

Was kann ich zu meiner sexuellen Gesundheit selbst beitragen?

Wir haben hier ein paar Tipps für dich zusammengestellt, wie du dafür sorgen kannst, für dich sexuell gesund zu bleiben

- **Überlege dir, was dir Lust bereitet und mit wem es dir Lust bereitet.** Bleib dir treu und rede mit deinen Partner*innen darüber oder stelle gleich im Vorfeld klar (z.B. auf deinem Datingprofil) auf was du stehst und was ein absolutes No-Go für dich ist. Das kann Missverständnissen vorbeugen.
- **Bei jedem sexuellen Kontakt und jeder Sexualpraktik gilt:** Ja heißt ja und nein heißt nein – für dich und für andere. Im Zweifelsfall brich den Kontakt ab.
- **Wenn du Sex mit verschiedenen Partner*innen hast:** Praktiziere Safer Sex (Kondome, PrEP, U=U) und lass dich regelmäßig auf sexuell übertragbare Infektionen untersuchen!
- **Sex und Substanzkonsum:** Wenn es um Chemsex geht, gibt es viele Faktoren, die beachtet werden müssen: Konsum, Einvernehmen, Sicherheit, Safer Use, Safer Sex, usw. Achte darauf, dass du beim Konsum nicht ganz die Kontrolle verlierst und auch, dass jemand da ist, der dir notfalls helfen kann.

- ! **Informiere dich vorab auf www.chemsex.at und hole dir bei Bedarf Unterstützung.**



SEXUELLE GESUNDHEIT IST TEIL DER ALLGEMEINEN GESUNDHEIT UND BETRIFFT UNS ALLE!

Sexuell gesund zu sein bedeutet, dass du dich mit seiner Sexualität wohlfühlst. Dabei ist Sex das, was du darunter verstehst: Neben Geschlechtsverkehr kann Sex auch **Streicheln, Küssen, Umarmen, Selbstbefriedigung, Oralsex, u.v.m.** meinen.

Sexuelle Gefühle, Fantasien und Wünsche begleiten Menschen ein ganzes Leben und sind ganz selbstverständlich. Sex mit Partner*innen gehört ebenso dazu wie Selbstbefriedigung.

- ! **In der Sexualität gibt es kein Richtig oder Falsch, vorausgesetzt alle Beteiligten sind einverstanden und die Gesetze werden eingehalten.**

Oft gibt es im Leben Phasen, in denen man (viel) Sex hat und dann wieder solche, in denen man weniger oder keinen Sex hat. Auch ohne Sex zu leben, ist vollkommen ok.

KONKRET UMFASST SEXUELLE GESUNDHEIT DAS RECHT

- Sexualität frei von Zwang, Diskriminierung und Gewalt zu erleben
- Zugang zu Wissen, Information, Beratung und Behandlung zu haben
- Sexuelle und romantische Beziehungen frei zu gestalten
- Eine lustvolle, befriedigende und risikoarme Sexualität leben zu können
- Körperlich unversehrt zu bleiben und sich vor sexuell übertragbaren Infektionen (STI) zu schützen.
- Auf Privatsphäre und Selbstbestimmung

Hier findest du alle Adressen der AIDS-Hilfen Österreichs. Wir bieten anonyme Beratung und Tests auf verschiedene sexuell übertragbare Infektionen.

Aids Hilfe Wien
(Wien, Niederösterreich, Burgenland)
Mariahilfer Gürtel 4
1060 Wien
www.aids.at



aidsHilfe Kärnten
Bahnhofstraße 22/1
9020 Klagenfurt
www.hiv.at



AidsHilfe Oberösterreich
Blütenstraße 15/2
4040 Linz
www.aidshilfe-ooe.at



Aidshilfe Salzburg
Innsbrucker Bundesstraße 47
5020 Salzburg
www.aidshilfe-salzburg.at



AIDS-Hilfe Steiermark
Hans-Sachs-Gasse 3
8010 Graz
www.aids-hilfe.at



AIDS-Hilfe Tirol
Kaiser-Josef-Straße 13
6020 Innsbruck
www.aidshilfe-tirol.at



AIDS-Hilfe Vorarlberg
Kaspar-Hagen-Straße 5
6900 Bregenz
www.aidshilfe-vorarlberg.at



Impressum: Medieninhaber: Aids Hilfe Wien, 1060 Wien
Hersteller: druck.at **Herstellungsort:** 2544 Leobersdorf
Fotos: Jürgen Hammerschmid **Grafik:** Christoph Anzinger

AIDS
HILFE
WIEN



LUST AUF REDEN



WWW.LUSTAUFR EDEN.AT

LUST AUF REDEN

Vielen Menschen fällt es schwer über ihre sexuelle Gesundheit, ihre sexuellen Bedürfnisse, Wünsche oder Probleme zu reden.

In manchen Situationen kann es jedoch Sinn machen, darüber zu reden – zum Beispiel mit deiner (Sexual-) Partnerin* deinem (Sexual-) Partner oder mit deiner Ärztin*deinem Arzt. Wir möchten dir in dieser Broschüre ein paar Tipps geben, wie das Reden über sexuelle Gesundheit gelingen kann und wo du dir Unterstützung holen kannst.

Wie kann ich mit meinen (Sexual-) Partner*innen über sexuelle Gesundheit reden?

Sex gehört für die meisten Menschen zum queeren Leben und Wohlbefinden dazu. Egal, ob man Single ist und Gelegenheitspartner*innen hat oder ob man in einer Beziehung ist. Neues und Unbekanntes ist spannend. Auch wenn es normal ist, dass die Leidenschaft nach gewisser Zeit abflacht, sind nicht immer alle Menschen damit zufrieden. Umso wichtiger ist es, mit (Sexual-)Partner*innen über die Themen zu reden, die dir selbst wichtig sind. Hier sind ein paar Tipps, die dir das Reden erleichtern sollen:

- **Drück dich nicht vor dem Gespräch:** Sexuelle Gesundheit geht alle etwas an. Deswegen ist es auch wichtig, dass ihr gemeinsam über Lösungen sprecht, z.B. ob ihr euch zu dem Thema beraten lassen wollt. Drückt euch also nicht vor dem Gespräch. Denn es geht dabei um euer Wohlbefinden.
- **Nimm dir Zeit für das Gespräch:** Um den richtigen Einstieg in das Gespräch zu finden, gibt es viele Wege. Auch Humor kann dabei sein. Auf jeden Fall sollte man sich genug Zeit nehmen – am besten so, dass man auch alles in Ruhe überdenken und über alle Fragen und Sorgen sprechen kann.

- **Sprich Unsicherheiten offen an:** Manchmal ist man sich unsicher oder kann die eigenen sexuellen Bedürfnisse nicht klar benennen. Dabei ist es egal, ob es sich um die*den fixe*n Partner*in oder einen One Night Stand handelt. Wenn das offen angesprochen wird, kann dein Gegenüber dich hier vielleicht sogar unterstützen. Möglicherweise hat er*sie ja auch Unsicherheiten.

- **Informiere dich über STI:** Beim Thema STI geht es nicht nur um Symptome, Ansteckungswege und die richtige Behandlung, sondern auch um ganz andere Fragen, etwa: Wie schütze ich mich bei One Night Stands oder in einer Beziehung? Wie informiere ich meine*n (Sex-)Partner*in, wenn eine STI bei mir festgestellt wurde?

Informationen zu den verschiedenen STI findest du auf unserer Webseite www.lustaufreden.at.

Du kannst auch einen persönlichen Beratungstermin bei deiner AIDS-Hilfe vereinbaren und dort alle deine Fragen stellen.

- **Vermeidet Vorwürfe und Unterstellungen:** Wenn es um unterschiedliche Vorlieben oder den Verdacht auf eine STI geht, sollten Vorwürfe oder gar Schuldzuweisungen vermieden werden. Das ist nicht hilfreich und kann das offene Gespräch schnell zu einem Streit werden lassen. Jeder Mensch hat eigene Perspektiven, die gehört werden sollten.

Gespräche mit Expert*innen

Manche Themen möchte man am liebsten mit Expert*innen besprechen (z.B. Erektionsprobleme; Unsicherheiten mit der eigenen Sexualität und Identität; Risikominimierung beim Sex und Substanzkonsum, usw.).



Hierfür bietet sich das Gespräch mit deinem Arzt* deiner Ärzt*in an. Auch wenn die sexuelle Gesundheit bislang noch nie ein Thema zwischen euch war, sollte es dir nicht peinlich sein. Ärzt*innen sind für alle Belange der Gesundheit zuständig und dazu gehört auch die sexuelle Gesundheit. Dein*e Ärzt*in weiß, wohin er*sie dich verweisen kann, wenn er*sie das Gefühl hat, dass du an einer anderen Stelle besser unterstützt werden kannst. Hier ein paar Tipps, wie das Gespräch gelingen kann:

- **Suche dir eine*n queerfriendly Ärzt*in,** der*die dir sympathisch erscheint, bei dem*der du dich wohlfühlst und der*die die Lebenswelten der LGBTIQ* Community kennt.

Bei der Suche nach queerfriendly Ärzt*innen können dir die AIDS-Hilfen behilflich sein.

- **Bereite dich auf das Gespräch vor:** Überlege dir zunächst, was dein konkretes Anliegen ist. Geht es um Symptome oder geht es um Beziehungsprobleme oder um etwas anderes? Wenn du mehrere Themen zu besprechen hast, kann es hilfreich sein, dir im Vorfeld eine Liste zu erstellen.

- **Was für deine*n Ärzt*in wichtig zu wissen ist:** Für Ärzt*innen kann es durchaus wichtig sein zu wissen, zu wem du dich sexuell hingezogen fühlst, ob du in einer Partner*innenschaft lebst oder in letzter Zeit mit verschiedenen Personen Sex hattest, schon mal eine STI hattest oder regelmäßig Medikamente nimmst. Auch wenn du dich im falschen Geschlecht fühlst, kann dein*e Ärzt*in eine wichtige Ansprechperson sein.
- **Bleibe ehrlich:** Gerade bei Ärzt*innen macht es Sinn, alle Fragen ehrlich zu beantworten und Themen offen anzusprechen. Sie unterliegen der gesetzlichen Verschwiegenheitspflicht und das bedeutet, dass alles, was du sagst, nicht nach außen dringen darf.

BEI FRAGEN ZUR SEXUELLEN GESUNDHEIT, GIBT ES VIELE STELLEN, DIE FÜR DICH DA SIND.

Auf der Webseite WWW.LUSTAUFRDEN.AT findest du eine Übersicht bei welchen Fragestellungen du dich an welche Expert*innen wenden kannst.