

Oh Mann... !



AIDS
AUFKLÄRUNG

INFORMATIONEN FÜR MÄNNER ZU SEXUALITÄT, LIEBE UND AIDS

MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG DURCH:



Impressum:

© Herausgeber: AIDS-AUFKLÄRUNG e.V.
Große Seestraße 31, 60486 Frankfurt am Main

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

Redaktion: AIDS-AUFKLÄRUNG e.V.
Text: Angela Hummel
Gestaltung: Natalja Schuller, natalja.schuller@web.de
Druck: Mareis-Druck GmbH, Weißenhorn
Stand: November 2005
8. Auflage, 10.000 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.

INHALT

1. Vorwort	5
2. Und welcher Typ sind Sie?	7
- Kontrollverlust?	7
- Schicksalhafte Fremdbestimmung?	7
- Liebe?	8
- Kein ‚Morgen danach‘?	8
3. Auch solo und/oder auf der Suche?	9
- One-night-stands	9
- Urlaubsbekanntschaften /-flirts	11
- Das ‚älteste Gewerbe der Welt‘	12
- Die ‚Eine‘	13
- ‚Bi‘n ich vielleicht?	15
4. In ‚festen Händen‘ – oder?	16
- Warum ist Treue oft so schwierig?	16
- Wie kann man das Thema ‚Seitensprung‘ ansprechen?	17
- Über Sexualität reden	18
5. ‚Dinge‘ passieren...	19
- Alkohol	19
- ‚Rudelverhalten‘	20
6. Auf ‚Nummer sicher‘ gehen	21
- Safer Sex	21
- Die ‚zweite Haut‘ – alles über Kondome	21
7. Die ‚Facts‘ – Informationen zu HIV und AIDS	25
- Stand der Epidemie	25
- Was ist AIDS, was ist das HI-Virus?	26
- Wo Infektionsrisiken bestehen	27
- Wie wird das Virus nicht übertragen?	32
- Der HIV-Test	34
8. Beratungsstellen/Adressen	40



AIDS beschränkt das Sexualeben schon,

„...aber ich riskier's einfach – ich bin ein Zocker!“

„...aber es gibt auch Momente, in denen die Lust die Vernunft lahm legt.“

„...aber so gut kann ein F... gar nicht sein, dass ich mir dafür was hole!“

Ignorant? Ängstlich? Vorsichtig geworden?

Es gibt viele Möglichkeiten, sich dem „Problem AIDS“ zu stellen - oder auch nicht...

VORWORT

Lieber Leser,

dieses Heft ist eine Broschüre speziell für Männer. Warum, werden Sie sich vielleicht fragen, muss es für uns jetzt auch noch eine Extra-Information geben? AIDS ist AIDS. Das ist sicherlich richtig. Uns geht es in dieser Broschüre nicht nur um AIDS, sondern auch um männliche Sexualität, Verhaltensweisen, Einstellungen und damit vielleicht einhergehenden Problemen für die AIDS-Prävention. Wir möchten Sie zum Nachdenken über die möglichen Gründe für Ihr eventuell praktiziertes riskantes Verhalten anregen, darüber, warum Sie sich – und viele andere auch – auf ungeschützten Geschlechtsverkehr einlassen, obwohl Sie wissen, dass damit ein so hohes Risiko verbunden sein kann.

Vielleicht denken Sie auch, AIDS gehe Sie nichts an: „Ich bin doch nicht schwul oder drogenabhängig!“, „Das kann doch nur über Blut übertragen werden!“ – sind häufig geäußerte Meinungen. Lesen Sie diese Broschüre trotzdem: Denn AIDS geht alle an. An AIDS können auch Sie, Ihre Freundin, Ihre Bekannten, Ihre ArbeitskollegInnen, Ihre Kinder erkranken.

Viele haben bislang die HIV-Infektion bzw. die AIDS-Erkrankung nur als ein Problem bestimmter Gruppen, vor allem der Schwulen und Fixer, angesehen. Weltweite Beobachtungen zeigen aber, dass die Krankheit schon seit langem vorwiegend auf heterosexuellem Wege übertragen wird. Auch bei uns in Deutschland zeigt sich dieser Trend. Daher sollte sich jeder Einzelne Gedanken machen, wie er sich am besten schützen kann.

Ausgrenzung oder Diskriminierung von Menschen mit HIV und AIDS sind mit Sicherheit keine Lösung, die Krankheit in den Griff zu

bekommen – einzig und allein Ihr verantwortliches Verhalten sich selbst und anderen gegenüber kann ein sinnvoller und wirkungsvoller Weg sein.

Ihnen auf diesem Weg Informationen und Anregungen (nehmen Sie das ruhig wörtlich) zu geben, individuelle Lebensstile berücksichtigend – denn das Leben ist bunt – das ist das angestrebte Ziel dieser Broschüre.



2. UND WELCHER TYP SIND SIE?

Wie schon einleitend erwähnt, steigen die Zahlen der Neuinfektionen mit dem HI-Virus bei heterosexuellen Menschen. Demgegenüber belegen Studien einen hohen Wissensstand der Bevölkerung über die HIV-Infektion, die AIDS-Erkrankung und die Übertragungswege. Daraus lässt sich schließen, dass es nicht oder zumindest nur zum geringen Teil an mangelndem Informationsstand liegen kann, wenn riskante Sexualkontakte – wider besseren Wissens – ungeschützt stattfinden.

Wir haben hierzu einige Überlegungen zusammengetragen, vielleicht finden Sie sich in dem einen oder anderen Erklärungsmuster wieder:

Kontrollverlust?

Sie können oder wollen sexuelle Kontakte an sich nicht kontrollieren und ihren Ablauf beeinträchtigen, weil Sie Spontanität und Kontrollverlust für unverzichtbare Merkmale von zufriedenstellender Sexualität halten. Safer Sex und Kondomgebrauch aber lassen Kontrollverlust nicht zu. An dieser Tatsache lässt sich leider nichts ändern. Eines gewissen Maßes an (Selbst-) Kontrolle bedarf es schon, um sich konsequent zu schützen, aber wenn Sie die möglichen Folgen bedenken, dürfte dieser Einsatz nicht zu hoch sein.

Schicksalhafte Fremdbestimmung?

Sie handeln halbherzig präventiv, weil Sie von der Macht über Ihre eigene Gesundheit im Grunde genommen gar nicht überzeugt sind, sondern diesen Lebensbereich als schicksalhaft vorgegeben einschätzen?

Das bedeutet, Sie sind der Meinung „Mir kann so etwas nicht passieren“ (Glaube an die eigene Unverletzlichkeit) oder „Wenn es

denn passieren soll, passiert es ohne meinen Einfluss“ (Fatalismus, Schicksalsergebenheit)?

Beides ist ganz klar falsch. Jeder ist bis zu einem gewissen Grad für seine Gesundheit selbst verantwortlich: Denn AIDS ist keine Gefahr, die auf Sie lauert, sondern ein Risiko, das Sie selbst bei ungeschützten Sexualkontakten eingehen!

Liebe?

Sie glauben, durch ‚Liebe‘ vor HIV-Infektionen geschützt zu sein, d.h. Ihre Vorstellung von einer romantischen und einmaligen Beziehung schließt Untreue und Partnerwechsel aus (diese Einstellung findet man übrigens häufig auch bei langjährigen Bangkok-Touristen, die sich der Illusion hingeben, sie hätten dort eine ‚treue Freundin‘). Liebe und Treue sind Werte, an die viele, vielleicht sogar die meisten Menschen, in unserem Kulturkreis glauben, die sich aber häufig als Illusion herausstellen.

Je unrealistischer Mann oder Frau die eigenen Möglichkeiten zur Treue und die der anderen wahrnehmen bzw. wahrzunehmen bereit sind (d.h. diese überschätzen), umso größer ist das Risiko, dass Seitensprünge unvorbereitet stattfinden, voreinander verheimlicht und mögliche Infektionsrisiken verdrängt werden. An diesem Punkt gilt: Nicht das Gespräch *nach* dem Seitensprung ist entscheidend, sondern das Kondom *beim* Seitensprung!

Kein ‚Morgen danach‘?

Sie haben zwar gehört, dass Kondome und Safer Sex aus Gründen der HIV-Prävention erwünscht sind, vermögen dies aber nicht in Einklang zu bringen mit Ihren Eindrücken von einem ‚normalen‘ und wünschenswerten Sexualleben, das sich in den Medien (einschließlich Pornos) darstellt: Hier sind Spontanität, ungeschützter Geschlechtsverkehr mit Penetration (Eindringen des Penis) und

Ejakulation (Samenerguss) ohne Rücksicht auf ‚den Morgen danach‘ gefragt.

Fakt ist: Es gibt immer einen Morgen danach, und es liegt an Ihnen, wie Sie sich dann fühlen!

3. AUCH SOLO UND/ODER AUF DER SUCHE...

...nach Abenteuern, sexuellen Erlebnissen, Spaß, Selbstbestätigung, neuen Erfahrungen, der ‚großen Liebe‘? Egal, was Sie suchen, was Sie erleben möchten, wie Sie leben möchten – alles ist möglich. Zur unbeschwerten Lebensfreude gehört unter anderem, dass Sie sich danach keine Sorgen über eine eventuelle Ansteckung mit dem HI-Virus machen müssen – und das ist eigentlich ganz einfach zu erreichen, oder?!? Na ja, sagen wir mal theoretisch, denn in der Praxis können dem doch viele Gefühle im Weg stehen (siehe Kap. 2). Daher ist es wichtig, sich erst einmal über seine eigenen Gefühle klar zu werden, um zu verstehen, warum man sich in bestimmten Situationen so und nicht anders verhält. Vielleicht ist es dann einfacher, dieses Verhalten zu hinterfragen und eventuell zu verändern – der unbeschwerten Lebensfreude zuliebe!

One-night-stands

Abends unterwegs, neugierig, abenteuerlustig, gespannt? Es ergibt sich ein toller Flirt und mehr – und vor dieser tollen Frau sollte man sich schützen müssen? Die sieht doch gesund aus! Ach, es wird schon nichts passieren! Außerdem habe ich ein gutes Immunsystem! Und gerade keine Kondome dabei!

Viele vermeintlich gute Gründe, aber leider unter Umständen Infektionsrisiken, denn eine HIV-Infektion kann man niemandem ansehen, auch die tollste Frau könnte das Virus in sich tragen.



Auch das Motto ‚Einmal ist keinmal‘ können Sie getrost vergessen – es kann genau das eine Mal sein. Und Ihr gutes Immunsystem schützt Sie eventuell vor einem Schnupfen, aber nicht vor AIDS! Kein Kondom dabei? Gehen Sie auf die Toilette! Da finden Sie fast immer einen Kondomautomaten! Noch praktischer ist es natürlich, gleich welche einzustecken – Verantwortungsbewusstsein wird SIE Ihnen mit Sicherheit nicht zum Vorwurf machen.

Urlaubsbekanntschaften/-flirts

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. Egal ob es eine Geschäftsreise, der erholsame oder auch ‚abgefahrene‘ Strandurlaub oder ‚die große Tour‘ in exotische Regionen ist, Reisen hat es eben manchmal in sich. 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, die für ein Feuerwerk in Ihrem Kopf (und sonst wo) sorgt, schon lange angesteckt ist, ohne es zu wissen. Vielleicht hat sie auch ganz andere Vorstellungen von Infektionsrisiken als Sie. Zusätzlich können Sprachprobleme die Diskussion – wenn sie denn überhaupt stattfindet – über mögliche frühere Ansteckungsrisiken erschweren. Es ist daher wichtig, dass Sie sich vorher die möglichen Risiken klar machen – und sich dementsprechend schützen. Denn die Selbstvorwürfe hinterher helfen Ihnen im Fall des Falles rein gar nichts. 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 Illusionen von dauerhafter Freundschaft und Partnerschaft, die man sich ja so gerne macht,

nicht vergessen. Wir möchten Ihnen mit diesem Hinweis Ihre Träume nicht nehmen – sie sollen nur nicht 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). Da deren Qualität nicht immer so hoch ist wie bei uns, ist es noch besser, sich gleich welche von zu Hause mitzunehmen – auch wenn Sie da noch nicht an ‚Abenteuer‘ denken – unverhofft kommt manchmal oft.

Das ‚älteste Gewerbe der Welt‘

Schätzungsweise 2/3 aller heterosexuellen Männer haben im Laufe ihres Lebens mindestens einmal Kontakt zu einer Prostituierten, sei es einfach mal aus Neugierde oder regelmäßig. Den ‚klassischen Kunden‘ gibt es dabei nicht, wohl aber verschiedene zentrale Motive:

Aktivität und Selbstbestätigung: „Ich brauch’s halt öfter als andere.“

Schüchternheit, soziale oder sexuelle Selbstunsicherheit: „Ich trau’ mich oft nicht, eine Frau, die mir gefällt, anzusprechen und eh’ ich gar keinen Sex habe..., Man(n) hat ja auch so seine Bedürfnisse.“

Unerfüllte sexuelle Wünsche: „Ich hab’ meine Freundin ja mal gefragt, warum sie keinen Oralsex mit mir haben mag, aber so ’ne richtige Antwort habe ich nicht bekommen – und irgendwann hatte ich dann auch keine Lust mehr, zu betteln. Dann bin ich halt da hingegangen, wo ich bekomme, was ich möchte.“

Der Faktor ‚Bequemlichkeit‘: „Wozu einen ganzen Abend lang baggern und sich Mühe geben, wenn ich einfach nur einen Schein

auf den Tisch legen muss, um zu bekommen, was ich will?“

Untersuchungen haben ergeben, dass besonders Männer, die in festen Partnerschaften oder einer Ehe leben, die größten ‚Kondommuffel‘ sind, wenn sie zu Prostituierten gehen. Na, ertappt?!? Auch schon mal überlegt, was dann? Kommen Ihnen nach einem ungeschützten Kontakt Zweifel oder Ängste in Bezug auf eine HIV-Infektion? Überlegen Sie dann, dass Sie das Virus an Ihre Partnerin weitergeben könnten? Fragen Sie sich, wie oder ob Sie mit Ihrer Partnerin darüber reden könnten? Können Sie nicht? Wie können Sie sie dann schützen? Auf einmal mit einem Kondom ankommen? Migräne? Drei Monate lang?

Wäre es nicht besser, sich diese ganze Fragerei zu ersparen, indem man vorher nachdenkt und dementsprechend handelt?!? Das gilt übrigens auch für die Singles unter Ihnen!

P.S. 1: 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!

P.S. 2: Prostituierte werden nicht auf eine eventuelle HIV-Infektion kontrolliert, wie viele Männer noch immer glauben (oder hoffen)!

Die ‚Eine‘

Auf der Suche nach einer festen Partnerin, nach der großen Liebe? Schon mal vom Risikofaktor Liebe gehört? Nein? Das bedeutet, dass Liebe oft blind macht (das haben Sie sicher schon gehört oder gespürt!) und auch eventuelle Risiken gerne vergessen lässt. Gerade zu Beginn einer neuen Beziehung, wenn Schutz eigentlich am dringendsten erforderlich ist, besteht die größte Scheu, die Gefühle des anderen zu verletzen oder die Stimmung zu verderben.



Für einige signalisieren Kondome Risiko, Krankheit, Tod, Misstrauen, Eingeständnis einer Vergangenheit usw., und sie befürchten, in ein schlechtes Licht zu geraten, wenn sie den Schutz vor AIDS ansprechen. Dabei sollte es so selbstverständlich sein - oder würden Sie ohne Fallschirm aus einem Flugzeug springen?

Es ist wichtig, sich und der Partnerin klar zu machen, dass die Verwendung von Kondomen und das Praktizieren von Safer Sex kein Ausdruck von Misstrauen oder ein Angriff dem anderen gegenüber ist, sondern im Gegenteil etwas Verbindendes und Gemeinsames sein kann: sich um den anderen kümmern und um seine Gesundheit besorgt sein.

„Bi'n ich vielleicht?“

Vielleicht merken Sie auf einmal, oder hatten schon länger so ein unbestimmtes Gefühl, dass Ihnen auch Männer gefallen und Ihre sexuelle Neugier wecken. Dabei waren Sie doch bisher ‚ganz normal‘, wie man so schön sagt, sprich, heterosexuell und nur mit Frauen zusammen!

Die Einen leben dieses Verlangen selbstbewusst aus und genießen die Variationsmöglichkeiten, die sich ihnen bieten. Andere aber sind durch ihre Gefühle verunsichert, erschüttert und vielleicht auch beschämt. Viele leben ihr bisexuelles Verlangen heimlich aus - gehen in Parks, Klappen, Saunen, oder holen sich einen Mann vom Strich. Zu den oft vorhandenen Schuldgefühlen kann noch die Angst vor Entdeckung kommen: Was wäre, wenn die Familie, die Freunde, Kollegen, Nachbarn wüßten. Viele Unsicherheiten, mit denen man natürlich erst mal klarkommen muss. Wenn Sie hierbei Hilfe und Unterstützung brauchen, können Sie sich an die im Kapitel 8 genannten Beratungsstellen oder an örtliche Organisationen wenden (siehe Telefonbuch). Dort können Ihnen Kontakte zu entsprechenden Anlaufstellen oder Gesprächs-/Selbsthilfegruppen vermittelt werden.

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 – dazu wird es erst, wenn Sie sich nicht schützen.

4. IN ‚FESTEN HÄNDEN‘ – ODER?

Die meisten Menschen wechseln im Laufe ihres 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 die Partnerin infiziert ist? Oft will man das auch nicht so genau wissen. Häufig wird die eheliche oder eheähnliche Beziehung wie selbstverständlich als ‚aidsfreier Raum‘ wahrgenommen. Es geht hier nicht darum, eheliche Treue oder Beziehungstreue einzufordern, sondern vielmehr darum, zu ermutigen, sich Ängsten in Bezug auf HIV oder AIDS zu stellen, miteinander zu reden und entsprechend Vorsorge zu treffen.

Warum ist Treue oft so schwierig?

Sexuelle Lust hat viel mit Spannung zwischen zwei Menschen zu tun, mit Fremdheit und Unberechenbarkeit. Die entstehen eben oft gerade bei der Begegnung mit neuen Menschen, trotz AIDS, ob man will oder nicht. Außerdem ist ein Seitensprung manchmal auch das einzige Revier, in dem ein Partner in einer Beziehung noch eigene Erfahrungen machen kann. Das kann z.B. dann der Fall sein, wenn eine Beziehung zu eng, zu symbiotisch (verschmelzend) ist, wenn alles gemeinsam gemacht und gedacht wird, wenn es keine Winkel mehr gibt, in die man sich zurückziehen kann – weder seelisch noch räumlich. Oder wenn sich mit dem Bezie-

hungsalltag die (sexuelle) Langeweile einstellt.

Die Gefühle, die in einem Seitensprung gesucht werden, sind unterschiedlich: Spaß am Sex, Streicheleinheiten für die Psyche, Selbstbestätigung, oft auch Prestigegewinn oder ‚Sammlerleidenschaft‘.

Wie kann man das Thema Seitensprung ansprechen?

Spätestens seit AIDS ist eine Affäre nicht mehr nur ein Gefühlsproblem. Fremdgehen kann fatale Folgen haben. Umso mehr sollte in einer Partnerschaft über dieses Thema geredet werden, ob es nun gerade ansteht oder nicht. Um Ihre Gesundheit zu schützen, sollten Sie gemeinsam klare Spielregeln vereinbaren. Eine feste Beziehung ist kein Grund, sich nicht mit AIDS-Prävention zu befassen. Man kann seine Partnerin oder sich selbst kaum zur lebenslangen absoluten Treue verpflichten, selbst wenn man es gerne möchte – niemand weiß, was die Zukunft bringt. AIDS ist ein Grund mehr, die eigene Verantwortung klar wahrzunehmen.

Damit Sie einander vertrauen können, müssen Sie sicher sein, dass Sie und Ihre Partnerin beide die Safer Sex Regeln beachten. Um hier Klarheit und Sicherheit zu schaffen, sind Gespräche mit der Partnerin unerlässlich.

Wenn Sie das Thema nicht direkt ansprechen möchten, weil Sie denken, Ihre Beziehung damit zu belasten oder zu gefährden, können Sie beispielsweise indirekt vorgehen, etwa anhand eines Beispiels aus dem Bekanntenkreis („Was würdest Du sagen, wenn der/die fremdgeht?“). So können Sie versuchen festzustellen, wie Ihre Partnerin dazu steht.

Egal, wie Sie sich einigen: ob Sie über Seitensprünge reden möchten oder nicht, Sie sollten auf jeden Fall klären, dass, wenn etwas passiert, es geschützt passiert.



Über Sexualität reden

Ein großer Teil von Seitensprüngen, Bordellbesuchen und Urlaubsabenteuern lässt sich darauf zurückführen, dass in Beziehungen nicht über sexuelle Wünsche gesprochen wird und diese dadurch auch nicht erfüllt werden. Das liegt allerdings nicht unbedingt daran, dass sie verweigert oder nicht gemocht werden, sondern sehr oft daran, dass sich viele nicht trauen, über ihre Wünsche und Vorlieben zu sprechen, sei es aus Angst vor Zurückweisung, aus Schamgefühl oder auch aus dem Gedanken heraus, der Partnerin bestimmte Praktiken nicht zumuten zu wollen. Doch bevor jeder vom anderen etwas Falsches vermutet: wäre es nicht einen Versuch wert, das Thema behutsam anzusprechen? Ein günstiger Weg ist, mit dem Positiven zu beginnen, d.h. zu sagen, was Ihnen am gemeinsamen Sex gefällt und was Sie daran mögen. Darauf aufbauend können Sie dann viel leichter neue Wünsche formulieren. Kassieren Sie trotz der Gespräche ein ‚Nein‘, müssen Sie das jedoch akzeptieren. Denn Anpassung am falschen Platz rettet auf Dauer keine Beziehung, sondern zerstört sie eher.

Sicherlich ist es oft nicht leicht, in der Sexualität eigene Wünsche und Bedürfnisse anzusprechen und sie dann auch zu verwirklichen. Darauf zu warten, dass die Partnerin es schon irgendwie merken wird, ist jedoch meist unbefriedigend und führt selten zum Ziel.

Fragen, die Sie für sich vorab und dann gemeinsam klären könnten und sollten:

- Was wünsche ich mir?
- Warum habe ich diese Wünsche?
- Glaube ich, dass meine Partnerin diese Wünsche ablehnt?
- Warum könnte meine Partnerin diese Wünsche ablehnen?
- Wie könnte eine gemeinsame Lösung aussehen?

5. ‚DINGE‘ PASSIEREN...

.....
...die sich leider oft unserer Kontrolle entziehen.

Alkohol

Sei es das romantische Candlelight-Dinner mit dem gepflegten Glas Champus (oder auch mehreren), das kollektive Besäufnis mit den Kumpels, die Drinks zum Mut anheizen, das feuchtfrohliche Partygelage – Alkohol gehört für viele zu einem amüsanten Abend und erlebt hat das wohl schon jeder, der eine häufiger, der andere weniger oft. Das Problem ist eher dieser magische Punkt, an dem die Sinne langsam aber sicher schwinden und Dinge passieren, die man im Normalfall vielleicht nicht tun würde.

Jetzt mal ehrlich: sooo klasse ist das Gefühl ja nicht, wenn man am nächsten Morgen aus dem ‚Koma‘ erwacht, der Schädel schwer wie Blei und mindestens doppelt so groß, neben sich (ups!?!), eine Frau, an deren Namen man sich nicht mehr erinnern kann – geschweige denn, was man mit ihr gemacht hat. Haben wir oder haben wir nicht?? Mal davon abgesehen, dass Sex, an den man sich danach nicht einmal mehr erinnert (oder nur wie durch Nebelschwaden), doch nicht so prickelnd sein kann – mit dem Absinken des

Promillespiegels setzt dann oft die Angst ein: „Ich kenne die Frau ja gar nicht! Wer weiß, mit wem die sonst noch so? Keine Ahnung mehr, was wir so alles gemacht haben.“

Versuchen Sie beim nächsten Mal, den Pegel so zu halten, dass es, sollte es dazu kommen, noch zum Überrollen eines Kondoms reicht! Sich drei Monate einen Kopf machen, ob was passiert sein könnte ist nämlich wirklich kein Vergnügen.

Und noch ein Tipp: Weniger ist oft mehr – ist doch klasse, sich an die geile Nacht noch erinnern zu können oder?!

„Rudelverhalten“

In der Gruppe unterwegs, nach dem Motto: Einigkeit macht stark – oder zumindest traut man sich dann oft nicht, Schwäche zu zeigen – und auf einmal liegt man auf einer Frau und fragt sich: „Was mache ich hier eigentlich?“

Sei es der Ausflug mit den Kameraden vom Bund, die Klassenfahrt, auf der man sich mit ein paar Jungs dünne macht, um mal das Rotlichtviertel zu beschnuppern, oder die berühmte Tour mit den Kumpels: Ganz schnell kann man sich in Situationen wiederfinden, die man sooo ja gar nicht wollte – aber was würden die anderen sagen, wenn ich jetzt kneife? Na gut, Augen zu und durch – macht ja auch Spaß, oder?

Tja, das müssen Sie selber wissen – aber sehen Sie zu, dass Sie, egal ob Sie den Abend jetzt heiß oder schrecklich fanden, am nächsten Tag ohne Angst aufwachen können: Benutzen Sie Kondome!

6. AUF ‚NUMMER SICHER‘ GEHEN

Safer Sex

Sie sind dem HI-Virus nicht hilflos ausgeliefert, sondern können sich durch Beachtung einfacher Verhaltensregeln wirkungsvoll schützen:

- indem Sie bei jedem Vaginal- und Analverkehr Kondome benutzen.
- indem Sie die Aufnahme von Scheidenflüssigkeit, Menstruationsblut und Sperma mit dem Mund vermeiden (siehe hierzu auch den Abschnitt ‚Oralverkehr‘).
- indem Sie nur Praktiken ausüben, die sicher sind. Dazu gehören Streicheln, Massieren, Schmusen, intime Berührungen (Petting) und vieles mehr. Hört sich das jetzt für Sie wie ‚Trockenübungen‘ an? Probieren Sie es erst mal aus – mit etwas Phantasie werden Sie merken, wie viele aufregende und trotzdem sichere Varianten es gibt.

Vielleicht hilft Ihnen ja die Erkenntnis, dass Frauen im Allgemeinen viel eher auf phantasievolle, ideenreiche Lover stehen als auf die ‚Drauf-und-rein‘-Typen!

Und um nicht missverstanden zu werden: Diese Regeln sollen Ihre sexuelle Freiheit nicht einschränken, sondern vielmehr ein Mittel sein, damit diese weiter und sicher bestehen kann!

Die ‚zweite Haut‘ – alles über Kondome

„...Das erste Mal wird auch sein letztes Mal sein. Deshalb ist er voller Erwartung, bereit, sich in fremde Hände zu begeben, sich hingebungsvoll zu dehnen und so gefühlsecht und unaufdringlich wie möglich den anatomischen Gegebenheiten anzupassen...“

Kondome spielen bei Safer-Sex eine wichtige Rolle, denn sie verhindern mit großer Sicherheit eine HIV-Infektion beim Vaginal- und Analverkehr. Kondome haben außerdem den Vorteil, dass sie bei korrekter Handhabung auch vor anderen Geschlechtskrankheiten schützen und als Schwangerschaftsverhütung dienen.

Damit beim ‚flotten Dreier‘ – Mann, Frau, Kondom – keine Pannen, wie Abrutschen oder Reißen des Kondoms passieren, gilt es, ein paar Dinge zu beachten:

→ Ein Wort zum ‚Styling‘: Verwenden Sie nur Markenkondome mit Prüfsiegel – gerade bei farbigen Kondomen und solchen mit ausgefallenen Formen. Beachten Sie auch das Haltbarkeitsdatum. Kondome sollten kühl, trocken und vor direkter Sonnenbestrahlung geschützt aufbewahrt werden.

→ Kondome sollten nach Möglichkeit dort gekauft werden, wo Frische und richtige Lagerung garantiert sind (Apotheken, Drogerien, Supermarkt, Kondomeria etc.) Bei ‚Automatenware‘ achten Sie bitte besonders auf den Standort – er sollte nicht in der prallen Sonne sein – und das Verfallsdatum.

→ Nehmen Sie das Kondom erst kurz vor Gebrauch aus der Packung, damit die Qualität nicht leidet. Harte oder brüchige Kondome oder solche aus beschädigten Verpackungen sollten Sie nicht verwenden.

→ Seien Sie vorsichtig beim Öffnen der Packung, damit das Kondom nicht beschädigt wird – im Zweifelsfall lieber ein Neues nehmen.



→ Der häufigste Anwendungsfehler ist die Verwechslung von Innen- und Außenseite des Kondoms: Der Ring muss außen liegen! Aber spätestens beim Abrollen werden Sie es merken, falsch herum geht's nicht. Und wenn es doch einmal passiert ist – nicht herum-drehen, denn dann könnte Sperma an der Außenseite sein. Also, dann ein Neues nehmen!

→ Die meisten Kondome haben an der Spitze ein Reservoir, einen kleinen Anhang zum Auffangen der Samenflüssigkeit. Beim Überrollen diesen Anhang zwischen die Finger nehmen, damit sich keine Luftblasen bilden (zu strammer Sitz bedeutet ‚Platzprobleme‘!).

→ Es gibt sowohl trockene als auch feuchte Kondome. Feuchte Kondome sind mit einem Gleitmittel beschichtet. Probieren Sie aus, was Ihnen und Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin gefällt. 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. Diese Gleitmittel sollten unbedingt wasserlöslich sein (z.B. KY-Gel). Fetthaltige Gleitmittel wie Cremes, Öle oder Vaseline können das Gummi angreifen und im schlimmsten Fall undicht machen.

→ Nach dem Samenerguss muss das Glied sofort zurückgezogen werden. Dabei das Kondom am Ring festhalten, damit es nicht abgleitet oder Samenflüssigkeit freiläßt.

→ Kondome dürfen nur einmal benutzt werden (Es ist fast peinlich, das zu erwähnen, aber es gibt mehr sparsame Menschen, als man denkt).

Wie bringt man das Kondom geschickt ins ‚Spiel‘? Ist es besser, es so unauffällig und schnell wie möglich zu platzieren oder es lustvoll und ganz langsam von der Partnerin abrollen zu lassen?

Wenn der Umgang mit Kondomen für Sie oder Ihre Partnerin neu ist, sind Sie vielleicht unsicher oder finden Kondome lästig. Lassen Sie sich und Ihrer Partnerin Zeit, sich daran zu gewöhnen (Sex ist kein Hochleistungssport – wozu die Eile?) und Möglichkeiten zu finden, Kondome ins Liebesspiel einzubeziehen. Probieren Sie eventuell verschiedene Größen und Arten von Kondomen aus.

Haben Sie Schwierigkeiten, Kondome zu benutzen? Damit das Kondom richtig angewandt werden kann, muss Ihr Glied steif sein. Unsicherheit oder Stress führen manchmal dazu, dass der Penis ‚schlapp‘ macht, das Kondom somit abrutscht oder gar nicht erst übergezogen werden kann. Es ist auch möglich, dass Ihr Glied nicht während des ganzen Liebesaktes seine Standfestigkeit bewahrt. Na und? Je länger das Vergnügen umso schöner, oder? Setzen Sie sich doch nicht unter Druck! Genießen Sie Intimitäten, bei denen Sie keinen Schutz brauchen und versuchen Sie, das Kondom in das Liebesspiel einzubeziehen – das kann echt spannend sein. Unsicherheiten und Stress können Sie auch vermeiden, indem Sie den Umgang mit Kondomen ruhig auch erst mal alleine ausprobieren – dann geht es später zu zweit viel einfacher. Diese Anwendungshinweise werden schnell zur Routine. Mit ihrer Hilfe erreichen Sie ein Maximum an Sicherheit beim Kondomgebrauch.

Für viele Männer ist ein Kondom Sinnbild für latente Gefahr: AIDS, ungewollte Vaterschaft, Tripper... Dabei gibt es doch viel Schöneres, an das man dabei denken kann: Sex, wilde Nächte, Liebe...

7. DIE ‚FACTS‘ – INFORMATIONEN ZU HIV UND AIDS

Damit Sie wissen, warum!

Um weiterhin Lust an der Lust haben zu können ist es wichtig, die Risiken einer HIV-Infektion ernst zu nehmen und Fakten zu kennen. Sie sollten wissen, warum es notwendig ist, sich zu schützen:

Stand der Epidemie

Weltweit sind inzwischen etwa 44 Millionen Menschen mit HIV infiziert und täglich infizieren sich nach Schätzungen der World Health Organization (WHO) 14.000 Menschen neu. Die meisten Infektionen weltweit betrachtet sind auf eine Übertragung durch heterosexuellen Geschlechtsverkehr zurückzuführen. Die Infektionsraten steigen am schnellsten in großen Teilen Asiens, in Osteuropa und im südlichen Afrika. Allein 60% 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 Deutsch-

land meldet das Robert-Koch-Institut seit Beginn der Epidemie bis Ende 2004 insgesamt ca. 67.500 HIV-Infizierte, die Gesamtzahl der AIDS-Fälle liegt bei ca. 23.500.

Die Erfolge in der Therapie der HIV-Infektion haben zu einem Anstieg der Patientenzahlen und zu einer Verlängerung der Behandlung geführt. Eine Heilung oder Impfung, die den frühen Tod vieler Menschen verhindern könnten, stehen jedoch in absehbarer Zeit nicht in Aussicht.

Etwa 2.000–3.000 Menschen werden in der Bundesrepublik jedes Jahr neu als infiziert gemeldet, darunter ein Frauenanteil von ungefähr 20%.

Wir denken, das müsste nicht sein! Und Sie?

Was ist AIDS, was ist das HI-Virus?

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.

Das HI-Virus hat die Fähigkeit, bestimmte Zellen anzugreifen, die für die körpereigene Abwehr von Krankheitserregern zuständig sind. Das Virus dringt in diese Zellen ein und bringt sie dazu, neue Viren zu produzieren. Dadurch können die betroffenen Zellen ihre Abwehrfunktion nicht mehr erfüllen und werden schließlich zerstört. Das Immunsystem kann HIV nicht aus dem Körper entfernen, obwohl einige Wochen nach der Infektion Abwehrstoffe (Antikörper) gegen das eingedrungene Virus gebildet werden. Es gelingt ihm dadurch lange, sich gegen HIV zu wehren, doch irgendwann

ist das Immunsystem der Übermacht der Viren nicht mehr gewachsen und bricht zusammen. Hierzulande ist dies durchschnittlich nach 10–11 Jahren der Fall.

Ein Mensch, dessen Immunsystem bedingt durch das HI-Virus zusammengebrochen ist, der sich also im Vollbild AIDS befindet, ist einer Vielzahl von Krankheitserregern ausgesetzt, ohne sich wehren zu können. Diese Erreger, mit denen der menschliche Organismus normalerweise meist fertig wird, führen bei dem durch HIV wehrlosen Körper zu schweren Krankheiten (den so genannten opportunistischen Infektionen) und schließlich zum Tod.

Wo Infektionsrisiken bestehen

Das HI-Virus kann immer dann übertragen werden, wenn Blut, Sperma oder Scheidenflüssigkeit 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 praktisch nicht in Betracht.

Ungeschützter Geschlechtsverkehr ist der Hauptübertragungsweg des HI-Virus. Es gibt Fälle, bei denen bereits ein einziger ungeschützter Kontakt zur Infektion mit dem HI-Virus geführt hat, wieder andere infizieren sich auch nach mehrmaligem Kontakt nicht. Auf derlei ‚Glücksspiele‘ sollte man sich jedoch keinesfalls einlassen!

Neuere Untersuchungen zeigen, dass kurz nach der Infektion die Ansteckungsgefahr für andere 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!



→ **Vaginalverkehr** Beide Partner sind gleichermaßen verantwortlich für die Sicherheit beim sexuellen Verkehr und sollten auf der Verwendung von Kondomen bestehen, wenn die Situation es erfordert. HI-Viren im Samen 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 einer Ansteckung. Frauen haben beim Vaginalverkehr ein größeres Infektionsrisiko als Männer, da bei ihnen die ganze Vagina aus Schleimhaut besteht (beim Mann ist es der Schleimhautkranz am Ende der Harnröhre, also an der Eichelspitze), sie beim Verkehr mit ungleich mehr Körperflüssigkeit (Sperma) in Berührung kommen als Männer und weil die Viruskonzentration im Sperma höher ist als im Scheidensekret. Aber um nicht missverstanden zu werden: trotz dieser Tatsachen können sich auch Männer bei ungeschütztem Vaginalverkehr mit dem HI-Virus infizieren!

→ **Oralverkehr** Auch über die Mundschleimhaut kann HIV aus der Samen- oder Scheidenflüssigkeit übertragen werden. Es gibt nachgewiesene Infektionen mit HIV durch die Aufnahme des Samenergusses mit dem Mund, das Risiko ist hier jedoch geringer als bei einem ungeschützten Vaginal- oder Analverkehr. Wenn Sie also Ihre Partnerin schützen wollen (weil Sie ein Risiko hatten und noch nicht wissen, ob eine Infektion vorliegt oder nicht), vermeiden Sie einem Samenerguss im Mund der Frau (Kondom benutzen). Man nimmt an, dass das so genannte ‚Freudentröpfchen‘, das bei Erregung des Mannes schon vor dem Orgasmus austritt, aufgrund der geringen Menge für eine Infektion der Partnerin beim Oralverkehr nicht in Betracht kommt.

Wenn Sie sich von einer Frau oral befriedigen lassen (Fellatio, Blasen) ist Ihr Risiko praktisch gleich Null. Eine Infektion könnte hier nur durch den Speichel Ihrer Partnerin erfolgen. Da der Speichel

von HIV-positiven Menschen nur wenige Viren enthält, kann man in diesem Fall von einem nur theoretischen Risiko sprechen. Theoretisch deshalb, weil unter bestimmten Umständen eine Übertragung auch hier denkbar wäre, dann nämlich, wenn zum Beispiel die Partnerin, die Sie oral befriedigt, heftiges Zahnfleischbluten hat und/oder bei Ihnen Verletzungen am Penis vorliegen. In der Praxis ist ein solcher Fall aber absolut unwahrscheinlich und es gibt noch keinen Fall einer nachgewiesenen Infektion auf diesem Wege. Für die Frau besteht in diesem Fall ein Risiko, wenn sie infektiöses Sperma mit dem Mund aufnimmt.

Wenn Sie eine Frau oral befriedigen (Cunnilingus, Lecken) ist nach bisherigem Wissen das Risiko für Sie vernachlässigbar gering. Scheidenflüssigkeit einer HIV-positiven Frau enthält zwar durchaus HI-Viren, je nach Gesundheitszustand schwankend und während der Menstruation durch die Beimengung von Blut mehr. Generell ist Scheidenflüssigkeit aber weniger mit HI-Viren belastet als Samenflüssigkeit oder Blut. Zudem enthält Speichel ein Enzym, welches HI-Viren das Leben schwer macht. Es ist sehr unwahrscheinlich, dass HI-Viren aus der Scheidenflüssigkeit oder beigemengtem Menstruationsblut in ausreichender Menge in den Mund gelangen, den Kontakt mit dem Speichel überleben und einige der wenigen Zellen im Mund und Rachenbereich erreichen, die infiziert werden können. Theoretisch wäre es auch denkbar, dass HI-Viren aus der Scheidenflüssigkeit über eine eingerissene Lippe oder offene Hautwunden im Mundbereich des Partners eindringen. Es gibt jedoch bisher keinen nachgewiesenen Fall einer Übertragung durch Cunnilingus.

→ **Analverkehr** Ungeschützter Analverkehr (Darmverkehr) gilt als besonders gefährlich. In der sehr empfindlichen Darmschleimhaut kommt es beim Eindringen zu kleinen (nicht immer spür-

baren) 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.

Wie wird das Virus nicht übertragen?

→ **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. Daher ist Petting eine sexuelle Spielart, die Sie unbeschwert mit Ihrer Partnerin genießen können. Zärtlichkeiten, Streicheln, Umarmen, Massagen, gemeinsam erlebte Selbstbefriedigung - es gibt SICHER viele Möglichkeiten, miteinander Spaß und Lust zu haben und sich gegenseitig kennen zu lernen. Der Phantasie sind hier keine Grenzen gesetzt.

→ **Küssen** Eine HIV-Übertragung durch intensives Küssen, auch Zungenküsse, wurde bisher nicht beobachtet. 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 virus- und bakterienabtötende Wirkung. Küssen kommt daher als Übertragungsweg nur theoretisch in Betracht.

→ **Ärztliche und zahnärztliche Eingriffe** Bei korrekt durchgeführten Eingriffen besteht keine Infektionsgefahr. Die übliche Sterilisation aller Instrumente tötet das 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.

→ **Soziale Kontakte** Bei normalen sozialen Kontakten besteht keine Ansteckungsgefahr. Mittlerweile wurden international mehrere hundert Familien beobachtet, in denen ein Mitglied infiziert war. Dabei kam es trotz zum Teil sehr schlechter hygienischer Bedingungen nicht zur Übertragung auf andere Familienmitglieder (Ausnahme: Geschlechtspartner).

Das Virus wird also mit Sicherheit durch folgende Kontakte nicht übertragen:

- nicht durch das Benutzen der Wohnung und der Toilette von Menschen mit HIV oder AIDS
- nicht durch die Pflege von Menschen, die an AIDS erkrankt sind
- nicht durch den gemeinsamen Gebrauch von Geschirr, Besteck, Gläsern, Wäsche usw.
- nicht durch den gemeinsamen Genuss von Früchten und anderen Lebensmitteln
- nicht durch Händeschütteln, Umarmen, Streicheln, Massieren und Küssen

- nicht durch Tränen
- nicht durch Husten und Niesen
- nicht durch Insektenstiche und Haustiere
- nicht beim Anfassen von Türklinken, Telefonhörern, Lichtschaltern usw.
- nicht in der Schule oder im Kindergarten, auch wenn HIV-positive Kinder diese besuchen
- nicht im Schwimmbad, in der Sauna oder beim Duschen
- nicht beim Friseur oder im Kosmetiksalon
- nicht beim Tätowieren, Ohrlochstechen, bei der Akupunktur usw., sofern die dabei üblichen Desinfektionsmaßnahmen und Hygieneregeln beachtet werden
- nicht durch irgendeine Art von Geschlechtsverkehr sofern die Safer Sex-Regeln beachtet werden.

Der HIV-Test

AIDS ist eine Krankheit, die viele Menschen beunruhigt. Manch einer befürchtet, sich angesteckt zu haben. Eine ausführliche Beratung kann hier weiterhelfen, die persönlichen Risiken abzuschätzen und die Entscheidung für oder gegen einen HIV-Test zu treffen.

→ **Was ist der HIV-Test** Der HIV-Test ist eine spezielle Untersuchung des Blutes - er ist nicht Bestandteil der üblichen Kontrolle der Blutwerte. Gesucht wird nach dem Vorhandensein von Abwehrstoffen (Antikörpern), die der Körper als Reaktion auf eine Ansteckung mit dem HI-Virus bildet. Deshalb ist der HIV-Test auch kein ‚AIDS-Test‘, denn er weist die Infektion mit dem HI-Virus nach, nicht die AIDS-Erkrankung.

→ **Was man über den Test wissen sollte** Der HIV-Test darf nur mit Ihrem Einverständnis gemacht werden. Er sollte mit einer ausführlichen Beratung vorher und mit einer persönlichen Mitteilung des Ergebnisses - ob positiv oder negativ - verbunden sein.

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

Um den Test durchführen zu können, wird eine kleine Menge Blut abgenommen. In einem ersten Suchtest (ELISA oder Determine) wird nun nach den Antikörpern gegen das HI-Virus gesucht. Dieser Test ist sehr empfindlich. Es kann daher vorkommen, dass manchmal auch andere Antikörper mit reagieren. Aus diesem Grund muss ein reaktives Ergebnis (= Antikörper gefunden) im Suchtest durch einen Bestätigungstest überprüft werden. So wird sichergestellt, dass nicht irrtümlich ein falsch positives Ergebnis übermittelt wird. Ein auch im Bestätigungstest positives Testergebnis sollte zusätzlich mit einer späteren Blutentnahme nochmals überprüft werden. Der direkte Nachweis des HI-Virus (PCR) ist zwar möglich, wird jedoch fast ausschließlich zu wissenschaftlichen Zwecken durchgeführt. Die Verfahren des direkten Virusnachweises sind für eine generelle Anwendung zu aufwendig und zu teuer, außerdem sind sie nicht so sicher wie die Antikörpertests.

→ **Was der Test aussagen kann** Ein HIV-Test kann zweierlei aussagen: Wurden Antikörper gegen das HI-Virus im Blut gefunden (HIV-positiv), so hat zu einem früheren Zeitpunkt eine Ansteckung

mit dem HI-Virus stattgefunden. Das HI-Virus kann vor allem in der ersten Zeit nach der Ansteckung aber auch danach lebenslang unter bestimmten Umständen (ungeschützter Sexualverkehr, direkter Blutkontakt, Übertragung von der Mutter aufs Kind) an andere Menschen weitergegeben werden.

Ein positiver HIV-Test sagt 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 und wann eine Therapie sinnvoll ist, all diese Fragen und Probleme können mit Ihrem Arzt oder in einer Beratungsstelle besprochen werden. Dort können Sie auch Adressen von Selbsthilfegruppen erfahren.

Wurden keine Antikörper gegen das HI-Virus gefunden (HIV-negativ), so hat keine Ansteckung stattgefunden, wenn der Test drei bis vier Monate nach dem letzten Infektionsrisiko gemacht wurde. Der HIV-Test kann jedoch 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.

→ Wann der HIV-Test sinnvoll sein kann

→ Der HIV-Test wird zur Sicherheit von Blut-, Samen- und Organspenden durchgeführt.

→ Zur Abklärung der Ursache bestimmter gesundheitlicher Beschwerden (langanhaltendes Fieber, langanhaltende massive Durchfälle, Hauttumore oder Schwellungen der Lymphknoten über mehrere Monate etc.) kann ein HIV-Test sinnvoll sein, wenn andere Ursachen nicht gefunden wurden und ein früheres Ansteckungsrisiko nicht auszuschließen ist. Ihr Arzt wird dies gegebenenfalls mit Ihnen besprechen.

→ Für Paare oder Frauen mit Kinderwunsch ist der Test sinnvoll, wenn ein früheres Ansteckungsrisiko nicht auszuschließen ist.

→ Auch bei dem Wunsch nach ungeschütztem Geschlechtsverkehr ist der Test sinnvoll, wenn bei einem Partner ein früheres Ansteckungsrisiko bestanden hat.

Wenn Unsicherheiten oder Ängste bezüglich einer möglichen Ansteckung bestehen oder wenn Sie weitere Fragen haben, können Sie sich persönlich, selbstverständlich auch anonym, beraten lassen.

Wo beraten und der Test durchgeführt wird

→ **In der ärztlichen Praxis:** Der Test wird im Rahmen der Abklärung von Krankheitsursachen auf Kosten der Krankenkasse durchgeführt. Sowohl der Arzt als auch das ärztliche Personal unterliegen einer strengen Schweigepflicht. Wenn Sie den Test einfach generell, zur Abklärung früherer Risiken durchführen lassen, werden Sie die Kosten meist selbst tragen müssen.

→ **Beim Gesundheitsamt:** Die meisten Gesundheitsämter in Deutschland bieten den Test anonym und kostengünstig oder sogar kostenlos verbunden mit Beratung an.

→ **AIDS-Beratungsstellen:** Durch AIDS-Beratungsstellen verschiedener Träger können Sie sich kompetent beraten lassen, auch telefonisch. Einige Beratungsstellen bieten außerdem die Durchführung des HIV-Tests an. Adressen und Telefonnummern können Sie bei Ihrem Gesundheitsamt erfragen oder dem örtlichen Telefonbuch entnehmen.

AIDS-AUFKLÄRUNG e.V.

Wenn Sie in Frankfurt am Main oder in der Nähe leben, dann können Sie sich auch bei uns – der AIDS-AUFKLÄRUNG e.V., Große Seestr. 31, 60486 Frankfurt/Main – testen lassen.

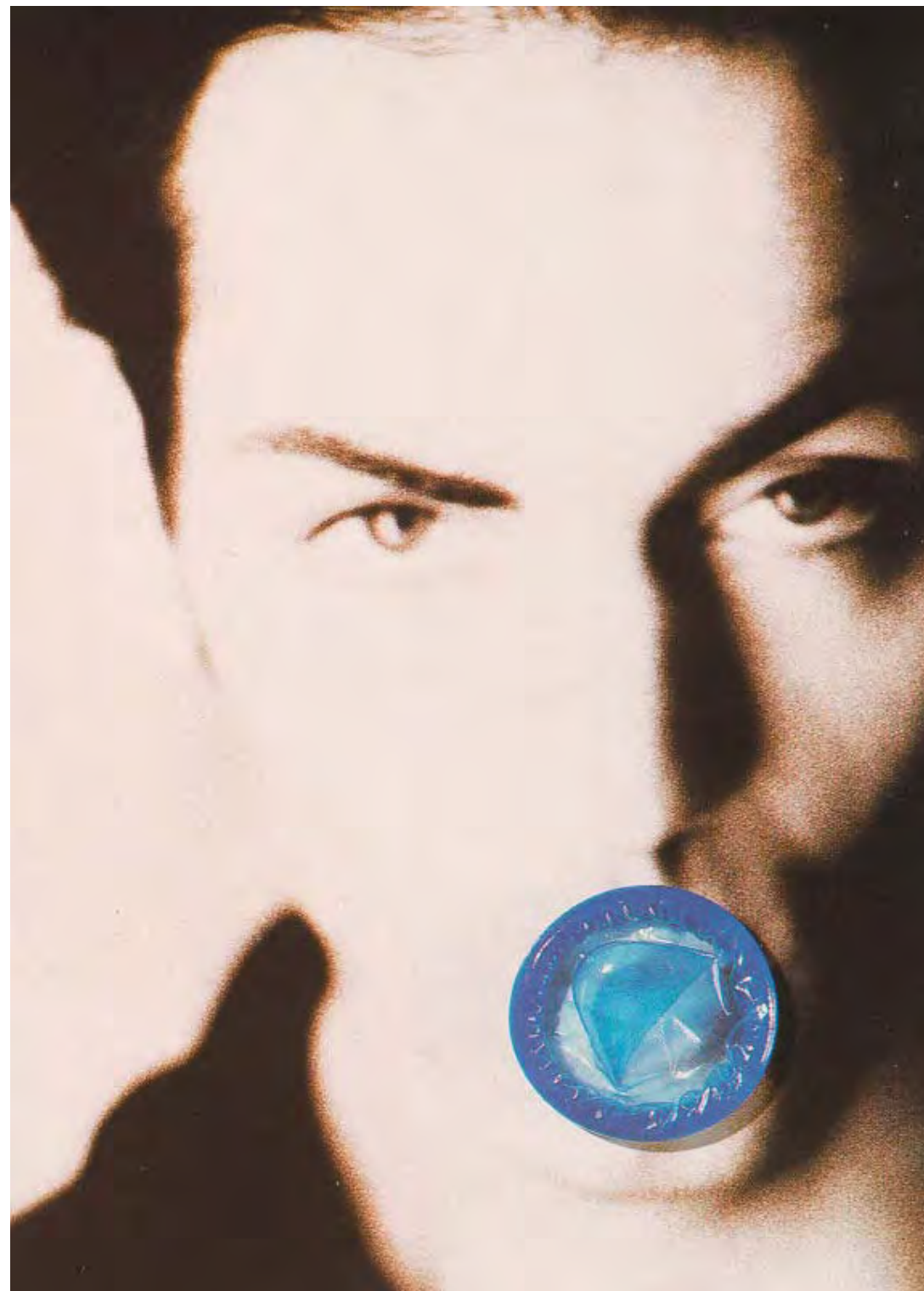
Rufen Sie uns unter 069 / 76 29 33 an und vereinbaren Sie einen Termin. Der HIV-Test kostet derzeit 22,– Euro und das Ergebnis erfahren Sie nach 15 Minuten.

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 Bestätigungstest (Western-Blot) bestätigt werden. Dazu wenden Sie sich dann zu Ihrer eigenen Sicherheit an Ihren Hausarzt oder eine örtliche HIV-Schwerpunktpraxis.





8. ADRESSEN UND BERATUNGSSTELLEN:

AIDS-AUFKLÄRUNG e.V.

Große Seestr. 31

60486 Frankfurt

Telefon: 069/76 29 33

Telefax: 069/76 10 55

Internet: <http://www.aids-aufklaerung.de>

E-Mail: info@aidshilfe.de

AIDS-Beratungsstellen der örtlichen Gesundheitsämter

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA)

Ostmerheimer Str. 220

51109 Köln

Beratungstelefon: 02 21/89 20 31

Internet: www.bzga.de

Örtliche AIDS-Hilfen-Adressen zu erfragen bei der Deutschen AIDS-Hilfe

Deutsche AIDS-Hilfe e.V.

Dieffenbachstr. 33

10967 Berlin

Telefon: 030/69 00 87 39

Telefax: 030/69 00 87 42

Internet: www.aidshilfe.de

Deutsche AIDS-Stiftung

Markt 26

53111 Bonn

Telefon: 02 28/60 46 90

Telefax: 02 28/6 0 46 99 9

Internet: www.aids-stiftung.de

(Finanzielle Unterstützung von Betroffenen in Notlagen)

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

Blondelstr. 9

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 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,- gilt der Überweisungsträger als steuerabzugsfähige Quittung.

UNTERSTÜTZEN SIE UNSERE ARBEIT DURCH EINE SPENDE!

Frankfurter Sparkasse
Konto 652 652
BLZ 50050201



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

Mit freundlicher Unterstützung durch:



AIDS-AUFKLÄRUNG e.V.

Große Seestraße 31

D-60486 Frankfurt/Main

Telefon: 0 69 / 76 29 33

Telefax: 0 69 / 76 10 55

<http://www.aids-aufklaerung.de>

E-Mail: info@aid-aufklaerung.de

AiDS
AUFKLÄRUNG

INFORMATIONEN FÜR MÄNNER ZU SEXUALITÄT, LIEBE UND AIDS