



**LIEBES
LEBEN**

**Es ist deins.
Schütze es.**

Mehr Wissen über HIV und AIDS

BZgA Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung



HIV und AIDS

HIV und AIDS - Was bedeutet das?	5
Kommt das heute überhaupt noch vor?	6
Wer ist davon betroffen?	7
Was hat HIV mit mir zu tun?	8

Übertragung

Wie kann man sich mit HIV anstecken?	15
Wie kann HIV noch übertragen werden?	20
Wie steckt man sich nicht an?	21

Schutz

Wie kann ich mich schützen?	25
Was erhöht mein Ansteckungsrisiko?	26
Was senkt mein Ansteckungsrisiko?	30
Sofortmaßnahmen - Was tun, wenn mal etwas schiefgeht?	34

Infektion und Test

Wie sehen erste Ansteckungszeichen aus?	37
Wie verläuft eine HIV-Infektion?	38
Kann es sein, dass ich mich angesteckt habe?	39
Wie funktioniert ein HIV-Test?	41

Beratung

Sorgen vor dem HIV-Test?	45
Was kann ich tun, wenn mich die Angst vor HIV nicht mehr loslässt?	46
Warum gibt es Vorbehalte gegenüber Menschen mit HIV?	48
Wo kann ich mich beraten lassen?	49
Wo bekomme ich weitere Informationen?	50

HIV und AIDS

HIV und AIDS – Was bedeutet das?

HIV ist ein Virus. Die Abkürzung steht für »**H**uman **I**mmunode-
ficiency **V**irus«, was so viel wie »menschliches Immunschwäche-
Virus« heißt. HIV führt also zu einer **Erkrankung des menschlichen
Abwehrsystems**, das den Körper vor Krankheitserregern, wie zum
Beispiel Bakterien und Viren, schützen soll.

Die HI-Viren befallen bevorzugt bestimmte Zellen des Abwehr-
systems. Die Aufgabe dieser Zellen ist es, mögliche Krankheitserre-
ger zu erkennen. Zudem setzen diese Zellen Abläufe in Gang, durch
die Bakterien oder Viren im Körper zerstört werden.

Eine unbehandelte HIV-Infektion schädigt das menschliche Ab-
wehrsystem im Laufe der Zeit immer mehr. So können sich andere
Erreger zunehmend ausbreiten und zu schweren Erkrankungen
führen. Dieser Prozess dauert oft Jahre. Das Fortschreiten der HIV-
Infektion lässt sich aber mit Medikamenten aufhalten. Heilbar ist
eine HIV-Infektion bis heute jedoch nicht.

AIDS steht als Abkürzung für »**A**cquired **I**mmune **D**eficiency **S**yn-
drome«. Übersetzt redet man von einer erworbenen Schwäche des
Immunsystems. Hiervon wird erst dann gesprochen, wenn nach
einer HIV-Infektion für AIDS typische Krankheiten auftreten. Das
können zum Beispiel eine bestimmte Form der Lungenentzündung
oder andere schwere Infektionskrankheiten sein.

Von einer HIV-Infektion ist die Rede, wenn ein Mensch das Virus in
sich trägt, also HIV-positiv ist - unabhängig davon, ob sein Abwehr-
system noch weitgehend funktioniert oder das Fortschreiten der
Krankheit durch HIV-Medikamente aufgehalten wird.

**Wer mit HIV infiziert ist und nicht behandelt wird, kann - auch
ohne an AIDS erkrankt zu sein - andere Menschen mit dem Virus
anstecken.**

Kommt das heute überhaupt noch vor?

HIV ist eine Erkrankung, die in allen Teilen der Welt vorkommt - in einigen Ländern jedoch häufiger als in anderen. Das hängt unter anderem mit der medizinischen Versorgung und der Aufklärung der Bevölkerung zusammen. Auch die rechtliche Situation und das Ausmaß von Diskriminierungen in den jeweiligen Ländern spielen eine Rolle. Besonders von HIV betroffen sind einige Regionen in Afrika, in Asien und in Süd- und Mittelamerika. Auch in Osteuropa steigen die Zahlen deutlich.

In Deutschland ist die Ansteckungsrate vergleichsweise niedrig. Durch Aufklärungskampagnen wissen die meisten Menschen, wie sie sich vor HIV schützen können. Zudem ist die medizinische Versorgung sehr gut. Dennoch stecken sich jedes Jahr auch in Deutschland Menschen mit HIV an. Das macht die Aufklärung nach wie vor so wichtig.

Wer ist davon betroffen?



Über 90 Prozent der Neuinfektionen in Deutschland gehen auf eine sexuelle Übertragung zurück. Vor allem Männer, die (auch) mit Männern Sex haben, sowie Menschen, die aus Ländern mit einer hohen HIV-Verbreitung stammen, und - in geringerem Ausmaß - Menschen, die Drogen gebrauchen und keinen Zugang zu sauberen Spritzen haben, sind von HIV betroffen. Nach Schätzungen infizieren sich knapp 20 Prozent über heterosexuelle Kontakte, also beim Sex zwischen Mann und Frau. Eine HIV-Übertragung von der Mutter auf ihr Kind kommt mittlerweile nur noch in Einzelfällen vor.

Was hat HIV mit mir zu tun?

Das Thema HIV ist nach wie vor wichtig, denn selbst wenn du weißt, dass du dich mit Kondomen schützen kannst, so ist das nicht immer leicht - gerade wenn Gefühle im Spiel sind. Außerdem gibt es bestimmt auch Momente, in denen du unsicher bist. Deshalb ist es wichtig, dass du dein eigenes Verhalten gut kennst und mit Risiken sowie mit Schutzmöglichkeiten richtig umgehen kannst. Vielleicht kennst du ja eine oder mehrere der folgenden Situationen ...

»Ich war einfach so verliebt.«

Das kennen fast alle: Du bist so verliebt, dass du einfach alles vergisst und ständig an sie oder ihn denken musst. Kondome werden in wilder Leidenschaft vergessen, verdrängt oder als störend empfunden. Häufig wird das Kondom auch weggelassen, wenn das Gefühl von Vertrautheit zunimmt. Beide verlassen sich darauf, dass die oder der andere es schon sagen würde, wenn sie oder er HIV-positiv wäre oder sich einem Ansteckungsrisiko ausgesetzt hätte.

»Ich war einfach zu betrunken.«

Auch zu viel Alkohol oder Drogen können dazu führen, dass nicht mehr an Kondome gedacht wird. Viele Männer haben außerdem Erektionsprobleme, wenn sie zu viel getrunken haben, sodass es dann Schwierigkeiten bei der Anwendung von Kondomen gibt.

»Mir ging es nicht gut – da hab ich nicht an Kondome gedacht.«

Manchmal kann schulischer und beruflicher Stress oder auch eine Trennung dazu führen, dass du stark unter Druck stehst. Dann kann es schwierig sein, auf die eigene Vernunft zu hören. Auch wenn du unter depressiven Episoden leidest und vielleicht in dem Gefühl lebst, selbst nicht schützenswert zu sein, kann es dir schwerfallen, beim Sex auf Kondome zu bestehen. Oft wird dabei vergessen, dass es manchmal nur bestimmte Lebensphasen sind, die sich auch wieder ändern können.





»Es hat lange gedauert, bis ich dazu stehen konnte, dass ich schwul bin.«

Obwohl viele Menschen Abwechslung und Vielfalt mögen, finden sie Neues oder Unbekanntes manchmal beängstigend. Ganz besonders, wenn es um Beziehungen, um Liebe und Sexualität geht.

In den letzten Jahren ist der Umgang mit Homo- und Bisexualität bei uns offener geworden: Homo- und bisexuelle Menschen sind überwiegend in der Gesellschaft akzeptiert und das Gesetz schützt sie vor Diskriminierung. Dennoch kommt es immer wieder auch zu Ausgrenzungen. Deshalb erfordert es gerade von jungen Menschen viel Mut, zu ihren Gefühlen zu stehen. Viele haben zunächst die Sorge, »nicht normal« zu sein, und Angst, vielleicht von der eigenen Familie oder im Freundeskreis nicht akzeptiert zu werden.

Unter solchen Bedingungen fällt es natürlich nicht leicht, genügend Selbstwertgefühl zu entwickeln. Doch genau dieses Selbstbewusstsein braucht man, um die eigene Sexualität selbstbestimmt zu leben und Verantwortung für den eigenen Schutz zu übernehmen.

»Wenn man HIV hat, merkt man das doch, oder nicht?«

Viele Menschen, die sich mit HIV angesteckt haben, merken zunächst einmal nichts. Bei fast der Hälfte aller HIV-Infektionen, die neu festgestellt werden, liegt der Ansteckungszeitpunkt bereits mehrere Jahre zurück. Studien zeigen, dass in Deutschland durchaus Menschen mit einer HIV-Infektion leben, ohne selbst davon zu wissen.

Du kannst also nicht davon ausgehen, dass du es schon merken würdest, wenn du selbst HIV hättest. Und auch deiner (Sex-)Partnerin oder deinem (Sex-)Partner kannst du nicht ansehen, ob sie oder er HIV hat.

»Mein Partner würde es mir doch sagen, wenn er HIV hätte?«

Es gibt eine Menge Gründe, warum dir deine Partnerin oder dein Partner vielleicht nichts von ihrer oder seiner HIV-Infektion sagen würde. Zum Beispiel kann es sein, dass nicht genug Wissen über die Ansteckungswege vorhanden ist und Infektionsrisiken daher nicht richtig eingeschätzt werden. Und vielleicht weiß deine Partnerin oder dein Partner auch nicht, dass sie oder er HIV-positiv ist. Deshalb kannst du dich - selbst wenn ihr über das Thema HIV spricht - nicht sicher auf die Auskünfte deiner Partnerin oder deines Partners verlassen.

Wenn du in einer Beziehung lebst und ihr Kondome weglassen möchtet, solltet ihr beide vorher einen HIV-Test machen und klare Absprachen darüber treffen, ob es weitere Sexualpartner gibt. Und auch bei anonymen Sexualkontakten oder bei »One-Night-Stands« schützen nach wie vor Kondome.

»Eigentlich wollten wir uns zusammen testen lassen, aber dann haben wir es irgendwie vergessen.«

Viele Paare sprechen über HIV und planen, sich gemeinsam auf HIV zu testen. Doch dann wird die Vertrautheit immer größer und das Kondom bleibt immer häufiger in der Schublade liegen. Irgendwann denken beide, jetzt sei es eh zu spät.

Hierzu solltest du wissen, dass HIV ein schwer übertragbares Virus ist und bei weitem nicht jeder sexuelle Kontakt mit einem HIV-positiven und nicht medikamentös behandelten Menschen auch tatsächlich zu einer Ansteckung führt. Aus diesem Grund macht ein HIV-Test selbst dann noch Sinn, wenn Kondome schon öfter mal weggelassen wurden.



Übertragung

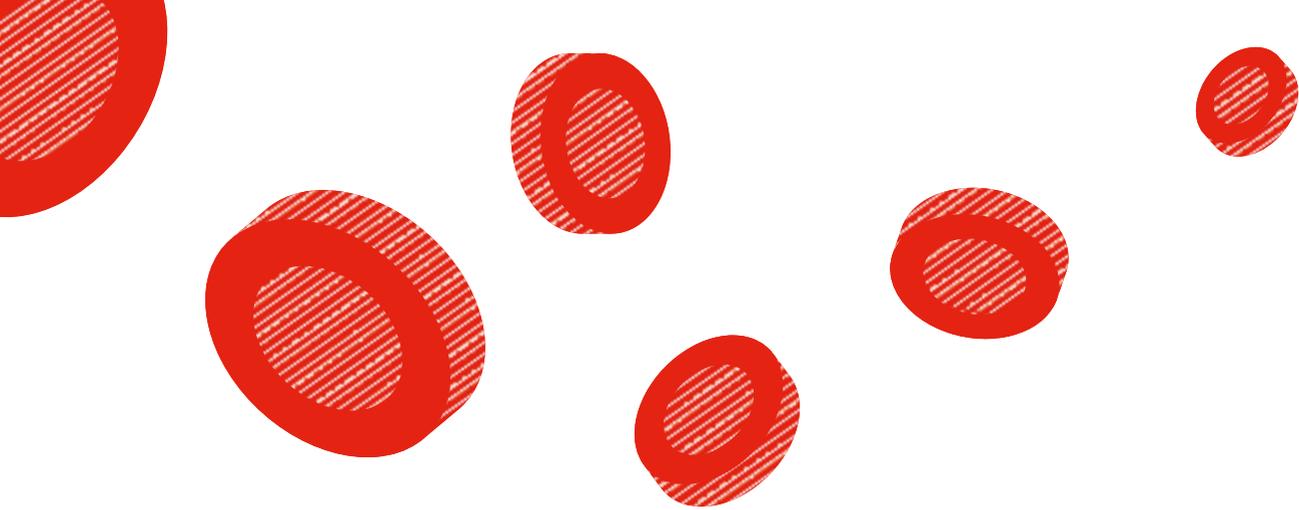
Wie kann man sich mit HIV anstecken?



HIV ist ein vergleichsweise schwer übertragbares Virus. Denn eine Ansteckung erfolgt nur, wenn

- ein Mensch das HI-Virus in sich trägt **und**
- eine ausreichende Menge von HI-Viren in den Körper eines anderen Menschen gelangt **und**
- dort von bestimmten Zellen des Körpers aufgenommen wird.

Voraussetzung für die Übertragung von HIV ist also, dass eine genügend große Menge Viren auf eine sogenannte »Eintrittspforte« trifft. Denn nur über eine solche Eintrittspforte können die Viren auch tatsächlich in den Körper eindringen.



Eintrittspforten, über die HIV in den Körper gelangen kann, sind vor allem:

- Schleimhäute (Darmschleimhaut, Vaginalschleimhaut und Schleimhäute des Penis¹)
- offene Wunden

Körperflüssigkeiten, die zu einer Ansteckung mit HIV führen können, wenn sie auf eine »richtige« Eintrittspforte treffen, sind:

- Blut, auch Menstruationsblut
- Sperma²
- Scheidenflüssigkeit (Vaginalsekret)
- Flüssigkeitsfilm auf der Darmschleimhaut (Analsekret)
- Muttermilch

Wichtig!

Keine Ansteckungsgefahr besteht, wenn beispielsweise infektiöses Blut auf die unverletzte Haut kommt. Die Haut stellt eine Schutzbarriere dar und bietet für HIV keine Eintrittspforte. Auch wenn Speichel, der ganz geringe Mengen HI-Viren enthalten kann, auf eine offene Wunde trifft, erfolgt keine Ansteckung. Die Virenmenge reicht in diesem Fall nicht aus.

Weitere Informationen zur Übertragung bekommst du bei der Telefon- und Onlineberatung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) sowie im Internet auf www.liebesleben.de.

¹ Auf der Innenseite der Vorhaut, am Vorhautbändchen und am Harnröhrenausgang befinden sich Zellen, über die HIV in den Körper aufgenommen werden kann. Wenn bei einer Beschneidung die Vorhaut reduziert wird, verringert sich die aufnahmefähige Fläche und damit das Ansteckungsrisiko. Als genereller Schutz vor HIV reicht das jedoch keineswegs aus, weil sich HIV-aufnahmefähige Zellen auch am Vorhautbändchen und am Harnröhrenausgang befinden.

² Sogenannte Lusttropfen gelten hierbei als gering gefährdend.

Vaginalsex (Penis in Scheide)

Beim ungeschützten Vaginalsex besteht für Frauen ein HIV-Infektionsrisiko. Denn dabei können Viren aus dem Sperma in die Schleimhaut der Scheide oder des Gebärmutterhalses eingerieben werden.

Für Männer besteht auch ein HIV-Infektionsrisiko, weil auf der Innenseite der Vorhaut, am Vorhautbändchen und am Harnröhrenaussgang Zellen sitzen, die HIV aus der Scheidenflüssigkeit aufnehmen können. Außerdem gehört auch Menstruationsblut zu den infektiösen Flüssigkeiten. Deshalb ist ungeschützter Vaginalsex während der Periode mit einem höheren HIV-Ansteckungsrisiko verbunden.

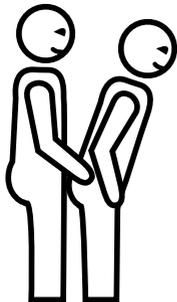


Bei jedem ungeschützten vaginalen Verkehr gehen also beide ein HIV-Ansteckungsrisiko ein - auch wenn es nicht zum Samenerguss kommt und auch wenn keine Wunden vorhanden sind.

Analsex (Penis in Po)

Beim ungeschützten Analsex besteht für beide Partner ein sehr hohes HIV-Infektionsrisiko. Der eindringende Partner kann sich über Immunzellen in der Schleimhaut von Vorhaut, Vorhautbändchen und Harnröhrenaussgang infizieren, die HIV aus dem Flüssigkeitsfilm auf der Darmschleimhaut der Partnerin oder des Partners aufnehmen können.

Die aufnehmende Partnerin oder der aufnehmende Partner hat ein Risiko, weil sich in der Schleimhaut im Bereich des Enddarms (Darmschleimhaut im Po) sehr viele HIV-aufnahmefähige Zellen befinden. In diesem Bereich können möglicherweise schon Lusttropfen für eine Infektion ausreichend sein. Wird Sperma anal aufgenommen, ist das HIV-Infektionsrisiko aber deut-



lich höher. Außerdem kommt es beim aufnehmenden Analsex leicht zu winzigen Verletzungen in der Darmschleimhaut. Diese bleiben meist unbemerkt, begünstigen aber eine Infektion.



Aus diesen Gründen stellt ungeschützter Analsex ein hohes HIV-Ansteckungsrisiko dar - und zwar für beide.

Oralsex (Sex mit dem Mund)

Beim Oralsex besteht kein HIV-Infektionsrisiko. Speichel enthält kaum oder keine HI-Viren. Und das gilt beim Oralsex auch für Lusttropfen oder Scheidenflüssigkeit - sie enthalten ebenfalls oft nur wenige HI-Viren und werden zudem durch den Speichel verdünnt.

Allerdings ist in Sperma und Blut, etwa auch in Menstruationsblut, die HIV-Konzentration höher, sodass eine Ansteckung hier möglich ist. Deshalb sollten Sperma und Blut nicht in den Mund gelangen. Passiert dies versehentlich doch, sollte es ausgespuckt und der Mund mit Flüssigkeit, zum Beispiel mit Wasser, gespült werden.



Die Wahrscheinlichkeit einer HIV-Übertragung ist beim Oralsex aber sehr viel geringer als beim Anal- oder Vaginalsex.

Wenn du weitere Fragen zu einzelnen Sexualpraktiken, zu den Übertragungswegen von HIV oder zu anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STI) hast, kannst du dich - auch anonym - an die Telefon- und Onlineberatung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) wenden. Die Kontaktdaten findest du am Ende der Broschüre.

Wie kann HIV noch übertragen werden?

HIV kann **in der Schwangerschaft, während der Geburt und über die Muttermilch beim Stillen** auf das Kind übertragen werden, wenn die Mutter HIV-positiv ist und nicht medikamentös behandelt wird. Dies kommt in Deutschland nur noch sehr selten vor. Um Infektionsrisiken für das Kind zu vermeiden, wird allen Schwangeren ein HIV-Test in der Schwangerschaft empfohlen. Wird dabei festgestellt, dass die Mutter HIV-positiv ist, kann sie mit HIV-Medikamenten behandelt werden. Für das Kind kann dadurch die Gefahr einer Ansteckung sehr stark verringert werden.

Eine **Übertragung durch Blutkonserven und Blutprodukte**, zum Beispiel bei Operationen, ist in Deutschland aufgrund bestimmter Herstellungsverfahren und durch entsprechende Tests aller Blutspender ebenfalls so gut wie ausgeschlossen.

Menschen, die Drogen intravenös spritzen, haben ein sehr hohes Infektionsrisiko, wenn sie ein bereits von anderen benutztes Spritzbesteck verwenden. Hierbei kann HIV aus infektiösen Blutresten in der Spritze direkt in die Blutbahn eindringen. In feuchten Blutresten im Inneren einer Spritze hält sich das Virus unter Umständen sogar mehrere Tage. Ein Infektionsrisiko besteht auch beim Aufteilen der Drogen mit Hilfe gebrauchter Spritzbestecke und beim Verwenden gebrauchten Zubehörs, etwa Tupfer.

Weitere Risiken bestehen, wenn infektiöse Körperflüssigkeiten mit **Schleimhäuten des Auges** oder mit **größeren entzündeten Hautflächen** in Kontakt kommen. Wenn das passiert, sollte man das Auge mit reichlich Wasser spülen und die betroffenen Hautstellen unter fließendem Wasser vorsichtig abwaschen.

Wie steckt man sich nicht an?



In alltäglichen sozialen Kontakten kann HIV nicht übertragen werden. Wenn du also mit einem HIV-positiven Menschen zusammen isst, in einer gemeinsamen Wohnung lebst, Bad und Toilette teilst, zusammen arbeitest, in einer Straßenbahn sitzt oder ihr gemeinsam eure Freizeit verbringt - in all diesen Situationen kannst du dich nicht mit HIV anstecken.



Wichtig!

Keine Ansteckungsgefahr besteht durch:

- **Küssen (auch Zungenküsse), Umarmen und Streicheln**
- **Spielen und Sport**
- **Anhusten oder Anniesen**
- **das Benutzen derselben Gläser, Teller und Bestecke**
- **den Besuch von Schwimmbädern oder Saunen**

Auch durch Mücken oder andere Insekten können die HI-Viren nicht von einem Menschen auf einen anderen übertragen werden.

Einen schnellen Überblick zu Risiken und Nicht-Risiken findest du übrigens auch in der Kurzbroschüre »HIV-Übertragung. Wo Risiken bestehen, wo nicht und wie man sich schützen kann«.

Schutz

Wie kann ich mich schützen?

Mit Safer Sex schützt du dich vor HIV und senkst das Risiko, dich mit anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STI) anzustecken. Kondome spielen dabei eine zentrale Rolle, denn sie können beim Sex verhindern, dass möglicherweise infektiöse Körperflüssigkeiten (Sperma, Scheidenflüssigkeit, Analsekret und Blut) in den Körper gelangen.

Du kannst dich schützen, indem du



beim Vaginalsex und beim Analsex Kondome verwendest - auch dann, wenn der Penis nur kurz in die Scheide oder den Po eindringt



beim Oralsex kein Sperma oder Blut in den Mund aufnimmst³

Kondome schützen aber nur dann richtig, wenn sie die richtige Größe haben und korrekt angewendet werden. Ausführliche Informationen dazu findest du in der Broschüre »Kondome - Dein Schutz beim Sex« und im Internet auf www.liebesleben.de.

³ Dazu kann man auch beim Oralsex Kondome oder Dental Dams (Lecktücher) verwenden.

Was erhöht mein Ansteckungsrisiko?

Ansteckungsrisiken entstehen vor allem dann, wenn du nicht weißt, wie HIV übertragen wird und du dich deshalb nicht schützt. Informiere dich und sprich mit deiner Partnerin oder deinem Partner über mögliche Ansteckungsrisiken.

Manche trauen sich nicht, solche Themen anzusprechen. Sie verlassen sich darauf, dass es die Partnerin oder der Partner schon sagen würde, wenn sie oder er HIV hat. Allerdings kann es auch sein, dass sich jemand in der Vergangenheit angesteckt hat und noch nichts davon weiß. Der betreffende Mensch wird davon ausgehen, gesund zu sein. Mach dir deshalb klar: Du hast die Wahl, dich beim Sex zu schützen. Du hast aber auch die Verantwortung, deine Sexualpartner zu schützen.

Tipps für ein Gespräch mit deiner Partnerin oder deinem Partner findest du in der Broschüre »Gesagt, getan: Safer Sex« und im Internet auf www.liebesleben.de.

Frische Infektion - hohes Ansteckungsrisiko!

Die Höhe des HIV-Infektionsrisikos hängt maßgeblich von der Viruslast im Körper des infizierten Menschen ab. Unter Viruslast versteht man die Anzahl der Viren, die in einer Körperflüssigkeit enthalten sind.

Ganz zu Beginn einer Infektion vermehren sich die HI-Viren im Körper sehr stark. Das führt zu einer hohen Viruslast und einem hohen Ansteckungsrisiko. Das heißt: Gerade in der frühen Phase einer Infektion, in der die meisten Menschen noch gar nichts von ihrer eigenen HIV-Infektion wissen, können sie andere Menschen beim ungeschützten Sex besonders leicht anstecken!

Wichtig!

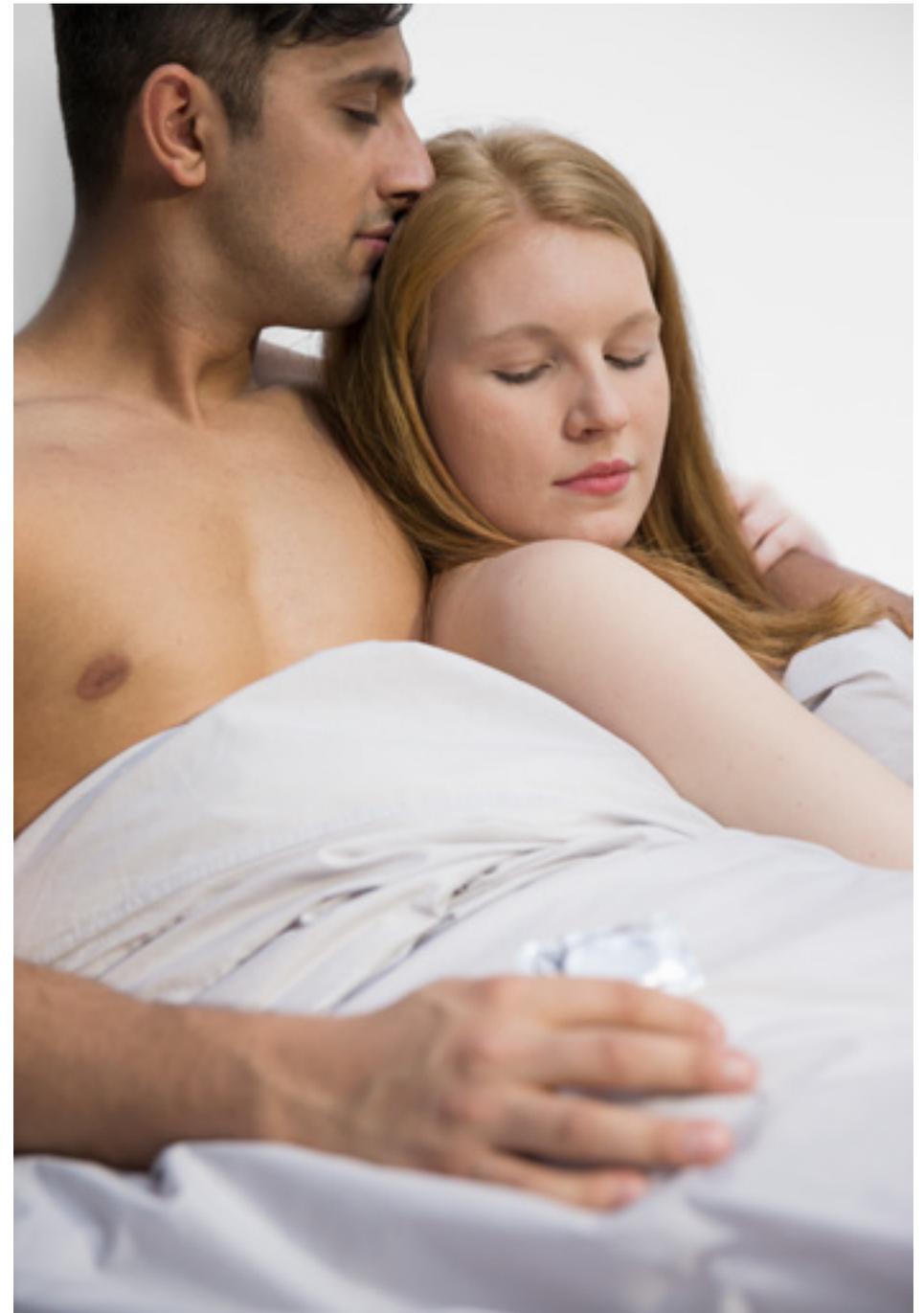
Eine erfolgreiche HIV-Therapie senkt die Viruslast, die Zahl infizierter Zellen in den Körperflüssigkeiten und Schleimhäuten, bis unter die sogenannte Nachweisgrenze, sodass eine Ansteckung dann sehr unwahrscheinlich wird.

Chlamydien, Gonorrhö, Syphilis und Co.

Wenn du bereits eine **andere sexuell übertragbare Infektion (STI)** hast, erhöht dies dein Risiko, dich mit HIV anzustecken. Das hängt damit zusammen, dass die meisten dieser Erkrankungen zu Schäden an der Schleimhaut führen, durch die HIV dann leichter aufgenommen werden kann.

Wenn du HIV-positiv bist, noch keine HIV-Therapie bekommst und dich zusätzlich mit einer anderen sexuell übertragbaren Infektion (STI) angesteckt hast, dann erhöht dies das Risiko einer HIV-Übertragung beim ungeschützten Sex. Denn bei Belastungen des Abwehrsystems durch andere Infektionen oder auch nach einer Impfung kann es zu einer Vermehrung der HI-Viren im Körper kommen. Das kann dazu führen, dass andere Menschen leichter angesteckt werden.

Weitere Informationen zu sexuell übertragbaren Infektionen (STI) erhältst du in der Broschüre »Mehr Wissen über sexuell übertragbare Infektionen« sowie im Internet auf **www.liebesleben.de**.



Was senkt mein Ansteckungsrisiko?

Die beste Möglichkeit, um eine Ansteckung zu vermeiden, ist:

- sich über Risiken und Schutzmöglichkeiten zu informieren,
- mit deiner Partnerin oder deinem Partner darüber zu reden und
- sich entsprechend zu schützen.

Kondome schützen vor HIV und senken zusätzlich das Risiko, sich mit anderen sexuell übertragbaren Infektion (STI) anzustecken.

Je besser ein Kondom passt und je sicherer du dich in der Anwendung fühlst, umso zuverlässiger ist dieser Schutz.

Schon seit langer Zeit wird nach Impfstoffen zum Schutz vor HIV geforscht, die den Kondomgebrauch ergänzen können. Die Entwicklung von Impfstoffen ist allerdings sehr schwierig, da sich HIV ständig verändert und in verschiedenen Formen vorkommt. Bisher ist es nicht gelungen, einen wirksamen Impfschutz zu entwickeln.



Schützen HIV-Medikamente andere vor einer Ansteckung?

Die in der Therapie von Menschen mit HIV verwendeten Medikamente sind sehr wirksam und können das Ansteckungsrisiko für andere deutlich verringern. Denn eine stabile und erfolgreiche HIV-Therapie - auch antiretrovirale Therapie (ART) genannt - unterdrückt die Vermehrung des HI-Virus im Körper wirkungsvoll und senkt die Zahl infizierter Zellen in den Körperflüssigkeiten und Schleimhäuten. **Dadurch wird bei erfolgreicher Therapie eine Übertragung auf andere Menschen sehr unwahrscheinlich.**

Wenn die Behandlung wirkt, die Medikamente regelmäßig und sorgfältig eingenommen werden und seit mehr als 6 Monaten keine Viren mehr im Blut nachweisbar sind, dann kann eine Ansteckung so gut wie ausgeschlossen werden. Manche Paare verzichten bei diesen Bedingungen auf Kondome. Wichtig bei einer solchen Entscheidung ist allerdings, dass sie gemeinsam getroffen wird und sich beide gut damit fühlen.



Die PrEP - Eine weitere Option zum Schutz vor HIV

Eine weitere Möglichkeit, HIV-Infektionen zu verhindern, ist die sogenannte **Prä-Expositions-Prophylaxe**, kurz PrEP.⁴ Für eine PrEP nehmen HIV-negative Menschen mit einem besonders hohen Ansteckungsrisiko ein HIV-Medikament ein. Die PrEP schützt bei korrekter Einnahme in hohem Maße vor einer HIV-Infektion. Allerdings kann sie mit zum Teil ernststen Nebenwirkungen einhergehen, die jedoch oft nicht unmittelbar und subjektiv spürbar sind. Daher sollte sie unter ärztlicher Betreuung erfolgen. Außerdem sollten regelmäßig Tests auf andere sexuell übertragbare Infektionen (STI) durchgeführt werden, denn die PrEP schützt zwar vor HIV - nicht aber vor Syphilis, Chlamydien und Co.

Mehr zum Thema PrEP und zum Schutz vor HIV erfährst du im Internet auf www.liebesleben.de.

Sofortmaßnahmen – Was tun, wenn mal etwas schiefgeht?

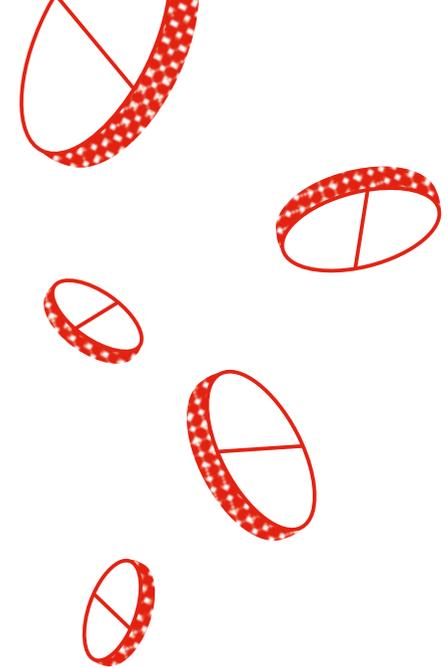
Kondome schützen vor HIV und verringern das Risiko einer Ansteckung mit anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STI). Sollte bei der Anwendung von Kondomen allerdings mal etwas schiefgehen, gibt es einige Maßnahmen, um das Risiko einer HIV-Übertragung trotzdem zu verringern.

Was tun, wenn das Kondom gerissen oder geplatzt ist?

Manchmal kommt es vor, dass ein Kondom reißt – etwa wenn man fetthaltiges Gleitmittel verwendet oder wenn das Kondom beim Aufreißen der Verpackung oder beim Abrollen beschädigt wurde. Sobald ihr ein gerissenes Kondom bemerkt, sollte der Penis herausgezogen und sanft mit reichlich Wasser abgespült werden. Wichtig ist auch, so bald wie möglich zu urinieren, um die Harnröhre auszuspülen. Von einer Darm- oder Scheidenspülung ist allerdings abzuraten. Dabei können nämlich Verletzungen auftreten, die das Infektionsrisiko sogar noch erhöhen.

Was tun, wenn Sperma oder Blut in den Mund gelangt ist?

Wenn beim Oralsex Sperma oder Blut, etwa auch Menstruationsblut, in deinen Mund gekommen ist, solltest du es ausspucken und mit Flüssigkeit, zum Beispiel Wasser, nachspülen. Das wirkt verdünnend. Zähneputzen solltest du allerdings nicht – auch das kann nämlich unter Umständen das Infektionsrisiko erhöhen.



Was ist eine PEP?

Mit PEP meint man die sogenannte **Post-Expositions-Prophylaxe**.⁵ Dabei werden vier Wochen lang HIV-Medikamente eingenommen, um die Wahrscheinlichkeit einer Ansteckung nach einem Risikokontakt stark zu vermindern. Das kann ratsam sein, wenn beispielsweise das Kondom beim Vaginal- oder Analsex mit einem Menschen reißt, der HIV-positiv ist und keine HIV-Medikamente nimmt.

In einer solchen Risikosituation sollte man rasch handeln und nach entsprechender Beratung zeitnah (möglichst innerhalb von 24 Stunden) mit der Medikamenteneinnahme beginnen.

Adressen von Kliniken in deiner Nähe, die eine PEP durchführen, kannst du bei der Telefon- und Onlineberatung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) erfragen. Eine Liste findest du auch im Internet auf www.aidshilfe.de.

⁵ post = nach; Exposition = hier: Ansteckungsrisiko; Prophylaxe = Vorbeugung

Infektion und Test

Wie sehen erste Ansteckungs- zeichen aus?

Bei vielen Menschen, die sich mit HIV angesteckt haben, kommt es einige Tage bis wenige Wochen nach der Ansteckung zu folgenden Beschwerden:

-  Fieber | grippeähnliche Symptome (Muskel- und Gliederschmerzen, allgemeines Krankheitsgefühl) | Lymphknotenschwellungen an mehreren Körperstellen
-  deutlicher Ausschlag am Körper (durch Fieber bedingte fleckige Rötung)
-  Durchfall

Keines dieser Symptome deutet alleine auf HIV hin! Wenn du zum Beispiel einen normalen Schnupfen hast oder deine Lymphknoten leicht angeschwollen sind, ist das in der Regel kein Anzeichen für HIV. Auch treten diese Symptome bei einer HIV-Infektion nicht immer auf.

Wenn Menschen fürchten, sich angesteckt zu haben, beobachten sie oft sehr aufmerksam, was mit ihrem Körper passiert. Gelegentlich neigen sie dazu, Symptome zu stark zu bewerten. Lass dich deshalb womöglich besser erstmal beraten. So kannst du auch klären, ob und wann ein HIV-Test für dich sinnvoll ist.

Wie verläuft eine HIV-Infektion?

Nach den ersten Reaktionen des Körpers auf die HIV-Infektion machen sich bei den meisten Menschen über Jahre hinweg keine weiteren Symptome bemerkbar. Das ändert sich erst, wenn das Abwehrsystem durch die Viren so geschädigt ist, dass Krankheitserreger nicht mehr ausreichend abgewehrt werden. Nun können unterschiedliche Krankheiten auftreten.

Wichtig!

Wenn rechtzeitig mit einer Behandlung begonnen wird, können Schäden am Abwehrsystem verzögert werden. Deshalb ist es wichtig, eine HIV-Infektion möglichst früh festzustellen.

Eine erfolgreich behandelte HIV-Infektion kann man heute als **chronische Krankheit** bezeichnen. Sie ist mit Diabetes oder mit Rheuma vergleichbar. Betroffene Menschen haben eine weitgehend normale Lebenserwartung. Auch die Einschränkungen im Alltag halten sich meist in Grenzen, weil Medikamente die Erkrankung in Schach halten können. Eine Heilung von HIV ist allerdings noch nicht möglich. Und auch die Langzeitfolgen einer Behandlung können heute nicht alle sicher abgeschätzt werden.

Viele Menschen haben Angst vor den Nebenwirkungen einer Behandlung. Allerdings sind in den letzten Jahren große Fortschritte erzielt worden, sodass die Medikamente nach einer Gewöhnungszeit oft gut vertragen werden. Außerdem gibt es in Deutschland in jeder größeren Stadt HIV-Schwerpunktpraxen und Krankenhausambulanzen mit Ärztinnen und Ärzten, die sich auf die Behandlung von HIV spezialisiert haben.

Kann es sein, dass ich mich angesteckt habe?

Wenn du diesen Verdacht hast oder unsicher bist, solltest du dich beraten lassen – zum Beispiel bei der Telefon- und Onlineberatung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). Du kannst auch zu einer Beratungsstelle in einem Gesundheitsamt oder einer regionalen Aidshilfe gehen.

Beratungsstellen, die sich auf HIV und andere sexuell übertragbare Infektionen (STI) spezialisiert haben, gibt es in ganz Deutschland. Eine bundesweite Übersicht verschiedener Beratungsstellen findest du im Internet auf www.liebesleben.de.



Wie funktioniert ein HIV-Test?

Wann ist ein HIV-Test sinnvoll?

Je nach Art des verwendeten Tests dauert es sechs Wochen bis zu drei Monate, ehe eine HIV-Infektion nach einem Risikokontakt, also etwa nach ungeschütztem Sex, mit Sicherheit ausgeschlossen werden kann. Das hängt mit dem Verlauf der Infektion zusammen.

Wenn sich jemand mit HIV angesteckt hat, breiten sich die Viren im Körper aus. Es werden Immunzellen im Blut und in den Lymphknoten infiziert, die anschließend beginnen, neue Viren zu produzieren. Erst sobald eine größere Anzahl von Immunzellen infiziert ist, werden die neu gebildeten Viren im Blut nachweisbar.

Die Ausbreitung von HIV im Körper führt außerdem dazu, dass eine Immunantwort ausgelöst wird und spezifische Antikörper gebildet werden. Diese HIV-Antikörper sind ein Zeichen dafür, dass HIV in den Körper eingedrungen ist und das Immunsystem auf die Infektion reagiert. Die Bildung der Antikörper benötigt bei verschiedenen Menschen allerdings unterschiedlich lange.

Wichtig!

Wenn du einen HIV-Test in einer Beratungsstelle, bei einer Ärztin oder einem Arzt machst, darf er nur mit deiner Einwilligung durchgeführt werden. Und das gilt natürlich auch beim HIV-Selbsttest - niemand darf dich dazu zwingen.

Um eine HIV-Infektion festzustellen, werden unterschiedliche Testverfahren genutzt. Oft werden **HIV-Antikörper-Tests** eingesetzt. Sie erlauben eine sichere Aussage erst drei Monate nach einem Risikokontakt. Das liegt daran, dass die Antikörper erst nach der Ausbreitung von HIV im Körper gebildet werden.

Es gibt aber auch Tests, die zusätzlich Bestandteile des Virus selbst nachweisen, die sogenannten **Antigen-Antikörper-Tests**. Diese Tests, die in den meisten deutschen Laboren verwendet werden, erlauben in der Regel schon sechs Wochen nach einem Risikokontakt eine sichere Aussage darüber, ob du dich mit HIV angesteckt hast oder nicht.

Ein »negatives« Testergebnis bedeutet, dass keine HIV-Antikörper oder Bestandteile des Virus nachgewiesen wurden. Wenn HIV-Antikörper oder Bestandteile des Virus nachgewiesen wurden, nennt man das Ergebnis »positiv«.

Und wie kann ich mich testen lassen?



Mittlerweile gibt es eine ganze Reihe von Möglichkeiten, wie man sich auf HIV testen lassen kann:

Labortest

Beim Labortest wird dir Blut abgenommen und in ein Labor geschickt, wo es dann untersucht wird. Das Ergebnis erhältst du in der Regel erst nach 2 Tagen. Dafür handelt es sich jedoch meist um Antigen-Antikörper-Tests, sodass ein Nachweis bereits 6 Wochen nach einem möglichen Ansteckungsrisiko erfolgt. Außerdem werden bei einem Labortest oft auch direkt Bestätigungstests vorgenommen.

Schnelltest

Für die Durchführung eines HIV-Schnelltests ist nur ein Tropfen Blut aus der Fingerkuppe notwendig. Du bekommst das Ergebnis ungefähr eine halbe Stunde nach der Blutentnahme. Dafür kann es aber bis zu drei Monaten dauern, bis eine HIV-Infektion sicher ausgeschlossen werden kann, denn diese häufig in Beratungsstellen verwendeten Schnelltests weisen meist nur HIV-Antikörper und nicht Bestandteile des Virus selbst nach.

Selbsttest

Seit kurzem können auch HIV-Tests gekauft werden, mit denen man sich selbst testen kann. Dabei handelt es sich in aller Regel um Schnelltests – sie benötigen also nur eine kleine Menge Blut und du kannst das Ergebnis bereits 15 bis 30 Minuten nach der Blutentnahme ablesen.⁶

Einsendetest

Beim Einsendetest schickt man nach erstmaliger Vorstellung bei einer Ärztin oder einem Arzt eine Blutprobe, die man selbst abnimmt, in ein Labor. Die Ergebnisse bekommt man dann telefonisch mitgeteilt oder online. Einsendetests sind in Deutschland bisher jedoch nicht üblich. Sie werden lediglich an wenigen Standorten in Bayern und Nordrhein-Westfalen angeboten (Stand: Oktober 2018).

Wichtig!

Egal, welches Testverfahren du wählst - wenn das Testergebnis positiv ausgefallen sein sollte, ist ein zweiter, ein sogenannter Bestätigungstest erforderlich. Erst dann ist wirklich klar, ob du HIV-positiv bist oder ob der Test falsch reagiert hat. Am besten lässt man ihn direkt bei einer spezialisierten Ärztin oder einem spezialisierten Arzt machen. Denn nach einem bestätigten Nachweis einer HIV-Infektion sind weitere Untersuchungen und der Beginn der Behandlung mit antiretroviralen Medikamenten sinnvoll.

⁶ Manche Selbsttests können ein positives Ergebnis anzeigen, obwohl keine HIV-Infektion vorliegt. Auch daher ist es wichtig, auf das CE-Zeichen zu achten und nur zugelassene HIV-Selbsttests zu verwenden. Mehr zur Genauigkeit der HIV-Selbsttests und viele weitere Infos erhältst du unter www.pei.de/hiv-selbsttests.

Beratung

Sorgen vor dem HIV-Test?

Viele Menschen haben zunächst Hemmungen, einen HIV-Test durchführen zu lassen. Sie befürchten ein positives Ergebnis und finden es unangenehm, mit einem fremden Menschen über ihre sexuellen Risikokontakte oder über ihren Drogengebrauch zu sprechen. Du kannst aber sicher sein, dass die Beraterinnen und Berater sehr erfahren sind und wissen, wie sie dir über deine Ängste hinweghelfen können. Außerdem kannst du auch eine Freundin oder einen Freund mitnehmen, wenn es dir die Situation erleichtert. Und nicht zuletzt gibt es mit dem HIV-Selbsttest auch eine Möglichkeit, sich im ganz privaten Umfeld selbst zu testen.

Du siehst - es gibt viele Möglichkeiten, wie und wo man sich auf HIV testen lassen kann. Die Telefon- und Onlineberatung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung kann dir hier eine Unterstützung sein und dir helfen, die Sorgen vor einem HIV-Test zu überwinden.

Was tue ich, wenn der HIV-Test positiv ist?

Wenn du ein HIV-positives Testergebnis erhalten hast und auch der Bestätigungstest positiv ist, können ganz unterschiedliche Gefühle auftreten. Grundsätzlich ist wichtig, dass du dir genug Zeit nimmst und dir die Möglichkeit gibst, diese Veränderung auf deine eigene Weise zu verarbeiten.

Oft hilft es, sich klarzumachen, dass HIV eine chronische Erkrankung ist. Durch die regelmäßige Einnahme von Medikamenten kann man gut mit HIV leben: Die medizinische Versorgung von Menschen mit HIV ist in Deutschland sehr gut; in jeder größeren Stadt finden sich Ärztinnen und Ärzte, die auf die Behandlung von HIV spezialisiert sind. Die HIV-Medikamente sind meist verträglich und sehr wirksam. Und es gibt viele Beratungsstellen und Angebote, die dich dabei unterstützen, mit einer HIV-Infektion gut zu leben. Du bist also sicher nicht allein, auch wenn es dir im ersten Moment vielleicht so erscheint.

Was kann ich tun, wenn mich die Angst vor HIV nicht mehr loslässt?

Manche Menschen haben so große Ängste, sich mit HIV anzustecken, dass sie Sex nicht mehr unbeschwert genießen können. Wenn du merkst, dass du dich beim Sex nicht mehr fallen lassen kannst, weil du ständig mögliche Übertragungsrisiken im Kopf hast, solltest du dich in jedem Fall beraten lassen.

Oft werden Ansteckungsrisiken dort vermutet, wo gar keine sind. Das kann zum Beispiel an falschen und deshalb beängstigenden Informationen liegen. Auch bei starker Belastung oder in Krisensituationen kann es dazu kommen, dass übertriebene und unrealistische Ängste entstehen. Dann ist es hilfreich, wenn du darüber mit einer Beraterin oder einem Berater sprichst. Sie oder er kann dir verlässliche Informationen an die Hand geben.

Erfahrene Beraterinnen und Berater wissen, dass solche Ängste keine Seltenheit sind. Und sie können dich dabei unterstützen, Wege zu finden, besser damit umzugehen.



Warum gibt es Vorbehalte gegenüber Menschen mit HIV?

Im alltäglichen Umgang mit HIV-positiven Menschen bestehen immer noch Unsicherheiten. Diese zeigen sich mitunter in Vorurteilen, Schuldzuweisungen und unbegründeten Ängsten vor einer Ansteckung. Sie führen oft zu Diskriminierungen - im Gesundheitswesen oder auf der Arbeit etwa, aber mitunter auch in der Familie und im engen Freundeskreis.

Aber es gibt auch viele Menschen, die sich interessiert, unterstützend und solidarisch verhalten! Das richtige Wissen und vor allem persönlicher Kontakt mit HIV-positiven Menschen führen oft dazu, dass Vorurteile abgebaut werden und HIV im gemeinsamen Alltag keine Rolle mehr spielt.

Medizinisch gesehen ist eine HIV-Infektion heute eine behandelbare, wenn auch nicht heilbare Erkrankung. **Diskriminierung und Ausgrenzung sind jedoch nach wie vor ein Problem - und alle können dazu beitragen, daran etwas zu verändern!**

Wo kann ich mich beraten lassen?

Eine bundesweite Übersicht verschiedener Beratungsstellen findest du im Internet auf www.liebesleben.de.

Du kannst dich auch persönlich - und wenn du möchtest anonym - an die Telefon- und Onlineberatung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Telefon: 0221 - 89 20 31, www.liebesleben.de/beratung) oder an die Beratung der Deutschen AIDS-Hilfe (Telefon: 0180 - 33 19 411, www.aidshilfe-beratung.de) wenden.



Wo bekomme ich weitere Informationen?

Auf www.liebesleben.de findest du ausführliche Informationen zu HIV und anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STI). Dort kannst du dir auch weitere Broschüren kostenlos bestellen:

- Wenn du mehr über sexuell übertragbare Infektionen (STI) erfahren möchtest, findest du Informationen in der Broschüre »Mehr Wissen über sexuell übertragbare Infektionen« (Best.-Nr. 70430000).
- Mehr zu Safer Sex und zu Kondomen erfährst du in den Broschüren »Gesagt, getan: Safer Sex« (Best.-Nr. 70510000) und »Kondome - Dein Schutz beim Sex« (Best.-Nr. 70520000).
- Einen schnellen Überblick zu Risiken und Nicht-Risiken erhältst du auch in der Kurzbroschüre »HIV-Übertragung. Wo Risiken bestehen, wo nicht und wie man sich schützen kann« (Best.-Nr. 70280000).



Impressum

Herausgegeben von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 50819 Köln, im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit, gefördert durch die Bundesrepublik Deutschland.

Text

Ursula Peters

Redaktion

Dr. Johannes Breuer

In enger Kooperation mit dem Robert Koch Institut erstellt.

Gestaltung

HW Hochhaus Agentur GmbH
www.dashochhaus.de

Druck

xxx (Druckerei)

2. Auflage

2.80.11.18 (Best.-Nr. 70010000)

Diese Broschüre wird von der BZgA kostenlos abgegeben. Sie ist nicht zum Weiterverkauf bestimmt.

Alle Rechte vorbehalten.

**Besuche LIEBESLEBEN und
informiere dich rund um die Themen
Liebe, Sex und Schutz.**

 [/liebesleben.de](https://www.facebook.com/liebesleben.de)

 [/liebesleben_de](https://twitter.com/liebesleben_de)

 [LIEBESLEBEN](https://www.youtube.com/LIEBESLEBEN)

 www.liebesleben.de