

Du kannst etwas für dich tun

Die Furcht, das Virus beim Sex weiterzugeben, kann dich

SEXHA

Sex bedeutet für jeden etwas anderes. Für viele Menschen

ist er untrennbar mit Liebe, Zärtlichkeit, Vertrauen und

Intimität verbunden. Andere wieder erleben den

viele Probleme mit Sex und allem, was damit

Bedürfnis wie Essen und Trinken.

große Gedanken machen mußt.

unverbindlichen oder anonymen Sex als besonders

lustvoll. Für die eine ist Sex etwas sehr Ernstes, für den

anderen einfach etwas, das Spaß macht. Manche haben

zusammenhängt, andere ganz und gar nicht. Wie auch

Das Leben mit HIV kann dein Sexualleben komplizierter

machen, als es bisher war. Sex ist vielleicht nicht mehr

unbedingt etwas, das so einfach "läuft", ohne daß du dir

immer: Sex ist ein Teil unseres Lebens, ein menschliches

lähmen. Diese Furcht ist unnötig: Sex an sich ist nicht riskant, es gibt nur riskante Verhaltensweisen. Und es gibt Schutzmöglichkeiten, mit denen du das Risiko einer HIV-Übertragung stark verringern kannst. Als Frau oder Mann mit HIV mußt du also nicht sexuell abstinent sein, sondern kannst weiterhin deine sexuellen Bedürfnisse ausleben - was für dein Wohlbefinden sogar sehr wichtig sein kann. Mit Safer Sex kannst du andere schützen - aber auch dich selbst: vor Ansteckung mit anderen sexuell übertragbaren Krankheiten, die dein CCO SCO 3U Immunsystem zusätzlich schwächen. Auch Safer Sex kann dir also helfen, gesund zu bleiben.

Vielleicht fragst du dich: Wird mich jetzt noch jemand wollen? Schaffe ich es, Safer Sex zu machen? Werde ich überhaupt jemals wieder Sex haben? Hab' Geduld mit dir. Auf viele Fragen wirst du erst im Laufe der Zeit eine Antwort finden. Das Sexualleben eines Menschen bleibt nicht gleich, es verändert sich durch Zeit und Erfahrungen. Manche unserer Wünsche gehen nie in Erfüllung, und manchmal geschieht etwas, womit wir im Traum nicht gerechnet haben. Beim Sex gibt es keine Garantie, daß alles nach Plan läuft. Wie wir Sex erleben, hängt von der Situation ab, in der wir uns befinden - und von unseren Partnern. Und das ist das Spannende daran.

Wenn du dich unsicher fühlst, hast du womöglich noch mehr Angst vor schlechten Erfahrungen, davor, abgelehnt, nicht mehr begehrt zu werden. Aber so etwas kann jeder und jedem passieren, egal, ob HIV-positiv oder nicht. Mit der Zeit wirst du mehr Selbstvertrauen entwickeln, vor allem, wenn du herausgefunden hast, was für dich gut ist und wie du dich beim Sex sicherer fühlst.

Möglich, daß du erst einmal gar keine Lust auf Sex mit anderen hast. Das ist völlig in Ordnung, kann sich aber wieder ändern. Setze dich nicht selbst unter Druck, und laß dich auch nicht von anderen zu etwas drängen, was du nicht willst.

Es kann auch sein, daß du zwar Lust auf Sex hast, körperlich aber nicht dazu in der Lage bist. Womöglich nie wieder Sex haben zu können, mag dir unvorstellbar erscheinen. Aber vielleicht läßt sich diese Lücke durch etwas anderes füllen, z.B. durch Berührungen, Zärtlichkeiten oder einfach nur die Nähe eines anderen Menschen.

Wenn du Probleme mit deiner Sexualität hast und glaubst, nicht alleine damit fertig zu werden, dann scheue dich nicht, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Sexualberatung bieten z.B. die örtlichen AIDS-Hilfen und die Beratungsstellen der Pro Familia an. Alle Einrichtungen sichern strenge Anonymität zu (du mußt nicht deinen Namen nennen; was du mitteilst, gelangt nicht nach "draußen"), und ihre MitarbeiterInnen sind meist entsprechend ausgebildet. Möchtest du von einer Person deines eigenen Geschlechts beraten werden, weil du dich dort besser aufgehoben fühlst, dann frage nach, ob dies möglich ist.

Wenn du glaubst, daß deine sexuellen Probleme mit der Einnahme bestimmter Medikamente zusammenhängen, dann besprich dies mit deinem Arzt. Vielleicht kannst du auf andere Medikamente ausweichen oder die Medikamente absetzen.

Denke immer daran: HIV-positiv zu sein bedeutet nicht das Aus für dein Sexualleben. Und: Es gibt keinen "richtigen" Weg, mit Sex umzugehen. Wichtig ist, daß du herausfindest, was sich durch dein Positivsein verändert hat, ob und wie du weiterhin Sex haben willst und wie du dich dabei gutfühlen kannst.

Herausgeber:

Deutsche AIDS-Hilfe e.V.

Dieffenbachstr. 33

D-10967 Berlin

1.Auflage • Dezember 1996

Redaktion:

Uli Meurer

Christine Höpfner

Klaus-Dieter Beißwenger

Grafik & Gestaltung: Edmundo Galindo

