



LIEBES
LEBEN



Sexuelle Gesundheit

Drüber reden

Gesprächstipps

So gelingt euer Gespräch über Sex, Schutz und STI

Sexuelle Gesundheit bedeutet, dass ihr euch in eurer Sexualität körperlich und emotional wohlfühlt. Beim Sex geht ihr respektvoll miteinander um und könnt Wünsche frei äußern. Und ihr schützt euch vor sexuell übertragbaren Infektionen (STI). Die beste Grundlage dafür ist ein offenes Gespräch miteinander – sei es in einer Beziehung, beim One-Night-Stand oder beim Besuch in der Arztpraxis oder Beratungsstelle. LIEBESLEBEN gibt einige Tipps, wie ihr ein Gespräch über sexuelle Gesundheit angehen könnt.

In einer Beziehung

Das Setting. Gute Vorbereitung ist alles.

- Überlege dir vor dem Gespräch, was du sagen möchtest und was du deinem Gegenüber vermitteln möchtest.
- Vielleicht besprichst du es zuerst auch mit einer*em Freund*in oder vertrauten Person. Das fällt leichter und du gewöhnst dich daran, über Sexualität zu sprechen.
- Mach dir Gedanken, welche Begriffe und Worte du nutzen möchtest. Wirken sie klinisch oder vulgär? Womit fühlst du dich wohl? Nutze möglichst konkrete Worte und vermeide Verniedlichungen – so versteht dein*e Partner*in am besten, worüber du redest.

- Den richtigen Moment und Ort finden: Mach dir Gedanken, wann und wo das Gespräch am besten passt. Sucht euch einen ruhigen, privaten und ungestörten Ort – ob auf dem Sofa oder beim Spaziergang im Wald.

Wünsche, Vorlieben und Zustimmung klar formulieren

- Dir fällt es schwer, über deine sexuellen Wünsche zu sprechen? Das kannst du deinem Gegenüber ganz offen sagen. Eventuell kann dein*e Partner*in dich unterstützen oder hat sogar die gleiche Unsicherheit.
- Gehe nicht davon aus, dass dein*e Partner*in weiß, was du möchtest. Äußere deine Wünsche für den gemeinsamen Sex und frage nach, was sie oder er sich wünscht. Zum Beispiel könntest du sagen, was dir besonders gut gefallen hat und du gerne wiederholen möchtest und was du nicht so gerne magst. Schlag etwas vor, was du schon immer mal ausprobieren wolltest.
- Stell offene Fragen: »Wie denkst du darüber?«, »Wie erlebst du das?«
- Vermeide Frust aus der Vergangenheit, Vorwürfe und Unterstellungen. Erfahrungen aus dem Sexleben mit deiner*em Ex gehören nicht in dieses Gespräch!
- Wichtig: Mach nur das, was du wirklich möchtest und kommuniziere deine Grenzen. Wenn du merkst, dass dir etwas nicht gefällt, dem du vorher zugestimmt hast, mach das deutlich. Dein*e Partner*in muss darauf jederzeit Rücksicht nehmen.



LIEBES
LEBEN

Ein Gespräch über STI gehört immer dazu.

- Informiere dich vor dem Gespräch über sexuell übertragbare Infektionen (STI): Symptome, Übertragungswege und Behandlung. Sprich mit einer Beratungsstelle, wenn du konkrete gesundheitliche Fragen hast. Ihr könnt euch auch gemeinsam informieren.
- Schlag am Anfang der Beziehung vor, zusammen einen STI-Test zu machen. Das sorgt für gegenseitige Offenheit, Sicherheit und Vertrauen.
- Dein Gegenüber möchte nicht über STI sprechen? Frage nach den Gründen. Vielleicht hat sie oder er Ängste oder verdrängt lieber. Klarheit über STI ist nicht verhandelbar – sie betrifft deine Gesundheit!
- Versuche Vorwürfe und Schuldzuweisungen bei Verdacht auf STI zu vermeiden. Eine STI bedeutet nicht immer Untreue – manche können unbemerkt aus der Zeit vor eurer Beziehung mitgebracht werden.
- Du bist unsicher, ob du Anzeichen einer STI hast? Besprich es mit deiner*m Partner*in. Vielleicht kann sie oder er dich unterstützen. Auf jeden Fall wird dein*e Partner*in deine Ehrlichkeit schätzen!

Beim One-Night-Stand

- Stell frühzeitig sicher, dass ihr Kondome habt. Wenn du nicht selbst welche dabei hast, frage rechtzeitig nach – am besten, wenn ihr noch Kleidung anhabt und schnell welche besorgen könnt.
- »Übrigens: Meine letzten HIV- und STI-Tests waren negativ und ich lasse mich regelmäßig testen. Wie sieht's bei dir aus?«, kann ein guter Einstieg sein, um auch den Status von deinem Gegenüber zu erfahren.
- Zeige, dass dir das Thema wichtig ist: »Lass uns kurz über unseren Schutz vor STI sprechen.«
- Schutz geht manchmal auch ohne Worte: Du kannst Kondome einfach mitnehmen und hinlegen.

In der Praxis oder bei der Beratung

- Informiere dich, beispielsweise online, wer die passende Ansprechperson für dein Anliegen ist: Allgemeinmediziner*innen, Hautärzt*innen, Gynäkolog*innen, Urolog*innen, Sexualtherapeut*innen, Psychotherapeut*innen, Psycholog*innen, Sexualberater*innen oder Beratungsstellen helfen dir zu unterschiedlichen Aspekten.
- Überlege dir vor dem Termin, was du möchtest: Einen Rat, einen STI-Test, eine Untersuchung oder eine Überweisung?
- Mach dir klar: Egal, was für eine Frage oder Problem du hast, du bist nicht die einzige Person, die das jemals hatte. Ärzt*innen, Therapeut*innen und Berater*innen haben schon alles gesehen und gehört. Es gehört zu ihrer Arbeit, mit dir über deine sexuelle Gesundheit zu sprechen. Und für diese Gespräche gilt für sie die Schweigepflicht. Alles bleibt vertraulich.
- Wenn es dir schwer fällt über dein Anliegen mit einer Fachperson zu sprechen, mach das deutlich. So können sie sich besser auf dich einstellen.
- Beschreibe dein Problem oder deine Frage so genau wie möglich. Denk vorher drüber nach, welche Worte du verwenden möchtest.
- Du kannst auch eine Begleitung mitnehmen, der du vertraust.