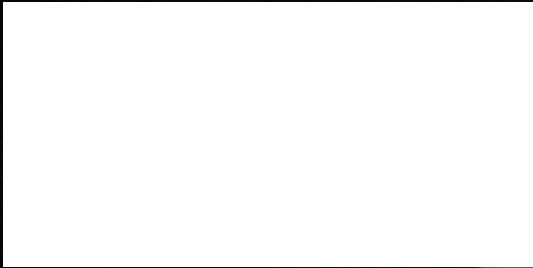


A young man with long, wavy brown hair and a young woman with dark hair and a nose ring are looking upwards and to the right. The man is in the background, and the woman is in the foreground. The background is dark.

SCHÜTZ DICH –  
AUCH BEIM SEX



*Infos für Drogengebraucherinnen  
und Drogengebraucher*



<b>VORWORT</b>	2
<b>SAFER SEX KONKRET</b>	7
Safer Sex – leichter gesagt als getan	12
<b>SEXUELL ÜBERTRAGBARE KRANKHEITEN: Möglichst früh erkennen und behandeln lassen</b>	15
<b>ABC DER HÄUFIGSTEN SEXUELL ÜBERTRAGBAREN KRANKHEITEN</b>	18
Chlamydien	18
Feigwarzen	19
Genitalpilze	22
Hepatitis	23
Herpes	28
HIV/Aids	30
Krätze	33
Läuse	34
Syphilis	35
Tripper	37
<b>WEITERE INFOQUELLEN</b>	38
<b>BERATUNG UND UNTERSTÜTZUNG</b>	39

# VORWORT

Wenn du Drogen konsumierst, weißt du wahrscheinlich, wie du dich und andere vor HIV und Hepatitis schützt. Gut möglich, dass dir die Safer-Use-Regeln sogar schon „in Fleisch und Blut“ übergegangen sind: Du nimmst für jeden Druck eine neue, saubere Spritze, benutzt nur dein eigenes Zubehör (Löffel, Filter, Wasser; Röhrchen zum Sniefen/Rauchen) und gibst diese Utensilien auch nicht an andere weiter. Vielleicht achtest du ebenso auf Hygiene, um dich vor Hepatitis zu schützen. Dazu gehört z. B., dass du dir vor und nach jedem Druck die Hände wäschst, Gegenstände, an denen Blut haften könnte (Nagelscheren, Rasierer, Zahnbürsten usw.), nicht mit anderen teilst und Tattoos oder Piercings nur beim Profi und mit sauberem Gerät machen lässt.

Doch Safer Use und Hygiene sind nur die eine Seite der Medaille, die andere ist Safer Sex, wozu vor allem der Kondomgebrauch gehört.

Sich auch beim Sex zu schützen, fällt allerdings meist schwerer, und viele denken vielleicht gar nicht daran. Ungeschützt kann man sich aber alles Möglichen einfangen, neben HIV und Hepatitis noch weitere sexuell übertragbare Krankheiten, die ebenfalls ernste Folgen für die Gesundheit haben können.



Außerdem musst du bedenken:

- *Geschlechtskrankheiten wie z.B. Syphilis, Tripper oder Herpes erhöhen das Risiko, dass man sich mit HIV ansteckt oder das Virus an andere weitergibt: Sie verursachen Geschwüre oder Wunden, die HIV als „Pforte“ nutzt. Das Ansteckungsrisiko lässt sich mit Safer Sex – besonders den Gebrauch von Kondomen – zwar senken, aber nicht ausschließen, weil Geschlechtskrankheiten sehr leicht übertragbar sind. Daher kommt es vor allem darauf an, dass sie möglichst früh erkannt und ärztlich behandelt werden.*
- *Bei Menschen mit HIV wird das Immunsystem durch sexuell übertragbare Krankheiten zusätzlich belastet. Außerdem kommt es bei einer „Koinfektion“ mit Hepatitis B oder C zu Wechselwirkungen mit der HIV-Infektion: Bei HIV-Positiven wird eine Hepatitis häufiger chronisch als bei anderen Menschen, und die Therapieaussichten sind schlechter. Auch beim Sex mit gleichfalls HIV-Positiven gibt es also gute Gründe für Safer Sex einschließlich Kondomgebrauch. Damit verhindert man zugleich eine Übertragung von weiteren HIV-Stämmen, was den Krankheitsverlauf verkomplizieren und die Behandlungsmöglichkeiten einschränken könnte.*

Wichtig ist also, dass du auch in Sachen „Sex und Gesundheitsrisiken“ gut informiert bist und weißt, wie

du deine Sexualität möglichst sicher leben kannst. Dazu will diese Broschüre beitragen. Sie sagt dir erst einmal, wie Safer Sex funktioniert, was bei verschiedenen Sexpraktiken zu beachten ist und wohin du dich wenden kannst, wenn es mit Safer Sex nicht klappt. Im Anschluss daran geht sie auf die wichtigsten sexuell übertragbaren Krankheiten ein: wie sie übertragen werden, woran man sie erkennen kann, welche Behandlungs- und Schutzmöglichkeiten es gibt. Weitere Infoquellen sowie Adressen nennen wir am Ende der Broschüre.

**Sexuell übertragbare Krankheiten werden häufig auch „STDs“ genannt, was für den englischen Begriff „Sexually Transmitted Diseases“ steht. Dieses praktische Kurzwort verwenden wir auch in dieser Broschüre.**



# SAFER SEX KONKRET

Mit Safer Sex bezeichnet man Schutzmaßnahmen, die das Risiko einer HIV-Übertragung stark verringern. Safer Sex heißt:

- *Vaginal- und Analverkehr mit Kondom*
- *beim Lecken des Penis nicht in den Mund abspritzen*
- *Blut (auch Menstruationsblut) und Sperma nicht in Mund, Augen und andere Körperöffnungen oder auf Wunden kommen lassen.*

Safer Sex – vor allem Kondome – senken zugleich das Risiko einer Ansteckung mit Hepatitis und anderen sexuell übertragbaren Krankheiten.

## **Zu den wichtigsten Sexpraktiken im Einzelnen:**

### ***Vaginal- und Analverkehr***

Der ungeschützte Vaginal- und Analverkehr ist für beide Partner aus mehreren Gründen riskant: HIV und andere Krankheitserreger können über die Schleimhäute in der Scheide, an der Eichel und im Anus in den Körper gelangen. Außerdem kommt es beim Sex – egal ob sanft oder „kräftig“ – häufig zu kleinen, nicht spürbaren Verletzungen, über die Krankheitserreger noch leichter eindringen können. Besonders empfindlich ist die Darm-



schleimhaut, weshalb der Analverkehr (Mann/Frau, Mann/Mann) auch besonders riskant ist: vor allem für den „passiven“, aber auch für den „aktiven“ Partner, und zwar auch dann, wenn nicht im Körper abgespritzt wird. Das Risiko einer HIV-Übertragung ist generell erhöht bei

- *Geschlechtskrankheiten wie Syphilis, Tripper oder Herpes*
- *ungeschütztem Vaginalverkehr während der Menstruation, und zwar für die Frau wie für den Mann.*

Kondome bieten in jedem Fall guten Schutz vor HIV und senken das Risiko einer Ansteckung mit Hepatitis und anderen STDs.

### ***Kondome schützen ...***

#### *... wenn du gute Produkte verwendest*

Achte auf eine unbeschädigte Verpackung, auf das Haltbarkeitsdatum (abgelaufene und harte, brüchige Kondome nicht mehr verwenden!) und auf die CE-Nummer bzw. das EN-600-Zeichen: Nur hierbei handelt es sich um geprüfte Qualität! Kondome bekommst du z. B. in Apotheken, Drogerien, Supermärkten und Sexshops, aber auch in Automaten (in Kneipen, Bars, Diskos usw.).

#### *... wenn du sie schützt:*

- *vor Hitze und Sonneneinstrahlung. Am besten bewahrst du sie im Kühlschrank auf.*

- *vor spitzen Gegenständen und vor Druck: Nicht längere Zeit im Geldbeutel, in der Jacken- oder Hosentasche mit dir herumtragen.*

*... wenn du sie richtig benutzt:*

- *Reiß die Verpackung vorsichtig auf. Beschädige das Kondom nicht durch spitze oder scharfe Gegenstände (Schere, Messer usw.) oder durch Fingernägel und Zähne.*
- *Drück das Kondom mit zwei Fingern an der Spitze zusammen, damit Platz fürs Sperma bleibt. Zieh die Vorhaut zurück, setz das Kondom mit dem Ring nach außen auf den steifen Penis und roll es (nicht ziehen!) ganz nach unten ab.*
- *Gib beim Analsex Gleitmittel auf das Kondom, damit der Penis besser gleiten kann und das Kondom durch die Reibung nicht reißt. Auch beim Vaginalsex kann ein Gleitmittel sinnvoll sein (vor allem, wenn die Frau zu wenig Vaginalflüssigkeit hat). Benutze nur fettfreie Gleitmittel – die gibt's in Apotheken, Drogerien und Sexshops. Gleitmittel mit Fett (z.B. Butter, Margarine, Öl, Körperlotion, Vaseline) beschädigen das Kondom!*
- *Nach dem Sex: Halte das Kondom unten fest und zieh es zusammen mit dem Penis heraus, solange er noch steif ist (damit das Kondom nicht abrutscht).*
- *Benutze jedes Kondom nur einmal und wirf es dann in den Müll – nicht ins Klo!*

## **Oralverkehr**

Beim *Lecken des Penis* („Blasen“) ohne Kondom können Hepatitis und andere STDs übertragen werden. Eine HIV-Infektion ist dagegen unwahrscheinlich, wenn nicht im Mund abgespritzt wird. Das Beste ist, man benutzt auch hier ein Kondom. Das *Lecken der Vagina* gilt als risikoarm, was HIV angeht. Das HIV-Risiko steigt aber während der Monatsblutung oder bei Verletzungen der Mundschleimhaut (z. B. durch Herpes oder Pilze). Hier schützt ein „Dental Dam“ (dieses Latextuch gibt's in der Apotheke, in Lesbenberatungsstellen und beim Vertrieb der Deutschen AIDS-Hilfe) oder ein aufgeschnittenes Kondom, das man auf die Scheide legt. Damit verringerst du zugleich das Hepatitis- und STD-Risiko.

## **S/M (*Sadomaso*)**

Hier besteht kein HIV-Risiko, solange es zu keinen Verletzungen kommt. Bei Wunden ist darauf zu achten, dass kein Blut, aber auch keine anderen Körperausscheidungen wie z. B. Kot und Urin hineingelangen, weil Hepatitisinfektionen auch hierüber möglich sind. Benutztes „Folterwerkzeug“ (z. B. Peitschen oder Fesseln) sollte man immer mit Alkohol desinfizieren, bevor es bei einer weiteren Person verwendet wird.

## ***Dildos und andere Sextoys***

Sie sind sicher, wenn sie nur von oder bei einer Person verwendet werden. Falls mehrere Personen im Spiel sind:

Dildos und Sextoys vor jeder Weitergabe gründlich mit Wasser und Seife reinigen oder in ein neues Kondom verpacken.

### ***Küssen***

Obwohl sich HIV auch im Speichel befinden kann, ist bisher noch keine Infektion darüber nachgewiesen worden. Küsse, auch tiefe, intensive Zungenküsse, gelten als „HIV-sicher“, solange kein Blut im Spiel ist.

### ***Massieren und Reiben***

Beides ist, was HIV angeht, ganz sicher. Bei einem so intensiven Hautkontakt können aber leicht Hautparasiten übertragen werden, z. B. Krätzmilben oder Läuse.

### ***Wenn's mit dem Schutz mal nicht geklappt hat***

Das Kondom ist gerissen oder wurde einfach vergessen – so etwas kann durchaus passieren. Der eindringende Partner kann dann seinen Penis waschen und zu pinkeln versuchen, um Reste von Körperflüssigkeiten des Partners/der Partnerin ab- und auszuspülen. Eine Darm- oder Scheidenspülung für den aufnehmenden Partner wird dagegen nicht empfohlen, weil das Infektionsrisiko durch mögliche Verletzungen eher erhöht wird. Kommt beim Sex Sperma in die Augen, diese möglichst schnell mit Wasser ausspülen. In den Mund gelangtes Sperma schnell ausspucken und den Mund ausspülen (je schneller, desto besser; wenn's geht, mit Alkohol).

## Safer Sex – leichter gesagt als getan

Wer Drogen gebraucht – egal ob illegale oder legale wie Alkohol –, kann in Situationen geraten, die überlegtes Handeln erschweren. Das gilt auch in Sachen Sex. Unter Drogeneinfluss bist du eher bereit, dich auf Sex einzulassen und dabei auch Risiken einzugehen. Beim Anschaffen beispielsweise akzeptierst du dann vielleicht jeden Freier und machst alles, was von dir verlangt wird, z. B. ungeschützten Sex. Das kann dir aber auch passieren, wenn du unter Entzug stehst. Du solltest deshalb darauf achten, dass du nicht „zugeknallt“ oder „mit dem Affen im Nacken“ anschaffen gehst: Mit klarem Kopf gelingt es dir besser, dich durchzusetzen und auf Kondome zu bestehen.

Beim „privaten“ Sex fällt es oft besonders schwer, Kondome ins Spiel zu bringen: Was denkt er oder sie, wenn ich damit ankomme? Wie wird die Reaktion sein? Aus Angst wird dann lieber darauf verzichtet und gehofft, dass schon nichts passieren wird. Noch dazu gilt das Kondom häufig als Störfaktor oder Lust- und Gefühlskiller und sein Gebrauch als „irgendwie unmännlich“.

Für manche ist es aber auch etwas, das sich gut ins Liebesspiel einbauen lässt. Um es so sehen zu können, braucht man Übung und Geduld. Je öfter man Kondome



benutzt, desto routinierter wird man dabei – und desto weniger stört „der Gummi“.

Schwierigkeiten mit Safer Sex und Kondomgebrauch sind etwas ganz Normales. So geht es vielen. Man bekommt sie auch nicht immer allein in den Griff. Sich Hilfe von außen zu suchen, ist daher völlig okay. Du kannst dich z. B. in einer Aidshilfe oder Drogenberatungsstelle beraten lassen (siehe S. 39), auch zusammen mit deinem Partner oder deiner Partnerin.

## SEXUELL ÜBERTRAGBARE KRANKHEITEN: Möglichst früh erkennen und behandeln lassen

Wichtig ist, dass du auf deine Gesundheit achtest und ein waches Auge für körperliche Veränderungen hast. Mit einem Handspiegel kannst du z. B. prüfen, ob deine Genitalien – äußere und innere Schamlippen/Penis und Hodensack – anders aussehen als sonst. Achte auch auf

- *ungewöhnlichen Ausfluss aus der Vagina/aus dem Penis*
- *Jucken oder Brennen im Genitalbereich*
- *blutige oder schleimige Beimengungen im Kot*
- *Verfärbungen von Urin oder Kot*
- *länger anhaltendes Druckgefühl im Bauch, Bauchschmerzen oder Appetitlosigkeit*
- *anhaltende Abgeschlagenheit oder Müdigkeit*
- *unklares Fieber*
- *Hautausschläge und -rötungen, Geschwüre, Warzen.*

Wenn du bei dir solche Krankheitszeichen feststellst, dann geh möglichst sofort zum Arzt – auch wenn dir das vielleicht peinlich ist, weil das Problem eine sexuell übertragbare Krankheit sein könnte: Die meisten STDs lassen sich gut behandeln, wenn sie früh genug erkannt werden. Wichtig ist, dass die Sexpartnerinnen oder Sexpartner mitbehandelt werden, damit man sich nicht immer wieder gegenseitig ansteckt.





Am besten bist du bei Ärzt(inn)en aufgehoben, die auf diese Krankheiten spezialisiert sind und dir ohne Vorbehalte begegnen. Entsprechende Adressen bekommst du z. B. bei der Aidshilfe, in Drogenberatungsstellen oder bei Projekten für Prostituierte (siehe S. 39). Die Ärztin oder der Arzt wird dich sicher auch über dein Sexualleben befragen, um herauszufinden, welche gesundheitlichen Tipps du brauchst. Du kannst ganz offen und ehrlich sein: Was du mitteilst, erfährt niemand, weil Ärzte und medizinisches Personal der Schweigepflicht unterliegen. Die meisten Gesundheitsämter bieten Beratung, Untersuchung und Behandlung anonym (du musst deinen Namen und deine Adresse nicht angeben) und kostenlos an – das ist vor allem dann wichtig, wenn du nicht krankenversichert bist. Auch dort gilt für die Mitarbeiter/innen die Schweigepflicht.

**Wenn du häufig Sex mit wechselnden Personen hast, solltest du dich regelmäßig – wenigstens einmal pro Halbjahr – ärztlich untersuchen lassen.**

**Manche Medikamente zur STD-Behandlung vertragen sich nicht mit HIV-Medikamenten oder Substitutionsmitteln. HIV-Positive und Substituierte mit einer behandlungsbedürftigen STD sollten daher ihren Arzt oder ihre Ärztin fragen, ob Wechselwirkungen möglich sind.**

# ABC DER HÄUFIGSTEN SEXUELL ÜBERTRAGBAREN KRANKHEITEN

## Chlamydien

Die Infektion mit Chlamydien gehört zu den häufigsten sexuell übertragbaren Krankheiten und tritt bei Frauen wie auch Männern auf. Diese Bakterien werden durch direkten Kontakt der Schleimhäute mit ansteckenden Körperflüssigkeiten übertragen – vor allem beim ungeschützten Sex (vaginal, anal, oral) – und verursachen unter anderem Entzündungen der Harnröhre, des Muttermundes und der Eileiter, der Nebenhoden, des Afters und des Enddarms. Bei Frauen kann die Infektion zu Unfruchtbarkeit führen.

Häufig treten nur leichte oder gar keine Beschwerden auf – die Infektion wird daher oft gar nicht bemerkt. Mögliche Symptome sind z. B. weißlich-wässriger Ausfluss, Schmerzen und Brennen beim Wasserlassen, Ziehen im Unterbauch, Rötung am Hintern oder Schwellung der Hoden. Ob eine Chlamydien-Infektion vorliegt, wird bei der Frau durch einen Abstrich vom Muttermund und beim Mann durch eine Urinprobe festgestellt. Behandelt wird die Infektion mit Antibiotika.

Kondomgebrauch verringert das Risiko einer Ansteckung mit Chlamydien.

## Feigwarzen

Feigwarzen werden durch das Humane Papilloma-Virus (HPV) verursacht, das vor allem sexuell übertragen wird: beim Vaginal-, Anal- und Oralverkehr, aber auch über Hautschüppchen, z. B. beim gegenseitigen Masturbieren. Die kleinen weiß-rötlichen, meist spitzen, manchmal auch flachen oder blumenkohlartigen Hautwucherungen können im Genital- und Analsbereich auftreten. Feigwarzen platzen schnell auf und sind sehr ansteckend. Die Behandlung – Betupfen mit Warzenmittel, Abtragen mit Laser oder elektrischer Schlinge – richtet sich danach, wie groß die befallene Hautfläche ist und wo sie sich befindet.

HPV umfasst über 80 verschiedene Virustypen, wovon die meisten harmlos sind. Manche verursachen jedoch Zellveränderungen, die zu Krebs (z. B. Gebärmutterhalskrebs, Analkrebs) führen können. Früh genug erkannt lassen sich diese Zellveränderungen aber gut behandeln. Wichtig sind daher regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen.

**HIV-positive Frauen haben ein deutlich höheres Risiko, an Gebärmutterhalskrebs zu erkranken. Deshalb sollten sie alle sechs Monate zur Vorsorgeuntersuchung gehen, zu der immer auch ein PAP-Abstrich gehört. Bei HIV-positiven Männern ist das Analkrebs-**





**Risiko erhöht; sie sollten sich daher einmal pro Jahr darauf untersuchen lassen.**

Weil HPV extrem leicht übertragbar ist, kann man sich davor kaum schützen. Safer Sex – vor allem der Kondomgebrauch – ist trotzdem wichtig, um HIV-Infektionen vorzubeugen.

## Genitalpilze

Ursache von Genitalpilzen ist meist der Hefepilz *Candida albicans*, der aber auch andere Körperstellen (z. B. Mund/Rachen, Körperfalten, Fuß- und Fingernägel) befallen kann. Dieser Pilz gehört bei den allermeisten Menschen zur normalen Haut- und Schleimhautflora und beginnt erst dann zu wuchern, wenn sich die Verhältnisse in der Schleimhaut oder an der Haut verändern, z. B. durch die Einnahme von Antibiotika, bei Mangelernährung, Zuckerkrankheit oder geschwächtem Immunsystem. Begünstigt wird das Pilzwachstum außerdem durch ein feuchtes, abgeschlossenes Milieu (z. B. in der Vagina, unter der Penisvorhaut).

Die Übertragung von *Candida*-Pilzen erfolgt entweder direkt (z. B. beim vaginalen, Anal- oder Oralsex, ebenso beim Küssen) oder indirekt (z. B. über gemeinsam benutztes Sexspielzeug). Bei Befall des Mund-Rachen-Raums kommt es zu weißen bis gelben Flecken, bei Befall der Haut zu hellroten, entzündlichen Pusteln, die am

Rand schuppig auslaufen. Pilzinfektionen im Genitalbereich verursachen in der Vagina weißliche, ablösbare Beläge; hinzu kommen Juckreiz und Brennen. An der Eichel tritt eine Rötung, später ein weißer, schuppiger Belag auf. Bei HIV-Infizierten mit geschwächtem Immunsystem kann eine unbehandelte Pilzinfektion durch den Befall innerer Organe lebensbedrohlich werden.

Eine Pilzinfektion wird durch einen Abstrich der betroffenen Körperstelle festgestellt. Sie lässt sich relativ leicht mit einem Antipilzmittel (Antimykotikum) in Form von Salben und/oder Tabletten behandeln und klingt nach ein paar Tagen ab.

Safer Sex einschließlich Kondomgebrauch verringert das Risiko einer Ansteckung mit Genitalpilzen.

## Hepatitis

Hepatitis (auch Gelbsucht oder „Gilb“ genannt, weil es dabei manchmal zu einer Gelbfärbung von Haut und Augen kommt) ist eine Entzündung der Leber. Bei Menschen, die sich Drogen spritzen, ist die Hepatitis besonders weit verbreitet: 50–80 % infizieren sich mit Hepatitis-A- oder -B-Virus, bis zu 90 % sind mit Hepatitis-C-Virus infiziert – viele davon, ohne es zu wissen.

Auf Hepatitis solltest du dich daher einmal jährlich untersuchen lassen. Um festzustellen, ob eine Hepatitis



vorliegt, wird eine Blutuntersuchung durchgeführt, bei der in der Regel nach Antikörpern gegen Hepatitisviren gesucht wird. Treten Krankheitszeichen wie z. B. Druck- und Völlegefühl im Oberbauch, Leistungsschwäche, Juckreiz oder Rötungen an Handinnenflächen und Fußsohlen auf, solltest du mit dem Arztbesuch nicht so lange warten: Je früher eine Infektion festgestellt wird, desto besser sind die Behandlungsmöglichkeiten und Heilungschancen.

Bei Hepatitis sollte man sich körperlich schonen, keine zu fetten Speisen zu sich nehmen, den Gebrauch von Alkohol und anderen Drogen möglichst verringern oder ganz vermeiden und – wenn möglich – keine leberschädigenden Medikamente einnehmen. Eine chronische Hepatitis B und C (die Hepatitis A wird nicht chronisch) kann mit Medikamenten behandelt werden, welche die Virusvermehrung hemmen. Die Behandlung ist allerdings nicht einfach, hat zum Teil starke Nebenwirkungen und schlägt auch nicht bei allen Patient(inn)en an.

### ***Hepatitis A ...***

... wird vor allen durch verunreinigte Lebensmittel und Trinkwasser übertragen. Aber auch beim Sex ist eine Ansteckung möglich, wenn Körperausscheidungen in den Mund gelangen: beim anal-oralem Sex (auch „Arschlecken“ genannt), bei Fingerspielen (über den

Weg Anus – Finger – Mund) oder bei Praktiken mit Blut-Blut- oder Blut-Schleimhaut-Kontakten. Die Hepatitis A verläuft oft ohne oder mit nur geringen Beschwerden wie Fieber, Abgeschlagenheit, Übelkeit oder Appetitlosigkeit. Nach etwa vier Wochen heilt sie aus, danach ist man vor erneuter Ansteckung geschützt.

Gegen Hepatitis A ist eine Impfung möglich.

### **Hepatitis B ...**

... wird durch Blut, Sperma, Scheidenflüssigkeit, Kot und Urin, ebenso durch Speichel und Muttermilch übertragen. Eine Übertragung ist z. B. möglich

- *beim Sex (auch beim Küssen)*
- *bei Kontakt mit Blut, z.B. beim Drogengebrauch, wenn Spritzbesteck und Zubehör (Löffel, Filter, Wasser) oder Röhrchen zum Sniefen/Rauchen gemeinsam benutzt werden; beim Piercen und Tätowieren mit unsauberem Gerät; durch gemeinsam benutzte Zahnbürsten, Nagelscheren oder Rasierzeug*
- *von der Mutter auf das Kind in der Schwangerschaft, während der Geburt (in etwa 10–50 % der Fälle) und beim Stillen.*

Die Hepatitis B ruft ähnliche Krankheitszeichen hervor wie die Hepatitis A. Sie heilt in den meisten Fällen voll-

ständig aus, danach ist man vor erneuter Ansteckung geschützt. In etwa 5–10 % der Fälle wird die Krankheit jedoch chronisch – bei HIV-Infizierten mit wenig Helferzellen sogar noch häufiger! Eine chronische Hepatitis B kann zu schweren Leberschäden bis hin zu Leberkrebs und Leberversagen führen.

Gegen Hepatitis B ist eine Impfung möglich. Säuglinge können gleich nach der Geburt geimpft werden: Beim Stillen sind sie dann vor Ansteckung geschützt.

### ***Hepatitis C ...***

... wird durch Blut übertragen, und zwar

- *beim gemeinsamen Gebrauch von Spritzbesteck und Zubehör (Löffel, Filter, Wasser) oder von Röhrchen zum Sniefen/Rauchen*
- *beim Piercen und Tätowieren mit unsauberem Gerät*
- *durch gemeinsam benutzte Zahnbürsten, Nagelscheren oder Rasierzeug*
- *von der Mutter auf das Kind in der Schwangerschaft und bei der Geburt (in 3–5 % der Fälle).*

Auch beim Sex ist eine Ansteckung möglich, obgleich das Risiko hier deutlich geringer ist. Liegt auch noch eine Geschlechtskrankheit vor, z. B. Syphilis, Tripper oder Herpes, oder ist Blut im Spiel (auch in geringen



Mengen) wie etwa beim ungeschützten Analverkehr, steigt das Ansteckungsrisiko.

Unbehandelt werden 50–80 % der Infektionen chronisch und führen über die Jahre zu schweren Leberschäden bis hin zu Leberkrebs und Leberversagen (bei HIV-Positiven verläuft eine chronische Hepatitis C in der Regel schneller, und es kommt häufiger zu einem Leberversagen). Anders als bei Hepatitis A und B ist man nach einer ausgeheilten Hepatitis C nicht vor erneuter Ansteckung geschützt.

Gegen Hepatitis C gibt es leider keine Impfung.

**Weil Hepatitis A und B extrem leicht übertragbar sind, bietet Safer Sex einschließlich Kondomgebrauch nur geringen Schutz. Gegen Hepatitis A und B sollte man sich daher impfen lassen. Aber auch wenn man dagegen geimpft ist, sind Schutzmaßnahmen beim Sex wichtig: zum einen wegen HIV, zum anderen wegen Hepatitis C.**

## Herpes

Der Auslöser von Herpes sind Herpes-Simplex-Viren (HSV), die Haut und Schleimhäute befallen. Herpes im Gesicht (vor allem an den Lippen) wird meist durch HSV Typ 1 (HSV 1) ausgelöst, Herpes im Genital- und Analbereich überwiegend von HSV Typ 2 (HSV 2). Aber bei

etwa 20–30 % der genitalen Herpes-Infektionen ist HSV 1 die Ursache.

Herpes-Viren werden durch Küssen und beim Sex (auch vom Mund auf die Genitalien und umgekehrt) übertragen. Typische Krankheitszeichen sind schmerzhafte, juckende Bläschen, Fieber, Lymphknotenschwellungen, bei Genitalherpes außerdem Schmerzen beim Wasserlassen. Die Bläschen öffnen sich schließlich und gehen dann wieder weg, kommen aber oft wieder: Herpesviren verbleiben nämlich lebenslang im Körper und können sich bei Belastungen aller Art – z. B. Mangelernährung, seelischem Stress oder Infektionen (Windpocken, Schnupfen, Grippe usw.) – erneut vermehren. Gegen die Krankheitszeichen von Herpes gibt es wirksame Medikamente; ob mit Salben und/oder Tabletten behandelt werden muss, hängt vom ärztlichen Befund ab.

**Herpes spielt bei der HIV-Übertragung eine besondere Rolle. Zum einen ist die Infektion sehr weit verbreitet: Über 80 Prozent der erwachsenen Bevölkerung haben Antikörper gegen HSV 1 im Blut und etwa 14 % Antikörper gegen HSV 2. Zum anderen befindet sich bei HIV-Positiven in den Herpesbläschen und -geschwüren nicht nur das Herpesvirus, sondern auch HIV in hoher Konzentration.**

Weil Herpes extrem leicht übertragbar ist, kann man sich kaum davor schützen. Safer Sex einschließlich Kondom-

gebrauch sind trotzdem wichtig, um HIV-Infektionen vorzubeugen.

## HIV/Aids

HIV ist ein Virus, das die körpereigene Abwehr (Immunsystem) angreift und Aids auslösen kann. Es wird vor allem durch Blut (auch Menstruationsblut) und Sperma, aber auch durch Scheidenflüssigkeit und Muttermilch übertragen. HIV ist auch in anderen Körperflüssigkeiten (Kot, Urin, Speichel, Tränen) nachweisbar, jedoch in sehr geringer Menge, die für eine Ansteckung nicht ausreicht.

Eine HIV-Übertragung ist möglich

- *beim vaginal- und Analverkehr ohne Kondom, aber auch, wenn Blut oder Sperma in Mund, Augen oder in Wunden gelangt*
- *beim Drogengebrauch mit gemeinsam benutztem Spritzbesteck und Zubehör (Löffel, Filter, Wasser)*
- *beim Tätowieren und Piercen mit unsauberem Gerät*
- *von der Mutter auf das Kind in der Schwangerschaft, während der Geburt und beim Stillen.*

Nach einer Ansteckung sind grippeähnliche Beschwerden möglich (Fieber, geschwollene Lymphknoten), die nach ein bis zwei Wochen wieder abklingen. Danach folgen meist viele Jahre ohne besondere Krankheits-

zeichen, obwohl sich das Virus weiter vermehrt und das Immunsystem schädigt. Irgendwann können Symptome auftreten, z. B. lang andauernde Lymphknotenschwellungen an mehreren Stellen (unter den Achseln, in der Leistengegend), starker Nachtschweiß und lang anhaltende Durchfälle. Kommt es bei fortgeschrittener Abwehrschwäche zu schweren Infektionen und Krebs, spricht man von Aids.

Gegen HIV gibt es bisher keine Impfung. Das Virus lässt sich auch nicht aus dem Körper entfernen, mit Medikamenten kann man es aber lange Jahre meist gut in Schach halten. Das heißt allerdings, dass man chronisch krank ist, täglich Tabletten schlucken muss, die zum Teil starke Nebenwirkungen haben, und die Behandlung wahrscheinlich lebenslang fortführen muss.

Safer Sex einschließlich Kondomgebrauch bietet guten Schutz vor HIV.

### *Der HIV-Test*

Wenn du dir Sorgen machst, dass du dich mit HIV angesteckt haben könntest, dann lass dich in einer Aidshilfe, beim Gesundheitsamt oder bei der Telefonberatung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (siehe S. 39) kostenlos und auf Wunsch auch anonym beraten, ob ein HIV-Test angesagt ist. Denn nur, wenn eine HIV-





Infektion rechtzeitig erkannt wird und das Immunsystem noch nicht so stark geschädigt ist, kannst du auch die medizinischen Möglichkeiten optimal nutzen. Und außerdem willst du ja nicht das Risiko eingehen, deine Partnerinnen oder Partner anzustecken.

Wo du dich testen lassen kannst, erfährst du bei den Aidshilfen. Die Gesundheitsämter bieten den Test meist kostenlos oder gegen eine geringe Gebühr an. Der Vorteil ist, dass du hier anonym getestet wirst und das Ergebnis nicht „aktenkundig“ wird. In Arztpraxen und Klinikambulanzen wird der Test dagegen namentlich durchgeführt, das heißt, der Test und das Ergebnis werden mit allen möglichen Folgen (z. B. versicherungsrechtlichen) aktenkundig. Die Krankenkassen übernehmen die Kosten, wenn der Verdacht auf eine HIV-Infektion besteht.

## Krätze (Scabies)

Dieser Hautausschlag wird durch Krätzmilben verursacht, die sich vor allem dort sehr rasch verbreiten, wo viele Menschen zusammenleben, wie etwa in Wohngemeinschaften, Notschlafstellen oder auch Haftanstalten. Holen kann man sich Krätzmilben durch engen Körperkontakt, z. B. beim Sex. Die etwa 0,3 mm großen Parasiten sind als „Körnchen“ mit dem Auge gerade noch erkennbar. Feststellen lässt sich die Krätze an den Milbengängen in der oberen Hautschicht: Diese feinen

rötlichen Linien mit Knötchen am Ende (dort sitzen die Milben) finden sich besonders an der Beugeseite der Handgelenke, zwischen Fingern und Zehen, unter den Achseln, um den Nabel, bei Männern auch am Penis. Krätze macht sich außerdem durch starken Juckreiz bemerkbar, der nachts und bei (Bett-)Wärme zunimmt. Behandelt wird die Krätze mit milbenabtötenden Mitteln, die man über drei Tage beim Baden oder Duschen anwendet. Auch Sexpartner/innen und alle Personen, mit denen man zusammenlebt, sollten auf Krätze untersucht und bei Bedarf behandelt werden. Außerdem müssen Kleidung und Bettwäsche täglich gewechselt und gewaschen (wenn möglich ausgekocht) werden. Oberbekleidung lüftet man am besten vier Tage lang: Ohne Wirt können Krätzmilben nur zwei bis drei Tage überleben.

## Läuse

Diese Parasiten kann man sich wie Krätzmilben (siehe S. X) durch engen Körperkontakt holen, z. B. beim Sex. Die Filzläuse sitzen in den Schamhaaren, weshalb man sie scherzhaft auch „Sackratten“ nennt. Läuse sieht man als kleine schwarze Punkte aber auch an anderen behaarten Körperstellen, z. B. Achseln, Brust, Bart oder Augenbrauen. Eine Ansteckung ist ebenso möglich, wenn man Kleidung, Bettwäsche, Matratzen, Decken oder Handtücher gemeinsam benutzt. Das passiert vor allem dort, wo viele Menschen auf engem Raum zu-

sammenleben, wie etwa in Wohngemeinschaften, Not-  
schlafstellen oder auch Haftanstalten. Schützen kann  
man sich, indem man engen Körperkontakt meidet und  
auch unter schlechten Wohn- und Lebensbedingungen  
auf regelmäßige Körperpflege, saubere Kleidung, Wäsche  
und Bettwäsche achtet.

Im Falle einer Ansteckung sollte man sich ärztlich  
behandeln lassen. Zum Einsatz kommen so genannte  
Läusemittel (z. B. Goldgeist® oder Jacutin®). Wichtig ist,  
dass auch Sexpartner/innen und alle Personen, mit  
denen man zusammenlebt, auf Läuse untersucht und  
bei Bedarf behandelt werden.

## Syphilis (Lues, harter Schanker)

Das Syphilis-Bakterium (*Treponema pallidum*) wird  
durch Kontakt mit einer ansteckenden Körperstelle  
übertragen, vor allem beim Sex (vaginal, oral und anal,  
aber auch beim Küssen oder bei Fingerspielen). Eine mit  
Syphilis infizierte Mutter kann ihr ungeborenes Kind  
während der Schwangerschaft und der Geburt anste-  
cken. Häufig führt dies zu einer Fehlgeburt, oder das  
Kind kommt fehlgebildet auf die Welt.

Nach 2–3 Wochen entsteht am Eintrittsort der Bakterien  
(z. B. Penis, Schamlippen, Mund, After) häufig ein klei-  
ner, rundlicher, roter Fleck, der sich zu einem schmerz-  
losen Geschwür verhärtet. In dieser Zeit ist man sehr

ansteckend! Das Geschwür heilt nach 2–6 Wochen ab, und es treten allgemeine Krankheitszeichen auf, z. B. Nervenschmerzen, Muskel-, Gelenk- und Knochenschmerzen, Haut- und Schleimhautveränderungen, Entzündungen innerer Organe. Wird die Krankheit nicht behandelt, kann es nach Jahren zu Hautgeschwüren, Schleimhautschwellungen und Schäden an Blutgefäßen und inneren Organen, später an Gehirn, Rückenmark und Nervensystem kommen.

Bei HIV-Positiven kann eine Syphilis schneller verlaufen, außerdem gelten hier besondere Behandlungsvorschriften. Wird eine Syphilis festgestellt, kann deshalb ein HIV-Test sinnvoll sein.

Um eine Syphilis-Infektion festzustellen, nimmt der Arzt Blut ab, das im Labor untersucht wird. Wichtig ist, dass diese Krankheit möglichst früh erkannt und behandelt wird. Zum Einsatz kommen Antibiotika (in der Regel Penicillin).

Safer Sex einschließlich Kondomgebrauch verringert das Risiko einer Ansteckung mit Syphilis.

## Tripper (Gonorrhoe)

Tripper-Bakterien (Gonokokken) werden vor allem beim Vaginal-, Oral- und Analverkehr, aber auch bei Finger-

spielen und (selten) durch Schmierinfektionen über gemeinsam gebrauchtes Sexspielzeug übertragen. Je nach Ansteckungsweg kommt es dann zu Krankheitszeichen im Genitalbereich (Schmerzen beim Wasserlassen, eitriger Ausfluss aus Scheide oder Penis, Rötung der Eichel), im Analbereich (Jucken, Schmerzen beim Stuhlgang, Blut/Eiter im Stuhl) oder im Mund-Rachen-Bereich (hochrote Entzündung im Rachen, Beläge im Mund, Halsschmerzen). Solche Beschwerden treten aber nicht in jedem Fall auf, und manchmal bemerkt man sie kaum.

Wird Tripper nicht behandelt, kann es zu ernststen Folgeerkrankungen kommen. Dazu zählen chronische Entzündungen der inneren Geschlechtsorgane mit anhaltenden Schmerzen, Verklebungen der Eileiter oder Samenleiter mit Unfruchtbarkeit oder Gelenkentzündungen.

Ob ein Tripper vorliegt, stellt der Arzt z. B. durch einen Abstrich von der infizierten Körperstelle fest. Behandelt wird die Infektion mit Antibiotika.

Safer Sex einschließlich Kondomgebrauch verringert das Risiko einer Ansteckung mit Tripper.

## WEITERE INFOS

Mehr Infos zu den Themen Safer Sex, Safer Use, Tätowieren und Piercen, HIV/Aids und Hepatitis findest du im Internet unter [www.aidshilfe.de](http://www.aidshilfe.de) (→ „HIV/ Aids von A-Z“ → „Schutz“ bzw. → „Hepatitis“) oder in folgenden Broschüren der Deutschen AIDS-Hilfe:

- *Voll im Leben. Geschichten und Infos rund um Drogen und Partnerschaft*
- *Safer Use – Risiken minimieren beim Drogengebrauch (auch in Türkisch und Russisch)*
- *Drogenkonsum und Hepatitis – Übertragungswege, Vorbeugung, Behandlung*
- *Schütz dich vor HIV und Hep – Informationen für Drogengebraucher/innen*
- *Tätowieren und Piercing in Haft*
- *Safer Work (eine Broschüre für Frauen in der [Beschaffungs-]Prostitution)*
- *Substitution in Haft*
- *Sexuelle Gewalt – Schutz und Hilfe. Tipps und Infos für Frauen, die Sex anbieten (auch in Polnisch, Russisch, Thai)*
- *Frauen mit HIV und Aids. Ein Ratgeber.*
- *Kondome, Pille & Co. – Verhütung für HIV-positive Frauen*
- *therapie? Basis-Informationen zur Behandlung der HIV-Infektion (auch in Englisch und Französisch)*
- *kombinationstherapie. Info+ für Menschen mit HIV/Aids und Berater/innen*

- *komplementäre therapien. Info+ für Menschen mit HIV/Aids und Berater/innen*
- *HIV und Aids* (Broschüre mit leicht verständlichen Infos; auch in Englisch, Französisch, Spanisch, Portugiesisch, Polnisch, Russisch und Türkisch)
- *HIV/Aids: Heutiger Wissensstand*

Die Broschüren bekommst du kostenlos bei einer Aids-hilfe in deiner Nähe. Bei Bedarf schicken wir sie dir auch gerne zu. Kontakt: Deutsche AIDS-Hilfe e.V., Dieffenbachstraße 33, 10967 Berlin, Tel.: 030/69 00 87-0, Fax: 030/69 00 87-42, E-Mail: dah@aidshilfe.de, Internet: www.aidshilfe.de.

## BERATUNG UND UNTERSTÜTZUNG

Beratung rund um HIV/Aids, Hepatitis und andere STDs (auf Wunsch anonym/telefonisch) gibt's bei den örtlichen **Aidshilfen** und **JES-Gruppen**. Die Adressen bekommst du bei der **Deutschen AIDS-Hilfe e.V.** (siehe oben). Das Drogenselbsthilfe-Netzwerk **JES** findest du im Internet auch unter <http://jes.aidshilfe.de>.

- *der **online-Beratung der Aidshilfe** unter [www.aidshilfe-beratung.de](http://www.aidshilfe-beratung.de)*
- *den **Gesundheitsämtern***



- *der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Tel. 01805/555 444 (12 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz).*

Adressen von örtlichen Drogenberatungsstellen, Kontaktläden und Therapieeinrichtungen gibt es z. B. auf den Internetseiten der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzGA) in Köln unter **www.bzga.de** oder **www.drugcom.de**. Adressen von örtlichen Beratungsstellen für (Drogen gebrauchende) Frauen und Männer in der Prostitution siehe im Internet unter **www.hydra-ev.org**.

## Impressum

© Deutsche AIDS-Hilfe e.V.  
Dieffenbachstr. 33  
10967 Berlin  
Tel. 030 / 69 00 87-0  
[www.aidshilfe.de](http://www.aidshilfe.de)  
[dah@aidshilfe.de](mailto:dah@aidshilfe.de)

Februar 2006  
Bestellnummer: 020120

Textgrundlage: Marianne Rademacher  
Redaktion: Dirk Schäffer, Christine Höpfner, Holger Sweers  
Bearbeitung: Christine Höpfner  
Fotografie: Uwe Boek  
Satz und Gestaltung: Elo Hüskes  
Druck: Enka-Druck

Dank an Emita und Merlin.

Spenden: Konto Nr. 220 220 220, Berliner Sparkasse, BLZ 100 500 00  
IBAN: DE27 1005 0000 0220 2202 20, BIC: BELADEBEXXX. Online:  
[www.aidshilfe.de](http://www.aidshilfe.de)

Sie können die DAH auch unterstützen, indem Sie Fördermitglied werden.  
Nähere Informationen unter [www.aidshilfe.de](http://www.aidshilfe.de) oder bei der DAH.

Die DAH ist als gemeinnützig und besonders förderungswürdig anerkannt. Spenden und Fördermitgliedschaftsbeiträge sind daher steuerabzugsfähig.

### Wichtiger Hinweis:

Die Broschüre wurde nach bestem Wissen und Gewissen verfasst. Dennoch können Irrtümer nicht ausgeschlossen werden. Die DAH übernimmt keine Haftung für Schäden, die auf irgendeine Art aus der Nutzung der hier wiedergegebenen Informationen entstehen. Die Nennung von Produktnamen bedeutet keine Werbung.