

SCHÜTZ DICH – AUCH BEIM SEX

*Infos für Drogengebraucherinnen
und Drogengebraucher*



VORWORT	2
SAFER SEX KONKRET	7
Safer Sex – leichter gesagt als getan	12
SEXUELL ÜBERTRAGBARE KRANKHEITEN: vorbeugen, erkennen, behandeln	14
ABC DER HÄUFIGSTEN SEXUELL ÜBERTRAGBAREN INFEKTIONEN	18
Chlamydien	18
Feigwarzen	19
Genitalpilze	22
Hepatitis	23
Herpes	28
HIV/Aids	29
Krätze	34
Läuse	35
Syphilis	35
Tripper	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, 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 Mögliche einfangen, neben HIV und Hepatitis noch weitere sexuell übertragbare Infektionen, die ebenfalls ernste Folgen für die Gesundheit haben können.



Außerdem musst du bedenken:

- *So leicht übertragbare 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 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.*
- *Bei Menschen mit HIV wird das Immunsystem durch sexuell übertragbare Infektionen zusätzlich belastet. Außerdem kommt es bei einer „Koinfektion“ wie z. B. mit Hepatitis zu Wechselwirkungen mit der HIV-Infektion: Eine Hepatitis B wird dann häufiger chronisch als sonst. Eine chronische Hepatitis C verläuft rascher, es kommt öfter zu einem Leberversagen, und die Ansprechraten der Hepatitis-C-Therapie können geringer sein. Auch beim Sex mit gleichfalls HIV-Positiven gibt es also gute Gründe für Safer Sex einschließlich Kondomgebrauch. Wer noch keine HIV-Therapie macht, verhindert damit zugleich eine Übertragung weiterer HIV-Stämme, 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 Infektionen 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 „STIs“ genannt, was für den englischen Begriff „Sexually Transmitted Infections“ 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 Blasen nicht in den Mund abspritzen*
- *Blut (auch Menstruationsblut) und Sperma nicht in Mund, Augen und andere Körperöffnungen oder auf offene Hautstellen (z. B. Herpesgeschwüre) kommen lassen.*

Safer Sex – vor allem Kondomgebrauch – senkt zugleich das Risiko einer Ansteckung mit Hepatitis und anderen sexuell übertragbaren Infektionen.

Zu den wichtigsten Sexpraktiken im Einzelnen:

Vaginal- und Analverkehr

HIV kann aus Sperma oder Scheidensekret und aus dem Flüssigkeitsfilm auf 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 STIs 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 entzündete oder verletzte Schleimhaut durchlässiger für Viren. Beim ungeschützten vaginalen Verkehr 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 STIs.

Oralverkehr

Beim **Blasen** ohne Kondom können Hepatitis und andere STIs 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“ (dieses Latextuch gibt's in der Apotheke, in Lesbenberatungsstellen und beim Vertrieb der Deutschen AIDS-Hilfe), das man auf die Scheide legt. Damit verringerst du zugleich das Hepatitis- und STI-Risiko.

S/M (Sadomaso)

Diese Praktiken sind ohne HIV-Risiko, solange man kein Blut, aber auch keine Körperausscheidungen wie z. B.

Sperma, Kot und Urin auf Schleimhäute oder offene Hautstellen gelangen lässt, weil hierüber andere STIs – 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.

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 – sonst werden Krankheitserreger von einer Körperöffnung zur anderen getragen.

Küssen

Obwohl sich HIV in geringer Menge auch im Speichel befinden kann, sind Küsse – auch tiefe, intensive Zungenküsse – „HIV-sicher“.

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 schon mal 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 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 einem HIV-positiven Partner, der noch keine HIV-Therapie macht), ist möglicherweise auch eine vierwöchige Behandlung mit HIV-Medikamenten sinnvoll, was sich aber nur mit erfahrenen Ärzten klären lässt. Diese „HIV-PEP“ sollte möglichst schnell nach dem Risikokontakt begonnen werden: am besten innerhalb von zwei Stunden, möglichst innerhalb von 24 Stunden.

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, Discos usw.).

... wenn du sie schützt:

- vor Hitze und Sonneneinstrahlung.
- vor spitzen oder scharfen Gegenständen (Schere, Messer usw.) 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, 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 nicht „zugeknallt“ oder „mit dem Affen im Nacken“ 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? 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. 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).

SEXUELL ÜBERTRAGBARE KRANKHEITEN: vorbeugen, erkennen, behandeln

Neben HIV gibt es noch etliche andere sexuell übertragbare Infektionen, 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 man-

che dieser Erreger sehr leicht übertragbar sind, z. B. auch beim Küssen oder über die Finger. Wichtig ist daher, dass du 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 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 zum Arzt – auch wenn dir das vielleicht peinlich ist, weil das Problem eine sexuell übertragbare Infektion sein könnte: Die meisten STIs 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, und dass bis zum erfolgreichen Abschluss der Behandlung auf Sex – zumindest auf ungeschützten Sex – verzichtet wird.



Am besten bist du bei Ärzt(inn)en 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 Prostituierte (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 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 – am besten einmal pro Halbjahr, wenigstens einmal pro Jahr – ärztlich untersuchen lassen.

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

ABC DER HÄUFIGSTEN SEXUELL ÜBERTRAGBAREN INFEKTIONEN

Chlamydien

Infektionen mit Chlamydien gehören zu den häufigsten STIs in Deutschland. Diese Bakterien finden sich in den Schleimhäuten von Harnröhre, Scheide und Enddarm, ebenso in Scheidenflüssigkeit und Sperma, in geringer Menge auch im Urin und im „Lusttropfen“. Hauptübertragungsweg ist der ungeschützte Vaginal- und Analverkehr. Chlamydien können aber auch den Rachen besiedeln und beim Oralverkehr weitergegeben werden.

Bei einer Infektion des Rachens oder Enddarms treten nur leichte, meist aber gar keine Beschwerden auf – sie wird daher oft gar nicht bemerkt. Mögliche Symptome bei Befall der Harnröhre sind z.B. wässriger Ausfluss, Schmerzen und Brennen beim Wasserlassen, bei aufsteigender Infektion Ziehen im Unterbauch oder Schwellung der Hoden. Durch Chlamydien verursachte Unterleibs-entzündungen können bei Frauen und Männern zu Unfruchtbarkeit führen. Sie erleichtern außerdem 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

Feigwarzen werden durch das Humane Papilloma-Virus (HPV) verursacht, das über Hautschuppen übertragen wird, vor allem beim Vaginal-, Anal- und Oralverkehr. Die kleinen weiß-rötlichen, meist spitzen, manchmal auch flachen oder blumenkohlartigen Hautwucherungen können im Genital- und Analbereich 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 100 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. Dies gilt auch dann, wenn man gegen HPV geimpft ist, weil der Impfstoff nicht alle krebserregenden HPV-Typen abdeckt. Sinnvoll ist die Impfung für junge Menschen, die noch keinen Sex hatten. Die Kosten dafür übernimmt die Krankenkasse aber nur bei Mädchen im Alter von 12–17 Jahren.





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 ist außerdem das Analkrebs-Risiko erhöht; sie sollten sich daher einmal pro Jahr darauf untersuchen lassen.

Weil HPV sehr leicht übertragbar ist, kann man sich nur bedingt davor schützen. Safer Sex – besonders der 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 vaginalen Verkehr. 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 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 Leberentzündung, die oft durch Viren verursacht wird. Bei Menschen, die sich Drogen spritzen, ist die Hepatitis besonders weit verbreitet: 50–80 % infizieren sich mit Hepatitis A oder B, zwischen 50–90 % haben eine Hepatitis C – viele, 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. Bei Krankheitszeichen wie z. B. Druck- und Völlegefühl im Oberbauch, Leistungsschwäche, Juckreiz oder Rötungen an Handinnenflächen und Fußsohlen

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 meist durch verunreinigtes Wasser (auch Eis!) oder Muscheln, Gemüse, Obst und andere nicht ausreichend erhitzte Speisen übertragen. Aber auch beim Sex ist eine Ansteckung möglich, 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. 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.

Vor Hepatitis A schützt am besten eine Impfung.

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/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: 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 gemeinsames Benutzen von Zahnbürsten, Nagelscheren oder Rasierzeug*
- *von der Mutter auf das Kind in der Schwangerschaft und bei der Geburt (in 3–5 % 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. während der Menstruation oder bei verletzungsträchtigen Praktiken.

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). 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 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 vor allem die Haut und Schleimhaut, das zentrale Nervensystem sowie die Augenhorn- und -bindehaut befallen.

Sie werden vor allem über die hochinfektiöse Flüssigkeit aus den Bläschen übertragen, entweder durch direkten Kontakt wie etwa beim Küssen und beim Sex (auch vom Mund auf die Genitalien und umgekehrt) oder durch Schmierinfektion (z. B. über gemeinsam benutzte Gläser, über Finger, die Herpesbläschen berührt haben). Die Erstinfektion kann ganz ohne Symptome verlaufen oder mit Fieber, Schüttelfrost und Lymphknotenschwellungen einhergehen. Typisch sind Bläschen, die sich mit Brennen,

Jucken, Spannungsgefühl oder geröteter Haut ankündigen, dann in flache Geschwüre übergehen und schließlich abheilen. Herpesviren verbleiben jedoch lebenslang im Körper und können bei Belastungen aller Art – z. B. Infektionen (Windpocken, Schnupfen, Grippe usw.), Mangelernährung oder Stress – erneut aktiviert werden.

Virushemmende Mittel mildern die Beschwerden; wichtig ist, dass man sie schon bei den ersten Anzeichen von Herpes 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 niedrig dosierte, gut verträgliche Tabletten verschrieben bekommen.

Bei HIV-Positiven enthalten Herpesbläschen und -geschwüre große Mengen HIV. Für ihre Sexpartner/innen ist das Ansteckungsrisiko daher erhöht.

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. Eine Übertragung ist möglich über Blut (auch Menstruationsblut),

Sperma, Scheidenflüssigkeit und Muttermilch, ebenso bei intensivem Kontakt zwischen den Schleimhäuten von Penis und Scheide oder Penis und Anus – also auch dann, wenn nicht im Körper abgespritzt wird.

HIV kann übertragen werden

- *beim Vaginal- und Analverkehr ohne Kondom, aber auch, wenn Blut oder Sperma in Mund, Augen oder auf offene Hautstellen (z. B. Herpesgeschwüre) gelangt*
- *beim Drogengebrauch mit gemeinsam benutztem Spritzbesteck und Zubehör (Löffel, Filter, Wasser)*
- *von der Mutter auf das Kind in der Schwangerschaft, während der Geburt und beim Stillen.*

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 an mehreren Stellen (unter den Achseln, in der Leistengegend), starker Nachtschweiß, lang anhaltende Durchfälle und Fieber. 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, aber mit Medikamenten meist viele Jahre gut in Schach halten. Das heißt allerdings, dass man täglich Tabletten schlucken und die Behandlung wahrscheinlich lebenslang fortführen muss.

Safer Sex einschließlich Kondomgebrauch schützt vor HIV.

Der HIV-Test

Wenn du dir Sorgen machst, dass du dich mit HIV angesteckt haben könntest (weil du z. B. zwei bis vier Wochen nach einem Risikokontakt Krankheitszeichen bei dir bemerkt hast), 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 Partnerinnen oder Partner anzustecken.

Wo du dich testen lassen kannst, erfährst du bei den Aidshilfen (siehe S. 39). 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 nament-



lich 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.

Gut zu wissen ...

Die HIV-Therapie reduziert die Zahl freier Viren im Blut (Viruslast) und infizierter Zellen in den Körperflüssigkeiten und Schleimhäuten. Deshalb vermindert sie auch deutlich das Risiko einer sexuellen Übertragung.* **Beim Sex ohne Kondom ist eine HIV-Übertragung unwahrscheinlich, wenn die Viruslast seit mindestens sechs Monaten unter der Nachweisgrenze liegt, wenn die antiretroviralen Medikamente konsequent eingenommen werden und wenn keiner der Partner Schleimhautverletzungen z. B. aufgrund von STIs hat.**

Unter diesen Bedingungen ist das Risiko einer HIV-Übertragung so gering wie beim Sex mit Kondom. Überprüfbar sind diese Bedingungen allerdings nur in einer Partnerschaft und bei enger ärztlicher Begleitung. Für Menschen, die nicht in einer festen Partnerschaft leben oder außerhalb der Beziehung noch andere Sexpartner/innen haben, empfiehlt sich weiterhin der Gebrauch von Kondomen – so senkt man auch das Risiko einer Ansteckung mit anderen STIs.

* 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° 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. 34) 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 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 sollte man sich ärztlich behandeln lassen. Zum Einsatz kommen „Läusemittel“ wie 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)

Der Syphilis-Erreger *Treponema pallidum* 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; häufige Folgen sind Fehl- oder Totgeburten oder schwerste körperliche und geistige Schädigungen des Kindes.

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 an Rumpf, Handflächen und Fußsohlen –, die etwa zwei Jahre lang immer wieder mal auftreten und wieder verschwinden können. 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 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 (Gonorrhoe)

Die sehr leicht übertragbaren Trippler-Bakterien (Gonokokken) werden vor allem beim Vaginal-, Oral- und Analverkehr und (selten) durch Schmierinfektionen übertragen, z. B. über gemeinsam gebrauchtes Sexspielzeug. Je nach Ansteckungsweg kann es dann zu Krankheitszei-

chen 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 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.

Auch Tripper gehört zu den STIs, die eine HIV-Übertragung begünstigen. Safer Sex einschließlich Kondomgebrauch verringert das Risiko einer Ansteckung mit Tripper.

INFOQUELLEN – BERATUNG – UNTERSTÜTZUNG

Mehr Infos zu den Themen Safer Sex, Safer Use, Tätowieren und 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 andere STIs 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 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 **0180-55-55444**, 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 im Internet 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

2., überarbeitete Auflage, 2009

Bestellnummer: 022006

Textgrundlage: Marianne Rademacher

Redaktion: Dirk Schäffer, Christine Höpfner, Holger Sweers

Bearbeitung: Christine Höpfner

Fotografie: Uwe Boek

Satz und Gestaltung: Elo Hüskes

Druck: X-press, Lützowstr. 107–112, 10785 Berlin

Dank an unsere Fotomodelle Emita und Merlin.

Spenden: Konto Nr. 220 220 220, Berliner Sparkasse, BLZ 100 500 00;

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 Fördermitgliedschaftsbeiträge sind daher steuerabzugsfähig.

Wichtiger Hinweis:

Diese 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.

