



# Positiv leben

Informationen  
und Anregungen  
für Frauen

## Impressum

© Deutsche AIDS-Hilfe e.V.  
Dieffenbachstraße 33 · 10967 Berlin  
Internet: <http://www.aidshilfe.de>  
E-Mail: [dah@aidshilfe.de](mailto:dah@aidshilfe.de)

5., neu bearbeitete Auflage, Dezember 2000  
Bestellnummer: 020071

Text: Mara Seibert und Cori Tigges,  
unter Rückgriff auf Vorlagen von Claudia Fischer  
Lektorat: Christine Höpfner, Holger Sweers

Gestaltung: WestEnd | Martina Lauterbach  
Satz: Petersen  
Druck: Castella AG

Spendenkonto der Deutschen AIDS-Hilfe e.V.:  
Berliner Sparkasse, Konto-Nr. 220 220 220, BLZ 100 500 00

Die Deutsche AIDS-Hilfe e.V. ist als gemeinnützig  
und besonders förderungswürdig anerkannt.  
Spenden sind daher steuerabzugsfähig.

Und was kommt

now

<b>Vorwort</b>	<b>2</b>
<b>Und was kommt jetzt?</b>	<b>3</b>
<b>Sexualität</b>	<b>6</b>
<b>Beziehungen</b>	<b>12</b>
<b>Schwangerschaft und Kinderwunsch</b>	<b>13</b>
<b>Mutter sein</b>	<b>14</b>
<b>Medizinische Vorsorge</b>	<b>15</b>
<b>Positiv leben – selbstbestimmt leben</b>	<b>16</b>
<b>Literatur</b>	<b>18</b>
<b>Kontaktadressen</b>	<b>20</b>

# Inhalt

# A

## Vorwort

Du – weiblich, heterosexuell – hast gerade erst erfahren, dass du HIV-positiv bist. Du bist noch ganz benommen und weißt nicht, wie es jetzt weitergehen soll. Du hast nur das undeutliche Gefühl, dein Leben wird durch die HIV-Infektion um vieles komplizierter werden. Gewiss, einiges wird sich verändern, aber manches wird auch beim Alten bleiben. Du wirst vielleicht merken, dass die HIV-Infektion wie eine Lupe bestimmte Dinge in deinem Leben hervorhebt.

Wir greifen Fragen auf, mit denen sich Frauen in der gleichen Situation wie du auseinandersetzen, gehen ein auf Themen wie Sexualität, Partnerschaft und Schwangerschaft und geben Tipps für das Leben mit der HIV-Infektion. Das soll dir beim ersten Sortieren deiner Gedanken und Gefühle helfen und dir Wege weisen – mehr können wir hier nicht leisten. Denn keine Broschüre, und sei sie noch so ausführlich, kann das Gespräch mit Menschen ersetzen: mit anderen HIV-positiven Frauen und Männern, mit Berater(inne)n einer AIDS-Hilfe oder AIDS-Beratungsstelle, mit deinem Partner, mit Freundinnen, Freunden oder Familienangehörigen.

## Und was kommt jetzt?

**Egal ob du es schon vermutet hast** oder aus allen Wolken gefallen bist: Mit dem Wissen, infiziert zu sein, verändert sich plötzlich dein Leben, auch wenn du womöglich schon seit längerem infiziert bist. Du überlegst vielleicht, bei welcher Gelegenheit es passiert ist, erinnerst dich an Dinge und Situationen, die du schon längst vergessen oder verdrängt hast. Eine Liebe, die für dich schön war, erscheint jetzt in einem anderen Licht. Auf einen Menschen, der dir viel bedeutet, fällt ein Schatten. Du bist damit beschäftigt, dein Testergebnis zu verarbeiten und Vergangenes zu bewältigen.

**„Ich trage das Virus in mir“** – dieser Gedanke wirkt oft wie eine unsichtbare Mauer zwischen dir und anderen. Darüber reden kann helfen, mit Menschen, denen du dich vorbehaltlos anvertrauen kannst, oder mit jemandem, den du nur flüchtig kennst. Vielleicht aber ist es dir lieber, alles für dich zu behalten – das ist dein gutes Recht. Nur weil du das Virus hast, bist du nicht dazu verpflichtet, das aller Welt mitzuteilen. Allerdings: Wer sich fürs Schweigen entscheidet, verschenkt damit die Chance, Hilfe und Zuwendung zu bekommen.

**Ob Freundinnen, Verwandte, Nachbarn oder Arbeitskollegen** – überlege genau, wem du es sagen willst. Auch heute noch gibt es viele Menschen, die bei dem Wort AIDS „dicht machen“, die schlecht oder gar nicht informiert sind und HIV-Positive ablehnen. Du wirst also erst einmal herausfinden müssen, wen du ins Vertrauen ziehen kannst. Du kannst dich auch an eine AIDS-Hilfe oder AIDS-Selbsthilfegruppe wenden. Dort wirst du Menschen finden, die dich verstehen und dir bei Fragen und Problemen zur Seite stehen. Sie können dir zum Beispiel sagen, wie du auf Ämtern, bei Behörden und anderen Einrichtungen zu deinem Recht kommst und worauf es beim Umgang mit Ärzten und Ärztinnen ankommt.

**Du befürchtest**, dass sich ein Mann bei dir infiziert hat. Oder du weißt nicht, wie du mit anderen Menschen umgehen sollst. Du fühlst dich für alle verantwortlich, die etwas mit dir zu tun haben,

und zerbrichst dir bei jeder Gelegenheit den Kopf, ob du ein „Sicherheitsrisiko“ bist. Es stimmt schon: Wer HIV-infiziert ist, kann das Virus sein Leben lang auf andere Menschen übertragen. Aber das zu verhindern, ist nicht so schwer, wie du vielleicht denkst. Und keine Angst: Du bist keine Gefahr für Menschen, denen du im Alltag begegnest, seien es Kinder oder Erwachsene...

Es ist nicht nötig, dass du jetzt auf Distanz gehst und Körperkontakt vermeidest. Denn HIV gehört zu den schwer übertragbaren Viren, anders als etwa das Grippe-Virus. HIV kann nicht „fliegen“, sondern wird an der Luft in kurzer Zeit unschädlich.

#### HIV kann NICHT übertragen werden durch

- Husten oder Niesen
- Tränen und Nasensekret
- gemeinsamen Gebrauch von Geschirr, Besteck, Gläsern oder Wäsche
- Anfassen von Türgriffen oder Telefonhörern
- Benutzung von Toiletten
- Händeschütteln, Umarmen, Streicheln, Massieren, Schmusen und Küssen, Spielen und Toben
- gemeinsamen Sport, im Schwimmbad, in der Sauna oder beim Duschen
- Pflege von AIDS-kranken Menschen

**Wenn du andere einweihst**, kommst du wahrscheinlich oft in die Situation, dass du dich rechtfertigen musst, z.B. dafür, dass du Sex hast oder willst, dir ein Kind wünschst, eine Beziehung eingehst oder deine Berufsausbildung abbrichst. Das kann stressig sein, aber auch eine Herausforderung für dich.

**Vielleicht gibst du dir selbst die Schuld** und glaubst, sie „abzahlen“ zu müssen. Als „perfekte“ Freundin, Kollegin, Partnerin oder Mutter versuchst du, es allen recht zu machen. Du hast ein schlechtes Gewissen, wenn du Verabredungen oder Versprechen nicht einhältst, und bemühst dich um hundertfünfzigprozentige Zuverlässigkeit. Schuldgefühle sind aber schlechte Wegweiser, wenn es gilt, das Leben zu meistern.

Es wird immer wieder Situationen geben, in denen du unsicher bist. Mit der Zeit jedoch bekommst du ein Gefühl dafür, was du dir und anderen Menschen zumuten kannst – dein Alltag wird sich „normalisieren“.

168fileu



# Sexualität

Vielleicht glaubst du, jetzt weniger attraktiv zu sein als früher, auch wenn sich dein Aussehen gar nicht verändert hat: „Kein Mann wird sich mehr für mich interessieren, keiner möchte sich auf eine Beziehung mit mir einlassen“, so deine Befürchtung. Du traust dich erst gar nicht, auf Männer zuzugehen und dir einen Partner zu suchen, und kannst es auch nicht zulassen, dass dich jemand begehrt. Nun, so geht es vielen Frauen, die gerade erst erfahren haben, dass sie HIV-positiv sind. Du brauchst Zeit, um mit dieser Situation zurecht zu kommen, und solltest nichts vom Zaun brechen.

Dir macht die Angst zu schaffen, du könntest deine(n) Partner anstecken. Du fragst dich, welche Sexpraktiken „erlaubt“ sind und welche nicht mehr, und ob die risikolosen tatsächlich risikolos sind. „Lieber auf Sex verzichten“, denkst du vielleicht. Aber was ist mit deinem Bedürfnis nach Liebe, Körperlichkeit und Lust? „Von jetzt an immer ein Kondom verwenden“, schwirrt es dir im Kopf herum. Nur: Wie sollst du es an den Mann bringen? Für Kondome gibt's Gebrauchsanweisungen, für Männer leider nicht. Also ziehst du dich zurück und vergräbst deine sexuellen Wünsche. Die Sache ist für dich gelaufen – scheinbar: Denn du hast noch gar nicht erkundet, ob alles tatsächlich so ist, wie du es dir vorstellst.

## Zur Ansteckung

Wie gesagt: HIV ist ein sehr empfindliches und daher schwer übertragbares Virus. Mit den Erregern der „klassischen“ Geschlechtskrankheiten wie Syphilis oder Tripper kannst du dich beim Sex viel leichter anstecken als mit HIV – was dein Immunsystem zusätzlich belasten würde.

Damit man sich überhaupt mit HIV infiziert, muss das Virus in ausreichender Menge vorhanden sein. Je kleiner die Virusmenge, desto unwahrscheinlicher eine Übertragung. Tränen, Speichel, Urin und Kot z.B. enthalten HIV nur in sehr geringer Menge, die für eine Ansteckung nicht ausreicht.

Im Blut und im Sperma hingegen ist die Virusmenge sehr hoch. In der Scheidenflüssigkeit ist sie etwas geringer, reicht aber für eine Ansteckung immer noch aus.

Das Virus muss außerdem eine „Eintrittspforte“ in den Körper finden. Eine intakte Haut z.B. ist eine Schutzbarriere gegen HIV. Über die Schleimhäute oder über offene Wunden hingegen kann das Virus in den Körper gelangen.

HIV-positive Frauen können das Virus beim Sex nicht so leicht übertragen wie HIV-positive Männer. Das liegt zum einen daran, dass die Virusmenge in der Scheidenflüssigkeit sehr viel geringer ist als im Sperma. Zum anderen bietet der Penis eine weitaus kleinere Aufnahmefläche als die Vagina. Hinzu kommt, dass die Scheidenflüssigkeit am Penis schnell trocknet oder abgewischt wird, während das Sperma relativ lange in der Scheide verbleibt, wo HIV außerdem weitaus günstigere Bedingungen vorfindet als an der Luft. Das Infektionsrisiko des Mannes steigt allerdings, wenn die Frau ihre Monatsblutung hat.

Beim Sex kann man das Ansteckungsrisiko auf ein Minimum senken, indem man ihn sicherer („safer“) macht. Daher die englische Bezeichnung „Safer Sex“.

Dass es Schutzmöglichkeiten gibt, beruhigt einerseits. Aber wann, wie und mit wem sprichst du darüber? Safer Sex ist nun mal keine Selbstverständlichkeit. Wie du dich verhältst, wirst du deshalb von Fall zu Fall entscheiden müssen. Wenn du in einer Beziehung lebst, erscheint es dir vielleicht plausibel, über die Notwendigkeit von Safer Sex zu sprechen. Anders mag das bei „One-Night-Stands“ sein; denn warum solltest du jemanden „einweihen“, den du wahrscheinlich nie wieder sehen wirst?

Sicher, es ist nicht gerade einfach, über Safer Sex und Verantwortung zu sprechen, und die meisten tun sich schwer damit. Aber wenn du deinem Partner nicht sagst, weshalb du auf Safer Sex bestehst, wirst du dich nur mit großer Mühe durchsetzen können. Eine solche Situation kann dich dann leicht überfordern.

## Safer Sex

Kaum jemand findet den Sex mit Kondom „schöner“ oder „lustvoller“. Es gehört schon etwas Übung und Gewöhnung dazu, bis der „Gummi“ zur Selbstverständlichkeit oder gar zum „sexy Zubehör“ wird. Aber auch die allerbesten Vorsätze werden nicht immer eisern befolgt. Es wird Situationen geben, wo das Gefühl über die Vernunft siegt: Du triffst deine große Liebe, sehnst dich nach Verschmelzung, bist es leid, immer das Kondom anzusprechen...

Wenn es mit Safer Sex mal nicht klappt, verfall nicht in Panik und mach dich nicht selber fertig. Besser ist, sich jemandem anzuvertrauen, z. B. den Beraterinnen oder Beratern der nächstgelegenen AIDS-Hilfe.

# safer sex

## Safer Sex konkret

### Küssen

Küssen ist sicher, was HIV angeht, weil die Virusmenge im Speichel für eine Ansteckung zu gering ist. Auch Zahnfleischbluten muss kein Grund für Kussabstinz sein: Das Blut wird durch Speichel verdünnt, und dieser enthält virushemmende Stoffe. Vorsicht ist allerdings bei stark blutenden Wunden im Mund angesagt.

### Oralverkehr

Wenn du einen Mann mit dem Mund befriedigst („Blasen“, „Fellatio“), hat er kein Ansteckungsrisiko – es sei denn, du hast blutende Wunden oder Entzündungen in Mund oder Rachen. Die Ansteckungsgefahr erhöht sich, wenn dein Partner zugleich Verletzungen am Penis hat, die man nicht immer mit bloßem Auge erkennt. Wenn man sich unsicher ist, empfiehlt es sich, ein Kondom zu benutzen.



Das Lecken der Scheide („Cunnilingus“) ist risikoarm: Die Vaginalflüssigkeit enthält weniger HIV als etwa Blut; außerdem wird sie im Mund mit Speichel verdünnt. Wenn du aber deine Tage (Menstruation) hast, steigt das Risiko deines Partners. In diesem Fall hilft ein Dental Dam: Das ist ein Latex-Tuch, das zwischen Mund und Scheide gelegt wird. Dental Dams bekommst du in Apotheken oder beim Vertrieb der Deutschen AIDS-Hilfe e.V. (Tel.: 030/690087-13, <http://www.wetwildworld.de>). Übrigens: Ein aufgeschnittenes Kondom oder Frischhaltefolie tut's auch.

### **Vaginalverkehr**

Bei dieser Praktik hat dein Partner ein relativ hohes HIV-Risiko, wenn kein Kondom verwendet wird. Beim Eindringen in die Scheide kann es am Penis zu winzigen Rissen kommen, durch die infektiöse Scheidenflüssigkeit in die Blutbahn des Mannes gelangen kann. Beim Sex während der Menstruation ist das Risiko höher, weil dann infektiöses Blut im Spiel ist. In jedem Fall bieten Kondome guten Schutz.

### **Analverkehr**

Ein hohes HIV-Risiko besteht für deinen Partner beim ungeschützten Analverkehr. Da die Schleimhaut des Afters stark durchblutet und sehr empfindlich ist, kommt der Penis leicht mit Blut in Kontakt. Das Virus nutzt kleine Risse an der Eichel und die Schleimhaut am Eingang der Harnröhre als Eintrittspforte. Kondome, zusammen mit einem fettfreien Gleitgel, schützen beim Analverkehr.

### **Eindringen mit den Fingern**

Wenn du deine Tage hast, sollte dein Partner seine Finger schützen, falls sie offene Wunden aufweisen. Gummihandschuhe, Kondome oder Fingerlinge solltest auch du benutzen, wenn du an deinen Fingern Verletzungen oder Ekzeme hast.

### **Spiele mit Urin und Kot**

Urin und Kot sind risikolos, was HIV angeht. Trotzdem sollte man sie besser nicht in den Mund bekommen: Sie können nämlich zahlreiche andere Krankheitserreger enthalten, z.B. Hepatitis A und B. Übrigens: Gegen Hepatitis A und B kannst du dich impfen lassen.

### **Vibratoren, Dildos und anderes Sexspielzeug**

Solche „Toys“ sind völlig sicher, wenn nur du sie benutzt. Bevor du sie weitergibst: gründlich mit Wasser und Seife reinigen oder jedes Mal ein neues Kondom überrollen.

**Kondome** schützen *dich* vor ungewollter Schwangerschaft und den „klassischen“ Geschlechtskrankheiten, *deine(n) Partner* vor einer HIV-Infektion. Manchmal kann zwar etwas schief gehen: Das Kondom reißt oder rutscht ab. Das Risiko, dass sich dein Partner bei einem solchem Unfall infiziert, ist jedoch klein.

**Gleitmittel** verhindern, dass das Kondom in der Scheide scheuert und dann reißt. Kondome vertragen jedoch nur fettfreie Gleitmittel, z.B. Femilind und KY. Fettthaltige Gleitmittel – z.B. Öl, Vaseline oder Körperlotion – sollte man auf keinen Fall benutzen: Sie machen das Gummi porös, sodass es nicht mehr schützt.

Wenn dein Partner ebenfalls HIV-positiv ist, kann es trotzdem sinnvoll sein, Kondome zu verwenden: Sie schützen vor sexuell übertragbaren Krankheiten, die das Immunsystem zusätzlich belasten würden. Ob sich HIV-Positive noch einmal mit HIV – sprich: mit einem zweiten Virusstamm – infizieren können, ist in der Wissenschaft nach wie vor umstritten. Wäre das möglich, könntest du dich allerdings mit Virusstämmen anstecken, die bereits gegen HIV-Medikamente resistent\* sind und deshalb bei dir nicht mehr eingesetzt werden könnten.

Viele HIV-positive Paare lehnen es ab, Safer Sex zu praktizieren, weil er ihre Lebensqualität beeinträchtigt. Wie ihr beide – du und dein HIV-positiver Partner – mit den damit verbundenen Risiken umgeht, müsst ihr selber entscheiden.

\*resistent=unempfindlich

**Sex mit  
HIV-positiven Partnern**

# Beziehungen

## Beziehungen

**„HIV-positive Frauen sind einsam und allein“** – so das gängige Bild. Wenn du dich aber mal umschaust, wirst du feststellen, dass viele dieser Frauen einen festen Partner (HIV-positiv, HIV-negativ oder ungetestet), eine Familie und Kinder haben. Ihre Beziehungen sind lang- oder kurzlebig. Sie laufen gut, mittelmäßig oder schlecht, sind liebevoll und aufbauend oder von Gewalt geprägt und belastend. Manche Frauen waren schon vor dem positiven Testergebnis mit ihrem Partner zusammen, andere haben ihn erst danach kennen gelernt. Viele haben sich bei ihrem Partner infiziert oder wissen nicht, von wem sie das Virus haben.

Wenn HIV-positive Frauen keinen Partner haben, liegt das beileibe nicht immer an der HIV-Infektion, sondern meist an einem anderen Lebensentwurf. Wenn du schon immer eine feste Partnerschaft wolltest, wirst du sie auch jetzt noch wollen – und vielleicht auch bekommen. Und wenn dir unverbindliche Beziehungen grundsätzlich lieber sind, wird auch das Virus nichts dran ändern.

Die Infektion kann aber zu Problemen führen. Du sorgst dich um deinen Partner, mehr als euch beiden gut tut, und zerbrichst dir ständig den Kopf, was aus ihm wird, falls du stirbst. Vielleicht hast du Angst, dass er sich aus dem Staub macht, sobald er eine andere findet. Oder du bist mit einem Mann zusammen, den du schon längst verlassen hättest, wäre da nicht deine HIV-Infektion... Wenn du das Gefühl hast, dass die Beziehung nur noch Quälerei ist, wird es wohl besser sein, sich zu trennen als tapfer auszuharren: HIV sollte dann kein Hinderungsgrund sein.

# Schwangerschaft und Kinderwunsch

**Wird eine HIV-positive Frau schwanger**, reagieren viele Menschen mit großem Unverständnis. So kann es sein, dass dir dein Arzt oder deine Ärztin prompt zu einem Schwangerschaftsabbruch rät. Man darf dich dazu allerdings nicht nötigen oder zwingen: Dies verbietet das Gesetz. Die Entscheidung, ob du dein Kind bekommen willst oder nicht, liegt allein bei dir. Lass dich nicht unter Druck setzen, auch nicht von deinem Partner. Das Beste ist, du suchst eine Beratungsstelle auf, bevor du dich entscheidest. Persönliche Beratung bieten die AIDS-Hilfen, ProFamilia oder auf HIV spezialisierte Ärztinnen und Ärzte.

**Vielleicht hast du schon immer ein Kind haben wollen**, oder der Wunsch wurde erst durch dein Positivsein geweckt. Mit wem du auch sprichst – ob mit deinem Partner, deinen Angehörigen, mit Freund(inn)en oder anderen Menschen: Du wirst sehr unterschiedliche Reaktionen bekommen. Die einen werden sich freuen und dich unterstützen, andere aber werden den Kopf schütteln, dich verantwortungslos oder egoistisch nennen und nicht verstehen, was ein Kind für dich bedeutet. Nur: Keine Frau – ob gesund oder krank – weiß im Vorhinein, ob sie sich in der Kindererziehung bewähren wird und immer für ihr Kind sorgen kann. Und keine Frau weiß, ob ihr Kind gesund oder krank zur Welt kommt.

**„Wie werde ich schwanger?“** – so deine Überlegung, falls ungeschützter Geschlechtsverkehr für dich nicht in Frage kommt (aus Angst, dein Partner könnte sich dabei infizieren). Nun, es gibt andere Möglichkeiten, ein Kind zu bekommen, z.B. durch Selbstinsemination („Selbstbefruchtung“). Informationen hierzu enthält die DAH-Broschüre „Frauen mit HIV und AIDS – medizinischer Ratgeber“.

**HIV-Expert(inn)en gehen heute davon aus**, dass eine Schwangerschaft kein zusätzliches Risiko für die Gesundheit der Mutter darstellt, solange ihr Immunsystem noch nicht geschwächt ist. Ist

## Mutter sein

es hingegen geschwächt, kann eine Schwangerschaft dazu führen, dass die HIV-Infektion schneller voranschreitet; zugleich steigt das Risiko, dass HIV von der Mutter auf das Kind übertragen wird. Du solltest deshalb verstärkt auf deine Gesundheit achten und dich regelmäßig von deiner HIV-Spezialistin/deinem HIV-Spezialisten untersuchen lassen, damit HIV-bedingte Krankheitszeichen frühzeitig erkannt und behandelt werden können.

Bei optimaler medizinischer Behandlung kommt es in Deutschland nur in 2% der Fälle zu einer HIV-Übertragung von der Mutter auf das Kind, ohne geburtsbegleitende Maßnahmen in etwa 20% der Fälle.

Ob das Kind infiziert ist, kann erst nach der Geburt festgestellt werden:

- durch den HIV-Antikörpertest etwa 18 Monate nach der Geburt (erst dann sind die mütterlichen Antikörper aus seinem Blut verschwunden)
- durch den PCR-Test (er weist HIV direkt nach) bereits wesentlich früher.

Für die meisten Frauen gilt, dass sie sich das Leben mit einem Kind einfacher vorgestellt haben. Durch eine HIV-Infektion kann es noch einmal um einiges schwieriger werden. Frauen mit HIV fühlen sich oft schuldig und glauben, keine gute Mutter zu sein, oder ihnen wächst die Erziehung und Versorgung des Kindes über den Kopf. Ob dein Kind infiziert ist oder nicht: Du wirst dich auch mit Menschen auseinander setzen müssen, die von Infektionsängsten geplagt sind oder Vorurteile haben – seien es Erzieher/innen, Lehrer/innen oder andere Eltern. Lass dich nicht entmutigen. Mit deinen Problemen bist du nicht auf dich allein gestellt: Es gibt Hilfe und Unterstützung. Wo du sie findest, kannst du z.B. in der DAH-Broschüre „Frau. Mutter. Positiv“ nachlesen.

## Medizinische Vorsorge

**Auch wenn du dich rundum gesund fühlst:** Kümmere dich schon jetzt um eine gute medizinische Versorgung. Es muss nicht, aber es kann sein, dass du sie irgendwann brauchst. Suche dir daher eine Ärztin/einen Arzt für Allgemeinmedizin oder Inneres sowie eine Gynäkologin/einen Gynäkologen: Frauen mit HIV sind anfälliger für genitale Infektionen und haben auch ein deutlich höheres Risiko, an Gebärmutterhalskrebs zu erkranken. Eine regelmäßige Krebsvorsorge-Untersuchung im Abstand von sechs Monaten ist dringend zu empfehlen.

Außerdem brauchst du eine gute Zahnärztin/einen guten Zahnarzt: Zahn- und Mundkrankheiten, die sonst meist unproblematisch sind, können bei Menschen mit HIV und AIDS sehr langwierig, schmerzhaft und schwer behandelbar sein. Infektionen im Mund- und Rachenraum solltest du auf jeden Fall durch sorgfältige Mundpflege vorbeugen.

Die AIDS-Hilfe kann dir Adressen von empfehlenswerten Ärztinnen und Ärzten nennen, die sich mit der HIV-Infektion auskennen. Lass dir Zeit bei der Arztwahl. Nicht nur auf das Fachwissen kommt es an; wichtig ist auch, dass du der Ärztin/dem Arzt vertrauen kannst. Scheue dich nicht, deine Fragen zu stellen, auch unbequeme oder vermeintlich „dumme“: Es geht um deine Gesundheit, und du kannst erwarten, dass man dich ernst nimmt. Wenn du den Eindruck hast, du wirst unzureichend informiert und beraten, oder wenn du merkst, dass der Arzt/die Ärztin ungeduldig ist, dann wechsele. Sei nicht passiv, sondern nimm deine Gesundheit und dein Leben in die eigene Hand.

Die HIV-Infektion kann zwar nicht geheilt, aber gezielt behandelt werden. Durch die Therapiemöglichkeiten ist die Lebenserwartung von Menschen mit HIV und AIDS deutlich gestiegen. Ausführliche Informationen zum Thema medizinische Behandlung enthält die DAH-Broschüre „Frauen mit HIV und AIDS – medizinischer Ratgeber“.

# Positiv leben – selbstbestimmt leben

„Jetzt kann ich nur noch meine Hände in den Schoß legen und warten.“ Vielleicht glaubst du tatsächlich, dass du jetzt nichts mehr für dich tun kannst und es nur noch bergab geht. Weit gefehlt: Heute weiß man, dass der Zustand des Immunsystems wesentlich davon abhängt, wie es uns körperlich, geistig und seelisch geht. Überwiegen die günstigen Einflüsse, wird das Immunsystem unterstützt, herrschen die negativen vor, wird es stärker beansprucht. Es kommt also zum Teil auf dich an, wie es dir geht.

**Goldene Regeln** für das Leben mit der HIV-Infektion gibt es leider nicht. Du musst selber herausfinden, wie du dein Wohlbefinden erhalten oder verbessern kannst. Allgemein gilt, dass ausreichend Schlaf, ausgewogene Ernährung, seelische Ausgeglichenheit, Entspannung sowie Sport und Bewegung dazu beitragen, gesund zu bleiben. Manche Menschen brauchen, damit sie sich gut fühlen, auch ein gewisses Quantum Stress und „pflegen“ ihn entsprechend.

**Du musst jetzt nicht alles radikal umkrempeln**, um auch „wirklich gesund“ zu leben. Manchmal schadet es mehr, ein „Laster“ aufzugeben, als es beizubehalten. Auf Drogen grundsätzlich zu verzichten, stets früh zu Bett zu gehen und nie wieder zu „Junk-Food“ zu greifen, mag ein wohlmeinender Rat sein, passt aber nicht unbedingt zum eigenen Lebensstil. Die Grenze zwischen einem „gesunden“ und „ungesunden“ Leben ist nun mal fließend. Eine durchzechte Nacht mit Freundinnen, die dir Spaß gemacht hat, sollte dir also kein schlechtes Gewissen verursachen. Gönn dir, wenn es geht, nach einer solchen „Tour“ eine Auszeit – und dein Körper erholt sich wieder.

**Etwas Neues zu beginnen**, erscheint dir vielleicht nicht mehr lohnenswert, weil du glaubst, nicht mehr viel Zeit zu haben. Aber Menschen mit HIV leben heute meist sehr lange mit der Infektion – zumindest in den reicheren Ländern dieser Welt, wo es medizinische Behandlungsmöglichkeiten gibt. Und dieses Leben will

gelebt werden. Manche beginnen z.B. mit einer Ausbildung oder nehmen ein abgebrochenes Studium wieder auf, um sich einen Berufswunsch zu erfüllen. Andere erinnern sich an Kindheitsträume und machen sich daran, sie zu verwirklichen. Wieder andere kommen zu dem Schluss, dass ihr Leben so, wie es ist, völlig in Ordnung ist, sind aber aufgeschlossen für die eine oder andere gute Idee. Nimm dir einfach die Zeit zu überlegen und auszuprobieren, was für dich das Beste ist.

**Wer sein Leben selbst in die Hand nimmt**, übernimmt gleichzeitig Verantwortung, die nicht unbedingt eine Last sein muss. Sie umfasst ja auch die Fähigkeit, Antwort auf eine veränderte Situation zu geben, und kann ein Antrieb sein, aus der sich Kraft schöpfen lässt. Wenn du selbst darüber entscheidest, was mit dir geschieht, dann setzt du deinen Verstand, dein Gefühl und dein Bewusstsein ein. Darin liegt eine unbegrenzte Fülle von Möglichkeiten.

**Wie wär's mit einem Besuch bei der AIDS-Hilfe in deiner Nähe? Vielleicht findest du dort das eine oder andere Angebot, das dir zusagt. Über die AIDS-Hilfe kannst du vielleicht auch Menschen kennen lernen, die Lust auf gemeinsame Aktivitäten haben. Miteinander reden, lachen, ausgehen oder Sport treiben: All das macht vieles leichter. Und du weißt, dass du nicht allein bist.**

# Literatur

## Materialien der Deutschen AIDS-Hilfe e.V.

### Broschüren

HIV AIDS – Heutiger Wissensstand. 26., überarbeitete Auflage, Berlin 2000

Frauen mit HIV und AIDS - medizinischer Ratgeber. 3., neu bearbeitete Auflage, Berlin 1999

Rund um die Kombinationstherapie. Informationen für Menschen mit HIV und AIDS. Berlin 1999

Leitfaden medizinische Behandlungsmöglichkeiten bei HIV und AIDS. 3., überarbeitete Auflage, Berlin 2000

Meinhold, Christof: Rund um die Ernährung. Informationen für Menschen mit HIV und AIDS. Berlin 2000

Frau. Mutter. Positiv. 4., überarbeitete Auflage, Berlin 2000

Wer lutscht schon gern ein Dental Dam? Informationen für Frauen, die Sex mit Frauen haben. 4. Auflage, Berlin 1999

### Bücher

Selbsthilfehandbuch für Menschen mit HIV/AIDS. 2. Auflage, Berlin 1998

Von Unger, Hella: Versteckspiel mit dem Virus. Aus dem Leben HIV-positiver Frauen. AIDS-FORUM DAH Band XXXVIII. Berlin 1999

## Weitere Infoquellen

FaxReport zu HIV & AIDS  
Deutsche AIDS-Hilfe e.V. (Hrsg.)  
Newsletter mit wichtigen Neuigkeiten zur Behandlung der HIV-Infektion und von AIDS. Erscheint vierzehntägig.  
Internet: [www.aidshilfe.de](http://www.aidshilfe.de)

hiv/aids behandlung aktiv  
AIDS-Informationszentrale Austria (Hrsg.)  
Informiert schwerpunktmäßig zum Thema Behandlung.  
Erscheint alle zwei Monate.  
Internet: [www.aidshilfe.at](http://www.aidshilfe.at)

HIV-Nachrichten – U. Würdemann (Hrsg.)  
Newsletter mit Nachrichten zu Therapien bei HIV und AIDS.  
Erscheint monatlich.  
Internet: [www.HIVNachrichten.com](http://www.HIVNachrichten.com)

MEDINFO  
AIDS-Hilfe Köln (Hrsg.) mit Unterstützung der DAH  
Informiert zu einzelnen Krankheitsbildern.  
Periodikum, pro Ausgabe ca. 6 Seiten.

Projekt Information  
Medizinische Informationen von der Gruppe  
„Projekt Information e.V.“, Ickstattstr. 28, 80469 München.

Therapien bei AIDS  
Deutsche AIDS-Hilfe e.V. (Hrsg.)  
Präsentiert neueste medizinwissenschaftliche Erkenntnisse und Therapieformen aus AIDS-Hilfe-Sicht.  
Loseblattsammlung, erscheint vierteljährlich.  
Internet: [www.aidsfinder.org](http://www.aidsfinder.org)

Der AIDSfinder – Wegweiser zu Informationen über HIV und AIDS – S. Dressler, U. Würdemann (Hrsg.)  
Ein thematisch geordnetes Verzeichnis von Büchern, Zeitschriften, Newslettern, Grauer Literatur, Datenbanken, elektronischen Medien und Internetangeboten sowie von Organisationen und weiteren Ansprechpartnern.  
[www.aidsfinder.org](http://www.aidsfinder.org)

# Kontaktadressen

## Netzwerk Frauen und AIDS

Das Netzwerk ist ein bundesweiter Zusammenschluss von Frauen mit HIV/AIDS und Frauen, die im Arbeitsfeld AIDS tätig sind. Über die Kontaktfrauen des Netzwerks sind Adressen von AIDS- und Frauenberatungsstellen sowie von Selbsthilfegruppen erhältlich.

für die Region Hamburg: Birgit Stange  
c/o AIDS-Hilfe Hamburg e.V. · Paul-Roosen-Straße 43  
22767 **Hamburg** · Tel: 040/3196981 · Fax: 040/3196984

für die Region Bremen und Schleswig-Holstein: Antje Aumüller  
c/o AIDS-Hilfe Bremen e.V. · Am Dobben 66  
28203 **Bremen** · Tel: 0421/702819 · Fax: 0421/702012

für die Region Berlin, Brandenburg und Mecklenburg-Vorpommern: Mona Schenk  
Deutsche AIDS-Hilfe e.V. · Dieffenbachstraße 33  
10967 **Berlin** · Tel: 030/690087-38 · Fax: 030/690087-42

für die Region Niedersachsen, Sachsen und Sachsen-Anhalt:  
Ina Hauer-Bock  
Klartext – Frauenberatungsstelle der Braunschweiger  
AIDS-Hilfe e.V. · Eulenstr. 5  
38114 **Braunschweig** · Tel: 0531/58003-33 · Fax: 0531/58003-30

für die Region Rheinland-Pfalz: Gisela Hilgefort  
AIDS-Hilfe Trier e.V. · Saarstr. 48  
54290 **Trier** · Tel: 0651/97044-16 · Fax: 0651/97044-21

für die Region Saarland: Françoise Welter  
AIDS-Hilfe Saar e.V. · Nauwieserstr. 19  
66111 **Saarbrücken** · Tel: 0681/31112 · Fax: 0681/34252

für die Region südwestliches NRW: Harriet Langanke  
Deutsche AIDS-Stiftung · Markt 26  
53111 **Bonn** · Tel: 0228/60469-0 · Fax: 0228/60469-99

für die Region Bayern: Angelika Sauerkirschbaum  
AIDS-Hilfe Nürnberg/Erlangen/Fürth e.V. · Bahnhofstr. 13-15  
90402 **Nürnberg** · Tel: 0911/230903-5 · Fax: 0911/230903-45

für die Region Baden-Württemberg Ost: Bella Erlich  
AIDS-Hilfe Stuttgart e.V. · Hölderlinplatz 5  
70193 **Stuttgart** · Tel: 0711/22469-17/-0 · Fax: 0711/22469-99

für die Region Baden-Württemberg West: Claudia Jehle  
SKF-Treff Freiburg · Unterlinden 11  
79098 **Freiburg** · Tel: 0761/280031 · Fax: 0761/30570

für die Region Hessen und Thüringen: Reinhild Trompke,  
Imke Klein  
AIDS-Hilfe Frankfurt e.V. · Friedberger Anlage 24  
60316 **Frankfurt** · Tel: 069/405868-34/-0 · Fax: 069/405868-40

für die Region Ruhrgebiet und Westfalen: Julia-Ellen Schmalz  
AIDS-Hilfe Bielefeld e.V. · Artur-Ladebeck-Straße 26  
33602 **Bielefeld** · Tel: 0521/133388 · Fax: 0521/133369