

# Liebe ohne Angst vor Aids



## Wie sich junge Menschen vor HIV schützen können

Seit es die HIV-Infektion gibt, kann Liebe nicht nur schön, sondern auch gefährlich sein. Schon ein Sexualkontakt kann ansteckend sein. Man kann sich heutzutage aber mit grosser Sicherheit vor einer Ansteckung mit dem HI-Virus schützen, ohne auf Liebe und Sexualität verzichten zu müssen. Deshalb: Liebe ohne Risiko aus Liebe zum Leben.

### **HIV breitet sich weiter aus!**

Die HIV-Epidemie breitet sich auch in den industrialisierten Ländern weiter aus; von Jahr zu Jahr steigt die Anzahl HIV-infizierter Menschen. Zwar sind die so genannten Risikogruppen (Homosexuelle, Fixer, Personen aus Endemiegebieten wie die südlichen Regionen Afrikas) weiterhin am stärksten betroffen. Aber HIV kommt in allen Bevölkerungsschichten vor.

Besonders alarmierend ist, dass etwa die Hälfte der HIV-Infizierten nichts von ihrer HIV-Infektion weiss, weshalb sie ihre Sexualpartner auch nicht darüber informieren können. Ein neuerer wissenschaftlicher Befund lässt aufhorchen: eine HIV-infizierte Person ist in den ersten Wochen nach der Ansteckung am ansteckendsten für Sexualpartner, also zu einem Zeitpunkt, an dem die Ansteckung meist noch nicht bekannt ist.

Trotz grosser Anstrengung von Wissenschaft, Medizin und Pharmafirmen sowie millionenschwerer Präventionskampagnen: Für den Einzelnen, gerade für Menschen, die einen Partner suchen, wird die Ansteckungsgefahr immer grösser.

### **Wie wird HIV übertragen?**

Eine Ansteckung kann geschehen, wenn folgende Körperflüssigkeiten eines HIV-Infizierten in den Körper eines nicht infizierten Menschen gelangen: Blut, Samen-, Scheidenflüssigkeit, Muttermilch oder andere Körperflüssigkeiten, die Blut enthalten (Speichel bei Zahnfleischbluten). Das HIV kann direkt ins Blut, aber auch über gesunde Schleimhaut (Scheide, Peniseichel, After, Augen, Nase und Mund) und verletzte oder entzündete Haut, z.B. Ekzeme, in den Körper gelangen. Die intakte, gesunde Haut ist ein exzellenter Schutz gegen das HI-Virus.

### **Welches sind die Ansteckungswege?**

Mit HIV kann sich nur anstecken, wer mit Schleimhäuten oder verletzter/entzündeter Haut mit genannten Körperflüssigkeiten eines HIV-Infizierten direkt in Berührung kommt, z.B. in folgenden Situationen:

- Sexualität: Vor allem bei der Sexualität ist eine HIV-Übertragung möglich. Das Ansteckungsrisiko ist beim Analverkehr am höchsten, gefolgt vom vaginalen Verkehr und einem kleineren Risiko beim Oralverkehr. Bei Zungenküssen ist das Risiko viel geringer, aber wegen möglichem Zahnfleischbluten und kleinen Verletzungen nicht ganz ausgeschlossen.
- Mutter-Kind-Kontakt: Eine HIV-positive Mutter kann ihr Kind während der Schwangerschaft, während der Geburt oder beim Stillen (über Muttermilch) anstecken.
- Fixen: Durch gemeinsame Benutzung von Spritzen und Nadeln (Spritzentausch).
- Bluttransfusion, Organtransplantation: Seit Herbst 1985 werden in den industrialisierten Ländern alle Blutkonserven auf HIV untersucht. Das verbleibende Risiko, eine Infektion doch zu übersehen, ist äusserst gering.

## Wie und wann kann eine HIV-Infektion festgestellt werden?

Während der ersten Jahre sieht man einem HIV-infizierten Menschen die Infektion nicht an. Er merkt meist selbst nichts davon – es sei denn, es treten in den ersten Wochen nach der Ansteckung grippeähnliche Frühsymptome (Primäreffekt) auf. Um eine HIV-Infektion festzustellen, braucht es einen HIV-Test. Der Routine-HIV-Test ist ein Antikörpertest. Antikörper werden vom menschlichen Abwehrsystem (Immunsystem) zur Bekämpfung der HI-Viren

gebildet. Der HIV-Antikörpertest kann mit über 99,9% Sicherheit eine HIV-Infektion nachweisen, ausser zu Beginn der HIV-Infektion. Denn es braucht einige Wochen oder Monate, bis die Antikörper gebildet werden (diagnostisches Fenster). Nach 3–4 Wochen ist dies im Durchschnitt der Fall, spätestens nach 3 Monaten bei 98% der Bevölkerung. In seltenen Ausnahmefällen kann es aber auch länger als 6 Monate dauern.

## Schutzmöglichkeiten vor einer HIV-Infektion

Heutzutage birgt eine neue sexuelle Beziehung potentiell die Gefahr einer HIV-Infektion in sich. Aus diesem Grund ist es besonders wichtig, den Partner sorgfältig zu wählen. Nur wenn der Partner nicht infiziert ist, ist eine Ansteckung ausgeschlossen. Je weniger Sexualpartner jemand hat, desto kleiner ist das Risiko, sich mit HIV anzustecken. Menschen haben ein unterschiedliches Sicherheitsbedürfnis und geben unterschiedlich auf ihre Gesundheit acht. Im Folgenden werden die verschiedenen Schutzmöglichkeiten vorgestellt, die manchmal auch kombiniert werden können. So kann sich jeder die passende, auf die persönliche Situation zugeschnittene Prävention selbst zusammenstellen.

## Sorgfältige Partnerwahl

Sorgfältige Partnerwahl bedeutet einen Partner zu suchen, der nicht HIV-infiziert ist und

## Keine Ansteckungsrisiken

- Im Alltag: Strassenbahn, Schule, Toiletten usw.
- Bei Hautkontakt: Händeschütteln, Streicheln, Wangenküsse
- Beim Sport: Schwimmen, Ballspiele (blutende Verletzungen müssen sofort fachgerecht versorgt werden)
- Essen: Restaurant
- Zusammenleben mit einem HIV-infizierten Menschen; Voraussetzung ist natürlich, dass die allgemein üblichen Hygieneregeln beachtet werden, so dass kein Kontakt von Schleimhäuten oder offenen Wunden mit Körperflüssigkeiten eines HIV-infizierten Menschen vorkommt.
- Sexualität zweier nichtinfizierter Partner: Keine Ansteckungsgefahr besteht innerhalb einer treuen Liebesbeziehung (wenn keiner der beiden Partner nicht sexuellen Ansteckungsrisiken ausgesetzt ist).

ähnliche Lebensauffassungen und -ziele hat. Nach erfolgter Partnerwahl gehört Treue in der Paarbeziehung zu diesem Konzept. Die sorgfältige Partnerwahl ist eine sichere Präventionsmethode.

Ob der Mensch, in den man sich verliebt hat, nicht HIV-infiziert ist und zu einem passt, lässt sich natürlich nicht an einem Abend herausfinden. Bevor man mit einem Partner eine sexuelle Beziehung eingeht, ist es notwendig, gegenseitig Vertrauen aufzubauen. Dazu gehört nicht nur das offene Gespräch über mögliche Infektionsrisiken in Vergangenheit oder Gegenwart. Ebenso wichtig ist das Kennenlernen seiner Persönlichkeit, seiner Stärken und Schwächen, seiner Gewohnheiten und Vorlieben, sowie seiner Freunde und seiner Familie. Dadurch kann man besser beurteilen, ob auf sein oder ihr Wort Verlass ist und einschätzen, ob er oder sie ein HIV-Infektionsrisiko in der Vergangenheit ausschliessen kann. Andererseits muss man sich seines negativen HIV-Status sicher sein und dies dem zukünftigen Partner versichern können. Bei Unklarheit lohnt es sich, einen HIV-Test machen zu lassen.

Gerade jungen Menschen fällt es beim Kennenlernen eines Partners natürlicherweise noch schwer über Unerfahrenheit, mögliche Schwächen und Ängste zu sprechen, speziell bei Themen wie Sexualität, Verhütung und sexuell übertragbaren Krankheiten. So werden die ersten sexuellen Erfahrungen oft nicht als besonders schön erlebt, und es treten gehäuft sexuelle Funktionsstörungen (Impotenz, zu früher Samenerguss, Schmerzen und Vaginismus) auf. Allein die Unsicherheit, dass ein Partner HIV-infiziert sein könnte, verunmöglicht es, angstfrei eine sexuelle Beziehung einzugehen. Ein Paar kann sich durch sorgsamem Aufbau von Beziehung und Intimität solche Misserfolge ersparen sowie sexuell übertragbare Krankheiten und eine ungewollte Schwangerschaft besser vermeiden. Vertrautheit und gegenseitiges Wohlwollen sind nicht einfach durch Verliebtheit vorhanden, sondern müssen zuerst gebildet werden. Sexualität wird durch eine echte, offene und gleichwertige zwischenmenschliche Beziehung zu einem wirklich schönen Erlebnis und ein bereichernder Bestandteil von Liebe, Partnerschaft und

Ehe. Sorgfältige Partnerwahl bedeutet nicht einfach abwarten, bis gegenseitig Klarheit über den HIV-Status herrscht, sondern kann als erste Phase einer glücklichen Partnerschaft gesehen werden.

## **Gib HIV keine Chance, geh zum HIV-Test!**

Wenn bei einem der beiden Partner die Möglichkeit besteht, dass er sich früher einmal mit HIV infiziert haben könnte, lohnt es sich auf jeden Fall, einen HIV-Test machen zu lassen. Wie bereits erwähnt, dauert es nach einer Ansteckung mit dem HI-Virus einige Wochen, bis Antikörper gebildet werden. Deshalb kann in dieser Zeit der HIV-Test noch «falsch negativ» ausfallen. Trotzdem ist der HIV-Test schon am Anfang einer Partnerschaft als Standortbestimmung sehr sinnvoll. Je grösser das Risiko einer HIV-Ansteckung in der Vergangenheit war, desto wichtiger ist die Wiederholung des HIV-Tests.

### **Die Empfehlung für einen HIV-Test nach einem Ansteckungsrisiko lautet:**

3–4 Wochen nach einer Risikosituation soll ein HIV-Test durchgeführt und bei einem negativen Ergebnis nach 3 und 6 Monaten wiederholt werden. Wer eine HIV-Infektion vor der vierten Woche diagnostizieren will, kann das diagnostische Fenster mit einem zusätzlichen Antigen-Test im Mittel um 3 Wochen verkürzen.

## **Das Kondom (Präservativ)**

Das Kondom senkt das Risiko einer HIV-Übertragung wirksam um das 5- bis 10fache, schliesst es aber nicht ganz aus. Das Restrisiko wird auf 10–20% geschätzt. Gerade junge Menschen haben natürlicherweise noch keine oder wenig Erfahrung mit Kondomen, wodurch die Gefahr von Anwendungsfehlern nicht zu vernachlässigen ist. Auch hier gilt: Je tiefer die Beziehung zum Partner ist und je sicherer sich die Partner fühlen, desto eher kann man offen über die richtige Anwendung des Kondoms sprechen. Dagegen ist unter

Alkohol- und Drogeneinfluss die Gefahr von Anwendungsfehlern erhöht. Es sollten nur geprüfte Kondome benutzt werden, und die Gebrauchsanweisung sollte genau befolgt werden.

Das Kondom eignet sich in erster Linie zur Risikoreduktion bei Sexualität mit Personen, die HIV-infiziert sind oder einen unbekanntem HIV-Status haben. Für Menschen mit häufig wechselnden Partnern oder bei Sexualität mit Prostituierten, bei One-Night-Stands etc. ist die zuverlässige und korrekte Kondomanwendung ein Muss. Personen, bei denen durch eine Behandlung mit Medikamenten die HIV-Viren stark vermindert wurden, sollten ebenso das Kondom immer anwenden.

Das Kondom eignet sich auch zur weiteren Risikoreduktion für Menschen mit geringem HIV-Risiko: bei Personen, die das Risiko noch nicht 100%ig ausschliessen können (z.B. Testunsicherheit, diagnostisches Fenster).

Für Menschen, die kein HIV-Übertragungsrisiko eingehen wollen, genügt das Kondom nicht, da sind sorgfältige Partnerwahl, anfängliche Abstinenz und später eine treue Beziehung zu einem nichtinfizierten Partner die Präventions-Methode der Wahl.

## Drogenfreiheit

Viele junge Menschen beginnen schon während der Pubertät, etwa im Zusammenhang mit Lebensschwierigkeiten, Alkohol und/oder Drogen zu missbrauchen. Alkohol, Cannabis, Kokain, Heroin, Ecstasy und andere Designerdrogen führen zu einem Rausch, während dem die Realität nicht mehr richtig wahrgenommen wird.

Andauernder Drogenkonsum bewirkt eine Abstumpfung des Gefühls für sich und den eigenen Körper. Den Süchtigen ist die eigene Gesundheit oft so wenig wert, dass sie auch wider besseres Wissen Spritzen austauschen oder sich unüberlegt auf flüchtige sexuelle

Kontakte einlassen. Dadurch setzen sie sich Infektionsgefahren aus. Für sie besteht die erste Schutzmassnahme gegen eine HIV-Infektion darin, von der Drogensucht geheilt zu werden.

Nicht zuletzt wegen Aids lohnt es sich, nie mit Rauschgift zu beginnen.

## Postexpositionsprophylaxe (PEP)

Im Medizinalbereich werden nach Nadelstichverletzungen mit HIV-infiziertem Blut antiretrovirale Medikamente empfohlen, weil diese manchmal eine HIV-Ansteckung noch zu verhindern vermögen. In Analogie dazu wird eine solche Postexpositionsprophylaxe nach Verletzungen mit „Fixernadeln“ oder nach Vergewaltigungen empfohlen. Angeboten wird PEP ebenso, falls ein grosses Risiko einer HIV-Übertragung durch einen Sexualkontakt besteht: nach Sexuellenkontakten mit HIV-positiven Menschen oder Menschen aus Risikogruppen (homosexuelle Männer, Personen aus Endemiegebieten wie z.B. Regionen südlich der Sahara, iv-Drogenabhängige). Die PEP sollte in den ersten Stunden (bis 72 h) nach dem Risikokontakt begonnen und während eines Monats durchgeführt werden.

## Behandlung der HIV-Infektion senkt Ansteckungsrisiko

HIV-infizierte Menschen können durch die Behandlung mit antiretroviralen Medikamenten (ART) die HIV-Viren bekämpfen, so dass keine mit HIV/Aids assoziierte Krankheiten ausbrechen. So kann die grundsätzlich tödliche Erkrankung in eine chronische umgewandelt werden. ART senkt die Virenzahl im Blut so stark, dass sie nicht mehr nachgewiesen werden können, wodurch auch die Ansteckungsgefahr sehr stark reduziert wird. Somit ist die Behandlung der HIV-Infektion durch ART wichtig, um die HIV-Epidemie

Häufige, unbekümmerte Partnerwechsel sind Motor der Seuche Aids. Alkohol und Drogen sind gleichsam Brennstoff für diesen Motor. Sie trüben das Gefühl für die Wirklichkeit, vernebeln das Verantwortungsbewusstsein und verleiten zu vorschnellen, unbedachten und oft ungeschützten sexuellen Kontakten, die man später nicht selten bereut.

**Suchtfreiheit ist deshalb ein wichtiger Schutz vor einer HIV-Infektion.**

zu bekämpfen. Leider gibt es Menschen, die diese Medikamente wegen Nebenwirkungen nicht vertragen und andere, die resistent gegen diese Medikamente werden, so dass sie ihre Wirksamkeit verlieren.

Aber: Auch eine wirksame ART kann die Viren nicht aus dem Organismus eliminieren, denn HI-Viren überleben weiter in Zellen des HIV-infizierten Menschen und sind in der Lage, sich jederzeit wieder zu vermehren. Eine

HIV-Infektion wird durch ART nicht geheilt. Aus dem gleichen Grunde kann eine Ansteckung nicht 100%ig ausgeschlossen werden.

**Sorgfältige Partnerwahl, HIV-Test und Kondom sind die drei Möglichkeiten, mit denen man das Risiko einer HIV-Ansteckung ausschliessen oder verkleinern kann – kombiniert sind sie um so wirksamer. Jeder kann durch die Auswahl und die Kombination dieser Vorschläge sein Risiko selbst bestimmen.**



### Aids-Telefon

**Sachkundige Ärzte beraten Sie in allen Fragen, die Aids oder die HIV-Infektion betreffen, telefonisch oder nach Vereinbarung in einem persönlichen Gespräch.**

**Wann wir telefonisch erreichbar sind:  
Montag und Freitag: 20.00 Uhr bis 21.30 Uhr**

© AIDS-Aufklärung Schweiz, 1992, überarbeitete Version 2009  
Autor: Dr. med. Kurt April

AIDS-Aufklärung Schweiz • Postfach 26 • CH 8610 Uster 1  
Tel. +41 44 261 03 86 • Fax +41 44 261 10 32 • PC 80-18122-3