

Bei Fragen zur sexuellen Gesundheit gibt es viele Stellen, die für dich da sind.

Hier findest du eine Übersicht, bei welchen Fragestellungen du dich an welche Expert*innen wenden kannst:

„Ich bin mir nicht sicher, was mit mir los ist“
→ Allgemeinmediziner*innen

„Ich habe Hautprobleme“
„Mein Penis/Meine Vulva juckt“
„Ich habe Ausfluss“
→ Hautärzt*innen

„Ich habe Schmerzen im Unterbauch“
„Ich habe Fragen zu Verhütung/Schwangerschaft“
→ Frauenärzt*innen

„Ich habe Schmerzen beim Wasserlassen“
„Ich habe Erektionsprobleme“
→ Urolog*innen

„Ich möchte einen STI-Test machen“
„Ich habe Fragen zu Schutz/Übertragungswegen von STI“
→ AIDS-Hilfen

„Ich bin oft traurig“
„Ich habe Angst davor Sex zu haben“
„Ich schäme mich für meinen Körper“
→ Beratungsstellen,
Psychotherapeut*innen,
Psycholog*innen

„Ich habe keine Lust auf Sex“
„Ich habe Erektionsprobleme“
„Ich habe Schmerzen beim Sex“
→ Sexualberatungsstellen,
Sexualtherapeut*innen

LUST AUF REDEN

Auch wenn das Thema heutzutage allgegenwärtig scheint, kann es schwierig sein offen darüber zu reden.

Denn sexuelle Bedürfnisse, Wünsche oder Probleme auszudrücken und Sexualität in ihrer Vielfalt zu erfassen, fällt vielen Menschen schwer. 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 über sexuelle Gesundheit reden und mit wem?

Über sexuelle Gesundheit zu reden, kann Spaß machen und muss nicht peinlich sein. Tausch dich mit deinen Freund*innen, Bezugspersonen und/oder (potenziellen) Sexpartner*innen aus. Trau dich nachzuhaken, wenn du etwas nicht verstehst oder genauer wissen willst. Sich gut auszukennen ist wichtig für eine gesunde und selbstbestimmte Sexualität.

Auch (Vertrauens-)Lehrer*innen, Betreuer*innen in Jugendzentren, Sporttrainer*innen, Expert*innen in Beratungsstellen oder (Schul-)Ärzt*innen können Ansprechpersonen sein, um Rat und Unterstützung zu erhalten.

Eine Vielfalt an Informationen findest du auch im Internet. Achte auf die Vertrauenswürdigkeit der Quelle. Kommt die Information von Expert*innen zum Thema oder von einer Person, die ihre eigenen, individuellen Erfahrungen teilt? Auch diese können spannend sein, sind aber rein persönlich und müssen nicht auf dich und deine Situation zutreffen.

Lass dich nicht verunsichern von den vielen unterschiedlichen Einstellungen und Meinungen darüber was „richtig“ oder „falsch“ ist im Zusammenhang mit Sexualität. Jeder Mensch hat eigene Perspektiven, die gehört werden sollten.

Gespräche mit (Sex-)Partner*innen

Sex gehört zu vielen Beziehungen dazu. Deshalb ist es wichtig, mit Partner*innen über Themen zu reden,

die dir selbst wichtig sind und Unsicherheiten offen anzusprechen. Trau dich und drück dich nicht vor dem Gespräch, denn sexuelle Gesundheit geht alle etwas an. Und was dir heute gefällt und Lust bereitet, kann morgen wieder anders sein. Es ist wichtig, dass du zu dir selbst stehst, deine Wünsche und Bedürfnisse offen kommunizierst und diese nicht den Erwartungen anderer Menschen unterordnest. Darüber zu reden erfordert Mut, aber je öfter du dich traust, desto einfacher wird es. Und wenn ihr aufeinander achtet, habt ihr letztlich auch mehr Spaß beim Sex.



Gespräche mit Expert*innen

Manche Themen möchte man am liebsten mit Expert*innen besprechen (z.B. (Schul-)psycholog*innen, Mitarbeiter*innen in Beratungsstellen, Ärzt*innen, u.s.w.). Auch wenn die sexuelle Gesundheit bislang noch nie ein Thema zwischen euch war, muss es dir nicht peinlich sein. Expert*innen beschäftigen sich regelmäßig mit diesen Themen. Für sie sind Fragen

rund um Sexualität nichts Außergewöhnliches. Sie wissen außerdem, wohin sie dich verweisen können, wenn du an einer anderen Stelle besser unterstützt werden kannst. Hier ein paar Tipps, wie das Gespräch gelingen kann:

- **Bereite dich auf das Gespräch vor:** Was ist dein konkretes Anliegen? Geht es um Krankheitssymptome, um Beziehungsprobleme oder ein anderes Thema?
- **Bleib ehrlich:** Gerade bei Expert*innen macht es Sinn, alle Fragen ehrlich zu beantworten und Themen offen anzusprechen. Für eine professionelle Einschätzung kann es eine wichtige Information sein, zu wem du dich sexuell hingezogen fühlst, ob du in einer Beziehung bist und/oder in letzter Zeit mit verschiedenen Personen Sex hattest. Ärzt*innen und Berater*innen unterliegen der gesetzlichen Verschwiegenheitspflicht. Das bedeutet, dass die Inhalte eures Gesprächs nicht weitergegeben werden.

AIDS
HILFE
WIEN



GEMEINSAM
FÜR SEXUELLE
GESUNDHEIT!

LUST AUF
REDEN

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 **Sexting, Kuscheln, Streicheln, Küssen, Selbstbefriedigung, Oralsex, u.v.m.** meinen.

Das alles und noch viel mehr ist Sexualität. Sie kann Grundbedürfnis, Spaß oder eine Art sich selbst auszudrücken sein. Dein Wohlbefinden und deine Selbstakzeptanz haben hier eine genau so große Bedeutung wie die Prävention von Krankheiten und der Schutz vor sexuell übertragbaren Infektionen (STI).

Sexuelle Gefühle, Fantasien und Wünsche begleiten Menschen ein ganzes Leben und sind ganz selbstverständlich.

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

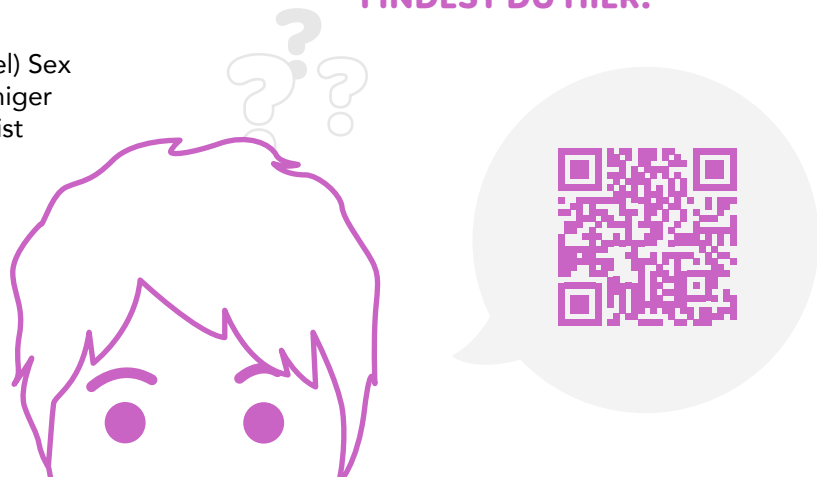
Oft gibt es im Leben Phasen, in denen man (viel) Sex hat und dann wieder solche, in denen man weniger oder keinen Sex hat. Auch ohne Sex zu leben, ist vollkommen ok.



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

EINE LISTE AN BERATUNGSSTELLEN FINDEST DU HIER:



Was kann ich zu meiner sexuellen Gesundheit selbst beitragen?

- **Überlege, was dir Lust bereitet und mit wem:** Unterschiedliches ausprobieren und deine Meinung ändern sind ok. Bleib dir treu, achte auf deine Grenzen und rede mit deinen (Sex-)Partner*innen darüber. Negative Gefühle lassen sich nicht einfach abschalten und machen es schwer, Lust zu haben.
- **Hab Lust an deinem Körper:** Um sich im eigenen Körper wohlfühlen und Lust zu spüren, hilft es sich gut zu kennen und zu wissen, wie dein Körper funktioniert.
- **Wie du dein Sexualeben gestaltest, ist unter anderem eine Frage von individuellen Vorlieben und Ansichten:** Habe auch Verständnis für die Perspektiven anderer und versuche offen zu bleiben. Informationsmangel, stereotypen Zuschreibungen und Vorurteilen begegnet man am besten gelassen und mit Faktenwissen.
- **Sexuelle Orientierung und Geschlechtsidentität sind vielfältig und veränderbar:** Wie wir uns selbst geschlechtlich definieren, was uns Lust bereitet oder auf wen wir stehen, ist ganz individuell und für viele ein wichtiger Aspekt ihrer Identität. Auch Zuschreibungen und (gesellschaftliche) Erwartungen wirken hier. Es ist allein deine Entscheidung, ob du dir ein Label zuschreibst oder nicht und wen du zu welchem Zeitpunkt darüber informierst. Niemand möchte von anderen „geoutet“ werden.
- **Vergleich dich nicht mit anderen:** Egal ob Stories von Freund*innen, Social Media Posts oder Darstellungen in Pornofilmen. Reflektiere kritisch was du hörst/siehst. Dich ständig mit anderen zu vergleichen, macht Druck. Jeder Mensch ist anders und du bist okay so wie du bist! Das gilt auch für deine Sexualität.

- **Bei jedem sexuellen Kontakt und jeder Sexualpraktik gilt:** Ja heißt ja und nein heißt nein – für dich und jede beteiligte Person. Niemand darf zu sexuellen Handlungen gedrängt oder gezwungen werden! Du kannst jederzeit abbrechen und nein sagen. Dafür musst du dich nicht entschuldigen oder rechtfertigen!

- **Sex und Substanzkonsum:** Im Rausch kann es passieren, dass du Dinge machst oder mit dir machen lässt, die du eigentlich nicht willst. Achte beim Konsum darauf, dass du nicht (ganz) die Kontrolle verlierst. Eine Person unter Alkohol- oder Drogeneinfluss kann nicht bewusst JA sagen und Sex zustimmen.

- **Informiere dich über STI:** Was bedeutet Safer Sex? Wie verläuft eine Ansteckung und wie kannst du dich am besten schützen? Was ist zu tun, wenn du vermutest dich angesteckt zu haben oder wenn eine STI festgestellt wurde? Wenn du Sex **mit verschiedenen Partner*innen** hast, verwende Kondome und lass dich regelmäßig auf sexuell übertragbare Infektionen untersuchen!

Informationen zu den verschiedenen sexuell übertragbaren Infektionen findest du auf unserer Webseite

WWW.LUSTAUFREDEN.AT

Du kannst dir aber auch einen **persönlichen Beratungstermin bei deiner AIDS-Hilfe** vereinbaren und dort all deine Fragen stellen.

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

Aids Hilfe Wien
(Wien, NÖ, BGLD)
Mariahilfer Gürtel 4
1060 Wien
www.aids.at



aids Hilfe KÄRNTEN

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

