



**Wie schütze ich mich**  
vor sexuell übertragbaren  
Krankheiten?



## KAPITEL 1

# Orientierung



### ANSTECKENDE LEIDENSCHAFT

Sex gehört für viele Menschen ganz selbstverständlich zum Leben. Doch leider werden dabei nicht nur Leidenschaft und Gefühle ausgetauscht. Durch intimen Kontakt (Petting, Sex) kannst du dich mit Krankheitserregern wie Bakterien und Viren anstecken. Diese Erreger leben z. B. im Scheidensekret, im Sperma oder im Blut. Eine Ansteckung kann schon beim „ersten Mal“ passieren, bei einem One-Night-Stand genauso wie in einer festen Beziehung.

### WAS GEHT MICH DAS AN?

Auf der ganzen Welt sind Millionen Menschen von sexuell übertragbaren Krankheiten betroffen – Tendenz steigend. Viele der Infizierten wissen gar nicht, dass sie die Krankheitserreger in sich tragen, oder „vergessen“ beim Sex, andere vor einer möglichen Ansteckung zu schützen. Es ist unbedingt von Vorteil, die wichtigsten Anzeichen für Erkrankungen zu kennen, die durch sexuell übertragbare Erreger ausgelöst werden können. Das ist Voraussetzung dafür, dass du im „Fall des Falles“ richtig handeln kannst. Diese Broschüre gibt dir auch wertvolle Tipps, wie du diese Krankheiten am besten vermeidest – damit Sex „die schönste Nebensache der Welt“ bleibt.

### SIND SEXUELL ÜBERTRAGBARE KRANKHEITEN GEFÄHRLICH?

**Die gute Nachricht:** Zum Glück kann man diese Krankheiten meistens heilen oder zumindest gut behandeln. Wichtig ist eine Therapie durch einen Arzt. **Die weniger gute Nachricht:** Leider werden diese Infektionen nicht immer erkannt, denn oft erzeugen sie keine (eindeutigen) Beschwerden zur Warnung. Oder die erkrankten Personen schämen sich, zum Arzt zu gehen, und versuchen, damit allein klarzukommen. Eine schlechte Entscheidung! Denn eine verschleppte Krankheit kann – auch noch viele Jahre nach der Ansteckung – unangenehme und ernste Spätfolgen haben, z. B. Unfruchtbarkeit, Entzündungen im Unterleib oder ein erhöhtes Krebsrisiko.

## KAPITEL 2

# Symptome



### WELCHE BESCHWERDEN TRETEN AUF?

Bei einer Ansteckung treten nicht unbedingt schon in den ersten Tagen nach dem Sex Beschwerden auf. So kann es eine Weile dauern, bis du erste Symptome bemerkst. Die sind zwar unangenehm, aber eine wertvolle Warnung dafür, dass in deinem Körper (z. B. in Gebärmutter, Harnblase oder Bauchhöhle) eine Infektion abläuft. Wenn du einem Arzt schilderst, was in dir vorgeht, kann dir rasch geholfen werden.

### Mögliche Beschwerden bei einer sexuell übertragbaren Krankheit sind:

- » *ungewöhnlicher Ausfluss aus der Scheide (z. B. gelblich, schaumig oder unangenehm riechend)*
- » *Brennen oder Schmerzen beim Wasserlassen, häufiger Harndrang*
- » *Juckreiz, Brennen, Rötungen, Schwellungen im Intimbereich*
- » *Ausfluss aus der Harnröhre oder aus dem Analbereich (Po)*
- » *Schmerzen beim Sex*
- » *Schmerzen im Unterleib*
- » *offene Hautstellen, Bildung von Bläschen, Knötchen, Pickelchen oder Warzen (nicht nur im Intimbereich)*
- » *ungewöhnliche Blutungen, Zyklusstörungen*
- » *Übelkeit, Durchfall, Fieber, Schlaptheit, Lymphknotenschwellung, Gelenkschmerzen*
- » *Beschwerden sind auch im Darm bzw. am Mund und im Hals und Rachen möglich*

### NICHTS TUT WEH! ALLES OK?

Oft lösen sexuell übertragbare Erkrankungen nur wenige oder gar keine Beschwerden aus. Das klingt einerseits angenehm – aber diese Tatsache macht es schwieriger zu erkennen, dass etwas in deinem Körper nicht in Ordnung ist. Unbehandelte Infektionen können Spätfolgen haben. Gerade deshalb ist es wichtig, dass du regelmäßig zum Frauenarzt gehst. **Er kann Anzeichen erkennen, die dir als „Laie“ verborgen bleiben.**

## KAPITEL 3

# Prophylaxe



### SEX MACHT SPASS – ABER GUT GESCHÜTZT!

Als sexuell aktives Mädchen hast du ein gewisses Risiko, dich mit einer sexuell übertragbaren Krankheit anzustecken. Doch dieses Risiko kannst du gering halten, und das ist eigentlich recht einfach!

- » *Vor allem für den Sex mit neuen Bekanntschaften gilt: Kein Sex ohne Kondom! Auch das Femidom („Frauenkondom“) oder Lecktücher („Dental Dams“) bieten Schutz vor der Übertragung von fiesen Erregern. Übrigens: Auch Jungs und Männer, die sauber und gepflegt wirken, können Krankheiten übertragen. Eine Infektion sieht man an einem Menschen nicht an!*
- » *Erst wenn du deinen Partner und seine sexuelle Vergangenheit besser kennst, könnt ihr darüber nachdenken, auf Kondome zu verzichten.*
- » *Gegen bestimmte sexuell übertragbare Krankheiten gibt es Impfungen (HPV und Hepatitis). Erkundige dich bei deinem Arzt!*
- » *Nicht alle sexuell übertragbaren Krankheiten werden nur durch Petting oder Sex (Vaginalverkehr, Oralverkehr, Analverkehr) weitergegeben. Manchmal erfolgt eine Ansteckung auch über das Berühren veränderter Hautstellen (z. B. Bläschen, Warzen, Geschwüre).*
- » *Auch auf unhygienischen Toilettensitzen, Sexspielzeug, schmutzigen Handtüchern und Kleidungsstücken oder in gebrauchtem Badewasser können Erreger lauern. Vermeide solche Situationen!*
- » *Übertriebene Intimhygiene dagegen ist auch schädlich und macht anfälliger für Infektionskrankheiten. Scheidenspülungen und Sprays aus dem Drogeriemarkt können die natürlichen Bakterien stören, die für eine gesunde Scheide nötig sind. Verzichte auf Waschlappen und stark parfümierte Seifen. Tägliches Waschen mit warmem Wasser und evtl. milder Seife ist ausreichend, um „untenrum“ sauber und frisch zu sein!*
- » *Verzichte weitgehend auf Sliepinlagen und trage Slips aus Baumwolle.*
- » *Wasche dir oft die Hände, vor allem wenn du z. B. auf einer öffentlichen Toilette warst.*

### Wichtig für alle Mädchen, die die Pille nehmen:

Das Medikament zur Empfängnisverhütung schützt vor ungewollten Schwangerschaften. Gegen sexuell übertragbare Krankheiten bietet die Pille keinen Schutz – auch wenn dieses Gerücht durch viele Köpfe geistert! Dasselbe gilt für Spirale, Dreimonatsspritze oder Verhütungspflaster. Nur das Kondom (bzw. Femidom) verhindert Ansteckungen.

## KAPITEL 4

# Diagnose



### MUSS ICH WIRKLICH ZUM ARZT?

Wenn du vermutest, eine sexuell übertragbare Krankheit zu haben, heißt es: Ab zum Frauenarzt, Urologen oder Hausarzt! Hole dir so rasch wie möglich einen Termin – auch wenn die Beschwerden schon wieder schwächer werden. Dies heißt nämlich nicht, dass die Krankheit überstanden ist! In Gesundheitsämtern und bei Beratungsstellen gibt es anonyme und kostenlose Hilfe.

### DU BIST NICHT ALLEIN!

Ob du allein oder mit „Mutmachern“ zum Arzt gehst, entscheidest du. Natürlich kannst du dich von deiner Freundin, Schwester, Mutter oder deinem Freund zum Arzt begleiten lassen. Sie müssen ja nicht gleich bei der Untersuchung dabei sein. Der Arzt selbst unterliegt übrigens der Schweigepflicht.

### PEINLICH, PEINLICH ... ODER?

Vielleicht erscheint es dir ein bisschen peinlich, über Symptome wie übel riechenden Ausfluss oder seltsame „Pickelchen“ an der Scheide zu sprechen. Doch du solltest dem Arzt ganz offen über dein Problem berichten. Bitte keine falschen Hemmungen! Der Arzt wird nicht mit dir „schimpfen“, sondern will dir helfen. Um festzustellen, welche Krankheit du hast, wird er dich vielleicht nach deinem Sexualverhalten fragen, deinen Unterleib abtasten oder eine Urinprobe nehmen. Es kann auch sein, dass er Scheidensekret untersucht und ein wenig von deinem Blut ins Labor zur Analyse schickt.

### UND TSCHÜSS!

Bei vielen sexuell übertragbaren Krankheiten müssen Medikamente in Tablettenform (Antibiotika) eingenommen werden. Manchmal werden auch Scheidenzäpfchen oder Cremes für den Intimbereich verordnet. Meistens ist die Therapie unkompliziert, und du bist die Infektion rasch wieder los!

## KAPITEL 5

# Partner



### RAN AN DEN MANN!

Wenn du eine sexuell übertragbare Krankheit hast, geht das nicht nur dich etwas an – schließlich könntest du die Erkrankung auch von deinem Sexualpartner haben oder sie an ihn weitergeben. In vielen Fällen ist es notwendig, dass auch dein Partner eine Therapie macht und die richtigen Medikamente bekommt. Sonst steckt ihr euch bald wieder gegenseitig an und das Ganze geht von vorne los! Daher ist es notwendig, dass du mit deinem Freund über deine Krankheit sprichst.

### GEMEINSAM STARK

Es ist völlig normal, wenn du dich vor einem solchen Gespräch nicht ganz wohl fühlst – vor allem, wenn ihr euch noch nicht sehr lange kennt. Doch wenn du die Situation mutig angehst, ist das ein wunderbares Zeichen von Zuneigung und Respekt. Vermutlich imponiert es deinem Freund zu sehen, dass du Verantwortung für eure Gesundheit übernimmst.

### SEX MIT DEM EX

Wenn du vermutest, dass du deine Krankheit (vor längerer Zeit) von einem Expartner bekommen oder an ihn weitergegeben hast, solltest du ihn unbedingt darüber informieren. Vielleicht hat er keine Ahnung, dass auch er angesteckt sein könnte. Männer haben bei sexuell übertragbaren Krankheiten oft keine (deutlichen) Beschwerden. Sie wissen also gar nicht, dass sie infiziert sind und Erreger weitergeben können.

## KAPITEL 6

# Therapie



### RASCH WIEDER FIT!

Halte dich an die Anweisungen deines Arztes, d. h., nimm bitte deine Medikamente regelmäßig ein und halte dich an die Kontrolltermine. Du kannst dir während des Gesprächs mit dem Arzt Notizen machen oder später noch einmal in der Praxis anrufen bzw. in der Apotheke nachfragen, wenn du unsicher bist.

Finger weg von Experimenten! Hausmittelchen und selbst erfundene „Kuren“ sind zwecklos. Sexuell übertragbare Krankheiten sollten immer von Experten mit wirkungsvollen Medikamenten behandelt werden.

In vielen Fällen musst du bis zum Ende der Therapie auf Sex mit deinem Partner verzichten bzw. sollst nicht mit einem neuen Sexualpartner intim werden.

Wenn auch dein Partner behandelt wird (meist ist das notwendig!), dann motiviert euch gegenseitig, die Therapie gemeinsam durchzuziehen.

Bei manchen Krankheiten sind Hygienemaßnahmen wichtig: Matratzen, Bettzeug und Unterwäsche sollten dann gründlich gereinigt werden. Vermeide es, mit deinem Partner oder Familienmitgliedern Handtücher, Kleidung oder die Zahnbürste zu teilen.



## KOMPAKTINFO

# Die wichtigsten sexuell übertragbaren Krankheiten

## HARNBLASENTZÜNDUNG

Mögliche Anzeichen	Schmerzen, Brennen, Stechen beim Wasserlassen, Blut im Urin, ständiger Harndrang
Ansteckung	Keime aus dem Darm gelangen in die Harnröhre und Blase. Dort können sie eine Entzündung auslösen. Harnblasenentzündungen treten oft in der Anfangsphase der Beziehung auf, wenn man besonders viel Sex hat – dabei wird das Gewebe im Intimbereich gereizt. Aber: Auch ohne Sex kann eine Frau an einer Harnblasenentzündung erkranken!
Mögliche Folgen	Nierenbeckenentzündung
Behandlung	Tabletten (Antibiotika)
Vorbeugung	Hygiene, viel trinken, Wasserlassen nach dem Sex, nach dem Toilettengang von vorne nach hinten wischen (von der Harnröhre weg, hin zum Anus)

## PILZINFEKTION

Mögliche Anzeichen	Starker Juckreiz, gerötete, geschwollene Schamlippen, weiß-bröckeliger Ausfluss
Ansteckung	Sex ohne Kondom
Behandlung	Antipilzmittel (Cremes, Tabletten, Zäpfchen)
Wichtig	Nicht nur durch Sex kann eine Pilzinfektion entstehen, sondern auch wenn der Körper aus dem Gleichgewicht gerät (z. B. durch Stress, Medikamente). Dann nehmen die – natürlich im Körper vorkommenden – Pilze überhand und lösen Beschwerden aus. Bei Schwangeren kann ein Scheidenpilz ebenfalls unangenehme Symptome erzeugen. Bei starken Symptomen sind Frühgeburten möglich!
Übrigens	Hefepilze sind eigentlich „normale“ Mitbewohner des Menschen (Scheide, Darm). Im Gleichgewicht mit anderen Mikroorganismen sind sie oft sogar wichtig für die Gesundheit.
Vorbeugung	Übertriebene Intimhygiene schwächt die Abwehrkräfte in der Scheide!

## BAKTERIELLE VAGINOSE

Mögliche Anzeichen	Dünnflüssiger Ausfluss mit unangenehmem Geruch, Juckreiz, Brennen
Ansteckung	Ungeschützter Geschlechtsverkehr, übertriebene Hygiene (z. B. Scheidenspülungen), Baden in schmutzigem Wasser
Mögliche Folgen	Ohne Behandlung kann die Infektion von der Scheide ins Körperinnere hochsteigen. Gelangen die Erreger in die Gebärmutter oder Eierstöcke, sind Unfruchtbarkeit oder Schwangerschaftsproblemen möglich.
Behandlung	Antibiotika
Wichtig	Die so genannten Döderlein-Bakterien sind die Gesundheitspolizei der Scheide. Sie sorgen für ein gesundes Scheidenmilieu, indem sie Milchsäure und Wasserstoffperoxyd produzieren. So bekämpfen sie verschiedene Krankheitserreger, zum Beispiel Gardnerella vaginalis und eine Reihe weiterer Bakterien.

## CHLAMYDIENINFEKTION

Mögliche Anzeichen	Ausfluss, Schmerzen beim Sex, Brennen beim Wasserlassen, Bauchschmerzen
Ansteckung	Sex ohne Kondom (vaginal, oral, anal)
Mögliche Folgen	Entzündungen und Vernarbungen im Unterleib, Unfruchtbarkeit, Schädigung des Neugeborenen (Ansteckung während der Geburt)
Behandlung	Tabletten (Antibiotika)
Wichtig	Oft löst diese Infektion keine oder nur leichte Beschwerden aus. Es gibt einen Früherkennungstest beim Arzt.
Übrigens	Eine Ansteckung ist auch durch Sexspielzeug möglich.
Vorbeugung	Sex mit Kondom

## GONORRHOE (AUCH „TRIPPER“ GENANNT)

Mögliche Anzeichen	Brennen beim Wasserlassen, grünlicher oder gelblicher Ausfluss, Blutungsstörungen, Fieber, Schmerzen im Unterbauch
Ansteckung	Sex ohne Kondom, schmutzige Hände und Sexspielzeug
Mögliche Folgen	Unfruchtbarkeit und Fehlgeburten, Entzündungen von Scheide, Gebärmutter, Eileitern, Eierstöcken, Weitergabe der Infektion während der Geburt ans Baby (als Vorbeugung erhalten Neugeborene Augentropfen gegen eine mögliche Erblindung)
Behandlung	Antibiotika

## SYPHILIS (AUCH „LUES“ GENANNT)

Mögliche Anzeichen	Anfangsstadium: schmerzlose Geschwüre bzw. Knötchen, Lymphknotenschwellung; spätere Stadien: Hautausschlag, Fieber
Ansteckung	Sex ohne Kondom, verunreinigte Spritzen, Berühren von Geschwüren
Mögliche Folgen	Schwere Schädigung von Nerven und Organen, Ansteckung eines Ungeborenen während der Schwangerschaft
Behandlung	Antibiotika
Wichtig	Infizierte Personen zeigen oft lange Zeit gar keine Anzeichen für eine Erkrankung – dennoch schreitet die Krankheit fort.

## HERPES (TYP 1 UND TYP 2)

Mögliche Anzeichen	Am Mund und im Intimbereich: Kribbeln, Juckreiz, Bläschen und offene Hautstellen; Fieber, Gliederschmerzen, Lymphknotenschwellung
Ansteckung	Sex ohne Kondom, Küssen, Kontakt mit offenen Hautstellen
Mögliche Folgen	Die Krankheit schlummert nach der Ansteckung für das ganze Leben im Körper und kann jederzeit wieder ausbrechen. Ein Baby kann während der Geburt angesteckt werden.
Behandlung	Eine Heilung ist nicht möglich. Wenn Beschwerden auftreten, können Medikamente (Tabletten, Cremes, Salben) diese lindern.
Vorbeugung	Kein gemeinsames Benutzen von Besteck, Gläsern und Geschirr, kein Küssen, kein Berühren von veränderten bzw. offenen Hautstellen

## HUMANE PAPILLOMVIREN

Mögliche Anzeichen	Schmerzlose Feigwarzen im Genitalbereich (evtl. „unsichtbar“)
Ansteckung	Sex ohne Kondom, Berührung von Feigwarzen
Mögliche Folgen	Wiederkehrende Feigwarzen, erhöhtes Krebsrisiko
Behandlung	Feigwarzen können entfernt werden. Sind Viren jedoch erst einmal im Körper, kann man sie nicht mehr mit Medikamenten loswerden.
<b>Wichtig</b>	<b>Eine Infektion mit bestimmten (aber nicht allen!) HPV-Typen erhöht das Risiko für eine Krebserkrankung an der Gebärmutter. Deswegen sind regelmäßige Kontrolluntersuchungen beim Frauenarzt zur Früherkennung von Krebs wichtig!</b>
Übrigens	Es gibt eine vorbeugende Impfung gegen HPV. Sie muss schon vor einer möglichen Ansteckung (also vor dem ersten Sex) durchgeführt werden. Leider wirkt die Impfung nicht gegen alle Typen von gefährlichen Papillomviren. Daher sollten auch geimpfte Mädchen regelmäßig zur Krebsfrüherkennung beim Frauenarzt gehen!

## HEPATITIS B, HEPATITIS C

Mögliche Anzeichen	Gelbsucht, Fieber
Ansteckung	Es gibt verschiedene Formen von Hepatitis-Viren. Sie befinden sich in Körperflüssigkeiten: Blut, Speichel, Sperma, Scheidenflüssigkeit. Ansteckung daher durch: Sex ohne Kondom, gemeinsame Nutzung von Spritzen (Drogenkonsum), unsauberes Tätowieren. Babys können während Schwangerschaft und Geburt bzw. durchs Stillen von ihren Müttern angesteckt werden (Hepatitis B).
Mögliche Folgen	Leberentzündung; Leberkrebs (Hepatitis C), erhöhtes Fehlgeburtsrisiko (Hepatitis B)
Behandlung	Hepatitis B kann von selbst ausheilen, aber auch langfristig gesundheitliche Probleme machen. Es gibt Medikamente, die die Viren hemmen – ganz „loswerden“ kann man sie dadurch aber nicht.
Übrigens	Gegen zwei Formen von Hepatitis (A und B) gibt es Impfungen.

## HIV / AIDS

Mögliche Anzeichen	Oft längere Zeit gar keine Beschwerden oder nur allgemeines Krankheitsgefühl (z. B. wie bei einer Grippe)
Ansteckung	Durch Kontakt mit Blut, Wundsekret, Sperma, Scheidenflüssigkeit, Muttermilch
Mögliche Folgen	Das Virus nistet sich im Körper ein und schwächt die Immunabwehr.
Behandlung	Verschiedene Medikamente, die das Virus möglichst lange unterdrücken sollen
Übrigens	Zum Glück stirbt das Virus außerhalb des Körpers schnell ab. Daher ist es kein Problem, mit Infizierten eine Wohnung zu teilen, gemeinsam mit ihnen in die Schule zu gehen oder öffentliche Verkehrsmittel zu nutzen. Das HI-Virus wird nicht übertragen durch Urin, Kot, Mückenstiche, Speichel, Tränen oder Schweiß.
<b>Wichtig</b>	<b>Um mit der Krankheit zu leben, gibt es heute gute Medikamente. Dennoch ist AIDS nach wie vor nicht heilbar.</b>
Vorbeugung	Sex mit Kondom, bei Drogenkonsum keinesfalls Spritzen mit anderen Personen teilen
Sonderfall Schwangerschaft	Für Schwangere bzw. junge Mütter gibt es spezielle Behandlungen (Antivirenmedikamente, Kaiserschnitt) und Verhaltensregeln (kein Stillen). So kann die Übertragung aufs Baby vermieden werden. Damit die Behandlung rechtzeitig beginnt, ist ein HIV-Test zu Beginn der Schwangerschaft sinnvoll. Denn nicht alle angesteckten werdenden Mütter wissen von ihrer Infektion.
Mehr Infos	Deutsche Aidshilfe, Adressen in ganz Deutschland (Tests, Onlineberatung, Selbsthilfegruppen usw.) » <a href="http://www.aidshilfe.de">www.aidshilfe.de</a> » <a href="https://www.facebook.com/deutscheaidshilfe">www.facebook.com/deutscheaidshilfe</a> » <a href="https://twitter.com/DT_AIDS_Hilfe">twitter.com/DT_AIDS_Hilfe</a> » <a href="http://blog.aidshilfe.de">blog.aidshilfe.de</a>

## TRICHOMONIASIS

Mögliche Anzeichen	Schaumiger Ausfluss, Brennen, Juckreiz, Schmerzen beim Wasserlassen
Ansteckung	Sex ohne Kondom, unhygienische (feuchte) Handtücher, Sexspielzeug, schmutziges Badewasser und Toiletten
Mögliche Folgen	Gefahr der Ansteckung mit anderen Krankheiten wird höher, in der Schwangerschaft steigt das Risiko für eine Frühgeburt, Übertragung aufs Neugeborene ist möglich
Behandlung	Tabletten, Zäpfchen

## FILZLÄUSE UND KRÄTZMILBEN

Mögliche Anzeichen	Hautveränderungen, Juckreiz, Schwellungen, Stiche und Bisse
Ansteckung	Sex und enger Körperkontakt
Behandlung	Chemische Mittel, Spezialshampoo, Wäsche heiß waschen
<b>Wichtig</b>	<b>Auch durch die gemeinsame Nutzung von Kleidung, Betten, Wäsche etc. können die Krabblar übertragen werden.</b>
Übrigens	Alle im Haushalt lebenden Personen müssen bei den Reinigungsmaßnahmen mitmachen.
Vorbeugung	Hygiene





Noch mehr über die Pille und über Verhütung unter:

[www.pille-fuer-mich.de](http://www.pille-fuer-mich.de)

## BERATUNGSSTELLEN IN GANZ DEUTSCHLAND

---

(Beratung, Tests, Infomaterial usw. )

### PRO FAMILIA

Web: [www.profamilia.de](http://www.profamilia.de)

E-Mail: [info@profamilia.de](mailto:info@profamilia.de)

Twitter: [twitter.com/profamilia\\_bw](https://twitter.com/profamilia_bw)

Facebook: [www.facebook.com/profamilia.deutschland](http://www.facebook.com/profamilia.deutschland)

### BUNDESZENTRALE FÜR GESUNDHEITLICHE AUFKLÄRUNG

Web: [www.bzga.de](http://www.bzga.de)

Twitter: [twitter.com/bzga\\_de](https://twitter.com/bzga_de)

Ein Service der

**mibe** GmbH Arzneimittel

Münchener Straße 15

06796 Brehna

Telefon: +49 (34954) 247-0

Telefax: +49 (34954) 247-450

[service@mibegmbh.de](mailto:service@mibegmbh.de)

[www.mibe.de](http://www.mibe.de)



ClimatePartner   
**klimaneutral**