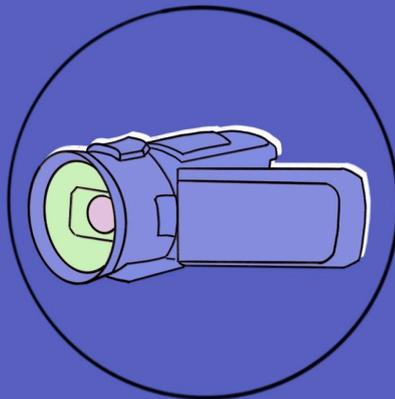


# Safe(r) Cyber Sex Guide



Sexuelle Onlineaktivitäten zählen zum sexuellen Repertoire vieler Menschen.

Der Safe(r) Cyber Sex Guide soll sexuelle Gesundheit, Risikobewusstsein, Lust und Wohlbefinden fördern.

# Am häufigsten versuchen Menschen Cybersex sicherer zu machen, indem sie nur Personen involvieren, die sie persönlich kennen und denen sie vertrauen.

## ZU BEGINN

- Was sind meine Intentionen und Erwartungen? Ist es vor allem eine Fantasie? Oder soll Cybersex Teil meiner gelebten Sexualität werden?
- Fühl ich mich wohl, sexuelle Inhalte zu zeigen und zu teilen?
- Mit wem möchte ich Cybersex haben und unter welchen Bedingungen? Kann ich mit den beteiligten Personen über meine Vorstellungen sprechen?
- Bin ich darauf vorbereitet, ein „Nein“ gut auszuhalten? Habe ich das Gefühl, mein „Ja“ / „Nein“ und mögliche Bedenken werden gehört?
- Kann ich mich bei meinen Cybersex-Partner\*innen nachher melden, um darüber zu reden, wie es für uns war und emotionale Nachsorge zu erhalten?

## DATENSCHUTZ

- Was möchte ich schützen und vor wem?
- Fühle ich mich wohl bei dem Gedanken als Person identifizierbar zu sein, wenn ich mein Gesicht, Piercings, Tattoos, Narben, Muttermale, meine Haare oder die private Wohneinrichtung zeige?
- Kann ich meinen Hintergrund verschwommen oder neutral halten?
- Habe ich meinen echten Namen und Aufenthaltsort geheim gehalten?
- Kenne ich die beteiligten Personen persönlich? Ob ja oder nein: Fühle ich mich wohl, mit ihnen Cybersex zu haben?
- Haben wir über Grenzen gesprochen sowie Bedingungen und Konsequenzen ausgehandelt? Wer darf zum Beispiel die sexuellen Inhalte und Bilder sehen bzw. hat Zugriff darauf?

**Am sichersten lässt sich Intimität schützen, indem man dafür sorgt, nicht wiedererkennbar zu sein.**

## **SICHERHEITSVORKEHRUNGEN**

- Habe ich eine neue, anonyme Email-Adresse erstellt, die ich nur für Cybersex-Aktivitäten verwende?
- Sind Firewall und Anti-Viren-Programm aktualisiert und aktiv?
- Was sind die Bedingungen und Voraussetzungen der Plattform, die ich verwende?
- Fühlen sich alle beteiligten Personen mit der Plattform wohl?
- Hat die Plattform eine End-to-End-Verschlüsselung?
- Hat die Plattform einen virtuellen Warteraum oder eine Gastgeber\*innen-Funktion?
- Wer nutzt die digitalen Geräte noch? Werden Chat-Protokolle gespeichert, z.B. in einer Cloud? Wer hat wann und wo Zugriff darauf?
- Wer hat Zugang zu (Gruppen-)Treffen? Können neue Personen beitreten und wie?
- Sind die intimen Fotos, Videos, usw. vor dem Zugriff anderer Personen geschützt, indem der Ordner mit einem Passwort gesichert ist?

## **TIPPS FÜR PROFIS I**

- Finden Sie eine Kameraeinstellung, mit der Sie sich in Ihrem Körper wohlfühlen und es genießen können, sexy zu sein.
- Beschäftigen Sie sich schon vorher mit den technischen Voraussetzungen und machen Sie sich mit den Anwendungen vertraut.
- Spielen Sie damit, was sichtbar und was verborgen wird (indem Sie beispielsweise die Zoom-Funktion verwenden).
- Verwenden Sie Make-Up, Verkleidungen oder Kostüme.
- Musik und gedimmtes Licht können für angenehme Stimmung und für Sicherheit sorgen.

## TIPPS FÜR PROFIS II

- Wenn Sie bestimmte Teile des Materials nicht herzeigen möchten, dann nehmen Sie es von vornherein nicht auf oder schneiden Sie es aus, anstatt es im Nachhinein verschwommen zu machen.
- Löschen Sie die Metadaten / Exif Daten (das sind Daten, die beim Aufnehmen eines Fotos oder Videos zusätzlich abgespeichert werden, z.B. Datum, Standort, usw.) von intimen Aufnahmen.
- Verwenden Sie für sexuelle Aktivitäten andere Programme als Sie für die Kommunikation mit Ihrer Familie, Freund\*innen und Kolleg\*innen im Gebrauch haben.
- Facebook und WhatsApp löschen manchmal Accounts, von denen kinky Nachrichten versendet wurden (bestimmte Wörter werden von den Anwendungen registriert und gefiltert).
- Smartphones sind im Allgemeinen schwerer zu hacken als Laptops und Computer.

## WARNSIGNALE

- Vertrauen Sie auf Ihr Gespür.
- Wenn Sie Zweifel oder gemischte Gefühle haben, nehmen Sie diese ernst. Sie können Ihre Meinung und Entscheidungen jederzeit ändern.
- Lassen Sie sich nicht unter Druck setzen, sexuelle Aktivitäten auszuprobieren, auf die Sie keine Lust haben.
- Seien Sie besonders aufmerksam und vorsichtig, wenn jemand Sie dazu bringt, an Ihrer eigenen Wahrnehmung der Realität zu zweifeln, Ihnen das Gefühl gibt, dass Sie übersensibel sind und überreagieren, oder Ihre Bedenken, Empfindungen und Ängste nicht ernst nimmt.

**Sie haben ein Recht am eigenen Bild.**

## WICHTIG ZU WISSEN

- Sobald andere Menschen intime Inhalte von Ihnen sehen können, ist es immer auch möglich, diese abzuspeichern, wenn das jemand wirklich will. Auch die sicherste App kann Vertrauen und klare Abmachungen nicht ersetzen.
- Das Verschicken ungewollter Nacktfotos ist creepy und eine Form der Belästigung. Die Veröffentlichung und Verbreitung sexueller Bilder ohne Zustimmung der abgebildeten Person(en) ist strafbar.
- Fehler können sowohl im realen Leben als auch im Internet passieren. Auch wenn Sie es als sehr beschämend erleben: Suchen Sie die Schuld nicht bei sich. Im Fall von missbräuchlicher Verwendung oder Grenzverletzungen jeglicher Art ist es wichtig, diese zu dokumentieren, den Kontakt abubrechen, und sich an Vertrauenspersonen, die Plattformanbieter und lokale Beratungsstellen zu wenden.
- Falls Sie eine Onlinebekanntschaft persönlich kennenlernen möchten, treffen Sie sich an einem öffentlichen Ort und informieren Sie eine Vertrauensperson über Name, Ort und Zeitpunkt des Treffens.

**„There is no safe sex,  
just safer sex.“**

(Sex-Positive Corona Safer Sex Guide,  
Dieleman 2020)

**Konzept und Inhalt** Emelie Rack, B.Sc.

**Lektorat** Dr.<sup>in</sup> Barbara Rothmüller & Mag.<sup>a</sup> Anna Maria Diem

**Layout** Sophie König, M.A.

**Illustration** Lena Deser, M.A.

Der „Safe(r) Cyber Sex Guide“ ist im Rahmen des Forschungsprojekts  
„Liebe, Intimität und Sexualität in der COVID-19 Pandemie“ entstanden.

**Kontakt** Dr.<sup>in</sup> Barbara Rothmüller | [barbara.rothmueller@sfu.ac.at](mailto:barbara.rothmueller@sfu.ac.at)

**Weitere Informationen** [barbararothmueller.net](http://barbararothmueller.net)

Wien, Juli 2020