

... aber sicher



INFORMATIONEN FÜR JUGENDLICHE ZU LIEBE, SEXUALITÄT UND AIDS

AiDS
AUFKLÄRUNG

MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG DURCH:



Lions Club Hofheim
Rhein Main



Impressum:

© Herausgeber: AIDS-AUFKLÄRUNG e.V.
Große Seestraße 31, 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

Idee & Projekt: Kathrin Krause (AIDS-AUFKLÄRUNG e.V.)
Redaktion: AIDS-AUFKLÄRUNG e.V.
Layout & Gestaltung: Steffi Schrauff (insweite. büro für gestaltung)
Überarbeitung: Bianca Becker
Druck: Walter Hoss Druck- und Verarbeitungen GmbH,
Flörsheim

Stand: Oktober 2007
2. Auflage, 15.000 Exemplare

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 Datenverarbeitungsanlagen - verwendbare Sprache übertragen oder übersetzt werden.
Die Bilder zur Kondomanwendung (S. 31) wurden mit freundlicher Genehmigung von SSL Healthcare Deutschland GmbH aufgenommen.

INHALT

1. Vorwort	5
2. Große Liebe – kleine Liebe: Sexualität und Liebe erleben	6
3. Wie ist das jetzt mit HIV und AIDS?	14
4. Wie kann HIV übertragen werden?	22
5. Kein Risiko: In welcher Situation kann man sich NICHT mit HIV infizieren?	26
6. Safer Sex und das Kondom: Na klar kann ich mich schützen!	28
7. Der HIV-Test: Alles was Du darüber wissen solltest	34
8. Zahlen, Zahlen, Zahlen	36
9. Kurze Frage, kurze Antwort	39
10. Glossar	41
11. Adressen und Beratungsstellen	43

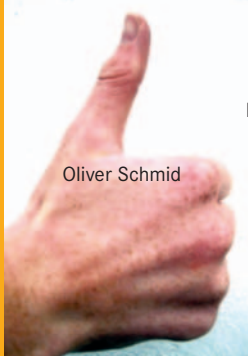


Anika Schäfer



Hannes Obermaier

Philipp Feilhauer



Oliver Schmid



Nils Diezel

Patrick Oberdörfer



Kristina Schmitt



Robin Volk

Jennifer Haase

I. VORWORT

Mal ganz ehrlich: Weißt Du, wie man ein Kondom richtig benutzt? Und was weißt Du eigentlich wirklich über AIDS? Vielleicht denkst Du jetzt: „Ooch, schon wieder dieser „AIDS-Kram“! Das haben wir doch schon in der Schule gehabt!“ Ja, in der Schule und über die Medien bekommst Du viele Informationen – auch zu HIV und AIDS. Es ist nicht so einfach, immer die richtigen und wichtigen Informationen rauszufinden.

Gemeinsam mit Schülern des Montessori-Zentrum Hofheim wurde diese Broschüre für Jugendliche gestaltet. Ein herzliches Dankeschön an Kristina, Anika, Hannes, Jennifer, Nils, Oliver, Patrick, Philipp und Robin. Mit dieser Broschüre wollen wir Dir eine schnelle Orientierung zum Thema HIV und AIDS geben. Wir haben uns kurz gefasst. Also, schau Dich einfach mal um.

WISSEN IST DER ERSTE SCHRITT, HANDELN DER ZWEITE.

Wir freuen uns auf Deine Fragen und Deine Rückmeldungen zu dieser Broschüre.

Dipl.-Sozialpädagogin Kathrin Krause
Beraterin der AIDS-AUFKLÄRUNG e.V.

Dipl.-Sozialarbeiterin Olivia Mann
Geschäftsstellenleiterin der AIDS-AUFKLÄRUNG e.V.

2. GROSSE LIEBE - KLEINE LIEBE: SEXUALITÄT UND LIEBE ERLEBEN

Das Verliebtsein erlebt jeder Mensch anders und doch beschreiben es die meisten Menschen recht einheitlich. Da sind Schmetterlinge oder ein Kribbeln im Bauch und man fühlt sich wie auf Wolke 7. Die Welt um uns herum scheint wunderbar, wir leben in einem Hochgefühl. Es macht Dich einfach glücklich, wenn Du Deine Traumfrau oder Deinen Traumprinzen siehst oder sprichst. Und wenn Dein Gefühl erwidert wird, dann möchtest Du am liebsten Luftsprünge oder etwas ganz Verrücktes machen und die Welt umarmen. Die Liebe scheint Dich zu verwandeln und manchmal fühlt man sich dann auch empfindsamer und verletzlicher. Fast immer ist jemandem anzumerken, wenn er oder sie verliebt ist. Diesen Zustand erlebt jeder für sich als absolut toll und er gehört zu den Höhepunkten im Leben.



Woran erkenne ich, dass es Liebe ist?



- ..dass ER/SIE mich immer wieder anlächelt.*
- ..dass ER/SIE besonders nett zu mir ist.*
- ..dass ER/SIE mir schöne SMS/ E-mails/Briefe schreibt.*
- ..dass ER/SIE oft mit mir chattet.*
- ..dass ER/SIE sich mit mir verabredet.*



- ..dass ER/SIE mich einlädt (z.B. ins Kino).*
- ..dass ER/SIE mich einfach küsst.*
- ..dass ER/SIE mich zum lachen bringt.*
- ..dass ER/SIE meine Hand hält.*
- ...*
- ...*
- ...*

Fällt Dir noch mehr ein? Was hast Du erlebt?

Liebe und Sex

wie ist das eigentlich bei den Anderen?

Im Alter zwischen 11 und 17 Jahren werden Liebe, Freundschaft und Sexualität immer wichtiger. Die Zeit, in der man romantische Gefühle zu supertollen Stars aus Musik und Film hatte, geht langsam zu Ende. Schwärmereien zu Schauspielern und Musikern werden von realen Liebesbeziehungen abgelöst. Die Suche nach dem eigenen Weg beginnt und gleichzeitig werden die Meinungen und Einstellungen der Eltern mehr und mehr in Frage gestellt. Um so mehr Bedeutung gewinnen Freunde in dieser Zeit.

Das Dr. Sommer-Team aus der BRAVO hat während einer Untersuchung¹ in Deutschland 1.447 Jugendliche zwischen 11 und 17 Jahren zum Thema Liebe und Sexualität befragt. Hier einige Aussagen dazu:



- Die Mädchen sind den Jungen deutlich voraus.
- Die Aufklärung beginnt zwischen dem 10. und 11. Lebensjahr.
- Zwischen dem 12. und 13. Lebensjahr ist der überwiegende Teil der deutschen Jugendlichen geschlechtsreif.
- Die Mehrheit küsst im Alter zwischen 13 und 15 Jahren zum ersten Mal.
- Die erste körperliche Nähe beim Petting erfahren Jugendliche im Alter zwischen 14 und 16 Jahre, und ihr „erstes Mal“ haben viele Jugendliche zwischen dem 15. und 16. Lebensjahr. 30% der 17-Jährigen lassen sich noch Zeit.

→ Auf die Frage, ob beim „ersten Mal“ ein Kondom im Spiel war, gab jeder zehnte befragte Jugendliche an, keins benutzt zu haben. Und dafür haben sie zumeist eine einfache Erklärung: „Wir waren halt leichtsinnig ...“

→ Dennoch: Obwohl die meisten Jugendlichen ihr „erstes Mal“ nicht geplant haben, hatten 88% ein Kondom parat.

→ Für nahezu alle Jugendlichen war das „erste Mal“ sehr aufregend, aber nur für jedes zweite Mädchen wirklich angenehm. Jede Fünfte beschreibt das „erste Mal“ als gar nicht schön. Immerhin 13% der Mädchen haben sich beim ersten Mal richtig „schlecht gefühlt“, und 15% hatten einfach Schmerzen.

→ Jeder Siebte geht bewusst leichtsinnig mit den Risiken ungewollter Schwangerschaft und sexuell übertragbaren Krankheiten um, indem er mehr oder weniger regelmäßig auf Verhütungsmittel verzichtet.

→ Jedes zehnte Mädchen hat ihre erste Periode bereits mit 11 Jahren. Theoretisch ist eine Schwangerschaft bei 11-Jährigen also denkbar. Die Aufklärung über Verhütung und auch mögliche Risiken über HIV und AIDS muss deshalb sehr früh einsetzen.

Wenn es darum geht, ob man mit einem anderen Menschen Intimitäten austauschen oder auch gemeinsam Sex haben möchte, sollte sich niemand unter Druck setzen lassen. Lass Dich nicht drängen oder überreden. Höre auf Dein Gefühl. Es ist auch gut, ab und zu sich selbst einige Fragen zu stellen, damit man am Ende nicht „kopflös“ handelt. Folgende Fragen haben wir für Dich ausgewählt. Lies sie Dir durch und gib Dir selbst eine Antwort. Du kannst diese Fragen und Antworten natürlich auch mit einer besten Freundin oder dem besten Freund gemeinsam besprechen.

¹ „Dr. Sommer Studie 2006 - Liebe, Körper, Sexualität“, April 2006

Wie ist Deine Meinung? Wie stehst Du dazu?

da auch
meinen Freund/meine Freundin

Bin ich schon einmal
Freundschaft verletzt

Welche Bedeutung haben
meinem Leben?

Welche Bilder von Sexualität habe

Welche sind mir davon

Mit wem kann ich über Fragen

Habe ich mich schon mit
meiner Freundin/meinem
über Kondome unterhalten?

Was weiß ich eigentlich

Könnte mein Freund/meine

Weiß ich etwas
über sexuell
übertragbare
Krankheiten?

Wenn mir etwas nicht passt, kann ich
„nein“ sagen, oder habe ich Angst,
zu verlieren?

durch Worte in einer
worden?

Zärtlichkeiten und Sexualität in

ich von anderen übernommen?

tatsächlich wichtig?

wie diese sprechen?

Freund

über Verhütung?

Freundin genau erklären, was
AIDS ist und wie man sich
davor schützt?

Und jetzt kann es losgehen! Du findest in dieser Broschüre die wichtigsten Informationen zu HIV und AIDS. Mit diesem Wissen und Deinem bewußten Handeln kannst Du Dich am Ende sicher fühlen und die Liebe und den Sex genießen.

3. WIE IST DAS JETZT MIT HIV UND AIDS?

Was bedeutet HIV?

Human **I**mmunodeficiency **V**irus

Übersetzt bedeutet HIV „Menschliches Immundefekt Virus“. Das HI-Virus verursacht eine Immunschwäche im menschlichen Körper.

Was bedeutet AIDS?

Acquired **I**mmuno **D**eficiency **S**yndrome

Auf Deutsch bedeutet die Abkürzung AIDS „Erworbenes Immundefekt Syndrom“. Die Krankheit AIDS ist eine erworbene Immunschwäche, die durch das HI-Virus verursacht wird.



In welchen Körperflüssigkeiten ist das HI-Virus enthalten?

Das HI-Virus ist im **Blut**, im **Sperma**, in der **Scheidenflüssigkeit** und in der **Muttermilch** in ausreichender Menge enthalten, um eine HIV-Infektion auszulösen.

Wie kann das HI-Virus in den Körper gelangen?

Das HI-Virus kann über die Schleimhäute im Mund oder Genitalbereich und über offene, frische Wunden in den Körper gelangen.

Auf einen Blick kannst Du erkennen, dass HIV und AIDS etwas mit unserem Immunsystem zu tun haben.

Was macht unser Immunsystem?

Unser Körper ist täglich mit Viren und Bakterien konfrontiert gegen die er sich zur Wehr setzen muss. Diese Eindringlinge können über verschiedenste Wege in unseren Körper gelangen. Das Immunsystem, ein komplizierter Verteidigungsapparat, sorgt mit seinen einzelnen Bestandteilen dafür, dass wir nicht ständig erkranken.

Ein gesundes Immunsystem hat verschiedene Schutztruppen, die wiederum unterschiedliche Aufgaben haben. Die Killerzellen z.B. bekämpfen Eindringlinge (Viren, Bakterien) direkt und die B-Zellen markieren und „lähmen“ diese Eindringlinge mit ihren Antikörpern, so dass sie dann leichter zu erkennen und zu bekämpfen sind. Dieses gut funktionierende System schützt uns allerdings nicht gegen alle Erkrankungen.

Was passiert mit dem Körper, wenn das HI-Virus eindringen ist?

Das HI-Virus schädigt das Immunsystem, in dem es in die Helferzellen eindringt und diese so umprogrammiert, dass sie nicht mehr



ihre tatsächliche Aufgabe erfüllen, sondern massenhaft HI-Viren produzieren. Danach sterben die Helferzellen ab. So wird das Immunsystem geschwächt – dies geschieht langsam und dauert mehrere Jahre. Auch wenn man nichts merkt, vermehrt sich das Virus täglich weiter. Lange Zeit ist unser Immunsystem durch die Produktion der entsprechenden Antikörper stark genug, um gegen eine zu große Ausbreitung der HI-Viren im Körper anzukämpfen. Wie stark sich die HI-Viren im Körper vermehrt haben oder wie viele Helferzellen sich im Körper befinden, kann man anhand von speziellen Blutuntersuchungen feststellen. Ist das Immunsystem durch die HI-Viren zu stark geschwächt, dann wird der Körper anfälliger für Krankheiten – jedes Jahr etwas mehr.

Wie ist der genaue Verlauf einer HIV-Infektion?

Wenn ein Mensch sich mit HIV infiziert hat, dann unterscheidet ein Arzt drei Phasen:

1. Phase: Die akute HIV-Infektion

Nach der Ansteckung mit HIV beginnt das Virus, sich sehr stark zu vermehren. Es können in den ersten Wochen der Infektion grippeähnliche Symptome auftreten, die nach ein bis zwei Wochen wieder abklingen. Viele Menschen bemerken aber auch gar nichts. Die Abwehrreaktion, also die Antikörperbildung, beginnt.

2. Phase: Die chronische HIV-Infektion

Die zweite Phase kann viele Jahre andauern und verläuft unauffällig, d. h. es treten keine Symptome auf. Obwohl man nichts merkt, vermehrt sich das Virus weiter und schädigt dadurch das Immunsystem, wenn keine Therapie begonnen wird.

3. Phase: AIDS

Durch die jahrelange und zunehmende Schwächung des Immunsystems durch HIV kann fast jedes Virus, jede Bakterie oder jeder Pilz – gegen die sich der Körper normalerweise wehren kann – eine gefährliche Erkrankung auslösen, die auch tödlich enden kann. Es treten schwere Krankheiten auf, wie z.B. eine spezielle Form der Lungenentzündung und eine bestimmte Form von Hautkrebs. Diese Krankheiten zählen zu den so genannten AIDS-definierenden Erkrankungen.

Und was ist jetzt der Unterschied zu AIDS?

AIDS = die Krankheit

HIV = das Virus

Der Verlauf einer HIV-Infektion wird in der Medizin in unterschiedliche Phasen unterteilt und erst in der dritten Phase spricht man von AIDS.

Kann man es sehen, wenn jemand das HI-Virus in sich trägt?

Nein, man kann nicht von außen erkennen, ob jemand das HI-Virus in sich trägt. Nach einer Infektion zeigt der Körper für viele Jahre keine Veränderungen. Man fühlt es auch nicht. Nur mit dem HIV-Test kann man erkennen, ob sich ein Mensch infiziert hat.

Wie lange lebt ein Mensch noch, der mit HIV infiziert ist?

Jeder Mensch reagiert verschieden und auch der Verlauf einer HIV-Infektion oder die Wirkung der Medikamente ist bei jedem Menschen etwas anders. Deshalb kann niemand wirklich genau sagen, wie lange jemand lebt, der sich mit HIV infiziert hat. Die ungefähre Lebensdauer eines HIV-positiven Menschen in Deutschland benennen Ärzte im Durchschnitt mit 10 – 12 Jahren. Durch das regelmäßige Einnehmen von wirksamen Medikamenten kann diese Zeit aber deutlich verlängert werden.

Gibt es ein Heilmittel gegen HIV/AIDS?

Nein. Leider konnte noch immer kein Medikament gegen das HI-Virus gefunden werden. Aber mit einer HIV-Therapie kann man das Vollbild AIDS lange Zeit hinauszögern, wenn man die Medikamente regelmäßig und – nach dem heutigen Stand der Medizin – ein Leben lang einnimmt.

Wie verändert sich das Leben, wenn man HIV-positiv ist?

Nachdem der Arzt die Diagnose ‚HIV-positiv‘ gestellt hat, gibt es viele Fragen und Gedanken. Wie geht’s jetzt weiter? Wie wird sich mein Leben verändern? Jeder Betroffene geht mit der Situation anders um – der eine zieht sich zurück, der andere sucht das Gespräch mit Freunden, der Familie und mit Experten.

„Alles ist anders, alles!“, so die Worte einer HIV-infizierten jungen Frau.

Mit der HIV-Infektion muss man sich auf ein anderes Leben einstellen, aber man kann alles tun, was andere auch tun: Sport treiben, ins Kino gehen, seinen Job machen, eine Ausbildung absolvieren, Träume haben, sich mit Freunden treffen, lachen, traurig sein ... – eben alles und doch kann es manchmal etwas anders sein.

Man muss regelmäßig zum Arzt gehen – nur so kann der richtige Zeitpunkt für den Beginn einer Therapie bestimmt werden. Nicht immer ist es einfach, die verordneten Medikamente regelmäßig zu nehmen, aber egal ob Sonntag oder Ferientag, ob eine Party am Abend war oder man gerade am See ist – man muss diszipliniert sein und die Tabletten einnehmen. Auch können die Medikamente Nebenwirkungen haben, also unerwünschte Wirkungen wie z.B. Durchfall, die man aber akzeptieren muss – schließlich verlängern die Medikamente das Leben.

Das Leben mit dem Virus ist oft auch verbunden mit Ängsten, z.B. weil andere Menschen Vorurteile haben oder weil manchmal Freunde oder Bekannte sich von dem Betroffenen abwenden. Deshalb muss man genau überlegen, mit wem man über die HIV-Infektion spricht. Außerdem: Jetzt muss man besonders Verantwortung übernehmen – um nicht andere Partner mit HIV anzustecken.



4. WIE KANN HIV ÜBERT RAGEN WERDEN?

Das HI-Virus wird vor allem durch ungeschützten Geschlechtsverkehr übertragen.



Das HIV-Infektionsrisiko beim ungeschützten Vaginalverkehr



Das Wort Vagina kommt aus dem Lateinischen und ist eine Bezeichnung für die Scheide der Frau. Als Vaginalverkehr bezeichnet man den Sex, bei dem der Penis in die Scheide eindringt. Werden beim ungeschützten Vaginalverkehr infizierte Körperflüssigkeiten (Sperma, Scheidenflüssigkeit, Blut) aufgenommen, besteht das Risiko einer HIV-Infektion.

Das HIV-Infektionsrisiko beim ungeschützten Analverkehr



Analverkehr heißt: Der Penis wird in den Anusbereich (in den Po) eingeführt. Bei dieser Sexpraktik kann es zum Austausch von infiziertem Sperma und Blut kommen. Der Analverkehr gilt als gefährlichste Variante, weil es immer zu kleineren Schleimhautverletzungen kommt und deshalb auch das Risiko

einer Infektion mit Viren und Bakterien größer ist. **Tip:** Für den Analverkehr gibt es besonders reißfeste Kondome. Außerdem sollte ausreichend fettfreies Gleitgel verwendet werden.

Das HIV-Infektionsrisiko beim ungeschützten Oralverkehr



Beim Oralverkehr werden die Genitalien der Partnerin/des Partners mit dem Mund, den Lippen, der Zunge oder den Zähnen liebkost und stimuliert. Wenn eine Frau oral befriedigt wird, dann sagt man dazu umgangssprachlich: Lecken. Wenn ein Mann oral befriedigt wird, dann

spricht man vom Blasen. Während des Oralverkehrs kann eine HIV-Infektion durch die Aufnahme von infizierter Scheidenflüssigkeit oder durch infiziertes Sperma über die Schleimhaut im Mund erfolgen.

Weitere Situationen können sein:



HIV-Infektionen durch eine **Bluttransfusion** sind bei uns sehr unwahrscheinlich geworden: Das Risiko liegt in Deutschland bei 1:1.000.000 bis 1:3.000.000.



Infektion von der **Mutter auf ihr Kind**: Eine HIV-positive Mutter kann das HI-Virus bei der Geburt und beim Stillen auf ihr Kind übertragen. Aber es gibt heute verschiedene Möglichkeiten, damit das Kind nicht infiziert wird. Auf jeden Fall darf die Mutter ihr Kind nicht stillen.



Es besteht ein sehr hohes Infektionsrisiko, wenn unter Drogenabhängigen die **Nadeln** gemeinsam benutzt werden.

5. KEIN RISIKO

IN WELCHEN SITUATIONEN KANN MAN SICH NICHT MIT HIV INFIZIEREN?

Man kann sich nicht infizieren:

- in der Schule,
- bei gemeinsamer Benutzung von Wohnung und Toiletten,
- bei gemeinsamem Gebrauch von Geschirr, Besteck, Gläsern, Wäsche,
- beim gemeinsamen Genuss von Früchten und anderen Lebensmitteln,
- durch Händeschütteln, Umarmen, Streicheln und Küssen,
- beim Anhusten und Anniesen,
- durch Insektenstiche und Haustiere,
- beim Anfassen von Türklinken, Telefonhörern, Lichtschaltern,
- im Schwimmbad, in der Sauna oder beim Duschen,
- beim Frisör, im Kosmetikstudio und beim Tätowieren, Ohrlochstechen, bei der Akupunktur usw., wenn die dabei empfohlenen Desinfektionsmaßnahmen und Hygieneregeln beachtet werden.

Das HI-Virus ist sehr empfindlich und außerhalb des menschlichen Körpers unter gewöhnlichen Alltagsbedingungen nicht fähig, auf längere Zeit zu überleben.

Kein Risiko beim Küssen:

Eine HIV-Übertragung durch Küssen, auch durch intensives Zungenküssen, wurde bisher nicht nachgewiesen. Warum ist das so? Im Speichel befinden sich zwar auch HI-Viren, aber die Anzahl der Viren im Speichel ist gering. Außerdem enthält unser Speichel ein Enzym, das Viren abtöten kann. Also ein zusätzlicher Schutz. Die einzige Möglichkeit, sich durchs Küssen zu infizieren wäre, wenn der Partner eine blutende Wund im Mund hat.

Kein Risiko beim Petting:

Küssen, Streicheln, Liebkosen, Berühren des Partners, ohne dass es zum Geschlechtsverkehr kommt, das ist Petting. Beim Petting kommt es nicht zum Austausch von infektiösen Körperflüssigkeiten, weshalb eine Ansteckung mit dem HI-Virus nicht möglich ist.

Kein Risiko beim Arzt und Zahnarzt:

Beim Arzt oder Zahnarzt besteht keine Infektionsgefahr, denn es werden die üblichen Hygienemaßnahmen eingehalten. Das Virus wird schon durch intensives Händewaschen mit Seife abgetötet.

6. SAFER SEX UND NA KLAR

DAS KONDOM: KANN ICH MICH SCHÜTZEN!



Was ist Safer Sex?

„Safer Sex“ kommt aus dem Englischen und bedeutet sicherer Sex. Ursprünglich diente das Kondom als Verhütungsmittel vor einer ungewollten Schwangerschaft – und es dient natürlich nach wie vor dazu. Durch die Benutzung eines Kondoms können aber auch sexuell übertragbare Krankheiten, wie z.B. Hepatitis, vermieden werden. Und sehr wichtig: Die Benutzung von Kondomen schützt vor einer HIV-Infektion. Also: Safer Sex gibt Sicherheit.

Kondome schützen vor einer HIV-Infektion – die Antibaby-Pille nicht!

Und wie ist das jetzt mit dem Kondom?

Das Kondom hat viele Namen: **Pariser, Verhüterli, Überzieher, Gummi** und **Präser**. Es gehört zu den ältesten Verhütungsmitteln überhaupt. Sein Prinzip ist sehr einfach: Der Samen wird aufgefangen. Das Kondom ist kein „Gefühlstöter“, wie manchmal die Jungen behaupten, denn es ist ungefähr sechsmal dünner als die Haut. An das Gefühl, dass das Glied vom Kondom umschlossen wird, kann man sich als Junge gewöhnen.



Was ist wichtig?

Ein gutes Kondom hat vor allem ein **CE - Prüfzeichen** und die **passende Größe**. Du kannst es z.B. in **Apotheken, Kaufhäusern** und **Drogerien** kaufen. Außerdem kann es noch verschiedene **Farben, Formen** und **Aromen** haben... Und bevor es losgeht: prüfe das **Haltbarkeitsdatum** und schau, dass die **Packung unbeschädigt** ist!

Wie geht's richtig?



Vorsichtig die Verpackung aufreißen und Kondom nehmen.

Achtung mit spitzen Fingernägeln.



Das Wichtigste: das Reservoir, also der kleine Zipfel oben am Kondom, muss mit Daumen und Zeigefinger festgehalten werden. Es darf keine Luft drin bleiben!



Das Kondom vollständig über den erigierten (steifen) Penis rollen. Halte das Kondom nach dem Samenerguss fest und ziehe den Penis vorsichtig zurück. So kannst Du ein Abrutschen verhindern.



Benutzte Kondome gehören nur in den **Mülleimer**.

Und damit's auch wirklich gut läuft:

- Die Verpackung nicht mit den Zähnen oder Fingernägeln oder gar einer Schere aufreißen. Das Kondom könnte dabei beschädigt werden.
- Hast Du das Kondom einmal falsch herum aufgesetzt, dann nicht umdrehen, sondern ein neues Kondom verwenden.
- Nach dem Samenerguss das Glied rechtzeitig zurückziehen. Solange es noch steif ist, vorsichtig das Kondom abstreifen. Achte darauf, dass die Samenflüssigkeit nicht in Berührung mit der Scheide kommt.
- Kondome nicht an Orten aufbewahren, wo es sehr heiß (z.B. Hosentasche, Portemonnaie, Handschuhfach im Auto) oder sehr kalt (z.B. Kühlschrank) werden kann: der Gummi kann brüchig und porös werden.
- Hilfreich kann die Verwendung von Gleitmittel sein. Dieses muss unbedingt wasserlöslich und kondomgeeignet sein. Verwende niemals Massageöl oder Fett.

Alles, was man zum ersten Mal macht, ist nicht immer ganz einfach. Was man noch nicht geübt hat, kann schief gehen. So ist es auch mit dem Kondom, wenn man es das erste Mal benutzt. Das kann man nicht „einfach so“, sondern man muss die Benutzung vorher ausprobieren, damit es richtig klappt. Und nicht vergessen: Nur die richtige Anwendung ist ein wirksamer Schutz.

**Nur die richtige Anwendung
ist ein wirksamer Schutz!**



7. DER HIV-TEST

ALLES WAS DU DARÜBER WISSEN SOLLTEST

Was weist der Test nach?

Der HIV-Antikörpertest ist ein Bluttest und weist die Antikörper nach, die nach einer HIV-Infektion vom Körper gebildet werden. Die Bildung von Antikörpern nach einer HIV-Infektion findet bei jedem Menschen unterschiedlich schnell statt. Mittlerweile weiß man, dass sich meist 12 Wochen nach einer Infektion die Antikörper gebildet haben. Deshalb kann der Antikörpertest erst 12 Wochen nach einer möglichen Risikosituation ein sicheres Ergebnis anzeigen.

Wo kann ich mich testen lassen?

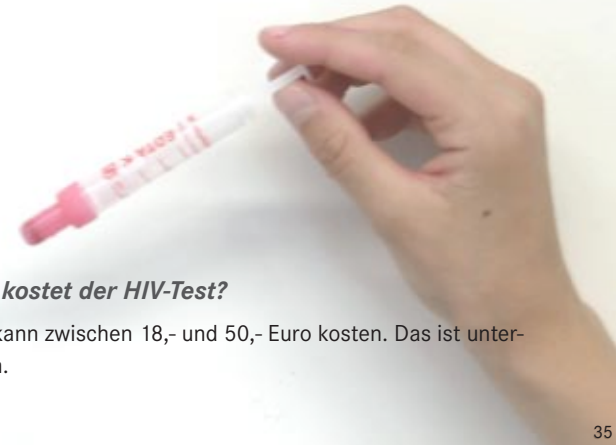
Man kann den Test beim Gesundheitsamt oder beim Hausarzt durchführen lassen. Wenn Du in Frankfurt wohnst, kannst Du den Test auch bei der AIDS-AUFKLÄRUNG e.V., Große Seestraße 31, 60486 Frankfurt/Main machen. Telefonnummer: 069 / 76 29 33.

Wie läuft der Test ab?

Zuerst wird etwas Blut abgenommen, das in einem Labor dem HIV-Antikörper-Test unterzogen wird. Dies ist eine spezielle Untersuchung des Blutes. Der Test ist sehr empfindlich, d.h. er reagiert schon auf eine sehr geringe Anzahl von Antikörpern im

Blut. Werden bei dem Test KEINE Antikörper im Blut gefunden, ist das Testergebnis auf jeden Fall negativ. Werden durch den Test Antikörper in der Blutprobe gefunden, dann wird nochmal ein so genannter Bestätigungstest (Westernblot) gemacht. Erst wenn beide Tests zu einem positiven Ergebnis kommen, spricht man von HIV-positiv.

BEACHTE: Spricht ein Arzt davon, dass ein Ergebnis „positiv“ ist, dann heißt das, der Patient hat eine Erkrankung.

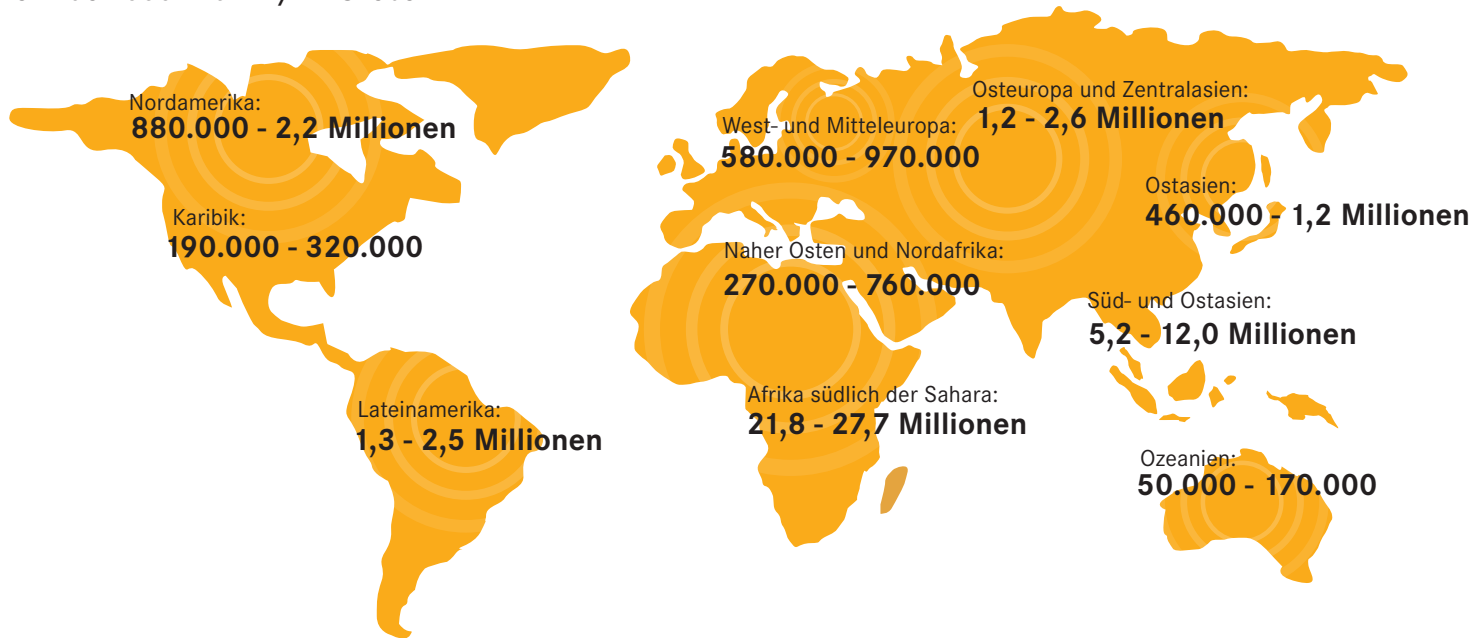


Wie viel kostet der HIV-Test?

Der Test kann zwischen 18,- und 50,- Euro kosten. Das ist unterschiedlich.

8. ZAHLEN, ZAHLEN, ZAHLEN

Geschätzte Zahl der Erwachsenen und Kinder,
die Ende 2006 mit HIV/AIDS leben



GESAMT: 34,1 - 47,1 MILLIONEN

Quelle: UNAIDS

Wie viele Menschen leben in Deutschland mit HIV?

Ende 2006 lebten insgesamt ca. 56.000 HIV-Infizierte und AIDS-kranke Menschen in Deutschland. Jedes positive Testergebnis soll anonym zum Robert-Koch-Institut (RKI) in Berlin gemeldet werden. Dieses veröffentlicht die aktuellen Zahlen zu HIV-Infektionen und AIDS-Erkrankungen.

Gibt es eigentlich auch Kinder, die HIV-infiziert oder sogar schon AIDS-krank sind?

Ja, es gibt auch Kinder, die mit HIV infiziert sind. 2006 wurden 20 Kinder neu infiziert.

Wie viele HIV-Erkrankte gibt es in der Welt?

34 – 47 Millionen Menschen sind mit dem HI-Virus infiziert. In Osteuropa und Asien steigen die Zahlen der HIV-Neuinfizierten derzeit am schnellsten. Im südlichen Afrika leben die meisten HIV-Infizierten. Die Menschen in diesen Ländern wissen zum Teil nicht, dass es diese Krankheit gibt oder wie sie sich davor schützen können.



9. KURZE FRAGE - KURZE ANTWORT

→ **Wie wird HIV beim Geschlechtsverkehr übertragen?**

Durch die Aufnahme von einer der vier Körperflüssigkeiten (Blut, Sperma, Scheidenflüssigkeit, Muttermilch), die das HI-Virus enthalten.

→ **Wie kann man sich beim Geschlechtsverkehr vor HIV/AIDS schützen?**

Durch Kondome, wenn immer und richtig angewendet.

→ **Was passiert mit dem Körper, wenn er die Erkrankung AIDS hat?**

Das Immunsystem wird durch die Auseinandersetzung mit dem HI-Virus immer stärker geschwächt. Es wird anfälliger für Krankheiten und kann sich gegen andere Viren und Bakterien nicht mehr wehren.

→ **Schützt ein Kondom zuverlässig?**

Ja, wenn es richtig angewendet wird.

→ **Schützt die (Antibaby-)Pille vor HIV?**

Nein.

→ **Was schützt beim Sex noch vor einer HIV-Infektion?**

Es gibt keinen anderen Schutz, außer der Anwendung eines Kondoms.

→ **Wie erkennt man genau, dass man HIV positiv ist?**

Nur der HIV-Test kann sicher anzeigen, ob man HIV-positiv ist. Man kann „es“ nicht sehen.

→ **Gibt es Behandlungsmöglichkeiten, wenn man HIV-positiv ist?**

Ja, man kann eine HIV-Therapie machen. Diese Therapie zögert

AIDS hinaus. Man kann das Virus aber nicht aus dem Körper beseitigen.

→ **Kann man durch einen Zungenkuss angesteckt werden?**

Nein.

→ **Kostet der HIV-Test Geld?**

Ja. Je nachdem, wo man den Test macht, kann er zwischen 18,- bis 50,- Euro kosten.

→ **Wo kann ich mich testen lassen?**

Beim Gesundheitsamt, Hausarzt und bei der AIDS-AUFKLÄRUNG e.V..

→ **Wie groß ist die Wahrscheinlichkeit, sich beim einmaligen ungeschützten Geschlechtsverkehr anzustecken?**

Das kann man nicht sagen. ABER: Es haben sich Menschen auch schon beim ersten ungeschützten Geschlechtsverkehr angesteckt.

→ **Wovon hängt es ab, ob die Krankheit „ausbricht“?**

Es gibt mehrere Faktoren, z.B. wann man mit der HIV-Therapie beginnt und wie man sich an die HIV-Therapie hält.

→ **Wie infiziert man sich mit HIV?**

Die meisten Menschen infizieren sich über den ungeschützten Geschlechtsverkehr mit einer infizierten Person.

→ **Kann man sich durch die Atemluft mit dem HI-Virus infizieren?**

Nein.

→ **Können sich zwei gesunde Menschen infizieren, ohne Kontakt zu HIV infizierten Personen zu haben?**

Nein.

→ **Wie lange dauert es, wenn man HIV-infiziert ist, bis die Krankheit AIDS ausbricht?**

Unterschiedlich, je nach Lebenssituation. In Deutschland können das 8 bis 10 Jahre sein.

→ **Wird HIV über Insektenstiche übertragen?**

Nein.

10. GLOSSAR

→ Als **Analverkehr** bezeichnet man das Einführen des steifen männlichen Gliedes in den Anus (den Po) des Sexualpartners, ganz egal ob der Partner ein Mann oder eine Frau ist.

→ **Antikörper** werden vom Körper bei einer Infektion gebildet. Für jedes Virus gibt es ganz bestimmte Antikörper und die Ausbildung der Antikörper kann unterschiedlich lange dauern: ca. 10 – 12 Wochen.

→ Die **Erbinformation** ist das Lebensprogramm einer Zelle oder eines Virus.

→ **Genitalien** sind äußere und zum Teil auch innen liegende Geschlechtsorgane. (Frau: Scheide/Vagina; Mann: Penis/Glied)

→ **Heterosexuell** bedeutet Sexualität zwischen einem Mann und einer Frau.

→ **HIV-positiv** bedeutet, dass sich das HI-Virus im Körper befindet.

→ **Homosexuell** sind Personen, die Partner des gleichen Geschlechts suchen. Man unterscheidet zwischen „schwul“, d.h. der Liebe zwischen Männern und „lesbisch“, der Liebe zwischen Frauen.

→ **Immunschwäche** tritt auf, wenn das Immunsystem unseres Körpers geschwächt ist und sich nicht mehr gegen Viren und sonstige eindringende Krankheitserreger wehren kann.

→ **Oralverkehr** (vom Lat. os, oris „Mund“) bedeutet, dass der Penis oder die Vagina mit dem Mund oder der Zunge gereizt werden.

→ **Petting** heißt miteinander Schmusen und Streicheln an sexuell erregbaren Stellen des Körper, ohne dass in den Körper eingedrungen wird und Sperma/Scheidenflüssigkeit aufgenommen werden.

→ **Robert Koch-Institut (RKI)** mit Sitz in Berlin ist eine zentrale Einrichtung der Bundesregierung auf dem Gebiet der Krankheitsüberwachung und -prävention: www.rki.de

→ Unter **Vaginalverkehr** versteht man das Einführen des steifen männlichen Penis in die Scheide der Frau.

→ Als **Vollbild AIDS** wird das letzte Stadium nach Krankheitsentwicklung bezeichnet. Im Vollbild AIDS kann sich das stark geschwächte Immunsystem eines HIV-Positiven nicht mehr gegen selbst harmlose Erreger wehren.

→ **World Health Organization (WHO)** ist eine UN-Spezialorganisation, die ihren Hauptsitz in Genf (Schweiz) hat. Sie ist die Koordinationsbehörde der Vereinten Nationen für das internationale öffentliche Gesundheitswesen: www.who.int

II. ADRESSEN UND BERATUNGSSTELLEN

Sich über HIV und AIDS zu informieren ist wichtig, und in vielen Schulen gehört es mittlerweile zum üblichen Stundenplan. Zusätzlich kannst Du Dich an ganz verschiedene Beratungsstellen in Deinem Heimatort wenden oder Du kannst natürlich auch im Internet viele Seiten dazu finden, weil es ja nicht immer so einfach ist so direkt mit jemandem über dieses Thema zu sprechen. Wichtig ist, dass Du nicht gezwungen bist, die nächstliegende Einrichtung aufzusuchen, nein, Du kannst immer frei wählen. Selbst wenn die Stelle, die Du anrufst, nicht gleich die richtige Adresse ist, können sie Dir dort meist sagen, an wen Du Dich sonst noch wenden kannst. Ebenfalls wichtig bei Deiner Recherche im Internet: Achte darauf, auf welchen Seiten Du Informationen suchst.

Im Folgenden findest Du einige Adressen, die wir für Dich ausgewählt haben:

AIDS-AUFKLÄRUNG e.V.

Große Seestraße 31

60486 Frankfurt/Main

Telefon: 069/76 29 33

Telefax: 069/76 10 55

E-Mail: info@aidsonaufklaerung.de

www.aidsonaufklaerung.de



AIDS-Beratungsstellen der örtlichen Gesundheitsämter

Um die jeweilige Adresse zu finden, schau einfach in das Telefonbuch deines Heimortes und frage beim Gesundheitsamt nach, an wen Du Dich konkret wenden kannst. Denke daran, Du musst weder Deinen Namen noch Deine Adresse nennen.

Deutsche AIDS-Hilfe e.V.

Dieffenbachstraße 33

10967 Berlin

Tel. 030/69 00 87 39

Fax. 030/69 00 87 42

www.aidshilfe.de

Hier findest Du weitere Informationen rund um HIV und AIDS - in erster Linie zu den Übertragungswegen und Schutzmöglichkeiten sowie zur Behandlung der Krankheit. Und nicht zuletzt findest Du hier die Adressen der Mitgliedsorganisationen vor Ort, von Selbsthilfe-Netzwerken und Links zu weiteren Informationsseiten.

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA)

Ostmerheimer Straße 220

51109 Köln

Beratungstelefon: 02 21/89 20 31

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA) hat das Ziel, die Bereitschaft der Bürgerinnen und Bürger zu einem verantwortungsbewussten, gesundheitsgerechten Verhalten und zur sachgerechten Nutzung des Gesundheitssystems zu fördern. Sie führt dazu bundesweite Aufklärungskampagnen durch, z.B. „Gib AIDS keine Chance“.

www.bzga.de

AIDS-Hilfe Kassel e.V

Eine Internetseite zu HIV und AIDS für Jugendliche
www.faktor6.de

Elterninitiative HIV-betroffener Kinder (EHK e.V.)

Poststraße 16

41334 Nettetal-Kaldenkirchen

Tel. 02157/ 811 222

Fax. 02157/811 230

Die Elterninitiative HIV-betroffener Kinder (EHK e.V.) ist eine Hilfsorganisation, die sich bundesweit um die vielfältigen Probleme HIV-Betroffener oder an AIDS erkrankter Kinder und Jugendlicher sowie ihrer Familien kümmert.

www.ehk-kids.de

Arbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendschutz Hamburg e.V.

Hellkamp 68

20255 Hamburg

Tel. 040/410 980 0

Fax. 040/410 980 92

Die Arbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendschutz Hamburg e.V. berät HIV-betroffene Jugendliche und HIV-betroffene Familien.

www.jugendschutz.de

Kinder- und Jugendtelefon

Das Kinder- und Jugendtelefon vom Kinderschutzbund. Unter der gebührenfreien Nummer 0800 / 111 0 333 können Dir geschulte Jugendliche allgemein Rat zu allerlei Sorgen, wenn es um das Erwachsenwerden geht, geben.

www.nummergegenkummer.de

Die AIDS-AUFKLÄRUNG e.V.

ist seit 1986 in der AIDS-Prävention tätig. Wir bieten Ratsuchenden und Interessierten persönliche und telefonische Beratung. Zu unserem Angebot gehört außerdem der HIV-Antikörpertest mit Ergebnismitteilung nach 15 Minuten, die Organisation von Aufklärungsveranstaltungen und Fortbildungsseminaren, 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,- Euro gilt der Überweisungsträger als steuerabzugsfähige Quittung.

UNTERSTÜTZEN SIE UNSERE ARBEIT DURCH EINE SPENDE!

Frankfurter Sparkasse
Konto 652 652
BLZ 500 502 01



Vorstand:

Vorsitzende:	Dr. med. Dagmar Charrier
Stellv. Vorsitzende:	Prof. Dr. med. Schlomo Staszewski
	Dr. med. Peter Gute
Schatzmeister:	Joachim Gockeln
Schriftführerin:	Dr. rer. nat. Renate Sterzel
Beisitzer:	Dr. med. Amina Carlebach
	Dr. med. Helga Exner-Freisfeld
	RA Achim Groepper
	Traudl Herrhausen
	Dr. med. Helga Jürgen-Lohmann
	Dr. med. Gaby Knecht
	Dr. med. Michael Popović
	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
Landesärztekammer Hessen, K.d.ö.R., Frankfurt
Landeszahnärztekammer Hessen, K.d.ö.R., Frankfurt
Pfizer Pharma GmbH, Karlsruhe
Quasana, Bad Soden
Tibotec-Division of Janssen-Cilag GmbH, Neuss

Förderer:

AOK - die Gesundheitskasse in Hessen
Kassenärztliche Vereinigung, Frankfurt



...aber sicher

AIDS
AUFKLÄRUNG

Große Seestraße 31
60486 Frankfurt/Main
Telefon: 069/76 29 33
Telefax: 069/76 10 55
E-Mail: info@aids-aufklaerung.de

www.aids-aufklaerung.de