



# LUST AUF REDEN

**Gemeinsam für sexuelle Gesundheit  
in der Schwangerschaft!**

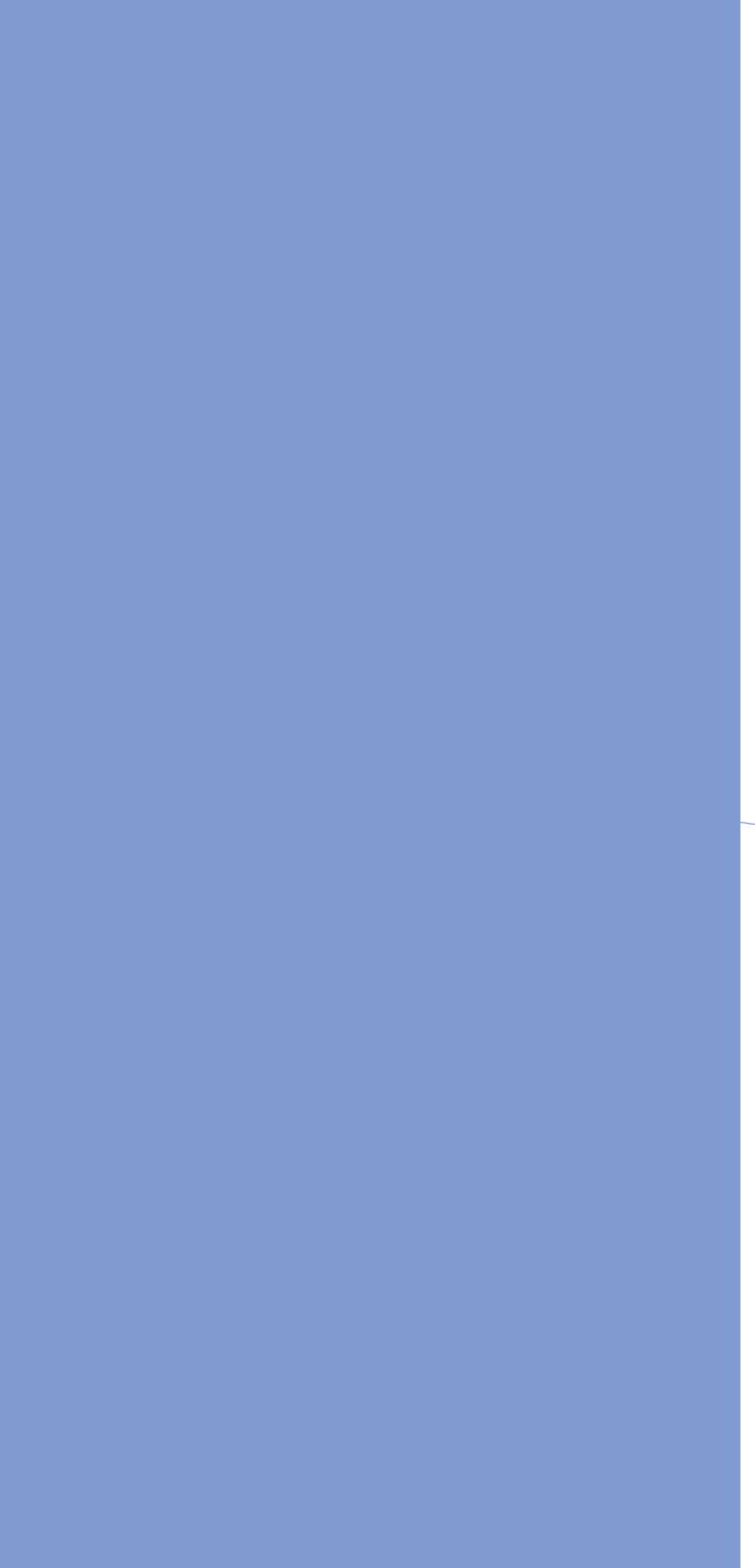


Dachverband der  
österreichischen  
Sozialversicherungen

Die AIDS-Hilfen  
Österreichs



[WWW.LUSTAUFREDEN.AT](http://WWW.LUSTAUFREDEN.AT)



# DIE ZEIT DER SCHWANGERSCHAFT

bedeutet für viele Frauen bzw. gebärende Personen und ihre Partner\*innen die Vorfreude auf eine Familie, auf das kleine Wunder, das das Leben bald bereichern wird. Es ist eine aufregende Zeit, die mit Begeisterung, aber auch mit Unsicherheiten und neuen Herausforderungen besetzt sein kann. Vielleicht ist es nicht dein erstes Kind und du machst dir Gedanken, wie das weitere Kind euren Alltag verändern wird.

Viel wird über die körperliche Gesundheit der schwangeren Frau\* geredet, über das Wohl des ungeborenen Kindes. Was man tun soll und was man besser lassen soll, um die physische Gesundheit beider zu erhalten. **Worüber seltener geredet wird, ist die sexuelle Gesundheit.** Dabei ist eine Schwangerschaft in den meisten Fällen ohne Sexualität nicht denkbar.



## Was ist sexuelle Gesundheit?

Sexuelle Gesundheit bedeutet, sich mit seiner Sexualität wohlfühlen. Neben Sex, sind für viele Menschen auch Intimität und Nähe wesentlich. So gehen mit Sexualität auch Streicheln, Küssen, Umarmen, Oralsex, Solosex u.v.m. einher. Sexuelle Gefühle, Fantasien und Wünsche begleiten Menschen ein ganzes Leben und sind ganz normal.

- ! **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.

# SEXUELLE GESUNDHEIT IST EIN MENSCHENRECHT!



## 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

## Was kannst du selbst tun, um deine sexuelle Gesundheit zu fördern?

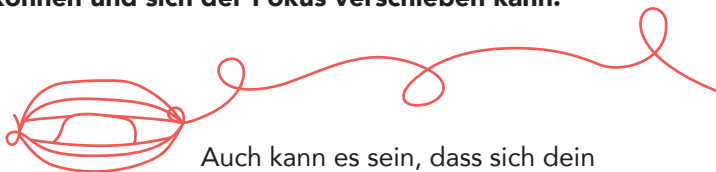
Wir haben hier ein paar Tipps für dich zusammengestellt, wie du dafür sorgen kannst, sexuell gesund zu bleiben

- Überlege, was dir Lust bereitet und mit wem es dir Lust bereitet. Bleib dir treu und rede mit deinen Partner\*innen darüber.
- Bei jedem sexuellen Kontakt und jeder Sexualpraktik gilt: Ja heißt ja und nein heißt nein – für dich und für andere.
- Wenn du Sex mit verschiedenen Partner\*innen hast: Verwende Kondome und lass dich regelmäßig auf sexuell übertragbare Infektionen untersuchen.

Es gibt viele Stellen, an die du dich wenden kannst, wenn du Probleme hast oder dir nicht sicher bist, wie du mit Herausforderungen umgehen sollst. Wenn man sich Unterstützung sucht, ist das nichts, wofür man sich schämen muss.

# LUST AUF REDEN

**In der Schwangerschaft und in der Zeit danach wird Sexualität und sexuelle Gesundheit möglicherweise neu gedacht, weil sich Bedürfnisse verändern können und sich der Fokus verschieben kann.**



Auch kann es sein, dass sich dein Körper verändert hat und du nun Unsicherheiten in der Sexualität hast. Vielleicht hast du keine\*n Partner\*in und bist damit zufrieden oder du sehnst dich nach einer Partner\*innenschaft.

Auch wenn es manchmal schwerfällt, über die sexuellen Bedürfnisse, Wünsche oder Probleme zu reden, kann das Reden Erleichterung schaffen. Gespräche sind mit deiner Partnerin\*deinem Partner, mit Ärzt\*innen oder anderen Professionist\*innen möglich.



## Wie kann ich mit meiner Partnerin\*meinem Partner über sexuelle Gesundheit reden?

Sex gehört zu den meisten Partner\*innenschaften dazu. Am Anfang ist die Leidenschaft oft größer und flacht nach einiger Zeit womöglich ab. Vielleicht will deine Partnerin\*dein Partner weniger oder mehr Sex als du selbst. Wenn du dich mit der Situation unwohl fühlst, ist das offene Reden darüber ein wichtiger erster Schritt. 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 dein\*e Gegenüber und du gemeinsam über Lösungen spricht, z.B. welche Bedürfnisse ihr in der Sexualität habt oder ob



ihr euch zu dem Thema beraten lassen wollt. Sexuelle Gesundheit hat mehr Einfluss auf unser Wohlbefinden als wir denken.

- **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 über alles in Ruhe reden kann.
- **Sprich Unsicherheiten offen an:** Manchmal ist man sich unsicher beim Thema Sexualität oder kann die eigenen Bedürfnisse nicht klar benennen. Wenn offen angesprochen wird, dass etwas nicht passt, kann deine Partnerin oder dein Partner dich hier vielleicht sogar unterstützen. Vielleicht hat sie\*er ja auch Unsicherheiten.

- **Informiere dich über STI:** Beim Thema STIs geht es nicht nur um Symptome, Ansteckungswege und die richtige Behandlung, sondern auch um ganz andere Fragen, etwa: Wie hat man sich bislang geschützt und wie will man sich in der Schwangerschaft oder in einer (neuen) Beziehung nun gemeinsam schützen? Wie informiere ich meine (Sex-)Partnerin oder meinen (Sex-)Partner, wenn eine STI bei mir festgestellt wurde? Und wie gehe ich mit möglichen Schuldzuweisungen um?



- **Vermeidet Vorwürfe und Unterstellungen:** Gerade, wenn es um unterschiedliche Vorlieben, fehlende Lust oder den Verdacht auf eine STI geht, sollten Vorwürfe oder Schuldzuweisungen vermieden werden. Das 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. Lustlosigkeit, Schmerzen beim Sex, Probleme in der Partner\*innenschaft, Angst, sich mit einer STI angesteckt zu haben usw.). Hierfür bietet sich als erstes das Gespräch mit deinem Arzt\*deiner Ärztin an.

Solltest du in psychologischer oder psychotherapeutischer Behandlung sein, kannst du diese Themen auch dort ansprechen. Diese Expert\*innen sind für alle Belange der Gesundheit zuständig und dazu gehört auch die sexuelle Gesundheit. Deine Behandler\*innen wissen außerdem auch meist, wohin sie dich verweisen können, wenn sie das Gefühl haben, dass du an einer anderen Stelle besser unterstützt werden kannst. Hier ein paar Tipps, wie das Gespräch gelingen kann:

- **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 ein anderes Thema?
- **Was ist für deine Behandlerin\*deinen Behandler wichtig zu wissen:** Für Expert\*innen kann es durchaus wichtig sein zu wissen, dass du gerade ein Kind bekommen hast, zu wem du dich sexuell hingezogen fühlst, ob du in einer Partner\*innenschaft lebst oder in letzter Zeit mit verschiedenen Personen Sex hattest. Auch wenn es Probleme in der Paarbeziehung gibt, können Behandler\*innen eine wichtige Anlaufstelle sein.
- **Bleibe ehrlich:** Gerade bei Expert\*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.



Mit deiner sexuellen Gesundheit musst du dich also nicht alleine fühlen. Es gibt viele Stellen, an die du dich wenden kannst, wenn du das Gefühl hast, dass irgendetwas nicht stimmt. Hier findest du eine Übersicht, bei welchen Fragestellungen du dich an welche Expert\*innen wenden kannst:

- Wenn es dir allgemein nicht gut geht und du nicht genau weißt, was mit dir los ist, kannst du dich an **Allgemeinmediziner\*innen** wenden, die dich ggf. an die passende Stelle weiterverweisen können.
- Wenn du Symptome einer STI hast (siehe unten), sind **Hautärzt\*innen oder Gynäkolog\*innen** eine gute Anlaufstelle.
- Wenn du Schmerzen beim Sex hast oder Lustlosigkeit empfindest, kannst du **Sexualtherapeut\*innen, Sexualberatungsstellen oder Sexualmediziner\*innen** aufsuchen.
- Wenn du das Gefühl der Traurigkeit, Ängste oder andere Sorgen hast, kannst du dich an **Psychotherapeut\*innen Psycholog\*innen oder Psychiater\*innen** wenden.
- Wenn du einen Check auf sexuell übertragbare Infektionen (STI) machen willst oder Fragen zu STI hast, kannst du das bei deiner **lokalen AIDS-Hilfe** machen.



# SCHWANGERSCHAFT UND HIV

**Im Rahmen der Eltern-Kind-Untersuchungen wird bis zum Ende der 16. Schwangerschaftswoche ein HIV-Test durchgeführt.** Dabei ist wichtig, dass nur die Durchführung des HIV-Tests in den Eltern-Kind-Pass, **nicht aber das Ergebnis** eingetragen werden darf.

Bei den meisten Frauen wird dieser Test negativ sein. Manche HIV-positive Frauen wissen schon vor der Schwangerschaft, dass sie mit HIV leben. Andere Frauen erfahren erst in der Schwangerschaft von ihrer HIV-Infektion.

Dann wird dich als HIV-positive Frau ganz besonders die Frage beschäftigen „Wird mein Kind gesund sein?“ Die gute Nachricht ist, dass dein Kind höchstwahrscheinlich gesund auf die Welt kommen wird.

## **Folgendes solltest du wissen:**

Bei einer guten Versorgung und einer guten Einstellung deiner Medikamente, beträgt das HIV-Übertragungsrisiko in der Schwangerschaft und bei der Geburt weniger als 1 %.

Beim Schutz deines Kindes vor einer HIV-Infektion sind vor allem folgende Aspekte wichtig:

- **die Einnahme von Medikamenten gegen HIV in der Schwangerschaft und die Wirksamkeit der HIV-Therapie**
- **ein gutes Versorgungsnetz bestehend aus Gynäkolog\*in, HIV-Behandler\*in und in der Folge Kinderärzt\*in**
- **ein medizinisches Geburtsteam, das sich gut mit HIV auskennt.**



Wenn die HIV-Therapie bei dir gut wirkt und du „unter der Nachweisgrenze“ bist, kannst du in Rücksprache mit deinem Versorgungsteam vaginal entbinden. Solltest du die HIV-Medikamente noch nicht lange einnehmen oder sie nicht so gut wirken, kann man das Kind durch einen Kaiserschnitt vor einer HIV-Infektion schützen. Unter optimalen Bedingungen kann auf eine vorbeugende Behandlung des Kindes mit HIV-Medikamenten verzichtet werden, sonst wird das Baby zwei bis sechs Wochen behandelt.

Wenn das HI-Virus unter der Nachweisgrenze ist, ist Stillen auch mit HIV möglich. Wichtig ist dann eine enge medizinische Begleitung mit regelmäßigen Untersuchungen. Rede mit deinem medizinischen Team über das Stillen und trifft dann gemeinsam die Entscheidung. Deine Ärzt\*innen sind dafür da, dich über alle Einzelheiten zu informieren, damit du gute Entscheidungen für dich und dein Kind treffen kannst. Scheue dich daher nicht, deine Fragen zu stellen.

- ! **Der HIV-Status – egal ob**
- **positiv oder negativ – darf NICHT in den Eltern-Kind-Pass eingetragen werden.**



# SCHWANGERSCHAFT UND ANDERE SEXUELL ÜBERTRAGBARE INFEKTIONEN

## STI

Abgesehen von HIV, gibt es noch andere sexuell übertragbare Infektionen, die durch Viren, Bakterien, Parasiten oder Pilze verursacht werden können. Neben HIV erhält jede schwangere Frau\* in Österreich auch einen Test auf Hepatitis B.

Auch wenn heute selten über STI geredet wird, ist es - nicht nur in der Schwangerschaft - wichtig daran zu denken und mögliche Symptome wahr- und ernst zu nehmen. Denn undiagnostiziert und unbehandelt können sexuell übertragbare Infektionen Langzeitfolgen für dich und dein Kind nach sich ziehen.

Zu den wichtigsten Symptomen von sexuell übertragbaren Infektionen zählen u.a.:

- Jucken und Brennen im Genitalbereich
- übelriechender Ausfluss
- Schmerzen beim Wasserlassen bzw. wiederkehrende Harnwegsinfekte
- Geschwüre
- Hautausschläge
- Schmerzen im Unterbauch oder
- geschwollene Lymphknoten im Genitalbereich

Jede STI verursacht andere und manchmal auch keine Symptome. Ein jährlicher STI-Check empfiehlt sich für jede sexuell aktive Person.



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.

Außerdem kannst du bei deiner AIDS-Hilfe  
niederschwellig und **kostengünstig einen STI-Check**  
machen



# GEWALT IN DER SCHWANGERSCHAFT

Gewalt kommt in allen Gesellschaftsschichten und Bevölkerungsgruppen vor und doch ist Gewalt gegen Frauen\* immer noch ein Tabuthema in unserer Gesellschaft.



Dabei erlebt jede dritte Frau in Österreich körperliche und/oder sexuelle Gewalt. Gewalt kann innerhalb oder außerhalb von intimen Beziehungen passieren.

**In der Zeit der Schwangerschaft und nach der Geburt sind Frauen besonders gefährdet, Gewalt zu erleben.** Wenn du in deiner Partner\*innenschaft besonders häufig Konflikte oder Gewalt erlebst, scheue dich nicht davor, mit jemandem darüber zu reden und Hilfe in Anspruch zu nehmen.

**Du kannst mit deinen Ärzt\*innen darüber reden, dich an eine Frauenhelpline wenden oder dir psychotherapeutische oder psychologische Unterstützung holen.**

**Diese Stellen sind dafür da, dir bestmöglich zu helfen. Denn niemand hat Gewalt verdient!**



## **Folgende Einrichtungen für von Gewalt betroffene Frauen sind in Österreich tätig:**

Bei unmittelbarer Gefahr rufe bitte die **Polizei 133**

**Gehörlose Frauen und Mädchen** können per SMS rund um die Uhr unter **0800 133 133** polizeiliche Hilfe rufen (Angabe von Ort und Notsituation)

**Frauenhelpline** gegen Gewalt: **0800 222 555**  
Beratung rund um die Uhr, anonym, mehrsprachig und kostenlos, 365 Tage im Jahr

**Gewaltschutzzentren Österreich: 0800 700 217**

**24-Stunden Frauennotruf** der Stadt Wien: **01 71 71 9**  
Hilfe für Frauen und Mädchen bei Gewalt

Netzwerk der Frauenberatungsstellen:  
**[www.netzwerk-frauenberatung.at](http://www.netzwerk-frauenberatung.at)**

Bund autonome Frauenberatungsstellen bei sexueller Gewalt: **[www.sexuellegewalt.at](http://www.sexuellegewalt.at)**

Gewaltschutzzentren und Interventionsstellen Österreich: **[www.gewaltschutzzentrum.at](http://www.gewaltschutzzentrum.at)**





**Aids Hilfe Wien** (Wien, NÖ, BGLD)  
Mariahilfer Gürtel 4, 1060 Wien  
[www.aids.at](http://www.aids.at)  
**T:** 01-59937-0  
**E:** [office@aids-hilfe-wien.at](mailto:office@aids-hilfe-wien.at)



**CHECKPOINT sexuelle Gesundheit/  
Aidshilfe Kärnten**  
Bahnhofstraße 22/1, 9020 Klagenfurt  
[www.hiv.at](http://www.hiv.at)  
**T:** 0463-55128  
**E:** [kaernten@hiv.at](mailto:kaernten@hiv.at)



**Aidshilfe Oberösterreich**  
Blütenstraße 15/2, 4040 Linz  
[www.aidshilfe-ooe.at](http://www.aidshilfe-ooe.at)  
**T:** 0732-2170  
**E:** [office@aidshilfe-ooe.at](mailto:office@aidshilfe-ooe.at)



**Aidshilfe Salzburg**  
Innsbrucker Bundesstr. 47, 5020 Salzburg  
[www.aidshilfe-salzburg.at](http://www.aidshilfe-salzburg.at)  
**T:** 0662-881488  
**E:** [salzburg@aidshilfen.at](mailto:salzburg@aidshilfen.at)



**AIDS-Hilfe Steiermark**  
Hans-Sachs-Gasse 3, 8010 Graz  
[www.aids-hilfe.at](http://www.aids-hilfe.at)  
**T:** 0316-815050  
**E:** [steirische@aids-hilfe.at](mailto:steirische@aids-hilfe.at)



**Zentrum Sexuelle Gesundheit Tirol**  
Kaiser-Josef-Straße 13, 6020 Innsbruck  
[www.sg-tirol.at](http://www.sg-tirol.at)  
**T:** 0512-563621  
**E:** [office@sg-tirol.at](mailto:office@sg-tirol.at)



**Sexuelle Gesundheit Vorarlberg**  
Kaspar-Hagen-Straße 5, 6900 Bregenz  
[www.sg-vorarlberg.at](http://www.sg-vorarlberg.at)  
**T:** 05574-46526  
**E:** [info@sg-vorarlberg.at](mailto:info@sg-vorarlberg.at)



Weitere Anlaufstellen:

**HIV-Behandler\*innen:**

[www.aids-gesellschaft.at/hiv-behandlungszentren](http://www.aids-gesellschaft.at/hiv-behandlungszentren)

**Frauenberatungsstellen:**

[www.frauenberatung.gv.at](http://www.frauenberatung.gv.at)

**Familienberatungsstellen:**

[www.familienberatung.gv.at](http://www.familienberatung.gv.at)





# LUST AUF REDEN

eine Informationskampagne der Aids Hilfe Wien  
Infos unter [www.lustaufreden.at](http://www.lustaufreden.at)

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

