

# CORONA SEX'HACKS

Tipps und Tricks



Unser Wissen zu Corona vermehrt sich ständig. Was heute noch gilt, kann bereits morgen überholt sein. Auch die Entwicklung der Corona-Pandemie ist nicht vorhersehbar. Es ist daher sinnvoll, sich über die aktuelle Situation in Deiner Region auf dem Laufenden zu halten.

## CORONA SEX'HACKS

So wie es aussieht, wird uns das Coronavirus noch auf unbestimmte Zeit begleiten – mit all seinen Auswirkungen auf unseren Alltag, den Umgang miteinander und natürlich auch auf körperliche Nähe und Sexualität. Allerdings lässt sich das menschliche Bedürfnis nach Berührung und Sex nicht dauerhaft verschieben oder abschalten, ohne dass Körper und Geist darunter leiden. Viele, vor allem Singles und Menschen in nicht monogamen Beziehungen, werden daher für sich sehr persönliche Entscheidungen treffen und abwägen.

Auf der einen Seite steht der Wunsch, sich nicht mit SARS-CoV-2 anzustecken oder eine Infektion weiterzugeben, auf der anderen Seite das starke menschliche Bedürfnis nach Sexualität und Nähe. Kein Sex ist für viele keine Lösung. Das ist in Anbetracht einer Pandemie, die uns bereits mehrere Monate begleitet und wahrscheinlich noch eine ganze Zeit lang beschäftigen wird, auch ganz natürlich und keinesfalls verwerflich.

Mit dieser Broschüre wollen wir dir Tipps und Anregungen geben, wie du deinen Sex in Zeiten von Corona sicherer gestalten kannst.

Dein Checkpoint-Team, November 2020

# WAS WIR WISSEN

## UND WAS NICHT!



### Corona und Sex: Wo steckt das Risiko?

Coronaviren werden vor allem durch Tröpfcheninfektion übertragen, in erster Linie auf direktem Weg durch Anhusten, Anhauchen (auch beim Sprechen) oder Anniesen. Diese Tröpfchen können so winzig klein sein, dass sie nicht direkt zu Boden fallen, sondern über längere Zeit in der Luft schweben („Schwebeteilchen“ oder Aerosole).

Übertragungen sind aber auch über Umwege möglich,

also etwa, wenn das Virus durch winzige Tröpfchen von Speichel, Nasensekret oder Auswurf zuerst auf Fingern und Händen landet und diese dann die Nase, den Mund oder die Augen berühren. Beim Sex hast du also allein schon durch die körperliche Nähe ein hohes Ansteckungsrisiko – egal bei welcher Sexpraktik, sogar beim Kuschneln. Das Risiko erhöht sich, wenn mehrere Menschen auf engem Raum zusammenkommen, also beispielsweise, wenn sich Gruppen zu privaten Sexpartys treffen.

### Ist das Coronavirus sexuell übertragbar?

Ein hohes Risiko besteht **während** du Sex hast, denn du bist unter Umständen Tröpfchen und Aerosolen ausgesetzt. Aber sind Coronaviren auch **durch** den Sex übertragbar? Also etwa über das Sperma und die Vaginalflüssigkeit oder wenn beim Oralsex Speichel auf die Schleimhäute gelangt? Eine erste Studie konnte das Coronavirus bei einigen Menschen auch im Sperma nachweisen, andere im Kot. Zur Vaginalflüssigkeit und den Genitalschleimhäuten

gibt es noch keine Erkenntnisse. Ob die gefundenen Viren allerdings auch für eine Übertragung ausreichen, ist noch nicht geklärt – ausschließen kann man es derzeit nicht.

### Was ist mit Küssen und Corona?

Schade aber leider wahr: Küssen ist wohl die Praktik mit dem höchsten Risiko. Schon allein aufgrund der großen Nähe kann es riskant werden. Beim Küssen und Knutschen kannst du virushaltige Tröpfchen in hoher Zahl ein- oder ausatmen. Zudem

## „Muss ich grundsätzlich auf Sex verzichten?“

Nein.



Foto: Cottonbro, Pexels

kann auch der Speichel große Mengen an Viren enthalten.

### Muss ich grundsätzlich auf Sex verzichten?

Nein! Niemand kann dir verbieten Sex zu haben. Ein „Sexverbot“ wäre auch unsinnig, denn schließlich ist Sex für die meisten Menschen ein wichtiger Teil ihres Lebens. Wenn du dich für Sex mit direktem Körperkontakt entscheidest, kannst du jedoch ein paar Dinge berücksichtigen, um das Risiko für dich und andere zu senken. Anregungen hierzu findest du in den Lifehacks.

### Wann sollte ich auf Sex und Körperkontakt ganz verzichten?

Klar ist: Wer Symptome hat (siehe Seite 8-9) oder Kontakt zu erkrankten Menschen hatte und sich deshalb in Quarantäne befindet, sollte keinen Sex mit anderen haben. Als Faustregel gilt: Verzichte mindestens noch zwei Wochen nach Abklingen der Symptome auf Sex mit Körperkontakt.

# CORONA SYMPTOME

Die Krankheitszeichen ähneln grundsätzlich denen einer Erkältung oder Grippe.

## Häufig:

- Fieber
- trockener Husten
- Abgeschlagenheit
- Geruchs- und Geschmacksstörungen

## Teilweise:

- Kurzatmigkeit oder Atemnot
- Kopf- und Gliederschmerzen
- Halsschmerzen
- Schnupfen
- Durchfall und Erbrechen

## Corona-Symptome nach dem Live-Date?

Um euch im Fall der Fälle gegenseitig informieren zu können, solltet ihr vorab eure Kontaktdaten austauschen.

Wenn du das Thema Corona bereits beim Daten ansprichst, fällt es dir und deinen Sexpartner\*innen vermutlich wesentlich leichter.

**Scham ist in solchen Situationen fehl am Platze. Warum auch? Es muss dir ja auch nichts peinlich sein, denn Ansteckungen können schließlich überall passieren.**

Durch eine Nachricht erhalten deine Sexpartner\*innen eine faire Chance auf mögliche Krankheitszeichen zu achten und diese bei Bedarf ärztlich abklären zu lassen.



Ansteckungen können aber auch ganz ohne oder nur mit milden Krankheitszeichen verlaufen. Die Stärke der Symptome lässt keine Rückschlüsse zu, wie ansteckend man ist.

# UNSERE CORONA SEX' HACKS

## Wenn du Symptome hast, die auf Corona hinweisen könnten, gehörst du ins Bett. Und zwar alleine!

Melde dich telefonisch in der ärztlichen Praxis deines Vertrauens und besprich das weitere Vorgehen. Übertragen werden kann das Coronavirus natürlich auch schon bevor man sich krank fühlt. Trotzdem schadet es nicht, beim Daten vorab auch deine Sexpartner\*innen nach Krankheitszeichen zu fragen. Kostet ja nix, kann aber dein Risiko reduzieren.

Foto: Miguel á padriñán, Pexels

## Stellungswechsel

Beim Sex seinem Gegenüber tief in die Augen zu schauen, ist für viele das A und O. Nachteil: Man haucht und stöhnt sich direkt ins Gesicht. Von hinten (z.B. in der „Hündchenstellung“) hat auch seinen Reiz. Merke: Wenn du beim Sex nicht riechen kannst, was dein\*e Partner\*in zu Mittag hatte, reduziert das dein Corona-Risiko.

## Maskenball

Dein Sex ist eh ein bisschen kinky? Mund-Nase-Bedeckungen gibt's auch in sexy, z.B. als Downhill- oder Workoutmaske. Wenn du beim Sex nicht auf Abstand gehen willst oder magst, reduzieren Masken dein Risiko. Eine Maske mit Mund- und/oder

Nasenöffnung (z.B. Puppy-Maske) tut dies natürlich nicht!

## Frischluft

Dicke Luft beim Sex? Wenn du für eine steife Brise sorgst, verringerst du damit die Konzentration der Coronaviren um dich herum. Also: Fenster auf! – oder gleich ab ins Grüne. Übrigens: Sex-Orte, wie z.B. Saunen haben i.d.R. einen hohen Luftaustausch (schon alleine um einer Schimmelbildung vorzubeugen), was die Aerosol-Belastung in der Luft verringern kann.

## Kondome

...Femidome, Lecktücher und Co. verhindern den Kontakt mit Körperflüssigkeiten. Eine

# UNSERE CORONA SEX' HACKS

Übertragung von Corona durch Sperma und Kot (Rimming!) gilt aktuell als eher unwahrscheinlich, kann aber dennoch nicht ausgeschlossen werden.

## Glorreiches Löchlein

Glory holes sind aktuell der heiße Scheiß, zumindest nach Meinung der amerikanischen Gesundheitsbehörde. Und tatsächlich verhindern sie das ungewollte Anhusten und Anniesen sowie den Kontakt mit Atemtröpfchen, wenn der\*die Partner\*in vor lauter Lust schwer atmet und stöhnt.

Vor und nach Verwendung die Wand möglichst desinfizieren.

## Hände waschen!

Ist ja nix Neues! Also warum nicht auch vor und nach dem Sex? Das verringert eine Übertragung der Viren, die an den Händen kleben und dem, was du beim Sex so alles zwischen deine Finger kriegst.

## HIV und STI

...machen keine Corona-Pause. Also denke auch hier an deinen Schutz: Safer Sex

(Kondome, Femidome, Schutz durch Therapie oder die PrEP) schützen dich zuverlässig vor HIV. Kondome, Femidome und Lecktücher können darüber hinaus dazu beitragen, dein STI-Risiko zu reduzieren. Viele Checkpoints und Testangebote der Gesundheitsämter haben mittlerweile wieder geöffnet und freuen sich auf ein Wiedersehen. Unser Angebot findest du hier: [schnell-test.de](https://schnell-test.de)

## Weniger ist mehr?

Es ist eine einfache Rechnung: Je mehr Sexpartner\*innen du

hast, umso wahrscheinlicher wird es, dass du beim Daten auch auf das Coronavirus triffst. Das gilt ebenso für deine Partner\*innen und deren Partner\*innen und deren ... Abhilfe schafft es, die Zahl der Partner\*innen gering zu halten. Eine Person, wenige Fuckbuddys oder (s)exklusive Affären reduzieren dein Risiko.

## Klare Absprachen

Sich vor dem Sex abzusprechen, was geht und was nicht, ist immer eine gute Idee. Das gilt natürlich auch in Bezug auf

# UNSERE CORONA SEX' HACKS

Corona. Ist Küssen ok für dich, oder aktuell eher nicht dein Ding? Sex nur mit Maske oder ohne? Jeder Mensch hat ein unterschiedlich ausgeprägtes Sicherheitsbedürfnis. Klare Absprachen schützen euch vor Überraschungen – oder möglichen Enttäuschungen.

## Mit Abstand am besten?

Pornogucken wird auf Dauer öde, aber Sex mit vollem Körpereinsatz ist derzeit nicht dein Ding? Es sich voreinander mit entsprechendem Abstand selbst zu machen, kann eine

echte Alternative sein. Die Devise „Nur Gucken, – nicht Anfassen“ kann dabei für reizvolles Knistern sorgen.

## Do-it-yourself

Der wohl sicherste Sex in Coronazeiten: Der Sex mit dir selbst! Du kannst die Zeit nutzen, um Neues auszuprobieren und herausfinden, was dich so alles scharf macht. Der Sexshop deines Vertrauens hält dazu sicher noch die ein oder andere Überraschung parat.

## Cam2Cum

Camsex-Portale erleben gerade den totalen Boom! Beim Cam2Cam-Sex ist alles erlaubt, was Spaß macht – das Coronavirus krabbelt durch keine Leitung. Dasselbe gilt für Sexting oder Dirty Talk am Telefon. Safety Level: 100%!

## Meins und deins

...wird oft verwechselt: Wenn du eher ein verspieltes Naturell hast und deinen Sex durch Toys bereicherst, sollten die Spielzeuge besser nur bei einer Person verwendet werden.

Ansonsten können Erreger auf deine Partner\*innen übertragen werden. Ob das auch für Coronaviren gilt, weiß die Wissenschaft noch nicht.

## Rudelbums

Beim geselligen Rein und Raus geht's meist drunter und drüber: Mindestabstand? Fehlanzeige! Enge Menschenansammlungen – egal wo und wann – sind immer mit einem hohen Ansteckungsrisiko verbunden. Überlege dir, ob aktuell wirklich die beste Zeit für Gruppensex-Partys ist.



# Checkpoint der Aidshilfe Köln

Beratungs- und Testmöglichkeit zu HIV und sexuell übertragbaren Erkrankungen.

Termine und Details auf  
[www.schnell-test.de](http://www.schnell-test.de)