

Informationen  
für Frauen,  
die Sex mit Frauen  
haben.

# Wer lutscht schon gern ein Dental Dam?



**Impressum** © Deutsche AIDS-Hilfe e.V.  
Dieffenbachstraße 33  
10967 Berlin

DAH-Internet: <http://www.aidshilfe.de>  
email: [dah@aidshilfe.de](mailto:dah@aidshilfe.de)

4. Auflage, Dezember 1999

Textbeiträge: Karin Denz, Simone Heneka, Nicole Meyer  
Textüberarbeitung: Mona Schenk, Friederike Vogt  
Fotos: Cornelia Schaback  
Redaktion: K.D. Beißwenger, Chr. Höpfner, Mara Seibert  
Gestaltung und Satz: ad department · Bielefeld  
Druck: Druckhaus am Treptower Park GmbH

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

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

<b>Inhalt</b>		
<a href="#">Weshalb diese Broschüre?</a>		Seite 2
<a href="#">Lesben und AIDS - (k)ein Thema für die Forschung</a>		Seite 3
<a href="#">Lesbische Liebe in den Zeiten von AIDS</a>		Seite 4
<a href="#">Was ist AIDS?</a>		Seite 6
<a href="#">Wie stört HIV die Immunabwehr?</a>		Seite 7
<a href="#">Zur Übertragbarkeit von HIV</a>		Seite 8
Menstruationsblut und Genitalflüssigkeiten: Was ist wie ansteckend?		
Weitere HIV-Infektionsrisiken: Wie hoch sind sie?		
Eintrittspforten für HIV: Welche sind wie durchlässig?		
<a href="#">Andere sexuell übertragbare Krankheiten</a>		Seite 14
Durch Bakterien verursachte Krankheiten		
Durch Viren verursachte Krankheiten		
Durch Parasiten verursachte Krankheiten		
Durch Pilze verursachte Krankheiten		
<a href="#">Safer Sex leicht gemacht</a>		Seite 20
Küssen · Lecken (Cunnilingus) · Arschlecken (Anilingus, Rimming)		
Fingerfick vaginal/anal · Faustfick (Fisting) vaginal/anal · Gruppensex		
Möse an Möse reiben (Tribadismus) · Sextoys · Naturekt und Kaviar		
Schlagen, Peitschen · Heiße Spielchen · Duschen, Einläufe, Katheter		
Play Piercing, Schneiden		
<a href="#">Wenn frau einen HIV-Antikörpertest machen will</a>		Seite 23
<a href="#">Anhang</a>		
Materialien zu HIV und AIDS		Seite 24
Materialien zu Frauen, HIV/AIDS und sexuell übertragbaren Krankheiten		Seite 24
Beratung zu HIV/AIDS und HIV-Antikörpertest		Seite 26
Beratungsstellen für Lesben		Seite 26
Bestelladressen für Safer-Sex-Packs		Seite 28



## Weshalb diese Broschüre?

Lesben und Frauen, die mit Frauen Sex haben, kommen in den meisten Diskussionen um HIV und AIDS nicht vor. Nach allgemeiner Auffassung stellt AIDS für sie kein Problem dar. Lesbische Lebensformen und lesbische Sexualität scheinen demnach nicht von HIV und AIDS bedroht zu sein. In den Medien und in weiten Teilen der Wissenschaft gelten wir als Gruppe ohne HIV-Risiko. Wie die meisten Menschen glauben deshalb auch viele von uns, daß Frauen, die Sex mit Frauen haben, kein AIDS kriegen.

Irrtum: Sex zwischen Frauen schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten, somit auch nicht vor HIV und AIDS. Die Übertragungsmöglichkeiten von Frau zu Frau werden ganz unterschiedlich bewertet. Zum Teil gelten sie als verschwindend gering, zum Teil grassiert hysterische Panikmache, die jeder wissenschaftlichen Grundlage entbehrt. Viele Infomaterialien zum Thema sind veraltet und in ihren Aussagen oft widersprüchlich. So fordern einige die Frauen dazu auf, bei jeder Art Sex Latexmaterialien zu

verwenden und schüren damit Hysterie. Andere wiederum behaupten, es gebe überhaupt keine Infektionsgefahr.

Viele von uns haben AIDS aus ihren Köpfen verbannt, aus ganz verschiedenen Gründen. So sehen die einen keinen Anlaß, lieb-gewordene Verhaltensweisen aufzugeben. Andere möchten nicht, daß die Romantik oder die heiße Lust durch das Aushandeln von Safer Sex gestört wird. Wieder andere wollen warme Haut und Feuchtigkeit spüren und lehnen deshalb Latexhandschuhe und Dental dams rundheraus ab.

Weitaus größere Probleme als der Umgang mit der Latexhaut bereiten die Barrieren im Kopf. Tabus und Klischees, die es außerhalb und innerhalb unserer Szenen gibt, verhindern ein angemessenes Risikoverhalten. So mag frau zwar über sexuell übertragbare Krankheiten, deren Übertragungswege und die Schutzmöglichkeiten informiert sein; trotzdem kann es sein, daß sie sich im Schlafzimmer nicht entsprechend verhält.



Vorurteile gibt es ebenso über die diversen Spielarten, die uns der Sex bietet. Nur der offene Umgang mit der sexuellen Wirklichkeit ermöglicht es uns, jeweils individuell einzuschätzen, in welchen Situationen Schutz angebracht ist.

Mit dieser Broschüre wollen wir eure Fragen zu HIV und AIDS beantworten. Wir gehen aber auch auf andere sexuell übertragbare Krankheiten (STDs) ein, von denen die meisten recht lästig, manche sogar gefährlich sind. Und nicht zuletzt: alle STDs können das Risiko einer Ansteckung mit HIV erhöhen und den Krankheitsverlauf einer HIV-Infektion beschleunigen. Wir möchten euch so umfassend wie möglich informieren. Das heißt aber nicht, daß wir euch Rezepte fürs „richtige“ Verhalten geben. So etwas können und wollen wir auch nicht. Ihr selbst müßt entscheiden, wie ihr euch in welcher Situation verhaltet, denn nur ihr kennt eure Risiken, eure Wünsche und Bedürfnisse.

## Lesben und AIDS – (k)ein Thema für die Forschung

Kann HIV beim Sex zwischen Frauen übertragen werden? Und wenn ja: wie wird das Virus übertragen? Diese Fragen bewegen viele weibliche Gemüter. Zwar gibt es inzwischen einige Untersuchungen hierzu, die Forschung steckt aber noch in den Kinderschuhen. Das hat unterschiedliche Gründe: Auch die Forschung ist nicht frei von gesellschaftlichen Tabus und Vorurteilen. „Reizthemen“, wozu auch der Konsum illegaler Drogen oder die unterschiedlichen Formen der menschlichen Sexualität gehören, führen oft zu verzerrten Ergebnissen.

Themen, die Lesben betreffen, sind in der Forschung bis auf wenige Ausnahmen ausgeblendet worden. Das liegt auch daran, daß die Wissenschaftler – meist Männer – kaum etwas über lesbische Lebensweisen wissen. So meinte z.B. ein Forscher der US-amerikanischen Centers for Disease Control (CDC)\*, Lesben bräuchten in Studien nicht berücksichtigt zu werden, da sie ohnehin kaum Sex hätten. Solche Äußerungen verstellen den Blick auf die Wirklichkeit lesbischer Lebensweisen und führen dazu, daß Frauen, die Sex mit Frauen haben, in der HIV-Epidemiologie konsequent „übersehen“ werden.

\*Die CDC sind eine der weltweit arbeitenden Forschungseinrichtungen zur Epidemiologie (=Wissenschaft von der Entstehung, Verbreitung und Bekämpfung sowie den sozialen Folgen von Epidemien und Massenerkrankungen) von HIV und anderen Infektionskrankheiten.





Die Forschung zu HIV und AIDS hat gezeigt: Keine Bevölkerungsgruppe kann sich, was das Ansteckungsrisiko angeht, in völliger Sicherheit wiegen. Wer von „Risikogruppen“ spricht, die sich das Virus angeblich „ausgesucht“ hat, liegt somit falsch.

Wohl aber gibt es riskante Verhaltensweisen. Lange Zeit wurde angenommen, Frauen könnten sich beim Sex mit Frauen nicht anstecken. Inzwischen ist klar: Lesbische Lebensweise schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten, also auch nicht vor HIV und AIDS. Frauen, die Frauen lieben, sind keine

isolierte Gemeinschaft. Es gibt Lesben, die fixen und ihre Spritzbestecke mit anderen teilen, die verheiratet waren, hetero- oder bisexuell lebten, die Kinder haben, die Sex mit Männern haben, die im Gefängnis waren, die der Prostitution nachgehen, die sich künstlich befruchten ließen oder dies vorhaben, die vergewaltigt wurden, die Bluttransfusionen erhielten. Darin, daß wir Lesben sind, Frauen, die Frauen lieben, liegt keine Infektionsgefahr. Es kommt einzig darauf an, wie wir uns in Risikosituationen verhalten.

### Lesbische Liebe in den Zeiten von AIDS

Über lesbische Liebe wird viel geredet, noch mehr phantasiert. Eine Lesbe hat niemals Sex mit Männern, nimmt keine Drogen und hat deshalb auch nichts mit HIV und AIDS zu tun. Latex? Vielleicht als Kleidung, aber nicht zum Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten, so meinen viele. Und wie ist lesbischer Sex? Ganz harmonisch eben, überaus sanft und sehr kuschelig. Liebesbeziehungen zwischen Frauen sind außerdem immer monogam, keine Lesbe lebt promisk.\*

Was Lesben und Liebe zwischen Frauen angeht, gibt es jede Menge

Tabus und Klischees. Auch innerhalb unserer Szene. Die Art, wie Lesben ihre Sexualität leben, wird auch hier einer Bewertung unterzogen. Über die Wirklichkeit der frau-fraulichen Liebe wird nicht offen geredet, sondern viel lieber „vertraulich“ und entsprechend genüßlich gelästert.

\* sexuelle Beziehungen mit mehreren Personen



„Kennst du die nicht auch? Von der wissen eigentlich alle, daß die immer nur abschleppt.“ Stimmt es nun, oder wird nur wieder mal geredet? „Ich weiß auch von einer, von der es keine gedacht hätte!“ Schön, ganz wie es beliebt, aber was ist dran an der Tratscherei in der lesbischen Szene? Sind's nur Tabus? „Ey, die ist bi“, „die schläft mit Männern“, „die steht auf S/M.“ Oder: „Das ist voll die Schlampe, die nimmt doch jede mit nach Hause.“

In der angeblich so toleranten Lesbenszene wird meist nur die monogame Zweierbeziehung anerkannt. Aber was ist mit den Lesben, die manchmal oder immer anders l(i)eben? Tabus und Klischees, Lästern und Verurteilen führen oft zu Scham- und Schuldgefühlen, behindern damit überlegtes Handeln.

Wenn „es“ ihr einmal - oder öfter - „mit anderen Frauen passiert“, dann völlig unvorbereitet. Weil über Safer Sex nie oder nur selten, und dann auch nur im privaten Kreis geredet wird, ist in solch einer Situation guter Rat teuer. Letztlich siegen die Gefühle – Romantik, Faszination, Aufregung – über den Verstand. An HIV und AIDS, an andere sexuell übertragbare Krankheiten wird nicht mehr gedacht. Ob, wann, wie und mit wem frau Sex hat, ob mit Frauen oder vielleicht auch mit Männern, ob zu zweit oder zu mehreren, ist nicht so wichtig. Wichtig ist, daß frau es so tut, wie sie es will. Manche bezeichnen sich als Lesben, haben aber trotzdem ab und zu Sex mit Männern. Wer hier bewertet, grenzt aus und teilt uns Lesben in „Gute“ und „Schlechte“ ein.

Eine „richtige“ Lesbe ist eine Frau, die noch nie Sex mit Männern hatte, in mindestens zehn Politgruppen aktiv ist, Feministin ist, sich sozial engagiert, nur im Frauenbuchladen ihre Bücher kauft, nur an Frauenaktivitäten teilnimmt, nur in Frauenkneipen, -cafés und -restaurants geht, keine heterosexuellen Freundinnen hat, mit Männern nur das Nötigste redet, alles, was sie zum Leben braucht, bei Frauen einkauft. Eine Lesbe, die diesem Bild entspricht, gibt es nicht. Viele Lesben haben eine heterosexuelle Vergangenheit, haben heterosexuelle Freundinnen und Freunde, weibliche und männliche Arbeitskollegen, manch eine schläft auch mit Männern. Trotzdem bezeichnen sie sich alle als Lesben.

Wie Sexualität gelebt wird, ist ein Tabu. Sex ist etwas Privates, spielt sich in trauter Zweisamkeit hinter verschlossenen Türen ab. Wo und wann kann frau schon frei und offen über Sexualität reden?

Frauen haben angeblich keine eigene, von Männern unabhängige Sexualität. Ihre Sexualität wird in der Gesellschaft an dem gemessen, was Männer anmacht. Deshalb seien Frauen auf den penetrierenden Sex fixiert. Dieses Klischee kann für Frauen, die Sex mit Frauen haben, zum Problem werden. Da Erziehung, Werbung, Film und Literatur von heterosexuellen Leitbildern beherrscht sind, gibt es für (vor allem junge) Lesben im Coming-out kaum Orientierungshilfen für das frau-frauliche Sexualleben. Viele müssen deshalb für sich „das Rad neu erfinden“.

Hinzu kommt, daß lesbischer Sex grundsätzlich als „safe“ gilt. Wenn frau dieser Meinung anhängt, denkt sie beim Sex weder an HIV und AIDS noch an andere STDs. Bedenkenlosigkeit ist das eine Extrem in der lesbischen Gemeinschaft, Panikmache mit totaler Latexfixierung das andere. Und dazwischen gibt es viele Nuancen.

Ebenso unterschiedlich werden in unseren Szenen sexuelle Vorlieben und das Praktizieren/Nichtpraktizieren von Safer Sex bewertet. Egal, wie frau zu diesem oder jenem steht: Sexualität sollte eigenverantwortlich gelebt werden. Jede von uns sollte ihr persönliches Sicherheitsbedürfnis klären und herausfinden, was Safer Sex für sie heißt. Vor allem sollten wir uns an der Vielfalt lesbischen Lebens erfreuen und uns so akzeptieren, wie wir sind.

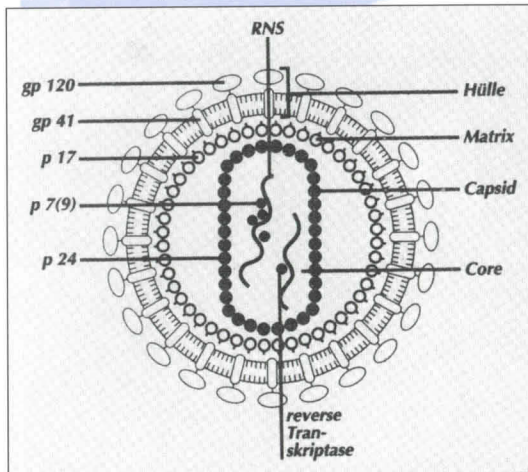
## Was ist AIDS?

Das Kurzwort „AIDS“ steht für die englische Bezeichnung „Acquired Immuno Deficiency Syndrome“, zu deutsch „Erworbenener Immundefekt“. Bei einem Immundefekt ist die Abwehrfähigkeit des Körpers gegenüber Krankheitserregern vermindert.

Als Hauptursache für AIDS wird die Infektion mit HIV („Human Immuno Deficiency Virus“) angesehen.

1983/84 wurde das Virus HIV-1 entdeckt, wenig später HIV-2. Beide Virustypen und ihre Untergruppen (Subtypen) weisen spezielle Merkmale auf und kommen je nach Kontinent unterschiedlich häufig vor. Für alle gelten aber die gleichen Schutzmöglichkeiten.

Die Wissenschaft teilt die HIV-Infektion in verschiedene Stadien ein. Mit AIDS wird das Stadium bezeichnet, bei dem das Immunsystem stark beeinträchtigt ist und sich bestimmte Infektionskrankheiten und Tumoren entwickeln.



Der Verlauf einer HIV-Infektion unterliegt jedoch starken Schwankungen und läßt sich nur schwer als eine festgelegte Abfolge von Stadien beschreiben.

Eine Infektion mit HIV kann durch den Antikörpertest nachgewiesen werden. Ob sich eine HIV-Infektion zu AIDS entwickelt und wann dies geschieht, hängt von zusätzlichen Umständen ab, die im einzelnen noch nicht bekannt sind.

## Wie stört HIV die Immunabwehr?

Viren können sich nur in lebenden Zellen vermehren. Sie bauen ihr eigenes Erbgut in dasjenige dieser „Wirtszellen“ ein und zwingen sie so, neue Viren zu produzieren. Dadurch werden die Wirtszellen geschädigt oder zerstört. HIV kann nur solche Zellen befallen, an deren Oberfläche sich spezifische „Andockstellen“ für HIV (= CD4-Rezeptoren) befinden. Solche Rezeptoren tragen z.B. die T-Helferzellen – eine bestimmte Gruppe von Lymphozyten (weiße Blutkörperchen), die als „Leitzentrale des Immunsystems“ dienen – und die Langerhans-Zellen (bestimmte Zellen der Unterhaut). Sie werden deshalb als „CD4-Zellen“ bezeichnet.

Wenn HIV in die Blutbahn gelangt, versucht der Organismus zunächst, das Virus abzuwehren. Hierbei bildet das Immunsystem auch Antikörper. Diese können aber nicht in infizierte Wirtszellen eindringen. Das ist einer der Gründe, weshalb die dort vorhandenen Viren nicht unschädlich gemacht werden.

Eine geringe Anzahl der befallenen CD4-Zellen wird direkt durch das Virus zerstört. Weitere, vor allem indirekte Mechanismen können zu eingeschränkten und fehlgesteuerten Abwehrreaktionen führen und so die Zahl der CD4-Zellen stark reduzieren.

Krankheitserreger, mit denen ein funktionierendes Immunsystem leicht fertig wird, können sich bei fortgeschrittener Abwehrschwäche ungehindert vermehren. Es kann zu „opportunistischen Infektionen“ (opportunistisch = eine Gelegenheit nutzend), zu Allergien und zum Wachstum verschiedener Krebsarten kommen. HIV-Infektionen verlaufen jedoch sehr unterschiedlich. Nach 10 bis 12 Jahren haben etwa 50% der Menschen mit HIV noch keine Symptome von AIDS.



## Zur Übertragbarkeit von HIV

HIV gehört zu den schwer übertragbaren Krankheitserregern. Das Virus ist sehr empfindlich und außerhalb des menschlichen Körpers unter Alltagsbedingungen nicht lebensfähig.

Die Übertragbarkeit von HIV hängt unter anderem ab von der Konzentration des Virus in den einzelnen Körperflüssigkeiten, vom Stadium der HIV-Infektion, in dem die infizierte Person ist, von den Pforten, durch die das Virus in den Organismus gelangt, vom Vorliegen anderer sexuell übertragbarer Krankheiten.

HIV konnte in fast allen Körperflüssigkeiten infizierter Menschen nachgewiesen werden. In Schweiß, Nasensekret, Tränenflüssigkeit, Speichel, Urin und Kot ist die Viruskonzentration jedoch sehr gering und reicht für eine Ansteckung nicht aus. Im Speichel wurde außerdem ein Protein entdeckt, das HIV blockieren und damit unschädlich machen soll.

HIV ist ein schwer übertragbares Virus. Deshalb besteht keine Ansteckungsgefahr beim

- Händedruck, Umarmen, Streicheln, Küssen
- Anhusten und Anniesen
- gemeinsamen Benutzen von Geschirr, Bestecken, Gläsern und Wäsche
- Essen von gemeinsam zubereiteten Nahrungsmitteln, Benutzen von Bädern und Toiletten
- Zusammenarbeiten und -wohnen mit Menschen mit HIV/AIDS
- Pflegen und Betreuen von Menschen mit HIV/AIDS (bei Beachtung der allgemeinen Hygienevorschriften)

In Körperflüssigkeiten mit hoher Lymphozyten-Konzentration ist HIV in einer Menge enthalten, die für eine Ansteckung ausreicht. Das gilt vor allem für Blut und Sperma. In der Scheidenflüssigkeit und in Muttermilch ist die HIV-Konzentration geringer, eine Ansteckung hierüber ist aber immer noch möglich. Wie hoch das Risiko ist, sich beim Kontakt mit diesen Körperflüssigkeiten zu infizieren, hängt unter anderem davon ab, in welchem Stadium der HIV-Infektion die infizierte Person ist. Am höchsten ist die Viruskonzentration in den ersten Wochen nach der Ansteckung – in der Zeit also, in der die Infizierten nichts von ihrer Infektion wissen – sowie bei ausgeprägter Immunschwäche (Stadium AIDS).

Bekannt ist ebenso, daß das Vorliegen einer sexuell übertragbaren Krankheit (STD) das Risiko erhöht, sich beim Sex mit HIV anzustecken. Die von diesen Krankheiten verursachten Verletzungen oder Geschwüre erleichtern dem Virus das Eindringen in den Organismus.

Wie neuere Forschungen ergaben, steigt das HIV-Infektionsrisiko sogar dann, wenn keine Verletzungen oder Geschwüre vorhanden sind. Angenommen wird, daß jede Geschlechtskrankheit die Zahl der weißen Blutkörperchen im Genitalbereich erhöht, wodurch das eingedrungene Virus mehr Angriffsmöglichkeiten hat. Außerdem gibt es Hinweise darauf, daß HIV in den Genitalflüssigkeiten infizierter Menschen in größerer Menge enthalten ist, wenn sie eine Geschlechtskrankheit haben.

## Menstruationsblut und Genitalflüssigkeiten: Was ist wie ansteckend?

### Menstruationsblut

Da die Lymphozyten-Konzentration im Menstruationsblut infizierter Frauen um ein Vielfaches höher ist als in der Scheidenflüssigkeit, enthält es auch mehr HIV. Es wird davon ausgegangen, daß während der Menstruation das Risiko einer HIV-Übertragung größer ist als in allen anderen Phasen des weiblichen Zyklus.

### Samenflüssigkeit

Die Samenflüssigkeit (Sperma) des Mannes besteht aus Sekret (flüssiger Anteil des Spermas) und aus Samenzellen (Spermien). Die HIV-Konzentration im Sekret infizierter Männer reicht für eine Ansteckung aus. Bisherige Forschungsergebnisse deuten darauf hin, daß HIV auch in den Spermien enthalten ist, jedoch in niedrigerer Konzentration, die für eine Übertragung nicht ausreicht. (Zum Thema „künstliche Befruchtung“ siehe S. 11.)

Infektiöse Samenflüssigkeit kann beim ungeschützten Vaginal- und Analverkehr in die Blutbahn der Frau gelangen. Beim Oralverkehr sollte Frau darauf achten, daß sie kein Sperma in den Mund bekommt. (Näheres zum Heterosex enthalten die DAH-Broschüren „Safer Sex“ und „Safer Sex - Schutz vor AIDS. Tips für Frauen und Männer, die Drogen gebrauchen“.)





### Vaginalflüssigkeit (Scheidenflüssigkeit)

Scheidenflüssigkeit besteht aus Vaginal- und Zervixsekret.\* Bei infizierten Frauen enthält auch die Scheidenflüssigkeit HIV. Ob die in ihr enthaltene Virusmenge für eine Ansteckung ausreicht, ist noch nicht eindeutig geklärt. Ein Infektionsrisiko scheint es zumindest bei solchen Sexpraktiken zu geben, bei denen es zu besonders intensivem Kontakt mit Zervixsekret kommt. In einer Studie wird z.B. das gemeinsame Benutzen von Sextoys unter Frauen als eine Praktik mit hohem Infektionsrisiko beschrieben.\*\* Es ist davon auszugehen, daß eine Scheideninfektion die Viruskonzentration im Vaginalsekret erhöht. In jedem Fall steigt bei einer Scheideninfektion das Risiko, sich mit anderen STDs zu infizieren.



### Weibliches Ejakulat

Die Skeneschen Drüsen in der Vagina sondern beim Orgasmus ein Sekret ab, das als „weibliches Ejakulat“ oder „Freudenfluß“ bezeichnet wird. Zur HIV-Konzentration in diesem Sekret gibt es noch keine Untersuchungen. Die wenigen Fachleute, die den Freudenfluß im Hinblick auf HIV berücksichtigen, gehen davon aus, daß eine Ansteckung hierüber unwahrscheinlich ist.

### Weitere HIV-Infektionsrisiken: Wie hoch sind sie?

#### Gemeinsamer Gebrauch derselben Spritzbestecke

Benutzen mehrere Personen dasselbe Spritzbesteck (Spritze, Nadel und sonstige Utensilien, z.B. Löffel, Filter, Tupfer), ist das Risiko sehr hoch, sich mit HIV oder Hepatitis-Viren anzustecken. Hierbei kann virushaltiges Blut direkt in die Blutbahn gelangen. (Näheres zu „Safer Use“ enthält die DAH-Broschüre „Safer Sex - Schutz vor AIDS. Tips für Frauen und Männer, die Drogen gebrauchen“.)

\*Der Uteri Cervix ist ein Teil des Gebärmutterhalses (= Zervix oder Zervixkanal). Im Zervixkanal liegen Drüsen, die eine Flüssigkeit, das Zervixsekret, absondern.

\*\* P. Greenhouse: „Female-to-Female transmission of HIV“. Lancet, 1987, 2 (8555), S. 401 f. Siehe auch D.B.A. Clemetson et al.: „Detection of HIV DNA in cervical and vaginal secretions: prevalence and correlates among women in Nairobi, Kenya“. JAMA, 9 June 1993, Vol. 269, No. 22, S. 2860-4.

### Mutter-Kind-Übertragung („vertikale Transmission“)

HIV-infizierte Frauen können das Virus in der Schwangerschaft, während der Geburt und beim Stillen auf das Kind übertragen. In Deutschland liegt die Wahrscheinlichkeit der Mutter-Kind-Übertragung bei 12 bis 20%. Die HIV-Übertragungsraten hängen wesentlich vom Gesundheitszustand der Mutter ab. Sie kann unter bestimmten Umständen noch weiter gesenkt werden, z.B. durch die Einnahme von Medikamenten gegen HIV (antivirale Medikamente) während der Schwangerschaft oder durch eine per Termin festgelegte Kaiserschnittgeburt. (Näheres enthält die DAH-Broschüre „Frauen mit HIV und AIDS. Ein medizinischer Ratgeber“.)



### Blutspenden und Blutprodukte

In Deutschland werden alle Blutspenden in einem Routine-Test auf HIV-Antikörper untersucht. HIV-positives Blut darf nicht weiterverwendet werden. Durch besondere Verfahren, z.B. Erhitzen, und gentechnische Herstellung wird weitestgehend sichergestellt, daß die für Hämophile lebenswichtigen Blutplasmakonzentrate kein HIV enthalten. Bei Vollblutkonserven bleibt ein minimales Restrisiko aufgrund des „diagnostischen Fensters“: das ist die Zeitspanne, die zwischen einer möglichen Ansteckung der Spenderin/des Spenders und der Bildung zuverlässig nachweisbarer Antikörper liegt (in der Regel 12 bis 16 Wochen). Bei geplanten Operationen kann deshalb eine Eigenblutspende sinnvoll sein. Bei einer Bluttransfusion wird dann das selbst gespendete Blut verwendet.

### Künstliche Befruchtung (Insemination)

Wenn sich Frauenpaare oder alleinstehende Frauen ihren Kinderwunsch erfüllen möchten, ist dies durch Selbstinsemination (Einführen von Sperma eines bekannten oder unbekanntem Spenders), durch Insemination in einer Klinik oder durch heterosexuellen Geschlechtsverkehr möglich. Allerdings besteht hierbei ein je unterschiedlich hohes Risiko, sich durch virushaltiges Sperma anzustecken.

In Kliniken inseminiertes oder von Samenbanken (zur Selbstinsemination) bezogenes Sperma wird, nachdem es gespendet wurde, in der Regel für einige Monate (siehe oben „diagnostisches Fenster“) eingefroren. Nach Ablauf dieser Zeit wird der Spender auf HIV-Antikörper getestet. Nur bei einem negativen Ergebnis wird das Sperma verwendet. In einigen Kliniken werden die Spermien durch

Zentrifugalbehandlung vom Sekret getrennt, um das Risiko einer HIV-Übertragung auf ein Minimum zu senken.

Frauen, die sich zwecks Befruchtung selber auf die Suche nach einem Spender machen oder den Heterosex wählen, bleibt folgende Möglichkeit: Sie können darauf bestehen, daß der Mann sich auf HIV-Antikörper testen läßt, den Test nach 12 bis 16 Wochen wiederholt (siehe „diagnostisches Fenster“, S. 11) und in der Zwischenzeit Safer Sex praktiziert. Erst nach dem zweiten negativen Testergebnis schreitet frau zur Tat. Um sicher zu sein, daß solche Bedingungen erfüllt werden, wird es nötig sein, sich einen Mann auszusuchen, dem frau vertrauen kann.



### Piercing und Tätowieren

Der Gebrauch von nicht-sterilen Piercing- oder Tätowiernadeln birgt ein HIV-Infektionsrisiko. Piercing und Tätowieren sollten deshalb Fachkräften oder Personen vorbehalten sein, denen frau vertrauen kann. In jedem Fall sind die hierfür gültigen Hygieneregeln (Desinfektion der Arbeitsgeräte, Benutzung von Einwegnadeln) einzuhalten. („Play-Piercing“ siehe S. 23)

## Eintrittspforten für HIV: Welche sind wie durchlässig?

### Haut

HIV kann nicht die intakte (unversehrte, heile) Haut durchdringen. Selbst bei kleinen, frischen Wunden oder Schnitten ist es unwahrscheinlich, daß HIV über sie in den Körper gelangt. Weil das Blut aus Wunden herausfließt, können infektiöse Körperflüssigkeiten nicht in sie einfließen. Bei starken Beschädigungen der Haut (z.B. durch Hauterkrankungen) ist eine Ansteckung mit HIV nicht völlig auszuschließen, wenn es zu einem Kontakt mit stark infektiösen Körperflüssigkeiten kommt.

### Mund

Die intakte Mundschleimhaut bietet einen guten Schutz gegen HIV. Das Gewebe im Mund ist ziemlich robust. Vermutet wird auch, daß der Speichel eine Schutzwirkung hat. Kleinere Verletzungen im Mund sind kein Grund zur Panik. Zahnfleischbluten, z.B. nach dem Zähneputzen, ist in wenigen Minuten wieder vorbei. Außerdem bildet die Mundschleimhaut ständig neue „Schutzschichten“. Für HIV ist es somit

sehr schwer, über die Mundschleimhaut in den Körper einzudringen. Spürbare Entzündungen von Zahnfleisch und Rachen, Geschwüre und offene Wunden im Mundraum und an den Lippen (z.B. als Folge einer Geschlechtskrankheit) können jedoch eine Eintrittspforte für HIV sein.

### Scheide und Gebärmutterhals

Inwieweit HIV über Scheide und Gebärmutterhals in den Körper eindringen kann, wird unterschiedlich bewertet. Einige WissenschaftlerInnen nehmen an, daß HIV selbst über die unverletzte Scheidenwand in die Blutbahn gelangen kann. Andere gehen davon aus, daß eine intakte Scheide und ein unverletzter Gebärmutterhals einen gewissen Schutz gegen HIV bieten. Die Scheidenwand an sich ist sehr dick, robust und elastisch, um ihrer Funktion als Geburtskanal gerecht zu werden. Die Schleimhäute des Muttermundes (befindet sich am Gebärmutterhals) sind jedoch sehr empfindlich und leicht zu verletzen. Verletzungen ermöglichen HIV den Zugang zur Blutbahn. Verletzungen an Scheide und Muttermund können verschiedene Ursachen haben:

- mangelnde Feuchtigkeit
- Geburt
- „rauer“ Sex (z.B. mit den Fingern oder mit Dildos)
- Entjungferung
- Vergewaltigung, sexueller Mißbrauch
- Beschneidung
- sexuell übertragbare Krankheiten

Es gibt noch andere Ursachen für Veränderungen in Scheide und Gebärmutterhals, die dem Virus das Eindringen in die Blutbahn erleichtern, z.B. hormonelle Umstellungen in den Wechseljahren und in der Schwangerschaft oder die durch Schwangerschaft veränderte Lage des Gebärmutterhalses.

Es gibt auch Hinweise darauf, daß der Gebärmutterhals durch die Einnahme der Pille empfindlicher wird und durch die Spirale verletzt werden kann. Ob diese Verhütungsmittel das Risiko einer Ansteckung mit HIV erhöhen, ist noch nicht bewiesen.

### Anus (After)

Die Darmschleimhaut ist sehr empfindlich und leicht verletzbar. Hämorrhoiden, Warzen, Herpes oder auch Risse können die Verletzungsgefahr noch erhöhen. Verletzungen erleichtern HIV das Eindringen in den Körper. Außerdem befinden sich an der Oberfläche der rektalen (zum Enddarm gehörenden) Schleimhaut Langerhans-Zellen (siehe S. 7), die das Virus als Eintrittspforten nutzt.



## Andere sexuell übertragbare Krankheiten

Neben der HIV-Infektion gibt es noch weitere sexuell übertragbare Krankheiten. Es ist ratsam, sich vor ihnen zu schützen, da sie z.T. schwerwiegende Folgeschäden haben können. Noch dazu sind alle der nachfolgend beschriebenen STDs von Frau zu Frau viel leichter übertragbar als HIV.

Die Krankheitszeichen vieler STDs ähneln sich. STDs können außerdem als Mischinfektionen auftreten. Bei Symptomen, z.B. ungewöhnlichem Ausfluß, sollte in jedem Fall eine Ärztin oder ein Arzt aufgesucht werden. Frühzeitig erkannt, lassen sich STDs in der Regel recht gut behandeln. Liegt eine STD vor, sollten auch die PartnerInnen darüber informiert werden.

### Durch Bakterien verursachte Krankheiten

#### Chlamydieninfektion (bakterielle Scheideninfektion)

Erreger	Chlamydia trachomatis
Übertragung	durch Kontakt mit infektiöser Vaginalflüssigkeit
Inkubationszeit	7 bis 12 Tage
Symptome	- Ausfluß - Brennen und Schmerzen beim Wasserlassen - geringe Unterbauchschmerzen 30 bis 50% der Frauen zeigen gar keine Beschwerden
Bei Nichtbehandlung	chronische Entzündung der Eileiter; kann eventuell zu Unfruchtbarkeit führen

#### Gonorrhoe (Tripper)

Erreger	Neisseria gonorrhoeae
Übertragung	durch Vaginalflüssigkeit, die z.B. über Finger oder Sex-Toys auf die Genitalien der Partnerin gelangt. Vorsicht bei oral-analen Spielen, da auch die Schleimhaut des Rektums (Enddarm) befallen sein kann. Auch durch den Schweißfilm, der beim Sex entsteht, „schwimmen“ die Bakterien leicht zu Stellen, wo sie gut gedeihen können
Inkubationszeit	2 bis 4 Tage

Symptome	- grüngelblicher Scheidenausfluß - Jucken oder Brennen in der Harnröhre - Unbehagen vor und nach dem Stuhlgang - Durchfall oder Völlegefühl bei leerem Rektum (Enddarm) - selten tritt eine Infektion des Halses auf
Bei Nichtbehandlung	schwere Schädigungen möglich, wie z.B. Herzprobleme oder Blindheit

#### Syphilis (Lues)

Erreger	Treponema pallidum
Erregernachweis	Blutuntersuchung. Erreger sind bereits wenige Stunden nach der Ansteckung nachweisbar
Übertragung	durch Sexualkontakt. Durch Berühren und Reiben können sich die Bakterien in die Haut „einschrauben“. Infektionsgefahr besteht in der Regel nur, wenn die infizierte Person im 1. oder 2. Stadium der Erkrankung ist
Inkubationszeit	2 bis 4 Wochen
Symptome	in 90% der Fälle keine Frühsymptome <b>Primärstadium:</b> - Nach etwa 3 Wochen entwickelt sich an der Eintrittsstelle des Erregers aus einer schnell zerfallenden Papel (Hautknötchen) ein etwa münzgroßes Geschwür; bei Frauen in der Regel in der Vagina, deshalb wird es oft übersehen - Anschwellen der Lymphknoten <b>Sekundärstadium:</b> - Kopf- und Gliederschmerzen, Fieber, allgemeines Krankheitsgefühl, Lymphknotenschwellung - Etwa in der 9. Woche tritt ein nichtjuckender Hautausschlag auf, häufig am ganzen Körper. Danach entwickeln sich Papeln, aus denen eine hochinfektiöse Flüssigkeit austritt <b>Tertiärstadium:</b> Nach 3 bis 5 Jahren treten wenige, jedoch tiefgehende Knoten an der Haut auf. Die Ansteckungsgefahr für andere ist gering.
Bei Nichtbehandlung	Herzprobleme, Hirn- und Rückenmarkschädigung, möglicherweise Tod

## Durch Viren verursachte Krankheiten

### Herpes simplex

Erreger	Unterschieden wird zwischen - Herpes-simplex-Virus Typ 1 (HBV Typ 1, = Herpes labialis) - Herpes-simplex-Virus Typ 2 (HBV Typ 2, = Herpes genitalis)
Übertragung	durch Kontakt mit den hochinfektiösen Herpesläsionen (= offene Herpesbläschen). Die Virusausscheidung kann 14 bis 21 Tage anhalten. Übertragung auf Ungeborene führt bei diesen häufig zu Gehirnschäden
Inkubationszeit	2 bis 7 Tage
Symptome	- bei Erstinfektion nach 3 bis 9 Tagen gruppenförmig angeordnete Bläschen, z.B. am Mund (Herpes labialis), an den Schamlippen, in der Vagina, an den Oberschenkeln, am After (Herpes genitalis) - leichtes Fieber, geschwollene Lymphknoten - Bei 35 bis 60% der Fälle treten die Bläschen immer wieder auf, meist jedoch in geringerer Anzahl als bei der Erstinfektion. Die Virusausscheidung beträgt hier 3 bis 7 Tage

In 30% der Fälle wird Herpes genitalis durch HSV Typ 1 verursacht. Deshalb scheint auch der umgekehrte Fall (= HSV Typ 2 wird auf den Mund übertragen) möglich (= Kreuzinfektion). Frauen, die von HSV Typ 2 betroffen sind, leiden öfter an Gebärmutterkrebs als andere.

### Hepatitisiden

#### Hepatitis A

Erreger	Hepatitis A-Virus
Übertragung	meist fäkal-oral: Das Virus befindet sich im Stuhl, die Weitergabe erfolgt „von der Toilette über die Hand in den Mund“. Übertragung: - auf Reisen in der Regel durch verunreinigte Nahrungsmittel oder verschmutztes Trinkwasser - beim anal-oralen Sex („Rimming“ = Lecken am After)
Inkubationszeit	etwa 2 bis 8 Wochen

Symptome	<b>akute Hepatitis:</b> - unbestimmte Beschwerden, z.B. Müdigkeit, Übelkeit und Erbrechen, Fieber bis zu 39°C - in etwa einem Drittel der Fälle tritt eine Gelbsucht (Ikterus) auf
Krankheitsdauer	<b>akutes Leberversagen:</b> äußerst selten, in etwa 0,1% der Fälle in der Regel 4 bis 6 Wochen. Die Hepatitis A verläuft nie chronisch, sondern heilt völlig aus. Danach besteht lebenslange Immunität

Gegen Hepatitis A gibt es eine Schutzimpfung.

#### Hepatitis B

Erreger	Hepatitis B-Virus
Übertragung	- durch Sexualverkehr: vaginal, anal, oral (auch „Rimming“ = Lecken am After) - durch Blut-Blut-Kontakt (z.B. beim gemeinsamen Benutzen desselben Spritzbestecks und derselben Spritzutensilien wie Löffel, Filter, Tupfer) - während der Geburt - sehr selten: Übertragung durch Speichel, z.B. beim Küssen
Inkubationszeit	4 bis 26 Wochen
Symptome	akute Hepatitis ähnlich wie bei Hepatitis A, meist jedoch keine auffälligen Beschwerden. In etwa 1% der Fälle kommt es zu einem schweren Verlauf mit akutem Leberversagen
Chronifizierung	Die Hepatitis B kann chronisch verlaufen: allgemein in 5 bis 10% der Fälle, bei unter der Geburt infizierten Neugeborenen in bis zu 100% der Fälle. Spätfolgen können eine chronische Leberentzündung mit Leberzirrhose sowie das Leberzellkarzinom sein

Gegen Hepatitis B gibt es eine Schutzimpfung.



## Hepatitis C

Erreger	Hepatitis C-Virus (verschiedene Subtypen)
Übertragung	- vor allem durch Blut-Blut-Kontakt (z.B. beim gemeinsamen Benutzen desselben Spritzbestecks und derselben Spritzenutensilien wie Löffel, Filter, Tupfer) und Blutprodukte - durch sexuellen Kontakt, aber seltener als bei Hepatitis B - auf Neugeborene während der Geburt
Inkubationszeit	zwischen 2 Wochen und einem halben Jahr
Symptome	akute Hepatitis C ähnlich wie bei Hepatitis A und B, häufig ohne deutlich ausgeprägte Beschwerden
Chronifizierung	50 bis 80% der Fälle verlaufen chronisch. Davon geht ein Drittel in eine chronisch aggressive Form über, aus der sich eine Leberzirrhose mit anschließendem Leberversagen oder Leberkrebs entwickeln kann

Gegen Hepatitis C gibt es keine Schutzimpfung.

## Feigwarzen

Erreger	Human Papilloma Virus (HPV)
Übertragung	durch sexuellen Kontakt, meist direkt von Genitalzone zu Genitalzone
Inkubationszeit	ein bis mehrere Monate
Symptome	weiche, rosafarbene fleischige Gebilde auf den äußeren Geschlechtsteilen, die zu schmerzhaften Vereiterungen und Entzündungen neigen

Feigwarzen können möglicherweise Gebärmutterhalskrebs und Hautkrebs verursachen.

## Durch Parasiten verursachte Krankheiten

### Filzläuse

Wo sie sich befinden	meist im Schamhaar, zuweilen auch in Körper- und Barthaaren, Augenbrauen, Wimpern und Haupthaar
Übertragung	- durch Körperkontakt, vor allem beim Sex - durch gemeinsames Benutzen von Betten, Bettwäsche und Kleidung
Symptome	- kleine bläuliche Flecken im Genitalbereich - Juckreiz im Schritt

## Krätze

Erreger	Krätzmilben. Sie sind wesentlich kleiner als Läuse und bohren Gänge in der Oberhaut
Übertragung	durch Hautkontakt
Symptome	- stechnadelkopfgroße Bläschen, in denen die Eier abgelegt wurden - unerträglicher Juckreiz an befallenen Hautpartien (auch durch abgelegten Milbenkot)

## Trichomoniasis

Erreger	Trichomonas vaginalis (Geißeltierchen)
Übertragung	- vor allem durch Kontakt mit infizierter Genitalflüssigkeit - durch gemeinsames Benutzen von Handtüchern und Waschlappen sowie Unterwäsche und Badeanzügen (Trichomonaden können auch auf feuchtem Nährboden außerhalb des Körpers überleben)
Symptome	- gelblicher oder grün-gelblicher übelriechender Ausfluß - Anschwellen der Vulva - entzündete, rote, wunde und juckende Schamlippen - Entzündungen der Harnwege

Frauen, die bereits eine Trichomoniasis hatten, sind anfälliger für eine Gonorrhoe.

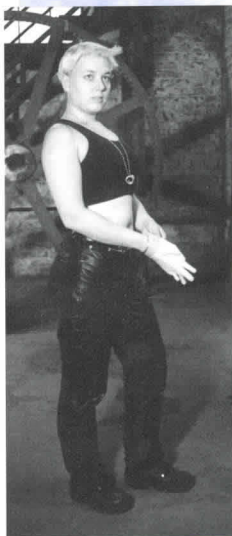
## Durch Pilze verursachte Krankheiten

### Candida-Mykose (Scheideninfektion durch Pilzbefall)

Erreger	Hefepilz <i>Candida albicans</i> (75 bis 80% der Fälle), <i>Candida glabrata</i> (10 bis 15% der Fälle). Kommen in jeder Vagina vor, bei Candida-Mykose steigt ihre Zahl explosionsartig an
Übertragung	durch sexuelle Kontakte, z.B. über die Finger, den Mund, über gemeinsames Benutzen von Sextoys und Vaginalduschen, auch über den Mund (bei Pilzinfektionen im Mund- und Rachenraum). Die Übertragbarkeit steigt bei Behandlung mit Antibiotika und Hormonen, während der Schwangerschaft, bei Diabetes usw.
Symptome	- säuerlicher, hefeartiger vaginaler Geruch - zähflüssiger, weißlicher Ausfluß - Anschwellen der Vulva und Juckreiz

## Safer Sex leicht gemacht

von und mit Frau Prof. Dr. D.K. Denz und Simmi Sexpert



### Küssen

Küssen ist – abgesehen von Zungenverknötungen, Problemen beim Loslassen und Atemnot bei Schnupfen – vollkommen safe und stets empfehlenswert, solange kein Herpes vorliegt. Ein Risiko für eine HIV-Infektion besteht erst beim (weltrekordverdächtigen) Austausch von acht bis zwölf Litern Speichel. Auch ein bißchen Zahnfleischbluten ist kein Grund für Kußabstinenz.

### Lecken (Cunnilingus)

Da läuft frau doch das Wasser im Munde zusammen! Für die Geleckte besteht, was HIV angeht, kein Infektionsrisiko, weil der Speichel zu wenig HIV enthält. Vorsicht aber bei einem Herpes am Mund: Er kann leicht auf andere Regionen übertragen werden. Die Leckende sollte neben Herpes, Pilzen und anderen sexuell übertragbaren „Gewächsen“ auch auf HIV achten. Das Risiko, sich über die Genitalflüssigkeiten mit HIV anzustecken, ist sehr gering. Es steigt aber deutlich an, wenn die Partnerin ihre Menstruation hat. Hier schützen Dental dams oder aufgeschnittene Kondome mit einer gehörigen Portion Gleitgel.

### Arschlecken (Anilingus, Rimming)

Wer Rosettenforschung mit der Zunge betreibt, braucht sich wegen HIV keine Gedanken zu machen. Doch die Hepatitis A und B können euch hier den Appetit verderben. Schutzmöglichkeiten: Dental dams, aufgeschnittene Kondome, Gleitgel.

### Fingerfick vaginal/anal

Wenn ein oder mehrere Finger sich mehr oder weniger rhythmisch durch diverse Körperhöhlen tasten, ist dies bei intakter Haut vollkommen safe. Aber was ist, wenn frau sich an der Raviolidose geschnitten hat, wenn sie Nägel kaut, Ekzeme

an den Händen hat oder ihre Haut nach dem Spülen des WG-Geschirrs der letzten Wochen völlig aufgeweicht ist? Nun, selbst dann ist ein Fingerfick immer noch risikoarm. Das gilt auch für stundenlange Fingerübungen. Für die Vertreterinnen hundertprozentiger Sicherheit, vor allem aber während der



Menstruation empfehlen sich Latex-Fingerlinge oder, noch besser, Latexhandschuhe. Auch Gleitgel ist nie von Schaden, solange es nicht den Reizstoff Nonoxynol-9 enthält. Nonoxynol-9 soll zwar HIV abtöten, ist aber ohne zusätzliche Latexbarrieren nicht wirksam genug und mit Latexbarrieren vollkommen überflüssig. Außerdem führt es bei vielen Frauen zu Reizungen der Scheidenschleimhaut.

### Faustfick (Fisting) vaginal/anal

„Und sie paßt doch!“ sagte schon Galilea G. und sie hat Recht. Oberstes Gebot sind kurzgeschnittene und sorgfältig gefeilte Fingernägel sowie behutsames Einführen der Hand. Denn in der Vagina oder im Anus kann es sehr leicht zu Verletzungen kommen. In solch einem Fall besteht auch für die aktive Partnerin ein Risiko, wenn die Haut ihrer Hand nicht intakt ist: Durch das längere Verweilen der Hand im feuchten Milieu von Vagina oder Anus können Wunden oder Ekzeme leicht aufweichen und so als Eintrittspforte für HIV dienen. Latexhandschuhe (oder besser gesagt: Latexfäustlinge) und viel Gleitgel sind also stets wünschenswert, auch, weil es einfach besser „flutscht“.

Ganz wichtig: Nach allen Fingerspielen erst die Hände waschen oder Latexhandschuhe abstreifen, bevor frau bei sich selbst oder Dritten (siehe „Gruppensex“) handgreiflich wird.

### Gruppensex

Denkt frau in trauter Zweisamkeit noch safe, so vergißt sie die Regeln im „Rudel“ oft. Also: Hände, Dildos oder andere Toys nie direkt von einer zur anderen wandern lassen (egal ob zu zweit oder in der Gruppe). Beste Voraussetzungen für „Safer Gruppensex“ sind ein breites Bett und daneben eine große Schachtel Utensilien (Fingerlinge, Handschuhe, Kondome, Gleitgel, Dental dams).

### Möse an Möse reiben (Tribadismus)

...eine Klassikerin unter den Lesben. Leider nicht besonders safe, was HIV und andere STDs angeht. Zum HIV-Übertragungsrisiko gibt's in der Forschung allerdings unterschiedliche Meinungen. Glücklicherweise, die auf Gummi stehen, denn einen hundertprozentigen Schutz bietet nur ein Gummihöschchen.





## Sextoys

Ob Zucchini oder Dildo: alles was lang genug ist, um den Muttermund (Zervix) zu erreichen, ist mit Vorsicht zu genießen, wenn's vorher schon in einer Partnerin drin war. Denn das Zervixsekret infizierter Frauen kann HIV in einer Konzentration enthalten, die für eine Ansteckung möglicherweise ausreicht. Außerdem lauern noch andere STDs. Deshalb nur eigenes Spielzeug, und zwar nur bei sich selbst benutzen, also nicht im direkten Wechsel von Möse zu Möse oder Arsch zu Arsch oder Arsch zu Möse (letzteres auch nicht bei derselben Frau). Und wenn doch, dann stets mit einem neuen Kondom.



## Naturekt und Kaviar (Urin und Kot)

Naturekt und Kaviar stehen zwar nicht auf allen Speisekarten, doch auch in ausgewählten Restaurants ist stets vor Hepatitis A (in Kot) und Hepatitis B (in Kot und Urin) zu warnen. Risikolos wird das ganze Vergnügen, wenn frau vom Verzehr absieht und sich statt dessen lieber mal ans Bein pinkeln läßt. Was HIV angeht, besteht keine Ansteckungsgefahr.

## Schlagen, Peitschen

Solange dabei kein Blut fließt, birgt der Schlagabtausch auch keine Ansteckungsrisiken. Falls die Haut doch einmal platzt, sollten das Spiel beendet, die Wunde versorgt und das Schlagwerkzeug gesäubert werden. Nähere Informationen zu „Safer Schlagen“ gibt es in gut sortierten Frauenbuchläden.\*



## Heiße Spielchen

Obwohl es beim Sex meist schon heiß genug hergeht, kann die Temperatur durch Hilfsmittel beliebig in die Höhe getrieben werden. Kerzen z.B. sind nicht nur als romantische Lichtquellen zu nutzen. Heißes Wachs durchblutet die Haut und belebt die Sinne, solange es nicht zu Verbrennungen kommt. Daher Vorsicht

bei Bienenwachs (zu hohe Schmelztemperatur), parfümierten oder eingefärbten Kerzen! Einfache weiße Haushaltskerzen sind die besten. Vorher an sich selbst testen.

\* z.B. Pat Califia: „Lesbian SM-Safety Manual“ und „Coming to Power - Samoos“ oder „Sapphyrtie“. Diese Bücher gibt's im Orlanda-Verlag.

## Duschen, Einläufe, Katheter

Die pflichtbewußte sexaminierte Krankenschwester sollte stets auf saubere und intakte Instrumente achten und/oder diese nur für eine Patientin benutzen. Vaginalduschen und Einläufe sollten nicht allzu häufig vorgenommen werden, da sie sonst zum Eintrocknen der Schleimhäute führen.

## Play-Piercing, Schneiden

Hier kann es zu einschneidenden Erlebnissen kommen, und daher gilt: Messer, Schere, Gabel nicht ohne Latexhandschuhe! Außerdem müssen die Werkzeuge steril sein, d.h. vor und nach Gebrauch desinfizieren oder Einwegmaterial verwenden. Zusätzlich muß vorher die Haut (natürlich nur die Zielregion) desinfiziert, hinterher die Wunde behandelt werden.

## Wenn frau einen HIV-Antikörpertest machen will...

...sollte sie sich vorher beraten lassen. Beratung, anonym (ohne Nennung des Namens und der Adresse) und kostenlos, wird z.B. von den Gesundheitsämtern und den örtlichen AIDS-Hilfen angeboten.

### In der Beratung sollten folgende Fragen geklärt werden:

- Hat tatsächlich ein Ansteckungsrisiko bestanden?
- Belastet mich die Ungewißheit mehr als ein positives Testergebnis?
- Wäre ich in der Lage, ein positives Testergebnis psychisch zu verkraften?
- Welche Unterstützung würde ich mir wünschen?
- Welche medizinischen Behandlungsmöglichkeiten gibt es für Frauen mit HIV/AIDS?
- Welche rechtlichen und gesellschaftlichen Folgen kann ein positives Testergebnis haben (z.B. arbeits- und versicherungsrechtliche Probleme, Ablehnung durch Mitmenschen)?

### Wenn frau sich für den Test entschieden hat, sollte sie beachten:

- Der Test sollte anonym durchgeführt werden, wie dies z.B. die Gesundheitsämter tun.
- Die Testergebnisse – negative wie positive – dürfen nur persönlich, nicht brieflich oder telefonisch mitgeteilt werden.
- Die Mitteilung muß mit einem ausführlichen Beratungsgespräch verbunden sein.

**Die örtlichen AIDS-Hilfen können darüber Auskunft geben, wo der Test sachgemäß durchgeführt wird.**

## Anhang

### Materialien zu HIV und AIDS

HIV AIDS. Heutiger Wissensstand (Broschüre). Deutsche AIDS-Hilfe e.V. (Hg.), 25. überarbeitete Auflage, Berlin Dezember 1999

Dressler, Stefan; Wienold, Matthias: AIDS-Taschenwörterbuch. 5. neu bearbeitete Auflage, Berlin/Hannover 1999

### Materialien zu Frauen, HIV/AIDS und sexuell übertragbaren Krankheiten

#### Bücher

Gorna, Robin: *Vamps, Virgins and Victims: How can women fight AIDS?* Cassell, England 1996

Jäger, Hans (Hg.): *AIDS und HIV-Infektionen - Diagnostik, Klinik, Behandlung*. Handbuch und Atlas für Klinik und Praxis, Band 1 und 2, Ecomed Verlag, Landsberg/München/Zürich 1989  
(Enthält Kapitel zu Frauen, Kinderwunsch und Schwangerschaft, Gynäkologie und Geburtshilfe, Pädiatrie, Frauen im Strafvollzug.)

Jäger, Hans (Hg.): *Frauen und AIDS. Somatische und psychologische Aspekte*. Springer Verlag, Berlin/Heidelberg/New York 1989

Knörr, Knörr-Gärtner, Beller, Lauritzen: *Geburtshilfe und Gynäkologie, Physiologie und Pathologie der Reproduktion*. 3. Auflage, Springer Lehrbuch Verlag, Berlin/Heidelberg/New York 1989

Richardson, Diane: *Frauen und die AIDS-Krise - Das Handbuch*. Orlanda Frauenverlag, Berlin 1987  
(Medizinisch veraltet, ansonsten interessante Beiträge.)

O' Sullivan, Sue; Parmar, Pratibha: *Lesbians Talk (Safer Sex)*. Scarlet Press, London 1992

Ruppelt, Patricia; Rider, Ines: *Frauen sprechen über AIDS*. Fischer 10033, Frankfurt/Main 1991  
(Zu Wort kommen direkt und indirekt betroffene Frauen/Lesben.)

Streib, Uli (Hg.): *Das lesbisch-schwule Babybuch: Ein Rechtsratgeber zu Kinderwunsch und Elternschaft*. Quer-Verlag, Berlin 1996

Walter, Melitta (Hg.): *Ach wär's doch nur ein böser Traum. Frauen sprechen über AIDS*. Kore-Verlag, Freiburg 1987  
(Medizinisch veraltet, unterschiedlich gute Artikel.)

The Act UP - New York Women & AIDS Book Group: *Frauen und AIDS*. RoRoRo-Sachbuch, Hamburg April 1994 (leider vergriffen)

### Broschüren und andere Infomaterialien

Eine Broschüre von Frauen für Frauen zu HIV und AIDS. Berliner AIDS-Hilfe (Hg., Berlin 1990), Meinekestraße 12, 10719 Berlin, Tel. 030 . 88 56 40-0, Fax 030 . 88 56 40 25

Fachtag Frauen und AIDS - zwei Seiten einer Medaille. Niedersächsische AIDS-Hilfe Landesverband e.V. (Hg.), Projekt Frauen und AIDS in Niedersachsen, 1995 (darin enthalten: „Lesben und AIDS“, Referat von Barbara Wieler)

*Frauen und AIDS - im Visier und übersehen*. Zu beziehen über AIDS-Hilfe Österreich, Lenaugasse 17, 1080 Wien, Österreich, Tel. 00431 . 4 02 23 53

*Lesben und Safer Sex*. Rosa Lila Tip (Hg.), Informations- u. Beratungsstelle für homosexuelle Frauen und Männer in der Rosa Lila Villa, linke Wienzeile 102, Österreich, 1060 Wien

*Lesben und AIDS*. Arbeitsgruppe Lesben und AIDS (Hg.). V.i.S.d.P.: Heike Schrader, Postfach 710243, 22162 Hamburg

*Lesben und AIDS* sowie *Was haben Lesben mit AIDS zu tun? Informationen zu HIV-Infektion und AIDS für lesbische und bisexuelle Frauen*. Lesbenberatung, Kulmer Str. 20a, 10783 Berlin, Tel. 030 . 2 15 20 00

*Lesben und AIDS*. LATEX Hamburg, c/o Heike Schrader, Postfach 710243, 22162 Hamburg

*Frauen und AIDS*. AIDS-Hilfe Wuppertal (Hg., Wuppertal 1992), Hofaue 9, 42104 Wuppertal, Tel. 0202 . 45 00 04, Fax 0202 . 45 25 70

*Safer Sex Tips für Lesben*. AIDS-Hilfe Konstanz e.V. (Hg., Konstanz 1996), Münzgasse 29, 78462 Konstanz

*Frau & AIDS. Aufklärung - Information - Durchblick - Sicherheit*. Diakonisches Werk Bayern (Hg.), Pirkheimer Str. 6, 90408 Nürnberg



**Psst! Eine Broschüre zur Verhütung sexuell übertragbarer Krankheiten.** Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hg., Köln 1994), Ostmerheimer Str. 200, 51109 Köln, Tel. 0221 . 8 99 20

**lespress - Seiten mit Sinn** (Zeitung). lespress - Seiten mit Sinn, Kaiser-Karl-Ring 57, 53111 Bonn, Tel. 0228 . 65 34 64, Fax 0228 . 65 35 01, Email: info@lespress.de. Internet: www.lespress.de  
Auch in Frauenbuchläden erhältlich. (Jede Ausgabe enthält Beiträge zu Safer Sex.)

### **Beratung zu HIV/AIDS und HIV-Antikörpertest**

Angebot der örtlichen AIDS-Hilfen:

Persönliche Beratung

Telefonische Beratung unter der bundeseinheitlichen Telefonnummer (Vorwahl) 1 94 11

### **Beratungsstellen für Lesben**

(Aufgeführt sind Beratungsstellen, die sich anlässlich unserer Rundfrage gemeldet haben.)

#### **AIDS-Hilfe Ahaus & Westmünsterland**

Marktstr. 16, 48676 Ahaus

Tel. 02561 . 1 94 11, Fax 02561 . 96 20 11

**Angebot:** Rosa Telefon, Tel. 02561 . 96 20 10

#### **Lesbenberatung**

Kulmer Str. 20a, 10783 Berlin

Tel. 030 . 2 15 20 00, Email: Lesbenberatung@w4w.net Onlineberatung: www.beratung.das-berlin.de

**Weitere Angebote:** - Safer-Sex-Utensilien

- Vorträge zum Thema Lesben und AIDS

- Lesbenberatung (persönlich, telefonisch, per Email oder Onlineberatung)

#### **Barbara Wieler**

Immanuelkirchstr. 2, 10405 Berlin

**Angebot:** Vorträge zum Thema Lesben und AIDS

#### **AIDS-Hilfe Bonn e.V.**

Weberstr. 52, 53113 Bonn

Tel. 0228 . 9 49 09 18, Fax 0228 . 9 49 09 30, Email: frauen@aidshilfe-bonn.de

Ansprechpartnerin: Heike Gronski

#### **Rat und Tat Zentrum** - Zentrum für Homosexuelle

Theodor-Körner-Str. 1, 28203 Bremen

Tel. 0421 . 70 41 70 (Ansprechpartnerin: Anette Mattfeld)

**Angebote:** - Lesbenberatung (auch telefonisch): Mi 11.00-13.00 Uhr  
- Safer-Sex-Gruppen

#### **AIDS-Hilfe Freiburg e.V.**

Habsburgerstr. 79, 79104 Freiburg

Tel. 0761 . 27 69 24, Fax 0761 . 28 81 12

**Angebote:** - persönliche Anfragen werden an Fachfrauen vermittelt  
- Lesbentelefon: 0761 . 38 33 90  
- „Frida Flib“ (Freiburger FrauenLesben-Zeitung)  
enthält auch Beiträge über lesbische Sexualität

#### **LATEX Hamburg**

c/o Heike Schrader, Postfach 710243, 22162 Hamburg

**Angebote:** - Infoschnipsel

- Film „Frauen und AIDS“ (Infektionswege, Test, Safer Sex usw., 45 Min.)

- Informationsveranstaltungen zu Lesben und AIDS (HIV, Safer Sex usw.)

- Filmliste zum Thema Lesben & AIDS mit Bestelladressen

#### **FrauenGesundheitsZentrum (FGZ)**

Nymphenburger Str. 38, 80335 München

Tel. 089 . 1 29 11 95 (Ansprechpartnerin: Simone Ortner)

**Angebote:** - Informationsveranstaltungen zu Lesben und AIDS (Hep., HIV, Safer Sex usw.)

- Lesbenberatung: Do 10.00-13.00 Uhr

- Gruppe „Positive Frauen“: Mo 19.00-21.00 Uhr (Lesben und heterosexuelle Frauen)

#### **AIDS-Hilfe Rostock im Rat & Tat e.V.**

Leonhardstr. 20, 18057 Rostock

Tel. 0381 . 45 31 56 (Ansprechpartnerin: Renate Schwabe)

**Angebot:** Frauen- und Mädchenspezifische Beratung zu Sexualität sowie HIV/AIDS,  
Mo 10.00-13.00 Uhr und 15.00-17.00 Uhr, Di 14.00-18.00 Uhr, Do 14.00-19.00 Uhr

#### Rat & Tat e.V.

Leonhardstr. 20, 18057 Rostock

Tel. 0381. 45 31 66 (Ansprechpartnerin: Heike Habeck)

**Angebot:** Lesbenberatung, Do 14.00-17.00 Uhr (auch telefonisch)

Nach Vereinbarung können Beratungsgespräche auch zu anderen Zeiten stattfinden.

#### Bestelladressen für Safer-Sex-Packs

DeAHa-Vertrieb · Vertrieb der Deutschen AIDS-Hilfe e.V.

Dieffenbachstr. 33, 10967 Berlin

Tel. 030. 69 00 87 13

(Dental Dam 15 x 25 cm, drei Geschmacksrichtungen [vanilla/wildberry/cola],

DM 2,50, Mindestbestellmenge 10 Stück, gegen Vorkasse)

AIDS-Hilfe Freiburg e.V.

Habsburgerstr. 79, 79104 Freiburg

Tel. 0761. 27 69 24, Fax 0761. 28 81 12

(je nach Inhalt DM 3,50 oder DM 6,-)

LATEX Hamburg

c/o Heike Schrader, Postfach 710243, 22162 Hamburg

(DM 5,- nur ab 10 Stück gegen Vorkasse)

Lesbenberatung

Kulmer Str. 20a, 10783 Berlin

Tel. 030. 2 15 20 00

(pro Packung DM 6,-)

Sexclusivitäten

Fürbringerstr. 2, 10961 Berlin

Tel./Fax 030. 6 93 66 66