

Es gibt viele Stellen, die für deine Fragen zur sexuellen Gesundheit da sind:

„Ich bin mir nicht sicher, was mit mir los ist“
→ Hausarzt oder Hausärztin

„Ich habe Hautprobleme“
„Mein Penis/Meine Vulva juckt“
„Ich habe Ausfluss“
→ Hautarzt oder Hautärztin

„Ich habe Schmerzen im Unter-bauch“
„Ich habe Fragen zu Verhütung/Schwanger-schaft“
→ Frauenarzt oder Frauenärztin

„Ich habe Schmerzen, wenn ich aufs Klo gehe“
„Ich habe Erektions-probleme“
→ Urologe oder Urologin

„Ich möchte einen STI-Test machen“
„Ich habe Fragen zum Schutz vor STI“
„Ich habe Fragen, wie man eine STI bekommen kann“
→ AIDS-Hilfe

„Ich bin oft traurig“
„Ich habe Angst davor, Sex zu haben“
„Ich schäme mich für meinen Körper“
→ Beratungs-stellen, Psycho-therapeut, Psychologe oder Psychologin

„Ich habe keine Lust auf Sex“
„Ich habe Erektions-probleme“
„Ich habe Schmerzen beim Sex“
→ Sexual-beratungs-stellen, Sexual-therapeut oder Sexual-therapeutin



LUST AUF REDEN

Für viele ist es oft schwer, über sexuelle Gesundheit und Probleme zu reden.

Manchmal ist es aber sinnvoll, mit dem Partner oder der Partnerin oder mit deinem Arzt oder deiner Ärztin zu sprechen. Diese Broschüre zeigt dir, wie du besser über sexuelle Gesundheit reden und wo du dir Unterstützung holen kannst.



Wie kann ich mit meinem Partner oder meiner Partnerin über sexuelle Gesundheit reden?

Sex gehört zu den meisten Partnerschaften dazu. Besonders wenn du unzufrieden bist, solltest du mit dem Partner oder Partnerin über wichtige Themen reden. Hier sind ein paar Tipps dafür:

• **Vermeide das Gespräch nicht:** Sexuelle Gesundheit betrifft alle Partner und Partnerinnen. Besprecht gemeinsame Lösungen für eure Probleme und ob ihr zusätzliche Hilfe braucht.

- **Nimm dir Zeit für das Gespräch:** Es gibt viele Wege, das Thema sexuelle Gesundheit anzusprechen. Das kann auch zum Beispiel mit Humor funktionieren. Wichtig ist, dass ihr in Ruhe sprechen könnt.
- **Sprich Unsicher-heiten an:** Manchmal kann man nicht klar über seine Probleme sprechen. Hier kann dein Partner oder deine Partnerin dir helfen, denn vielleicht hat er*sie auch Unsicher-heiten.

STI = SEXUELL ÜBERTRAGBARE KRANKHEITEN

- **Informiere dich über STI:** Beim Thema STI (= sexuell übertragbare Krankheiten) geht es darum, wie man sich schützen oder sie heilen kann. Es ist aber auch hier wichtig, mit dem Partner oder der Partnerin zu sprechen. Besonders, wenn man eine STI hat.
- **Vermeide Vorwürfe und Unter-stellungen:** Wenn man andere Vorlieben oder auch eventuell eine STI hat, kann oft ein Streit entstehen. Versucht deshalb, ein offenes Gespräch zu führen und den anderen zuzuhören.

Gespräche mit Experten und Expertinnen

Bei manchen Themen ist es besser, sie mit Experten und Expertinnen zu besprechen. **Hier kannst du mit deinem Arzt oder deiner Ärztin sprechen.**

Das Thema sexuelle Gesundheit soll für niemanden peinlich sein. Dafür sind auch spezielle Ärzte und Ärztinnen Ansprech-personen. Diese Ärzte können dir auch andere Orte zeigen, an denen du dir Hilfe holen kannst. Hier sind noch ein paar Tipps, die dir beim Gespräch mit dem Arzt oder der Ärztin helfen können:

• **Bereite dich auf das Gespräch vor:** Was möchtest du genau wissen? Hast du bestimmte Symptome oder vielleicht andere Probleme?



- **Was ist für den Arzt oder die Ärztin wichtig?** Oft ist es wichtig zu sagen, mit wem du Sex hast. Auch wenn du dich mit deiner Sexualität oder deinem Geschlecht unwohl fühlst, solltest du das ansprechen.
- **Sei ehrlich:** Beantworte alle Fragen ehrlich und sprich Themen offen an. Ärzte und Ärztinnen dürfen nichts an andere weitersagen. Das nennt man Verschwiegen-heits-pflicht.



GEMEINSAM FÜR SEXUELLE GESUNDHEIT!

LUST AUF REDEN

in einfacher Sprache



SEXUELLE GESUNDHEIT IST TEIL UNSERER GESUNDHEIT UND BETRIFFT UNS ALLE!

Wenn man sich mit seiner Sexualität wohlfühlt, ist man sexuell gesund. Sex ist das, was du darunter verstehst: Das kann Geschlechtsverkehr, streicheln, küssen, umarmen, Selbstbefriedigung, Oralsex und vieles mehr sein.



Viele Menschen haben sexuelle Gefühle, Fantasien und Wünsche. Das ist ganz normal und gut so. Dazu gehört Sex mit anderen, aber auch zum Beispiel Selbstbefriedigung.

- ! In der Sexualität gibt es kein Richtig oder Falsch. Dafür muss aber jeder immer zustimmen und die Gesetze dazu einhalten.

Manchmal hat man im Leben gerade viel Sex. Manchmal hat man auch wenig oder keinen Sex. Auch wenn man keinen Sex hat, ist das ok.



ES GEHT BEI SEXUELLER GESUNDHEIT UM RECHTE. DIESE SIND:

- Sexualität ohne Zwang, Diskriminierung und Gewalt erleben
- Befriedigende und risiko-arme Sexualität leben können
- Zugang zu Wissen, Information, Beratung und Behandlung haben
- Sexuelle und romantische Beziehungen frei führen können
- Körperlich nicht verletzt werden und sich vor sexuell übertragbaren Krankheiten (= STI) schützen
- Das Recht auf Privat-sphäre und Selbstbestimmung



Was kann ich selbst mit meiner sexuellen Gesundheit machen?

Hier sind ein paar Tipps für dich, um sexuell gesund zu bleiben.

- Überlege dir: Was bereitet mir Lust und mit wem? Denk auch an dich und rede mit dem Partner oder der Partnerin darüber.
- Es gilt immer: Ja heißt ja und nein heißt nein. Das gilt für dich und für andere.
- Wenn du mit (vielen) verschiedenen Menschen Sex hast: Verwende Kondome und lass dich regelmäßig auf sexuell übertragbare Krankheiten (= STI) testen!



- Sex und Alkohol/Drogen: Beim Konsum von Alkohol oder Drogen, kannst du Sachen machen, die du eigentlich nicht willst. Schau deshalb darauf, nicht (ganz) die Kontrolle zu verlieren.

REDE MIT DEM PARTNER ODER DER PARTNERIN DARÜBER!



EINE LISTE AN
BERATUNGS-STELLEN
FINDEST DU HIER:



Informationen zu den verschiedenen STI findest du auf unserer Webseite:

WWW.LUSTAUFREDEN.AT

Du kannst dich auch mit einem Termin bei der AIDS-Hilfe beraten lassen und dort 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



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