



# Amt für sexuelle Angelegenheiten

[herzenslust.de](http://herzenslust.de)



Bei uns wird SERVICE groß geschrieben.  
Monique Mystique ist am Empfang immer für dich  
da. Ob persönlich, am Telefon, oder per Fax.



Amt für sexuelle  
Angelegenheiten

HERZENS<sup>9</sup>LUST

# Herzlich willkommen im Amt für sexuelle Angelegenheiten!

Hier kümmern wir uns um alles, was mit dem schönsten Hobby der Welt zu tun hat. Egal ob du auf der Suche nach der perfekten Affäre bist, deine erweiterte Kopulationsberechtigung verlängern möchtest oder dich für besondere sexuelle Verdienste auszeichnen lassen möchtest - wir haben das passende Angebot für dich.

Und das Beste: Bei uns gibt es keine langweiligen Antragsformulare oder steife Behördengänge. Im Gegenteil, wir nehmen uns Zeit für deine individuellen Wünsche und Bedürfnisse. Schließlich geht es hier um das wichtigste Thema der Welt: Sex!

Also zögere nicht und komm vorbei. Wir freuen uns darauf, dich in unserem Amt begrüßen zu dürfen und gemeinsam mit dir eine lustvolle Zeit zu erleben.

# Ein Bild von einem Mann ...



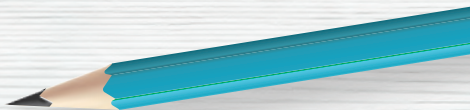
Sexualität unterliegt bei uns im Amt vielen verwaltungstechnischen Besonderheiten. Daher sprechen wir täglich in morgendlichen Meetings darüber und schulen unsere Mitarbeiter\*innen.

Klar, das Amt für sexuelle Angelegenheiten ist offen für alle. Unserer Tradition entsprechend fühlen wir uns allerdings Männern, die Sex mit Männern haben, besonders eng verbunden. Doch was macht einen Mann eigentlich zum Mann? Und was ist besonders männlich?

Gerade schwule, bisexuelle und queere Männer - so sollte man zumindest meinen - müssten diese Frage locker beantworten können. Denn zum einen sehen sie sich ja selbst überwiegend als männlich. Und zum anderen sind sie auf der Suche nach anderen Männern: für ein paar Stunden und den schnellen Sex oder auch für mehr. Wer also könnte die Frage „Was macht den Mann eigentlich zum Mann?“ mit mehr Fachwissen beantworten als männerliebende Männer?

Die Antworten auf diese Frage sind wohl genauso individuell und breit gestreut wie die Antworten auf die Fragen „Was macht dich an?“ und „Was findest du an anderen geil?“ Für den einen ist es Bartwuchs, ein athletischer Körperbau mit breitem Kreuz und schmalen Hüften oder ein breitbeiniger Gang. Andere stehen auf schlanke Körper und jugendhafte Typen mit feinen Gesichtszügen und finden das nicht weniger männlich. Haare oder keine? Drahtiger Otter oder dicker Bär? Gestandener Kerl oder schlaksiger Twink? Was den männlichen Körper begehrenswert macht und als männlich gilt, ist häufig nur eine Frage von persönlichen Vorlieben.

Zum Thema Mannsein und Männlichkeit gibt es aber einen Haufen Mythen, zählebiger Vorurteile und Einstellungen, die einem das Leben schwer machen. Wir haben uns da mal ein paar Gedanken gemacht ...



**Trans\*-Männer  
sind Männer.**

Punkt.

**Schwule Männer  
sind keine richtigen Männer,  
weil sie schwul sind.**

Blödsinn.

**Männer sind weniger männlich,  
wenn sie sich ficken lassen.**

Ebenfalls Blödsinn!

### **Aktiv? Passiv?**

Der Aktive macht, der Passive lässt machen? Der eine zum Machen verdammt, der andere zum Hinhalten und Geschehenlassen? Man ist im wahren Leben weder schwächlich, unterwürfig oder unmännlich, nur weil man sich im Bett (oder anderswo) gerne ordentlich durchrammeln lässt. Genauso wenig ist man männlicher, nur weil man gerne aktiv fickt.

Und nur weil du dich ficken lässt, heißt das noch lange nicht, dass du beim Sex untätig herumliegst wie ein Brett. Auf dem Schwanz des Aktiven zu reiten und ihn so zum Abspritzen zu bringen ist alles andere als untätig, sondern ziemlich aktiv. Und überhaupt, wer sagt denn, dass man sich beim Sex nicht auch etwas Müßigkeit beim Genießen gönnen darf?

Passiv zu sein heißt aber nicht, dass du etwas über dich ergehen lassen oder das Geficktwerden einfach aushalten musst. Mach dich bemerkbar, wenn der Sex mehr Schmerz als Vergnügen bereitet oder die Lust nachlässt. Keiner muss etwas aushalten, was er nicht will.






## **Echte Männer können immer!**

Die stramme Erektion ist immer einsatzbereit? Von wegen. Auch wenn es dein Ding ist, aktiv zu ficken, muss das nicht immer klappen. Der Druck, dass der Schwanz im richtigen Moment ordentlich hart ist, macht es nicht einfacher. Das kann unterschiedliche Ursachen haben: von Stress über Anspannung, Übererregtheit oder Angst. Aber auch körperliche Gründe kommen als Ursache in Frage. Frag in der ärztlichen Praxis nach, ob gegebenenfalls erektionsunterstützende Medikamente Teil der Lösung sein können. Auch auf Dildos, Strap-Ons usw. auszuweichen ist eine Möglichkeit, wenn sich dein Schwanz gerade eine Auszeit gönnt. Darüber hinaus gilt: Erfüllender, befriedigender Sex kann viel mehr sein als Ficken.

## **Der Arsch kann immer!**

Dieser weitverbreitete Mythos hält sich bedauerlicherweise ziemlich hartnäckig. Hat der Schwanz einen Durchhänger ist das ja offensichtlich. Aber auch der Hintern ist ein durchaus sensibles Sexorgan, weshalb die Hintertür nicht immer spontan und für jeden sperrangelweit offensteht. Nicht nur Herzen, auch Ärsche wollen erobert werden! Einfühlsames Rimming und sanfte Schließmuskelmassagen haben schon manch verschlossen geglaubte Pforte auf wundersame Weise





aufspringen lassen. Bisweilen scheinen Schwanz und Arsch aber auch ein unerklärliches Eigenleben zu besitzen. Der Typ ist geil, die Stimmung passt und trotzdem versagen sie ihren Dienst. Akzeptier es einfach, ändern wirst du es in diesem Moment eh nicht. Einige Männer denken zudem, sie müssten sich fortan ficken lassen, wenn sie häufiger Probleme mit ihrer Erektion bekommen. Neues beim Sex zu entdecken und neue Rollen auszuprobieren kann eine durchaus inspirierende Erfahrung sein. Allerdings nur, wenn man auch dazu bereit ist. Niemand sollte sich zu etwas gezwungen fühlen. Schon gar nicht beim Sex.

## Wir ♥ Tunten!

Das Lexikon definiert den Begriff Tunte als „Homosexuellen mit femininem, weibischem Gebaren“. Ja, es ist richtig: Einige Männer sind effeminiert und bisweilen von schriller, flamboyanter Flatterhaftigkeit. Gut so! Wir finden: Es erfordert mehr (Männer-)Mut, zu seiner eigenen Tuntigkeit zu stehen, als sein Schwulsein hinter Straight-Acting zu verstecken.

## Auch Männer haben Gefühle.

Damit meinen wir nicht nur Hunger, Durst und Müdigkeit. Leider sind immer noch viele Männer überzeugt, dass zur Männlichkeit zwangsläufig „Coolness“ gehört und lehnen deshalb Empfindsamkeit pauschal als „Gefühlsduselei“ ab. Seine Gefühle und Stimmungen wahrzunehmen, sie wertzuschätzen und zu teilen, ist für die körperliche und geistige Gesundheit von zentraler Bedeutung.

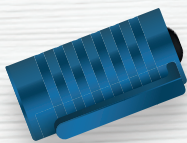




Effizienz ist im Amt für sexuelle Angelegenheiten wichtig. So nutzen wir unseren Kopierraum auch zum kollegialen Austausch.

Unser Team im Vermessungsamt kümmert sich um die genaue Einhaltung sexueller DIN-Normen.





## **Verabschiede dich von Männlichkeitsbildern, die dir nicht guttun.**

„Ein echter Kerl kennt keinen Schmerz.“ Solche oder ähnliche Sprüche hat wohl jeder schon einmal gehört. Weitermachen, obwohl es wehtut. Leben am Limit und darüber hinaus. Ständig über die Grenzen der Belastbarkeit gehen und dabei körperliche und seelische Warnsignale übersehen. Das alles hat nichts mit Mannsein zu tun. Es ist einfach nur ungesund.

## **Mach dir nicht zu viel Stress mit der verbreiteten „Normschönheit“.**

Viele schwule, bisexuelle und queere Männer sind unzufrieden mit ihrem Äußeren: zu fett, zu dürr, zu kurz, zu krumm, zu faltig, zu viele Haare oder zu wenig ... Wir sind es gewohnt, mit unseren Körpern hart ins Gericht zu gehen. Anscheinend wissen wir alle sehr genau, wie ein „guter Body“ auszusehen hat, um männlich, attraktiv, sexy, begehrens- und liebenswert zu sein. Falten, Narben, Hüftspeck oder ein Bauch sind Zeichen unseres Lebens und Lebendigseins, unseres Genießens und manchmal eben auch eines „Zuviel des Guten“. Und sie gehören zu uns. Nicht jeder Schwanz, nicht jede Nase sind kerzengerade. Aber sie machen uns individuell und unverwechselbar. Nicht jeder Kerl hat Gardemaß und strotzt vor Muskeln und Haaren. Auch das macht uns zu etwas Einzigartigem, zum unverwechselbaren Einzelstück. Wer sich nur an vermeintlichen Schönheitsidealen misst, läuft Gefahr, sich irgendwann unvollkommen, klein und hässlich zu fühlen.



## Amtliche Empfehlung zu Beziehungen: **Es gibt keine!**

Im letzten Jahr haben sich allein bei uns in der Kaffeeküche über 230 neue Pärchen gefunden. Manche sogar für mehrere Stunden.



Schwule und andere Männer, die Sex mit Männern haben, leben in vielfältigen Beziehungsformen. Ob überzeugter Single oder treue Seele, ob mit einem oder mit mehreren Partner\*innen, ob offene Beziehung oder exklusiver Sex, Freundschaft plus oder Fuckbuddy. Beziehungen sind so individuell und einzigartig, wie die Menschen, die sie eingehen. Für ein ganzes Leben oder nur für eine Nacht.

Unterschiede gibt es aber auch beim Sex. Der eine braucht Vertrautheit und Nähe, um sich richtig fallen lassen zu können, dem anderen hilft die Anonymität, die sexuellen Fantasien auszuleben. Manch einer genießt die Gemütlichkeit des vertrauten Heimathafens, manch anderer die Verlockung unerforschter Gefilde und Abenteuer. Die einen möchten am liebsten dreimal täglich Sex haben, anderen reicht dreimal im Jahr, wieder andere wollen ihre Fetische ausleben, derben verschwitzten, kinky Sex praktizieren, wieder andere bevorzugen geilen Blümchensex. Oder sie mögen gar keinen Sex (mehr) in ihrer Beziehung, dafür aber mit anderen ... auch okay.

Patentrezepte für gelingende Beziehungen haben wir nicht, dafür aber ein paar Tipps, die dir helfen können, deinen Sex etwas sicherer zu gestalten.





# Amtliche Leitlinien zu Safer Sex 3.0

Zu Safer Sex gehört noch mehr als über Kondome Bescheid zu wissen. Es ist wichtig, beim Sex gut mit sich selbst umzugehen, die eigenen Bedürfnisse zu kennen und nur zu tun, was man auch wirklich möchte. Sonst fühlt man sich nicht wohl in seiner Haut und kann dann oft auch nicht selbstbewusst für seinen Schutz sorgen. Neben dem Kondom gibt es heute weitere Safer Sex-Methoden zum Schutz vor HIV, nämlich die PrEP und den Schutz durch Therapie. Wähle die Methode, die am besten zu dir und deiner Situation passt.







**Das Kondom:** Das Kondom schützt dich vor einer HIV-Übertragung. Es ist wohl die bekannteste Safer Sex-Methode und sie senkt das Risiko, sich mit anderen Geschlechtskrankheiten anzustecken. Ungeschützter Analsex ist die Hauptursache für HIV-Infektionen. Das Kondom bietet dir ebenso sicheren Schutz wie die PrEP oder der Schutz durch Therapie. Wichtig dabei ist die richtige Anwendung:

- Benutze immer reichlich Gleitgel (wasserlöslich oder auf Silikonbasis). Fette und Öle wie Vaseline oder Massageöl beschädigen das Gummi und sind daher nicht geeignet.
- Erst das Gummi über den steifen Schwanz ziehen, dann das Gleitgel außen auf dem Kondom verteilen.
- Nimm für jede\*n Sexpartner\*in ein neues Kondom.
- Prüfe ab und zu, ob das Gummi noch richtig sitzt. Bei langem, heftigem Sex solltest du das Kondom wechseln.
- Nach dem Ficken den Schwanz rausziehen und dabei das Gummi festhalten.

**Schutz durch Therapie:** Es ist bewiesen, dass unter einer wirksamen Therapie die Anzahl der Viren so weit reduziert wird, dass HIV selbst beim Sex ohne Kondom nicht übertragen werden kann. Wenn du HIV-positiv bist und regelmäßig deine HIV-Medikamente einnimmst, schützt

eine wirksame Therapie darüber hinaus deine Sexpartner\*innen vor einer Infektion. Wenn du HIV-negativ bist, schützt dich die HIV-Therapie deiner HIV-positiven Sexpartner\*innen vor einer Übertragung des Virus. Weltweit ist kein einziger Fall bekannt, bei dem es unter diesen Bedingungen

zu einer HIV-Übertragung kam. Neben der notwendigen regelmäßigen Kontrolle der Viruslast, also der Anzahl der Viren im Blut, sind auch regelmäßige Checks auf andere Geschlechtskrankheiten sinnvoll. HIV-Medikamente schützen nämlich nicht vor Tripper, Syphilis, Chlamydien und Co. Heute wird empfohlen, möglichst früh mit der HIV-Therapie zu beginnen.

**PrEP:** Wenn du HIV-negativ bist, kannst du vorsorglich HIV-Medikamente einnehmen, welche dich vor einer Ansteckung mit HIV schützen. Die Methode ist wissenschaftlich überprüft und schützt Männer, die Sex mit Männern haben, ebenso gut vor HIV wie Kondome oder Schutz durch Therapie. Es gibt zwei Varianten zur Einnahme der PrEP. Manche nehmen die PrEP täglich über einen langen Zeitraum ein.

Andere nehmen sie kurzzeitig, beispielsweise für eine Sexparty, ein Fickwochenende oder einen Urlaub. In beiden Fällen ist die korrekte Einnahme notwendig, damit die PrEP funktioniert. Außerdem gehören regelmäßige Checks zur PrEP dazu.

**Tägliche PrEP:** Bei einer dauerhaften PrEP über einen längeren Zeitraum nimmst du täglich eine Tablette ein. Du startest mit der Einnahme zwei Tage vor dem ersten Sex mit jeweils einer Tablette täglich. Nach dieser Zeit bist du vor HIV geschützt. Nach dieser Startphase nimmst du weiterhin täglich eine Tablette ein. Wichtig: Wenn du mit der PrEP aufhören möchtest, musst du nach dem letzten Sex noch zwei Tage lang jeweils eine Tablette einnehmen.

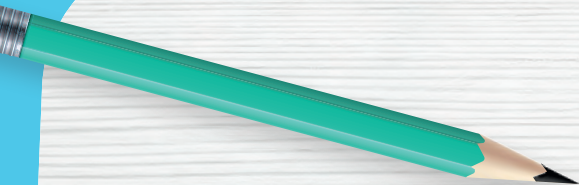


**Anlassbezogene PrEP:** Bei der anlassbezogenen PrEP, zum Beispiel für eine Sex-Party oder einen Urlaub, nimmst du zwei bis 24 Stunden vor dem Sex zwei PrEP-Tabletten ein. Die Einnahme nur zwei Stunden vorher gilt allerdings als sehr knapp, das Medikament muss vom Magen über das Blut in die Schleimhäute gelangen. Daher ist es sicherer, ein paar Stunden früher bzw. eher 24 Stunden vorher zu beginnen. Dann nimmst du an jedem Tag, an dem du Sex hast, jeweils eine weitere Tablette ein. Wenn du mit der PrEP aufhören möchtest, musst du noch zwei Tage nach dem letzten Sex jeweils eine Tablette pro Tag einnehmen.

**Beratung zur PrEP:** Viele der Herzenslust-Projekte, Checkpoints, Aidhilfen und Gesundheitsämter bieten kompetente Beratung rund um die PrEP an.

Falls du die PrEP-Checks in einer Aidshilfe, einem Checkpoint oder beim Gesundheitsamt durchführen lassen willst, erkundige dich vorab, welche Checks dort jeweils angeboten werden und was sie dort kosten.

**PrEP und Trans\*:** Wichtig ist für trans\* Männer, die neben Analsex auch Fronthole-Sex haben und die PrEP nehmen, dass die Startphase mit sieben Tagen länger dauert; danach wird weiterhin eine Tablette täglich eingenommen. Die Ausschleichphase nach dem letzten Fronthole-Sex ist mit sieben bis maximal 28 Tagen ebenfalls länger. Für Analsex ist nach den Europäischen und den Deutsch-Österreichischen Leitlinien der ärztlichen Fachgesellschaften auch die anlassbezogene PrEP möglich, nicht jedoch für Fronthole-Sex.



**STI-Checks:** Wenn du Sex hast, lass dich regelmäßig auf HIV und andere Geschlechtskrankheiten testen.

Weitere Infos zu Safer Sex 3.0 findest du unter [herzenslust.de](http://herzenslust.de).

**Impfungen:** Gegen einige sexuell übertragbare Infektionen kannst du dich impfen lassen. Es macht Sinn, sich dazu zu informieren, denn durch Impfungen bekommst du den besten Schutz.

**Hepatitis A und B:** Diese beiden Hepatitis-Formen sind sehr leicht übertragbar. Vor allem Hepatitis B wird über mann-männliche Sexualkontakte oder geteilte Utensilien zum Drogenkonsum übertragen. Das Robert Koch-Institut empfiehlt Männern, die Sex mit Männern haben, sich gegen

Hepatitis A und B impfen zu lassen. Beide Impfungen werden von den Krankenkassen übernommen, wenn du angibst, Sex mit Männern zu haben. Eine Impfung gegen Hepatitis C gibt es derzeit noch nicht. Du kannst dich aber darauf testen lassen. Mit den heute zur Verfügung stehenden Therapien können Hepatitis-C-Infektionen effektiv und nebenwirkungsarm geheilt werden.

**HPV:** Die Abkürzung HPV steht für Humane Papilloma Viren (Warzenviren). Die meisten Erwachsenen tragen einen oder mehrere der über 120 Unterarten in sich, ohne dass Symptome auftreten oder eine Krankheit ausbricht, da viele harmlos sind. Je mehr Sexpartner\*innen du schon hattest, desto größer ist die Wahr-

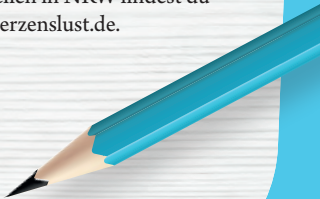




scheinlichkeit, dass du bereits mit einigen HPV-Stämmen Kontakt hattest. Dann stellt sich die Frage, wie hoch der Nutzen einer Impfung noch ist. Die Ständige Impfkommision verweist darauf, dass auch Menschen ab 18 Jahren ohne bislang erfolgte HPV-Impfung einen Vorteil durch eine Schutzimpfung haben können. Je nachdem, mit welchen Erregern du Kontakt hattest, könnte die Impfung einen ergänzenden Teilschutz bieten. Dies solltest du in der ärztlichen Praxis besprechen. Die Kostenübernahme durch die Krankenkassen (in der Regel mehrere hundert Euro) muss individuell geklärt werden.

**Mpox (Affenpocken):** Seit Mai 2022 gibt es in Europa und anderen westlichen Ländern einen Ausbruch der „Affenpocken“

(wissenschaftlicher Name MPX). Betroffen sind bisher vor allem schwule und bisexuelle Männer, die Sex mit häufig wechselnden Partnern haben. Mpox können sehr unangenehme Symptome haben, heilen aber zum Glück in der Regel von alleine wieder aus. Der beste Schutz vor Affenpocken ist eine Impfung. Es gibt neuen Impfstoff gegen Affenpocken und jetzt ist genug für alle da. Auch wenn die Infektionszahlen gerade sehr niedrig sind, macht eine Impfung Sinn. Die wichtigsten Infos und eine Übersicht der aktuellen Impfstellen in NRW findest du unter [herzenslust.de](https://www.herzenslust.de).









In unserem Grünflächenamt ziehen wir jedes einzelne Pflänzchen mit Liebe groß, bis es stark genug ist. Erst dann topfen wir sie in die Cruisinggebiete um, damit du dich beim Bumsen daran festhalten kannst.

## Ab durch die Hecke und raus ins Grüne!

**Bock den Mindestabstand zu verringern?  
Suchst du mehr als nur einen festen Partner  
oder einen anderen Ort als das Bett?  
Dabei können wir dir helfen.**

**In Kooperation mit dem Amt für Gebüsch  
und gastronomische Dunkelräume haben  
wir für dich das Richtige.**

## Wo finde ich mein Match?

In unserem Projekt "Deutschland digital – auch untenrum" wurden mehrere Online-Dating-Portale kreiert, wo du das Richtige für dich finden kannst. Beschreibe dich und was du suchst in deinem Onlineprofil. Hier kannst du deine Vorlieben, Fetische, Sexpraktiken und Safer Sex-Strategien eingeben und auf kurzem Dienstweg eine Liaison (o. Ä.) ausmachen. Um größeren Enttäuschungen vorzubeugen, ist ein aktuelles Passbild empfehlenswert. Ob Top, Bottom oder Vers, Side, alt oder jung: Einen größeren Erfolg feiern die Profile, die aussagekräftig sind. Du solltest dir bewusst sein, dass alle Angaben einer späteren Sichtprüfung standhalten sollten.




## Bist du der gesellige Ausgeh-Typ?

In queeren Bars und auf Partys hast du die Möglichkeit, bei einem Getränk die Blicke schweifen zu lassen und den Richtigen für eine Nacht oder mehr zu finden. Ob bei Schlager, Pop oder dem Besten der 80iger kannst du sitzen oder tanzen und flirten, was das Zeug hält. Das Schöne dabei ist, falls es mal nicht geklappt hat, hattest du wenigstens eine nette Zeit. Wenn es aber geknistert hat, dann braucht ihr nur noch zu klären: "Gehen wir zu dir oder zu mir?"








## Bist du ein Natur- mensch oder magst du es lieber feucht und dunkel?

Für den Bettsport in der Natur hat das Amt für Gebüsch und gastronomische Dunkelräume auch in deiner Stadt ein grünes Plätzchen für dich frei gemacht. Wenn du es lieber drinnen magst, dann gibt es für die schnelle Nummer auch Saunen, Cruisingbars, Sexclubs, Fetischbars und Pornokinos. Im Darkroom und im Park wird nicht viel geredet bevor es losgeht. Suche den Blickkontakt. Haltet ihr ihn beide, dann könnt ihr euch annähern und das Ballett der Kurzverliebten tanzen.



Wir verstehen, dass bei all den Angeboten auch Frust aufkommen kann. Wirst du im Netz schon wieder abgelehnt, direkt blockiert, vielleicht sogar beleidigt oder diskriminiert? Kommst du im Darkroom nicht zum Schuss? Ist die Szene für dich zu oberflächlich? Bleibst du trotz der vielen Dates und Aufrisse unbefriedigt? Lass uns gemeinsam darüber sprechen. Entweder bei uns im Amt oder vor Ort.



Unsere Kollegen im Archiv, heften alles ab, was nicht bei drei auf den Bäumen ist. Solltest du Fragen haben: Wir wissen fast alles!



# Sex: Ab wann wird's pervers?

Wie viel Sex ist eigentlich okay? Die Antwort ist ganz einfach: So viel wie du willst. Bei einvernehmlichem Sex gibt es weder eine Ober- noch eine Untergrenze. Wichtig ist, dass du und deine Sexpartner\*innen euch wohl bei der Sache fühlt. Der Vielfalt sind dabei kaum Grenzen gesetzt.

Durch Fetische und unterschiedliche Sexpraktiken kannst du deine Sexualität sehr vielfältig ausleben. Hier gilt das Motto: „Alles kann, nichts muss!“ Der Übergang von Fetisch zu sexuellen Vorlieben und verschiedensten Sexpraktiken ist fließend. Dich machen der Anblick und das Gefühl von Leder an dir oder an anderen geil? Du

bekommst eine Gänsehaut vor Erregung von dem Knistern eines PVC-Sportswear-Outfits? Rubber oder Latex, so eng wie eine zweite Haut, sind beim Sex genau dein Ding? Fetisch-Outfits können eine wahre Bereicherung für dein Sexleben sein. Aber auch die Vorliebe für eine bestimmte Art von Unterwäsche, der Knackarsch in der klassischen Jeans oder Ficken ausschließlich nackt können zum Fetisch werden und deinen Sex verschärfen. Nicht jedem muss alles gefallen! Daher ist es auch okay, wenn du mit jemandem nicht in die Kiste willst, weil er die „falsche“ Sockenfarbe trägt. Und? Welches Team bist du? Team Lycra? Team Sneaker? Oder doch lieber Natur pur? Egal was. Fühl dich frei dich auszuleben (und gönne dies auch allen anderen)!

# HERZENSR NRW LUST

Sexpraktiken sind mindestens genauso unterschiedlich wie die Menschen, die sie ausüben. Dabei geht es weit über die Frage nach Top, Bottom oder Vers; Anal ja oder nein und mit oder ohne Gummi hinaus. Du bist gerne dominanter Ficker oder doch lieber devoter Kerl im Bett? Dir sind zwei Schwänze gleichzeitig im Arsch lieber, oder doch gleich eine Faust oder ein Fuß? Du stehst auf Blümchensex oder dein Loch ist für alle tabu? Du reibst dich gern an einem Luftballon und wenn er platzt, ist das wie ein Orgasmus für dich? Du bekommst einen Harten, wenn jemand vor deinen Augen etwas mit seinen Schuhen zerquetscht?

Einiges davon mag für dich vielleicht etwas abwegig klingen und vielleicht findest du deinen eigenen Kick hier auch gar nicht

wieder. Wichtig ist, dass du einen Weg findest, wie du mit deinen eigenen Vorlieben und Neigungen umgehen möchtest. Fühl dich ermutigt, offen darüber zu sprechen, du wirst vielleicht überrascht sein, dass es Menschen mit der gleichen Neugierde gibt.

Du bist interessiert und möchtest neue Erfahrungen sammeln? Ein Fetisch kann eine Hilfe sein, wenn du dich beim Sex in neuen Rollen ausprobieren willst. Manche schlüpfen mithilfe eines Fetisch-Outfits auch gleich in eine neue Identität, die es ihnen ermöglicht Dinge zu tun, die für sie nicht nur ungewohnt, sondern auch ziemlich ungewöhnlich sind. Nicht immer braucht es für so eine „Verwandlung“ gleich ein komplettes Outfit, fürs Ausprobieren reichen meist schon ein paar Accessoires ...



**Und was ist mit Chemsex?** Das Amt für sexuelle Angelegenheiten akzeptiert die unterschiedlichsten Lebensstile. Dazu gehört auch der Gebrauch von Drogen beim Sex. Während Alkohol vor oder beim Sex gesellschaftlich in weiten Teilen als unproblematisch gilt, stößt der Gebrauch von Speed, Heroin und Co. oft auf Ablehnung. Wenn du auf Drogen beim Sex nicht verzichten willst, empfehlen wir dir, dich zum Thema Safer Use zu informieren, zum Beispiel unter [www.iwwit.de/drogen](http://www.iwwit.de/drogen). Einige regionale Aidshilfen bieten auf Chemsex spezialisierte Beratungen und Gruppen an. Bei ihnen bekommst du Informationen, wie du beim Chemsex deine Risiken reduzieren kannst und was du sonst über das Thema wissen solltest.

## Amt für sexuelle Angelegenheiten



Lust auf ehrenamtliche Arbeit?  
Leute kennenlernen und Sinnvolles  
tun? Schreib uns oder komm vorbei!

## **Herzenslust Bielefeld**

Aidshilfe Bielefeld  
Ehlentruper Weg 45  
33604 Bielefeld  
aidshilfe-bielefeld.de

## **Herzenslust Bochum**

Aidshilfe Bochum  
WIR- Walk in Ruhr (Zentrum  
für Sexuelle Gesundheit und Medizin)  
Große Beckstraße 12  
44787 Bochum  
aidshilfe-bochum.de

## **die Gummibärchen Herzenslust Bonn**

Aids-Hilfe Bonn  
Obere Wilhelmstraße 29  
53225 Bonn  
aids-hilfe-bonn.de

## **pudelwohl Herzenslust Dortmund**

aidshilfe dortmund  
Gnadenort 3-5  
44135 Dortmund  
aidshilfe-dortmund.de

## **Health!Angels und PRADI NRW Herzenslust Düsseldorf**

Aidshilfe Düsseldorf  
Johannes-Weyer-Straße 1  
40225 Düsseldorf  
duesseldorf.aidshilfe.de

## **Herzenslust Duisburg**

AIDS-Hilfe Duisburg/KreisWesel  
Bismarckstraße 67  
47057 Duisburg  
aidshilfe-duisburg-kreis-wesel.de

## **Herzenslust Essen**

Aidshilfe Essen  
Varnhorststraße 17  
45127 Essen  
aidshilfe-essen.de

## **HerzensLust Hagen**

Aidshilfe Hagen  
Körnerstraße 82c  
58095 Hagen  
aidshilfe-hagen.de

## Checkpoint der Aidshilfe Köln · Herzenslust in Köln

Pipinstraße 7  
50667 Köln  
aidshilfe-koeln.de

## Herzenslust Münster

Aids-Hilfe Münster  
Schaumburgstraße 11  
48145 Münster  
aidshilfe.org

## Herzenslust Paderborn

Aidshilfe Paderborn  
Riemekestraße 12  
33102 Paderborn  
paderborn.aidshilfe.de

## Herzenslust Siegen

Schwule Initiative Siegen  
andersroom  
Freudenberger Str. 67  
57072 Siegen  
andersroom.de

## Herzenslust Rhein-Sieg-Kreis

Gesundheitsagentur  
AIDS-Hilfe Rhein-Sieg  
Hippolytusstraße 48  
53840 Troisdorf  
aids-hilfe-rhein-sieg.de



**HERZENS**  
NRW **LUST**

## Herzenslust Unna

Aidshilfe im Kreis Unna  
Gerichtstraße 2a  
59423 Unna  
aidshilfe-unna.de

## Herzenslust Wuppertal

AIDS-Hilfe Wuppertal  
Simonsstraße 36  
42117 Wuppertal  
aidshilfe-wuppertal.de





# HERZENS NRW LUST

## **Herausgeberin**

Aidshilfe NRW e.V.  
Lindenstraße 20 · 50674 Köln  
Fon 0221 925996-0  
info@nrw.aidshilfe.de  
nrw.aidshilfe.de

## **Redaktion**

Marcel Dams, Patrick Jacobs, Patrick Orth,  
Rainer Rybak, Jonas Schlamann, Markus Schmidt

## **Fotos, Satz und Layout:**

Danny Frede

## **Danke!**

An alle Ehrenamtler\*innen, die uns  
hier als Models unterstützt haben  
und ohne deren Engagement diese  
CSD-Aktion nicht möglich wäre.



Deutsche  
Aidshilfe



Foto: Spyros Rennt

MPX /  
„Affenpocken“:  
Mit der Impfung eine  
Sorge weniger.



# Community ist geil! Wir sind füreinander da.

**Fucking united –  
We are community!**

MPX / „Monkeypox“:  
With vaccination, one  
less thing to worry about.

**Разом — краще.  
Підтримаймо одне одного!**

MPX / «Віспа мавл»: з  
щепленням спокійніше.

**Вместе — лучше.  
Давайте поможем друг другу!**

MPX / «Оспа обезьян»:  
с прививкой спокойнее.

Alle Infos findest du hier | Here is all you need to know:  
Уся інформація доступна тут | Вся інформація доступна здесь:

[iwwit.de/Affenpocken](http://iwwit.de/Affenpocken)

