

Cinsel sağlığımıza bizzat nasıl katkıda bulunabiliriz?

Cinsel sağlığını korumak için neler yapabileceğine dair birkaç tavsiye derledik.

- Sana neyin zevk verdiğini ve kiminle zevk verdiğini düşün. Kendine karşı dürüst ol ve partnerinle bu konuyu konuş
- Her cinsel temasta ve her cinsel eylemde şu geçerlidir: **Evet evettir ve hayır hayırdır** – senin için de başkaları için de.
- Farklı partnerlerle cinsel ilişkiye giriyorsan: **Prezervatif kullan** ve düzenli aralıklarla cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlara karşı muayene ol!
- Seks ve madde kullanımı: Sarhoşken ne yazık ki, aslında istemediğin şeyleri yapabilir veya kendine yaptırabilirsin. Tüketim sırasında kontrolü (tamame) kaybetmemeye dikkat et..

PARTNERLERİNLE BU KONU HAKKINDA KONUŞ!



Cinsel sağlığa ilişkin sorularda sana yardım edecek çok sayıda yer var:

„Bana neler olduğundan emin değilim“

→ Genel tıp uzmanı

„Cilt problemlerim var“
„Penisim/Vajinam kaşınıyor“
„Akıntım var“

→ Cilt doktoru

„Alt karın bölgemde ağrı var“
„Gebelikten korunmaya / hamileliğe ilişkin sorularım var“

→ Kadın doktoru

„İdrarımı yaparken ağrı hissediyorum“
„Sertleşme sorunlarım var“

→ Ürologlar

„STI testi yapmak istiyorum“
„STI'lere karşı korunmaya / bulaşma yollarına ilişkin sorularım var“

→ AIDS-Yardımları

„Sıkça üzgün oluyorum“
„Seks yapmaktan korkuyorum“
„Vücudumdan utanıyorum“

→ Danışma merkezleri,
Psikoterapistler,
Psikologlar

„Seks yapmak istemiyorum“
„Sertleşme sorunlarım var“
„Seks yaparken ağrı hissediyorum“

→ Cinsel danışma merkezleri,
Cinsel terapi uzmanları

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



Künye: Medya sahibi: Aids Hilfe Wien, 1060 Wien

Üreten: druck.at Üretim yeri: 2544 Leobersdorf

Fotografilar: Jürgen Hammerschmid Grafik: Christoph Anzinger

AIDS
HILFE
WIEN



CINSEL SAĞLIK
İÇİN BİRLİK
ÖLALIM!

KONUŞALIM
MI?



WWW.LUSTAUFREDEN.AT

CINSEL SAĞLIK KAMUSAL SAĞLIĞIN BİR PARÇASIDIR VE HEPİMİZİ İLGILENDİRİR!

Cinsel olarak sağlıklı olmak cinselliğinle barışıklık demektir. Seks ise bu konuda anladığın şeydir: Cinsel ilişkinin yanı sıra seks **okşamak, öpmek, sarılmak, mastürbasyon, oral seks** ve çok daha fazla anlama da gelebilir.

Cinsel hisler, fanteziler ve arzular insana bir ömür boyu eşlik eder ve gayet doğaldır. Partnerlerle seks olduğu kadar mastürbasyon da buna dahildir.

- **Katılanlar kabul ediyor ve yasalara uyuluyorsa**
- **cinsellikte doğru veya yanlış yoktur.**

Çoğu zaman hayatta insanın (çok) seks yaptığı, başka zaman ise daha az veya hiç seks yapmadığı dönemler var. Seks olmadan yaşamak da tamamen kabul edilebilir.

SOMUT OLARAK CINSEL SAĞLIK ŞU HAKLARI KAPSAR:

- Cinselliği zorlama, ayrımcılık ve şiddet olmadan yaşamak
- Bilgiye, verilere, danışmanlığa ve tedaviye erişebilmek
- Cinsel ve romantik ilişkileri istediği gibi şekillendirmek
- Zevk dolu, tatmin edici ve risksiz bir cinsellik yaşayabilmek
- Bedensel olarak zarar görmemek ve cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlardan (STI) korunmak
- Mahremiyet ve tercih hakkı

KONUŞALIM MI?

Çoğu kişi cinsel sağlığı, cinsel ihtiyaçları, istekleri veya sorunları hakkında konuşmaktan çekiniyor.

Ancak bazı durumlarda, örneğin partnerin veya doktorunla konu hakkında konuşmak mantıklı olabilir. Sana bu broşürde, cinsel sağlık hakkında konuşmayı nasıl başarabileceğin ve nereden destek alabileceğin hakkında birkaç ipucu vermek istiyoruz.

Partnerimle cinsel sağlık hakkında nasıl konuşabilirim?

Seks çoğu birlikteliğin bir parçasıdır. Tutkunun belirli bir süre sonra azalması normal olsa da, tüm insanlar her zaman bundan memnun değil. Partnerinle senin önem verdiğin konular hakkında konuşmak o kadar daha önemlidir. İşte konuşmanı kolaylaştıracak birkaç ipucu:

- **Konuşmaktan çekinme:** Cinsel sağlık herkesi ilgilendirir. Bu nedenle birlikte çözümler, örneğin konuya ilişkin danışmanlık almak isteyip istememeniz hakkında konuşmanız önemlidir. Yani konuşmaktan çekinmeyin. Çünkü amaç kendinizi iyi hissetmenizdir.
- **Konuşmaya zaman ayır:** Konuşmaya doğru başlamak için çok sayıda yol var. Mizah da olabilir. Her halükarda yeterince zaman ayırmalısın – en iyisi her şeyi rahat konuşacak kadar.

- **Tedirginlikleri açıkça dile getir:** İnsan bazen emin olamıyor veya kendi cinsel ihtiyaçlarını net olarak dile getiremiyor. Bunu açıkça dile getirdiğinde, belki partnerin sana bu konuda belki destek bile verebilir. Muhtemelen onun da tedirginlikleri vardır.

- **STI'ler hakkında bilgi edin:** STI'ler (cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlar) konusunda sadece semptomlar, bulaşma yolları ve doğru tedavi değil, bambaşka sorular da söz konusudur, örneğin: STI'ye karşı nasıl korunmalıyız? Bende STI tespit edildiğinde (cinsel) partnerim nasıl bilgilendiririm?

Cinsel yolla bulaşabilen enfeksiyonlar hakkındaki bilgileri www.lustaufreden.at web sitemizde bulabilirsiniz.

Ancak **AIDS Yardımından** kişisel bir **danışma randevusu** da alabilir ve orada sorularını sorabilirsiniz.

- **Suçlamalardan ve iftiralardan kaçın:** Özellikle de farklı tutkular veya STI şüphesi söz konusuysa, sitemlerden, hatta suçlamalardan kaçınılmalıdır. Bu yardımcı olmaz ve samimi konuşmayı hızlıca kavgaya dönüştürebilir. Her insan, dinlenmesi gereken kendi bakış açısına sahiptir.

Uzmanlarla görüşmeler

İnsan bazı konuları daha çok uzmanlarla görüşmek ister (ör. sertleşme sorunlarını, bir STI'nin bulaştığı korkusu vs.).

Bu konularda doktorunla görüşebilirsiniz.

Şimdiye kadar cinsel sağlık aranızda henüz bir konu olmadıysa da, utanmana gerek yok. Doktorlar sağlığın tüm hususlarında yetkilidir ve cinsel sağlık da buna dahildir. Ayrıca doktorun başka bir yerde daha iyi destek alabileceğini düşündüğünde seni nereye gönderebileceğini de bilir. İşte görüşmenin nasıl başarıya ulaşacağına ilişkin birkaç ipucu:

- **Görüşmeye hazırlan:** Önce somut isteğinin ne olduğunu düşün. Konu semptomlar veya ilişki problemleri ya da başka bir şey mi?
- **Doktorun için önemli olan nedir:** Doktorlar için, kime karşı cinsel ilgi duyduğun, bir ilişki yaşayıp yaşamadığın veya son zamanlarda farklı kişilerle seks yapıp yapmadığın son derece önemli olabilir. Yanlış cinsiyette bulunduğunu düşünüyorsan doktorun önemli bir muhatap olabilir.
- **Dürüst kal:** Özellikle de uzmanlar karşısında tüm sorulara dürüst cevap vermek ve konuları açıkça dile getirmek mantıklıdır. Onlar yasal gizlilik yükümlülüğüne tabidir, yani söylediğin hiçbir şeyin dışarıya sızması şarttır.