

Infoblatt:

## Attraktiv bleiben mit HIV

**Selbstwertgefühl:** Es kommt vor, dass positive Frauen sich zurückziehen und soziale Kontakte meiden. Sie haben möglicherweise die Erfahrung gemacht, dass sich Freunde, Bekannte oder Verwandte von ihnen abwendeten, nachdem diese von der Diagnose erfahren haben. Vielleicht wurden sie auch von amtlichen Stellen, Versicherungen oder Angestellten im Gesundheitsbereich diskriminiert. Oder die Frauen leben in ständiger (und zum Teil leider berechtigter) Angst vor der gesellschaftlichen Ausgrenzung und Ablehnung. Manche Frauen isolieren sich dabei immer mehr und verlieren ihr Selbstwertgefühl.

**Körperveränderungen:** Es gibt auch positive Frauen, die befürchten, man könnte ihnen die Krankheit ansehen. Beispielsweise wenn es durch einzelne Medikamente zu Hautproblemen kommt; oder durch häufiges (medikamentenbedingtes) Erbrechen Zahnschäden auftreten; oder andere akute HIV-Erkrankungen ihre Spuren am Körper hinterlassen haben. Bestimmte Kombinationstherapien, die ab 1996 eingesetzt wurden (aber heute kaum noch in Gebrauch sind), haben bei manchen Frauen eine Fettumverteilungsstörung (Lipodystrophie) verursacht, die für die Betroffenen ästhetisch einschneidend und meist irreversibel ist. - Körperveränderungen wirken sich auf unsere Selbstwahrnehmung negativ aus. Die Folge ist: Wir fühlen uns unattraktiv. **Tatsache ist jedoch: Jeder Mensch kann – trotzdem - attraktiv sein!**

### 3 Tipps für Frauen, um sofort attraktiver zu wirken:

1. **Lächeln, Kopf hoch, Schultern nach hinten und aufrechte Körperhaltung:** Eine Zufriedenheit ausstrahlende Person wirkt auf andere erfolgreich und sympathisch. Ausserdem hebt diese aufrechte Körperhaltung die eigene Stimmung! Als Menschen blicken wir automatisch nach oben, wenn wir uns freuen und uns gut fühlen. Menschen, die aussehen als ob es ihnen gutgeht, werden von anderen Menschen instinktiv als besser aussehend und besonders anziehend empfunden.
2. **Sich selbst vertrauen (auf die eigene innere Stimme hören):** Wer nicht krampfhaft anderen gefallen will und ständig tut, was andere allenfalls von einem erwarten, sondern dem eigenen Instinkt folgt, fühlt sich freier. Unabhängige Frauen werden auch von anderen (Frauen wie Männern) für ihre Eigenständigkeit bewundert und als attraktivere und interessantere Persönlichkeiten eingestuft.
3. **Freundlich, aber nicht zu lieb sein:** Viele Frauen glauben, wenn sie nett, dankbar und niemals fordernd zu den Mitmenschen sind, dann werden sie auch nett behandelt. Leider ist oft genau das Gegenteil der Fall. Liebe, devote, hilfsbereite Menschen werden häufiger ausgenutzt und schlecht behandelt. Also besser mal ein freundliches, aber entschiedenes Nein. Eine Frau, die es nicht nötig hat sich anzubiedern, wirkt attraktiver. Sie drückt ein

gesundes Selbstbewusstsein aus. Und das wirkt insbesondere auf den männlichen Jagdinstinkt sehr verlockend. °/.

## **Aus dem Erfahrungsschatz schöner Frauen:**

**Schönheit** muss nicht teuer sein. Ein bisschen Farbe auf die Lippen und um die Augen, ein hübsches Schmuckstück oder ein buntes Accessoire schmeicheln dem Anblick jeder Frau und unterstreichen ihre Weiblichkeit. - Welche Kleider, Schuhe, Frisur usw. eine Frau tragen soll, kann, darf, entscheidet am besten immer nur sie selbst.

**Gesunde Ernährung und tägliche Körperhygiene** verjüngen die Haut und verleihen ein angenehmes Wohlbehagen. Übertriebene und meist sinnlose Diäten kann die schönheitsbewusste Frau sich sparen. Abwechslungsreich zu essen und je nachdem ein bisschen mehr oder weniger - das reicht. Ob eine Frau manchmal etwas Süsses oder ein opulentes Menu verspeist, hat auf ihr Äusseres keinen Einfluss (solange es nicht zur Gewohnheit wird). - Wichtiger ist der gepflegte Gesamteindruck (saubere Kleider, ordentliche Haare, kein Körpergeruch). Und selbst wenn alles aus dem Ruder läuft: Ungepflegt geht eine attraktive Frau niemals aus dem Haus.

**Fitness und Bewegung** bringen jeden Körper in Form. Sowohl zu runde, bereits etwas schlaffe wie auch zu dünne hagere Körperstellen werden durch ein bisschen mehr Muskeln hübscher ausmoduliert. Der Trick dabei: Nicht Extremtraining und dann lange nichts mehr. Muskeln müssen, damit sie dort bleiben, wo sie sollen, regelmässig gebraucht werden. Also jeden Tag mindestens 15 Minuten sich in Schwung halten: Ob Yoga-Übungen, Schwimmen, Velofahren, Joggen, in einer Gruppe oder zu Hause tanzen, die Wohnung schrappen und putzen, ..., egal. - Hauptsache dranbleiben, jeden Tag 15 Minuten; und mit dem ersten Erfolg kommt manchmal auch die Freude zu mehr...