

## Schutzmöglichkeiten

Bei infizierten Mensch befindet sich HIV - die Viren, die Aids auslösen - im **Blut** und in anderen zellreichen Körperflüssigkeiten wie **Samen- und Scheidenflüssigkeit**.

Kommt eine dieser virushaltigen Flüssigkeiten in die Blutbahn eines anderen Menschen, kann dieser infiziert werden. Der Zugang kann eine **offene Hautverletzung** sein oder - unbemerkt immer vorhandene - kleinste Verletzungen der **Schleimhäute**, besonders in den Geschlechtsorganen und im Enddarm.

Das macht verständlich, warum HIV am häufigsten durch **Sexualverkehr** übertragen wird: dabei können selbst feinste Schleimhautrisse zu "Eintrittspforten" für die Viren werden.

Beim eindringenden Geschlechtsverkehr ist die Verwendung eines **Kondoms** der einzige Schutz, der dieses verhindern kann. Darüber hinaus gibt es aber auch viele sexuelle Ausdrucksmöglichkeiten, bei denen keine Übertragung von Körperflüssigkeiten stattfindet. Sie werden unter dem Begriff "**Safer Sex**" zusammengefaßt, d.h. Praktiken, die den Sex sicherer machen im Hinblick auf HIV und andere sexuell übertragbare Krankheiten.

Auch **gegenseitige Treue** nicht infizierter Menschen ist ein Schutz gegen HIV, wenn sich beide Partner der Treue des anderen wirklich sicher sein können!

Der zweithäufigste Übertragungsweg ist die **gemeinsame Benutzung von Injektionsspritzen** bei Drogenabhängigen. Hier erfolgt die Ansteckung über Blutreste in der Nadel. Dies ist nur über die Verwendung von Einmal-Spritzen oder durch konsequente Benutzung eines eigenen Spritzbestecks zu verhindern.

Früher wurde im Zusammenhang mit Aids und HIV oft von "Risikogruppen" gesprochen, womit vor allem Homosexuelle und Fixer gemeint waren. Es gibt jedoch keine **Risikogruppen** sondern nur **Risikosituationen**, die bei bestimmten Lebensweisen häufiger auftreten können.

**Jeder Mensch kann und muß für seinen Schutz selbst die Verantwortung übernehmen!**