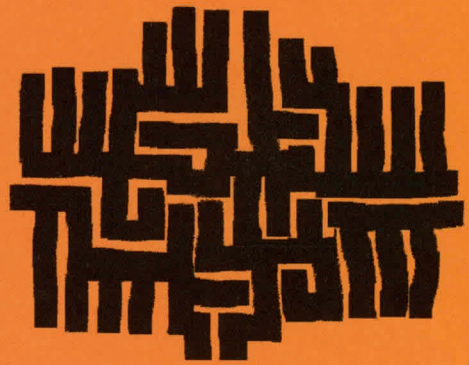
MEIN PARTNER IST POSITIV.



Eine Broschüre für Frauen

Deutsche AIDS-Hilfe e.V.

Impressum

© Deutsche AIDS-Hilfe e.V.
Dieffenbachstraße 33
10967 Berlin
Internet: http://www.aidshilfe.de
E-Mail: dah@aidshilfe.de

Oktober 2002
Bestellnummer: 020075

Text: Elfriede Steffan, Ute Herrmann, Marianne Rademacher
Redaktion: Joyce Dreezens-Fuhrke, Karl Lemmen
Bearbeitung: Christine Höpfner, Holger Sweers
Gestaltung: Elo Hüskes
Illustrationen: Thomas Hermsdorf
Druck: H. Heenemann GmbH & Co. alle Berlin

Spendenkonto: Berliner Sparkasse, Konto 220 220 220 (BLZ 100 500 00)

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

Inhalt

1 | Lass dir Zeit... 04
2 | Was soll aus der Beziehung werden? 04
3 | Klarheit durch den HIV-Test? 08
4 | Wenn du Angst vor Ansteckung hast... 10
5 | HIV und Sexualität 11
6 | Wenn du dir ein Kind wünschst... 17
7 | Wenn dein Partner Drogen nimmt... 18
8 | HIV im Alltag 20
9 | Die antiretrovirale Therapie – Überblick 23
10 | Therapie und Partnerschaft 26
11 | HIV und das soziale Umfeld 28
12 | Wohin du dich wenden kannst... 30
13 | Informationsmaterialien 32

Du hast es vor kurzem erst erfahren: Dein Partner ist HIV-positiv. Dein Mann oder dein Lebensgefährte, dein Geliebter oder deine neue Liebe ist mit dem Virus infiziert, das AIDS verursachen kann. Wahrscheinlich geht dir jetzt alles mögliche durch den Kopf, was dein Leben mit ihm, eure Beziehung angeht. Vielleicht bist du manchmal mutlos und weißt nicht, wie es mit euch weitergehen soll. Vielleicht ist es dir, als hätte das Virus dein, euer Leben voll im Griff, oder du hast das Gefühl, jetzt von aller Welt verlassen zu sein. Diese Broschüre will und kann dir nicht sagen, was du jetzt tun oder lassen sollst oder was die Zukunft bringen wird. Aber sie greift Fragen auf, die viele Frauen in deiner Situation bewegen, und zeigt dir, wo du Rat und Unterstützung bekommen kannst, damit du deinen eigenen Weg findest.

1 | Lass dir Zeit...

Vielleicht bist du schockiert, verzweifelt, traurig oder wütend, willst irgendetwas tun – aber was? Tu erst einmal gar nichts. Lass die Gefühle, die in dir aufkommen, einfach zu. An der Tatsache, dass er das Virus hat, kannst du nichts ändern. Überstürze nichts, fasse keine voreiligen Entschlüsse, sondern lass dir Zeit. Vielleicht hast du dich ja schon jemandem anvertraut, vielleicht aber auch nicht, weil du oder ihr beide möchtet, dass erst einmal niemand von seiner HIV-Infektion erfährt. Auf die Dauer aber kann ein solches Geheimnis sehr belasten, bedeutet es doch, dass man mit allem alleine fertig werden muss – was dich und auch deinen Partner überfordern und eurer Beziehung schaden könnte. Wenn du also jemanden suchst, der deine Situation versteht und mit dem du offen reden kannst, findest du z.B. bei den AIDS-Hilfen oder Gesundheitsämtern erfahrene und kompetente Berater/innen; manche AIDS-Hilfen beraten dich auch anonym, z.B. per Telefon, E-Mail oder online. So sehr du dich auch um deinen Partner sorgst: Es geht auch um dich, um deine Gesundheit, deine Gefühle und Bedürfnisse und darum, dass du dir Hilfe holst, wenn du sie brauchst. Wichtig ist, dass du weißt, weshalb du etwas tust und wo deine Grenzen sind. Nur wenn du jetzt auch an dich selbst denkst, kannst du deinen Partner unterstützen.

2 | Was soll aus der Beziehung werden?

Die Situation, in der du dich jetzt befindest, kann für dich ein Anlass sein, deine Beziehung, aber auch dein eigenes Leben neu zu überdenken und neu zu ordnen. Die HIV-Infektion deines Partners muss kein Grund sein, dich von ihm zu trennen. Sie ist aber auch kein Grund, zusammenzubleiben, wenn die eigenen Gefühle und Bedürfnisse dagegen sprechen. Was du denkst und fühlst, kann stark davon abhängen, wie du es erfahren hast und unter welchen Umständen er sich infiziert hat. Vielleicht geht es dir so wie vielen anderen Frauen: Durch seine HIV-Infektion sind dir zugleich die Augen geöffnet worden für etwas, was du von ihm nicht wusstest – oder bisher nicht wahrhaben wolltest. Dann musst du dich nicht nur mit dem Virus auseinander setzen, sondern auch mit seiner Homo- oder Bisexualität oder damit, dass er Drogen nimmt oder früher welche genommen hat. Festzustellen, dass jemand, der uns so vertraut scheint, eine wesentliche Seite seines Lebens vor uns verschwiegen hat: das verletzt, macht wütend oder gibt uns das Gefühl, völlig hilflos und überfordert zu sein.

Wenn dein Partner sexuelle Kontakte mit Männern hat...

und dir diese Seite an ihm bisher verborgen war, wirst du gekränkt sein oder sogar glauben, dass er dein Vertrauen missbraucht hat. Versuche herauszufinden, ob sich deine Gefühle für ihn dadurch verändert haben und wie viel dir diese Beziehung bedeutet. Gut ist es auch, sich alles von der Seele zu reden: Es entlastet und macht den Kopf frei für neue Sichtweisen. Manchmal ist so ein Gespräch mit dem Partner möglich, manchmal aber auch nicht oder erst nach vielen Anläufen. In jedem Fall kann es hilfreich sein, sich an jemanden „von außen" zu wenden, der einen anderen Blick auf die Beziehung

hat als ihr beide. Das kann z.B. ein Berater von der AIDS-Hilfe sein oder die „beste Freundin". Vielleicht scheust du aber gerade vor einem solchen Schritt zurück? Das geht anderen auch so. Wer ihn aber erst einmal gewagt hat, profitiert meistens auch davon.

Wenn dein Partner irgendwann in seinem Leben Drogen genommen hat... _____ und du erst jetzt davon erfahren hast, dann solltet ihr gemeinsam versuchen, Licht in die für dich „dunkle Vergangenheit" zu bringen. Zu klären sind auch diese Fragen: Besteht durch die HIV-Infektion die Gefahr, dass er rückfällig wird? Hat sich seine Abhängigkeit z.B. auf Alkohol oder Medikamente verlagert, oder steht das zu befürchten? Könnte die Belastung, die seine HIV-Infektion für dich bedeutet, auch dazu führen, dass du selber (mehr) Drogen nimmst?

Falls dein Partner zurzeit Drogen spritzt... _____ dann wirst du das wahrscheinlich wissen. Vielleicht fühlst du dich deshalb besonders verantwortlich für ihn und willst ihn schützen. Die Tatsache, dass er HIV-infiziert ist, kann das noch verstärken. Manchmal aber bewirkt eine HIV-Infektion auch das Gegenteil, indem sie dazu veranlasst, die eigene Rolle zu überdenken und nach neuen Wegen zu suchen. Vielleicht bietet sich ja auch für dich – für euch – eine Chance für positive Veränderungen. Was dein Partner auch immer vorhaben mag – drogenfrei zu leben, eine Substitutionsbehandlung aufzunehmen oder weiterhin Drogen zu nehmen: Du solltest dich nicht überfordern, sondern für dich entscheiden, ob du ihn auf seinem Weg begleiten

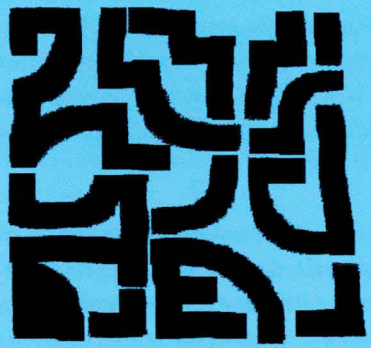
willst. *Zum Thema Drogengebrauch siehe die DAH-Broschüren „Safer Use – Richtig spritzen leicht gemacht" und „Safer Sex – Schutz vor AIDS. Tipps für Männer und Frauen, die Drogen gebrauchen" unter* »INFORMATIONSMATERIALIEN«.

Wenn dein Partner aus einem anderen Kulturkreis stammt...

kann der Umgang mit der HIV-Infektion besonders schwierig sein. Umso wichtiger sind dann Menschen, die in der Lage sind, sensibel auf die Fragen und Probleme bikultureller Partnerschaften einzugehen. Viele regionale AIDS-Hilfen haben spezielle Beratungsangebote für HIV-Positive aus anderen Kulturkreisen und deren Angehörige. Sie können dir außerdem sagen, wo es Beratungsstellen für ethnische Gruppen gibt, die auch Menschen mit HIV/AIDS unvoreingenommen und fachgerecht beraten können. *Siehe hierzu auch unsere fremdsprachigen Broschüren unter* »INFORMATIONSMATERIALIEN«.

3 | KLARHEIT DURCH DEN HIV-TEST?

Vielleicht möchtest du wissen, ob du selber infiziert bist. Es kann aber auch sein, dass du lieber nicht Bescheid wissen möchtest. Dafür kann es gute Gründe geben. So befürchten manche Menschen, nicht mit der Tatsache umgehen zu können, HIV-positiv zu sein, oder niemanden zu haben, der sie dann stützt. Andere wieder haben Angst, dass das die Beziehung aus den Angeln heben könnte. Gewiss, in dieser Situation gibt es keine einfachen Lösungen; an den Test knüpfen sich viele Fragen. Zu Problemen und Konflikten kommt es aber



meist dann, wenn beide Partner ihre Ängste und Erwartungen für sich behalten. Wenn du dir, was Test und Partnerschaft betrifft, unsicher bist und dir erst einmal Orientierung verschaffen willst, wende dich am besten an eine kompetente Beraterin oder einen kompetenten Berater (z.B. in der AIDS-Hilfe oder beim Gesundheitsamt). Beraten lassen solltest du dich aber auch dann, wenn du bereits zu dem Schluss gekommen bist, dass du Klarheit durch den Test möchtest. *Zum HIV-Test siehe auch die Broschüre „Will ich es wissen?" unter* »INFORMATIONSMATERIALIEN«.

4 | WENN DU ANGST VOR ANSTECKUNG HAST...

... obwohl du weißt, dass du dich im alltäglichen Umgang mit deinem Partner nicht anstecken kannst, solltest du dir keine Vorwürfe machen. Es kann dir immer wieder passieren, dass dich die Angst regelrecht „überfällt" – das geht auch anderen Menschen so, die mit HIV-infizierten oder AIDS-kranken Menschen umgehen, z.B. Pfleger(inne)n, Ärztinnen und Ärzten. Sprich mit Menschen deines Vertrauens darüber, vielleicht auch mit jemandem aus einer AIDS-Hilfe. Das hilft, die Angst zu verringern und sie vielleicht ganz zu verlieren.

HIV ist ein schwer übertragbares Virus: Es ist sehr empfindlich und wird außerhalb des menschlichen Körpers unter Alltagsbedingungen rasch zerstört. HIV befindet sich zwar auch im Urin, Kot, Speichel, Nasensekret, Schweiß und in der Tränenflüssigkeit infizierter Menschen, jedoch in sehr geringer Menge, die für eine Ansteckung nicht ausreicht. Deshalb besteht kein Ansteckungsrisiko beim

- *Händedruck, Umarmen, Streicheln, Küssen*
- *Anhusten oder Anniesen*
- *Benutzen desselben Geschirrs*
- *Benutzen von Toiletten, Bädern oder Saunen*
- *Zusammenarbeiten und -wohnen mit HIV-Infizierten oder AIDS-Kranken*
- *Betreuen und Pflegen von Menschen mit HIV/AIDS*

5 | HIV UND SEXUALITÄT

Zu wissen, bei welchen sexuellen Praktiken ein Ansteckungsrisiko besteht und wie du dich schützen kannst, kann dich beruhigen und dir dabei helfen, einen eigenen Weg im Umgang mit deiner Sexualität zu finden. Ob und wann ein Schutz angewandt wird, ist erst einmal deine Entscheidung. Wichtig ist, dass du dich bei allem, was du tust, wirklich wohl fühlst. Versuche, mit deinem Partner über deine Ängste zu sprechen: Das erleichtert vieles. Wenn das (noch) nicht möglich ist, kannst du auch ohne Worte auf „sichereren Sex" bestehen, indem du ihm z.B. einfach ein Kondom hinlegst. Auch wenn in vielen Beziehungen immer noch der Mann den Ton angibt und die Frau nachgibt, oft aus Angst vor Zurückweisung oder um den Mann zu halten: Zeichnet sich eine Partnerschaft nicht eigentlich dadurch aus, dass beide gleichwertig sind, aufeinander eingehen und sich füreinander verantwortlich fühlen?

Sicher, es ist nicht immer einfach, über die eigenen sexuellen Bedürfnisse und Vorlieben zu reden. Aber deswegen schweigen und alles hinnehmen? Besser nicht, denn das mündet schnell in Angst und Enttäuschung. Gerade Frauen sollten mutiger werden und „in Sachen Sex" das offene Gespräch mit dem Partner suchen. Auch wenn es dir schwer fällt: Versuche, deinem Partner klar zu machen, was du möchtest und was nicht. Sag ihm, „wo dich der Schuh drückt", und tue nichts, was du nicht wirklich willst. Bei manchen Menschen aber ist die Angst vor Ansteckung so groß, dass sie mit ihrem Partner gar keinen Sex mehr haben können oder wollen. Wenn das bei dir auch so ist, solltest du dich nicht dazu zwingen, nur um deinen Partner zu bestätigen. Nähe und Zuneigung lassen sich auch anders ausdrücken, durch Berührung, Umarmungen und Blicke zum Beispiel. Folge deinem Gefühl und versuche, mit deinem Partner darüber zu reden – eine „Auszeit" kommt vielleicht auch ihm entgegen. Wenn aber ein Gespräch mit ihm nicht möglich ist, kannst du auch eine Beratungsstelle aufsuchen oder dich jemandem aus deinem Freundes- oder Bekanntenkreis anvertrauen.

| Die wichtigsten Safer-Sex-Regeln

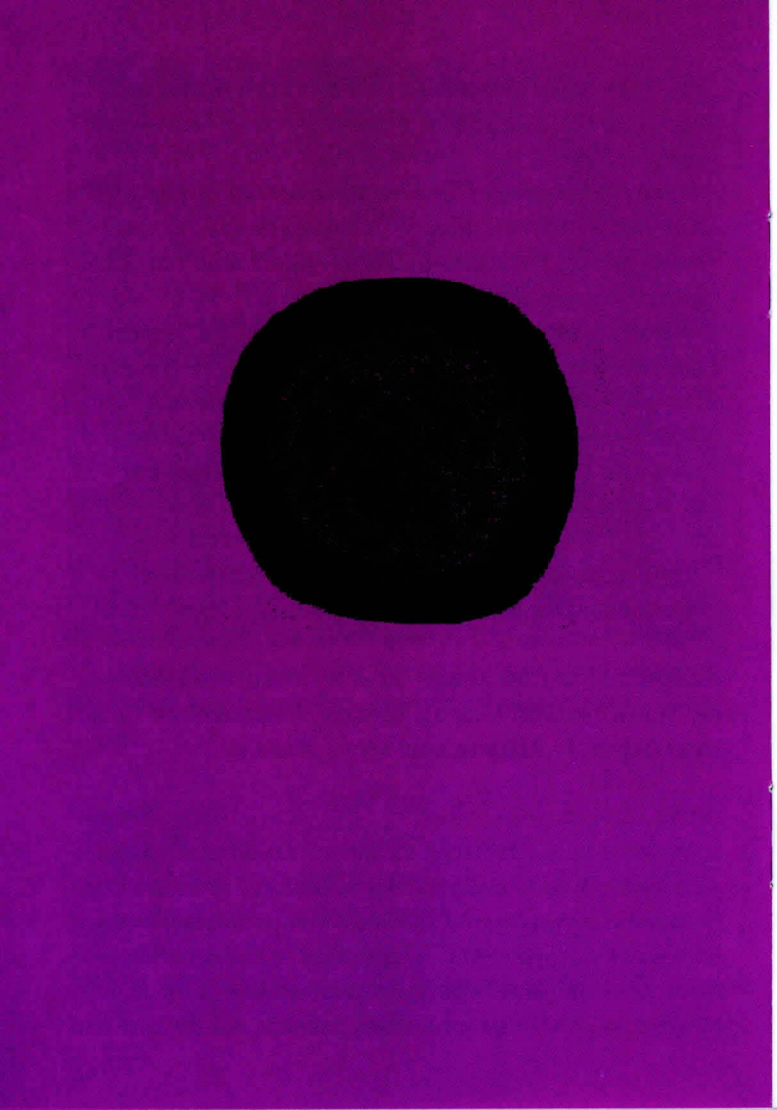
Das Risiko, sich beim Sex anzustecken, lässt sich stark verringern. Durch Safer Sex kannst du verhindern, dass HIV über Blut und Sperma in deinen Körper gelangt:

- *Beim Vaginal- und Analverkehr bietet ein Kondom guten Schutz. Vor allem beim Analverkehr empfiehlt es sich, zusätzlich ein fettfreies Gleitgel zu verwenden. Keine fetthaltigen Mittel wie Öle, Vaseline oder Cremes nehmen: Sie machen die Latexhaut porös.*
- *Das Stimulieren des Penis mit Mund oder Zunge („Fellatio" oder „Blasen") gilt als risikoarm, solange kein Sperma in den Mund gelangt. Wenn du dich unsicher fühlst, kannst du auch hier ein Kondom verwenden.*
- *Dildos, Vibratoren, Liebeskugeln usw. („Sex-Toys") sollten nur von einer Person benutzt werden. Falls mehrere Personen „im Spiel" sind: Toys vor jeder Weitergabe gründlich mit Wasser und Seife reinigen. Oder über Dildos und Vibratoren jeweils ein neues Kondom ziehen, bevor sie weitergereicht werden – eine einfache und sichere Methode.*

Küssen – auch Zungenküsse –, Streicheln, Umarmungen, Massieren und gegenseitiges Masturbieren sind ohne Risiko.

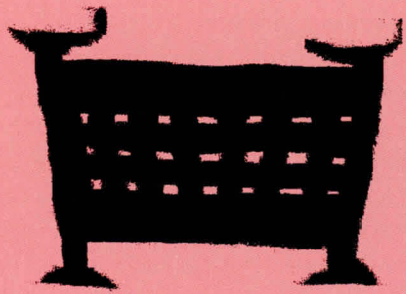
Näheres zu Safer Sex findest du in verschiedenen Broschüren der Deutschen AIDS-Hilfe e.V. oder der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 51101 Köln *siehe S. 31.*

Um sich schützen zu können... kann es nötig sein, umzudenken und das Verhalten zu ändern, z.B. ab jetzt Kondome zu nehmen. Wissen und Handeln in Einklang zu bringen und Gewohntes aufzugeben ist aber nicht immer einfach, schon gar nicht beim Sex. Kondome zu benutzen – damit haben viele Menschen Probleme, und zwar Männer wie auch Frauen. Manche empfinden sie als lästiges Zubehör, das die Lust und



das Gefühl beeinträchtigt – und lassen sie daher lieber weg. Anderen Paaren gelingt es mit etwas Übung, im Gebrauch der „Latexhaut" Routine zu entwickeln und so den „Störfaktor" möglichst gering zu halten. Und für einige Menschen ist der Kondomgebrauch überhaupt kein Problem. _____Frauen können sich auch mit dem Femidom schützen. Dieses „Kondom für die Frau" wird vor dem Geschlechtsverkehr in die Scheide eingeführt. Die Meinungen hierzu gehen auseinander: Die einen schätzen das Femidom, weil es sich ohne die Mitwirkung des Mannes – allerdings nicht ohne sein Wissen – benutzen lässt. Die anderen finden die Anwendung schwierig und stören sich an dem „Knistern" des Materials beim Sex. Das Femidom ist in Deutschland nicht im Handel erhältlich, kann aber über das Internet bestellt werden: ***http://www.wetwildworld.de*** oder ***http://www.femidom.de*** _____Kein Verhütungsmittel kann hundertprozentigen Schutz bieten. Mit Kondom und Femidom – sofern richtig angewandt – lässt sich das HIV-Infektionsrisiko aber stark verringern. Ihr Gebrauch empfiehlt sich ebenso im Hinblick auf andere sexuell übertragbare Krankheiten wie z.B. Hepatitis, Tripper oder Chlamydien. Zugleich bieten beide Methoden guten Schutz vor Schwangerschaft.

Schwierigkeiten mit Safer Sex? _____Die wenigsten Paare schaffen es, durchgängig Safer Sex zu praktizieren, auch wenn sie sich das vorgenommen haben. Manche wiederum kommen überein, in bestimmten Situationen oder ganz darauf zu verzichten. Das ist nachvollziehbar, denn Safer Sex bedeutet für beide Partner ja auch, zu akzeptieren, dass das Virus zwischen



ihnen steht. Für nicht wenige Paare symbolisiert das Kondom das Trennende – Liebende aber tun sich schwer damit, Trennendes zu ertragen, vor allem zu Beginn der Beziehung oder in Zeiten innerer oder äußerer Bedrohung. Die einen verleugnen dann die Gefahr und neigen zu der Haltung: „Mir passiert schon nichts." Andere möchten sich selbst aufopfern: „Nichts soll zwischen uns stehen, auch das Virus nicht." Trennendes kann jedoch besser ausgehalten werden, wenn es „trotz allem" so etwas wie Sicherheit gibt. Wie auch immer ihr beide es mit Safer Sex und Kondomgebrauch haltet: Achte darauf, wie du dich dabei fühlst. Woran du dich gewöhnt hast, daran musst du nicht festhalten, und einmal gefasste Entschlüsse sind nicht unumstößlich. Du hast die Freiheit, immer wieder neu zu entscheiden, was für dich richtig ist.

6 | Wenn du dir ein Kind wünschst...

... mit deinem HIV-positiven Partner, solltest du bedenken, dass du dich bei einer natürlichen Zeugung nicht vor Ansteckung schützen kannst. HIV ist im Sperma in hoher Konzentration enthalten und kann beim Sexualverkehr auf die Frau übertragen werden. Inzwischen ist es möglich, den Kinderwunsch durch künstliche Befruchtung („assistierte Reproduktion") zu erfüllen. Das Sperma des Mannes wird aufbereitet und von infektiösen Bestandteilen befreit. Anschließend können – je nach Situation des Paares – unterschiedliche Verfahren eingesetzt werden, um eine Schwangerschaft herbeizuführen. *Nähere Informationen bekommst du bei den auf S. 31 genannten Einrichtungen.*

Wenn Paare Kinder möchten, drückt sich darin immer auch der Wunsch nach einer gemeinsamen Zukunft aus. Bei HIV-betroffenen Partnerschaften ist dieser Wunsch aber meist mit zwiespältigen Gefühlen verbunden. Denn der Gedanke an Krankheit, Sterben und Tod lässt sich nicht so einfach beiseite schieben, auch wenn heute die HIV-Infektion bei vielen Positiven gut behandelbar ist. Auch du wirst dich vielleicht fragen, was sein wird, wenn dein Partner erkrankt und du dann nicht nur für ihn, sondern auch noch für das Kind sorgen musst, oder wenn er stirbt und du allein für das Kind verantwortlich bist. Vielleicht könnt ihr schon jetzt gemeinsam überlegen, welche Entlastungsmöglichkeiten es „im Fall eines Falles" für euch geben könnte, z.B. praktische Hilfe bei der Betreuung, finanzielle Hilfen und emotionale Unterstützung.

7 | Wenn dein Partner Drogen nimmt...

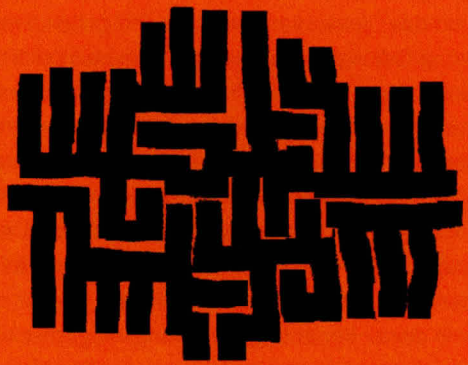
... wünschst du dir vielleicht, dass er künftig drogenfrei lebt. Nicht jede/r aber kann oder will auf Drogen verzichten, und Wege aus der Abhängigkeit zu finden, ist meist recht langwierig und schwer. Die meisten Drogengebraucher/innen brauchen dazu mehrere Anläufe, und nicht alle schaffen es. Vielen hat eine Behandlung mit Ersatzdrogen („Substitution") geholfen: Der Beschaffungsdruck lässt nach, der Gesundheitszustand und die sozialen Beziehungen verbessern sich und die Voraussetzungen für eine Erwerbstätigkeit werden günstiger. Falls du selbst intravenös Drogen konsumierst, solltest du die Safer-Use-Regeln beachten:

| Die wichtigsten Safer-Use-Regeln

- *Verwende nur eigene sterile Spritzbestecke, nur dein eigenes Zubehör (Löffel, Filter, Tupfer), und zwar nur bei dir selbst. So kannst du Gesundheitsrisiken – eine HIV-Infektion, Hepatitis, Spritzenabszesse usw. – vermeiden.*
- *Eine weitere Möglichkeit ist, auf das Spritzen von Drogen zu verzichten und auf andere Konsumformen umzusteigen, z.B. auf Rauchen oder „Sniefen". Siehe hierzu die Broschüre „Safer Use" unter* »Informationsmaterialien«.

8 | HIV im Alltag

HIV in der Partnerschaft bedeutet: Das Virus ist in eurem Alltag präsent, mal mehr, mal weniger, und ist oft auch unsichtbar – besonders dann, wenn dein Partner eine Kombinationstherapie macht. Wenn keine Symptome vorhanden sind, ist es einfacher, HIV einfach auszublenden. Dann aber fällt es auch schwerer, an Safer Sex festzuhalten und über die mit dem Virus verbundenen Gefühle und Ängste zu sprechen. Eine Erkrankung hingegen ist oft ein Anlass, sich mit dem Thema auseinander zu setzen. Es ist gewiss nicht immer hilfreich und notwendig, das Virus in den Mittelpunkt der Partnerschaft zu stellen. Wenn aber wichtige Dinge unausgesprochen bleiben, kann das die Beziehung beeinträchtigen und die Entwicklung von Nähe und Intimität behindern. Vielen hilft es, wenn sie sich bewusst machen: „HIV gehört zwar zu unserem Alltag, wir leben damit und sprechen auch darüber. Aber wir lassen uns nicht davon überwältigen." Oft kostet es einige Mühe, ehe es ge-



lingt, miteinander über Dinge zu reden, die einen beschäftigen und ängstigen – gerade Männer haben damit ihre liebe Not. Auch hat nicht jeder Mensch im selben Maß das Bedürfnis, sich auszutauschen. Dann gilt es eine Ebene zu finden, die den Ansprüchen beider gerecht wird. Manchmal mag es dir auch schwer fallen, dich so auszudrücken, dass dein Partner dich versteht, und das Gleiche kann auch für ihn gelten. Eine gute Verständigung fällt nicht vom Himmel, man muss sich darin üben, und das dauert seine Zeit. Oft schafft man es nur mit Hilfe von außen, z.B. durch das Gespräch mit Berater(inne)n der AIDS-Hilfe oder mit Menschen, die sich in der gleichen Situation befinden. Nicht alles lässt sich mit dem Partner besprechen und mit ihm einer Lösung zuführen – selbst in einer guten Beziehung nicht. Auch du wirst vielleicht manche Dinge für dich oder mit anderen klären müssen. Wichtig ist, dass du dir außerhalb deiner Beziehung Entlastungsmöglichkeiten schaffst. Sich anderen Menschen mitteilen, etwas unternehmen und sich entspannen, eigenen Interessen nachgehen: All das kann dir helfen, freier zu atmen und die Dinge in neuem Lichte zu sehen.

Wenn dein Partner „ungesund" lebt... und du ihn ständig dazu anhältst, daran etwas zu ändern – auch dann kann es mit der Verständigung hapern. Sicher, was alle Menschen gesund und fit hält – ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf, viel Bewegung an frischer Luft und eine gute psychische Verfassung –, tut auch Menschen mit HIV gut. Und alles, was das Wohlbefinden steigert, kann zur Stabilisierung des Immunsystems beitragen und daher den Verlauf der HIV-Infektion

günstig beeinflussen. Unter „Lebensqualität" versteht aber jeder Mensch etwas anderes, und nur wenige schaffen es, ihre „Laster" aufzugeben, selbst wenn sie sich damit schaden. Manche leiden darunter sogar mehr, als dass es ihnen nützt. Auch ist es nicht unbedingt nötig, jetzt rundheraus auf alles zu verzichten. Es ist schon viel damit gewonnen, wenn man z.B. weniger Nikotin und Alkohol konsumiert als bisher, nur noch ab und zu die Nacht durchmacht oder wenigstens Spaziergänge macht, wenn man schon keinen Sport treiben will. Auch wenn dir seine Lebensweise Kopfzerbrechen verursacht: Versuche nichts zu erzwingen, wozu er (noch) nicht bereit ist – er muss selber herausfinden, was ihm gut tut und was nicht. Falls sich nichts „bewegt", solltest du dir überlegen, ob du damit leben kannst oder nicht. Wenn du aber merkst, dass er sich um eine Änderung bemüht, solltest du ihm Mut machen und ihn unterstützen.

9 | Die antiretrovirale Therapie – Überblick

Der medizinische Fortschritt ermöglicht es heute vielen HIV-positiven Menschen, weitaus länger beschwerdefrei zu leben als noch vor einiger Zeit. AIDS ist zwar noch nicht heilbar, inzwischen gibt es aber eine Reihe von Medikamenten, die gegen HIV wirken, indem sie die HIV-Vermehrung hemmen und auf diese Weise die Zahl der Viren im Körper (= Viruslast) verringern. Die Folge ist, dass die Zerstörung des Immunsystems aufgehalten wird und der Gesundheitszustand sich verbessert. Bei der „antiretroviralen Therapie" werden mehrere (häufig drei) dieser Medikamente zusammen eingesetzt. Sie wird deshalb auch „Kom-

binationstherapie“ genannt. Wann es sinnvoll ist, damit zu beginnen, richtet sich unter anderem danach, wie stark die Immunschwäche ausgeprägt ist, was durch Messungen der Blutwerte festgestellt werden kann. Daher wird HIV-Positiven empfohlen, regelmäßige Blutuntersuchungen durchführen zu lassen. Auch während einer antiretroviralen Therapie werden die Blutwerte regelmäßig gemessen, um die Wirksamkeit der Medikamente zu überprüfen. Eine niedrige oder nicht mehr nachweisbare Viruslast bedeutet aber nicht, dass keine Ansteckungsgefahr mehr besteht: Safer Sex und Safer Use sind also nach wie vor sinnvoll. *Zur Behandlung siehe die Broschüre „Rund um die Kombinationstherapie“ unter* »INFORMATIONSMATERIALIEN«. Wann jemand mit der Therapie beginnt, ist eine ganz persönliche Sache: Er oder sie muss dazu bereit sein. Ob man sich dafür oder dagegen entscheidet, hängt ja nicht nur von den Blutwerten oder vom körperlichen Zustand ab. Sich regelmäßig untersuchen lassen, täglich Tabletten einnehmen, Nebenwirkungen riskieren: nicht jede/r will und kann das. Manche Menschen fragen sich auch: Soll ich jetzt mit der Therapie beginnen oder auf eine noch bessere warten? Warum Tabletten schlucken, obwohl ich noch gar keine Symptome habe? Kann mir eine zu früh begonnene Therapie nicht auch schaden? Bei diesen Fragen ist es sinnvoll, wenn sich dein Partner beraten lässt: von erfahrenen Ärzt(inn)en, in der AIDS-Hilfe oder einer anderen AIDS-Beratungsstelle. Hilfreich ist auch der Austausch mit anderen HIV-Positiven.

Die antiretrovirale Therapie gibt gewiss Anlass zu Hoffnung, sie wirft aber zugleich neue Probleme auf – auch und gerade in der Partnerschaft. So lassen sich einige Medikamentenkombinationen nur schwer in den Alltag einbauen. Wer mehrmals täglich verschiedene Tabletten zu festgelegten Zeiten einnehmen und auch noch Vorschriften zur Nahrungsaufnahme beachten muss, ist zwangsläufig weniger flexibel und mobil. Kino, Essen bei Freunden oder im Restaurant, längere Ausflüge: Alles muss gut überlegt und geplant werden. Hinzu kommt, dass die Medikamente Nebenwirkungen haben, unter anderem auch solche, die euer Zusammenleben beeinträchtigen können – z.B. Nachtschweiß, Durchfälle, Erektionsstörungen. Trotz Kombinationstherapie kann das Leben oft wie eine Fahrt mit der Achterbahn sein: Mal fühlt sich der Patient gut, mal schlecht; erst schlagen die Medikamente an, dann verlieren sie ihre Wirkung und müssen durch andere ausgewechselt werden; manchmal lassen sich die Nebenwirkungen aushalten, manchmal sind sie schier unerträglich. Da wundert es nicht, dass die Therapievorschriften nicht immer konsequent befolgt werden. Wenn du als Partnerin ihn aber kontrollierst, weil du möchtest, dass er seine Medikamente nach Vorschrift einnimmt, kannst du leicht des Guten zu viel tun. Übernimmst du die ganze Verantwortung für die Therapie und setzt dich über das hinweg, was dein Partner will, wirst du eher Widerstand statt Dank ernten. Respektiere ihn als selbstständigen Menschen und unterstütze ihn bei der Therapie. In seelisch stark belastenden Situationen kann dein Zuspruch und Trost besonders wichtig sein, z.B. bei Arztbesuchen, beim Warten auf Befunde und bei Untersuchungsergebnissen, die schlechter als erwartet ausgefallen sind. Hier kann es für euch beide hilfreich sein, wenn du nicht seine einzige Ansprechpartnerin bist, sondern wenn weitere Menschen da sind, bei denen ihr euch aussprechen könnt.

Wenn sich einer verändert... muss der andere sich mitverändern – eine Erfahrung, die schon viele HIV-betroffene Paare gemacht haben. Nicht nur Krankheitsphasen, sondern auch ein verbesserter Gesundheitszustand macht es nötig, sich auf neue Gegebenheiten einzustellen. Wenn beim Partner das Bedürfnis steigt, aktiver zu werden, mehr als bisher für sich selbst zu sorgen und vielleicht sogar (wieder) ins Berufsleben einzusteigen, oder wenn seine Lust auf Sex wieder größer wird: Das kann erleichtern, aber auch belasten und zu Konflikten führen. In Krankheitsphasen warst vielleicht du es, die sich ständig um alles gekümmert hat. Jetzt indes kann das Verhältnis ausgewogener sein – oder sich sogar umgekehrt haben. Vielleicht hat dein Partner nunmehr andere Wünsche und Ziele, während du immer noch an der bisherigen Situation festhältst. Es kann aber auch sein, dass er weiterhin von dir umsorgt werden will, während du keinen Anlass mehr dafür siehst und in deinem Leben anderen Dingen wieder mehr Raum geben möchtest. Rollen zu ändern und eingefahrene Gleise zu verlassen, bedeutet für Beziehungen immer eine Herausforderung, weil damit auch Verlustängste verbunden sind. Manchmal ist die Krankheit das Einzige, was eine Partnerschaft zusammenhält. Entfällt dieses Bindeglied, ist es an der Zeit, sich zu fragen, ob man noch

zusammenbleiben möchte. Manche Menschen halten an ihrer Beziehung fest, obwohl sie für diese eigentlich keine Zukunft mehr sehen. Sie harren aus, weil sie sich für ihren HIV-infizierten Partner verantwortlich fühlen und vielleicht auch auf bessere Zeiten hoffen. Andere wieder kommen zu dem Schluss, dass sie alleine oder mit jemand anderem wohl besser zurechtkommen würden, und verlassen die Partnerschaft. Wenn jedoch mehr da ist, was beide verbindet, besteht die Chance, sich gemeinsam weiterzuentwickeln. Wie auch immer das in eurer Partnerschaft sein wird: Wichtig ist, Veränderungen wahrzunehmen und sich damit auseinander zu setzen. Überdenkt dann in Ruhe – jeder für sich und ihr beide gemeinsam – die neuen Möglichkeiten und Perspektiven, die sich euch eröffnen. Versucht, die Ursache(n) eurer Probleme zu ergründen, und lasst euch etwas Zeit, eure Beziehung neu zu ordnen.

11 | HIV und das soziale Umfeld

Das soziale Leben von HIV-betroffenen Paaren kann sich je nach Wohnort sehr unterschiedlich gestalten. Wer in einer Großstadt lebt, kennt oft weitere Menschen, die sich in der gleichen Situation befinden. In ländlichen Regionen mag dies aber ganz anders aussehen. Fehlt der Kontakt zu anderen HIV-betroffenen Menschen, entsteht leicht das Gefühl, man sei das einzige mit dem Virus lebende Paar auf dieser Welt und mit seinen Problemen völlig allein gelassen. Wo immer du mit deinem Partner auch lebst: Aus dem Kontakt zu Menschen, auf die du zählen kannst, die dir zuhören und dich in schwierigen Zeiten

stützen, kannst du viel Zuversicht und Kraft gewinnen – was auch eurer Partnerschaft zugute kommt. Solche Menschen zu finden, ist aber nicht immer leicht, und es empfiehlt sich, bei der Suche vorsichtig zu sein. Denn die HIV-Infektion ist auch heute noch keine „normale" Krankheit. Nach wie vor gibt es Menschen, die Betroffenen mit Vorurteilen begegnen und sie diskriminieren, die schlecht informiert sind und aus Angst vor Ansteckung nichts mit HIV-Positiven und ihren Angehörigen zu tun haben wollen. Manche betroffenen Familien und Paare ziehen es daher vor, niemandem von ihrer HIV-Infektion zu erzählen. Dann aber wiederum ist es schwer, auf Hilfe und Unterstützung zurückzugreifen, wenn sie gebraucht werden...

12 | Wohin du dich wenden kannst

Wenn du nicht weißt, wem du dich anvertrauen kannst, solltest du dich an eine AIDS-Hilfe in deiner Nähe wenden. Dort findest du Menschen, die dich verstehen und dich – telefonisch oder im persönlichen Gespräch – zu allen Fragen und Problemen beraten, die mit HIV/AIDS zusammenhängen. Dort erfährst du auch, welche Angebote es für dich vor Ort gibt – beispielsweise Gesprächs- oder Selbsthilfegruppen, in denen du dich mit anderen Partnerinnen und Partnern von HIV-Positiven austauschen kannst. Vielleicht kommt für dich ja auch eine Mitarbeit im „Netzwerk der Angehörigen von Menschen mit HIV und AIDS" oder im „Netzwerk Frauen und AIDS" in Frage. Adressen und Ansprechpartner/innen für verschiedene Fragen findest du auf der folgenden Seite.

| Die wichtigsten Adressen und Ansprechpartner/innen

Wo es in deiner Nähe AIDS-Hilfen gibt und wer in deiner Region Ansprechpartner/in für die genannten Netzwerke ist, erfährst du bei der

Deutschen AIDS-Hilfe e.V. (DAH)
Dieffenbachstraße 33
10967 Berlin
Tel.: 030 / 69 00 87-0
Fax: 030 / 69 00 87-42
Internet: http://www.aidshilfe.de
E-Mail: dah@aidshilfe.de

Für Angehörige, die den Weg zur nächstgelegenen AIDS-Hilfe scheuen, gibt es auch überregionale Angebote, z.B. Seminare und Treffen. Informationen hierzu gibt's beim

Akademie Waldschlösschen
Kontakt: Wolfgang Vorhagen
37130 Gleichen-Reinhausen
Tel.: 05592 / 92 77-0
Fax: 05592 / 92 77-77
Internet: http://www.waldschloesschen.org

Telefonische Beratung, Info-Materialien und Adressen von AIDS-Beratungsstellen bietet ebenso die

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA)
51101 Köln
Tel.: 0221 / 89 20 31
Internet: http://www.bzga.de

Informationen über Drogenberatungsstellen bekommst du bei

akzept – Bundesverband für akzeptierende Drogenarbeit und humane Drogenpolitik
Am Roggenkamp 48
48165 Münster
Tel.: 02501 / 275 72
Fax: 02382 / 811 79
Internet: http://www.akzept.org
E-Mail: akzept@gmx.net

Informationen für HIV-betroffene Paare mit Kinderwunsch sind bei folgenden Einrichtungen erhältlich:

KIS – Kuratorium für Immunschwäche e.V.
c/o MUC Research GmbH
Karlsplatz 8
80335 München
Tel.: 089 / 53 12 33
Fax: 089 / 59 98 93 53

Frauenklinik im Klinikum Mannheim
PD Dr. med. Michael Weigel
Theodor-Kutzner-Ufer 1-3
68167 Mannheim
Tel.: 0621 / 383 22 88

Frauenklinik im Universitätsklinikum Rostock
Prof. Dr. med. K. Friese
Doberaner Str. 142
18057 Rostock
Tel.: 0381 / 494-81 01
Fax: 0381 / 494-81 02

Informationsmaterialien der Deutschen AIDS-Hilfe e.V. erhältst du kostenlos bei deiner örtlichen AIDS-Hilfe oder direkt bei der DAH. Hier eine Auswahl:

- **HIV AIDS. Heutiger Wissensstand.** 27., überarb. Aufl. 2001
- **Will ich es wissen? Informationen und Überlegungen zum HIV-Test.** 2. Aufl. 2002
- **Safer Sex – Schutz vor AIDS. Tipps für Männer und Frauen, die Drogen gebrauchen.** 2. Aufl. 1997
- **Safer Use – Richtig spritzen leicht gemacht.** 1. Aufl. 2001
- **Drogenkonsum und Hepatitis: Übertragungswege, Vorbeugung, Behandlung.** 1. Aufl. 2001
- **HIV and AIDS** (in Englisch) / **VIH et SIDA** (in Französisch) / **VIH y SIDA** (in Spanisch) / **ВИЧ и СПИД** (in Russisch). 1. Aufl. 2000/1
- **Rund um die Kombinationstherapie. Informationen für Menschen mit HIV und AIDS.** 3., überarb. Aufl. 2002
- **Rund um die Ernährung. Informationen für Menschen mit HIV und AIDS.** 1. Aufl. 2000
- **Pflegen und pflegen lassen. Für Menschen mit HIV und AIDS, ihre Partner, Partnerinnen und Angehörigen.** 2. Aufl. 2002