

Beratung und Hilfe

Manche Fragen zu Sexualität oder Aids können besser in einem **persönlichen** Gespräch geklärt werden. Es ist kein Zeichen von Schwäche, sich fachkundigen Rat zu holen, wenn man ein Problem allein nicht lösen kann.

In fast jeder mittleren und größeren Stadt gibt es eine Reihe von Beratungsstellen, die weiterhelfen können. Die Berater/-innen stehen unter **Schweigepflicht**. Wenn man seinen Namen nicht nennen möchte, kann man auch **anonym** bleiben.

Die Adressen und Telefonnummern findet man im **Telefonbuch**. Sie sind auch oft in **Tageszeitungen** unter der Rubrik "Hilfe und Beratung" verzeichnet.

Sexualität, Schwangerschaftsverhütung und Familienplanung

Neben **Frauenärzt(inn)en** können hier verschiedene **Sexualberatungsstellen** individuellen Rat geben (z.B. Pro Familia, kirchliche und kommunale Organisationen).

Sexualität, HIV und Aids

Bei den meisten **Gesundheitsämtern** gibt es Fachleute zum Thema Aids. Hier kann auch der **HIV-Test** kostenlos und anonym durchgeführt werden. Dieser ist immer mit einem ausführlichen Beratungsgespräch verbunden.

Etwa 130 lokale **Aids-Hilfen** sind seit 1983 in der Bundesrepublik entstanden - zuerst als **Selbsthilfeorganisationen** homosexueller Männer. Inzwischen bieten sie eine breite Dienstleistungspalette nicht nur für betroffene HIV-Infizierte und Aids-Kranke an, sondern auch für die **Allgemeinbevölkerung**.

Sie sind in den meisten Städten der westlichen Bundesländer unter der **Sammelnummer 19 411** telefonisch erreichbar.

Die **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung** bietet persönliche **Aids-Telefonberatung** täglich von 10 bis 22 Uhr unter **0221 / 89 20 31**.