

An elderly couple is shown from behind, embracing each other and looking out a large window. The man is wearing a red shirt and glasses, and the woman has white hair. The scene is brightly lit, suggesting a sunny day. The text 'Neue Liebe – neues Spiel' is overlaid in the upper right corner.

*Neue Liebe –
neues Spiel*

INFORMATIONEN ZU LIEBE, SEXUALITÄT UND AIDS

AIDS
AUFKLÄRUNG

Impressum:

© Herausgeber: AIDS-AUFKLÄRUNG e.V.
Große Seestraße 31
D-60486 Frankfurt/Main

Telefon: 069/76 29 33
Telefax: 069/76 10 55
Internet: <http://www.aids-aufklaerung.de>
E-Mail: info@aidsonaufklaerung.de
Spendenkonto: Frankfurter Sparkasse,
Konto 652 652, BLZ 500 502 01

Redaktion: AIDS-AUFKLÄRUNG e.V.
Gestaltung: Natalja Schuller,
natalja.schuller@web.de

Druck: Mareis -Druck GmbH,
Weißenhorn
Stand: Januar 2006
2. Auflage, 5.000 Exemplare

MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG DURCH



Hoffmann - La Roche AG

INHALT

1. Einleitung	5	8. Der Ernst der Lage: Stand der Epidemie	19
2. Warum soll ich mich denn auf einmal mit dem Thema AIDS und HIV befassen?	6	9. Was ist HIV, was ist AIDS?	20
3. Überprüfen Sie Ihre eigenen Einstellungen zum Thema Sex	9	10. In welchen Situationen bestehen Infektionsrisiken?	21
4. Was können Sie tun?	10	11. Wie man sich nicht infizieren kann	26
5. Safer Sex – eine sichere Methode	14	12. Der HIV-Antikörper-Test	28
6. Safer Sex – mehr als nur die Benutzung eines Kondoms	16	13. Adressen	33
7. Rund um's Kondom	17		

Alle Rechte vorbehalten, Nachdruck, auch auszugsweise, verboten.
Kein Teil dieser Broschüre darf ohne Genehmigung der Herausgeber in irgendeiner Form reproduziert oder in eine von Maschinen – insbesondere von Datenverarbeitungsmaschinen – verwendbare Sprache übertragen oder übersetzt werden.



I. EINLEITUNG

Diese Broschüre ist für Menschen geschrieben, die sich in einer Phase der Neuorientierung befinden, weil sie den vielleicht langjährigen Partner verloren haben – durch Scheidung, durch Trennung oder auch durch Tod.

Diese Situationen haben eines gemeinsam: nichts ist mehr so wie es war. Stattdessen gibt es unzählige Fragen, doch die dazu passenden Antworten lassen auf sich warten. Nach einer Trennung aus einer Beziehung fühlt sich das Alltagsleben plötzlich schwer an, es fehlen viele Gewohnheiten. Manch einer von uns braucht für solch eine Phase sehr lange, ein anderer etwas weniger Zeit. Warum auch nicht? Schließlich sind wir alle verschieden. Nehmen Sie sich die Zeit, die Sie brauchen. Doch wie lange diese Zeit auch dauern mag, eines ist sicher: nach der Phase des Verletztseins, nach der Zeit des Schocks oder der Trauer und Wut kommt die Zeit der Neuorientierung.

Und nun haben Sie sich entschieden, neue Wege zu gehen. Vielleicht suchen Sie einen neuen Partner und finden ihn auch oder Sie leben erst einmal eine Zeit lang allein. Sie spüren auf einmal dieses Kribbeln im Bauch, sind frisch verliebt – oder Sie haben Sehnsucht nach Zärtlichkeit, Berührung, Erotik.

Das Thema Sex mit einem neuen Partner wird - vielleicht seit Jahren das erste Mal wieder - aktuell. Natürlich ist Sex mit einem neuen Partner ungewohnt, aber auch aufregend und prickelnd – und daher sollte nichts selbstverständlich sein, nichts sollte ungefragt übernommen werden. Denn, wer heute an Sex denkt, der muss auch an AIDS und HIV denken.



2. WARUM SOLL ICH MICH DENN AUF EINMAL MIT DEM THEMA AIDS UND HIV BEFASSEN?

„Schließlich bin ich doch weder homosexuell noch nehme ich irgendwelche (intravenösen) Drogen! Und überhaupt, mir kann so was doch nicht passieren!“

Wieso nicht?

Die Gründe, warum Menschen glauben, vor AIDS sicher zu sein, sind unterschiedlich: Das Ansteckungsrisiko wird entweder gar nicht für möglich gehalten oder als sehr gering eingeschätzt. Man lebte in einer festen Beziehung und war sich treu – wie soll HIV da einbrechen?

Sie meinen, dass dieser neue Mann an Ihrer Seite so seriös ist oder aber auch die Brünette aus dem Café doch so gesund und unwiderstehlich aussieht und bestimmt kein AIDS hat?

Oder aber auch Sie selbst haben in der Vergangenheit immerhin ab und zu Kondome benutzt und die anderen Situationen können doch nicht schon ein Risiko bedeutet haben, oder?

Doch es ist Fakt: AIDS sieht man einem Menschen nicht an und eine Übertragung des HI-Virus kann zwar erst beim hundertsten Mal, aber auch schon gleich beim ersten Mal passieren.

Also: Alles kann sein und niemand ist gegen eine HIV-Infektion immun.

Mit dieser Broschüre wollen wir Ihnen Denkanstöße geben sowie Anregungen und Informationen bieten: Anregungen, wie Sie sich schützen können, in welchen Situationen Sie sich schützen müssen, was dabei schief gehen könnte und wie Sie darauf reagieren können. Wir wollen über Safer Sex sprechen und Ihnen einen sicheren Weg fürs unbeschwerte (Liebes-)Leben aufzeigen. Ebenso finden Sie in dieser Broschüre Zahlen und Fakten über die Verbreitung von HIV und AIDS und wir geben Ihnen Adressen und Kontakte, wo Sie sich noch weiter informieren oder Rat und Hilfe holen können.





3. ÜBERPRÜFEN SIE IHRE EIGENEN EINSTELLUNGEN ZUM THEMA SEX

Schaffen Sie schon vor einem romantischen Zusammen-
treffen mit einem neuen Partner für sich Klarheit über Ihre
Gefühle. Fragen Sie sich, warum Sie in einer bestimmten
Situation so und nicht anders handeln, obwohl Ihr Gewissen
oder Ihr Gefühl vielleicht „Nein“ sagt.

Vielleicht kommen Ihnen die nachfolgenden Gedanken
teilweise bekannt vor:

Sie glauben an schicksalhafte Fremdbestimmung und
handeln deshalb nur halbherzig präventiv, weil Sie den
Lebensbereich Gesundheit als schicksalhaft vorgegeben
einschätzen?

Sie lieben Ihren Partner und Ihre Vorstellung von einer
romantischen und einmaligen Beziehung schließt Untreue
und Partnerwechsel aus?

Sie möchten Ihre neue Beziehung nicht mit Fragen über
AIDS und HIV belasten?

Sie können oder wollen Ihre sexuellen Kontakte nicht
kontrollieren und ihren Ablauf beeinträchtigen, weil Sie
Spontanität und Kontrollverlust für unverzichtbare Merkma-
le zufrieden stellender Sexualität halten?

Sie sind mit solchen Gedanken bestimmt nicht allein und
hier soll es auch nicht um Schuldzuweisungen gehen. Sie
selbst tragen Verantwortung für Ihre Gesundheit. Doch
gerade auf Grund der oben angedeuteten Gedanken verbei-
ren sich die Infektionskrankheit HIV auch heute noch rasant
– trotz eines besseren Kenntnisstandes über diese Krank-
heit. Entlarven Sie solche Gedankengänge und Sie haben
eine gute Grundlage, um alte Verhaltensmuster zu prüfen
und eventuell auch zu ändern – und dennoch den Spaß am
Sex nicht zu verlieren.



4. WAS KÖNNEN SIE TUN?

Übernehmen Sie Verantwortung – für Ihre Gesundheit, für Ihr Leben. Wenn Sie in einer Beziehung gelebt haben, haben Sie dies auch für Ihren Partner getan. Haben Sie sich mit dem Thema Treue auseinandergesetzt – haben Sie offen darüber gesprochen? Sie sehen, auch in einer festen Beziehung kann es Gründe geben, sich mit dem Thema AIDS zu befassen. Wir wollen sicherlich kein Misstrauen oder Eifersucht säen, aber oftmals zeigt sich eben, dass man seinen Partner oder sich selbst nicht zur lebenslangen absoluten Treue verpflichten kann, selbst wenn man es gerne möchte. Niemand weiß, was die Zukunft bringt.

Verantwortung für sich können nur Sie selbst übernehmen...

Für neue sexuelle Begegnungen gilt: schützen Sie sich und Ihre Gesundheit indem Sie Kondome verwenden. Sollten Sie eine neue Beziehung aufbauen: benutzen Sie Kondome. Wenn Sie auf diese verzichten wollen, gehen Sie gemeinsam zum HIV-Test und sprechen Sie über die Themen Treue und Verantwortung. Egal, wie Sie sich einigen, ob Sie sich über Seitensprünge berichten wollen oder nicht – über eines sollen sich beide Partner klar sein: entscheidend beim Seitensprung ist nicht das Gespräch hinterher, sondern das Kondom währenddessen!



... nicht nur die Männer!

Schätzungsweise 2/3 aller heterosexuellen Männer haben im Laufe ihres Lebens mindestens einmal Kontakt zu einer Prostituierten, sei es nur aus Neugierde oder regelmäßig. Den „klassischen Kunden“ gibt es dabei nicht. Auch Frauen finden inzwischen entsprechende Angebote in Deutschland und in Urlaubsländern. Die Gründe, warum Prostituierte – gleich welchen Geschlechts – aufgesucht werden, sind so vielfältig wie die Menschen selbst. Aber egal, wie oft (sporadisch oder regelmäßig) und egal, wo (im Auto, in der Bar, im Bordell, in der Privatwohnung). Es gibt keine äußeren Einflüsse, die einen Kontakt ‚sicherer‘ machen als andere, nur Ihr **eigenes sicheres Verhalten** – indem Sie Kondome verwenden.

... auf Reisen.

Für viele gehört zu einem richtigen Urlaub eines dazu: das sexuelle Abenteuer. Andere trifft es unerwartet: Liebe, Zärtlichkeit... Auch auf Geschäftsreisen geht es häufig nicht nur um Geschäfte – oder zumindest nicht nur um die ursprünglich geplanten... Viele vergessen dabei, dass sexuell übertragbare Krankheiten wie AIDS weltweit sehr stark zugenommen haben. Und da man niemandem eine HIV-Infektion ansehen kann, wäre es möglich, dass gerade eben jene Frau oder jener Mann infiziert ist, möglicherweise ohne es selbst zu wissen. Zusätzlich können Sprachprobleme das Gespräch – wenn es denn überhaupt stattfindet – über mögliche frühere Ansteckungsrisiken erschweren. Es ist daher wichtig, dass Sie sich vorher die Risiken klar machen und sich dementsprechend schützen. Denn Selbstvorwürfe hinterher helfen Ihnen im Fall des Falles leider nicht.

Speziell in vielen ärmeren Ländern – aber sicherlich nicht nur dort – wird ‚Liebe‘ und Sex oft aus großer materieller Not heraus angeboten. Das sollten Sie, trotz aller schönen Vorstellungen von dauerhafter Freundschaft und Partnerschaft, nicht vergessen. Wir möchten Ihnen mit diesem Hinweis Ihre Träume nicht nehmen – wir wollen nur verhindern, dass sie zum Albtraum werden.

Kondome können Sie in fast allen Ländern in Apotheken, oft auch in Drogerien und manchmal auch in Supermärkten kaufen (unter den Bezeichnungen Kondom, Condom, Präservativ oder Preservativo). Besser aber ist es, sich gleich welche von zu Hause mitzunehmen – auch wenn Sie da noch nicht an Abenteuer denken – denn unverhofft kommt oft...

... auch wenn Sie ganz andere Seiten entdecken.

Vielleicht entdecken Sie auf einmal, dass Ihnen auch das eigene Geschlecht gefällt und Ihre sexuelle Neugier weckt? Die einen leben dieses Verlangen selbstbewusst aus und genießen die Varianten, die sich ihnen bieten. Andere aber sind durch ihre Gefühle verunsichert, erschüttert und vielleicht auch beschämt. Viele erleben ihr bisexuelles Verlangen heimlich, denn zu den oft vorhandenen Schuldgefühlen kommt möglicherweise die Angst vor Entdeckung. Damit nicht noch Belastungen wie die Angst vor einer HIV-Infektion, dazukommen, sollten Sie auf jeden Fall Safer Sex praktizieren! Bisexuelles Verhalten an sich ist noch kein Risiko – es wird erst dazu, wenn Sie sich nicht schützen.



Egal in welcher Situation Sie sich befinden und egal, welche Gedanken Ihnen bei der Begegnung durch den Kopf gehen – bedenken Sie bitte: Es gibt immer einen Morgen danach. Und es liegt an Ihnen, wie Sie sich dann fühlen

5. SAFER SEX – EINE SICHERE METHODE

Safer Sex – das heißt in erster Linie, ein Kondom zu benutzen.

Vielleicht ist Ihnen der Umgang mit dem Kondom, wenn nicht völlig neu, so doch zumindest nicht vertraut. Die Situation ist ungewohnt, weil Sie in den letzten Jahren eine Schwangerschaft mit anderen Mitteln verhütet und deshalb keine Kondome verwendet haben? Kein Problem! Es gibt immer ein erstes Mal - und beim zweiten Mal geht es schon viel einfacher. Probieren Sie es aus, allein für sich, zu zweit, kaufen Sie verschiedene Marken, Größen, Farben, Geschmacksrichtungen.

Natürlich schützt das Kondom immer noch vor Schwangerschaft und Geschlechtskrankheiten, doch Schutz bietet es seit Jahren besonders vor einer Ansteckung mit HIV.

Achten Sie auf Ihren Schutz:

- auch wenn die Benutzung von Kondomen für Sie neu und ungewohnt ist
- auch wenn Sie befürchten, dass die erotische Stimmung abkühlt
- auch wenn die Leidenschaft Sie packt und Sie keine Lust haben, die Nacht alleine zu verbringen
- auch wenn Sie verliebt sind
- auch wenn ein heißer Flirt den Urlaub erst perfekt macht
- auch wenn Sie unter Einfluss von Alkohol oder Drogen stehen
- auch wenn Sie mit Vorwürfen konfrontiert oder ausgelacht werden
- auch wenn Ihnen vielleicht im Augenblick die Argumente fehlen

Neue Wege zu gehen, heißt auch neue Erfahrungen zu machen. Sei es die Suche nach Selbstbestätigung oder nach der „zweiten“ großen Liebe – egal, was Sie erleben möchten: Alles ist möglich. Wichtig ist, dass Sie sich danach keine Sorgen über eine eventuelle Ansteckung machen müssen – und dazu sind Kondome der sicherste Schutz.

Vertrauen Sie auf sich und übernehmen Sie die Verantwortung für sich selbst und Ihre Gesundheit. Schützen Sie sich vor HIV und AIDS und verwenden Sie immer ein Kondom.

Safer Sex – das heißt in erster Linie, ein Kondom zu benutzen.

6. SAFER SEX – MEHR ALS NUR DIE BENUTZUNG EINES KONDOMS

Beim Vaginal- und Analverkehr immer ein Kondom zu benutzen ist eine der wichtigsten Maßnahmen, sich vor einer Infektion mit HIV zu schützen und es gibt noch weitere:

Vermeiden Sie die Aufnahme von Sperma, Scheidenflüssigkeit und Menstruationsblut mit dem Mund (siehe hierzu auch den Abschnitt ‚Oralverkehr‘).

Üben Sie nur Praktiken aus, die sicher sind. Dazu gehören Streicheln, Massieren, Schmusen, intime Berührungen (Petting).

Lassen Sie hier Ihrer Phantasie freien Lauf und Sie werden noch mehr aufregende und trotzdem sichere Spielarten für sich finden. Auch wenn das Ausprobieren neu und ungewohnt ist, es gibt keinen Grund, Hemmungen zu haben – schließlich geht es um Ihren Spaß und Ihre gemeinsame Lust.

Diese Schutzmaßnahmen sollen Ihre sexuelle Freiheit nicht einschränken, sondern vielmehr ein Mittel sein, damit Sie diese weiter in vollen Zügen genießen können.



7. RUND UM'S KONDOM

„Klar weiß ich, wie man ein Kondom benutzt! Oder doch nicht?“

In komprimierter Form stehen hier die nüchternen Fakten rund um das Kondom. Vieles wird Ihnen bekannt sein, mancher Sachverhalt ist dann aber vielleicht doch neu.

→ Kondome bitte **nur einmal** benutzen.

→ Auf das **Verfallsdatum** achten und nur dort kaufen, wo eine richtige Lagerung (kühl, trocken, lichtgeschützt) garantiert ist, z.B. in Apotheken, Drogerien oder im Sex-Shop.

→ Am besten nur (Marken-)Kondome mit **Prüfsiegel** verwenden.

→ Das Kondom sollte erst kurz vor Gebrauch aus der Packung genommen werden, damit die Qualität nicht leidet. Harte oder brüchige Kondome oder solche aus beschädigten Verpackungen nicht verwenden.

→ Vorsicht beim **Öffnen** der Packung, damit das Kondom nicht beschädigt wird. Nicht mit den Zähnen aufreißen und auf lange Fingernägel achten.

→ Achtung! Es kommt vor, dass **Innen- und Außenseite** in der Anwendung verwechselt wird. Der Ring muss außen liegen, sonst lässt sich das Kondom nicht abrollen. Wenn eine Verwechslung passiert ist, dann auf keinen Fall das

Kondom einfach umdrehen. Es könnte sich bereits Sperma am Kondom befinden. Verwenden Sie ein neues Kondom.

→ Die meisten Kondome haben an der Spitze ein **Reservoir** für die Samenflüssigkeit. Beim Überrollen dieses Reservoir zwischen die Finger nehmen, damit sich keine Luftblase bildet.

→ Nur **wasserlösliche Gleitmittel** verwenden, da fettthaltige Gleitmittel, wie Öle oder Vaseline den Gummi eventuell angreifen und ihn im schlimmsten Fall undicht machen.

→ Um das Abrutschen des Kondoms zu vermeiden, sollte das Glied nach dem Samenerguss vor dem Erschlaffen zurückgezogen werden. Dabei muss das Kondom am Ring festgehalten werden.

→ Es gibt sowohl trockene als auch feuchte Kondome. Feuchte Kondome sind mit einem Gleitmittel beschichtet. Probieren Sie aus, was für Sie und Ihren Partner geeignet ist. Die zusätzliche Verwendung von wasserlöslichen Gleitmitteln kann sinnvoll sein. Dies empfiehlt sich, wenn die Scheide vor dem Verkehr nicht ausreichend feucht wird und insbesondere bei Analverkehr, da hier von Natur aus nicht genügend Feuchtigkeit vorhanden ist. Die verwendeten Gleitmittel sollten unbedingt **wasserlöslich** sein.



Am besten spricht man über die Verwendung von Kondomen, bevor man miteinander schläft – dann gibt es später keine störenden oder vielleicht auch peinlichen Momente und man kann sich ganz dem Genuss widmen.

Wenn der Umgang mit Kondomen für Sie oder Ihren Partner ungewohnt sein sollte, lassen Sie sich beide genug Zeit, damit vertraut zu werden. Damit das Kondom richtig übergezogen werden kann, muss das Glied steif sein. Unsicherheit oder Stress führen manchmal dazu, dass das Glied vorzeitig erschlafft und das Kondom abrutscht oder gar nicht erst abgerollt werden kann. Setzen Sie sich nicht unter Druck – genießen Sie Intimitäten, bei denen Sie keinen speziellen Schutz brauchen. Beziehen Sie das Kondom in das Liebespiel mit ein. Probieren Sie doch mal mit Ihrem Partner verschiedene Größen und Arten von Kondomen aus. Oder spielen Sie erst einmal damit, ohne miteinander zu schlafen.

8. DER ERNST DER LAGE: STAND DER EPIDEMIE

Um weiterhin Lust an der Lust zu haben, ist es wichtig, dass Sie die Krankheit ernst nehmen und die Fakten kennen. Sie sollten wissen, warum es notwendig ist, sich zu schützen: weltweit sind 37 – 45 Millionen Menschen mit HIV infiziert und täglich infizieren sich nach Schätzungen der WHO (World Health Organization) 14.000 Menschen neu.

Im Gegensatz zur weit verbreiteten Annahme, dass „ja nur Homosexuelle und Drogenabhängige“ sich infizieren, sind die meisten Infektionen weltweit auf die Übertragung durch heterosexuellen Geschlechtsverkehr zurückzuführen. Die Infektionsraten steigen am schnellsten in großen Teilen Asiens, in Osteuropa und im südlichen Afrika. Allein 70% der Menschen mit HIV und AIDS leben im südlichen Afrika (Sub-Sahara).

Eine der Regionen, wo die Neuinfektionsrate täglich drastisch wächst, liegt „vor unserer Haustür“: In Estland, Lettland, der Russischen Föderation und der Ukraine infizieren sich täglich vor allem junge Menschen (über 80% der Neuinfizierten sind unter 30 Jahre) – die allermeisten von

ihnen durch injizierenden Drogenkonsum. Über Prostitution oder aber auch partnerschaftliche sexuelle Kontakte wird HIV zunehmend auch in andere Altersgruppen getragen.

Von den Staaten der westlichen Welt sind die USA am stärksten betroffen. Die WHO schätzt für Westeuropa die Zahl der infizierten Erwachsenen auf über 610.000.

Für die Bundesrepublik Deutschland meldet das Robert-Koch-Institut seit Beginn der Epidemie bis Ende 2005 insgesamt ca. 75.000 HIV-Infizierte, die Gesamtzahl der AIDS-Todesfälle in Deutschland liegt bei ca. 26.000. Etwa 2.600 Menschen wurden in der Bundesrepublik im Jahr 2005 als neu infiziert gemeldet, 20% wurden durch heterosexuelle Kontakte infiziert.

Die Erfolge in der HIV-Therapie haben zu einem Anstieg der Patientenzahlen und zu einer Verlängerung der Behandlung geführt. Doch wurde immer noch kein Medikament gefunden, das die Ursache bekämpft und das HI-Virus aus dem Körper entfernt.

9. WAS IST HIV, WAS IST AIDS?

Der Begriff AIDS ist die Abkürzung für »Acquired Immune Deficiency Syndrome«, also für eine erworbene Abwehrschwäche des Körpers. Diese Abwehrschwäche wird durch das Immunschwächevirus HIV (Human Immunodeficiency Virus = Menschliches Immunschwächevirus) verursacht.

Merkmal aller Viren ist, dass sie nicht selbständig leben und sich vermehren können, sondern dazu eine (menschliche) Wirtszelle benötigen. Das HI-Virus schleust sich also in eine menschliche Wirtszelle ein und zwar in ihre Erbinformation (DNS). Es ändert die Information dieser Zelle so, dass sie nicht mehr ihre ursprüngliche Aufgabe wahrnimmt, sondern irgendwann stattdessen neue HI-Viren produziert und danach abstirbt.

Das HI-Virus hat die Besonderheit, dass es sich auch in jene Zellen einschleust, die die „Denker“ des menschlichen Immunsystems sind, die T4-Zellen. Die T4-Zellen steuern die Immunantwort und stimulieren u.a. die (sog. B-) Zellen zur Antikörperproduktion.

Fehlen diese T4-Zellen oder ist ihre Zahl massiv herabgesetzt, kann das Immunsystem nicht mehr angemessen reagieren. Es ist sozusagen „kopflös“ und dadurch vielen Krankheitserregern wehrlos ausgesetzt.

Es stirbt deshalb auch niemand durch das HI-Virus selbst, sondern an Folgeinfektionen, die sich im Körper ungestört ausbreiten können. Häufig vorkommende Krankheiten im Zusammenhang mit einer HIV-Infektion sind massive Durchfälle, Pilzbefall, starke Erschöpfung mit körperlichem Verfall, Karposisarkom bei Männern (eine seltene Form des Hautkrebses), eine bestimmte Form der Lungenentzündung (PCP) oder Gebärmutterhalskrebs bei Frauen.

Doch bitte beachten Sie, dass die hier genannten Krankheiten umgekehrt nicht sofort eine HIV-Infektion bedeuten müssen. Die Ursachen dafür können natürlich auch ganz andere sein. Nur ein Arzt kann eine HIV-Infektion mit einem HIV-Test feststellen!

10. IN WELCHEN SITUATIONEN BESTEHEN INFektionsRISIKEN?

Das HI-Virus kann immer dann übertragen werden, wenn Blut, Sperma, Scheidenflüssigkeit oder Muttermilch auf offene Hautverletzungen oder auf Schleimhäute (Scheide, Penis, Mund, Enddarm) gelangt. Speichel, Schweiß, Tränen, Urin und andere Körperausscheidungen enthalten weit weniger Viren und kommen daher für eine Infektion kaum in Betracht.

Die meisten Menschen wechseln im Laufe des Lebens ihre Sexualpartner, manche häufiger, manche weniger häufig. Es ist kein Geheimnis, dass es auch innerhalb einer bestehenden festen Beziehung zu weiteren Sexualkontakten kommen kann. Wie will man erfahren, ob der Partner infiziert ist? Dass jemand HIV-positiv ist, kann man nicht am Äußeren erkennen. HIV beschränkt sich auch nicht auf Menschen einer Großstadt oder auf bestimmte Szeneclubs.

Ungeschützter Geschlechtsverkehr ist nach wie vor der Hauptübertragungsweg des HI-Virus. Infizieren kann man sich beim ersten Mal oder auch erst nach mehrmaligem ungeschützten Kontakt. Hier auf sein Glück zu vertrauen, heißt mit seinem Leben und dem seines Partners zu spielen!

Untersuchungen zeigen, dass kurz nach einer erfolgten Infektion die Ansteckungsgefahr für den Partner besonders hoch ist, also genau in dem Zeitraum, in dem eine Infektion mit dem HI-Virus noch nicht durch den HIV-Test nachgewiesen werden kann.



Die Risiken einer Infektion sind bei den verschiedenen Sexpraktiken, wie Vaginal-, Oral- und Analverkehr unterschiedlich. Genauso gibt es andere Situationen, wie z.B. eine Schwangerschaft einer HIV-positiven Frau oder eine Blutübertragung oder das intravenöse Spritzen von Drogen, bei denen eine Infektion möglich ist.

→ **Vaginalverkehr** HI-Viren im Sperma oder in der Scheidenflüssigkeit brauchen nicht unbedingt offene Wunden, um in den Körper zu gelangen, auch die Schleimhaut ist eine Eintrittspforte für das Virus. Geschlechtskrankheiten oder Verletzungen erhöhen die Gefahr der Ansteckung. Frauen haben beim Vaginalverkehr ein größeres Infektionsrisiko als Männer, da sie beim Verkehr mit ungleich mehr Körperflüssigkeit (Sperma) in Berührung kommen, die Viruskonzentration im Sperma höher ist als im Scheidensekret und die ganze Vagina aus Schleimhaut besteht.

Beim Mann ist die mögliche Eintrittspforte für HIV der Schleimhautkranz am Ende der Harnröhre, also an der Eichelspitze.

Aber um nicht missverstanden zu werden: Frauen **und** Männer können sich bei ungeschütztem Vaginalverkehr mit dem HI-Virus infizieren. Beide Partner sind gleichermaßen verantwortlich für die Sicherheit beim sexuellen Verkehr und sollten auf der Verwendung von Kondomen bestehen.

→ **Oralverkehr** Auch über die Mundschleimhaut kann HIV aus dem Menstruationsblut, dem Sperma oder der Scheidenflüssigkeit aufgenommen werden.

Das Risiko ist beim ungeschützten Oralverkehr zwar geringer als bei einem ungeschützten Vaginal- oder Analverkehr, dennoch ist eine Aufnahme von HI-Viren über die Mundschleimhäute möglich, besonders dann, wenn zusätzliche Verletzungen (z.B. eine eingerissene Lippe oder eine Pilzinfektion) bestehen.

Wer infektiöses Sperma mit dem Mund aufnimmt, hat ein Infektionsrisiko. Das so genannte Freudentröpfchen, das bei Erregung des Mannes schon vor dem Orgasmus austritt, kommt aufgrund der geringen Menge und geringeren Viruskonzentration für eine Infektion beim Oralverkehr eher nicht in Betracht.

Die Scheidenflüssigkeit einer HIV-positiven Frau enthält HI-Viren, je nach Gesundheitszustand schwankend und während der Menstruation durch die Beimengung von Blut mehr. Eine Übertragung von HIV auf diesem Weg ist theoretisch möglich, jedoch aufgrund der geringeren Flüssigkeits- und Virenmenge eher unwahrscheinlich.

Da der Speichel von HIV-positiven Menschen nur sehr wenige Viren enthält, besteht nur ein „theoretisches“ Übertragungsrisiko. Dieses erhöht sich, sobald Blut mit ins Spiel gerät, z.B. durch starkes Zahnfleischbluten.





→ **Analverkehr** Ungeschützter Analverkehr (Darmverkehr) gilt als besonders gefährlich.

In der sehr empfindlichen Darmschleimhaut kommt es beim Eindringen zu kleinen (nicht immer spürbaren) Verletzungen. Beide Partner sind gefährdet, der oder die ‚Passive‘ jedoch wesentlich stärker. Der eindringende Partner kann sich über den Kontakt mit Blut infizieren, der oder die Passive (d.h. die Person, in die eingedrungen wird) kann Viren aus dem Sperma über die Schleimhäute und die Verletzungen aufnehmen. Es sollten auf jeden Fall speziell starke Kondome für den Analverkehr und ausreichend fettfreie Gleitcreme verwendet werden.

→ **Bei Schwangerschaft, Geburt und beim Stillen**

Eine HIV-positive Frau kann das Virus während der Schwangerschaft, bei der Geburt oder beim Stillen auf ihr Kind übertragen. In Deutschland konnte die Mutter-Kind-Übertragungsrate durch die Anwendung von Schutzmaßnahmen wie Medikamenteneinnahme am Ende der Schwangerschaft, Kaiserschnittgeburt, Verzicht auf Stillen und vorübergehende Therapie (zwei bis vier Wochen nach der Geburt) des Kindes inzwischen auf unter 2% reduziert werden. Ohne die oben genannten Schutzmaßnahmen läge die Übertragungsrate bei ca. 20%.

→ **Beim Spritzen von Drogen** Der gemeinsame intravenöse Gebrauch von Spritzen, Nadeln, Zubehör und Drogen

beinhaltet ein sehr hohes Infektionsrisiko, sich mit HIV aber auch mit Hepatitis-Erregern zu infizieren. Nur sterile Spritzen und sauberes Zubehör (diese werden in Apotheken, von Drogenberatungsstellen oder in Druckräumen abgegeben) bieten einen optimalen Schutz vor Infektionen!

→ **Bei Blutübertragungen** In Deutschland sind Empfänger von Blutkonserven durch die Untersuchung des Spenderblutes seit Herbst 1985 nahezu geschützt. Dennoch bleibt ein sehr geringes Restrisiko bestehen. Da die Antikörper gegen HIV erst einige Wochen nach der Infektion nachweisbar sind, könnte die Blutkonserve eines frisch (d.h. vor wenigen Tagen oder ein, zwei Wochen) infizierten Blutspenders HI-Viren enthalten. Deshalb werden alle Blutkonserven in der BRD zusätzlich mit einem ‚Virentest‘ (PCR-Test) aufwendig untersucht. Das Risiko, sich im Rahmen einer Bluttransfusion mit HIV zu infizieren, wird heute in Deutschland mit einer Wahrscheinlichkeit von 1:1.000.000 bis 1:3.000.000 beziffert.

Bei planbaren Operationen können durch Eigenblutspenden Restrisiken dieser Art vermindert werden. Dabei wird den Patienten einige Wochen vor der Operation Blut abgenommen und eingelagert, so dass es beim Eingriff zur Verfügung steht. Bei Blutprodukten wie Albumin und Gammaglobulin ist die Gefahr praktisch gleich Null, da der Herstellungsvorgang dieser Produkte gleichzeitig zu einer Sterilisierung führt. Die für Bluter notwendigen Gerinnungspräparate beinhalten heute kein Risiko mehr.

II. WIE MAN SICH NICHT INFIZIEREN KANN

Wie gerade beschrieben, kann es nur bei der Aufnahme von infizierten Körperflüssigkeiten (Blut, Sperma, Vaginalflüssigkeit, Muttermilch) zu einer HI-Infektion kommen. Daraus folgend gibt es genauso viele Situationen, in denen man sich deshalb nicht infizieren kann, so beim Petting, Küssen und ärztlichen Eingriffen oder auch im Alltag und im Umgang mit anderen Menschen.

→ **Petting** Die Haut des Menschen hat im Gegensatz zur Schleimhaut eine schützende Hornschicht. Es müssen Verletzungen vorliegen, damit Krankheitserreger eindringen können. Das gilt auch für das HI-Virus. Petting kann deshalb eine sexuelle Spielart sein, die man unbeschwert genießen kann, solange Blut, Sperma oder Scheidenflüssigkeit nicht mit Schleimhäuten oder offenen Wunden in Kontakt kommen: Zärtlichkeiten, Streicheln, Umarmen, Massagen, gemeinsam erlebte Selbstbefriedigung - es gibt SICHER viele Möglichkeiten, miteinander Spaß zu haben und sich gegenseitig kennen zu lernen. Der Phantasie sind hier keine Grenzen gesetzt.

→ **Küssen** Eine HIV-Übertragung durch Küssen, auch durch intensives Zungenküssen, wurde bisher nicht nachgewiesen. Die Anzahl von Viren im Speichel von HIV-positiven Menschen ist so gering, dass sie für eine Übertragung der

Infektion nicht ausreicht. Auch hat der eigene Speichel eine virus- und bakterienabtötende Wirkung. Küssen kommt daher als Übertragungsweg nur theoretisch in Betracht, zum Beispiel, wenn ein Partner eine starke Blutung im Mund hat.

→ **Ärztliche Eingriffe** Es besteht keine Infektionsgefahr bei korrekt durchgeführten Eingriffen bei einem Arzt- oder Zahnarztbesuch. Die übliche Sterilisation aller Instrumente tötet das HI-Virus zuverlässig ab. Auch die Desinfektion der Hände durch alkoholische Lösungen beseitigt das Virus. Es überlebt nicht einmal eine gründliche Reinigung mit Wasser und Seife.



→ **Alltag und soziale Kontakte** Eine Übertragung von HIV in den beschriebenen alltäglichen Situationen ist ausgeschlossen:

- gemeinsamer Gebrauch von Geschirr, Besteck, Gläsern, Wäsche
- gemeinsamer Genuss von Früchten und anderen Lebensmitteln
- Händeschütteln, Umarmen, Streicheln, Massieren
- Küssen
- Tränenflüssigkeit
- Husten und Niesen
- Insektenstiche und Haustiere
- über Türklinken, Telefonhörer, Lichtschalter
- in der Schule oder im Kindergarten, auch wenn HIV-positive Kinder diese besuchen
- im Schwimmbad, in der Sauna oder beim Duschen
- beim Friseur oder im Kosmetiksalon
- beim Tätowieren, bei der Akupunktur oder beim Ohrlochstechen, allerdings nur sofern die dabei üblichen Desinfektionsmaßnahmen und Hygieneregeln beachtet werden
- durch geschützten Geschlechtsverkehr, sofern die Safer Sex-Regeln beachtet werden
- gemeinsames Benutzen der Wohnung und der Toilette von Menschen mit HIV oder AIDS
- Pflege von Menschen, die HIV-positiv oder an AIDS erkrankt sind





12. DER HIV-ANTIKÖRPER-TEST

Grundsätzlich darf ein HIV-Test nur mit Ihrem Einverständnis durchgeführt werden und er sollte mit einer ausführlichen Beratung verbunden sein. Das Testergebnis – egal wie es ausfällt – sollte Ihnen persönlich in einem Gespräch mitgeteilt werden.

Wann kann ich einen Test machen lassen?

Eine Ansteckung mit dem HI-Virus lässt sich bei den meisten Menschen durch die Bildung von Antikörpern **10 bis 12 Wochen** nach einer Infektion nachweisen. Nur in ganz seltenen Fällen werden Antikörper erst später gebildet. Liegt also eine Ansteckung drei Monate oder länger zurück, kann sie nahezu zuverlässig mit einem HIV-Test nachgewiesen werden. Ein kürzerer Abstand nach einer möglichen Infektion kann zu einem falsch negativen Ergebnis führen, weil noch nicht genügend nachweisbare Antikörper gebildet wurden.

Was wird getestet?

Mit einem Suchtest (ELISA oder Determine) werden Antikörper nachgewiesen, die nach einer HIV-Infektion gebildet werden. Man spricht hier von einem indirekten Nachweis, da nicht die HI-Viren nachgewiesen werden, sondern die körperliche Reaktion (Antikörper) auf die Viren.

Der direkte Nachweis des HI-Virus (PCR) ist zwar auch möglich, wird jedoch fast ausschließlich zu wissenschaftlichen Zwecken durchgeführt, da das Verfahren für eine generelle Anwendung zu aufwendig und zu teuer ist.

Wie wird untersucht?

Der Arzt nimmt Blut ab und untersucht dieses entweder selbst oder beauftragt ein Labor den HIV-Antikörper-Test durchzuführen. Der Nachweis erfolgt nicht über das normale Blutbild, d.h. der HIV-Test ist eine spezielle Untersuchung des Blutes.

Der HIV-Antikörper-Test ist ein sehr sensibler Test, d.h. es kann sein, dass der Test auch auf andere Antikörper reagiert. Deshalb spricht man nach dem Suchtest zunächst erst von einem „reaktiven“ und noch nicht von einem „positiven“ Ergebnis. Weil dieser hochempfindliche Test auch auf andere

Antikörper des menschlichen Organismus reagieren kann, muss ein „reaktives“ Testergebnis **immer** mit einem zweiten Testverfahren bestätigt werden. Erst wenn auch dieser Bestätigungstest (nach dem Westernblot-Testverfahren) reaktiv ist, kann man sagen, das Testergebnis ist positiv, eine HIV-Infektion liegt vor.

Was bedeutet, das Testergebnis ist nicht-reaktiv bzw. negativ?

Es wurden keine Antikörper gegen das HI-Virus gefunden. Nicht-reaktiv bedeutet, es hat bis zu 12 Wochen vor dem Test keine Ansteckung stattgefunden. Der HIV-Test kann keine Aussage über eine Infektion in den letzten Wochen oder gar Tagen vor dem Test machen.

Auch ein negatives Ergebnis des HIV-Tests sollte besprochen werden, denn es bedeutet keine Sicherheit vor einer zukünftigen Ansteckung. Für Ihre zukünftige Sicherheit und Ihren Schutz können nur Sie selbst Verantwortung übernehmen, zum Beispiel durch das Benutzen von Kondomen.

Was bedeutet: das Testergebnis ist positiv? Wo kann ich den Test machen lassen?

Ein positives Testergebnis sagt aus, dass Antikörper im Körper nachgewiesen wurden, d.h. dass eine Infektion mit dem HI-Virus stattgefunden hat. Ein positiver HIV-Test sagt jedoch nichts darüber aus, wann ein infizierter Mensch an AIDS erkranken wird.

Das positive Ergebnis bedeutet einen tiefen Einschnitt in das zukünftige Leben. Fragen und Ängste tauchen auf, vor allem um die eigene Zukunft, aber auch um den wirksamen Schutz von Partnern vor Ansteckung.

Welche Lebensführung für den betroffenen Menschen sinnvoll ist, wie eine Gefährdung anderer bei Sexualkontakten ausgeschlossen werden kann, wem man sich mitteilen kann, welche Therapie sinnvoll sein wird oder wann eine Behandlung begonnen werden sollte, dies sind alles Fragen, die Sie mit einem Schwerpunktarzt (einem auf HIV-Behandlung spezialisierten Arzt) oder in einer AIDS-Beratungsstelle besprechen können.

Sie können den Test bei Ihrem **Hausarzt** durchführen lassen. Natürlich unterliegt Ihr Arzt der Schweigepflicht. Das Ergebnis erfahren Sie ungefähr nach 5 Tagen, das hängt von den Laborwegen ab. Muss der HIV-Test zur allgemeinen Abklärung von Krankheitsursachen durchgeführt werden, dann werden die Kosten von der Krankenkasse übernommen. Möchten Sie selbst den Test durchführen lassen, müssen Sie die Kosten selbst tragen.

Die meisten **Gesundheitsämter** in Deutschland bieten den Test anonym und kostengünstig oder sogar kostenlos und mit Beratung an. Bitte entnehmen Sie die Adresse für das Gesundheitsamt in Ihrer Stadt dem örtlichen Telefonbuch. Wenn Sie in Frankfurt am Main oder in der Nähe leben, dann können Sie den Test auch bei uns - der **AIDS-AUFKLÄRUNG e.V., Große Seestr. 31, 60486 Frankfurt/Main** - machen lassen. Rufen Sie uns unter **069 / 76 29 33** an und vereinbaren Sie einen Termin. Der Test kostet derzeit 22,- Euro und das Testergebnis bekommen Sie bereits nach **15 Minuten** mitgeteilt.

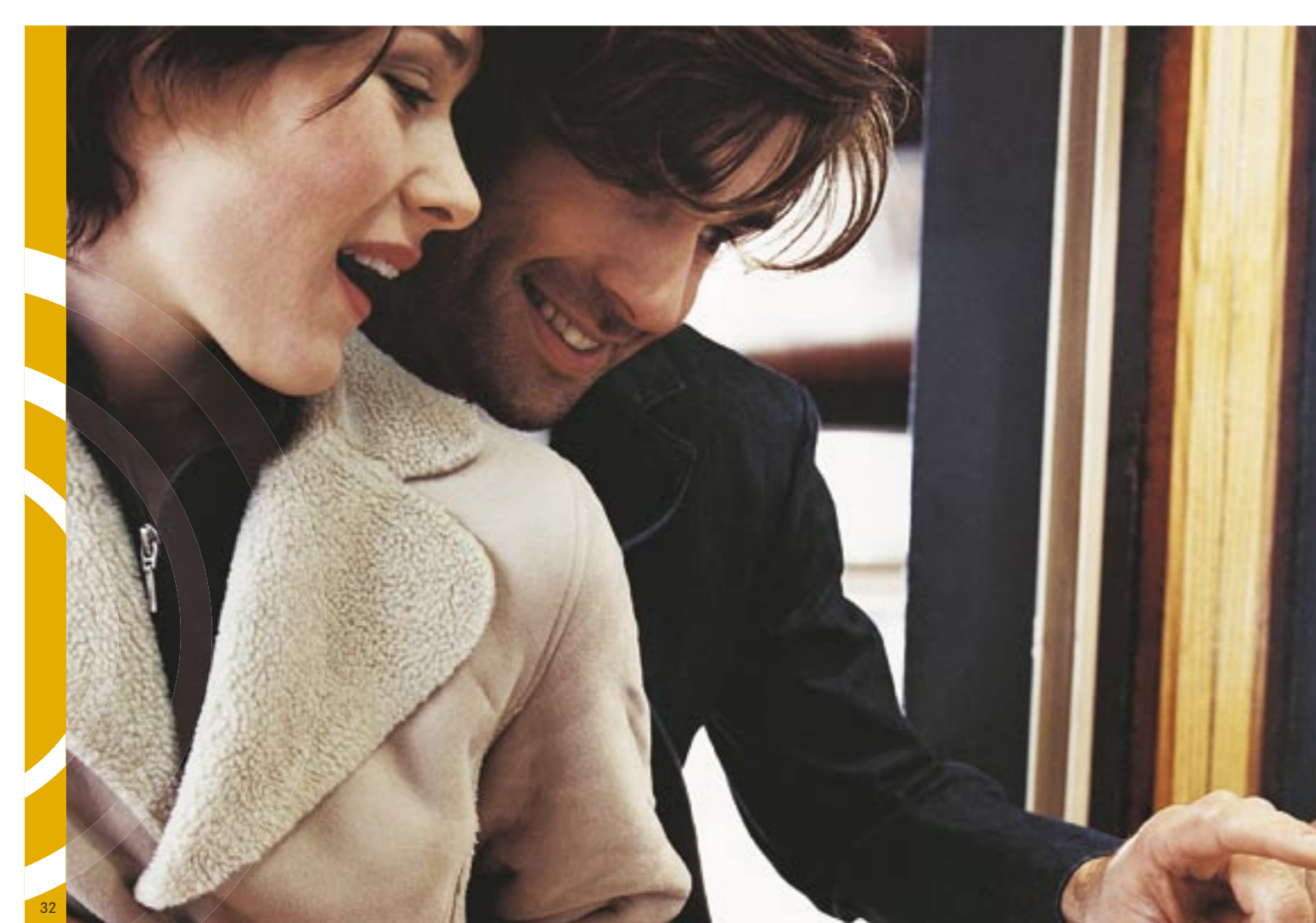
Hometest

HIV-Tests sind inzwischen auch über das Internet beziehbar. Zu Beachten gilt hierbei aber: diese Tests sind in Deutschland für den Gebrauch von medizinischen Laien nicht zugelassen!

Und dies hat seinen Grund, denn auch wenn die Handhabung der Tests einfach erscheinen mag, so kann es immer zu fehlerhafter Anwendung oder zu Falschinterpretationen des Ergebnisses kommen. Immerhin befindet man sich zu diesem Zeitpunkt in einer sehr angespannten Situation, man empfindet Angst und Unsicherheit, kann in Hektik geraten. Auf Grund dieser psychischen Belastung, auch was das Ergebnis betrifft, raten wir dringend davon ab, den Test über das Internet als sog. Hometest zu beziehen und zuhause allein durchzuführen.

Auch ein reaktives Testergebnis eines Hometest muss durch einen weiteren Test (Western-Blot) bestätigt werden. Dazu wenden Sie sich zu Ihrer eigenen Sicherheit an Ihren Hausarzt oder eine örtliche HIV-Schwerpunktpraxis.





13. ADRESSEN

AIDS-AUFKLÄRUNG e.V.

Große Seestraße 31
D-60486 Frankfurt/Main
Telefon: 0 69/76 29 33
Telefax: 0 69/76 10 55
Internet: www.aids-aufklaerung.de
E-Mail: info@aidsaufklaerung.de

AIDS-Beratungsstellen der örtlichen Gesundheitsämter

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

(BzGA)
Ostmerheimer Str. 220
D-51109 Köln
Beratungstelefon: 0221/ 89 20 31
Internet: www.bzga.de

Örtliche AIDS-Hilfen

Adressen zu erfragen bei der Deutschen AIDS-Hilfe

Deutsche AIDS-Hilfe e.V.

Dieffenbachstr. 33
D-10967 Berlin
Telefon: 0 30/69 00 87 39
Telefax: 0 30/69 00 87 42
Internet: www.aidsilfe.de

Deutsche AIDS-Stiftung

Markt 26
D-53111 Bonn
Telefon: 02 28/60 46 90
Telefax: 02 28/60 46 999
Internet: www.aidsstiftung.de
(Finanzielle Unterstützung von Betroffenen in Notlagen)

Deutsche Arbeitsgemeinschaft niedergelassener Ärzte in der Versorgung HIV-Infizierter e.V. (Dagnä)

Blondelstr. 9
D-52062 Aachen
Telefon: 02 41/2 67 99
Telefax: 02 41/40 86 52
Internet: www.dagnae.de

Die AIDS-AUFKLÄRUNG e.V.

ist seit 1986 in der AIDS-Prävention tätig. Wir bieten Rat-suchenden und Interessierten persönliche und telefonische Beratung. Zu unserem Angebot gehört außerdem der HIV-Antikörpertest mit Ergebnismitteilung nach 15 Minuten, die Organisation von Aufklärungsveranstaltungen und Fortbil-dungsseminaren, sowie eine Fülle professionell gestalteter Informationsmaterialien. Auf unseren Internetseiten haben interessierte Menschen die Möglichkeit zur ausführlichen Information und Online-Beratung. Internetadresse:

www.aids-aufklaerung.de

Unsere Arbeit wird nahezu ausschließlich durch Spenden getragen.

Auch kleine Beträge helfen. Bei Spenden unter €100,- gilt unser Überweisungsträger als steuerabzugsfähige Quittung.



UNTERSTÜTZEN SIE UNSERE ARBEIT DURCH EINE SPENDE

Spendenkonto:
Frankfurter Sparkasse
Konto 652 652
BLZ 50 05 02 01

Vorstand:

Vorsitzende: Dr. med. Dagmar Charrier

Stellv. Vorsitzende: Traudl Herrhausen
Dr. med. Peter Gute

Schatzmeister: Joachim Gockeln

Schriftführerin: Helene Seidel

Beisitzer: Dr. med. Helga Exner-Freisfeld
RA Achim Groepper
Dr. med. Helga Jürgen-Lohmann
Dr. med. Ursula Mikulicz
Dr. med. Michael Popović
Prof. Dr. med. Schlomo Staszewski
Dr. rer. nat. Renate Sterzel
Dr. med. Gerd Zimmermann

Geschäftsstellenleiterin: Dipl. Sozialarbeiterin Olivia Mann

Institutionelle Mitglieder:

Abbott GmbH, Wiesbaden
Aliud Pharma, Laichingen
BKK Landesverband in Hessen, Frankfurt
Bristol-Myers Squibb KGaA, München
Frankfurter Sparkasse, Frankfurt
Quasana, Bad Soden
Landesärztekammer Hessen, K.d.ö.R., Frankfurt
Landeszahnärztekammer Hessen, K.d.ö.R., Frankfurt

Förderer:

AOK - die Gesundheitskasse in Hessen
Kassenärztliche Vereinigung, Frankfurt



Neue Liebe – neues Spiel

AIDS
AUFKLÄRUNG

Große Seestraße 31
D-60486 Frankfurt/Main
Telefon: 0 69/76 29 33
Telefax: 0 69/76 10 55
E-Mail: info@aidsonaufklaerung.de

www.aidsonaufklaerung.de