

# 3 Fragen zum Thema sexuelle Gesundheit

an Dirk Meyer von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). Er ist zuständig für LIEBESLEBEN, die BZgA-Initiative zur Förderung sexueller Gesundheit.



## 1 Was bedeutet sexuelle Gesundheit?

Zu sexueller Gesundheit gehört, dass ich mich mit meiner eigenen Sexualität sowohl körperlich als auch emotional wohlfühle. Dies gilt auch für sexuelle Beziehungen. Beispielsweise ist es wichtig, sexuelle Vorlieben und Wünsche frei äußern zu können – ohne Angst vor Zurückweisung. Für Beziehungen bedeutet das darüber hinaus, sich anderen und sich selbst gegenüber respektvoll zu verhalten. Und natürlich gehört dazu der Schutz vor sexuell übertragbaren Infektionen (STI).

## 2 Warum ist darüber reden so wichtig, wenn es um sexuelle Gesundheit geht?

Sexualität zufrieden und selbstbestimmt zu leben bedeutet, Wünsche für gemeinsame sexuelle Erfahrungen und eben auch das Bedürfnis nach Schutz vor HIV und anderen STI deutlich zu machen. Hierzu ist es wichtig, miteinander zu reden – auch, wenn das nicht immer leichtfällt. Offene Gespräche tragen dazu bei, sich besser aufeinander einlassen zu können und fördern das Schutzverhalten vor STI. Sexualität an sich ist bereits Kommunikation – mit körperlichen Signalen. Das aktive ins Spiel bringen von Kondomen kann deutlich machen, dass ich auf Schutz viel Wert lege.

## 3 Wieso fällt es oft so schwer, offen über sexuelle Gesundheit zu reden?

Sex und Gesundheit sind sehr persönliche Themen. Das Reden über Sexualität oder individuelle Wünsche und Vorlieben wird oft als unangenehm empfunden. Manchmal fehlen auch die richtigen Worte, sexuelle Wünsche oder gesundheitliche Probleme im Intimbereich zu benennen. Die BZgA-Initiative LIEBESLEBEN spricht diese Themen offen an, will damit Mut machen und mit konkreten Tipps solche Gespräche unterstützen.

**»Manchmal fehlen die richtigen Worte, sexuelle Wünsche oder gesundheitliche Probleme im Intimbereich zu beschreiben.«**



FOTO © BZGA

### Dirk Meyer

Referatsleiter »Sexuelle Gesundheit, Prävention von HIV und anderen sexuell übertragbaren Infektionen« bei der BZgA

### Die BZgA-Initiative LIEBESLEBEN

LIEBESLEBEN ist eine Initiative zur Förderung sexueller Gesundheit der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). LIEBESLEBEN bietet niedrigschwellige Maßnahmen der Gesundheitsförderung und Prävention und informiert zuverlässig rund um sexuelle Gesundheit, sexuelle und geschlechtliche Vielfalt sowie den Schutz vor Konversionsbehandlungen.