




SEX POSITIV

Informationen für Menschen mit HIV

Über diese Broschüre	4
Nach der Diagnose	8
Positives Coming-out? Deine Entscheidung!	11
Soll ich vor dem Sex was sagen?	13
Safer Sex oder: Wie sicher ist sicher genug?	14
Was tun bei einem Safer-Sex-Unfall?	17
Schutz durch HIV-Therapie funktioniert!	19
Kinderwunsch, Schwangerschaft, Geburt	22
HIV und Strafrecht	26
Verantwortung beim Sex	27
Wenn es zu einer Übertragung kommt	30
Sexuell übertragbare Infektionen	31
Orte und STI-Risiko	35
Datingportale und Datensicherheit	37
Sex und (Party-)Drogen	39
Superinfektion, Mehrfachinfektion & Co.	41
Sexpraktiken und Risiken	42
Erektionsprobleme	47
Adressen und weiterführende Informationen	48



Über diese Broschüre



Unabhängig davon, ob und wie man seine geschlechtliche Identität oder sexuelle Orientierung definiert, ob man viele verschiedene oder nur eine_n Sexpartner_in hat, ob man es eher romantisch, vertraut, versaut, anonym oder wie auch immer mag: Für die meisten gehören Sex und Intimität (oder zumindest der Wunsch danach) zum Leben dazu.

Sex kann etwas Wunderbares sein. Er kann das Selbstwertgefühl stärken, die Lebenszufriedenheit fördern und die Gesundheit positiv beeinflussen. Das gilt auch für Menschen mit HIV. Aber da HIV vor allem beim Sex übertragen wird, kann HIV die Sexualität auch belasten – besonders in der ersten Zeit nach der Diagnose.

Die medizinischen Erfolge der letzten Jahre und Jahrzehnte haben allerdings einiges grundlegend verändert:

- ▶ HIV-Medikamente haben heute weniger Nebenwirkungen als früher, und die meisten Menschen mit HIV kommen mit ihrer Therapie gut klar.

- ▶ Wenn du deine Tabletten regelmäßig einnimmst und deine Viruslast seit mindestens sechs Monaten unter der Nachweisgrenze liegt, bist du sexuell praktisch nicht mehr ansteckend (was HIV betrifft).
- ▶ HIV-positive Männer mit nicht nachweisbarer Viruslast können auf natürlichem Weg Kinder zeugen und HIV-positive Frauen mit nicht nachweisbarer Viruslast können auf natürlichem Weg schwanger werden, ohne eine HIV-Übertragung auf den Partner oder die Partnerin zu riskieren.

Das ist leider bei vielen HIV-Negativen und Ungetesteten noch nicht angekommen – und auch bei manchen HIV-Positiven nicht. Noch immer gibt es veraltete Bilder vom Leben mit HIV, Unsicherheiten und Ängste, die eine erfüllte Sexualität erschweren können.

Dagegen helfen können positive Beispiele: Menschen mit HIV, die ihre Sexualität selbstbewusst genießen. Und auch Wissen kann helfen. Wir haben deshalb wichtige Informationen und Tipps zu Themen wie den folgenden zusammengestellt:





- ▶ mögliche Auswirkungen der HIV-Infektion und der HIV-Medikamente auf dein Sexualleben – und was du dagegen tun kannst
- ▶ „Schutz durch Therapie“, also die Tatsache, dass du bei erfolgreicher HIV-Therapie sexuell nicht ansteckend bist
- ▶ Strafrecht – musst du deinem Partner oder deiner Partnerin sagen, dass du HIV-positiv bist, und wie sieht es mit der Verantwortung für den Schutz vor HIV aus?
- ▶ andere sexuell übertragbare Infektionen (Geschlechtskrankheiten) und wie du dich und andere davor schützen kannst
- ▶ Kinderwunsch, Schwangerschaft und Geburt.

Wir ermutigen dich dazu, die hier angesprochenen Themen auch mit deinem Partner oder deiner Partnerin, deinem behandelnden Arzt oder deiner Ärztin, mit anderen HIV-Positiven oder auch mit einem Berater oder einer Beraterin zu besprechen. Eine Adressenliste findest du auf den letzten Seiten dieser Broschüre.


Und nun viel Spaß beim Lesen!



Nach der Diagnose

Wer sich heute mit HIV infiziert, hat bei früher Diagnose und rechtzeitiger Behandlung beste Chancen auf eine annähernd normale Lebenserwartung bei guter Lebensqualität.

Trotzdem ist die Diagnose HIV für die meisten ein Einschnitt im Leben, der erst einmal verkraftet werden muss. Du kennst das ja selbst: die plötzliche Abhängigkeit vom medizinischen System, regelmäßige Arztbesuche, Blutabnahmen, die Bestimmung der Laborwerte, das Warten auf die Ergebnisse, die Entscheidung, ob die HIV-Therapie begonnen oder umgestellt werden soll, die regelmäßige Tabletteneinnahme ... Bei manchen dauert es Jahre, bis sich wieder ein normales Lebensgefühl einstellt und HIV dann „einfach dazugehört“.

A portrait of a man with a shaved head and a light beard, wearing a grey V-neck shirt. He is looking directly at the camera with a slight smile. The background is a solid light green color.

HIV ist heute ein Teil meines Lebens. Dank „Schutz durch Therapie“ ist auch beim Sex vieles einfacher. _ Matthias

Sicher kennst du auch die Sorge, dass du die Infektion an andere weitergeben könntest. Und vielleicht kennst du auch Schuldgefühle, falls du andere einem Risiko ausgesetzt haben solltest.

Dazu kommt oft die Frage des „positiven Coming-outs“ gegenüber den Partner_innen: Wann und wie darüber sprechen, ohne sitzen gelassen zu werden? „Wie kann man nur so verantwortungslos sein!“ ist ein Spruch, der häufig fällt und der die persönliche Integrität in Frage stellt. Es kann dauern, bis man über solche Vorwürfe hinwegkommt und wieder Sicherheit im Ausleben seiner Sexualität bekommt.

Und was ist mit neuen (Sex-)Partner_innen? Wann und wie sagt man „es“ ihnen, ohne dass das Date platzt?



„Außerhalb der Beziehung immer Safer Sex“ habe ich nicht eingehalten. Unsere Beziehung hat darunter aber nie gelitten. – Tim

Der Umgang mit diesen Fragen ist nicht einfach und muss erst einmal gelernt werden. Bei manchen dauert es Monate oder auch Jahre, bis sie sich erneut auf sexuelle Begegnungen einlassen können. Patentrezepte gibt es nicht. Manchen hilft es aber, sich mit anderen Menschen mit HIV auszutauschen und Selbsthilfestrukturen zu nutzen, zum Beispiel Positiventreffen – Adressen dazu findest du im hinteren Teil der Broschüre.



Positives Coming-out?
Deine Entscheidung!

HIV zu verschweigen, kann Stress verursachen. Wenn du dagegen offen mit deiner HIV-Infektion umgehen kannst, stärkt das dein Selbstbewusstsein. Offenheit macht dich weniger angreifbar – und damit freier. Diskriminierendes und abwertendes Verhalten wiegt weniger schwer, wenn du dich von der Angst befreit hast, von anderen verurteilt oder abgewiesen zu werden. Das ist zwar nicht leicht zu erreichen, aber es ist die Lebensrealität vieler Menschen mit HIV.

Oft wird das Offenlegen der HIV-Infektion besser aufgenommen, als man befürchtet hat. Aber es kommt auch vor, dass Menschen mit Ablehnung oder Rückzug reagieren. Letztendlich wirst du deinen eigenen Weg finden müssen. Lass dich nicht drängen und nimm dir die Zeit, die du brauchst. Patentrezepte gibt es nicht – aber Erfahrungen anderer Menschen mit HIV, die dir vielleicht helfen können.

Falls du dir mit deiner sexuellen Orientierung oder deiner geschlechtlichen Identität nicht sicher bist, hast du möglicherweise ein doppeltes Coming-out vor dir, zum Beispiel als schwuler Mann und als HIV-Positiver oder als Trans*-Frau mit HIV. Auch hier können Erfahrungen anderer Menschen mit HIV hilfreich sein, ebenso wie Gespräche mit einem Mitarbeiter oder einer Mitarbeiterin einer Aidshilfe oder einer Beratungsstelle.

HIV war für mich ein Schreckgespenst. Heute gehe ich offen damit um, und der Sex ist angstfreier als früher. – *Christian*



Soll ich vor dem Sex was sagen?

Das lässt sich nicht pauschal beantworten. Die Sache hat zwei Seiten: Einerseits kann es passieren, dass sich dein Gegenüber dann zurückzieht. Andererseits empfindest du es vielleicht als erleichternd, mit offenen Karten zu spielen und dadurch zu signalisieren, wie sehr du ihn oder sie ernst nimmst.

Es könnte gut sein, dass dein_e Partner_in deine Offenheit zu schätzen weiß und gerne bereit ist, die Verantwortung mit dir zu teilen. Für den Schutz vor HIV (und anderen sexuell übertragbaren Infektionen) sind schließlich alle Beteiligten verantwortlich. Darüber sprechen zu können, erleichtert die Angelegenheit. Es versteht sich von selbst, dass die Wünsche, Ängste und Bedürfnisse deines Sexpartners oder deiner Sexpartnerin dabei ebenso respektiert werden sollten wie deine eigenen.

Bei all diesen Fragen spielt aber auch die Situation eine Rolle: Bei einem flüchtigen Sexkontakt oder beim „ersten Mal“ entscheidest du dich vielleicht anders als in einer Beziehung.

Es gibt kein Gesetz, nach dem man die HIV-Infektion vor dem Sex offenlegen müsste. Allerdings sind schon Menschen mit HIV wegen gefährlicher Körperverletzung verurteilt worden, die ohne Absprache auf Schutzmaßnahmen verzichtet haben – auch wenn es nicht zu einer HIV-Infektion kam („versuchte gefährliche Körperverletzung“). Die Rechtsprechung scheint sich hier zwar langsam zu ändern, aber auf der sicheren Seite bist du in jedem Fall, wenn ihr gemeinsam über den Schutz vor HIV entscheidet und/oder Kondome benutzt.



Safer Sex oder:
Wie sicher ist sicher genug?

Hundertprozentige Sicherheit gibt es nie im Leben, auch nicht beim Sex. Deswegen spricht man bei den klassischen Regeln „Anal- und Vaginalverkehr mit Kondom“ und „Beim Oralverkehr raus bevor's kommt“ auch von „Safer Sex“ und nicht von „Safe Sex“.

Safer Sex ist „sicherer“ als Sex ohne Schutzmaßnahmen, aber nie ganz sicher. Das „Restrisiko“ wird oft mit allgemeinen Lebensrisiken verglichen, etwa dem Risiko beim Fliegen oder im Straßenverkehr. Und nur wer gar keinen Sex hat, hat auch kein Risiko einer sexuellen HIV-Übertragung.

Das „Restrisiko“ kennen wir von Kondomen: Trotz Kondombenutzung kommt es mitunter zu Schwangerschaften – und auch zu HIV-Infektionen. Durch Anwendungsfehler kann ein Kondom zum Beispiel reißen oder abrutschen. Dennoch sind Kondome ein sehr sicheres Mittel zum Schutz vor HIV – und bieten außerdem guten Schutz vor anderen Geschlechtskrankheiten.

Wir haben meistens Sex ohne Kondom. Ich bin gut informiert, und ihr HIV spielt in unserer Partnerschaft keine Rolle. _ Jochen



Auch eine erfolgreiche HIV-Therapie schützt zuverlässig vor einer sexuellen Übertragung von HIV – mindestens so zuverlässig wie Kondome. Das heißt: HIV-Positive, die ihre Medikamente regelmäßig einnehmen, bei denen seit mindestens sechs Monaten keine Viren mehr im Blut nachweisbar sind und die den Therapieerfolg alle drei Monate von ihrem HIV-Arzt oder ihrer HIV-Ärztin überprüfen lassen, sind sexuell nicht ansteckend. Weltweit ist bisher nur ein Fall dokumentiert, in dem es wahrscheinlich trotz Erfüllung dieser Bedingungen zu einer Übertragung kam.

Die HIV-Therapie schützt allerdings, anders als Kondome, nur vor einer HIV-Übertragung. Eine Ansteckung mit sexuell übertragbaren Infektionen wie Syphilis, Tripper oder Chlamydien verhindert sie nicht.

In der Partnerschaft ist ein offener Umgang mit HIV für mich unabdingbar. Außerhalb schütze ich mich mit Kondomen. – *Gaby*





Was tun bei einem
Safer-Sex-Unfall?

Es kann vorkommen, dass beim Anal- oder Vaginalverkehr etwas schiefgeht. Kondome können zum Beispiel reißen oder abrutschen. Manchmal werden sie in der Hitze des Augenblicks auch einfach vergessen oder weggelassen.

Wenn deine Viruslast nicht unter der Nachweisgrenze liegt, könnte dann HIV übertragen werden. Aber keine Panik: Es bestehen gute Chancen, eine HIV-Infektion noch zu verhindern.

Dazu muss der HIV-negative Partner oder die HIV-negative Partnerin so schnell wie möglich in eine auf HIV spezialisierte Praxis oder zu einer Klinik gehen, die eine sogenannte HIV-Post-Expositions-Prophylaxe anbietet (kurz HIV-PEP, auf Deutsch etwa „Nach-Risiko-Vorsorge“) – am besten innerhalb von zwei Stunden, möglichst innerhalb von 24 Stunden und spätestens nach 48 Stunden.

aidshilfe.de/adressen:
Hier findest du die
PEP-Notfallstelle in
deiner Region

Ob eine PEP angezeigt ist, entscheidet der Arzt oder die Ärztin nach einem Beratungsgespräch in der Ambulanz oder Praxis. Es ist hilfreich, wenn du zu diesem Gespräch mitkommst.

Wird eine PEP angeboten, muss der oder die HIV-Negative für vier Wochen HIV-Medikamente einnehmen. Die Medikamente sollen HIV daran hindern, sich im Körper festzusetzen.

Übrigens: Beim Oralverkehr ist das Risiko einer HIV-Übertragung sehr gering. Gelangt HIV-haltiges Sperma in den Mund, gilt der Rat, das Sperma auszuspucken und den Mund fünfmal kurz (je 15 Sekunden lang) ohne Druck mit Wasser oder einer anderen Flüssigkeit auszuspülen. Ist das Sperma sehr tief im Rachen, ist es wahrscheinlich besser, es herunterzuschlucken. Eine PEP wird in beiden Fällen nicht angeboten.

Schutz durch HIV- Therapie funktioniert!

Eine erfolgreiche HIV-Therapie bietet einen wirksamen Schutz vor HIV: Die Medikamente verhindern die Vermehrung des Virus, und nach einiger Zeit ist die Virenmenge im Blut so gering, dass mit den üblichen Verfahren kein HIV mehr nachweisbar ist. Man spricht dann von einer „Viruslast unter der Nachweisgrenze“. Bald darauf sind auch im Sperma und anderen Körperflüssigkeiten sowie in den Darm- und Genitalschleimhäuten keine oder nur noch sehr wenige HI-Viren zu finden. Eine sexuelle Übertragung von HIV ist dann praktisch ausgeschlossen. Das heißt: Du bist sexuell nicht mehr ansteckend (in der Fachsprache: nicht infektiös).



Den Schutz durch HIV-Therapie hast du dann, wenn deine Viruslast im Blut seit mindestens sechs Monaten unter der Nachweisgrenze ist, du deine Medikamente regelmäßig einnimmst und deine Viruslast alle drei Monate ärztlich kontrollieren lässt.

Entscheidend ist die regelmäßige Medikamenteneinnahme. Das heißt allerdings nicht, dass sie minutengenau erfolgen muss: Wenn einzelne Einnahmen verzögert erfolgen oder vergessen werden, gefährdet das nicht gleich den Therapieerfolg, und es entsteht auch nicht sofort ein höheres Übertragungsrisiko.

Unterbricht man die Therapie dagegen häufiger oder nimmt man die Medikamente unregelmäßig ein, kann HIV sich wieder vermehren und beim Sex ohne Kondom auf die Partnerin oder den Partner übertragen werden. Außerdem besteht die Gefahr, dass HIV Resistenzen gegen die eingesetzten Medikamente entwickelt.

Da die Wirksamkeit der HIV-Therapie auch aus anderen Gründen nachlassen kann, sind deswegen regelmäßige Kontrollen der Viruslast wichtig. Ob bei dir die Bedingungen für Schutz durch Therapie erfüllt sind, solltest du regelmäßig mit dem behandelnden Arzt oder deiner Ärztin besprechen.

Die Entscheidung, beim Sex auf Kondome zu verzichten, solltest du gemeinsam mit deiner Partnerin oder deinem Partner treffen. Dazu solltet ihr alle Informationen haben, die ihr braucht, und euch beide wohl- und sicher fühlen. Die Erfahrung zeigt, dass dies manchmal sehr schwer fällt: Das Trauma der letzten Jahrzehnte wirkt hier eindeutig nach. Wir haben die alten und angstbesetzten Bilder verinnerlicht, und sie sitzen tief. Hier kann es hilfreich sein, sich mit anderen Menschen mit HIV auszutauschen oder die Beratungsangebote der Aidshilfen in Anspruch zu nehmen.



Dank „Schutz durch Therapie“ können mein Partner und ich beim Sex endlich wieder spontan und unbeschwert sein.

– Alexandra

Durch die Infektion meines Partners wurde HIV für mich zum Thema. Unsere Partnerschaft stand aber nie in Frage. _ *Michael*



Du kannst natürlich zusätzlich zum Schutz auch weiterhin Kondome verwenden – das ist der allersicherste Schutz vor HIV und bietet außerdem noch guten Schutz vor anderen sexuell übertragbaren Infektionen. Aber noch einmal: Die Schutzwirkung einer funktionierenden HIV-Therapie allein ist schon sehr hoch. Bisher ist weltweit nur ein einziger Fall wissenschaftlich dokumentiert, in dem HIV wahrscheinlich trotz wirksamer Therapie übertragen wurde.

Übrigens: Die Leitlinien empfehlen zwar heute, in der Regel möglichst bald nach der Diagnose mit einer HIV-Therapie zu beginnen, aber solange die Helferzellzahl über 500 pro Mikroliter liegt, kann es im Einzelfall auch gute Gründe geben, noch mit dem Therapiestart zu warten. Wenn für dich aber die Schutzwirkung der Therapie ein Grund ist, mit der Behandlung zu beginnen, solltest du das mit deinem Schwerpunktarzt oder deiner Schwerpunktärztin besprechen. Dein Behandlungswunsch und das Argument der Schutzwirkung der Therapie müssen bei der Therapieentscheidung respektiert werden.



Kinderwunsch, Schwangerschaft, Geburt

Wenn du dir oder ihr euch Kinder wünscht, muss dieser Wunsch nicht unerfüllt bleiben: Zeugung, Schwangerschaft und Geburt sind heute trotz der HIV-Infektion ohne größere Probleme möglich. Eine Infektionsgefahr für deinen HIV-negativen Partner oder deine HIV-negative Partnerin kann dabei durch HIV-Medikamente und andere Methoden nahezu ausgeschlossen werden. Auch für das Kind besteht heute fast keine Infektionsgefahr, wenn entsprechende Vorsichtsmaßnahmen getroffen werden.

Unter einer funktionierenden HIV-Therapie ist eine „ganz normale“ Zeugung durch Geschlechtsverkehr möglich – eine HIV-positive Frau mit einer Viruslast unter der Nachweisgrenze kann ihren Partner nicht anstecken, ein HIV-positiver Mann mit einer Viruslast unter der Nachweisgrenze kann seine Partnerin nicht anstecken.

HIV-positive Frauen mit Kinderwunsch und HIV-positive Schwangere sollten sich informieren, ob ihre Therapie auch für eine Schwangerschaft geeignet ist – gegebenenfalls muss die Frau die Medikamente umstellen. HIV-Schwerpunktärztinnen und -ärzte stehen hier beratend zur Seite und informieren auch darüber, wie die Risiken für den HIV-negativen Partner und das Kind minimiert werden können.

Wenn eine natürliche Zeugung nicht in Frage kommt, zum Beispiel, weil noch keine Therapie begonnen wurde, die Viruslast noch nicht unter der Nachweisgrenze ist oder weil euch die verbleibenden Restrisiken als zu hoch erscheinen, gibt es noch zwei weitere Möglichkeiten:

Wenn du als positive Frau schwanger werden willst, kannst du selbst Sperma in die Scheide einführen, zum Beispiel, indem du ein mit Sperma gefülltes Kondom umstülpst oder mithilfe einer kleinen Spritze (natürlich ohne Nadel) – ganz ohne die Beteiligung einer Ärztin oder eines Arztes und in intimer Atmosphäre zu Hause. Wenn du auf diesem Wege nicht zum Ziel kommst, kannst du ein Kinderwunschzentrum aufsuchen, um mögliche Ursachen zu klären und über andere Möglichkeiten zu sprechen, doch noch zum Ziel zu kommen.

Wenn du als HIV-positiver Mann ein Kind mit einer HIV-negativen Frau zeugen willst, kann dein Sperma im Labor „gewaschen“ werden. Das bedeutet, dass im Labor das HIV aus dem Sperma entfernt wird. Danach wird dann eine künstliche Befruchtung durchgeführt. Diese Methode wird allerdings heute kaum noch eingesetzt, da die HIV-Therapie einen ausreichenden Schutz bietet.

Wenn du ungeplant schwanger wirst und noch keine HIV-Medikamente nimmst, wird in der Regel sofort eine HIV-Therapie eingeleitet, um das Kind optimal zu schützen.

Ein HIV-Übertragung von der HIV-positiven Mutter auf das Kind kann heute durch verschiedene Maßnahmen in fast allen Fällen verhindert werden. Damit das funktioniert, sind die regelmäßige Einnahme von HIV-Medikamenten während der Schwangerschaft und regelmäßige Untersuchungen beim Frauenarzt sowie in der HIV-Schwerpunktpraxis oder HIV-Ambulanz nötig. Bei der Geburt sollte außerdem ein Team bereitstehen, das sich mit HIV auskennt.

Auf das Stillen sollten HIV-positive Mütter verzichten: Wenn ihre Milch HIV enthält, könnte das Kind beim Stillen infiziert werden. Wenn die Virusmenge in der Muttermilch durch die Behandlung der HIV-Infektion nicht mehr nachweisbar ist, können die HIV-Medikamente beim Stillen auf das Kind übertragen werden.

Neugeborene bekommen in der Regel für vier Wochen ein HIV-Medikament. So kann man das Risiko einer HIV-Infektion weiter senken. Die meisten Frauen können ihr Kind mit nach Hause nehmen und ihm selbst das Medikament geben. Auch hier gilt: Das Medikament muss nach Vorschrift gegeben werden, damit es wirken kann. In der Regel wird das Medikament von den Babys gut angenommen und vertragen.



Einige aus meinem Umfeld fanden meinen Kinderwunsch unverantwortlich. Zum Glück hatte ich eine fitte Frauenärztin. – Kelly

Unter einer funktionierenden Therapie können Frauen mit HIV ihre Kinder heute auch vaginal entbinden. Dies sehen auch die Schwangerschaftsleitlinien so vor. Ein Kaiserschnitt ist also nicht mehr erforderlich. Wir empfehlen, sich beraten zu lassen und gegebenenfalls eine ärztliche Zweitmeinung einzuholen.

HIV und Strafrecht

Es gibt in Deutschland keine Pflicht, Sexpartnerinnen oder -partner von der HIV-Infektion in Kenntnis zu setzen.

Die absichtliche oder fahrlässige Weitergabe von HIV kann aber nach deutschem Recht als Körperverletzung eingestuft werden. Ob tatsächlich eine Strafe verhängt wird, wenn es zu einer Anzeige kommt, hängt in der Regel davon ab, ob der HIV-negative Partner oder die HIV-negative Partnerin von der HIV-Infektion des Gegenübers gewusst und in Sex ohne Kondom eingewilligt hat.

Einzelne Richterinnen und Richter sehen es mittlerweile auch so, dass heute jede und jeder wissen kann und muss, dass man sich beim Sex ohne Kondom mit HIV infizieren könnte, aber darauf kannst du dich nicht verlassen. Und auch die Tatsache, dass eine Viruslast unter der Nachweisgrenze ein ausreichender Schutz für den Partner oder die Partnerin ist, wird noch längst nicht immer anerkannt.

Auf der strafrechtlich sicheren Seite bist du daher,

- wenn du mit deiner Partnerin oder deinem Partner über den Schutz vor HIV sprichst und ihr zu einer gemeinsamen Entscheidung kommt oder
- wenn du ein Kondom verwendest oder zumindest ein Kondom ins Spiel bringst – lehnt dein Gegenüber es dann ab, willigt es in Sex ohne Kondom ein.

Wenn du Fragen dazu hast, kann ein Gespräch mit einem Aidshilfe-Berater oder einer Aidshilfe-Beraterin weiterhelfen.



Verantwortung beim Sex

Das Strafrecht ist eine Sache. Die Frage nach der Verantwortung und die Angst vor Zurückweisung eine andere. Deine Partnerinnen und Partner haben möglicherweise keine Ahnung davon, wie schwierig es sein kann, offen über die HIV-Infektion zu sprechen, und wie oft darauf Zurückweisung folgt. Außenstehende beurteilen es oft als unfair, verantwortungslos und als Vertrauensbruch, wenn du ohne etwas zu sagen Sex ohne Kondom hast, weil bei dir die Bedingungen für Schutz durch Therapie gelten. Das Wissen um die Schutzwirkung der HIV-Therapie hat sich ja selbst bei vielen Menschen mit HIV noch nicht herumgesprochen, und bei HIV-Negativen und Ungetesteten ist es wahrscheinlich noch weniger verbreitet.

Auch wenn ich schon angefeindet wurde, weil ich Sex ohne Kondome habe: Meine Therapie schützt meine Partner! – *Christian*



Hier kann vieles mit hineinspielen, Unwissen und (unbegründete) Ängste zum Beispiel, der Wunsch, Verantwortung von sich wegzuschieben, oder moralische Vorstellungen wie der Gedanke, HIV-Positive seien zum Beispiel aufgrund eines „unmoralischen Lebenswandels“ „selbst schuld“ an ihrer Infektion und sollten jetzt gefälligst „andere schützen“.



Ein offener Umgang mit HIV macht's für mich leichter. Aber ich erwarte, dass jeder für sich Verantwortung übernimmt.

– Tim

Hinzu kommt: Auch wenn wir alle wissen, dass es 100 % sicheren Sex nicht gibt, hast du gegenüber deinen Sexpartnerinnen oder -partnern einen Wissensvorsprung: Du weißt, dass du infiziert bist (und vielleicht auch, dass du nicht ansteckend bist), dein Gegenüber nicht unbedingt. Das kann ethische Konflikte mit sich bringen.

Kondome bleiben die einfachste Möglichkeit, sich und andere vor HIV (und anderen Geschlechtskrankheiten) zu schützen. Dennoch handeln Menschen mit HIV, die HIV nicht weitergeben können, beim kondomlosen Sex mit HIV-Negativen nicht verantwortungslos. Sie können sich darauf verlassen, dass ihr Gegenüber geschützt ist. Unverantwortlich handeln aber diejenigen, die andere herabwürdigen, statt sich zu informieren, die Menschen mit HIV als Gefahr darstellen und damit der Ausgrenzung Vorschub leisten. Damit schaden sie letztlich auch der HIV-Prävention, denn Angst vor Ausgrenzung kann Menschen von einem HIV-Test abhalten und so verhindern, dass Infektionen frühzeitig diagnostiziert und behandelt werden.

Wenn es zu einer Übertragung kommt

Eine besonders schwierige Situation kann entstehen, wenn HIV tatsächlich übertragen wird. Vorwürfe einerseits und Schuldgefühle andererseits können die Beziehung zu deiner Partnerin oder deinem Partner schwer belasten. Manche Beziehungen zerbrechen in dieser Situation.

In seltenen Fällen kommt es sogar zu einer Anzeige und einem Verfahren wegen einer tatsächlichen, vermeintlichen oder auch nur möglichen HIV-Übertragung. Vor Gericht werden dann intimste Details deines Privatlebens an die Öffentlichkeit gezerrt, und du kannst nicht unbedingt erwarten, dass man fair mit dir umgeht und dir viel Sympathie entgegenbringt! Möglicherweise schlachten auch die Medien ein solches Verfahren aus – schließlich gibt das eine gute „Story“ mit „Opfern“ und „Tätern“. HIV-Positive werden dabei gerne moralisch „an den Pranger“ gestellt, „Sympathieträger“ sind meist die anderen.

Wie du strafrechtlich auf der sicheren Seite stehst, kannst du auf Seite 26 nachlesen. Wenn du dir mit deinem Partner oder deiner Partnerin einig bist, auf Kondome zu verzichten, könntest du sogar eine entsprechende Vereinbarung schriftlich festhalten oder vor Zeugen wie deiner Schwerpunktärztin oder einem Berater der Aidshilfe treffen.



Sexuell übertragbare
Infektionen

STIs vermeiden, diagnostizieren, behandeln

HIV ist beim Sex relativ schwer übertragbar. Viel leichter weitergegeben werden können die Erreger anderer Geschlechtskrankheiten wie etwa Syphilis, Tripper oder Chlamydien-Infektionen. Manche dieser Erreger können auch über die Hände oder beim Küssen übertragen werden, also auch dann, wenn man Kondome benutzt.

Das Risiko steigt mit der Anzahl wechselnder Sexpartnerinnen oder -partner. Wer in einer festen Beziehung lebt, kann es entspannter angehen, vorausgesetzt, beide leben monogam.

Zum Glück lassen sich die meisten dieser sexuell übertragbaren Infektionen (kurz STIs für sexually transmitted infections) gut und problemlos behandeln. Probleme können sich nur dann einstellen, wenn Infektionen nicht erkannt werden und die Behandlung zu spät erfolgt.

Das Tückische an Geschlechtskrankheiten ist allerdings, dass man sie oft nicht selbst entdeckt, weil sie manchmal keine Symptome verursachen oder weil Symptome nicht bemerkt werden. Außerdem können manche STIs bei Menschen mit HIV schwerer und schneller verlaufen – vor allem, wenn sie keine antiretrovirale Therapie machen.

Wir empfehlen dir deshalb:


- ▶ Lass dich regelmäßig auf sexuell übertragbare Infektionen testen und im Fall des Falles behandeln. Besprich das am besten mit deinem behandelnden HIV-Arzt oder deiner behandelnden HIV-Ärztin.
- ▶ Gegen Hepatitis A und B solltest du geimpft sein – lass deinen Impfstatus gegebenenfalls überprüfen.
- ▶ Bei Symptomen solltest du sofort zum Arzt oder zur Ärztin gehen.

Mögliche Symptome einer STI sind

- ▶ Ausfluss aus der Harnröhre, Blut oder Schleim im/auf dem Stuhl
- ▶ Brennen oder Schmerzen beim Wasserlassen, Juckreiz

- ▶ Geschwüre, Bläschen, Knötchen oder Warzen an den Genitalien, am oder im Mund, in der Analregion oder an anderen Körperstellen
- ▶ Rötungen oder weißliche bis gelbe Beläge im Mund, an den Genitalien oder in der Analregion
- ▶ Schmerzen und Schwellungen an den Genitalien
- ▶ geschwollene Lymphknoten in der Leiste oder in der Umgebung von Geschwüren
- ▶ ungewöhnliche Hautveränderungen wie z.B. nässende Stellen oder Ausschläge
- ▶ Ver- oder Entfärbung von Urin oder Stuhl
- ▶ Wiederkehrende Durchfälle, evtl. im Wechsel mit Verstopfung
- ▶ Länger anhaltendes Druckgefühl im Bauch, Bauchschmerzen, Appetitlosigkeit.

Wenn du solche Veränderungen bei einem Partner oder einer Partnerin feststellst, solltest du dies ansprechen und beim Sex den direkten Kontakt mit diesen Stellen möglichst vermeiden.

A photograph of two young men with short hair, one in a dark grey sweater and the other in a green sweater, kissing on the lips. The background is a solid light blue color.

Wir wissen beide, dass Geschlechtskrankheiten nicht immer vermeidbar sind. Deshalb lassen wir uns regelmäßig checken.

– Christian und Michael

Wird bei dir eine sexuell übertragbare Infektion diagnostiziert, solltest du auch deine letzten Partnerinnen oder Partner informieren, damit sie sich ebenfalls untersuchen und im Fall des Falles behandeln lassen können.

Wichtig: Diagnostik und Behandlung von STIs bei Menschen mit HIV gehören in die Hände von Ärztinnen und Ärzten mit Erfahrung. Eine Syphilis zum Beispiel wird bei HIV-Positiven meist intensiver behandelt, und bei der Therapie einer Hepatitis B oder C müssen die Medikamente gegebenenfalls auf die eingesetzten HIV-Medikamente abgestimmt werden.

Adressen von erfahrenen Ärztinnen und Ärzten bekommst du bei einer Aidshilfe in deiner Nähe oder unter www.dagnae.de.

Übrigens: Bei sexuell übertragbaren Infektionen kann die HIV-Menge in deinen Körperflüssigkeiten und Schleimhäuten stark ansteigen, wenn du noch nicht mit der HIV-Therapie begonnen hast oder deine Viruslast nicht unter der Nachweisgrenze ist. Deine Partnerinnen und Partner sind dann einem erhöhten HIV-Risiko ausgesetzt. Bei einer stabil funktionierenden Therapie erhöht sich das Übertragungsrisiko dagegen nicht.

Einen Sonderfall stellt eine Infektion mit dem Hepatitis-C-Virus (HCV) dar: Diese wird durch Blut übertragen – vor allem beim Drogengebrauch, beim Sex dagegen nur selten. Die Mehrzahl der Fälle von wahrscheinlich sexuell übertragener Hepatitis C betrifft Menschen mit HIV – vor allem schwule Männer. Bei bestimmten Sexpraktiken ist das HCV-Risiko erhöht, nämlich dann, wenn es zu Blutkontakten kommen kann (z.B. beim Fisten). Es gilt daher, den Kontakt mit Blut zu vermeiden. Nähere Informationen dazu findest du auch in den Kapiteln zu Sex- und (Party-)Drogen und Sexpraktiken. Gegen Hepatitis C gibt es keine Impfung.

Orte und STI-Risiko

Welches Risiko du eingehst, dich beim Sex mit einer Geschlechtskrankheit zu infizieren, hängt neben den Sexpraktiken (siehe S. 42) auch von den Orten ab, an denen du Sex hast, den Szenen, in denen du dich bewegst, von der Anzahl deiner Sexpartnerinnen und Sexpartner sowie von der Zahl ihrer Sexpartnerinnen oder -partner.

Beim Sex in einer monogamen Beziehung ist das relativ einfach: Ein Risiko besteht vor allem dann, wenn dein Partner oder deine Partnerin nicht monogam lebt, also Sex mit anderen hat.

Was die Orte angeht, so ist die Wahrscheinlichkeit, auf jemanden mit einer STI zu treffen, beim Sex in städtischen Ballungszentren wie Berlin, Hamburg, Köln oder München im Allgemeinen höher als auf dem Land – es sei denn, ein Ort auf dem Land zieht viele Menschen aus Ballungszentren in Deutschland oder dem Ausland an...

Schwule Männer und andere Männer, die Sex mit Männern haben (MSM), haben ein höheres STI-Risiko, weil in dieser Gruppe prozentual mehr potenzielle Partner infiziert sind als in der sogenannten Allgemeinbevölkerung. Die meisten Syphilisinfektionen zum Beispiel betreffen heute schwule oder bisexuelle Männer, und auch Hepatitis C wird fast nur bei MSM auf sexuellem Weg übertragen (und hier fast nur bei HIV-positiven Männern).



Ein erhöhtes Risiko besteht auch an Orten, an denen flüchtiger, anonymer Sex praktiziert wird – die Menschen an diesen Orten haben meist mehr Sexpartnerinnen und -partner als andere, wodurch die Wahrscheinlichkeit steigt, auf ein infiziertes Gegenüber zu treffen.

Oft sind dies auch Orte, an denen Drogen konsumiert werden (siehe S. 39) und wo die räumlichen Begebenheiten, die Lichtverhältnisse oder auch der Lärm das Aushandeln von Safer Sex erschweren oder unmöglich machen: Im Dunkeln und ohne Blickkontakt kannst du Vorsichtsmaßnahmen, die du bei Licht treffen würdest, nicht ergreifen. In Darkrooms wird außerdem in der Regel nicht gesprochen, und wer Licht anmacht oder eine Taschenlampe dabei hat, fliegt raus.

An manchen Orten – mitunter handelt es sich um spezielle Angebote für HIV-Positive – ist es üblich und für alle Beteiligten klar, dass Sex ohne Kondome (Bareback-Sex) praktiziert wird. Oft werden dabei sexuelle Bedürfnisse ausgelebt, die die Beteiligten sich andernorts nicht eingestehen. Es ist gut, dass es solche Orte gibt, aber es ist auch gut für dich, wenn du dir über Risiken, die du dabei eingehst, im Klaren bist und eigenverantwortlich handeln kannst.



Datingportale und Datensicherheit

Je nach sexuellem Interesse und nach sexueller Identität, nach Fetisch oder auch nach HIV-Status werden zur Kontakthanbahnung unterschiedliche Datingportale genutzt. Die meisten dieser Portale funktionieren so, dass du dir ein Profil anlegst, deine Suchkriterien eingibst und mit möglichen Sexpartnerinnen oder Sexpartnern zu chatten anfängst oder Nachrichten austauschst. Da der sexuellen Phantasie keine Grenzen gesetzt sind und Flunkern Teil des Spiels zu sein scheint, kannst du allerdings nicht davon ausgehen, dass die hier gemachten Aussagen der Wahrheit entsprechen – das gilt für Alter, Gewicht und Aussehen wie auch für sexuelle Interessen, bevorzugte Sexpraktiken, Drogenkonsum, den HIV-Status oder andere sexuell übertragbare Infektionen.



Du solltest dir auch darüber im Klaren sein, dass dein eigenes Profil öffentlich ist und dass du einen im Chat geschriebenen Text aus der Hand gibst und im Zweifel keine Kontrolle mehr darüber hast. Texte können von deinen Chatpartnern oder -partnerinnen kopiert, abgespeichert und weitergereicht werden. Spätestens bei einem Strafverfahren können die Betreiber eines Portals gezwungen werden, dein Profil und deine Chatverläufe offenzulegen.

Sex und (Party-)Drogen

Manchmal werden vor dem oder beim Sex – sei es zu Hause, auf einer Sex-party oder im Darkroom – Drogen konsumiert, man spricht dann auch von „Chemsex“. Gibt jemand auf seinem Dating-Profil „chem friendly“ an, bedeutet das in der Regel, dass Sexpartnerinnen oder -partner gesucht werden, die diesbezüglich offen sind.

Drogen können stimulieren, Hemmungen und Schmerzempfinden senken und die Ausdauer steigern. Da Sexkontakte unter Drogen aber oft länger dauern und intensiver und „heftiger“ verlaufen, steigt auch das Risiko, sich mit sexuell übertragbaren Infektionen zu infizieren.

Ob du Drogen nimmst, entscheidest du selbst. Trotzdem geben wir dir ein paar Tipps, wie du das Risiko möglicher Schäden für dich minimieren kannst:

- ▶ Wenn du zu viel von einer Droge oder zu viele Substanzen durcheinander nimmst, ist der Spaß schnell vorbei. Außerdem können Drogen – auch Alkohol – dazu beitragen, dass du größere Risiken eingehst, dass du Grenzen überschreitest oder Dinge geschehen lässt, die du nüchtern nicht zulassen würdest. Sex unter Drogen solltest du deshalb nur mit Menschen haben, denen du vertraust. Kläre vorher mit deinen Sexpartnerinnen und -partnern ab, was du machen möchtest und was nicht, und lege Safer-Sex- und Safer-Use-Utensilien bereit.
- ▶ Manche Sex- oder Partydrogen werden gespritzt, was in bestimmten Szenen „Slammen“ genannt wird. Um dich vor einer Hepatitis-C- oder HIV-Infektion zu schützen, ist es wichtig, dass du dabei immer deine eigene Spritze benutzt. Auch andere Konsumutensilien solltest du nicht teilen.

- ▶ Bei Drogen, die gesnift (durch die Nase gezogen) werden, solltest du zum Schutz vor Hepatitis C nur dein eigenes Röhrchen benutzen – und auch nicht zu gerollten Geldscheinen greifen, denn die sind voller Keime und können mit ihren scharfen Kanten zu Verletzungen in der Nase führen.
- ▶ Beim Mischen verschiedener Substanzen sind gefährliche Wechselwirkungen möglich – die Wirkung einzelner Drogen kann dann zum Beispiel verstärkt sein.
- ▶ Drogen, die du nicht kennst und deren Wirkung du nicht kalkulieren kannst, solltest du besser im privaten Umfeld probieren. Wichtig dabei ist auch, erst einmal mit einer niedrigen Dosis einzusteigen und abzuwarten. Nachlegen solltest du erst, wenn dir die Wirkung vertraut ist.
- ▶ Wenn du HIV-Medikamente einnimmst, kann die Kombination mit Drogen und anderen Substanzen wie Potenzmitteln riskant sein. Manche Drogen schwächen die Wirkung einer HIV-Therapie ab, und umgekehrt gibt es HIV-Medikamente, die die Wirkung der Droge verstärken. Besonders zu Beginn einer HIV-Therapie solltest du deshalb lieber auf Drogen verzichten. Informiere dich auf jeden Fall über Wechselwirkungen. Auch hier ist ein offenes Gespräch mit deinem HIV-Schwerpunktarzt oder deiner Schwerpunktärztin ratsam.



Über mögliche Wechselwirkungen zwischen Drogen, anderen Substanzen und HIV-Medikamenten informiert die Seite www.hiv-drogen.de. Dort findest du außerdem Hinweise zur Risikominimierung.

Superinfektion, Mehrfachinfektion & Co.

Wenn dein Partner oder deine Partnerin ebenfalls HIV-positiv ist und wenn ihr beide noch keine HIV-Medikamente nehmt, könnt ihr euch gegenseitig mit weiteren HIV-Varianten infizieren. Das hat vor allem auf der epidemiologischen Ebene Folgen, denn aus zwei Virenstämmen in einer Körperzelle kann eine neue Virusvariante kombiniert werden – man spricht hier von „rekombinanten“ Formen.

Für den einzelnen Menschen mit HIV ist wichtig, ob die zweite Virusvariante bereits gegen ein Medikament resistent ist, wodurch die Behandlungsmöglichkeiten eingeschränkt sein können. Generell werden in Deutschland bei etwa zehn Prozent aller HIV-Infektionen resistente Viren übertragen – wenn man das Pech einer zweiten Infektion hat, ist das Risiko höher. Ein größeres medizinisches Problem scheint sich dadurch aber nicht zu ergeben, von häufigen Übertragungen stark resistenter „superinfizierender“ Stämme hört man aus den Praxen und Ambulanzen nichts.

Wirst du oder wird deine Partnerin oder dein Partner erfolgreich antiretroviral behandelt, ändert sich die Situation sowieso grundlegend: Die HIV-Therapie schützt den unbehandelten Partner oder die unbehandelte Partnerin vor einer weiteren Infektion (Schutz durch Therapie) – und sie schützt den Behandelten oder die Behandelte vor einer Ansteckung mit Viren des unbehandelten Gegenübers. Resistenzen spielen auch hier offenbar keine relevante Rolle.



Sexpraktiken und Risiken

Mit unterschiedlichen Sexpraktiken gehen unterschiedliche Risiken einer Übertragung von HIV und von Erregern anderer Geschlechtskrankheiten einher. Die Wahrscheinlichkeit einer Übertragung kann von vielen Faktoren abhängen, die sich zum Teil auch gegenseitig beeinflussen, zum Beispiel vom Erreger selbst, von der übertragenen Erregermenge, vom Ort und von der Dauer des Kontakts mit den Erregern, von der Abwehrkraft des „Zielorganismus“, von Entzündungen oder Verletzungen, die das Eindringen der Erreger in den Körper erleichtern, von den ausgeübten Sexpraktiken und natürlich von Schutzmaßnahmen.

Wenn du unter einer funktionierenden HIV-Therapie stehst und deine Viruslast unter der Nachweisgrenze ist, besteht bei keiner der unten kurz umrissenen Praktiken ein Risiko, dass du die HIV-Infektion an deine Sexpartner oder Sexpartnerinnen weitergibst.

Küssen

HIV wird beim Küssen nicht übertragen, Hepatitis B nur in Ausnahmefällen (zum Beispiel bei hoher Viruslast oder bei Blutungen im Mund). Auch Herpes- und Humanpapillomviren (HPV) können beim Küssen weitergegeben werden, ebenso die Syphilis, wenn sich im Mund oder an den Lippen der sogenannte Primäraffekt befindet.



Oralverkehr 1: „Blasen“ (Fellatio)

Ein HIV-Übertragungsrisiko beim „Blasen“ besteht nur bei nachweisbarer Viruslast und nur dann, wenn HIV-haltiges Sperma in den Mund gelangt. Aber auch dann ist das Risiko sehr gering, denn die Mundschleimhaut ist

widerstandsfähig, und der Speichel spült Erreger ab und wirkt außerdem verdünnend. Bei frischen HIV-Infektionen mit hoher Viruslast und bei Verletzungen steigt das Risiko.



Der „Vortropfen“ oder „Lusttropfen“ stellt keine relevante Gefahr dar. Als Risikominimierungsstrategie hat sich bei uns „Raus bevor's kommt“ durchgesetzt, das heißt keine Ejakulation im Mund.

Übertragen werden können beim Blasen Chlamydien, Tripper (Gonorrhö), Herpes, Syphilis und Hepatitis B. Gegen Hepatitis B gibt es eine Impfung.

Oralverkehr 2: „Lecken“ (Cunnilingus)

Eine Gefahr für eine HIV-Übertragung besteht nicht, solange kein (Menstruations-)Blut in den Mund gelangt. Übertragen werden können Chlamydien, Tripper (Gonorrhö), Herpes, HPV (Feigwarzen) und Syphilis sowie Hepatitis B. Gegen Hepatitis B gibt es eine Impfung.

Vaginalverkehr

Die Übertragung von HIV ist über Sperma und Vaginalsekret möglich. Neben Schutz durch Therapie bieten auch Kondome oder Femidome Schutz vor einer Übertragung.

Übertragen werden können außerdem zum Beispiel Chlamydien, Tripper (Gonorrhö), Herpes, HPV (Feigwarzen), Syphilis oder Hepatitis B. Gegen Hepatitis B gibt es eine Impfung.

Analverkehr

Die Schleimhaut im Rektum (Enddarm) kann HIV und Hepatitis-B-Viren enthalten. Beim Analverkehr ohne Kondom kann es deshalb zu einer Übertragung kommen, und zwar sowohl vom einführenden („aktiven“) Partner auf den aufnehmenden („passiven“) Partner als auch umgekehrt – auch dann, wenn nicht im Körper ejakuliert wird. Gegen Hepatitis A und B solltest du geimpft sein.

Übertragen werden können außerdem zum Beispiel Chlamydien, Tripper (Gonorrhö), Herpes, HPV (Feigwarzen) und die Syphilis.

Fisten („Faustverkehr“)

Der oder die Fistende kann Hepatitis-B- oder Hepatitis-C-Viren übertragen, wenn er oder sie an der Hand eine „Austrittspforte“ (zum Beispiel eine offene Stelle oder Wunde) hat und keine Latexhandschuhe verwendet. Vor allem aber können Erreger von einem Partner zum nächsten übertragen werden – sie können zum Beispiel an einem Sexspielzeug oder an einem Handschuh haften oder sich in einem gemeinsam benutzten Gleitmitteltopf befinden.

Um das Risiko zu senken, sollten Einweghandschuhe getragen werden – für jeden neuen Partner und jede neue Partnerin und für jede neue Körperöffnung einen neuen Handschuh verwenden. Da Hepatitis C relativ lange auch außerhalb des Körpers übertragbar bleibt, sollte bei allen Gefisteten nur ihr eigenes Gleitmittel verwendet werden.



Problematisch ist vor allem Analverkehr ohne Kondom nach dem Fisten: Bei Verletzungen der Schleimhaut und Blutungen ist das Risiko für eine HIV- und wahrscheinlich auch eine Hepatitis-C-Infektion erhöht.

Rimming („Arschlecken“)

Beim Lecken des Anus oder der Analregion können neben Darmbakterien zum Beispiel auch Tripper (Gonorrhö), Hepatitis A, Herpes, Madenwürmer oder Syphilis übertragen werden. Gegen Hepatitis A und B schützt eine Impfung.



BDSM-Praktiken

Bei Beachtung einfacher Hygieneregeln sind Übertragungen unwahrscheinlich. Wichtig ist, keine Körperausscheidungen, keine Sekrete und kein Blut anderer auf offene Hautstellen oder Schleimhäute gelangen zu lassen. Gegenstände, die blutende Verletzungen hervorrufen können, sollten nur bei einer Person verwendet oder desinfiziert werden. Gegen Hepatitis A und B schützt eine Impfung.

Urinspiele

Urin kann Krankheitserreger enthalten, zum Beispiel Hepatitis-B-Viren oder Gonokokken, die Erreger der Gonorrhö (Tripper). Ein Übertragungsrisiko besteht, wenn diese Erreger auf Schleimhäute gelangen. Mit Hepatitis B kann man sich außerdem anstecken, wenn man Urin trinkt. Ein HIV-Risiko besteht bei Urinspielen nicht. Um die Risiken zu minimieren, sollte man Urin „abperlen“ lassen und ihn nicht in den Mund, die Augen oder auf offene Wunden gelangen lassen.

Erektionsprobleme

Wenn dein Penis nicht mehr steif werden oder bleiben will, kann das verschiedene Ursachen haben. So zählen Erektionsprobleme (auch „erektile Dysfunktion“ genannt) zu den Nebenwirkungen mancher HIV-Medikamente. Hast du gerade erst mit der Therapie begonnen, verschwindet das Problem unter Umständen wieder von alleine, sobald dein Körper sich an die Medikamente gewöhnt hat, ansonsten kann möglicherweise ein Wechsel der Medikamente Abhilfe schaffen. Auch Potenzmittel sind eine Möglichkeit, wieder eine Erektion herbeizuführen oder zu halten. Dabei sind allerdings mögliche, zum Teil gefährliche Wechselwirkungen mit der HIV-Therapie zu beachten – sprich auf jeden Fall mit deinem behandelnden HIV-Arzt oder deiner HIV-Ärztin darüber.

Erektionsschwierigkeiten können aber auch Ausdruck psychischer Probleme sein. Stress kann sie zum Beispiel ebenso auslösen wie die Angst, den Partner oder die Partnerin mit HIV zu infizieren. In diesem Fall können eine Beratung in einer Aidshilfe, der Erfahrungsaustausch mit anderen Menschen mit HIV oder gegebenenfalls eine Psychotherapie helfen.



Adressen und weiterführende Informationen

www.aidshilfe.de

Die Homepage der Deutschen AIDS-Hilfe e.V. (DAH) bietet alle wichtigen Informationen rund um den Schutz vor und das Leben mit HIV, Hepatitis und sexuell übertragbaren Infektionen.



www.hiv-drogen.de

Diese Internetseite der DAH informiert über Wechselwirkungen zwischen der HIV-Therapie und Drogen, aber auch über Maßnahmen zur Risikominimierung.





HIV-Med-Info

Die kurz gefassten und leicht verständlichen Infos zu einzelnen Fragen des Lebens mit HIV stehen unter www.hiv-med-info.de als PDF-Dateien zur Verfügung und können kostenfrei auch bei den Aidshilfen und beim Versand der Deutschen AIDS-Hilfe bestellt werden (Adressen unter www.aidshilfe.de).



HIV-Report

Der fünf- bis sechsmal jährlich erscheinende HIV-Report bietet Informationen für Beraterinnen und Berater in Aidshilfen und Sexualberatungsstellen, Ärztinnen und Ärzte sowie interessierte Laien: www.hivreport.de.



Projekt Information

Projekt Information bietet medizinische und gesundheitspolitische Informationen von HIV-Positiven für Positive. Die Hefte erscheinen alle zwei Monate. Herausgeber: Gruppe Projekt Information e.V., Ickstattstr. 28, 80469 München (www.projektinfo.de).



Beratung bieten ...

... die Aidshilfen

(Adressen im Telefonbuch, bei der DAH und unter www.aidshilfe.de). Sie können auch Ärzt_innen nennen, die in der HIV-Behandlung erfahren sind, und stellen gerne Kontakt zu anderen Menschen mit HIV und Aids her.

... die bundesweite Telefonberatung der Aidshilfen

Telefon: 0180 / 33 / 19411

(Montag bis Freitag 9–21 Uhr, Samstag und Sonntag 12–14 Uhr; 9 Cent / Min. aus dem deutschen Festnetz, maximal 42 Cent / Min. aus den deutschen Mobilfunknetzen).

... die Internetberatung der Aidshilfen

www.aidshilfe-beratung.de

... die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Telefon: 0221 / 89 20 31

(Montag bis Donnerstag 10–22 Uhr, Freitag bis Sonntag 10–18 Uhr) sowie im Internet:

www.aidsberatung.de



SEX POSITIV

Informationen für Menschen mit HIV