



**Gesund, lustvoll und scharf
auf Sex**

**Junge Erwachsene, ihre Rechte, ihre Sexualität
und ihr Leben mit HIV – ein Leitfaden**

Überall auf der Welt sind sie als

Teil der Menschenrechte

anerkannt:

die sogenannten sexuellen und reproduktiven Rechte. Gemeint sind damit das Recht, über die eigene Sexualität zu bestimmen (sexuelle Selbstbestimmung), und das Recht, über die eigene Fortzupflanzung zu entscheiden (reproduktive Rechte). Alle Menschen, egal, ob sie mit oder ohne HIV-Diagnose leben, können diese Rechte in Anspruch nehmen. Denn sie sind notwendig, damit sich einzelne Menschen ebenso wie die Gesellschaften, in denen sie leben, entwickeln können.

Deine Rechte

Manchmal glauben junge Erwachsene, die mit HIV leben, dass Sex für sie nicht in Betracht kommt. Aber keine Sorge: Viele junge Leute mit HIV haben ein gesundes, glückliches und sexuell erfülltes Leben.

Wenn Du möchtest, kannst Du das auch haben! Das ist vielleicht nicht immer ganz einfach. Aber je wohler und sicherer Du dich in deinem Leben mit HIV fühlst, umso einfacher wird es. (Dann wird auch der Sex immer besser!)

Dieser Leitfaden will dir helfen, dein sexuelles Vergnügen und deine Gesundheit zu fördern sowie intime Beziehungen aufzubauen. Die Broschüre zeigt, wie deine Menschenrechte mit deiner sexuellen Selbstbestimmung in Verbindung stehen. Sie unterstützt dich bei Fragen zu Dates, Beziehungen, sexuellen Kontakten und zum Elternwerden. Der Leitfaden erschließt dir die Rechte junger Menschen mit HIV, damit:

- sie ihre Sexualität frei und lustvoll ausleben können (Seite 6)
- sie entscheiden können, ob, wann und wie sie ihren HIV-Status mitteilen (Seite 7)
- sie sexuelles Vergnügen erfahren können (Seite 9)
- sie auf ihre sexuelle Gesundheit achten (Seite 11)
- sie Safer Sex praktizieren können (Seite 13)
- sie wählen können, ob, wann, wie viele und mit wem sie Kinder haben wollen (Seite 15)
- sie Unterstützung und Angebote finden, die ihre Würde, Autonomie, Privatsphäre und ihr Wohlbefinden respektieren (Seite 17)

Dieser Leitfaden richtet sich an:

- junge Erwachsene mit HIV und an junge Erwachsene, die eine/n Partner/in mit HIV haben;
- junge Erwachsene, die erst vor kurzem von ihrer HIV-Diagnose erfahren haben, und an diejenigen, die schon seit geraumer Zeit oder ihrer Geburt damit leben;
- junge Erwachsene mit HIV, die verheiratet sind oder in Beziehungen mit einem/r Partner/in oder mehreren Partnern/innen leben; Sowie an diejenigen, die als Single mit oder ohne Dates leben und an jene, die einfach nur gern Sex möchten;
- junge Erwachsene, die gerade anfangen, über Dates und Sex nachzudenken und an solche, die schon mehr Erfahrung haben;
- alle jungen Erwachsenen mit HIV: Männer, Frauen, Trans*gender und alle, die ihre Geschlechtsidentität anders definieren oder ausprobieren;
- junge Erwachsene mit HIV, die ein Interesse an Dates und Sex mit Menschen des gleichen oder anderen Geschlechts haben und an diejenigen, die ihre sexuelle Orientierung erforschen und in Frage stellen;

Egal, was für Dich gilt: diese Broschüre ist für...DICH!

Zur Erinnerung

Sexuelle Rechte und das Recht auf Fortzupflanzung („reproduktive Rechte“) werden im internationalen Verständnis als Menschenrechte anerkannt.

Sexuelle Rechte gelten für alle Bereiche: für die eigene Sexualität (wann will ich Sexualität wie erleben?), die sexuelle Orientierung (möchte ich Sex mit Menschen meines eigenen oder eines anderen Geschlechts?), die geschlechtliche Identität (bin ich männlich, weiblich oder etwas anderes?) und die sexuelle Gesundheit (wie schütze ich meine Gesundheit und die von anderen?).

Reproduktive Rechte betreffen Entscheidungen zur eigenen Fruchtbarkeit (möchte ich schwanger werden oder ein Kind zeugen?), zur eigenen Fortpflanzung (mit wem bekomme ich wie viele Kinder?) und zur reproduktiven Gesundheit.

Die beiden Konzepte überlappen sich teilweise. Jeder Mensch mit HIV hat einen Anspruch auf diese Rechte. Sie sind wichtig für die Entwicklung und das Wohlbefinden eines jeden Menschen und die Gesellschaft, in der sie leben.

**Junge Menschen mit HIV haben das
Recht zu entscheiden, ob, wann, wem
und wie sie ihre HIV-Infektion mitteilen**

Vergnügen und Wohlbefinden

Es gibt viele Gründe, warum Menschen diese Information nicht mit anderen teilen wollen. Zum Beispiel, weil sie Stigmatisierung und Diskriminierung fürchten. Sie wollen nicht, dass wegen ihrer HIV-Infektion noch andere Dinge bekannt oder vermutet werden, wie vielleicht Drogenkonsum, Sex außerhalb der Ehe oder Homosexualität. Manche Menschen in festen Beziehungen fürchten, dass der/die Partner/in aggressiv reagiert oder die Beziehung beendet, wenn die HIV-Infektion bekannt wird.

Den eigenen positiven HIV-Status mitzuteilen, wird oft als Outing oder Offenlegung bezeichnet. Die Entscheidung, ob Du deine Infektion jemandem mitteilst oder nicht, kann sich je nach deinem Gegenüber und je nach Situation ändern. Du allein hast das Recht zu entscheiden, ob, wann, wem und wie du deinen HIV-Status mitteilst.

Safer Sex ist, genau wie Sex überhaupt, immer eine geteilte Verantwortung. Wenn Du deinen HIV-Status offenlegst, könnt Ihr euer Sexleben gemeinsam lustvoll und sicher gestalten. Viele Menschen mit HIV empfinden am meisten Spaß beim Sex, wenn sie sich keine Sorgen wegen einer Ansteckung machen müssen und sie den Sex so sicher wie möglich praktizieren.

**Du weißt selbst am Besten,
ob, wann und in welchem Rahmen
Du über deinen HIV-Status
sprichst.**



Zurückweisungen

gehören zu den härtesten Erfahrungen bei Dates, Sex und Beziehungen. Vor allem, wenn sie von Menschen kommen, zu denen wir uns hingezogen fühlen oder mit denen wir in einer Beziehung sein möchten.

Vielleicht befürchtest Du, zurückgewiesen zu werden, sobald dein HIV-Status bekannt ist. Das kann passieren. Aber es gibt auch viele Menschen, denen deine HIV-Infektion nichts ausmacht, die sich rasch daran gewöhnen oder sich von vornherein wohl mit dir fühlen.

Andererseits gibt es aber auch Menschen, die nie mit deiner HIV-Infektion klarkommen (wollen), die dich sogar diskriminieren und stigmatisieren. Natürlich

haben alle Menschen das Recht, sich auszusuchen, mit wem sie eine Beziehung führen oder Sex haben wollen. Aber es ist es nicht in Ordnung, jemanden wegen HIV schlecht zu behandeln.

Vergiss nicht: Es gibt viele Gründe, warum Menschen sexuelle und romantische Annäherungsversuche ablehnen. Die meisten haben nichts mit HIV zu tun. Und: Eine Beziehung mit einem Menschen mit HIV zu haben, kann genauso erfüllend und befriedigend sein wie mit jedem anderen Menschen.

Manche Menschen erfahren während einer Beziehung oder in einer Ehe, dass sie mit HIV leben. Viele erleben ihre Partner/innen dann als unterstützend. Es

kann trotzdem schwerfallen, in der Beziehung über die HIV-Infektion zu sprechen. Denn vielleicht müsst Ihr dann auch über etwas sprechen, das bisher ein Geheimnis war. Vielleicht befürchtest Du sogar eine gewalttätige Reaktion, das Ende der Beziehung oder den Verlust deines Zuhauses, Geldes oder deiner Kinder.

Zum Glück gibt es viele Anlaufstellen, wo Du herausfinden kannst, wie Du es deinem/deiner Partner/in sagen kannst. Aidshilfen, regionale HIV-Beratungsstellen, Selbsthilfe-Gruppen, Familienberatungsstellen, Frauengruppen oder Rechtsberatungen können dich unterstützen und dir helfen, deine Rechte zu wahren.

Tipps, wie Du deine Sex-Partner/innen über deinen HIV Status informieren kannst:

- Übe das Gespräch erst einmal mit Menschen, denen Du vertraust. Das können Familienmitglieder oder enge Freund/inn/en sein. Bedenke, dass Menschen sehr unterschiedlich reagieren können.
- Sprich mit anderen jungen Menschen mit HIV oder mit Mitgliedern von Selbsthilfegruppen, um von ihren Erfahrungen zu lernen.
- Überlege, wann der beste Zeitpunkt für die Mitteilung sein könnte. Manche sprechen die Infektion schon beim ersten Date an, andere warten etwas ab. Entscheide selbst, womit Du dich am wohlsten fühlst. Wenn Du in einer festen Beziehung bist, wähle einen Zeitpunkt, wo die Zeit auch für ein längeres Gespräch reicht.
- Teste, wie dein Gegenüber reagieren könnte, indem Du erstmal allgemeine Fragen stellst. „Was weißt du über HIV?“ oder „Hast du schon mal jemanden mit HIV kennengelernt?“ Du kannst auch Beiträge in den Nachrichten oder Postings in sozialen Netzwerken nutzen, um das Gespräch in diese Richtung zu lenken. So bekommst Du ein Gefühl dafür, wie eine Reaktion ausfallen könnte.
- Such dir eine Umgebung, in der Du dich wohl und sicher fühlst. Das kann dein eigenes Zuhause sein, aber auch eine andere Wohnung als „neutraler Grund“ oder ein öffentlicher Ort.
- Wenn Du fürchtest, dass die Reaktion aggressiv oder gewalttätig sein könnte, nimm in jedem Fall eine sichere Umgebung. Plane das Gespräch am besten mit der Hilfe von professionellen Berater/innen. Du kannst dich auch an das Personal in deiner ärztlichen Praxis oder Ambulanz wenden.
- Richte dich darauf ein, ein längeres Gespräch über HIV zu führen. Dein/e Partner/in könnte nämlich viele Fragen haben. Zum Beispiel: Wie es ist, mit HIV zu leben. Oder: Welche Übertragungswege und Schutzmöglichkeiten es gibt. Es können sich auch Fragen über eure Beziehung ergeben. Professionelle Beratung kann dann weiterhelfen.
- Stell dich darauf ein, dass es mit einer einfachen Mitteilung nach dem Motto „übrigens, ich bin HIV-positiv“ nicht getan ist. Meistens startet damit ein längerer Prozess, für den mehrere Gespräche nötig sind. Denn oft gilt es danach, Gefühle zu sortieren und auch unerwartete Fragen zu besprechen.
- Plane schon vorab etwas Schönes für die Zeit nach dem Gespräch ein. Dann kannst Du mit vertrauten Menschen ein positives Erlebnis feiern. Oder überlegen, wie Du mit einer problematischen Reaktion umgehen willst. Und dir Unterstützung sichern, wenn Du eine negative Reaktion erlebt hast.

In Deutschland

muss niemand die eigene HIV-Infektion offenlegen. Aber in manchen Ländern müssen Menschen mit HIV ihre/n Partner/innen über ihren Status informieren, bevor sie Sex miteinander haben. Solche Gesetze verletzen die Rechte von Menschen mit HIV. Damit Du nicht wegen deiner HIV-Infektion kriminalisiert oder strafrechtlich belangt wirst, gibt es einige Maßnahmen.

Zu Deinem Schutz im Ausland:

- Erkundige dich, welche Gesetze in dem Land gelten, in dem Du Sex haben willst.
- Falls dein/e Partner/in aus einem anderen Land kommt: frag, welche Gesetze dort gelten.
- Besprich mit deinen Partner/innen, dass Vertrauen und eine offene Kommunikation wichtig sind – für eure Beziehung und für guten Sex. Deshalb solltest Du deinen HIV Status noch vor den ersten Intimitäten (einschließlich Küssen) erwähnen – und das auch dokumentieren. Damit dir später niemand vorwerfen kann, Du hättest die Infektion verschwiegen.
- Reduziere das Risiko einer Ansteckung, indem Du beispielsweise konsequent Kondome benutzt oder deine Viruslast mit einer erfolgreichen Therapie so gering hältst, dass eine Infektion ausgeschlossen ist.
- Engagiere dich, um solche Gesetze zu ändern, die deine Rechte verletzen. Nimm Kontakt zu entsprechenden Interessengruppen oder Netzwerken auf.

Spaß am Sex

**Hab Spaß und Freude,
entdecke Neues
und sei du selbst!**

Junge Erwachsene mit HIV haben das Recht auf Spaß am Sex.

Sex kann sich großartig anfühlen und eine Menge Vergnügen und Lust bereiten. Manche denken, dass es beim Sex ausschließlich um Geschlechtsverkehr, also aufnehmende Körperöffnungen geht. Aber es gibt viele verschiedene Wege und Arten, Sex zu haben. Sex kann Küssen, Anfassen, Lecken, Kitzeln, Saugen und Schmusen sein. Einige mögen heftige und schnelle Bewegungen, während andere eher sanfte und langsame bevorzugen. Manchmal wechseln solche Vorlieben auch. Solange alle Beteiligten einverstanden sind, gilt: Es gibt keinen richtigen oder falschen Weg, Sex zu haben. Hab Spaß, entdecke Neues und sei kreativ und vor allem: **bleib Du selbst!**

Zur Erinnerung

Es ist dein Körper. Du entscheidest, was Du tust, wann Du es tust, wie und mit wem. Tue nur das, womit Du dich wohlfühlst. Und sag es direkt, wenn Du dich unwohl fühlst.

Dein Sexleben

wird umso besser, je mehr Du über Deinen Körper weißt.

Erkunde ihn. Spiel mit dir und lerne dich selbst kennen. Selbstbefriedigung ist ein großartiger Weg, deinen Körper kennenzulernen und herauszufinden, was dich stimuliert. Dann geht's weiter: Finde heraus, was dein/e Partner/innen mögen und was ihnen ein gutes Gefühl und Vergnügen bereitet. Über Vorlieben und Gefühle zu reden, ist der beste Weg, um großartigen Sex zu haben.

Die größte erogene Zone deines Körpers ist deine Haut. Dein Kopf spielt eine große Rolle für deinen Wunsch nach Sex und sexuellem Vergnügen. Streichele und lecke die Haut deines/deiner Partners/Partnerin. Erkundet eure Körper mit Mund und Händen, mit Streicheln, Küssen, Saugen und Lecken. Variiert den Druck auf die Haut - mal sanft-

ter, mal fester. Sprecht über eure Fantasien, lebt sie aus, probiert Dirty Talking und findet heraus, welches Kitzeln sich gut anfühlt.

Weißt Du über Klitoris und Prostata Bescheid? Der äußere Teil der Klitoris befindet sich ungefähr dort, wo sich die Schamlippen treffen. Sie ist ein Organ, das vor allem dem sexuellen Vergnügen dient. Die Prostata ist eine Drüse, die einen Teil des Spermas produziert; sie lässt sich durch den Darmausgang (Anus) ertasten. Es kann sehr genussvoll sein, wenn die Prostata stimuliert wird. Feuchtigkeit beim Sex ist wichtig und ein sehr gutes Zeichen, denn sie zeigt die Erregung und schützt die empfindlichen Häute. Zusätzliche Gleitmittel können den Spaß noch steigern.

Sexuelle Gesundheit macht Sinn – auch für den Spaß!

Junge Erwachsene mit HIV haben das Recht, ihre sexuelle Gesundheit zu schützen.

Zur Erinnerung

Viele Menschen mit HIV glauben, dass Kondome unnötig sind, wenn sie Sex mit einem anderen HIV-positiven Menschen haben. Aber es geht ja nicht nur um HIV, sondern auch um andere STI.

Sex hat viele tolle Aspekte, wie Vertrautheit und Vergnügen. Daneben gibt es auch unerwünschte Aspekte. Wie zum Beispiel die Ansteckung mit HIV und anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STI, sexually transmitted infections) oder ungewollte Schwangerschaften.

Solche unerwünschten Folgen lassen sich am besten vermeiden, wenn Du genau über sie Bescheid weißt und dein Sexleben entsprechend gestalten kannst.

Deshalb hast Du ein Recht, dich umfassend zu informieren. Je besser Du dich auskennst, desto besser kannst Du auch entscheiden, wie Du deine Gesundheit schützt. Such dir verlässliche Informationen aus zuverlässigen Quellen.

STI sind Infektionen, die bei sexuellem Kontakt übertragen werden. Abhängig von der Sexualpraktik können STI die Genitalien, den Anus, Mund und Rachen betreffen. Manche STI werden während Schwangerschaft und Geburt auf das Baby übertragen. Unbehandelte STI können zu ernsthaften Gesundheitsproblemen führen, wie Unfruchtbarkeit, Gebärmutterhalskrebs oder Anal-Krebs.

Wenn das Immunsystem nicht gut funktioniert, verlaufen STI bei Menschen mit HIV schwerwiegender. Unbehandelte Infektionen erleichtern oft die Ansteckung mit weiteren STI-Erregern. Und sie vergrößern auch die Wahrscheinlichkeit, HIV weiterzugeben. Deshalb ist es wichtig, sowohl HIV als auch andere STI rasch behandeln zu lassen.

Junge Frauen

HIV kann dich anfällig für vaginale Infektionen machen: Achte deshalb auf Pilzinfektionen, bakterielle Vaginosen oder eine Entzündung im Becken (PID, pelvic inflammatory disease). Lass die Zellen deines Gebärmutterhalses regelmäßig mit einem Abstrich untersuchen, damit Veränderungen früh entdeckt werden und sich kein Krebs bilden kann. Überleg, ob Du dich mit einer Impfung vor Humanen Papillom-Viren schützen willst.

Wenn Du selber Veränderungen wie Ausfluss, Jucken, Hautknötchen, Bläschen oder andere Irritationen an deinen Genitalien bemerkst (es hilft, ab und zu mal mit einem Spiegel nachzusehen), nimm so schnell wie möglich die Hilfe einer Frauenärztin oder eines Frauenarztes in Anspruch.

Junge Männer

HIV kann deine Widerstandskraft gegen STI verringern. Dann findest Du womöglich offene Hautstellen, Bläschen oder Warzen auf deinem Penis, vielleicht bekommst Du auch Ausfluss. Bleiben solche Infektionen unbehandelt, können sie schlimmer werden, sich auf andere übertragen und dich selbst anfälliger für weitere Infektionen machen. Achte also darauf, dass dein Penis – auch unter der Vorhaut, wenn Du eine hast – gesund bleibt. Ärztliche Hilfe bekommst Du an vielen Stellen: lass dir in deiner HIV-Praxis Tipps geben.



Manche jungen Menschen mit HIV haben zusätzlich noch eine Infektion mit Hepatitis C. Kläre, ob das für dich gilt und ob deine Ärztin oder dein Arzt über diese Koinfektion informiert sind. Dann können sie dich besser versorgen, was wiederum deiner Gesundheit und deinem Wohlbefinden zugute kommt.

Das Leben mit HIV macht Menschen manchmal auch anfälliger für Krankheiten wie Tuberkulose (TB), die in einigen Regionen der Welt sehr verbreitet ist. Je nachdem, wo Du lebst oder mit wem Du Kontakt hast, solltest Du dich auch auf TB untersuchen lassen.

Junge Erwachsene mit HIV haben das Recht, Safer Sex zu praktizieren.

Safer Sex praktizieren

Wenn Du selbst mit HIV lebst, glaubst du vielleicht, dass die gesamte Verantwortung für Safer Sex und den Schutz vor einer Ansteckung mit HIV bei dir liegt. Aber vergiss nicht: dein/e Partner/in übernimmt genauso Verantwortung. Sie liegt nicht allein bei dir.

Viele verstehen Sex auch als eine Kommunikationsform. Das ist eine gute Voraussetzung, um mit deinem/deiner Partner/in über Safer Sex zu reden. Solche Unterhaltungen werden einfacher, wenn Du dich wohl mit deinem Körper fühlst und dir sexuelle Gesundheit wichtig ist.

Safer Sex bedeutet, das Übertragen von STI möglichst auszuschließen. Dafür gibt es viele Möglichkeiten. Um die passende zu finden, hilft: drüber reden und ausprobieren. Entscheidet gemeinsam, welchen Schutz ihr wählt, vor STI und ungewollter Schwangerschaft.

Es kann Situationen geben, in denen das offene Gespräch über Safer Sex nicht möglich ist. Dies gilt oft in Beziehungen, die große Ungleichheiten oder Abhängigkeiten aufweisen, wo Gleichberechtigung fehlt. Wenn Du nicht selbst mit deinem/deiner Partner/in darüber sprechen kannst, überlege, ob Du jemand anderes um Unterstützung bitten kannst. Beratungsstellen können hierzu Tipps geben.

Manche Menschen haben Sex, wenn sie Alkohol getrunken oder Drogen genommen haben. Betrunken oder berauscht zu sein, kann deine Entscheidungen beeinflussen, wie du Sex und Safer Sex praktizierst. Wenn Du weißt, dass Du beim Sex betrunken oder high sein wirst, plane voraus. Leg dir zum Beispiel Kondome und Gleitmittel bereit, damit Du sie im Eifer des Gefechts nicht vergisst.

Zur Erinnerung:

Du und Dein/e Partner/innen sollten immer nur aus freien Stücken Sex haben. Auch, wenn Ihr betrunken oder berauscht seid!

Tipps für Safer Sex

Zur Erinnerung:

Wo keine HI-Viren sind, kann sich auch niemand mit HIV anstecken. Wenn deine HIV-Therapie so gut funktioniert, dass deine Viruslast unter der so genannten Nachweisgrenze liegt, dann kann sich niemand beim Sex damit anstecken.

- Auch wenn viele bei Safer Sex nur an Kondome denken: im Grunde sind damit alle Möglichkeiten gemeint, die den Austausch von STI über Körperflüssigkeiten wie Sperma oder Vaginalsekret reduzieren.
- Zu wissen, was HIV und die anderen STI sind und wie sie übertragen werden, kann dir und deinen Partnern/ Partnerinnen helfen, euch beim Sex zu schützen. Genaue Infos bekommst Du von deinen HIV-BehandlerInnen und bei den Beratungsstellen.
- Nur zu vermuten, dass jemand mit HIV oder STI infiziert ist, ist keine gute Idee. Der einzige Weg, um herauszufinden, ob Du oder jemand anderes HIV oder eine STI hat, ist, sich testen zu lassen. Schließlich machen sich HIV oder andere STI nicht immer durch Symptome bemerkbar.
- Bist Du mit anderen sexuell aktiv, solltest Du deine sexuelle Gesundheit mindestens einmal im Jahr untersuchen lassen. Oder dann, wenn Du eine/n neue/n Partner/in hast. Ermutige deine Partner/in/nen, sich auch regelmäßig kontrollieren zu lassen. Ihr könnt das sogar zusammen tun.
- Ist deine HIV-Therapie so erfolgreich, dass sich keine HI-Viren mehr nachweisen lassen, kann sich niemand bei dir mit HIV anstecken. Frag Deine/n HIV-Behandler/in, ob das bei der Fall ist.
- In manchen Ländern ist für Menschen ohne HIV der Schutz durch Medikamente möglich. Auch in Deutschland ist die so genannte Prä-Expositionsprophylaxe, kurz PrEP, zugelassen. Frag bei einer HIV-Praxis oder den Beratungsstellen nach!
- Das klassische Männer-Kondom und das seltenere Frauen-Kondom schützen hervorragend vor HIV, etlichen anderen STI und vor ungewollten Schwangerschaften.
- Gleitmittel schützen die Haut, verstärken das Vergnügen und können verhindern, dass Kondome reißen. Pass auf, dass dein Gleitmittel zum Kondom passt. Ölige Gleitmittel können Latex-Kondome zerstören.

Manchmal wollen Menschen auf Kondome verzichten. Wenn Du dich mit deinem/n Partner/inne/n darauf einigst, ist das eure gemeinsame Entscheidung. Ihr solltet euch dann aber regelmäßig testen lassen. Lasst stets alle beim Sex beteiligten Körperöffnungen – also evt. auch Mund, Hals und Rektum – untersuchen. Denn früh entdeckt, lassen sich die Folgen einer Ansteckung meist gut behandeln.

Junge Erwachsene mit HIV haben das Recht zu entscheiden, ob, wann, mit wem und wie viele Kinder sie bekommen möchten

Manchmal kann es sich so anfühlen, als ob andere über Deine Familienplanung bestimmen wollen. Manche Menschen mit HIV werden von BeraterInnen, Familie und Freunden gedrängt, auf keinen Fall Kinder zu bekommen. Andere erleben es genau anders herum, sie werden unter Druck gesetzt, um ganz schnell Kinder zu bekommen. Wenn Du deine Rechte kennst, kannst Du leichter eigene Entscheidungen treffen. Und

Schwangerschaft, bei Wehen und Geburt oder beim Stillen mit HIV infiziert, bei etwa 20 Prozent. Mit Schutzmaßnahmen lässt sich eine Übertragung zu fast 100 Prozent ausschließen.

Ganz wichtig, um eine HIV-Übertragung für das Baby auszuschließen, sind die richtigen, wirksamen Medikamente. Manchmal stellt sich auch die Frage, ob das Baby per Kaiserschnitt auf die Welt kommen soll und ob es gestillt wer-

Positiv Eltern werden

besser mit dem Druck von außen umgehen.

Wichtig zu wissen: Frauen, die mit HIV leben, können gesunde Schwangerschaften haben, Babys ohne HIV bekommen und ein langes Leben mit ihren Kindern genießen. Eine Schwangerschaft wirkt sich nicht nachteilig auf deine HIV-Infektion aus. Und HIV verändert nicht deine Schwangerschaft.

Ohne Schutzmaßnahmen liegt die Wahrscheinlichkeit, dass sich dein Kind in der

den soll.

Sprich mit deiner Ärztin oder deinem Arzt über solche Schutzmaßnahmen, am besten schon, bevor Du schwanger bist. Denn manche HIV-Medikamente werden für Schwangere nicht empfohlen. Prüfe, ob Du dich bei deinen ÄrztInnen gut aufgehoben fühlst. Wenn sie dir nicht helfen können oder Du dich bei ihnen nicht wohl und sicher fühlst, hol dir Beistand aus einer Beratungsstelle z.B. einer Aidshilfe.

Elternschaft planen

Es gibt Beratungsstellen, die dich bei allen Fragen rund um Schwangerschaft und Familienplanung beraten und auch begleiten. Von der Verhütung bis zum Schwangerschaftsabbruch, vom Kinderwunsch bis zur Baby-Versorgung – nimm die Beratung dort in Anspruch. Du kannst dort allein hingehen oder mit deiner/m Partner/in. Adressen findest Du beispielsweise im Internet. Suche nach Stichworten wie Familienplanung oder Schwangerenberatung.

Empfängnisverhütung

Manche junge Frauen wollen nicht schwanger werden, manche junge Männer möchten (noch) keine Kinder zeugen. Sie können unter vielen Methoden der Empfängnisverhütung auswählen. Es gibt zum Beispiel Barriere-Mittel wie Kondome (für Männer und für Frauen) oder Diaphragmen. Spermizide (Spermien abtötenden Mittel), hormonale Methoden (wie die Antibabypille, die Spirale, das Depot-Stäbchen), Sterilisation und natürliche Methoden wie Zyklusbeobachten oder Temperaturmessen. Die Methoden unterscheiden sich sehr. Welche für dich und eure jeweilige Situation passt, findest Du am besten mit einer professionellen Beratung heraus. Du kannst eine Beratungsstelle für Familienplanung in Anspruch nehmen, deine/n HIV-Ärztin oder auch eine/n Frauenärzt/in fragen. Lasse in jedem Fall prüfen, ob die gewünschte Verhütungsmethode zu deiner HIV-Therapie passt. Wissenschaft und Forschung finden ständig neue Lösungen, halte dich auf dem Laufenden.

Wenn es mit der Verhütung mal nicht geklappt hat – vielleicht weil das Kondom gerissen ist, gibt es eine hormonelle Notfallverhütung (die „Pille danach“). Du bekommst sie ohne Rezept in der Apotheke und solltest sie so schnell wie möglich nach der Verhütungspanne nehmen.

Schwangerschaftsabbruch

Selbst wenn sie verhüten, werden Frauen manchmal ungewollt schwanger. Ungewollte Schwangerschaften können sehr belastend für beide Elternteile sein, ganz gleich ob Ihr euch für oder gegen eine Schwangerschaft entscheidet. Manche wünschen sich, die Schwangerschaft mittels einer sicheren Abtreibung zu beenden. Das ist in Deutschland straffrei und sicher möglich. Such dir, am besten mit einer Beratungsstelle zur Familienplanung, eine entsprechende Praxis oder Klinik.

Zur Erinnerung

Menschen mit HIV können Familien gründen – wie andere auch. Wehre dich, wenn dir diese Rechte abgesprochen werden. Wenn dir das alleine schwer fällt, tritt einer Selbsthilfegruppe bei oder gründe selber eine.

Angebote für junge Menschen mit HIV müssen deren Rechte respektieren, also deine Würde, deine Selbstbestimmung und dein Wohlergehen achten. Es gibt viele Menschen, Gruppen und Organisationen, die solche Unterstützung für Menschen anbieten, die direkt oder indirekt von HIV betroffen sind.

Ein Freund, ein guter Freund...

Suche dir die Angebote, die deine Würde achten und die dein Recht respektieren, frei über deinen Körper und deine Gesundheit zu entscheiden. Die dich als Mensch mit HIV respektieren und dir helfen, positiv zu leben. Dazu gehören selbstverständlich auch die Achtung vor deiner Sexualität und vor deinem Recht, lustvollen Sex zu haben und eine positive Familie zu gründen.

Wir alle brauchen ein offenes Ohr und unterstützende Ratschläge. Neben den professionellen Anlaufstellen für junge Menschen mit HIV kannst Du auch anderswo Hilfe finden. Überleg dir, was Du brauchst und bitte ganz offen darum: bei FreundInnen, in der Familie, bei Selbsthilfegruppen und in anderen Netzwerken.



Zur Erinnerung

Auch im Gesundheitswesen gibt es Menschen, die denken, dass Menschen, die mit HIV leben, keinen Sex und keine Kinder haben sollten.

Deren Meinung kann die Beratung, die Du brauchst, beeinflussen. Vergiss nicht, dass Du Rechte hast und selbst über deine Sexualität und Fortzupflanzung entscheiden kannst. Du kannst immer darum bitten, mit einer/m anderen Mitarbeiter/in zu sprechen. Oder Du findest eine andere Einrichtung, wo Du dich sicher und respektiert fühlst.

Wenn Du schlecht behandelt oder beraten wirst, behalte das nicht für dich. Melde es den Vorgesetzten, informiere andere Beratungsstellen und hol dir Unterstützung von Menschen mit und ohne HIV.

Viele Städte und Gemeinden haben Angebote extra für junge Leute. Hier bekommst Du

Informationen

rund um die sexuelle Gesundheit, Du kannst einen STI-Test machen lassen und bekommst Informationen zur PreP, zu Kondomen und zu anderen Verhütungsmitteln. Manche Einrichtungen haben Sprechstunden, die extra für junge Leute passen, und Mitarbeiter, die junge Leute verstehen und sie mit Respekt behandeln. Finde heraus, wo es solche Angebote in deiner Nähe gibt. Ob Du sie ohne die Erlaubnis deiner Eltern oder Erziehungsberechtigten nutzen kannst. Stelle sicher, dass du den Mitarbeiter/inne/n vertraust und diese niemandem sagen, dass oder warum du dort warst.

Dein/e Partner/in kann dir für einige der Probleme, mit denen Du konfrontiert bist, Unterstützung bieten. Zum Beispiel könnt Ihr euch bei der HIV-Therapie unterstützen und euch an die Medikamente erinnern. Kleine, alltägliche Hilfen fördern die allgemeine Gesundheit und das Wohlbefinden – auf beiden Seiten.

Suche dir dort Unterstützung, wo deine Würde respektiert wird. Wo dein Recht respektiert wird, frei über deinen Körper und deine Gesundheit zu entscheiden. Wo dir geholfen wird, in jeder Hinsicht positiv zu leben. Wo Du Unterstützung für ein lustvolles und gesundes Leben bekommst. In dem Du scharf auf Sex sein kannst.

Über die GSSG

Seit ihrer Gründung 2007 will die GSSG zu einer positiven Einstellung zur Sexualität ermutigen. Sie entwickelt eigene Projekte zu allen Themen rund um Sexualität und Gesundheit. Sie versteht sich als Teil zahlreicher Netzwerke und steht im nationalen und internationalen Austausch mit anderen Expertinnen und Experten. Sie ist rechtliche Trägerin zahlreicher Projekte, darunter auch des Projekts Lifeboat-Deutschland (www.stiftung-gssg.de/themen-projekte/lifeboat).

Gegründet wurde die GSSG von der Journalistin und Sexualwissenschaftlerin Harriet Langanke in Köln.

Danksagungen

Dieser Leitfaden wurde inspiriert von einer Broschüre aus dem Vereinigten Königreich. Dort hat die Organisation International Planned Parenthood Federation (IPPF) schon 2010 mit Hilfe vieler engagierter Menschen ein ähnliches Heft herausgegeben. Wir bedanken uns für die Erlaubnis, das Konzept für Deutschland zu übernehmen und unseren Bedingungen anzupassen. Besonderer Dank geht an Liz Tremlett, die diese Kooperation vermittelt hat.

Die redaktionelle Bearbeitung fand im Rahmen des Projekts Lifeboat Deutschland statt. Besonders dankbar sind wir den Jugendlichen und jungen Erwachsenen, die selbst mit HIV leben und unsere Texte zur Probe gelesen und verbessert haben. Nicht alle, die sich in der Redaktion engagiert haben, möchten genannt werden. Wir bedanken uns stellvertretend bei Alex, Alexander, Christin, Christopher, Daniel, Gaby, Helen, Hélène, Jane, Mo, Silvia, Ulrike.

Produzieren konnten wir die Broschüre dank einer Zuwendung des pharmazeutischen Unternehmens MSD Sharp & Dohme. Das Unternehmen hat keinerlei Einfluss auf die Redaktion oder Gestaltung der Broschüre genommen.

GSSG

Gemeinnützige Stiftung Sexualität und Gesundheit

GSSG – Lustvoll gesund. Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Sexualität muss mehr sein als ein Tabu. Wir sind mehr.

Dezember 2016

Redaktion: Harriet Langanke

Herausgeberin:

GSSG – Gemeinnützige Stiftung Sexualität und Gesundheit

Odenwaldstr. 72

51105 Köln

T: 0221 – 340 80 40

E: info@stiftung-gssg.org

I: www.stiftung-gssg.org



Die GSSG ist als gemeinnützig anerkannt. Spenden sind steuerlich absetzbar. Als gemeinnützige GmbH ist die GSSG registriert beim Handelsregister B des Amtsgerichts Köln HRB 61861.

Spendenkonto: Commerzbank Köln,
IBAN DE54 3708 0040 0333 0606 00

Gesund, lustvoll und scharf auf Sex

ist ein Leitfaden für junge Menschen, die mit HIV leben. Er will ihnen helfen, ihre sexuellen Rechte zu verstehen und ein gesundes, lustvolles Leben mit Sex zu führen. Er informiert, wie junge Menschen mit HIV ihre sexuelle Lust steigern können, wie sie sich um ihre Gesundheit kümmern, Safer Sex praktizieren, feste intime Beziehungen aufbauen und Kinder bekommen können. Er will den Zugang zu Information und Unterstützung erleichtern.



Mit freundlicher Unterstützung von
MSD Sharp & Dohme GmbH