

Zeitschrift: Frau ohne Herz : feministische Lesbenzeitschrift
Herausgeber: Frau ohne Herz
Band: - (1990)
Heft: 27

Artikel: AIDS : lesbischer safer sex
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-631140>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 15.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

AIDS – lesbischer *safer sex*

... ich lerne eine Frau kennen – ich begehre sie und möchte küssen, schmusen, Sexualität leben und bin, bevor ich nur etwas von dem leben kann, schon in der Zwickmühle! Wie reagiert sie, wenn ich ihr sage, dass ich HIV-positiv bin? Vertraue ich ihr, auch wenn ich sie nicht gut oder gar nicht kenne? Wird sie mich abweisen, und wenn ja, ertrag ich das gut momentan...? Was ist, wenn sie nicht will und das nachher ihren Freundinnen erzählt? Ist mir die Begegnung dieses 'Risiko' wert? – Meistens nicht, und ich lebe vor allem Nähe und Sexualität mit Lesben, die ich schon länger kenne, die um meine Geschichte wissen.

Meine Geschichte ist wohl die typischste für die Aids-Infektion: Ex-Fixerin. Vier Jahre weiss ich nun schon, dass ich HIV-Antikörper in mir trage. Diese Tatsache hat viel mit mir gemacht, mein Leben verändert. Ich will hier aber ausschliesslich Überlegungen, Gedanken, Erfahrungen zu Sexualität / Nähe in Worte fassen, obwohl Aids ja noch viele andere Aspekte hat.

Als ich erfuhr, dass ich positiv bin, dachte ich, gar keine Sexualität mehr leben zu können, um ja keine zu 'gefährden'. Dieses mir selbstauferlegte Zölibat lebte ich für über ein Jahr. Dann verliebte ich mich in eine Frau, die auch positiv ist, und das schien mir die Lösung. Wir lebten, was wir leben wollten; keine Angst die andere anzustecken. Kurze Zeit später verliebte ich mich noch in eine andere Frau, die bis dahin den Aids-Antikörpertest noch nicht gemacht hatte und somit nicht wusste, ob sie negativ oder positiv ist. In dieser Beziehung fingen die Gespräche, Auseinandersetzungen zu *safer sex* an. Was ist für sie risikoreich und was für mich? Uns sexuell zu lieben während der Menstruation gefiel beiden nicht, so fiel die grösste Übertragungsmöglichkeit schon mal weg, aber was ist mit Analverkehr? Und unsere Muscheln küssen, lecken? Nach dem Buch von Diane Richardson war das schon gefährlich. Schwierig den eigenen 'sicheren' Weg zu finden...

Aus Amerika erhielt ich ein *Safer-Sex-Klit* für Lesben, darin enthalten: ein Kondom, Fingerlinge (für einen Finger) und *dental gums* (Kofferdammgummi), die frau auf die Möse der anderen legen kann, um so den Austausch von Säften, Sekreten zu verhindern.

Wir fingen an auszuprobieren, die Plastikhandschuhe legten wir zum Spass an, wir waren uns beide einig, dass wir die für *safer sex* nicht für nötig hielten, sofern keine von uns grosse, blutende Verletzungen hatte. Und welche Frau geht schon mit einer klaffenden Wunde an der Hand an/in die Möse ihrer Liebsten? Also Handschuhe an, dann das kleine Gummistück, Geschmack *peppermint*, auf ihre Muschel... Ich hielt den Gummi krampfhaft fest auf ihr, sie durfte sich fast nicht bewegen und ich roch nur noch *peppermint*?! Ihre Muschel spürte ich fast nicht mehr und irgendwann war die Lust vollends vorbei und ich schmiss den *plastic* in die Ecke. Für mich war klar: entweder ohne oder lieber gar nicht. Wir lebten *safer sex* ohne Gummis und redeten über unsere Ängste. Es gabe aber auch Tage, wo ich unsicher war und mich irgendwie 'schuldig' fühlte, nicht sicher, ob unser *safer safe* genug war.

In der Zeit fand dann auch ein *workshop* zum Thema statt, und zwar an der Lesbenwoche in Berlin. Da lesbische Sexualität eh ein Tabu ist, wie sollen wir da frei über lesbischen *safer sex* zusammen reden!? Nun, der *work-*

shop war für mich ein Anfang des Austauschs und natürlich war für die unterschiedlichen, vielfältigen Frauen ganz individuell wichtig, mal überhaupt im grösseren Kreis zu diskutieren. Die eine wollte nicht ohne Gummihandschuhe berühren oder berührt werden. Für andere war klar, kein Gummi aber auch kein S/M Sex mit Blut... Wir merkten auch bald, wie persönlich das Thema ist und wie verschieden die Unsicherheiten, Ängste. Die Eigenverantwortung jeder einzelnen wurde angeregt und es war ein schönes Erlebnis, so offen austauschen zu können.

Nach der Lesbenwoche flogen wir in die Staaten und ich war natürlich begierig zu erfahren, zu erleben, wie amerikanische Lesben im Lesbenmekka von San Francisco *safer sex* leben. Na ja, viel Neues gab's da nicht, ausser das der Kofferdammgummi an einem *body-harness* (wird wie ein Höschen angezogen) befestigt wird, was sicher vereinfachend wirkt... Das Thema war in S.F. so wenig Thema wie in Zürich oder Berlin auch. Verständlicherweise, da wir ja keine Infos kriegen und die Wissenschaft immer noch nicht weiss, wie das Virus genau übertragen wird, und da es vor allem in Blut und Sperma vorkommt, können wir uns schon einfacher schützen als Schwule/Heteros und FixerInnen.

Auf einem Frauenland in Amerika lernte ich dann eine Frau kennen, mit der ich unbedingt Sex leben wollte. Sie hatte keine Angst vor meinem Positivsein und eine genaue Vorstellung, was für sie *safer sex* ist, da sie schon einen *workshop* zum Thema besucht hatte. Das tat soo gut – ich brauchte keine langen Gespräch zu führen, keine Unsicherheiten. Wir übernahmen auch die Verantwortung für unsere Geliebten, wir waren beide noch in einer Liebesbeziehung, und waren so auch so *safe* wie möglich für unsere Geliebten. Phantasien, wie *safer sex* ohne Gummi sein könnte: zum Beispiel mit Bananenbaumblättern oder Seide, Leder... Federn... Spielereien... Wir probierten aus und ich glaube, dass das sowieso das wichtigste ist – ich kann ja wählen, wenn ich etwas kenne, erlebt habe, und somit entscheide ich, was ich will und was nicht.

Im vergangenen Jahr meiner Geschichte mit Aids habe ich langsam die Verantwortung abgegeben, das heisst, ich weiss, was für mich *safer* ist und es gibt Liebesspiele wie die Muschel lecken oder Analverkehr, die ich vor zwei Jahren noch zu gefährlich fand. Heute bin ich der Überzeugung, dass wir uns so leicht nicht anstecken können. Ich glaube auch, dass die Blutinfektion nur bei viel Blut-austausch möglich ist, also bei grossen Wunden, und nicht bei kleinen, verheilenden Verletzungen. Ich trage auch nicht mehr die Verantwortung für die Frau, mit der ich Nähe, Sexualität leben will. Wenn ich sie küssen möchte, sage ich vorher, dass ich positiv bin und sie soll wissen, was für sie *safer sex* ist. Seit ich nicht mehr so Schuldgefühle übernehme, geht es mir besser, kann ich wieder einfacher, leichter lieben... Zudem haben drei Frauen, mit denen ich körperliche Liebe lebte den Antikörpertest gemacht und sind negativ.

Ich wünsche mir für die verschiedenen Lebenssituationen international mehr Offenheit, Austausch; *coming outs* und die Auseinandersetzung jeder einzelnen, wie sie *safer sex* lebt, sich sicherer fühlt.

Also lasst uns beginnen; spinnen, Liebessphantasien zusammentragen und einander zuhören bei unseren Lustreisen im Aidszeitalter... .

Somit bin ich beim zweiten mir wichtigen Thema angelangt:

VERNETZUNG VON/FÜR/MIT IRGENDWIE BETROFFENEN LESBEN/FRAUEN

meine Projektideen (alle noch im Kopf, vorerst) sind folgende:

- eine Betroffenenegruppe für HIV-positive/aidskranke Lesben und ihre Geliebte/n, Freundinnen
- eine Frauengruppe, die sich regelmässig trifft, um Infos auszutauschen, politisch zu Aids arbeiten
- ein Beratungstelefon für Betroffene, um über alternative Heilungsmethoden/engagierte ÄrztInnen/aktuelle Literatur und vieles mehr zu informieren (Beispiel: Schwulenprojekte in San Francisco und New York)
- eine Frauengruppe, die Pflegeplätze für aidskranke Lesben/Frauen organisiert
- eine lesbische *safer sex* Gruppe

Wie gesagt, das sind alles erst Ideen, aber vielleicht klingt bei einigen etwas an und wir können uns inspirieren... .

Ich würde die ersten Kontakte knüpfen, d.h., wenn ihr Interesse habt, in irgendeiner Form mitzuhelfen oder ihr mir überhaupt mal schreiben wollt zum Artikel, oder Austausch wollt, dann bitte an:

Aida, c/o Redaktion Frau ohne Herz,
Mattengasse 27, 8005 Zürich

Nun erwarte ich Zeichen von euch, hoffend, dass in Zürich zum Thema Aids mehr von der Frauenseite her passiert und freu mich aufs zusammenplanen... .

Geschrieben im August 1990 – im Andenken an alle Aids-Verstorbenen und im Glauben, in der Hoffnung für alle Betroffenen... Danke...

Aida