

Infoblatt:

Liebe und Partnerschaft mit HIV

Die Diagnose HIV-positiv bedeutet für die meisten Menschen einen tiefen Einschnitt und beeinträchtigt unsere zwischenmenschlichen Beziehungen und unser Sexualleben. Doch die gute Nachricht: Es gibt keinen Grund als positive Frau auf Liebe und auf eine befriedigende Partnerschaft zu verzichten.

Nach der HIV-Diagnose können sich viele Frauen nicht mehr vorstellen, je wieder von einem Mann begehrt zu werden. Das Trauma, sich durch Sexualität infiziert zu haben oder die Angst, abgelehnt zu werden und eine Gefahr für andere darzustellen sitzt tief. - Auch beim Partner löst die HIV-Mitteilung grosse Verunsicherung und Ängste aus: Was, wenn die Familie, Freunde und Kollegen davon erfahren? Was, wenn man selber infiziert wird? Was, wenn die Krankheit beim geliebten Menschen ausbricht und zum Tod führt... - Nicht alle Männer und alle Partnerschaften sind dieser Belastung gewachsen.

Hinzu kommt, dass Sexualität ein heikles und sehr persönliches Thema ist. Den meisten Männern - und Frauen - fällt es bis heute schwer, mit ihrem Partner über die eigene Sexualität zu reden. Bei HIV kommen wir trotzdem kaum darum herum, einige wichtige Punkte zur Verhinderung der Krankheitsübertragung zu klären.

Vor Ansteckung schützen

Als HIV-positive Frau haben wir zwei Möglichkeiten, um unsere Partner von einer Ansteckung zu schützen:

1. **Kondome** – Vorteil: so gut wie sicher; Nachteil: manche Männer haben Mühe bei der Anwendung oder sie lehnen die Methode wegen Erektionsproblemen ab.
2. **Schutz durch Therapie** – Vorteil: wenn die HIV-positive Person die Medikamente regelmässig einnimmt und die Viren nicht nachweisbar sind, besteht auch ohne Kondom kaum ein Ansteckungsrisiko. Nachteil: viele Männer sind schwer davon zu überzeugen.

Die unterschwellige Angst vieler Männer, sich dennoch beim Geschlechtsverkehr mit einer HIV-positiven Frau anzustecken, kann dazu führen, dass sie ihr (sexuelles) Interesse an der Frau verlieren.

Schwierige Mitteilung

Sich einem neuen Sexualpartner als HIV-positiv zu offenbaren, ist eine erhebliche Herausforderung. Wenn kein Übertragungsrisiko eingegangen wird (Kondome oder voll unterdrückte Virenlast), besteht grundsätzlich keine Notwendigkeit sich mitzuteilen. Manche

Menschen mit HIV - vor allem junge, die Gelegenheitspartner haben - offenbaren sich in solchen Situationen nie.

Es kann jedoch auch eine Entlastung darstellen, wenn der Partner informiert ist. Je enger, persönlicher und intimer das Zusammenleben mit einem geliebten Menschen ist oder sich entwickelt, umso schwieriger wird es, eine HIV-Infektion zu verschweigen. Die meisten HIV-positiven Frauen möchten ihren Lebenspartner möglichst bald informieren in der Annahme, dass nur so ein tragendes Vertrauensverhältnis entstehen kann.

Vorteile: Sich dem Lebenspartner mitzuteilen, kann sehr hilfreich und entlastend sein, vor allem wenn dieser Mensch bereit ist, die Schwierigkeiten der HIV-Infektion mitzutragen. Auch sollte bei einer „Panne“ möglichst schnell reagiert werden können. Und letztlich hat auch die negative Person in einer festen Beziehung einen Anspruch darauf, über geeignete Schutzmassnahmen in der gemeinsamen Sexualität mitentscheiden zu können.

Nachteile: Nach der heutigen schweizerischen Rechtsprechung können Menschen mit HIV wegen „versuchtem Verbreiten einer gefährlichen menschlichen Krankheit“ verurteilt werden, auch wenn es zu keiner HIV-Übertragung gekommen ist und das „Opfer“ dem Geschlechtsverkehr zugestimmt hat. Bei jungen, häufig wechselnden Partnerschaften besteht bei der HIV-Mitteilung also immer das Risiko, dass es nach Trennungen oder Gelegenheitspartnerschaften zu Erpressungsversuchen oder zu einer Anzeige gegen die HIV-positive Person kommt; sei es aus Enttäuschung oder aus Rache.

Als Frau begehrenswert bleiben

Dass Männer wegen HIV ihr Interesse an einer Frau verlieren können, haben wir wohl alle bereits erfahren. Meist stecken dahinter diffuse unausgesprochene Berührungsängste und Vorurteile, emotionale Verunsicherung (starke Partnerin könnte plötzlich pflegebedürftig werden) oder auch eigene sexuelle Schwierigkeiten. Die spürbare Ablehnung wiederum, kratzt am ohnehin geschwächten Selbstwertgefühl der HIV-positiven Frau.

Um diesen Teufelskreis zu durchbrechen, müssen wir als erstes selbst erkennen, dass wir auch mit einer HIV-Diagnose dieselben Menschen und genauso liebenswert sind!

Tipps für eine erfolgreiche Liebe:

1. **Hör auf, schlecht von Dir zu denken.** Oft merken wir es gar nicht, aber wiederkehrende negative Gedanken („wer will mich denn noch?!“) können unserem Selbstbild schaden.
2. **Lege für schwache Momente aufbauende Sätze zurecht.** Z.B.: „Ich bin gesund.“ „Ich kann gut...“ „Ich bin stolz. Ich habe dies und das erfolgreich geschafft“, „Wenn ich will, erreiche ich es auch.“, „Ich gebe ich nicht so schnell auf.“ etc. - Wiederhole die Sätze vor dem Einschlafen oder wenn negative Gedanken aufkommen wollen.

3. **Tu dir selber Gutes.** Verwöhne Dich selbst. Mach Dich für Dich selber schön. Eine Frau, die sich selber attraktiv und begehrenswert findet, wirkt auch auf andere begehrenswert.
4. **Kontakte pflegen.** Aus Angst vor Zurückweisungen ziehen sich HIV-positive Menschen häufig zurück. Doch ohne soziale Kontakte verkümmern wir. Darum sind auch lose Bekanntschaften und unverbindliche Begegnungen mit verschiedenen Menschen viel wert.
5. **Lass der Liebe ihre Zeit.** Gute feste Beziehungen und Partnerschaften entwickeln sich selten nach kurzer Zeit. Oft braucht es dazu Monate, manchmal sogar Jahre. Auch Flauten und Krisen gehören leider immer wieder dazu. – Also, gib nicht so schnell auf!