

## Weitere Angebote

## Die Aidshilfe in Ihrer Nähe

## Dieser Flyer wurde von den Aidshilfen in Niedersachsen erstellt.

Aidshilfen bieten anonyme und kostenlose Informationen und Beratung zu folgenden Themen:

- ▶ Gesundheit in der Sexualität
- ▶ HIV-Test
- ▶ Medizinische Behandlung der HIV-Infektion
- ▶ Leben mit HIV
- ▶ Selbstbestimmung in der Sexualität
- ▶ Vielfältige Lebensweisen
- ▶ Schutz vor Diskriminierung

Wenn Sie mit uns sprechen, brauchen Sie uns Ihren Namen nicht zu nennen. Wir stehen unter Schweigepflicht: Wir geben Ihre persönlichen Informationen nicht an andere Personen, Institutionen oder Behörden weiter.

Aidshilfen sind Nicht-Regierungsorganisationen, keine staatlichen Behörden.

Alle örtlichen Aidshilfen und viele weitere hilfreiche Informationen finden Sie unter



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

# Wohlbefinden, Gesundheit und Schutz in der Zweisamkeit

Informationen und  
Beratungsangebote  
für geflüchtete Menschen



## Das Gesundheitsamt in Ihrer Nähe

Diese Kampagne wurde ermöglicht durch:



V.i.S.d.P.:



Schuhstraße 4, 30159 Hannover  
Fon: 05 11. 13 22 12 00  
Email: [info@niedersachsen.aidshilfe.de](mailto:info@niedersachsen.aidshilfe.de)

Idee: Arbeitsgruppe „Flucht“ der niedersächsischen Aidshilfen  
Text: Simone Kamin  
Übersetzung: Juliette Schwan (Englisch), Joyce Noufélé (Französisch), Khaled Baz (Arabisch) und Hasib Agah (Farsi)  
Layout und Satz: Birgit Sobiech, schlichtundbündig – Grafikdesign  
Fotos Innenteil: © Fotolia.com



## Gesundheit in der Sexualität

- Beim Geschlechtsverkehr (Penis in Vagina oder Penis in Po) schützen Kondome und Femidome vor HIV/ Aids und sie senken auch das Risiko einer Ansteckung mit anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STIs). Kondome und Femidome schützen auch vor ungewollter Schwangerschaft.
- Viele hilfreiche Informationen zum Kondomgebrauch finden Sie in mehreren Sprachen auf dieser Internetseite: [www.niedersachsen.aidshilfe.de/refugees](http://www.niedersachsen.aidshilfe.de/refugees)
- Wenn Sie wissen wollen, ob Sie sich mit HIV angesteckt haben, können Sie einen HIV-Test machen. Dieser Bluttest ist in Gesundheitsämtern anonym und meistens kostenlos. Niemand außer Ihnen erfährt das Testergebnis.
- Wenn Sie zu HIV oder anderen STIs Fragen haben, wenden Sie sich an eine Aidshilfe. Dort werden Sie kostenlos und vertraulich beraten zu Ansteckungswegen, Schutzmöglichkeiten, Test oder Behandlung. Sie brauchen Ihren Namen nicht zu nennen.
- Damit eine HIV-Infektion nicht lebensbedrohlich wird, muss sie medizinisch behandelt werden. Weil dies in Deutschland möglich ist, aber nicht in allen anderen Ländern, kann eine HIV-Infektion unter bestimmten Bedingungen ein Asylgrund sein. Wenn Sie Fragen dazu haben, wenden Sie sich an eine Aidshilfe.

Alle Adressen unter  
[www.niedersachsen.aidshilfe.de/refugees](http://www.niedersachsen.aidshilfe.de/refugees)



## Über Sexualität zu sprechen, fällt nicht immer leicht, ist aber oft sehr hilfreich

- Es gibt sehr viele Arten, Sexualität miteinander zu leben und zu genießen. Nicht jeder Mensch mag Sex auf die gleiche Art. Erlaubt ist, was den beteiligten Personen miteinander gefällt und was sie freiwillig miteinander tun wollen. Hierzu gibt es in Deutschland Schutzgesetze, die beachtet werden müssen (siehe nächste Spalte „Selbstbestimmung“).
- Tauschen Sie sich mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin über Ihre jeweiligen Wünsche und Grenzen aus. Wenn eine Person etwas nicht will, muss sich die andere Person danach richten.
- Hilfreiche Informationen zu den Themen Sexualität, Körper und Gefühle finden Sie in vielen Sprachen auf dieser Internetseite: [www.zanzu.de](http://www.zanzu.de)

## Selbstbestimmung in der Sexualität

In Deutschland haben Menschen das Recht, selbst zu bestimmen ...

- ... ob, wann, mit wem, wie und wie oft sie Sexualität leben möchten.
- ... ob und wen sie heiraten oder nicht.
- ... ob sie Kinder bekommen wollen oder nicht.

Niemand darf andere Personen gegen ihren Willen zu sexuellen Handlungen zwingen oder die schwächere Lage eines Menschen für sexuelle Handlungen ausnutzen. Dies gilt auch innerhalb von Familie, Partnerschaft und Bekanntenkreis.

In Deutschland werden Kinder und Jugendliche besonders geschützt. Es ist verboten, dass Erwachsene (Personen ab 18 Jahre) oder Jugendliche (15 bis 17 Jahre) mit Kindern bis 14 Jahren sexuelle Handlungen vornehmen. Tun sie es trotzdem, machen sie sich strafbar. Weitere Gesetze zum Schutz von Kindern und Jugendlichen: [www.zanzu.de](http://www.zanzu.de)  
Innerhalb der eigenen Familie ist Sex zwischen Eltern und ihren Kindern sowie zwischen Geschwistern generell verboten, egal wie alt die Personen sind. Sexuelle Gewalt und sexueller Missbrauch sind gesetzlich verboten und strafbar. Wenn Sie von sexueller Gewalt betroffen sind, sprechen Sie darüber mit einer Person, der Sie vertrauen, oder gehen Sie in eine Beratungsstelle. Kontaktadressen bekommen Sie bei der örtlichen Aidshilfe.

Alle Aidshilfen finden Sie unter  
[www.niedersachsen.aidshilfe.de/refugees](http://www.niedersachsen.aidshilfe.de/refugees)

## Vielfältige Lebensweisen

In Deutschland werden Menschen wegen ihres Geschlechts oder ihrer sexuellen Orientierung nicht verfolgt oder bestraft. Nach deutschem Recht dürfen Menschen nicht benachteiligt werden, wenn sie homosexuell, transgeschlechtlich oder intergeschlechtlich sind. Gleichgeschlechtliche Beziehungen sind legal: Ein Mann darf einen Mann lieben und als Partner haben. Eine Frau darf eine Frau lieben und als Partnerin haben. Gleichgeschlechtliche Paare können, wenn sie wollen, eine Eingetragene Lebenspartnerschaft miteinander eingehen. Die Eingetragene Lebenspartnerschaft ist nicht dasselbe wie die Ehe zwischen einem Mann und einer Frau, sondern hat gegenüber der Ehe einige gesetzliche Nachteile.

Wenn Sie sich als Mann in Ihrem Fühlen und Begehren zu Männern hingezogen fühlen oder wenn Sie sich als Frau in Ihrem Fühlen und Begehren zu Frauen hingezogen fühlen ...

- ... darf Sie niemand deshalb verbal oder körperlich angreifen. Geschieht dies doch, wenden Sie sich bitte umgehend an eine Beratungsstelle oder Aidshilfe, um Unterstützung zu bekommen.
- ... kann dies für Sie ein Asylgrund sein, wenn Sie deshalb in Ihrem Heimatland verfolgt wurden. Hilfreiche Informationen in vielen Sprachen: [www.queer-refugees.de](http://www.queer-refugees.de)
- ... finden Sie in vielen Städten Beratungsmöglichkeiten, Treffpunkte oder Veranstaltungen. Die örtliche Aidshilfe hilft Ihnen gerne weiter.

Alle Adressen unter  
[www.niedersachsen.aidshilfe.de/refugees](http://www.niedersachsen.aidshilfe.de/refugees)

