

A young lesbian woman who is HIV-positive comments on the sexual needs of those living with the condition. Colour lithograph after R. Westerwelle, 1994.

Contributors

Westerwelle, Ruth, 1951-
aha Büro für Zwischentöne.
Deutsche AIDS-Hilfe e.V.
Augenblitz

Publication/Creation

Berlin (Dieffenbachstrasse 33, 10967 Berlin) : DAH Frauenreferat, Juli 1994.

Persistent URL

<https://wellcomecollection.org/works/mvjff28t>

License and attribution

You have permission to make copies of this work under a Creative Commons, Attribution, Non-commercial license.

Non-commercial use includes private study, academic research, teaching, and other activities that are not primarily intended for, or directed towards, commercial advantage or private monetary compensation. See the Legal Code for further information.

Image source should be attributed as specified in the full catalogue record. If no source is given the image should be attributed to Wellcome Collection.

**wellcome
collection**

Wellcome Collection
183 Euston Road
London NW1 2BE UK
T +44 (0)20 7611 8722
E library@wellcomecollection.org
<https://wellcomecollection.org>



Wir machen Sex
zum Thema

weiblich & positiv

Wir sind Frauen.

Wir sind HIV- positiv.

Wir haben Lust.

Wir wollen Sex
- als eine
gemeinsame Sache.

Wir machen Sex zum Thema

Viele Frauen – ob positiv oder nicht – erleben ihre Sexualität schweigend. Oft zu zweit – und doch allein. Manchmal allein, obwohl sie es lieber zu zweit hätten. Frauen reden wenig über Bedürfnisse und Berührungen, über Vorlieben und Vorspiele, über Orgasmen und Onanie.

Für uns positive Frauen ist es besonders schwierig, Sex und Lebensfreude gehören zusammen. Beides scheint zur HIV-Infektion nicht zu passen. Wir wollen nicht länger still sein, stillhalten und unsere Lust verstecken.

Wir brauchen Zeit, bis wir unsere Lust wieder fühlen können. Viele von uns wollen zunächst keinen Sex haben. Der erste Schock sitzt tief: Der Körper ist fremd geworden, Sex bedroht uns selbst und unsere Partner.

Wir brauchen Zeit, um zu entdecken, daß unser Körper vom Virus nicht blockiert ist, daß wir Erregung empfinden und Begehren wecken. Wir sind sexy, können uns verlieben, wir berühren und lassen uns berühren.

Sex tut gut

Viele von uns entdecken ihre Sexualität neu. Wir machen unerwartete Erfahrungen: Wir haben die Möglichkeit, uns bewußter mit unserem Körper auseinanderzusetzen, seine schönen und bedrohlichen Seiten besser kennenzulernen.

Keine von uns muß auf Nähe, Zärtlichkeit und Sex verzichten. Sie machen Lust auf Leben. Auf jede Weise. Zu jeder Zeit.

Wir können streicheln, reiben, massieren, küssen - ohne Risiko.

Beim Saugen, Knabbern, Lecken der Vagina sollten wir bedenken, daß das Ansteckungsrisiko durch Blut und blutige Scheidenflüssigkeit steigt. Wer ganz sicher gehen will, kann dental dams (Latextuch, in Apotheken erhältlich) benutzen. Sie werden zum Schutz vor einer Übertragung vor die Scheide gelegt.

Wenn wir mit einem Mann Vaginal- oder Analverkehr haben wollen, gehören für viele von uns Gummis selbstverständlich dazu. Richtig angewendet schützen sie vor einer HIV-Übertragung, ungewollter Schwangerschaft und lästigen Infektionen. Sie helfen uns auch dabei, die Angst zu vergessen und uns fallenlassen zu können.

Alle reden vom Sex

Über uns selbst zu reden ist schwer. Da hilft oft nur üben und starke Nerven behalten.

Keine von uns sollte sich gezwungen fühlen, vor dem Sex zu "beichten". Es genügt, darauf zu bestehen, daß der Partner zur Verhütung ein Gummi benutzt.

Manchmal ist das ein Problem, weil er ein Problem damit hat. Wir sollten wissen: Das Bett ist kein guter Verhandlungsort.

Manche sprechen deshalb ihre Infektion schon beim Kennenlernen an. Andere warten bis zum "ersten Mal" oder reden darüber, wenn sich eine dauerhafte Beziehung ankündigt.

Wir treffen auf Verständnis und auf Ängste. Manchmal auch auf böse Worte.

Ängste und Unsicherheiten können gemeinsam überwunden werden. Manchmal braucht es nur etwas Mut und ein paar Informationen.

Und eins ist klar: Verantwortung tragen ist eine gemeinsame Sache.

Sex – eine gemeinsame Sache

Zum Thema Sex gibt es eine Menge Fragen: Will ich einen positiven Partner, dem meine Infektion keine Angst macht? Spielt das Testergebnis des Partners überhaupt eine Rolle? Wie lerne ich, meine Sexualität mit Infektion lustvoll zu leben?

Der Austausch unter Frauen kann helfen, Ängste und Hemmungen zu überwinden oder Erfahrungen und Kenntnisse weiterzugeben.

Die AIDS-Hilfen bieten in Gesprächen, Beratungen oder Seminaren eine Vielzahl von Möglichkeiten, uns und unsere Sexualität zum Thema zu machen.

Herausgeber: DGF Frauenforum, Diefenbacher 33, 10941 Berlin, Tel: 030 / 470 08 79, Fax: 030 / 49 00 81 42
 Text: ANA B&B, W/ Zwickendries, Grafik: AUGENBLICK, Foto: Ruth Wooterswilk, 1. Auflage November 1993

Aktivitäten für positive Frauen

Augsburger AIDS-Hilfe e.V.
 Angela Walden
 Tel: 0821 / 15 66 93
 - Frauengruppe (im Aufbau)

Berliner AIDS-Hilfe e.V.
 Ulrike Pans
 Tel: 030 / 883 30 17
 - Beratung von Frauen für Frauen (für spezielle medizinische Fragen steht eine Ärztin zur Verfügung)
 - Gesprächsabend positiver Frauen
 - Therapeutisch begleitete Selbsthilfegruppe (nur mit Vorgespräch)
 - Selbsthilfegruppe für subkutane Frauen
 - Autonomie Frauen Plauen
 - Sonntagskaffe
 - Wochenendkammer
 - Gesundheitsgespräche in der Frauenoffensive

Braunschweiger AIDS-Hilfe e.V.
 Frauenprojekt KLARTEXT
 Tel: 0531 / 14 14 14
 - Beratung
 - regelmäßige Gesprächs- und Selbsthilfegruppen
 - Unterstützung für den Aufbau von Selbsthilfegruppen

AIDS-Hilfe Bremen e.V.
 Britta Heppner
 Tel: 0421 / 70 20 13
 - angliert eine Frauengruppe jeden 3. Dienstag im Monat um 19:00 Uhr

AIDS-Hilfe Darmstadt e.V.
 Inge
 Tel: 06151 / 81 41 27
 - Frauengruppe jeden letzten Donnerstag im Monat 20:00 Uhr

AIDS-Hilfe Dortmund e.V.
 Helene Hurd
 Tel: 0231 / 52 76 37
 - Frauengruppe jeden letzten Montag im Monat um 18:00 Uhr

AIDS-Hilfe Duisburg/Kreis Weest e.V.
 Dagmar und Monika
 Tel: 0203 / 66 64 23
 - Frauengruppe (im Aufbau)

AIDS-Hilfe Düsseldorf e.V.
 Dagmar Heppner
 Tel: 0211 / 72 40 126
 - Frauengruppe jeden Freitag von 19:00 - 21:00 Uhr
 - Frauenoffensive von 18:00 bis 20:00 Uhr (0211 / 72 40 133)

Eisenröhrlche HIV-Infizierte Kinder e.V. - EHK - Düsseldorf
 Tel: 0211 / 787 237
 - vielfältige Aktivitäten (Themen, Erfahrungsaustausch, Seminare, Feiern)

SKF - Treff Freiburg
 Tel: 0761 / 78 00 33
 - vielfältige frauenorientierte Angebote

AIDS-Hilfe Gießen e.V.
 Karin Köhler
 Tel: 0209 / 22 226
 - Frauengruppe (im Aufbau, Kontakt: Heide Klammann
 Tel: 0209 / 49 81 68)

AIDS-Hilfe Gießen e.V.
 Annette Beking
 Tel: 0431 / 319 69 81
 - offene Treffen jeden 1. Freitag im Monat von 18:00 - 19:00 Uhr
 - begleitete Gesprächsgruppe 18-tägig dienstags von 18:30 - 20:30 Uhr
 - Yoga 1-tägig dienstags 18:00 - 20:00 Uhr

AIDS-Hilfe Hamburg e.V.
 Annette Beking
 Tel: 040 / 319 69 81
 - offene Treffen jeden 1. Freitag im Monat von 18:00 - 19:00 Uhr
 - begleitete Gesprächsgruppe 18-tägig dienstags von 18:30 - 20:30 Uhr
 - Yoga 1-tägig dienstags 18:00 - 20:00 Uhr

Hamburgischer AIDS-Hilfe e.V.
 Brigitte Hildebrand
 Tel: 0511 / 32 77 71
 - Frauengruppe

AIDS-Hilfe Heidelberg e.V.
 Tel: 06221 / 14 17 00
 - Frauengruppe (jeden 2. Dienstag)

AIDS und Kinder e.V.
 Baden-Württemberg-Heidelberg
 Natasa Pflanz
 Tel: 06221 / 41 91 37
 - vielfältige Angebote

AIDS-Hilfe Karlsruhe e.V.
 Karin Schuster
 Tel: 0721 / 28 39 07
 - Frauengruppe 14-tägig mittwochs 20:00 - 22:00 Uhr

AIDS-Hilfe Kassel e.V.
 Tel: 0561 / 28 39 07
 - Frauengruppe 14-tägig

AIDS-Hilfe Köln e.V.
 Tel: 0431 / 55 10 54
 - Frauengruppe

AIDS-Hilfe Köln e.V.
 Heidi Eichenkrieger
 Tel: 0201 / 238 345
 - offene Frauengruppe 1 x monatlich
 - Frauenoffensive und Männerabend
 - Frauenoffensive mittwochs von 19:00 bis 21:00 Uhr
 - Projekt "Frauen, Familie und AIDS"

AIDS-Hilfe Landau e.V.
 Christiane Glaser
 Tel: 0831 / 88 688
 - Frauengruppe Freitag von 9:00 - 11:00 Uhr (wechselnde Orte)

AIDS-Hilfe Leipzig e.V.
 Martina Groß
 Tel: 0351 / 54 131
 - Frauengruppe jeden 3. Dienstag im Monat um 19:30 Uhr

AIDS-Hilfe Lüneburg e.V.
 Ulrike Tröpper
 Tel: 05303 / 14 898
 - Frauengruppe (im Aufbau)

AIDS-Hilfe Wiesbaden e.V.
 Claudia Betsch
 Tel: 0611 / 30 92 11
 - Frauenoffensive und Prostituiertenberatung
 - Frauengruppe wöchentlich
 - Sonntagskaffe (gerneicht)

Wittenerländer AIDS-Hilfe e.V.
 Gabi de Winter
 Tel: 04243 / 23 149
 - Frauengruppe

AIDS-Hilfe Wuppertal e.V.
 Birgit Pischner
 Coni Papp
 Tel: 0202 / 42 00 04
 - Café-Treff jeden 1. Dienstag im Monat (im 18:00 Uhr)
 - Erkennungsübungen Freitag 19:30 Uhr

Lübcker AIDS-Hilfe e.V.
 Anja Hens
 Tel: 0451 / 72 551
 - Frauengruppe (im Aufbau)

Libischer Verband Mainz
 Tel: 0631 / 38 46 23
 - Frauengruppe

AIDS-Hilfe Mannheim-Ludwigshafen e.V.
 Karin Köhler
 Tel: 0621 / 78 400
 - Frauengruppe 14-tägig dienstags von 19:00 - 21:00 Uhr

Förderverein für AIDS-erkrankte Frauen und Kinder e.V. Mannheim
 Frau Ruth-Schütz
 Tel: 0621 / 70 71 66
 - regelmäßige Aktivitäten

AIDS-Hilfe Marburg e.V.
 Monika Fomock
 Tel: 0431 / 44 521
 - Kontaktadresse für positive Frauen

Münchener AIDS-Hilfe e.V.
 Julia Benker
 Tel: 089 / 27 80 70
 - Frauen-Sonntagskaffe

AIDS-Hilfe Nürnberg-Erlangen-Fürth e.V.
 Doreen Sälmann
 Tel: 0911 / 736 131
 - Frauen-Treff montags von 14:00 - 16:00 Uhr
 0911 / 19 41 1

Oberbergische AIDS-Hilfe e.V.
 Anja Galle
 Tel: 0491 / 88 30 10

AIDS-Hilfe Kreis Olpe e.V.
 Gabriele Pätzler-König
 Tel: 0274 / 40 322
 - Frauengruppe

AIDS-Hilfe Osnabrück e.V.
 Gitta Hagemann
 Tel: 0551 / 25 076
 - Frauenoffensive

AIDS-Hilfe im Rhein-Sieg-Bereich e.V.
 Bettina Bremer
 Tel: 0224 / 178 018
 - Frauengruppe (im Aufbau)

AIDS-Hilfe im Kreis Ulm e.V.
 Ulrike Tröpper
 Tel: 07141 / 23 149
 - Frauengruppe (im Aufbau)

AIDS-Hilfe Weiden e.V.
 Claudia Betsch
 Tel: 0915 / 30 92 11
 - Frauenoffensive und Prostituiertenberatung
 - Frauengruppe wöchentlich
 - Sonntagskaffe (gerneicht)

Wittenerländer AIDS-Hilfe e.V.
 Gabi de Winter
 Tel: 04243 / 23 149
 - Frauengruppe

AIDS-Hilfe Wuppertal e.V.
 Birgit Pischner
 Coni Papp
 Tel: 0202 / 42 00 04
 - Café-Treff jeden 1. Dienstag im Monat (im 18:00 Uhr)
 - Erkennungsübungen Freitag 19:30 Uhr

Lübcker AIDS-Hilfe e.V.
 Anja Hens
 Tel: 0451 / 72 551
 - Frauengruppe (im Aufbau)

Libischer Verband Mainz
 Tel: 0631 / 38 46 23
 - Frauengruppe

weiblich & positiv

