

DAS COMMUNITY PHONE- Herzenslust NRW

Sexuelle Bedürfnisse mit zwei Meter Abstand sind eine echte Herausforderung! Wir bieten dir anonyme Gespräche über Sex während Corona.

Bei unseren Beratern könnt ihr all eure Fragen zum eigenen Umgang mit Sexualität und zur sexuellen Gesundheit stellen, wie zum Beispiel:

- Wie gehe ich mit meinen Bedürfnissen nach Sex um?
- Wie bekomme ich Klarheit zwischen nachvollziehbaren Kontakt-Verboten und dem Verlangen nach Sexualität?
- Gibt es überhaupt in Zeiten von Corona Sex ohne Risiko?
- Wird es mir gelingen, über Wochen und Monate zum Schutz der eigenen Gesundheit auf Sex und Community-Kontakte zu verzichten?
- Wie kann ich Risiken minimieren, und geht das überhaupt?

- Welchen Einfluss hat Corona auf meine psychische und psychosexuelle Gesundheit?

Im Gespräch suchen wir mit Euch nach passenden Lösungen und Strategien und geben euch fachkundige Antworten und Informationen! Wenn wir zu einer Deiner Fragen auch einmal keine Antwort parat haben, so haben wir vielleicht eine Idee, an wen Du Dich mit Deinem Thema wenden kannst.

Du erreichst uns ab sofort mittwochs von 17.000 bis 19.00 Uhr unter 0521-133388

Köln hat es erfunden!!

<https://www.aidshilfe-koeln.de/checkpoint-koeln-startet-community-phone/>

Checkpoint Köln startet Community-Phone

Nachdem der Checkpoint aufgrund der Corona-Epidemie sein tägliches Beratungs- und Testangebot aktuell nicht durchführen kann, starten nun die Berater*innen mit einem neuen Gesprächsangebot. Denn auch in der aktuellen Situation will der Checkpoint weiter ansprechbar sein, schließlich lösen sich Fragen rund um die sexuelle Gesundheit nicht in Luft auf. Erst recht nicht, wenn die Kontakte zu Freund*innen und Bekannten nicht mehr regelmäßig und leicht stattfinden können. Deswegen ist es für den einen oder anderen hilfreich, wenn er weiß, an wen er sich in diesen herausfordernden Zeiten wenden kann.

Community-Phone startet am Mittwoch

„Wir haben uns daher ein paar Möglichkeiten überlegt, die für den einen oder anderen vielleicht hilfreich sind. Ihr erreicht uns von Montag bis Freitag jeweils von 17 bis 21 Uhr unter der Telefonnummer 0221 / 20 20 340“, so Christoph Klaes, Leiter des Checkpoints.

Das Kernthema ist und bleibt die sexuelle Gesundheit – mag das auch in Zeiten von Corona zunächst etwas verwunderlich erscheinen. Sexuelle Bedürfnisse zu spüren und gleichzeitig zwei Meter Abstand zu halten, kann sehr schnell zur echten Herausforderung werden!

„Mit dem Community-Phone machen wir zu diesen und anderen Themen ein Gesprächsangebot, selbstverständlich anonym. Vielleicht hilft ein solches Telefonat, Gedanken zu sortieren – möglicherweise ergibt sich daraus eine Idee, wie mit konkreten Situationen besser und informierter umgegangen werden kann“, so Klaes weiter.

Bei den Berater*innen können alle Fragen zum eigenen Umgang mit Sexualität und zur sexuellen Gesundheit gestellt werden, vielleicht auch als ein kleiner Ersatz für den zeitweisen Verlust der vertrauten Community?! Und im Gespräch werden passende Lösungen und Strategien gesucht sowie fachkundige Antworten und Informationen gegeben.

Denn natürlich stellen sich für viele Fragen, wie etwa: Wie gehe ich mit meinen Bedürfnissen nach Sex um? Wie bewege ich mich im Spannungsfeld zwischen nachvollziehbaren Kontakt-Verboten und dem Verlangen nach Sexualität? Gibt es überhaupt in Zeiten von Corona Sex ohne Risiko? Wird es mir gelingen, über Wochen und Monate zum Schutz der eigenen Gesundheit auf Sex und Community-Kontakte zu verzichten? Wie kann ich Risiken minimieren und geht das überhaupt?

Auch die Fragen: „Wie gehe ich mit dem Fehlen so liebgewordener Kontakte zu Freunden und Bekannten um? Welche Ideen habe ich für ein alternatives Freizeit-Programm, das die strengen Corona-Regeln berücksichtigt? Wie lange wird mir das gelingen?“

Unter der Nummer 0221/ 20203-40 ist der Checkpoint anonym und ohne Voranmeldung von Montag bis Freitag zu den angegebenen Zeiten als Gesprächspartner erreichbar. Für absolute Anonymität kann die Unterdrückung der Rufnummer aktiviert werden! Dazu auf dem Handy die **#31#02212020340** wählen. Eine weitere Kontaktmöglichkeit gibt es natürlich auch weiterhin per Mail unter checkpoint@aidshilfe-koeln.de.