

SCHÜTZ DICH – AUCH BEIM SEX

Infos für Drogengebraucher_innen

aidshilfe.de

 **Deutsche
AIDS-Hilfe**

VORWORT	3
SAFER SEX KONKRET	5
SAFER SEX – LEICHTER GESAGT ALS GETAN	12
GESCHLECHTSKRANKHEITEN: VORBEUGEN, ERKENNEN, BEHANDELN	14
ABC DER HÄUFIGSTEN GESCHLECHTSKRANKHEITEN	16
Chlamydien	16
Feigwarzen/HPV-Infektion	17
Genitalpilze	19
Hepatitis	22
Herpes	26
HIV/Aids	28
Krätze	32
Läuse	33
Syphilis	34
Tripper	35
SCHUTZ VOR SCHWANGERSCHAFT	37
INFOQUELLEN – BERATUNG – UNTERSTÜTZUNG	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 und Nadel, benutzt nur deine eigenen Konsumutensilien (Löffel, Filter, Wasser) und gibst diese auch nicht an andere weiter. Du benutzt auch beim Sniefen und Rauchen nur dein eigenes Röhrchen und deine eigene Pfeife. 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 (Nagelschere, Rasierer, Zahnbürste 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 können aber neben HIV und Hepatitis auch noch weitere Geschlechtskrankheiten übertragen werden, die ebenfalls ernste Folgen für die Gesundheit haben können.

Leicht übertragbare Geschlechtskrankheiten wie z. B. Syphilis, Tripper oder Herpes erhöhen außerdem das Risiko einer HIV-Übertragung: Sie verursachen Entzündungen, Geschwüre oder Schleimhautverletzungen, die HIV als „Pforte“ nutzt. Auch deshalb kommt es darauf an, dass sie möglichst früh erkannt und ärztlich behandelt werden – und dass man sich vor ihnen schützt.

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 Geschlechtskrankheiten ein: wie sie übertragen werden, woran man sie erkennen kann und welche Behandlungs- und Schutzmöglichkeiten es gibt. Weitere Infoquellen sowie Adressen nennen wir am Ende der Broschüre.

SAFER SEX KONKRET

Safer Sex ist eine wirkungsvolle Methode, die Übertragung von HIV zu verhindern.

Die wichtigste Safer-Sex-Regel lautet: Beim Geschlechtsverkehr (anal und vaginal) Kondome benutzen.

Außerdem sollte man kein Blut (auch kein Menstruationsblut) und Sperma auf Schleimhäute (z. B. im Mund) oder offene Hautstellen (z. B. Herpesgeschwüre) gelangen lassen.

Zu den wichtigsten Sexpraktiken im Einzelnen:

Vaginal- und Analverkehr

Geschlechtsverkehr mit Einführen des Penis in die Vagina (Scheide) oder in den Anus (After)

HIV kann aus Sperma oder Scheidensekret und aus den Schleimhäuten von Scheide, Penis und Anus in den Körper gelangen. Riskant ist der ungeschützte Vaginal- und Analverkehr daher für beide Beteiligte, und zwar auch dann, wenn nicht im Körper der Partnerin oder des Partners abgespritzt wird. Das Ansteckungsrisiko ist erhöht, wenn die Schleimhaut z. B. aufgrund anderer Geschlechtskrankheiten wie Syphilis, Tripper oder Herpes entzündet oder verletzt ist: In die



Schleimhaut wandern dann zusätzliche Immunzellen ein, die HIV direkt aufnehmen oder abgeben können, außerdem ist sie durchlässiger für Viren.

Beim ungeschützten Vaginalverkehr während der Menstruation kann das Infektionsrisiko für den Mann erhöht sein.

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

Oralverkehr

Stimulierung von Penis oder Scheide mit dem Mund

Beim **Blasen** ohne Kondom können Hepatitis und andere Geschlechtskrankheiten übertragen werden. Eine HIV-Infektion ist dagegen unwahrscheinlich, wenn nicht im Mund abgespritzt wird. In der Sexarbeit gehören Kondome auch beim Blasen zum Standard.

Das **Lecken der Scheide** gilt als sicher, was HIV angeht. Während der Monatsblutung sollte die Aufnahme von Blut jedoch vermieden werden. Hier schützt ein „Dental Dam“, das man auf die Scheide legt (dieses Latextuch gibt's z.B. in der Apotheke oder bei Lesbenberatungsstellen). Damit verringerst du zugleich das Risiko für Hepatitis und andere Geschlechtskrankheiten.

S/M (Sadomaso)

Sexuelle Vorliebe, bei der Lust oder Befriedigung durch die Zufügung oder das Erleben von Schmerz, Macht oder Demütigung empfunden wird

Diese Praktiken sind ohne HIV-Risiko, solange man kein Blut oder Sperma in Körperöffnungen, auf Schleimhäute oder offene Hautstellen gelangen lässt. Das gilt auch für Körperausscheidungen wie z. B. Kot und Urin, weil hierüber andere Infektionen – vor allem Hepatitis – möglich sind. Gegenstände, die blutende Verletzungen hervorrufen können (z. B. Peitschen oder Fesseln), immer nur bei *einer* Person verwenden oder gründlich mit Wasser und Seife waschen, bevor man sie bei anderen einsetzt.

Küssen

Im Speichel ist die Virenmenge sehr gering, sodass HIV beim Küssen nicht übertragen werden kann – auch nicht bei intensiven Zungenküssen.

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.

Dildos und anderes Sexspielzeug

Diese sind sicher, wenn sie nur von oder bei *einer* Person verwendet werden. Falls mehrere Personen im Spiel sind: Dildos und Sexspielzeug vor jeder Weitergabe gründlich mit Wasser und Seife reinigen oder in ein neues Kondom verpacken – sonst werden Krankheitserreger von einer Körperöffnung zur anderen getragen.

Wenn's mit dem Schutz mal nicht geklappt hat

Das Kondom ist gerissen oder wurde einfach vergessen – so etwas kann schon mal passieren. Der eindringende Partner kann dann seinen Penis waschen und versuchen zu pinkeln, um Reste von Körperflüssigkeiten des Partners/der Partnerin ab- und auszuspülen. Eine Darm- oder Scheidenspülung für die aufnehmende Person 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 sofort ausspucken und den Mund ohne Druck ausspülen. Nicht die Zähne putzen, denn damit würde man eventuell vorhandene Viren ins Zahnfleisch reiben.

Wenn man ein erhöhtes Infektionsrisiko hatte (z.B. Vaginal- oder Analverkehr mit einer HIV-positiven Person, die keine HIV-Therapie macht), ist möglicherweise auch eine vierwöchige Behandlung mit HIV-Medikamenten sinnvoll (Post-Expositions-Prophylaxe, kurz: PEP).

Die Medikamente hindern das Virus daran, sich im Körper festzusetzen. Mit einer PEP muss so schnell wie möglich nach dem HIV-Risiko begonnen werden: am besten innerhalb von zwei Stunden, sonst möglichst innerhalb von 24 Stunden, spätestens nach 48 Stunden. Eine Liste mit PEP-Stellen findest du hier: www.aidshilfe.de/pep-stellen

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 das CE-Kennzeichen und die DIN-Prüfnummer: Nur hierbei handelt es sich um geprüfte Qualität! Kondome bekommst du z. B. in Apotheken, Drogerien, Supermärkten und Sexshops, aber auch aus Automaten (in Kneipen, Bars, Discos usw.).

... wenn du sie schützt:

- vor spitzen oder scharfen Gegenständen (Schere, Messer usw.) und vor Druck: Nicht längere Zeit im Geldbeutel, in der Jacken- oder Hosentasche mit dir herumtragen.
- vor Hitze und Sonneneinstrahlung.

... wenn du sie richtig benutzt:

Reiß die Verpackung vorsichtig auf, ohne das Kondom zu beschädigen (z. B. durch Fingernägel oder 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 (nicht ins Kondom, sonst kann es abrutschen oder reißen!), 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!

SAFER SEX – LEICHTER GESAGT ALS GETAN

Wer Drogen gebraucht – egal ob illegale oder legale wie Alkohol –, kann in Situationen geraten, die überlegtes Handeln erschweren. Unter Drogeneinfluss bist du z. B. eher bereit, dich auf Sex einzulassen und dabei Risiken einzugehen. Falls du anschaffen gehst, akzeptierst du dann vielleicht auch solche Freier oder Sexpraktiken, die du sonst ablehnen würdest. Das kann dir aber auch passieren, wenn du unter Entzug stehst. Wer sich mit Sexarbeit über Wasser hält, sollte deshalb möglichst nicht „zugeknallt“ oder „mit dem Affen“ auf Freiersuche gehen: Mit klarem Kopf gelingt es besser, sich 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? Lieber wird dann 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. Man bekommt sie auch nicht immer allein in den Griff. Du kannst dich aber beraten lassen, z. B. in einer Aidshilfe oder Drogenberatungsstelle (siehe S. 39).



GESCHLECHTSKRANKHEITEN: VORBEUGEN, ERKENNEN, BEHANDELN

Neben HIV gibt es noch andere Geschlechtskrankheiten, mit denen nicht zu spaßen ist. Zum Glück kann man sich mit Kondomen recht gut vor ihnen schützen – aber eben nicht zu hundert Prozent, weil manche dieser Erreger sehr leicht übertragbar sind, z. B. auch beim Küssen oder über die Finger. Wichtig ist daher, dass du auf körperliche Veränderungen achtest. 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 Scheide/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 zu einem Arzt oder einer Ärztin – auch wenn dir das vielleicht peinlich ist, weil das Problem eine sexuell übertragbare Infektion sein könnte: **Die meisten Geschlechtskrankheiten lassen sich gut behandeln, wenn sie früh genug erkannt werden.**

Wichtig ist, dass die Sexpartner_innen mitbehandelt werden, damit man sich nicht immer wieder gegenseitig ansteckt, und dass bis zum erfolgreichen Abschluss der Behandlung auf Sex – zumindest auf ungeschützten Sex – verzichtet wird.

Am besten bist du bei Ärzt_innen aufgehoben, die auf diese Infektionen spezialisiert sind und dir ohne Vorbehalte begegnen. Adressen bekommst du z. B. bei der Aidshilfe, in Drogenberatungsstellen oder bei Projekten für Sexarbeiter_innen (siehe S. 39/40).

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 Ärzt_innen 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 – am besten einmal pro Halbjahr, wenigstens einmal pro Jahr – ärztlich untersuchen lassen.

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

ABC DER HÄUFIGSTEN GESCHLECHTSKRANKHEITEN

Chlamydien

Chlamydien sind Bakterien und gehören zu den häufigsten Geschlechtskrankheiten. Sie verursachen Entzündungen an Schleimhäuten, am häufigsten in der Harnröhre, in der Scheide sowie im Enddarm und Analbereich. Hauptübertragungsweg ist ungeschützter Vaginal- und Analverkehr. Sie können aber auch den Rachen besiedeln und beim Oralverkehr weitergegeben werden.

Eine Infektion mit Chlamydien verursacht häufig keine oder nur geringfügige Beschwerden und wird daher oft nicht bemerkt. Mögliche Symptome bei Befall der Harnröhre sind z. B. Ausfluss, Jucken,

Brennen oder Schmerzen beim Wasserlassen, Ziehen im Unterbauch und Schwellung der Hoden. Durch Chlamydien verursachte Unterleibsentzündungen können bei Frauen und Männern zu Unfruchtbarkeit führen.

Bei Menschen mit unbehandelter HIV-Infektion verlaufen Chlamydien-Infektionen meistens schwerer. Außerdem erleichtern sie eine HIV-Übertragung.

Ob eine Chlamydien-Infektion vorliegt, wird durch einen Abstrich von Muttermund, Rachen und Enddarm oder einen Urintest festgestellt. Behandelt wird die Infektion mit Antibiotika.

Kondomgebrauch verringert das Risiko einer Ansteckung mit Chlamydien.

Feigwarzen/HPV-Infektion

Feigwarzen werden durch das Humane Papillomvirus (HPV) verursacht, das über Hautschuppen übertragen wird, vor allem beim vaginal-, Anal- und Oralverkehr. Die kleinen, meist spitzen, manchmal auch flachen oder blumenkohlartigen Wucherungen treten meist im Genital- oder Analbereich auf, seltener auch im Mund.

Die Behandlung – es gibt verschiedene Möglichkeiten wie z. B. Cremes, Vereisung, per Laser oder chirurgisch – richtet sich danach, wie groß die befallene Hautfläche ist und wo sie sich befindet.

Es gibt sehr viele verschiedene Arten von HPV. Einige verursachen Feigwarzen, andere Zellveränderungen, die zu Krebs (z. B. Gebärmutterhalskrebs, Analkrebs) führen können. Früh genug erkannt lassen sich diese Zellveränderungen gut behandeln. **Wichtig sind daher regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen.** Dies gilt auch dann, wenn man gegen HPV geimpft ist, weil der Impfstoff nicht alle HPV-Typen abdeckt, **und ganz besonders für Menschen mit HIV, die ein höheres Risiko für Anal- und Gebärmutterhalskrebs haben. Sie sollten sich einmal im Jahr auf Analkrebs untersuchen lassen; Frauen sollten zudem alle sechs Monate zur Vorsorgeuntersuchung gehen, zu der ein PAP-Abstrich gehört.**

Sinnvoll ist die Impfung für junge Menschen, die noch keinen Sex hatten. Die Kosten dafür übernimmt die Krankenkasse gemäß der Schutzimpfungsrichtlinie für Mädchen im Alter zwischen 9 und 14 Jahren. Bis zum 18. Lebensjahr können versäumte Impfungen nachgeholt werden.

Weil HPV sehr leicht übertragbar ist, kann man sich nur bedingt davor schützen. Safer Sex – besonders Kondomgebrauch – ist trotzdem wichtig, gerade auch, um HIV-Infektionen vorzubeugen.

Genitalpilze

Ursache von Genitalpilzen ist meist der Hefepilz *Candida albicans*, der 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 oder geschwächtem Immunsystem. Begünstigt wird das Pilzwachstum außerdem durch ein feuchtes, abgeschlossenes Milieu (z. B. in der Vagina, unter der Penisvorhaut).

Übertragen werden *Candida*-Pilze meist beim ungeschützten Vaginalverkehr. Infektionen im Genitalbereich verursachen in der Scheide weißliche, ablösbare Beläge; hinzu kommen Juckreiz und Brennen. An der Eichel tritt eine Rötung, später ein weißer, schuppiger Belag auf.

Eine Pilzinfektion wird durch einen Abstrich der befallenen 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 genannt, obwohl es nur selten zu einer Gelbfärbung von Haut und Augen kommt) ist eine Leberentzündung, die oft durch Viren verursacht wird.

Bei Menschen, die Drogen konsumieren, ist die Hepatitis besonders weit verbreitet: 50–60 % infizieren sich mit Hepatitis A oder B, zwischen 50–70 % haben eine Hepatitis C – viele, ohne es zu wissen.

Auf Hepatitis solltest du dich daher einmal jährlich untersuchen lassen. Bei der Hepatitis C geht das am einfachsten per Schnelltest – der ist in der Regel kostenlos. Dabei wird ein Tropfen Blut aus der Fingerkuppe entnommen und auf Antikörper untersucht. Ein Test mit Speichel ist ebenso möglich. Das Ergebnis erhält man nach spätestens 20 Minuten. Sollten Antikörper nachgewiesen werden, bedeutet das erst mal nur, dass man mit dem Hepatitis-C-Virus in Kontakt gekommen ist. Es folgt eine Blutuntersuchung, bei der festgestellt wird, ob eine akute Infektion vorliegt und tatsächlich Viren im Blut nachweisbar sind.

Hepatitis A ...

...ist die häufigste, aber auch die am wenigsten bedrohliche Form der Virus-Hepatitis. Verursacht wird sie durch das Virus HAV.

Hepatitis A wird meist durch verunreinigtes Wasser (auch Eis!) oder Muscheln, Gemüse, Obst und andere nicht ausreichend erhitzte Speisen übertragen. Anstecken kann man sich auch beim Drogenkonsum

– durch den gemeinsamen Gebrauch von Konsumutensilien –, aber auch beim Sex, wenn Hepatitis-A-Viren aus dem Darm in den Mund gelangen: beim anal-oralen Sex („Arschlecken“) oder über den Weg Anus – Finger – Mund, z. B. bei Fingerspielen.

Symptome einer Hepatitis-A-Infektion sind oft grippeähnliche Beschwerden zwei bis vier Wochen nach der Ansteckung (z. B. Abgeschlagenheit, Appetitlosigkeit, Übelkeit, Kopf-, Muskel-, Gelenkschmerzen). Typisch sind auch ein Druckgefühl im Oberbauch sowie eine Abneigung gegen fettiges Essen und Alkohol. Bei einem Drittel der Fälle färben sich Haut und Augen gelb („Gelbsucht“), der Urin wird dunkel und der Stuhl hell, oft tritt Juckreiz auf. Nach etwa vier Wochen heilt eine Hepatitis A von alleine aus, danach ist man vor erneuter Ansteckung geschützt.

Vor Hepatitis A schützt am besten eine Impfung.

Hepatitis B ...

... ist eine Leberentzündung, die durch das Virus HBV verursacht wird.

Hepatitis B wird hauptsächlich durch Blut übertragen. Aber auch die in Sperma und Scheidenflüssigkeit, Urin, Tränen, Speichel und Muttermilch enthaltene Virusmenge kann für eine Ansteckung ausreichen. Übertragen wird das Virus

- vor allem sexuell, da es in allen Flüssigkeiten vorkommt, die beim Sex eine Rolle spielen

- bei Kontakt mit Blut, z. B. beim Drogengebrauch, wenn Spritzbesteck und Zubehör (Löffel, Filter, Wasser) oder Röhrchen zum Sniefen und Pfeifen zum Rauchen gemeinsam benutzt werden; beim Piercen und Tätowieren mit unsauberem Gerät; durch gemeinsames Benutzen von 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 vollständig 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.

Den besten Schutz vor Hepatitis B bietet eine Impfung. Säuglinge können gleich nach der Geburt geimpft werden.

Hepatitis C ...

... wird durch Blut übertragen, und zwar

- beim gemeinsamen Gebrauch von Spritzbesteck und Zubehör (Löffel, Filter, Wasser) oder von Röhrchen zum Sniefen sowie Pfeifen zum Rauchen
- beim Piercen und Tätowieren mit unsauberem Gerät

- durch gemeinsames Benutzen von Zahnbürsten, Nagelscheren oder Rasierzeug
- von der Mutter auf das Kind in der Schwangerschaft und bei der Geburt (in bis zu 5 % der Fälle).

Beim Sex ist eine Ansteckung möglich, aber selbst bei ungeschütztem vaginal- oder Analverkehr sehr selten. Das Risiko ist erhöht, wenn Blut im Spiel ist, z. B. bei verletzungsträchtigen Praktiken.

Bis zu 85 % der Infektionen werden chronisch. Unbehandelt können sie über die Jahre zu schweren Leberschäden bis hin zu Leberkrebs und Leberversagen führen (bei nicht behandelten HIV-Positiven verläuft eine chronische Hepatitis C in der Regel schneller, und es kommt häufiger zu einem Leberversagen). Die meisten chronischen Infektionen verlaufen entweder ohne oder mit nur geringen Krankheitszeichen.

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 geimpft ist, sind Schutzmaßnahmen beim Sex wichtig: zum einen wegen HIV, zum anderen wegen Hepatitis C.

Herpes

Herpes an den Lippen kennen fast alle, er kann aber auch an anderen Stellen des Körpers auftreten, vor allem im Genital- und Analbereich. Auslöser von Herpes sind Herpes-simplex-Viren (HSV). Hat man sich einmal infiziert, bleiben sie lebenslang im Körper und können immer wieder Herpesbläschen verursachen. Diese kündigen sich meist durch Brennen, Jucken, Spannungsgefühl oder gerötete Haut an, gehen dann in flache Geschwüre über und heilen schließlich wieder ab.

Herpesviren werden entweder durch direkten Kontakt wie etwa beim Küssen und beim Sex (auch vom Mund auf die Genitalien und umgekehrt), oder durch Tröpfchen- oder Schmierinfektion übertragen (Husten, Niesen, gemeinsames Benutzen eines Glases, über Finger, die Herpesbläschen berührt haben usw.).

Bei gutem Immunstatus und eingegrenztem Befall kann eine Behandlung mit pflegenden oder austrocknenden Mitteln ausreichen. Virus-hemmende Mittel können den Krankheitsverlauf verkürzen und Beschwerden mildern; wichtig ist, dass man sie schon bei den ersten Anzeichen anwendet. Ob mit Salben und/oder Tabletten behandelt werden muss, hängt vom ärztlichen Befund ab. Wer oft unter schmerzhaftem Herpes (z. B. an Scheide, Anus oder Penis) leidet, kann dauerhaft niedrig dosierte, gut verträgliche Tabletten verschrieben bekommen.

Bei unbehandelten HIV-Positiven enthalten Herpesbläschen und -geschwüre große Mengen HIV. Für ihre Sexpartner_innen ist das



Ansteckungsrisiko daher erhöht. Herpesgeschwüre erhöhen das Risiko, sich beim Sex mit HIV zu infizieren.

Die Herpesbläschen und die Flüssigkeit aus diesen Bläschen sollten möglichst nicht berührt werden. Ist das doch passiert, sollte man sich die Hände waschen (vorher nicht in die Augen fassen!). Kondome mindern das Ansteckungsrisiko.

HIV/Aids

HIV ist ein Virus, das die körpereigene Abwehr (Immunsystem) angreift und Aids auslösen kann. Es ist relativ schwer übertragbar. Ein Infektionsrisiko besteht, wenn infektiöse Körperflüssigkeiten mit Wunden oder Schleimhäuten in Berührung kommen. Zu diesen Körperflüssigkeiten gehören vor allem Blut, Sperma, Scheidenflüssigkeit und der Flüssigkeitsfilm auf der Schleimhaut des Enddarms.

Am häufigsten wird HIV beim ungeschützten Geschlechtsverkehr weitergegeben. Sehr riskant ist außerdem die gemeinsame Benutzung von Spritzen und Nadeln beim Drogenkonsum.

HIV kann während der Schwangerschaft, bei der Geburt und beim Stillen auf das Kind übertragen werden, wenn die Mutter keine HIV-Medikamente nimmt.

Zwei bis drei Wochen nach einer Ansteckung sind grippeähnliche Beschwerden wie z.B. Fieber, Hautausschlag und geschwollene

Lymphknoten möglich, die nach ein bis zwei Wochen wieder abklingen. Danach folgen meist einige Jahre ohne besondere Krankheitszeichen, obwohl sich das Virus weiter vermehrt und das Immunsystem schädigt. Irgendwann können Symptome auftreten, z. B. lang andauernde Lymphknotenschwellungen, starker Nachtschweiß, lang anhaltende Durchfälle und Fieber. Kommt es bei fortgeschrittener Abwehrschwäche zu schweren Infektionen oder Krebs, spricht man von Aids.

Doch das ist heute vermeidbar. Menschen mit HIV können dank der HIV-Medikamente sehr lange mit dem Virus leben. Man geht von einer fast normalen Lebenserwartung aus. Es ist dabei wichtig, rechtzeitig mit der Therapie zu beginnen. Die Medikamente müssen dauerhaft und regelmäßig eingenommen werden.

Gegen HIV gibt es bisher keine Impfung. **Safer Sex einschließlich Kondomgebrauch und Safer Use schützen vor HIV.**

Der HIV-Test

Wenn du dir Sorgen machst, dass du dich mit HIV angesteckt haben könntest, dann lass dich in einer Aidshilfe oder beim Gesundheitsamt 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 riskieren, deine Partner_innen anzustecken.



Wo du dich testen lassen kannst, erfährst du bei den Aidshilfen (siehe S. 39). Du kannst einen HIV-Test auch vollkommen anonym durchführen lassen. Mit ihm kann man sechs Wochen nach der letzten Risikosituation (HIV-Labortest) bzw. drei Monate nach der letzten Risikosituation (HIV-Schnelltest) eine HIV-Infektion sicher ausschließen. Gesundheitsämter, Aids- und Drogenhilfen sowie spezielle Testprojekte („Checkpoints“) bieten den Test kostenlos oder gegen eine geringe Gebühr an.

Gut zu wissen: Schutz durch Therapie

Eine stabil wirksame HIV-Therapie senkt die Virenmenge im Blut („Viruslast“) unter die Nachweisgrenze. Auch in anderen Körperflüssigkeiten und auf den Schleimhäuten ist die Zahl der Viren nach einiger Zeit sehr gering. Liegt die Viruslast seit mindestens sechs Monaten stabil unter der Nachweisgrenze und werden die antiretroviralen Medikamente weiterhin konsequent eingenommen, ist eine sexuelle Übertragung von HIV so gut wie ausgeschlossen.* Die Medikamente schützen dann genauso gut vor einer HIV-Infektion wie Kondome. Überprüfbar sind diese Bedingungen aber nur bei enger ärztlicher Begleitung. Die HIV-Medikamente schützen außerdem nicht vor einer Ansteckung mit anderen Geschlechtskrankheiten.

* Die Safer-Use-Regeln zum Schutz vor HIV und Hepatitis beim Drogengebrauch gelten allerdings uneingeschränkt weiter!

Krätze (Scabies)

Dieser Hautausschlag wird durch Krätzmilben verursacht, die sich vor allem dort sehr rasch verbreiten, wo viele Menschen zusammenleben, wie etwa in Wohngemeinschaften, Wohnheimen, 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 auf die Haut aufträgt. Auch Sexpartner_innen und alle Personen, mit denen man zusammenlebt, sollten auf Krätze untersucht und bei Bedarf behandelt werden. Ratsam ist, Kleidung und Bettwäsche täglich zu wechseln und bei 60 °C zu waschen. Empfindliche Kleidung gibt man am besten für 14 Tage in einen Plastiksack, um die Milben „auszuhungern“.

Läuse

Diese Parasiten kann man sich wie Krätzmilben (siehe S. 32) durch engen Körperkontakt holen, z. B. beim Sex. Die Filzläuse sitzen meist 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, in seltenen Fällen auch im Bart oder an den 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 zusammenleben, wie etwa in Wohngemeinschaften, Notschlafstellen 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 kann man sich mit Läuse-Shampoo aus der Apotheke selbst behandeln (nach 8 bis 10 Tagen sollte man die Behandlung wiederholen). 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)

Die Syphilis ist eine leicht übertragbare Krankheit, die von Bakterien verursacht wird. Der Syphilis-Erreger wird meist beim Sex über kleine, oft nicht sichtbare Verletzungen in die Schleimhaut (z. B. von Schamlippen, Eichel, Mund, Anus) oder Haut „eingerieben“. Ansteckend sind alle nässenden Haut- oder Schleimhautveränderungen sowie Blut und Körpersekrete der Infizierten. Mütter mit Syphilis können ihr Kind in der Schwangerschaft und bei der Geburt anstecken.

Bei einer Syphilis können, müssen aber keine Symptome auftreten, und häufig werden Symptome auch gar nicht bemerkt. Unbehandelt kann die Infektion wie folgt verlaufen:

Wenige Tage bis Wochen nach der Ansteckung bildet sich am Eintrittsort der Bakterien ein Knötchen. Dieses verhärtet sich zu einem münzgroßen Geschwür, das meist nicht oder kaum schmerzt (und daher oft nicht bemerkt wird) und nach etwa 2–6 Wochen von selbst wieder abheilt. Nach einer etwa zweimonatigen symptomfreien Phase sind allgemeine Krankheitszeichen möglich – z. B. Fieber mit Müdigkeit, Kopf- und Gelenkschmerzen, Nachtschweiß, Lymphknotenschwellungen, Schleimhautveränderungen, Hautausschläge, Belag auf der Zunge. Danach folgt eine Phase ohne äußere Symptome, die manchmal lebenslang oder auch nur Monate andauert. Nach Jahren kann es schließlich zu Schädigungen innerer Organe (z. B. Leber, Herz, Magen), der Blutgefäße, des Skeletts, der Gelenke und des zentralen Nervensystems kommen. Dieses dritte Stadium tritt in Deutschland praktisch

nicht mehr auf, da die Syphilis fast immer in früheren Phasen erkannt und behandelt wird.

Um eine Syphilis festzustellen, wird Blut abgenommen und im Labor untersucht. Wichtig ist, dass die Syphilis möglichst früh erkannt und behandelt wird. Zum Einsatz kommen Antibiotika (in der Regel Penicillin).

Wer eine Syphilis hat, kann sich leichter mit HIV infizieren bzw. das Virus leichter weitergeben, weil die Geschwüre die Haut oder Schleimhaut durchlässig machen. Hinzu kommt, dass bei einer unbehandelten HIV-Infektion die Syphilis häufig anders, schneller und schwerer verläuft und zudem besonders behandelt werden muss. Bei Menschen mit Syphilis ist daher ein HIV-Test und bei HIV-Positiven ein Syphilis-Test sinnvoll.

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

Trippler (Gonorrhö)

Die sehr leicht übertragbaren Tripper-Bakterien (Gonokokken) werden vor allem beim vaginalen, oralen und analen Verkehr und (selten) durch Schmierinfektionen weitergegeben, z. B. über gemeinsam genutztes Sexspielzeug. Je nach Ansteckungsweg kann es dann zu Krankheitszeichen kommen: im Genitalbereich nach meist drei Tagen zu Schmerzen beim Wasserlassen, Ausfluss aus Scheide oder Penis; im

Analbereich zu Jucken und Brennen. Ein Befall des Rachens kann sich wie eine beginnende Erkältung äußern, z. B. durch Schluckbeschwerden und üblen Geschmack im Mund. Solche Beschwerden treten aber nicht in jedem Fall auf, und häufig werden sie gar nicht bemerkt.

Wird Tripper nicht behandelt, kann es zu ernstesten 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 oder die Ärztin z. B. durch einen Abstrich von der infizierten Körperstelle fest. Behandelt wird die Infektion mit Antibiotika.

Auch der Tripper gehört zu den Geschlechtskrankheiten, die eine HIV-Übertragung begünstigen.

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

SCHUTZ VOR SCHWANGERSCHAFT

Dauerhafter Drogenkonsum kann Menstruationsbeschwerden verstärken und den Monatszyklus stören; die Periode kann unregelmäßig kommen oder sogar ganz ausbleiben. Das heißt aber nicht, dass Frauen dann nicht schwanger werden können.

Auch die empfängnisverhütende Wirkung der Antibabypille kann unter Umständen durch den Konsum von Substanzen beeinträchtigt werden. Kommt es innerhalb von vier Stunden nach Einnahme der Antibabypille zu starkem Durchfall oder Erbrechen, gelangt eventuell zu wenig Wirkstoff in den Blutkreislauf, sodass kein verlässlicher Schutz vor einer Schwangerschaft mehr besteht.

In solchen Fällen sollte man besser zu nicht hormonellen Verhütungsmitteln wie z. B. Kondomen greifen. Kondome schützen außerdem vor HIV und senken das Risiko einer Ansteckung mit anderen Geschlechtskrankheiten.



INFOQUELLEN – BERATUNG – UNTERSTÜTZUNG

Mehr Infos zu den Themen Safer Sex, Safer Use, Tätowieren, Piercen, HIV/Aids und Hepatitis findest du im Internet unter www.aidshilfe.de oder in verschiedenen Broschüren der Deutschen AIDS-Hilfe. Die Broschüren bekommst du kostenlos bei einer Aidshilfe in deiner Nähe. Bei Bedarf schicken wir sie dir auch gerne zu.

Kontakt: Deutsche AIDS-Hilfe e.V., Wilhelmstraße 138, 10963 Berlin, Tel.: 030/69 00 87-0, Fax: 030/69 00 87-42, E-Mail: dah@aidshilfe.de, Internet: www.aidshilfe.de.

Persönliche Beratung rund um HIV/Aids, Hepatitis und Geschlechtskrankheiten 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 www.jes-bundesverband.de

- der bundesweiten Telefonberatung der Aidshilfen unter der Nummer **0180-33-19411**, und zwar montags bis freitags von 9–21 Uhr, sonntags von 12–14 Uhr (9 Ct./Min. aus dem deutschen Festnetz, maximal 42 Ct./Min. aus den deutschen Mobilfunknetzen).

- der Online-Beratung der Aidshilfen unter www.aidshilfe-beratung.de.

- den Gesundheitsämtern
- der **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)** unter der Nummer **01805 555 444**, erreichbar montags bis donnerstags von 10–22 Uhr, freitags bis sonntags von 10–18 Uhr (14 Ct./Min. aus dem deutschen Festnetz, maximal 42 Ct./Min. aus den deutschen Mobilfunknetzen).

Adressen von örtlichen **Drogenberatungsstellen, Kontaktläden** und **Therapieeinrichtungen** gibt es z. B. auf den Internetseiten der BZgA unter **www.bzga.de** oder bei **www.drugcom.de**.

Adressen von örtlichen Beratungsstellen für (Drogen gebrauchende) Frauen und Männer in der Prostitution siehe unter **www.hydra-ev.org**.

Impressum

© Deutsche AIDS-Hilfe e.V.

Wilhelmstraße 138

10963 Berlin

Tel.: 030 / 69 00 87-0

Fax: 030 / 69 00 78-42

www.aidshilfe.de

dah@aidshilfe.de

3., überarbeitete Auflage, 2017

Bestellnummer: 022106

Konzept, Redaktion und Bearbeitung:

Dirk Schäffer, Christine Höpfner,

Holger Sweers, Christina Laußmann

Textgrundlage der 1. Auflage:

Marianne Rademacher

Fotografie: Uwe Boek

Satz und Gestaltung: Elo Hüskes

Druck: Druckerei Conrad GmbH

Breitenbachstraße 34 – 36

13509 Berlin

Dank an unsere Fotomodelle

Emita und Merlin.

Spendenkonto: Berliner Sparkasse

IBAN: DE27 1005 0000 0220 2202 20

BIC: BELADEBEXXX

online: www.aidshilfe.de

Sie können die DAH auch unterstützen,
indem Sie Fördermitglied werden.

Nähere Informationen unter
www.aidshilfe.de oder bei der DAH.

Die DAH ist als gemeinnützig und
besonders förderungswürdig anerkannt.
Spenden und Fördermitgliedschaftsbei-
träge sind daher steuerabzugsfähig.

Wichtiger Hinweis: Diese Broschüre
wurde nach bestem Wissen und Gewis-
sen verfasst. Dennoch können Irrtümer
nicht ausgeschlossen werden. Die DAH
übernimmt keine Haftung für Schäden,
die auf irgendeine Art aus der Nutzung
der hier wiedergegebenen Informatio-
nen entstehen.

Die Nennung von Produktnamen
bedeutet keine Werbung.

Überreicht durch: