

# HIV- Über- tragung

**Wo Risiken bestehen,  
wo nicht und wie man  
sich schützen kann.**

**BZgA**

Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung



**LIEBES  
LEBEN**

**Es ist deins.  
Schütze es.**

# Was ist HIV?

HIV ist ein Virus; die Abkürzung bedeutet so viel wie »menschliches Immunschwäche-Virus«. HIV führt also zu einer **Erkrankung des menschlichen Abwehrsystems**, das den Körper vor Krankheitserregern, wie zum Beispiel Bakterien, schützen soll.

Eine unbehandelte HIV-Infektion schädigt das menschliche Abwehrsystem im Laufe der Zeit immer mehr. So können sich andere Erreger 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.**

**HIV kommt in allen Teilen der Welt vor - in einigen Ländern jedoch häufiger als in anderen. In Deutschland ist die Wahrscheinlichkeit für eine Ansteckung vergleichsweise niedrig. Dennoch stecken sich jedes Jahr auch in Deutschland Menschen mit HIV an. Deshalb ist es wichtig zu wissen, wann du dich schützen solltest und wo keine Ansteckungsgefahr besteht.**

# Die Risiken in Kürze

Eine Ansteckung mit HIV ist möglich, wenn infiziertes Blut, Sperma oder Scheidenflüssigkeit in das Blutsystem gelangen. Dies passiert vor allem bei **ungeschütztem Sex**.

Auch **in der Schwangerschaft, während der Geburt und über die Muttermilch beim Stillen** kann HIV auf das Kind übertragen werden. Durch eine umfassende medizinische Betreuung und durch die Behandlung mit HIV-Medikamenten kommt dies in Deutschland aber nur noch sehr selten vor. Außerdem wird jeder Frau während der Schwangerschaft ein HIV-Test angeboten.

Eine **Übertragung durch Blutkonserven und Blutprodukte**, zum Beispiel bei Operationen, kann ebenfalls vorkommen, in Deutschland ist

dies aufgrund bestimmter Herstellungsverfahren und durch entsprechende Tests aber so gut wie ausgeschlossen. Bei Reisen ins Ausland muss jedoch unter Umständen mit einer anderen Qualität der medizinischen Versorgung gerechnet werden.

**Menschen, die Drogen gebrauchen**, haben ein sehr hohes Infektionsrisiko, wenn sie Nadel, Spritzbestecke und Zubehör, etwa Tupfer, teilen. Wenn sie jedoch sterile Nadeln verwenden und auch das Zubehör nicht mit anderen Menschen teilen, verringert sich ihr HIV-Risiko deutlich.

# Schutz beim Sex

Gegen HIV gibt es keine Impfung. Aber es gibt einen einfachen und wirkungsvollen Schutz vor einer Ansteckung beim Sex: **Kondome!** Du kannst dich schützen, indem du

- beim Vaginalsex (Penis in Scheide) und beim Analsex (Penis in Po) stets Kondome verwendest - auch dann, wenn der Penis nur kurz in die Scheide oder den Po eindringt.
- beim Oralsex (Sex mit dem Mund) kein Sperma oder (Menstruations-)Blut in den Mund aufnimmst. Dazu kann man auch Kondome oder Dental Dams (Lecktücher) verwenden.

Achte bei der Auswahl auf das **Haltbarkeitsdatum** und auf die **Qualität** der Kondome. Geprüfte Kondome erkennst du an einem CE-Zeichen auf der Verpackung. Im Ausland gibt es Kondome manchmal leider nicht in der gewohnten Qualität. Nimm also genügend mit!

Kondome schützen nur dann richtig, wenn sie die passende Größe haben und korrekt angewendet werden. Ausführliche Informationen dazu findest du in der Broschüre »Safer Sex und Kondome - gut zu wissen« und im Internet auf **[www.liebesleben.de](http://www.liebesleben.de)**.

## **Wichtig!**

**Kondome schützen nicht nur vor HIV, sondern können auch das Risiko für eine Ansteckung mit anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STI) deutlich senken!**

# Weitere Schutz- möglichkeiten

Die in der Therapie von Menschen mit HIV verwendeten Medikamente sind sehr wirksam und können das Ansteckungsrisiko beim ungeschützten Sex deutlich verringern. Denn eine erfolgreiche **HIV-Therapie** unterdrückt die Vermehrung des Virus, sodass HIV nach einiger Zeit im Blut sogar meist nicht mehr nachweisbar ist. Damit aber eine Ansteckung beim ungeschützten Sex auch tatsächlich nicht stattfindet, müssen zwei Voraussetzungen erfüllt sein:

- die HIV-Medikamente werden zuverlässig eingenommen (Therapietreue) und
- das HI-Virus kann seit mindestens sechs Monaten nicht mehr im Blut nachgewiesen werden.



Manche verzichten bei diesen Gelegenheiten auf ein Kondom. Wichtig bei einer solchen Entscheidung ist, dass sie gemeinsam getroffen wird und dass sich alle gut damit fühlen.

**Eine weitere Möglichkeit, HIV-Infektionen zu verhindern, ist die sogenannte Prä-Expositions-Prophylaxe, kurz PrEP. Sie kann in ganz bestimmten Situationen geeignet sein, um einer Ansteckung mit HIV vorzubeugen. Mehr dazu erfährst du im Internet auf [www.liebesleben.de](http://www.liebesleben.de).**

**Alles auf  
einen  
Blick ...**

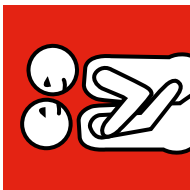
In verschiedenen Lebenssituationen bestehen **unterschiedlich große HIV-Risiken**. Oft werden sie auch dort vermutet, wo tatsächlich gar kein Grund zur Sorge besteht. Das kann zum Beispiel an falschen und deshalb beängstigenden Informationen liegen.

Diese kleine Broschüre soll dir die schnelle Übersicht erleichtern. Deshalb sind verschiedene Situationen, mögliche Gefahren und Nicht-Risiken auf den folgenden Seiten durch unterschiedliche Farben gekennzeichnet:

**Großes Risiko**

**Geringes Risiko**

**Kein Risiko**



## **Ungeschützter Vaginalsex (Penis in Scheide)**

Beim ungeschützten Vaginalsex ist die Ansteckungsgefahr für Frauen und Männer sehr hoch, selbst wenn es nicht zum Samenerguss kommt. Benutze daher stets Kondome - auch dann, wenn der Penis nur kurz in die Scheide eindringt.

**Großes Risiko**



## **Ungeschützter Analsex (Penis in Po)**

Beim ungeschützten Analsex besteht für beide ein sehr hohes Risiko, selbst wenn es nicht zum Samenerguss kommt. Es spielt dabei auch keine Rolle, ob der Sex zwischen zwei Männern oder zwischen einer Frau und einem Mann stattfindet. Benutze daher stets Kondome - auch dann, wenn der Penis nur kurz in den Po eindringt.

**Großes Risiko**



## **Gemeinsame Benutzung von Nadeln und Spritz- besteck**

Die Verwendung derselben Nadeln und Spritzen durch mehrere Personen birgt ein sehr großes Risiko. Daher solltest du immer eigene sterile Nadeln, Spritzbestecke und Zubehör, etwa Tupfer, benutzen und sie nicht mit anderen teilen.

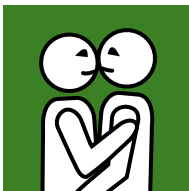
**Großes Risiko**



## **Oralsex (Sex mit dem Mund)**

Beim Oralsex besteht nur ein äußerst geringes Risiko, sich mit HIV anzustecken. Wenn du dieses geringe Risiko weiter senken möchtest, solltest du die Aufnahme von Sperma oder (Menstruations-) Blut in den Mund vermeiden. Dazu kann man auch Kondome oder Dental Dams (Lecktücher) verwenden.

**Geringes Risiko**



## Küsse und Zärtlichkeiten

Beim Küssen, auch bei Zungenküssen, besteht kein Risiko. Das Gleiche gilt für andere Zärtlichkeiten sowie enge Haut- und Körperkontakte, wie etwa beim Streicheln oder Schmusen. Hier kann HIV nicht übertragen werden.

**Kein Risiko**





## Alltag

Im Alltag, wenn man zum Beispiel gemeinsam ins Kino geht, gemeinsam Sport macht oder auch wenn man zusammen arbeitet, besteht kein Übertragungsrisiko. Diskriminierung und Ausgrenzung sind jedoch nach wie vor ein Problem - und alle können dazu beitragen, daran etwas zu verändern!

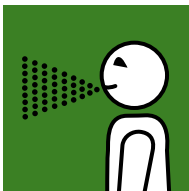
**Kein Risiko**



## Zusammenleben

Niemand kann sich anstecken, wenn er oder sie mit einem Menschen, der HIV hat, in einer Familie oder in einer Wohngemeinschaft eng zusammenlebt. Hier kann HIV nicht übertragen werden - auch nicht, wenn man etwa Geschirr, Kleidung oder Essen teilt.

**Kein Risiko**



## Husten und Niesen

Durch Anhusten oder Niesen kann man sich nicht mit HIV anstecken. HIV wird nicht über die Luft übertragen.

**Kein Risiko**



## **Schwimmbad, Sauna, Toilette und Waschraum**

HIV wird nicht bei der gemeinsamen Benutzung von Schwimmbädern oder Saunen übertragen. Auch wenn man dieselbe Toilette oder denselben Waschraum benutzt, besteht kein Übertragungsrisiko.

**Kein Risiko**



## Arzt, Zahnarzt und Krankenhaus

Wenn die ganz normalen Hygienevorschriften, zum Beispiel die Benutzung von Einwegmaterial und keimfreien Instrumenten, eingehalten werden, dann besteht auch bei medizinischen Maßnahmen, bei einem Arztbesuch oder im Krankenhaus kein Risiko, sich mit HIV anzustecken.

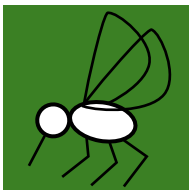
**Kein Risiko**



## **Tätowierungen, Piercings, Ohrlöcher und anderer Körperschmuck**

Beim Tätowieren, beim Piercen oder beim Stechen von Ohrlöchern besteht kein Risiko, wenn die ganz normalen Hygieneregeln eingehalten werden. Das Gleiche gilt übrigens auch für den Friseurbesuch oder bei der Maniküre. Um sicherzugehen, sollten Tätowierungen, Piercings oder Ohrlöcher nur von Fachkräften durchgeführt werden.

**Kein Risiko**



## **Insektenstiche**

HIV kann nicht durch Mücken oder andere Insekten von einem Menschen auf einen anderen übertragen werden - weder hier noch im Ausland.

**Kein Risiko**

# Wo finde ich weitere Informationen?

Eine bundesweite Übersicht verschiedener Beratungsstellen findest du im Internet auf **[www.liebesleben.de](http://www.liebesleben.de)**. Dort kannst du dir auch weitere Broschüren kostenlos bestellen.

- Wenn du mehr über HIV erfahren möchtest, findest du viele Informationen in der Broschüre »Mehr Wissen über HIV und AIDS« (Best.-Nr. 70010000).
- Wenn du dich zum Thema sexuell übertragbare Infektionen (STI) informieren möchtest, findest du alles Wichtige in der Broschüre »Mehr Wissen über sexuell übertragbare Infektionen « (Best.-Nr. 70430000).



- Mehr zu Safer Sex und zu Kondomen erfährst du in der Broschüre »Safer Sex und Kondome - gut zu wissen.« (Best.-Nr. 70500000).

**Wenn du ganz persönliche Fragen hast oder unsicher bist, kannst du dich auch direkt - und wenn du möchtest anonym - an die Telefon- und Onlineberatung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Telefon: 0221-89 20 31, [www.liebesleben.de/beratung](http://www.liebesleben.de/beratung)) oder an die Beratung der Deutschen AIDS-Hilfe (Telefon: 0180-33 19 411, [www.aidshilfe-beratung.de](http://www.aidshilfe-beratung.de)) wenden.**

# Für Fachkräfte

Diese Broschüre ist in folgenden Sprachen erhältlich:

- **Deutsch**            **Best.-Nr. 70280000**
- **Englisch**           **Best.-Nr. 70280070**
- **Französisch**      **Best.-Nr. 70280080**
- **Russisch**           **Best.-Nr. 70280110**
- **Türkisch**           **Best.-Nr. 70280060**
- **Arabisch**          **Best.-Nr. 70280150**
- **Farsi**                **Best.-Nr. 70280160**

Eine komplette Übersicht zu allen Medien der HIV- und STI-Prävention der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung gibt es unter **[www.liebesleben.de/infomaterial](http://www.liebesleben.de/infomaterial)**.

# Impressum

Herausgegeben von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 50819 Köln, im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit, gefördert durch die Bundesrepublik Deutschland, in Kooperation mit dem Verband der Privaten Krankenversicherung e.V.



Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung



Verband der Privaten  
Krankenversicherung

## Redaktion

Dr. Johannes Breuer

## Gestaltung

Hochhaus Agentur GmbH und neues handeln AG

## Druck

Kern GmbH, In der Kolling 120, 66450 Bexbach

Dieses Medium wurde klimaneutral gedruckt.

## 5. Auflage

5.45.06.22 (Best.-Nr. 70280000)

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**