



sex+life

überreicht durch

für positive heterosexuelle
Frauen und Männer

Interviews und Infos

Liebe Leserin, lieber Leser,

für diese Broschüre haben wir HIV-positive Frauen und Männer zu ihrem Alltag mit der HIV-Infektion interviewt. Allein oder zusammen mit der Partnerin oder dem Partner erzählen sie, welche Rolle das Virus in ihrem Leben spielt, was sie glücklich macht und was ihnen Sorgen bereitet, was sie sich wünschen und erträumen. Dabei geht es vor allem um das Sex- und Liebesleben als Single oder in der Partnerschaft, um Nähe und Intimität, Lust und Probleme mit der Lust, Beziehungs- und Kinderwunsch, den Umgang mit gesundheitlichen Risiken beim Sex.*

Uns war es wichtig, das Berichtete nicht zu kommentieren, gründet es doch auf selbst Erlebtem und persönlichen Kenntnissen. Ob „richtig“ oder „falsch“ oder „widersprüchlich“ – darum soll es hier nicht gehen. Was die Frauen und Männer erzählen, kann Sie jedoch dazu anregen, sich mit eigenen Ansichten und Handlungsweisen und dem eigenen Wissen über die HIV-Infektion auseinander zu setzen. Das Kapitel „Infos“ ab Seite 40 der Broschüre kann Ihnen dabei behilflich sein: Hier informieren wir kurz über den aktuellen Wissensstand zu Themen, die in den Interviews angeschnitten werden, nennen Adressen von Beratungs- und Kontaktstellen und verweisen auf Literatur zum Leben mit HIV.

An dieser Stelle möchten wir unseren Interviewpartnerinnen und -partnern herzlich dafür danken, dass sie so offen über sich erzählt haben.

Wir wünschen Ihnen eine anregende und informative Lektüre!

** Angaben zur Person haben wir im Text anonymisiert. Bei den abgebildeten Personen handelt es sich nicht um unsere Interviewpartnerinnen und -partner.*

sex+life

für positive heterosexuelle Frauen und Männer

INHALT

Interviews	4
Infos	
▷ Sex	40
▷ Kinderwunsch	46
▷ Nebenwirkungen der HIV-Therapie	47
▷ Koinfektion mit HIV und Hepatic C	48
Beratung / Kontakte	49
Netzwerke	50
Literatur	50

„Man muss nur ein bisschen Fantasie haben.“

VANESSA

Vanessa, 24 Jahre alt, ohne Beruf und Ausbildung, ist seit sechs Jahren HIV-positiv.

Ihre Hepatitis C ist inzwischen ausgeheilt.

Vanessa lebt in einer Kleinstadt.

Fürs Leben entschieden

Mit 18 hab ich mich testen lassen, ahnte aber schon, dass ich HIV-infiziert war. Ein Mitbewohner im Pflegeheim hat ohne Kondom mit mir geschlafen und mir sein Spritzbesteck gegeben. Dass er das Virus hatte, hab ich erst später erfahren. HIV war erst mal nicht mein Hauptproblem, weil ich noch unter Drogen stand. Der Ernst ist mir erst später klar geworden. Da war für mich schon die Frage, ob ich mich umbringen oder weitermachen soll. Habe mich gegen die Drogen und fürs Leben entschieden. Was Männer betrifft, blieb es erst mal schwierig, vor denen hatte ich Angst. Habe viele schlechte Erfahrungen gemacht ...

Was die Leute hinter meinem Rücken reden, ist mir egal, da hab ich genug Selbstbewusstsein. Mit der Familie gab's schlimme Zeiten und lange keinen Kontakt, aber jetzt kommen wir klar. Ich hab vier Schwestern, und weil ich die Älteste bin, war das für mich das Allerschlimmste, weil ich doch Vorbild sein sollte. Auch meine Schwestern reden über ihre Probleme, das mach ja nicht nur ich. Aber für meine Mutter bin halt ich das Problemkind. Hab viel Geduld gebraucht mit ihr, jetzt geht's aber.

Erst muss Vertrauen da sein

Mit Oliver bin ich jetzt schon drei Jahre zusammen – für mich ganz schön lange. Ich hab ihn im Krankenhaus kennen gelernt, er hat sich in mich verliebt, in meine Person. Obwohl er ganz mein Typ war, hab ich mich nicht gleich in ihn verliebt, denn ich hatte keine Lust auf Beziehung. Nicht wegen HIV, sondern wegen der Männer allgemein. Bis zum „ersten Mal“ dauerte es eh, weil ich erst wieder lernen musste, einem Mann zu vertrauen. Bei mir muss erst Vertrauen da sein, damit Liebe entstehen kann, so viel Zeit muss sein.

Als Oliver mich zum ersten Mal ins Kino ausführte, fand er es ganz toll, dass mein Knie anfang zu zittern, weil er seine Hand drauflegte. Er wusste ja noch nicht, dass ich Angst vor Männern hatte. Hab später noch richtig um ihn kämpfen müssen, weil er noch eine Freundin hatte. Eigentlich war sie nur noch eine Brieffreundin, aber ich war eifersüchtig, hab all ihre Briefe zerrissen. Ich wollte, dass er mir gehört, wollte keine halbe Beziehung, keine Affäre zwischendurch sein. Auch heute noch bin ich eifersüchtig, obwohl ich Oliver voll vertraue. Der Gedanke, dass er mit einer anderen Frau schlafen möchte, damit er's mal ohne Kondom machen kann – das wäre sehr verletzend. Aber Eifersucht gibt's in jeder Beziehung ...

Wunsch nach Sex ohne Kondom

Ich hatte mal eine Beziehung mit einem, der unbedingt Sex ohne Kondom wollte, obwohl ich ihm alles erzählt habe. Er hat sich nicht angesteckt, obwohl wir auch während meiner Tage Sex hatten. Vorurteile hatte eigentlich keiner wegen meiner HIV-Infektion. Für einen Mann, mit dem ich etwas länger zusammen war, war HIV allerdings schon ein Problem, so zukunftsmäßig.

Oliver ist jetzt der Einzige, mit dem ich Sex habe, und das läuft auch ganz normal. Obwohl man sich schon mal Sex ohne Kondom wünscht. Wir glauben dran, dass das nicht ewig so bleibt und es irgendwann etwas gegen die Krankheit geben wird. In fünf Jahren oder so. Diese Hoffnung hält uns zusammen.

Ich möchte natürlich nicht, dass Oliver sich ansteckt, das wäre fürchterlich. Manchmal vergisst er das Kondom, manchmal ich. Einer passt aber immer auf, das ist Sache von uns beiden. Praktisch am Kondom ist natürlich, dass ich keine Verhütungspille nehmen muss. Aber es gibt ja auch Praktiken und Techniken, bei denen man sowieso kein Kondom braucht. Man muss nur ein bisschen Fantasie haben. Uns hat es gereizt, andere Dinge auszuprobieren, die uns jetzt viel Spaß machen. Aber ich finde es ganz normal, dass ich Oliver viel lieber ohne Kondom spüren möchte. Das fehlt mir. Ich weiß ja, wie es früher war, ohne. Mit Kondom – das erinnert mich manchmal an einen Vibrator. Die Wärme und so, das ist einfach nicht das Gleiche. Das findet Oliver auch.

In meinem Alltag läuft alles ganz normal

Wir wohnen zusammen, ich koche für Oliver, mache den Haushalt, und er sorgt fürs Geld. In meinem Alltag läuft alles ganz normal. Ich wasche z. B. unsere Wäsche zusammen, weil die Viren ja schon nach ein paar Sekunden absterben. Und wir trinken auch aus demselben Glas ...

Körperlich bin ich nicht beeinträchtigt, sage aber, „ich bin krank“, und nicht, „ich bin positiv“. Dabei versuch ich, nicht dauernd an HIV zu denken oder daran, dass ich krank werden könnte. Will mich nicht bei jeder Erkältung verrückt machen, weil das alles nur verschlimmern würde. Aber als ich neulich sehr hohes Fieber hatte, dachte ich schon, jetzt geht's bei mir los. Oliver hat sich ganz klasse um mich gekümmert, und ich bin mir sicher, dass er mich immer unterstützen wird.

Sein Freundeskreis weiß, dass ich krank bin. Die gehen ganz normal mit mir um, aber nicht, weil es ihnen egal ist ... Ich binde es jedenfalls nicht jedem auf die Nase. Eigentlich will ich gar nicht drüber reden – möchte Spaß haben statt Probleme wälzen. Ich selber hab zurzeit keinen richtigen Freundeskreis, aber eine sehr gute alte Freundin, der ich voll vertraue. Mit ihr rede ich über Sex, unsere Beziehungen, und da spielt auch HIV eine Rolle. Wenn ich mit anderen Männern flirten würde, käme wahrscheinlich auch irgendwann der Punkt, wo ich drüber reden müsste. Aber ich hab ja Oliver, und der weiß alles von mir ...

Von der Zukunft träumen

Wir hätten beide gerne ein Kind. Hab den Arzt schon gefragt, das wäre kein Problem, wenn auch mit Kaiserschnitt und so. Künstliche Befruchtung müsste natürlich sein, um Oliver zu schützen. Aber jetzt will ich erst mal eine Ausbildung machen und auf eigenen Füßen stehen, um meinem Kind auch was bieten zu können. Ich bin ja erst 24 und kann mit dem Kind noch etwas warten. Das Schöne daran wäre, dass etwas von mir bleiben würde, falls sich in zehn oder 20 Jahren plötzlich alles rapide verändern und ich auf einmal doch noch richtig krank würde. Das klingt vielleicht blöd, aber so tät ich's mal wünschen, damit ich in Ruhe einschlafen kann. Gerade als Paar will man von der Zukunft träumen ...

Aber nicht nur HIV, sondern auch die Hepatitis macht einem Striche durch die Rechnung. Mit der Hepatitis ging's mir manchmal richtig schlecht, aber inzwischen ist sie ganz von selbst ausgeheilt, was sehr selten ist. Deshalb bin ich so optimistisch, dass mein Immunsystem auch die andere Krankheit besiegt. Solange ich daran glaube und es der Psyche gut geht, tut das auch dem Körper gut. Ich brauche und will keine HIV-Medikamente – Viruslast und Helferzellen: alles noch „im grünen Bereich“, das sagt auch mein Arzt. Habe Zeit, auf bessere Medikamente zu warten, das ist schon wegen der Nebenwirkungen gut. Es ist auch ein Vorteil, noch so jung zu sein.

„Wir hatten gleich zu Anfang verabredet, dass es bei uns keine ‚Pflichtnummern‘ gibt.“

YVONNE & STEFFEN

Yvonne (38) und Steffen (43) leben in einer Kleinstadt. Steffen, seit sechs Jahren clean und in Polamidon-Substitution, lebt seit zehn Jahren mit HIV. Yvonne ist ungetestet. Bei den beiden wohnt Mara, die 16-jährige Tochter aus Yvannes erster Ehe.

Kein einziges Mal schief gegangen

Steffen: Meine Frau ist für mich etwas ganz Besonderes, gerade auch sexuell. Unser Sex ist ungezwungen, ohne viele Worte oder Erwartungen, ohne jeden Druck. Wir ergänzen uns sehr gut und reden über alles. Ich bin wunschlos glücklich. Es ist der unkomplizierteste Sex, den ich jemals hatte.

Yvonne: Und er ist der zärtlichste Mann, den ich je hatte – mit Abstand.

Steffen: Wir reden natürlich auch über HIV, aber das hat wenig mit unserem Sex zu tun, sehr wenig. Klar, anfangs hatte ich die üblichen Ängste. Aber Yvonne wusste ja, mit wem sie sich einlässt. Bei den ersten Malen ungeschützten Sex hatte ich hinterher unheimliche Angst. Das hat sich dann aber sehr schnell gelegt, aber nur, weil es Yvannes Entscheidung war, wie wir mit dem Risiko umgehen: Wenn's denn sein soll, dann passiert's. Aber wir geben uns größte Mühe, dass nichts passiert. Allerdings machen wir wenig Safer Sex, weil wir eben oft spontanen Sex haben, und dann geht's nach alter Tradition: Ich als Mann passe auf. Das ist nicht so einfach, bin schon stolz drauf, dass es so wunderbar klappt. Bislang ist es kein einziges Mal schief gegangen.

Anfangs hatten wir alle möglichen Fragen zu unserer Art, Sex zu machen, und wenn wir keine Antwort wussten, haben wir uns erkundigt. Dabei entdeckten wir – z. B. in Broschüren – immer wieder Dinge, die noch gar nicht genau geklärt waren.

Yvonne: Von Steffens Arzt und der regionalen Aidshilfe bekamen wir auch schon mal verschiedene Antworten, z. B. auf die Frage, ob man sich auch über den Lusttropfen anstecken kann – klar, die haben halt unterschiedliche Sichtweisen. Der Arzt ist aber sehr zugänglich, er hat mich ausführlich informiert und ist auch gut auf mich eingegangen.

Steffen: Durch unsere Erkundigungen und weil Yvonne darauf vertraut, dass ich aufpasse, kann sie sich auch auf Sex ohne Kondom einlassen. Zugleich hat sie mir beigebracht, dass es auch mit Kondom unkompliziert sein kann, sodass wir es wunderbar zwischen Vorspiel und Haupttakt einbauen können. Sich das Kondom überrollen lassen oder es selber tun, das war für mich eine neue und schöne Erfahrung. Mit Kondom kann man außerdem besser loslassen, weil man einfach abspritzen kann. Ob „mit“ oder „ohne“ – beides hat seinen Reiz.

Da vergeht mir dann die Lust

Steffen: Mein Arzt musste mir gut zureden, dass ich mit der Kombitherapie anfangen sollte. Mir hat damals nicht eingeleuchtet, warum die Pillen ein Fortschritt sein sollten – mit den ganzen Nebenwirkungen. Und davor hab ich auch jetzt noch mehr Angst als vor Aids selber. Manchmal krieg ich Magen- und Darmprobleme, und da vergeht mir dann die Lust. Ist ja auch nicht schön, wenn man Krämpfe hat, womöglich während wir Sex haben. Bei Durchfällen fang ich erst gar nicht an mit Sex, da käme ich mir Yvonne gegenüber respektlos vor ...

Wir hatten gleich zu Anfang verabredet, dass es bei uns keine „Pflichtnummern“ gibt – weder beim Sex noch sonst wo. Wir scheuen uns nicht uns zu sagen, wenn's nicht geht oder die Lust nicht so groß ist. Erektions- oder Potenzstörungen hatte ich noch nicht, Gott sei Dank. Aber Angst davor hab ich schon.

Yvonne: Ich nehme seine Ängste nicht so ernst, lach auch mal drüber. Das ist doch typisch Mann, vor allem in dem Alter. Wenn es irgendwann mal so weit ist, können wir uns immer noch damit beschäftigen ...

Die Sache mit dem Kinderwunsch

Steffen: Mit unserer Beziehung ging's unglaublich rasant: Wir lernten uns vor neun Monaten kennen und zogen vor einem halben Jahr zusammen. Innerhalb einer Woche hat sich Yvonne dafür entschieden. Ganz verrückt, wie im Märchen. Jetzt haben wir auch noch eine schöne Wohnung für uns und Mara gefunden. Und weil Yvonne meine große Liebe ist, möchte ich auch ein Kind mit ihr.

Yvonne: Die Sache mit dem Kinderwunsch hat bei mir etwas gedauert. Dann aber hab ich mir gedacht: Wenn ich noch mal ein Kind möchte, dann mit diesem Mann.

Steffen: Wir reden zum Beispiel drüber, wie es wäre, wenn durch die Kombitherapie meine Viruslast unter die Nachweisgrenze käme.

Yvonne: Dann könnte ich vielleicht auf natürlichem Weg schwanger werden. Eine künstliche Befruchtung ist für mich als Unverheiratete ja nur für viel Geld möglich, und selbst für verheiratete Frauen ist es äußerst schwierig. Außerdem muss meine Scheidung erst durch sein, damit das Kind auch offiziell von Steffen ist. Wenn Steffen Krebs hätte und zu 90 % tot wäre, ließe sich alles regeln, aber nicht in unserer Situation ...

Steffen: Mit dem Thema haben die Ärzte wahnsinnige Probleme, da haben wir schon viele Tränen geweint, vor allem Yvonne. Wie Aussätzige behandelt zu werden bis hin zu der Bemerkung, wie man als Frau so verantwortungslos sein kann – das ist verdammt hart.

Yvonne: Uns werden so viele Steine in den Weg gelegt! Es hat schon lange genug gedauert, bis ich eine Gynäkologin gefunden habe, die normal mit dem Thema umgeht. Bei anderen hab ich nicht mal einen Termin gekriegt, die wollten damit nichts zu tun haben. Manchmal hab ich gedacht, mir fehlt nur noch das Zeichen auf der Stirn, dass ich mit einem HIV-infizierten Mann zusammenlebe. Das ging bis hin zu Bemerkungen wie: „Das hätten Sie sich vorher überlegen müssen. Hätten Sie sich einen normalen Mann genommen.“ Da fällt einem nichts mehr ein. Man hat plötzlich keine persönliche Freiheit oder Würde mehr. Dass sich jemand anmaßt, zu sagen, wer der Vater meines Kindes zu sein hat!

Lebensperspektive

Yvonne: Als ich mir damals überlegte, wegen Steffen meinen Mann zu verlassen, ging mir auch durch den Kopf, dass Steffen ja bald sterben könnte. Meiner Tochter hab ich gleich am Anfang gesagt, er würde vielleicht nicht alt werden, damit sie selbst entscheiden konnte, ob sie mit uns oder mit ihrem Vater leben möchte. Aber selbst wenn ich nur ein Jahr mit Steffen gehabt hätte: dieses Jahr wäre es mir wert gewesen. Natürlich habe ich immer wieder Angst davor, Steffen zu verlieren. Nicht meinetwegen, sondern weil das Kind schon auch einen Vater haben sollte.

Steffen: Was meine Lebensperspektive angeht, hat sich für mich vieles geändert, seit ich in dieser Beziehung lebe. Ich war schon zweimal fast tot, lag im Koma und solche Sachen, dachte immer nur so drei Jahre weiter, hab nur rumgehangen. Mir lag nicht viel am Leben, schon gar nicht an einem möglichst langen. Aber jetzt habe ich einen solchen Aufwind, dass auch der Arzt meint, das würde sich in meinen Blutwerten niederschlagen, ich könnte noch gut zwanzig Jahre leben. Ich möchte meinem Kind wenigstens fünf Jahre geben können. Aber das ist das Minimum, allein schon für das, was ich mit Yvonne noch erleben möchte.

„Manchmal denk ich,
ich hab meinen Lottogewinn.“

DANIEL

Daniel (45) ist blutträger für das Virus. Er wurde vor etwa 20 Jahren über Blutplasma infiziert mit HIV und Hepatitis C infiziert.

Er wohnt in einer Kleinstadt, lebt in Scheidung und hat seit zweieinhalb Jahren eine neue Beziehung.

Aus der Ehe gingen zwei Kinder (15 und 18) hervor, die bei Daniel leben. Ein weiteres Kind aus einer späteren Beziehung lebt bei der Mutter.

Nähe und Intimität

In meinem momentanen Sexleben kann ich mich sehr gut auf Nähe und Intimität einlassen. Glaube aber, dass Männer das nicht so gut können wie Frauen – in der Sexualität und überhaupt. Ich fühle mal mehr und mal weniger Nähe, lasse das auf mich zukommen. Über Sex rede ich nicht viel, das bringt einen nicht wirklich weiter. Zu klären, was man mag und was nicht, ist natürlich etwas anderes. Aber über sexuelle Empfindungen und Befriedigung zu diskutieren: daran glaube ich nicht. Das macht den Sex nicht toller, meist ist es nur ein Stellungskampf.

„Mit Kondom“ ist für mich selbstverständlich. Aber Frauen gehen sehr unbedarft mit HIV um. Mir ist's immer wieder passiert, dass eine gesagt hat: „Jetzt machen wir's ohne, ich will nicht mit Gummi.“ Obwohl immer klar war, dass ich infiziert bin. Aber vielleicht sind sich manche Frauen der Gefahr nicht bewusst. Oder sie wollen den Mann ganz nah haben und nichts dazwischen. Aber oft ist es nur eine Barriere im Kopf. Von der Empfindung her ist es mir auch nicht gerade egal – „ohne“ ist es schon schöner. Natürlich mindern Kondome die Lust, vor allem bei schnellen Nummern, aber die hab ich nicht mehr, weil ich inzwischen mehr Nähe möchte. Das hat mit dem Alter zu tun, mit HIV, mit veränderten Beziehungen – mit vielem.

Das kann ich verantworten

Manche Frauen haben mehr Angst vor Schwangerschaft als vor HIV, da hab ich schon gestaunt. HIV war jedenfalls nie ein Grund, dass Frauen keinen Sex mit mir wollten. Und dieses „ohne Kondom“ kam oft gleich am Anfang. Ich finde es sehr schwierig, eine solche Entscheidung zu akzeptieren, wenn ich das Gefühl habe, eine würde alles für dich tun. Da frage ich dann schon: „Weißt du eigentlich, was du tust?“ Es ist eine Gratwanderung: Entweder man nimmt die Frau ernst und akzeptiert ihren Wunsch, oder man entmündigt sie, weil man denkt, dass sie nicht weiß, was sie tut. Aber eine in Abhängigkeit geratene Frau – so eine Beziehung ginge sowieso nicht. In den Fällen, wo ich Eigenverantwortung zulasse, kann ich auch sagen: „Du wusstest, dass ...“

Bei der Zeugung meiner drei Kinder war ich bereits infiziert, gewusst hab ich es aber erst nach dem zweiten. Ihre Mütter sind dabei nicht infiziert worden – ich denke, da hatten wir Glück. Jetzt ist meine Viruslast unter der Nachweisgrenze, und die Helferzellzahl ist fast normal – vielleicht kann ich ja zu Recht davon ausgehen, zumindest nicht hoch infektiös zu sein.

Beim Sex halte ich es jedenfalls für ausreichend, wenn ich unterbreche, bevor ich komme, meinen Schwanz wasche, bevor ich wieder eindringe, keinen Analverkehr und solche Sachen praktiziere. Mir ist zwar völlig klar, dass ich mich da in einer Grauzone befinde, aber das kann ich verantworten. Schwierig ist es natürlich, wenn ich ihn mal nicht schnell genug rausziehe. Deshalb ist mir mit Kondom lieber, weil ich dann nicht abbrechen brauche. Ich jedenfalls lass mir den Sex nicht durch das Virus verderben. Ich weiß natürlich nicht, wie das Sexleben ohne HIV wäre, aber mit den Einschränkungen kann man nun wirklich gut leben.

Über Sex reden

Richtige Freundschaften hab ich fast nur mit Frauen, mit Männern funktioniert es einfach nicht so. Hab zwar Freunde, aber wir sprechen nicht über Persönliches, und über Sex reden – das wird mir immer gleich zu sehr macho. Unter den Positiven, den heterosexuellen jedenfalls, wird auch kaum über Sex geredet. Das ist bei den Schwulen schon anders.

Unlängst habe ich mich mit einer HIV-positiven Frau angelegt, weil sie mit ihrem Freund ungeschützten Sex hat und er nichts von ihrer Infektion weiß. Ein bisschen kann ich das ja verstehen, weil ihr die Männer jahrelang wegen HIV davongelaufen sind. Sie sagt, sie will jetzt endlich mal Ruhe haben – und einen Kerl. Ich finde aber, sie muss es ihm sagen, damit er weiß, welche Risiken er eingeht. Wenn ich so was aus der Nähe mitkriege, mische ich mich ein, aber sonst bin ich wenig geneigt, Leute auf Fehler hinzuweisen.

Damals war man dem Tod noch sehr nah

Früher war alles weitaus dramatischer. Meine damalige Frau wollte wegen HIV nicht mehr mit mir schlafen, was wohl mit zum Bruch zwischen uns geführt hat. Das ist nun schon über zehn Jahre her. Hab damals wahnsinnig viel verdrängt und hart gearbeitet. Das war Ende der Achtziger, Anfang der Neunziger, also eine völlig andere Zeit, in der es noch niemand wissen durfte – das hat mich sehr, sehr belastet. Ich war total allein. Damals war man dem Tod noch sehr nah, und ich nahm an Studien teil, um ein halbes Jahr länger zu leben. Ich konnte mit meiner Frau überhaupt nicht darüber reden – in all den Jahren keine zwanzig Sätze.

Wegen der Sache mit meiner Frau hatte ich erst mal keine Lust mehr auf Frauen und Sex. Machte mir auch Sorgen wegen Safer Sex, wollte alles hundertprozentig sicher machen. Irgendwann hatte ich dann doch ein neues Verhältnis. Sie war der erste Mensch, mit dem ich über Aids reden konnte. Das war ein Ventil für mich, und ich konnte endlich meine Gedanken sortieren. Mit ihr hatte ich eine zehnjährige Beziehung und 1992 ein Kind, mein drittes. HIV war dabei kein Hinderungsgrund, auch nicht meine eingeschränkte Lebensperspektive.

Meine jetzige Freundin spricht zwar über ihre Ängste, aber auch sie scheint sich nicht vorstellen zu können, dass ich im Grunde eine tödliche Krankheit habe. Sie ist wesentlich jünger als ich und hat sowieso ganz andere Vorstellungen über Freiheit, Partnerschaft, Kinder und vieles mehr. Ich lebe ja nun schon mit zwei Kindern zusammen und trage zurzeit ohnehin sehr viel alleine, von Schulschwierigkeiten über Aufräumen bis hin zu Pubertätsproblemen. Da frag ich mich beispielsweise, ob ich mein ganzes Leben mit Kinderaufzucht beschäftigt sein möchte ...

Die Kugel liegt oben

Meine Angst vor dem Tod liegt nun schon Jahre zurück, diese Belastung – jeden Tag, auf der Arbeit und zu Hause – kann ich mir heute gar nicht mehr vorstellen. Und dann das Bange Warten auf die Blutwerte ... Dank der Kombitherapie ist meine Gesundheit momentan nicht mein Lebensinhalt, aber ich bin wachsam. Zum Beispiel achte ich heute weitaus mehr auf mich als früher, auch wenn ich manche Positive schimpfe, dass sie sich viel zu wichtig nehmen. Bei den Schwulen sehe ich aber auch, wie angenehm es ist, attraktiv zu bleiben. Aber auch was Arbeit, Schlaf und Essen anbetrifft, gehe ich heute viel schonender mit mir um.

Meine Blutwerte sind zwar normal, ich glaub aber nicht, dass ich dank der HIV-Medikamente ohne Sorgen leben kann, denn die Kugel liegt oben und kann auch auf die falsche Seite rollen. Und dann ist da ja auch noch meine Hepatitis C, die mir derzeit viel mehr Ärger macht als die HIV-Infektion. Manchmal denke ich, ich hab meinen Lottogewinn, mir passiert sonst nichts mehr. Man stirbt sowieso an etwas, was man sich nie hätte vorstellen können. Und bis dahin soll einem die Krankheit nicht im Weg stehen.

„Uns beiden ist bewusst geworden, wie wichtig diese eigentlich schönste Sache des Lebens ist.“

REBECCA

Rebecca ist 43 Jahre alt, verheiratet, hat zwei Kinder (22 und 23) und ist bereits Großmutter.

Sie lebt in einem kleinen Dorf und arbeitet in einer Gesundheitseinrichtung, u. a. in der Aidsberatung.

Ein Ausrutscher mit Folgen

Ich bin seit 23 Jahren in einer festen Partnerschaft. Infiziert habe ich mich 1993 bei einem Mann, mit dem ich ein Verhältnis hatte. Ich bin damals nicht zum Test gegangen, denn ich hätte nicht im Traum daran gedacht, dass ich mich angesteckt haben könnte. Durchs Blutspenden erfuhr ich vier Monate später von der Infektion. Durch meinen Ausrutscher hab nicht nur ich etwas Bleibendes erhalten: Innerhalb dieser vier Monate hab ich auch gleich meinen Mann infiziert. Klar dachte ich, wie kann man bloß so blöd sein. Außerdem wusste ich ja nun wirklich Bescheid, allein schon durch meine Arbeit in der Aidsberatung.

Die Affäre selbst war für mich nicht so ein Gewissensproblem. Im Nachhinein sehe ich es so: Sie war ein Fehler, den ich machen musste, um endlich zu lernen, dass ich unsere Eheprobleme nur lösen konnte, indem ich klar Schiff machte: Entweder etwas ändert sich bei uns, oder ich lass mich scheiden. Wir haben dann über unsere Probleme gesprochen, ohne dass ich meinem Mann die Affäre gestand, und er hat mir unter Tränen gesagt, dass er sich nicht von mir trennen will. Die Aussprache hat uns beide weitergebracht, die Sache war für mich abgehakt – und dann das!

Ein Jahr durch die Hölle gegangen

Ich hab meinem Mann sofort von meiner HIV-Infektion erzählt und ihm dabei auch die Affäre gestanden. Ich rechne ihm hoch an, dass er mich nicht hängen lassen hat.

Um sich abzureagieren, rannte er durch die Wohnung, und dann hat er mich getröstet. Danach sind wir beide ein Jahr durch die Hölle gegangen. Dabei ging es immer nur darum, dass ich fremdgegangen bin: Nur das kränkte ihn. HIV spielte eigentlich immer nur eine Nebenrolle, er machte mir deshalb keine extra Vorwürfe – mit ein Grund, warum ich ihm gegenüber bisher keine großen Schuldgefühle hatte. Ob das so bleibt, zum Beispiel wenn er schwer krank wird, ist natürlich die Frage.

Es tut mir unwahrscheinlich Leid, dass ich ihn infiziert habe, aber ich kann es nun mal nicht rückgängig machen. Anfangs warf ich mir vor: Wäre ich nicht so unbedacht gewesen, hätte ich meinen Mann nicht angesteckt. Aber es wäre völlig abwegig gewesen, wenn ich damals zu ihm gesagt hätte, wir machen's jetzt nur noch mit Kondom. Unvorstellbar. Denn dann hätte ich die Affäre ja beichten müssen, und das hatte ich überhaupt nicht vor.

Blöde Sprüche gab es nie

Zwei Jahre später, nachdem wir beide mit uns ins Reine gekommen waren, weihten wir nach und nach die Familie, den Bekanntenkreis und andere ein, von denen wir wollten, dass sie über unsere HIV-Infektion Bescheid wissen. Selbst auf dem Land ist es nicht so, dass es dann gleich jeder weiß. Blöde Sprüche gab es jedenfalls nie. Meine Kinder waren um die 15, als wir es ihnen sagten. Meine Tochter fragte mir Löcher in den Bauch, mein Sohn stellte gar keine Fragen. Er hat das so hingenommen, ohne dass es ihn offensichtlich beschäftigt hat.

Die Einzige, die glaubte, mir Vorwürfe machen zu müssen, war meine Mutter – in dem Maße, wie eine Mutter es eben macht. Sie hat mich gefragt, ob die Affäre denn wirklich nötig gewesen sei, aber damit war die Sache dann auch abgehakt. Noch so ein Knackpunkt war die Familie meines Mannes. Nachdem wir uns offenbart hatten – erst gegenüber seinen Eltern, dann seinen Geschwistern mit Anhang –, tagte der Familienrat. Was dort beredet wurde, weiß ich nicht. Jedenfalls kamen keine Vorwürfe. Dabei hat bestimmt eine große Rolle gespielt, dass wir beide uns einzig waren und gezeigt haben, dass wir es schaffen, damit zu leben.

Ab und zu die Luft rauslassen

Vom Freundeskreis wussten es die ersten zwei Jahre nur die engsten Vertrauten. Den ersten erzählten wir es, als der Bestätigungstest meines Mannes kam. Wir haben zusammen gesoffen und geheult, die haben uns richtig getröstet. Später haben sie uns dann erzählt, sie hätten sich damals auch gleich testen lassen.

Was das Reden über Sex betrifft, gibt's in unserem Freundeskreis keine komischen Situationen oder besonderen Berührungsängste. Wir machen genauso unsere Bemerkungen und erzählen Witze wie die anderen auch. Aber meine Sorgen und Nöte mit ihnen teilen, das möchte ich nicht, denn viele meiner Freunde sind leider zu dicht am Wasser gebaut. Mit meinem Arzt rede ich darüber, aber meist erst, wenn ich wieder Land sehe, denn heulen tu ich nur, wenn ich allein bin. Ein gutes Gespräch kann ich mir aber auch ganz gut spontan organisieren, beispielsweise mit Kolleginnen.

Ich muss ab und zu die Luft rauslassen, mein Mann ist da ganz anders. So kommt es auch, dass wir zu Hause so gut wie gar nicht drüber reden.

Am Wochenende wird gekuschelt

Kondome haben wir nur in der Zeit benutzt, bevor mein Mann sein Testergebnis bekam, danach war das Thema erledigt. Hin und wieder überlege ich, wieder welche zu verwenden, weil jeder von uns andere Medikamente nimmt und wegen der anderen Risiken – HIV-Superinfektion, Ansteckung mit anderen Krankheiten –, aber da stoße ich bei ihm auf taube Ohren. Ich denk mir aber, die Sache ist es nicht wert, darüber Streit anzufangen. Ansonsten gehen wir recht bewusst mit unserer Gesundheit um und haben uns zum Beispiel gegen Hepatitis impfen lassen.

Körperliche Probleme spielen beim Sex keine Rolle. Bei meinen Scheidenabstrichen gibt's zwar immer so ein Auf und Ab, aber ich hab keine Entzündungen oder so, vor denen ich meinen Mann schützen müsste. Auch die Nebenwirkungen der Kombitherapie sind nicht so schlimm, aber zeitweise hab ich den Eindruck, dass die sexuelle Lust schon darunter leidet. Manchmal hat mein Mann so eine Phase, dann wieder ich, wo wir für Sex einfach zu kaputt sind.

Wir haben uns andere Sachen angewöhnt, z. B. wird am Wochenende gekuschelt, und dann ist es egal, ob mehr draus wird oder nicht. Das ist ein fester Ritus, das muss sein, auch, um einen Ausgleich zu haben. Mich beschäftigt dabei manchmal, wie viel Sex andere Leute eigentlich haben.

Ich glaube, dass wir mit ein- bis zweimal die Woche für unsere 23 Ehejahre gar nicht so schlecht abschneiden. Bis auf diese Phasen eben, wobei man ja gar nicht sagen kann, ob HIV, die Medikamente, das Alter oder der Arbeitsalltag schuld dran ist.

In gewisser Hinsicht hat unser heutiger Sex sehr viel mit HIV zu tun, denn uns beiden ist bewusst geworden, wie wichtig diese eigentlich schönste Sache des Lebens ist. Und davon muss man so viel mitnehmen, wie man kriegen kann. Das gilt auch fürs Kuscheln, und oft laufen wir Hand in Hand. Ich finde es so traurig, wenn man Leute sieht, die lange verheiratet sind und einen Meter Abstand voneinander halten – warum? In gewisser Hinsicht, denk ich, sind unsere Intimität und unser Sexleben durch HIV bereichert worden.

Deutlich sichtbare Veränderungen

Außer der Lipodystrophie hab ich keine körperlichen Symptome, aber die ist so deutlich zu sehen, dass es Zeiten gab, wo ich mich nicht ertragen konnte. Zuerst bemerkte nur ich diese Veränderungen, aber dann wurden sie auch für andere sichtbar. Besonders, als es im Gesicht anging, konnte ich nicht mehr in den Spiegel schauen. Den dicken Bauch schleppe ich jetzt schon seit drei Jahren mit mir rum, und mich nervt es, wenn ich z. B. auf Lehrgängen immer wieder gefragt werde: „Wann kommt es denn?“ Oder: „Wissen Sie denn schon, was es ist?“ Dann wurde es im Gesicht wieder besser. Wenn man sich im Spiegel wieder sehen mag oder Sachen kaschieren kann: das macht schon einen wesentlichen Unterschied. Und im Badeanzug muss ich ja nicht unbedingt am Spiegel vorbeilaufen. Beim Sex ist es manchmal sogar witzig, wenn der Bauch wieder mal stört. Mein Mann schaut mich dann nicht argwöhnisch an, er weiß ja, woher es kommt.

„Ich frag mich oft, ob ich das ganze Hickhack einer Beziehung überhaupt möchte.“

CAROLA

Carola (45) ist Single, kinderlos und leitet ein Aidsprojekt in einer Großstadt.

Sie wurde vor 19 Jahren von ihrem damaligen Ehemann infiziert.

One-Night-Stands – das läuft nicht mehr

Meine Erziehung war eher konservativ, und es dauerte sehr lange, bis ich mich davon frei gemacht hatte. Als ich mich dann infizierte, hab ich es zu verdrängen versucht und viel gearbeitet. Irgendwann war ich überzeugt, ich könnte nie wieder mit einem Mann schlafen. Nach langer, schwerer Krankheit beschloss ich dann, das Beste aus meinem Leben zu machen.

Jetzt bin ich seit drei Jahren Single und fühle mich, was Beziehungen angeht, zu allem bereit. Eine Zeit lang hatte ich One-Night-Stands, aber das läuft nicht mehr. Nicht wegen körperlicher Beschwerden oder wegen HIV, sondern weil das nicht mehr mein Ding ist und ich Sex lieber in einer Beziehung leben möchte. Wenn ich große Lust auf einen Mann hätte, würde ich mir sicherlich einen angeln. Mich aufstrapsen und in eine Bar gehen, das hab ich schon lange nicht mehr gemacht. Ich glaube, dass mir Intimität inzwischen zu wichtig ist. Aber so was gibt es ja manchmal auch bei Affären.

Kondome sind Standard

Den Männern, mit denen ich in den letzten Jahren zusammen war, hab ich nie etwas von meiner Infektion erzählt, weil es nie etwas Längerfristiges war – obwohl meine Freundinnen fanden, ich hätte das Vertrauen dieser Männer missbraucht. Aber für mich war es nun mal wichtiger, dass es mir gut dabei ging.

Ich brauch es auch niemanden zu sagen, weil Kondome für mich sowieso Standard sind. Dass ich einen Mann infiziere, halte ich bei meiner niedrigen Viruslast zwar für unwahrscheinlich, aber ich selber könnte mir ja alle möglichen Krankheitserreger einhandeln und gleich Gebärmutterhalskrebs oder sonst was kriegen. Beim Blasen nehme ich nie Kondome, und wenn ich mich lecken lasse, finde ich einen Schutz nicht wichtig, weil ich nicht glaube, dass sich dabei jemand infizieren kann, und während meiner Menstruation hab ich sowieso keinen Sex.

Die meisten Männer, mit denen ich schlafe, haben keine Probleme mit Kondomen. Und wer damit ankommt, er sei doch schließlich nicht krank, kriegt zu hören, dass ich es ja sein könnte. Da bin ich immer ganz straight. Einmal war ich ziemlich blau und hab einen sehr attraktiven Mann mit nach Hause genommen. Ich bestand auf Kondom, und er rollte sich eins über. Aber beim Sex merkte ich, dass etwas nicht stimmte. Ich fand das Ding am nächsten Tag unbenutzt in der Bettritze: Er hatte es heimlich wieder abgemacht. Mich hat vor allem geärgert, dass ich mir Sorgen machte, ob er sich infiziert hat.

Auf die eigene Einstellung kommt es an

Ob Kondome die Lust mindern, kann ich nach den vielen Jahren, in denen ich sie genommen habe, gar nicht mehr sagen. Vom Kopf her verbinde ich mit ihnen eher „nicht weich, nicht warm“. Ich denke, es kommt auf die eigene Einstellung an, wie störend man sie tatsächlich empfindet. Das Weiche, Feuchte kann ich mir auch mit einem Gleitmittel besorgen, obwohl mir schon was fehlt, was das Empfinden angeht, z. B. wenn der Mann abspritzt. Ob ich einen

Orgasmus bekomme oder nicht, hängt nicht vom Kondom ab. Es kann natürlich auch sein, dass ich Intimität gar nicht vermisste, weil ich sowieso keinem Mann so nah sein möchte, dass ein Kondom stören würde.

Bei der Lust ist entscheidend, wie ich mich gesundheitlich fühle. Ich hab meine HIV-Therapie mehrmals wechseln müssen, was meinen Körper ordentlich durcheinander gebracht hat. In langen Krankheitsphasen oder wenn ich starke Medikamente nahm, hatte ich überhaupt keine Lust mehr. Aber als ich mich wieder besser fühlte, da kam auch die Lust wieder. Momentan habe ich weder Nebenwirkungen noch irgendwelche Infektionen. Ich hab zwar leider wieder abgenommen, aber wie vieles im Leben kann ich auch solche Probleme heute wesentlich gelassener sehen als früher.

Sehnsucht nach Beziehung

Ich bezeichne mich immer noch als Single, obwohl ich am Anfang einer Beziehung stehe. Wir versuchen noch, uns zu finden, aber ich frag mich oft, ob ich das ganze Hickhack einer Beziehung überhaupt möchte: Brauch ich das, um glücklich zu werden? Das hat nichts mit HIV zu tun, sondern mit dem Stellenwert, den Männer und Sex in meinem Leben haben. Sex finde ich zwar sehr wichtig, aber dazu brauch ich nicht unbedingt einen Mann, kann mich ganz gut selbst befriedigen. Mit Sex hatte ich sowieso immer Probleme, schon vor HIV. Konnte mich zum Beispiel jahrelang nur selber zum Höhepunkt bringen.

Momentan bin ich ziemlich zufrieden und möchte das bewusst erleben. Wenn ein Mann dazu käme – schön! Klar sehne ich mich nach einer gut funktionierenden Beziehung. Aber so, wie ich gestrickt bin, denke ich, dass es wohl kaum passende Männer für mich gibt. Sogar hier in der Großstadt gibt es keine Angebote, die über den schnellen Sex hinausgehen. Manche meiner Freundinnen gehen Kompromisse ein, zu denen ich nicht bereit bin, auch dann nicht, wenn es sexuell stimmen mag. Außerdem finde ich, dass man auch als Positive Ansprüche stellen kann.

Loslassen können

Mein derzeitiger „Kandidat“ ist ebenfalls positiv. Das ist was Neues für mich, weil ich vorher nie mit HIV-positiven Männern zusammen war. Wir küssen und schmusen sehr viel, machen Petting, und ich hab mir erlaubt, mit ihm ohne Kondom zu schlafen. Das war schön, aber ich kann nicht sagen, ob es sich anders angefühlt hat als mit Kondom. Obwohl es schon spannend war, es nach so langen Jahren mal wieder „ohne“ zu machen. Und wir beide waren auch froh, loslassen zu können und nicht aufpassen zu müssen. Aber sofort kam mir der Gedanke, ob ich es wohl bereuen würde – das mit dem Loslassen hat wohl doch nicht so ganz funktioniert. Vielleicht muss erst ein Gefühl von Vertrauen entstehen. Wir werden es wohl wieder mal versuchen, egal ob mit oder ohne Kondom. Das können wir dann ja nach Gefühl entscheiden.

„Zum Rumspinnen,
was in zehn Jahren ist,
sind wir beide nicht der Typ.“

MARITA & FRANCESCO

Marita ist 37 und Francesco 22.

Beide leben, zusammen mit Maritas Söhnen (13 und 16),
in einer mittleren Großstadt.

Marita ist seit elf Jahren HIV-positiv. Francesco weiß nicht,
ob er HIV-infiziert ist. Beide haben Hepatitis C.

Eine heftige Geschichte

Marita: Ich bin seit elf Jahren infiziert. Das war eine heftige Geschichte: Mein damaliger Freund hatte Angst, ich würde ihn verlassen, und dachte, dass ich bei ihm bleibe, wenn ich auch positiv bin. Deshalb hat er mich im Schlaf vorsätzlich mit seiner Nadel infiziert. Ich war damals selber Junkie, hab aber immer meine eigenen Spritzen benutzt – über 'ne ausgeliehene Spritze kann's also nicht passiert sein. Getrennt habe ich mich von meinem Exfreund erst einige Jahre später, kurz bevor ich Francesco getroffen habe. Und jetzt sind wir schon zweieinhalb Jahre zusammen ...

Francesco: Sie ist mir schon mal im Bus aufgefallen, und dann hab ich sie rein zufällig wieder in der Aidshilfe gesehen. Ein Kumpel hatte mich mitgeschleppt, ich sollte dort mithelfen. Ich hab überhaupt nicht damit gerechnet, bei ihr landen zu können. Dass sie HIV-positiv ist, wusste ich, ein Typ hatte mir nämlich erzählt, er will nichts mit ihr anfangen, weil es wegen HIV ja nur was Kurzes werden könnte. Mich hat das nicht gestört, denn an Zukunft hab ich damals wirklich nicht gedacht.

Der Qualitätsverlust ist nicht so groß

Marita: Das Thema HIV war in den ersten Monaten unserer Beziehung stark präsent. Francesco wollte ziemlich schnell aufs Kondom verzichten. Ich hab dann gesagt: „Mensch, wenn ich dich jetzt infiziere! Weißt du, wie ich mich gefühlt habe, als es mir passiert ist?“ Mir war klar, dass ich das für ihn nicht will. Damals hatten wir manchmal auch ungeschützten Sex. Danach hab ich mich richtig beschissen gefühlt.

Francesco: Beschissener als ich, denn ich hab das Risiko für mich in Kauf genommen und gedacht: „Dann ist es eben so.“ Ich hatte noch nie Angst vor Krankheiten, wollte aber auch keine weitergeben. Mir war jedenfalls nicht, als müsste ich mich vor Marita schützen – das passte nicht zu meinen Gefühlen für sie.

Marita: Dass Safer Sex wichtig ist, hat Francesco erst eingesehen, als ich ihm gesagt habe, dass mich das vor Geschlechtskrankheiten schützt. Und vor Ansteckung mit anderen HIV-Stämmen – wir wissen ja nicht, ob Francesco infiziert ist oder nicht. Rein vom Fühlen her ist es ohne Kondom natürlich schöner. Aber der Qualitätsverlust ist nicht so groß, dass ich sagen würde, Sex ist nicht mehr schön.

Francesco: Natürlich machen Gummis beim Sex einen Unterschied, obwohl sich manche gut anfühlen. Sie müssen aber nicht unbedingt stören – also, ich krieg schon noch einen hoch.

Marita: Wir machen sowieso verschiedene Sachen, zum Beispiel Oralverkehr, außer wenn ich meine Tage habe. Wie hoch oder niedrig ich das Risiko beim Sex einschätze, mach ich aber vor allem von meiner Viruslast abhängig.

Das Testergebnis nicht abgeholt

Francesco: Auf Safer Sex könnten wir allerdings auch verzichten, wenn ich wüsste, dass ich HIV-positiv bin. War neulich beim Test, hab aber das Ergebnis nicht abgeholt. Mich mit HIV anzustecken, wäre natürlich schlimmer, wenn ich noch völlig gesund wäre. Aber weil ich eh eine Hepatitis C habe, relativieren sich die Dinge, zumindest gefühlsmäßig. Vom Kopf her weiß ich, dass die beiden Infektionen zusammen nicht gerade gut sind.

Marita: Ich wollte immer, dass Francesco den Test macht. Als es dann so weit war, hat er mir erst hinterher davon erzählt. Mir ging's erst mal rotzschlecht, ich hatte Riesenangst und Schuldgefühle. Dass er das Ergebnis nicht abgeholt hat, hat mich richtig erleichtert. Beim Sex würde es nichts ändern, wenn er auch positiv wäre. Wir müssten ja trotzdem Kondome nehmen.

Francesco: Ja, wegen der anderen Risiken. Außerdem sind Kondome auch praktisch zum Verhüten.

Marita: Obwohl er ja ein Kind möchte, ich aber nicht. Mit meinem pubertierenden Dreizehnjährigen sind wir eigentlich ganz gut beschäftigt. Wir sind ja schon eine kleine Familie.

Der Wunsch, treu zu sein

Francesco: Andere Sexpartner haben wir nicht. Wir hatten es mal vor und schleppten einen Bekannten aus der Kneipe mit. Ich bin nämlich bisexuell und war auch schon mal mit einem Mann zusammen. Früher wäre so was locker gegangen, aber ich wollte Marita nicht teilen: Es ging plötzlich nicht mehr. Und Männer interessieren mich nur noch im Kopf. Außerdem hab ich den Wunsch, ihr treu zu sein. Als mich vor kurzem eine anmachen wollte, hab ich ihr gesagt, dass ich verheiratet bin – das sind wir zwar nicht, aber so sehe ich unsere Liebe. Ich hab dieser Frau von Maritas HIV-Infektion erzählt, und sie hat gemeint, darauf hätte sie sich nicht eingelassen. Solche Leute denken, es gibt ja auch genug andere, Gesunde. Aber ich teile die Menschen nicht so ein.

Marita: Ich hatte ganz am Anfang einen Ausrutscher, auch mit einem Jüngeren. Das war ganz klar safe. Damit gab's nie Probleme, denn ich hab's immer erzählt, wenn ich nachts unterwegs war. Das liegt vielleicht auch an meiner Offenheit oder an den Kneipen, in die ich gehe. Jedenfalls hatte ich da immer echt Glück.

Die Lust ist immer noch da

Marita: Als ich damals mit der Methadon-Substitution anfang, hat sich das schon sehr auf meine Lust ausgewirkt. Aber durch die Kombitherapie war ich sexuell nie eingeschränkt, da hab ich Glück. Was ein bisschen lästig ist, sind die Pilze und sonst so Unterleibsgeschichten. Ich hab zwar gerade einen Herpes im Unterleib, aber die Lust ist immer noch da.

Francesco: Der Herpes sitzt ja tiefer und macht beim Sex nichts aus. Mich schreckt das jedenfalls nicht ab.

Marita: Francesco war mit beim Arzt und hat sich alles ganz interessiert auf dem Bildschirm angeschaut. Er kennt meinen Unterleib inzwischen besser als ich! Aber worunter ich wirklich leide, ist der Haarausfall – eine ziemlich üble Nebenwirkung. Und unter dem Älterwerden, was auch mit dem Altersunterschied zwischen Francesco und mir zu tun hat. Damit hab ich echte Probleme.

Francesco: Was natürlich Unsinn ist.

Heiraten

Marita: Dass ich 15 Jahre älter bin als er, war für viele merkwürdig, nach dem Motto: „Jetzt hat sie sich so einen jungen Kerl gesucht.“ Ich wurde sogar schon gefragt, ob Francesco mein Sohn ist. Und Älterwerden finde ich einfach scheiße, ganz unabhängig von HIV. Mein Leben ist vielleicht nicht mehr so lang, und in der noch verbleibenden Zeit möchte ich attraktiv sein. Ich spreche auch öfter mal an, was aus Francesco wird und natürlich aus den Kindern, wenn ich krank oder pflegebedürftig werde.

Francesco: Zum Rumspinnen, was in zehn Jahren ist, sind wir beide nicht der Typ. Mache gerade eine Ausbildung, aber selbst diese drei Jahre kann ich eigentlich nicht überblicken. Das habe ich schon öfters probiert, bis hin zum Bausparvertrag. Jetzt gehe ich es kurzfristiger an. Dass das besser ist, ist mir durch unsere Beziehung noch bewusster geworden.

Marita: Wir spinnen eher rum, dass wir heiraten wollen. Ich schau im Januar immer ein Jahr voraus, was ich erleben und erreichen möchte. Das mit dem Heiraten kann ja noch passieren. Nächsten Sommer vielleicht ...

INFOS

Sex

► Safer Sex – Schutz vor HIV

Das Risiko, dass HIV über Blut, Sperma und Scheidenflüssigkeit in den Körper der Partnerin/des Partners gelangt, lässt sich durch Safer Sex stark verringern. Hier das Wichtigste zum Thema:

Vaginal- und Analverkehr ► Beim ungeschützten Vaginal- und Analverkehr besteht für die Frau ein sehr hohes Infektionsrisiko: Die Schleimhaut von Vagina und Darm wird beim Sex häufig verletzt (kleine Risse); die Darmschleimhaut kann HIV auch direkt aufnehmen. Umgekehrt können Scheidenflüssigkeit und Menstruationsblut durch winzige, nicht sichtbare Verletzungen am Penis oder an der Schleimhaut der Eichel zur Ansteckung des Mannes führen. Das HIV-Risiko für die Frau wie für den Mann ist erhöht

- während der Menstruation sowie ein bis zwei Tage davor und danach: für die Frau, weil der Muttermund in dieser Zeit leicht geöffnet und die Schleimhaut der Gebärmutter sehr empfindlich ist, für den Mann wegen der im (Menstruations-)Blut besonders hohen Virusmenge.
- wenn man eine sexuell übertragbare Krankheit wie Syphilis, Tripper oder Pilze hat, da HIV Entzündungen im Genital- und Analbereich als „Eintrittspforte“ nutzt.

Kondome – zusammen mit fettfreiem Gleitgel – bieten guten Schutz.

Blasen (Lecken oder Saugen des Penis) ► Für die Frau ist das Ansteckungsrisiko sehr gering, wenn der Mann nicht in ihren Mund abspritzt. Daher gilt beim Blasen: *„Raus, bevor's kommt“*. *Wer's ganz sicher will, benutzt ein Kondom*. Der Mann hat kein HIV-Risiko, weil der Penis nur mit dem Speichel der Frau in Kontakt kommt, und Speichel ist nicht infektiös. Das Risiko des Mannes steigt aber, wenn die Partnerin im Mund stark blutet.

Auch hier schützt ein Kondom.

Lecken der Scheide ► Für den Mann ist das HIV-Infektionsrisiko gering, weil er meist nur eine kleine Menge Scheidenflüssigkeit aufnimmt, die durch den Speichel außerdem „verdünnt“ wird. Während der Menstruation sowie ein bis zwei Tage davor und danach ist das Risiko jedoch erhöht. *In diesem Fall hilft ein Dental Dam, ein Latextuch, das über die Scheide gelegt wird*. Gibt's in der Apotheke oder beim Vertrieb der Deutschen AIDS-Hilfe (Tel. 030/ 69 00 87-13, <http://www.wetwildworld.de>). Für die Frau besteht kein HIV-Risiko, solange der Mann keine blutenden Wunden im Mund hat.

Dildos, Vibratoren, Liebeskugeln und Ähnliches ► ... sind sicher, wenn sie nur von / bei derselben Person benutzt werden. Vor dem „Weiterreichen“ zieht man ihnen ein Kondom über oder wäscht sie sorgfältig mit Wasser und Seife.

Küssen ► ... selbst tief und ausgiebig, ist sicher, solange sich am Mund und im Mundraum keine Wunden befinden.

Gegenseitiges Masturbieren, Streicheln, Umarmungen, Massieren

► ... sind ohne Risiko.

► Sexuell übertragbare Krankheiten (STD)

Kondome schützen nicht nur vor HIV, sondern senken auch das Risiko, sich mit sexuell übertragbaren Krankheiten wie Tripper, Syphilis oder Hepatitis C und mit Erregern wie Genitalpilzen, Herpesviren, Trichomonaden, Chlamydien oder Humanes Papilloma-Virus (HPV, so genanntes Warzenvirus) anzustecken. Da solche Infektionen das Immunsystem HIV-Positiver zusätzlich belasten würden, wird ihnen empfohlen, auch beim Sex mit gleichfalls positiven Partnern Kondome zu benutzen.

Wer mehrere Sexualpartner/-innen hat, sollte sich regelmäßig auf STD untersuchen lassen, z. B. alle halbe Jahre: Früh erkannt, lassen sich viele dieser Infektionen gut behandeln. Wichtig ist, dass auch die Partnerin oder der Partner mitbehandelt wird, weil man sich sonst erneut anstecken kann. Gegen Hepatitis A und B kann man sich impfen lassen!

► Übertragung resistenter HIV-Stämme und Mehrfachinfektionen

HIV-Positive unter Kombinationstherapie können Viren in sich tragen, die bereits gegen eines oder mehrere HIV-Medikamente resistent (unempfindlich) geworden sind. Wer sich damit ansteckt, kann möglicherweise von den betreffenden Medikamenten nicht mehr profitieren. Hinzu kommt, dass HIV, einmal unempfindlich gegenüber einem Medikament, auch gegenüber anderen Präparaten resistent werden kann, selbst solchen, die man noch nie genommen hat (Kreuzresistenz). Die Möglichkeiten, bei Bedarf auf ein anderes Medikament zu wechseln, sind dadurch erheblich eingeschränkt. Dieses Risiko kann man durch Safer Sex einschließlich Kondomgebrauch minimieren.

Auch Menschen, die bereits HIV-infiziert sind, können sich mit resistenten Viren anstecken. Inzwischen weiß man nämlich, dass „Mehrfachinfektionen“ möglich sind. Allerdings ist noch nicht geklärt, wie häufig sie vorkommen und ob sie den Krankheitsverlauf nachteilig beeinflussen. Wie Frauen und Männer mit HIV mit diesem Risiko umgehen, müssen sie selbst entscheiden. Safer Sex einschließlich Kondomgebrauch bietet in jedem Fall guten Schutz.

► Persönliche Strategien zur Minderung des HIV-Risikos

Viele Menschen haben Probleme damit, stets Safer Sex zu praktizieren und konsequent Kondome zu nehmen. Oft wird dann versucht, das Infektionsrisiko durch ein persönliches „Risikomanagement“ zu senken. Dabei werden z. B. folgende Strategien angewandt:

Unterbrechen des Vaginal- und Analverkehrs vor dem Orgasmus des Mannes (Coitus interruptus) – Der Sex ohne Kondom kann für die Frau aber auch dann riskant sein, wenn der Mann nicht in ihr abspritzt, denn auch der vor dem Orgasmus austretende „Lusttropfen“ enthält HIV, wenngleich in geringer Menge. Und dass der Mann die Kontrolle verliert und den Penis zu spät herauszieht – so etwas lässt sich nie mit Sicherheit ausschließen. Mehr Sicherheit bietet auf jeden Fall ein Kondom.

Ungeschützter Sex bei nicht nachweisbarer Viruslast – Forschungen haben ergeben, dass es zwischen der Viruslast im Blut und derjenigen im Sperma/Vaginalsekret einen Zusammenhang gibt: Je höher oder niedriger die Viruslast im Blut, desto höher oder niedriger ist sie auch in diesen Körperflüssigkeiten. Ist die Viruslast im Blut über zwölf Monate nicht mehr nachweisbar, gilt das in der Regel

auch für die Viruslast im Sperma bzw. Vaginalsekret. In diesem Fall ist die Ansteckungsgefahr für die Sexpartnerin oder den Sexpartner sehr gering. Aber Vorsicht:

- Je nach Medikamentenkombination und je nach genetischer Ausstattung eines Menschen kann die Viruslast im Sperma oder in der Vaginalflüssigkeit auch viel höher sein als im Blut.
- Bei Infektionen – auch solchen, die man gar nicht bemerkt – kann die Viruslast generell erhöht sein. So etwa dann, wenn man eine sexuell übertragbare Krankheit (z. B. Tripper, Hepatitis) oder eine andere Infektion (z. B. Grippe) hat.
- Durch die Viruslast-Messung kann man nur feststellen, wie viel „freie“ Viren im Blut sind. HIV befindet sich aber auch in infizierten Zellen, die ebenfalls übertragen werden können. Dieses Risiko bleibt auch dann bestehen, wenn die Viruslast unter der Nachweisgrenze liegt.

Auf eine niedrige oder nicht mehr nachweisbare Viruslast sollte man sich daher nicht verlassen. Mit Safer Sex ist man dagegen auf der sicheren Seite.

► Probleme mit der Lust

Dass die sexuelle Lust nachlässt (Libidoverlust) oder Erektionsstörungen auftreten, ist bei HIV-Positiven keine Seltenheit – selbst wenn sie keine HIV-bedingten Symptome haben und auch sonst gesund sind. Das liegt zum einen daran, dass HIV den gesamten Hormonstoffwechsel beeinflusst, was zu Hormonmangel führen kann. Bei einer Kombinationstherapie kann sich das zwar wieder normalisieren. Aber wenn man unter Nebenwirkungen der Medikamente leidet – z. B. Durchfall oder ständiger Abgeschlagenheit –, kann sich das auf

die Lust niederschlagen. Der „Lustverlust“ geht allerdings nicht immer aufs Konto der HIV-Infektion oder Kombitherapie, sondern kann auch altersbedingt oder durch Stress in Beruf oder Partnerschaft verursacht sein.

Bei Nebenwirkungen oder wenn sich das sexuelle Erleben und körperliche Reaktionen verändern, kann ein Gespräch mit dem Arzt hilfreich sein. Gegen einige Symptome oder gegen Hormonmangel kann man nämlich etwas tun. Vielleicht wird der Arzt aber auch empfehlen, die HIV-Medikamente zu wechseln. Oder man probiert es mit erektionsfördernden Medikamenten. Wer eine Kombitherapie macht, sollte vorher aber ärztlichen Rat einholen, denn so mancher „Pillcocktail“ verträgt sich nicht mit bestimmten anderen Medikamenten.

Kinderwunsch

Viele Paare, in denen einer oder beide Partner HIV-positiv sind, wünschen sich ein Kind. Wichtig ist, sich vor einer Schwangerschaft ausführlich beraten zu lassen (siehe „Beratung / Kontakte“, S. 49). Hier kurz die wichtigsten Informationen zum Thema:

Schwanger werden – *Wenn die Frau HIV-positiv ist*, kann sie schwanger werden, ohne dass sich der HIV-negative Partner einem Infektionsrisiko aussetzt, und zwar durch „Selbstinsemination“: Sexualverkehr mit Kondom (es darf kein Spermizid enthalten, weil diese Stoffe Spermien abtöten), nach dem Samenerguss Kondom abstreifen, umdrehen und in die Scheide einführen. Oder das Sperma mit einer Plastikspritze einführen. *Ist der Mann HIV-positiv*, ist eine künstliche Befruchtung möglich. Dazu wird das Sperma aufbereitet und von HIV gereinigt. Anschließend können – je nach Situation des Paares – unterschiedliche Verfahren eingesetzt werden, um eine Schwangerschaft herbeizuführen. Eine künstliche Befruchtung ist allerdings teuer, und in der Regel sind mehrere Behandlungen notwendig, ehe sich ein Erfolg einstellt. Hinzu kommt, dass die Krankenkassen nicht zu einer Übernahme der Kosten für eine künstliche Befruchtung verpflichtet sind, wenn einer der beiden Partner HIV-positiv ist. Und anders als in Belgien oder den Niederlanden ist in Deutschland eine künstliche Befruchtung nur verheirateten Paaren erlaubt.

Schwangerschaft und Geburt – Durch eine Schwangerschaft schreitet die HIV-Infektion nicht schneller voran. HIV-positive Schwangere haben jedoch ein erhöhtes Risiko für Entzündungen und Zellveränderungen im Genitalbereich sowie für Blutarmut. Außerdem muss häufiger mit vorzeitigen Wehen gerechnet werden, die das Risiko einer HIV-Übertragung auf das Kind erhöhen. Rechtzeitig erkannt, lassen

sich solche Probleme aber meist gut behandeln. Wichtig sind deshalb regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen.

- HIV kann von der Mutter auf das Kind übertragen werden: in der Schwangerschaft und beim Stillen, vor allem aber während der Geburt. Die HIV-Übertragungsrate, die ohne medizinische Betreuung etwa 25–40 % beträgt, lässt sich auf unter 2 % senken, wenn Mutter und Kind optimal betreut werden. Das bedeutet:
 - engmaschige medizinische Betreuung während der Schwangerschaft
 - gezielte Einnahme von HIV-Medikamenten in den letzten Wochen der Schwangerschaft
 - Entbindung möglichst durch einen geplanten Kaiserschnitt vor Einsetzen der Wehen
 - kurzfristige vorbeugende Behandlung des Neugeborenen mit HIV-Medikamenten
 - Verzicht aufs Stillen.

Nebenwirkungen der HIV-Therapie

Wie alle Arzneimittel haben auch die gegen HIV gerichteten Medikamente Nebenwirkungen. Die häufigsten sind Müdigkeit, Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Muskelschmerzen, Kopfschmerzen, Hautausschläge. Bei leichten Nebenwirkungen kann man abwarten, bis sie von alleine wieder verschwinden. Sind sie schwerer, wird versucht, die Symptome zu bekämpfen, z. B. mit Medikamenten, die den Juckreiz nehmen oder den Durchfall stoppen. Viele leichte und mittel-schwere Unverträglichkeiten lassen sich – mit etwas Geduld – auch recht gut mit bewährten Hausmitteln oder mit „komplementären“ (ergänzenden) Therapien behandeln (siehe „Literatur“, S. 50). Bei schweren Nebenwirkungen kann jedoch ein Therapiewechsel notwendig werden. Nebenwirkungen sollte man mit dem Arzt besprechen.

Lipodystrophie ➔ Eine Nebenwirkung der HIV-Medikamente ist die Lipodystrophie, eine Störung des Fettstoffwechsels, die sich auch äußerlich zeigt: Im Gesicht, an Armen, Beinen und Po schwindet das Unterhautfettgewebe. Oft sammelt sich gleichzeitig Fett am Nacken, im Bauch und in der Brust an. Gegen bestimmte Symptome der Lipodystrophie kann man etwas tun, z. B. durch gezielten Hormoneinsatz, Sport und andere Therapieansätze. Die plastische Chirurgie wiederum kann heute Fettverlust z. B. durch Unterspritzung mit einer Füllsubstanz wieder ausgleichen. (Die Kostenübernahme für eine solche chirurgische Behandlung muss der Arzt bei der Krankenkasse beantragen und der Medizinische Dienst genehmigen. Dabei wird sehr unterschiedlich entschieden, zum Teil auch aufgrund von Fehlern bei der Beantragung. Die DAH gibt hier gerne Hilfestellung und unterstützt auch im Falle eines Widerspruchsverfahrens.)

Koinfektion mit HIV und Hepatitis C

Bei Menschen mit HIV verläuft die chronische Hepatitis C in der Regel rascher und führt häufiger zu einem Leberversagen. Daher sollte – wenn möglich – eine Hepatitis-C-Therapie vor Beginn einer HIV-Therapie (also bei hoher Helferzellzahl) durchgeführt werden. Dann sind nicht nur die Erfolgsaussichten größer, sondern man vermeidet auch, sich gleichzeitig zwei antiviralen Behandlungen mit möglicherweise schweren Neben- und Wechselwirkungen zu unterziehen. Mit welcher Therapie zuerst begonnen werden soll, ist aber immer davon abhängig zu machen, welche der beiden Infektionen dringender behandelt werden muss, und das kann – je nach Gesundheitszustand – auch die HIV-Infektion sein. Wichtig ist in jedem Fall, dass bei einer Koinfektion beide Therapien gut geplant und sorgfältig aufeinander abgestimmt werden.

BERATUNG / KONTAKTE

Bei Fragen zu HIV/Aids und anderen sexuell übertragbaren Krankheiten, zu Safer Sex, zum HIV-Test und zu Therapien wendet man sich am besten an eine **Aidshilfe**. Adressen gibt's bei der **Deutschen Aids-Hilfe e.V.**, telefonisch unter 030/69 00 87-0 oder im Internet unter www.aidshilfe.de. Oder man wendet sich an die **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung**, Telefon 01805 / 555 444, Mo-Do 10-22 h, Fr-So 10-18 h oder im Internet unter www.aidsberatung.de, an ein **Gesundheitsamt** oder einen **Arzt / eine Ärztin** des Vertrauens.

Bei Fragen und Problemen in Sachen **Sex und Partnerschaft** und bei Schwierigkeiten mit der **Kombinationstherapie** kann auch der **Austausch mit anderen HIV-positiven Frauen und Männern** helfen. Dazu bieten sich z. B. die bundesweiten Positiventreffen an, die es für Frauen und Männer zusammen, aber auch speziell für Frauen gibt (über Termine dieser Treffen informiert die Deutsche Aids-Hilfe e.V.), oder Internet-Foren, z. B. unter <http://www.hivlife.de> oder <http://netzwerkplus.aidshilfe.de>.

Bei Fragen zum Thema **Kinderwunsch und Schwangerschaft** kann man sich an **HIV-Spezialist(inn)en**, die **Aidshilfen** oder **Beratungsstellen für Schwangere** wie Pro Familia wenden. Eine Adressliste von Arztpraxen und Kliniken, die auf HIV-positive Schwangere spezialisiert sind, bekommt man bei der **Arbeitsgemeinschaft HIV der Deutschen Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe** (Telefon 0221 / 478-49 57 oder -49 14, E-Mail: anna-m.funke@medizin.uni-koeln.de) oder einer **Aidshilfe** in der Nähe.

NETZWERKE

Interessiert an einem Engagement in einem Selbsthilfe-Netzwerk? Die Deutsche AIDS-Hilfe e.V. (siehe Impressum) kann Kontakte zu folgenden Netzwerken vermitteln:

PositHiv & Hetero

<http://hetero.aidshilfe.de>
webmaster@hetero.aidshilfe.de

JES - Bundesweites Selbsthilfe-Netzwerk

Junkies, Ehemalige, Substituierte
<http://jes.aidshilfe.de>

Netzwerk Frauen und AIDS

Netzwerk plus e.V.
<http://netzwerkplus.aidshilfe.de/>

LITERATUR

Hier eine kleine Auswahl unserer Broschüren (erhältlich in der jeweils aktuellen Auflage):

- **Rund um die Kombinationstherapie**
- **Komplementäre Therapien**
- **Virushepatitis. Eine Orientierungshilfe**
- **Safer Use - Richtig spritzen leicht gemacht**
- **Mein Partner ist positiv. Eine Broschüre für Frauen**
- **Pflegen und pflegen lassen**

IMPRESSUM

Herausgeberin:
Deutsche Aidshilfe e.V.
Dieffenbachstraße 33, 10967 Berlin
Tel.: 030 / 69 00 87-0
Internet: www.aidshilfe.de, E-Mail: dah@aidshilfe.de

März 2004
Bestellnummer: 020102

Konzept: Dirk Hetzel, Corinna Gekeler
Interviews: Corinna Gekeler
Redaktion: Joyce Dreezens-Fuhrke, Dirk Hetzel, Christine Höpfner,
Karl Lemmen, Rainer Schilling, Holger Sweers
Bearbeitung: Christine Höpfner

Fotos: Thomas Eugster / Judith Affolter, Berlin
Gestaltung: Hans G. Kegel · kegel.media, Berlin
Druck: enka-Druck, Berlin

DAH-Spendenkonto:
Nr. 220 220 220 bei der Berliner Sparkasse, BLZ 100 500 00

Die DAH ist als gemeinnützig und damit besonders förderungswürdig anerkannt. Spenden sind daher steuerabzugsfähig.

Sie können die Arbeit der DAH auch unterstützen, indem Sie Fördermitglied werden. Nähere Informationen erhalten Sie unter <http://www.aidshilfe.de> oder bei der DAH.