

## Weitere Angebote

## Die Aidshilfe in Ihrer Gegend

## Dieses Falblatt haben die Aidshilfen in Niedersachsen gemacht.

Aidshilfen beraten Sie kostenlos zu vielen Themen:

- ▶ Gesundheit in der Sexualität
- ▶ Tests auf HIV und andere sexuell übertragbare Infektionen (STIs)
- ▶ Medizinische Behandlung von HIV und STIs
- ▶ Leben mit HIV
- ▶ Selbstbestimmung in der Sexualität
- ▶ Sexuelle und geschlechtliche Vielfalt
- ▶ Schutz vor Diskriminierung

Möchten Sie mit uns über diese Themen sprechen? Dann müssen Sie uns dafür nicht Ihren Namen sagen. Und wir müssen uns an die Schweigepflicht halten. Wir dürfen also nicht weitersagen, was Sie uns erzählen. Wir verraten Ihre persönlichen Informationen nicht anderen Menschen oder Behörden. Aidshilfen sind Nicht-Regierungsorganisationen. Das heißt: Wir sind keine staatliche Behörde.



Hier finden Sie alle Aidshilfen in Niedersachsen und viele hilfreiche Informationen:

[www.niedersachsen.aidshilfe.de/migration](http://www.niedersachsen.aidshilfe.de/migration)

### Verantwortlich im Sinne des Presserechts:

Aidshilfe Niedersachsen Landesverband e.V.  
Schuhstraße 4, 30159 Hannover  
Telefon: 0511 13 22 12 00  
E-Mail: [info@niedersachsen.aidshilfe.de](mailto:info@niedersachsen.aidshilfe.de)

Projektkoordination: Simone Kamin ([simone.kamin@goettingen.aidshilfe.de](mailto:simone.kamin@goettingen.aidshilfe.de)),  
Marja Rathert ([info@interkulturellegesundheit.de](mailto:info@interkulturellegesundheit.de))

Konzept und Text: Simone Kamin, Ellen Kiebacher und der Facharbeitskreis  
Flucht und Migration der niedersächsischen Aidshilfen

Übersetzung: Laura Heidrich/Lebenshilfe Celle (deutsche einfache Sprache),  
Eliza Kalderon (Bulgarisch), Yasmine Khaled-Jaiser (Arabisch), Henriette Kilger  
(Englisch), Cristina Müller (Rumänisch), Mathilde Pelé (Französisch), Beatriz  
Quintanero Raposo (Spanisch), Mercede Salehpour (Farsi)

Layout und Satz: Birgit Sobiech, [www.schlichtundbuendig.de](http://www.schlichtundbuendig.de)  
Fotos Innenteil: © AdobeStock.com  
1. Auflage 2022

Dieses Falblatt gehört zur Kampagne „Gesundheit, Selbstbestimmung und  
Vielfalt in der Sexualität“. Es gibt dieses Falblatt und weitere Falblätter in  
verschiedenen Sprachen. Hier finden Sie alle Informationen:

[www.niedersachsen.aidshilfe.de](http://www.niedersachsen.aidshilfe.de)

# Gesundheit, Selbstbestimmung und Vielfalt in der Sexualität

Informationen und  
Beratungsangebote für geflüchtete  
und migrierte Menschen

Falblatt in deutscher Einfacher Sprache



Gefördert durch die  
**Aktion**  
MENSCH

 **Aidshilfe**  
Niedersachsen

Einfache  
Sprache

## Gesundheit

### Kondome und Vaginalkondome

- schützen Sie beim Sex vor HIV und Aids.
- können auch andere sexuell übertragbare Infektionen (STIs) verhindern.
- schützen auch vor einer ungewollten Schwangerschaft oder Vaterschaft.

**Haben Sie Fragen zu HIV oder anderen STIs?** Dann können Sie die Aidshilfe fragen. Die Aidshilfe berät Sie zum Beispiel zu diesen Themen: Wie steckt man sich mit HIV und STIs an? Wie schützt man sich vor HIV und STIs? Und wie kann man HIV und STIs behandeln? Die Beratung ist kostenlos. Und die Beratung ist vertraulich. Sie müssen dabei nicht Ihren Namen sagen.

Möchten Sie wissen, ob Sie HIV oder andere STIs haben? Dann können Sie sich testen lassen. **Sie können in vielen Aidshilfen und Gesundheitsämtern einen HIV-Test oder STI-Test machen.** Der Test ist anonym. Niemand außer Ihnen erfährt das Testergebnis. Mehr Informationen dazu bekommen Sie bei einer Aidshilfe in Ihrer Gegend.

Im Alltag kann sich niemand mit HIV anstecken. HIV wird vor allem beim ungeschützten Vaginalsex und Analsex übertragen. Am besten ist, wenn die HIV-Infektion früh entdeckt wird. Dann können die Menschen schon früh eine Behandlung bekommen. Und dann können Menschen mit HIV genauso gut leben wie Menschen ohne HIV. **HIV-Medikamente** ermöglichen ein gutes und langes Leben. Menschen mit HIV müssen ihr Leben lang täglich HIV-Medikamente einnehmen. Das ist in Deutschland möglich. Daher kann eine HIV-Infektion vielleicht in Deutschland ein **Asylgrund oder Abschiebehindernis** sein. Haben Sie Fragen dazu? Dann kann Ihnen die Aidshilfe weiterhelfen.

### Möchten Sie mehr über diese Themen wissen?

Dann finden Sie hier Informationen in verschiedenen Sprachen:

[www.niedersachsen.aidshilfe.de/migration](http://www.niedersachsen.aidshilfe.de/migration)  
[www.zanzu.de](http://www.zanzu.de)

Informationen in deutscher Leichter Sprache finden Sie hier:

<https://leichte-sprache.aidshilfe.de>



## Sexualität

Für viele Menschen gehört Sexualität zum Leben dazu. Und zu Sexualität gehören Gefühle wie Liebe, Lust oder Geborgenheit. Bei Sexualität geht es um körperliche Nähe zwischen Menschen. So entstehen schöne Gefühle, Vertrauen und Erregung.

Sexualität bedeutet für jeden Menschen etwas Anderes. Sexualität ist sehr vielfältig und unterschiedlich. Nicht jeder Mensch mag Sex auf die gleiche Art. Das ist in Ordnung! Es ist eigentlich alles erlaubt, was die beteiligten Personen freiwillig und gerne machen. Es gibt aber auch ein paar Gesetze dazu. Dazu können Sie im Teil „Selbstbestimmung“ mehr lesen.

Vielleicht haben Sie Sex mit einer anderen Person. Vielleicht haben Sie Sex mit mehreren Personen. Vielleicht haben Sie eine Partnerschaft oder Sie haben mehrere Partnerschaften. Vielleicht haben Sie lockere sexuelle Kontakte mit anderen Menschen. Wichtig ist: Reden Sie immer mit den Personen, mit denen Sie Sex haben. Reden Sie über Ihre Wünsche und Ihre Grenzen. Was möchten Sie machen? Was mögen Sie? Was möchten Sie nicht machen? Was mögen Sie gar nicht? Wer Sex mit Ihnen hat, muss sich an Ihre Grenzen halten. Und Sie müssen sich an die Grenzen von jeder anderen Person halten. Miteinander zu reden ist oft eine große Hilfe, damit sich Menschen beim Sex besser verstehen.

Mehr Informationen zu Sexualität, Körper und Gefühlen finden Sie hier: [www.zanzu.de](http://www.zanzu.de)  
Die Informationen sind in verschiedenen Sprachen.

**Alle Aidshilfen in Niedersachsen und viele hilfreiche Informationen finden Sie hier:**

[www.niedersachsen.aidshilfe.de/migration](http://www.niedersachsen.aidshilfe.de/migration)

## Selbstbestimmung

In Deutschland dürfen Sie selbst bestimmen:

- ob und wann Sie Sexualität erleben möchten.
- mit wem und wie Sie Sexualität erleben möchten.
- wie oft Sie Sexualität erleben möchten.
- ob Sie heiraten möchten oder nicht.
- wen Sie heiraten möchten.
- ob Sie Kinder bekommen möchten oder nicht.

**Niemand darf Sie oder andere zu sexuellen Handlungen zwingen.** Das gilt für alle Menschen. Auch in Ihrer Familie, in einer Partnerschaft, in der Ehe oder im Bekanntenkreis darf Sie niemand dazu zwingen. **Sexualität muss immer selbstbestimmt sein. Jeder Mensch darf also immer selbst über den eigenen Körper bestimmen.**

Zwingt Sie jemand zu sexuellen Handlungen? Dann ist das sexualisierte Gewalt oder sexueller Missbrauch. Das ist in Deutschland verboten und strafbar. Erleben Sie sexualisierte Gewalt oder sexuellen Missbrauch? Dann reden Sie mit einer Person, der Sie vertrauen. Oder suchen Sie sich Hilfe bei einer Beratungsstelle. Die Aidshilfe in Ihrer Gegend kann Ihnen die richtigen Adressen sagen.

Kinder und Jugendliche sind in Deutschland besonders geschützt. Kinder sind alle Personen unter 14 Jahren. Jugendliche sind alle Personen zwischen 14 und 17 Jahren. Als Erwachsene zählen alle Personen ab 18 Jahren.

Erwachsene und Jugendliche dürfen an Kindern keine sexuellen Handlungen machen. Das ist verboten und strafbar. Eltern dürfen keinen Sex mit ihren Kindern haben. Geschwister dürfen keinen Sex miteinander haben. Hierbei ist das Alter egal.

Wichtige Gesetze zum Schutz von Kindern und Jugendlichen finden Sie hier: [www.zanzu.de](http://www.zanzu.de)  
Die Informationen sind in verschiedenen Sprachen.

## Vielfalt

In Deutschland gibt es Gesetze gegen Diskriminierung. Menschen dürfen wegen ihrer sexuellen Orientierung nicht schlechter behandelt werden. Zum Beispiel werden homosexuelle oder bisexuelle Menschen in Deutschland nicht verfolgt. Und sie werden auch nicht bestraft. Gleichgeschlechtliche Beziehungen sind erlaubt: Ein Mann darf einen Mann lieben. Eine Frau darf eine Frau lieben. Gleichgeschlechtliche Paare dürfen auch heiraten.

Das alles gilt auch für die Geschlechts-Identität. Zum Beispiel werden trans\* und inter\* Menschen in Deutschland auch nicht verfolgt oder bestraft. Das Sternchen \* hinter trans\* oder inter\* bedeutet: Es gibt viele verschiedene Geschlechts-Identitäten. Und die Begriffe dafür sind sehr unterschiedlich. Manche Menschen sagen zum Beispiel lieber transgeschlechtlich. Und manche Menschen sagen lieber transgender. Das \* steht für alle diese Identitäten.

**Niemand darf Sie wegen Ihrer sexuellen Orientierung angreifen. Und niemand darf Sie wegen Ihrer geschlechtlichen Identität angreifen.**

Niemand darf Sie deswegen beschimpfen. Und niemand darf Ihnen deswegen körperlich weh tun. Passiert das trotzdem? Dann können Sie bei einer Aidshilfe oder bei einer anderen Beratungsstelle Hilfe bekommen.

Wurden Sie in Ihrem Heimatland wegen Ihrer sexuellen Orientierung oder geschlechtlichen Identität verfolgt? Dann kann das in Deutschland ein **Asylgrund** sein. Hier finden Sie wichtige Informationen dazu: [www.queer-refugees.de](http://www.queer-refugees.de)  
Die Informationen sind in verschiedenen Sprachen.

Sie können sich in vielen Städten beraten lassen. Es gibt auch oft Treffpunkte und Veranstaltungen. Die Aidshilfe in Ihrer Gegend hilft Ihnen gerne weiter.

