



FRAUENLUST –

**und was ist mit sexuell
übertragbaren Infektionen?**

Infos für Frauen, die Sex mit Frauen haben

Impressum

Deutsche AIDS-Hilfe e.V.
Wilhelmstr. 138
10963 Berlin
Internet: www.aidshilfe.de
E-Mail: dah@aidshilfe.de

2011 (durchgesehener Nachdruck der 1. Auflage, 2009)
Bestellnummer: 023009

Textgrundlage: Ute Hiller
Ines Lehmann
Redaktion: Silke Klumb
Marianne Rademacher
Beratung: Tanja Gangarova
Beate Schönwetter
Bearbeitung: Christine Höpfner
Holger Sweers
Fotografie: Julischka Stengele
Gestaltung: Konstanze Krüger
Julischka Stengele
Druck: Prototyp Print GmbH
Wilhelmstr. 118
10963 Berlin

Spenden an die DAH:
Konto: 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 steuerlich abzugsfähig.

Mit besonderem Dank an La Luna Frauenerotikladen

Inhalt

Über diese Broschüre.....	4
Safer Sex.....	6
Let's talk about (safer) sex.....	8
ABC der sexuellen Spiele.....	14
Safer-Sex-Utensilien auf einen Blick.....	24
STIs verhüten, erkennen und behandeln lassen.....	28
ABC der sexuell übertragbaren Infektionen.....	32
Infoquellen und Adressen.....	54

Über diese Broschüre

Sexuell übertragbare Infektionen waren früher völlig tabu. Man sprach nicht darüber – höchstens hinter verschlossener Tür. Und wer deswegen zum Arzt musste, machte für das „Malheur“ infizierte Toilettensitze verantwortlich. Die wahre Ursache wurde aus Scham verschwiegen, und manchen war sie schlicht nicht bekannt. Heute sei das alles ganz anders, hört man oft. Die meisten wüssten Bescheid, und rot brauche man bei diesem Thema auch nicht mehr zu werden. Aber stimmt das wirklich? Sind wir tatsächlich gut darüber informiert? Und wer kann ganz selbstverständlich darüber reden?



Da dürfte es noch jede Menge Nachholbedarf geben – auch bei den Femmes, KVs, Butchs, Queens, Drags, Dragkings, Dykes, Lessies oder Trans*. Sexuell übertragbare Infektionen sind schließlich nicht nur Heterosache. Auch Frauen, die (meist nur) Sex mit Frauen haben, können sich beim Sex den einen oder anderen Erreger einfangen. Hinzu kommt, dass sie ärztliche Vorsorgeangebote wie z. B. Untersuchungen zur Früherkennung von Brust- und Gebärmutterhalskrebs seltener nutzen als heterosexuelle Frauen. Weil viele weder „die Pille“ nehmen noch eine andere Methode der Schwangerschaftsverhütung anwenden, sind sie es auch nicht gewohnt, regelmäßig zur Frauenärztin zu gehen. Das ist mit ein Grund, weshalb sexuell übertragbare Infektionen häufig erst sehr spät erkannt und behandelt werden.

Um sexuell übertragbare Infektionen – kurz STIs, was für den englischen Begriff „Sexually Transmitted Infections“ steht – geht es auch in dieser Broschüre. Sie gibt die wichtigsten Informationen über Safer Sex, geht auf das STI-Risiko beim Sex zwischen Frauen ein und zeigt auf, wie Lesben sich schützen können. Anschließend macht sie die häufigsten STIs zum Thema: wie sie übertragen werden, woran man sie erkennen kann und wie sie behandelt werden. Weitere Informationsquellen sowie Adressen finden sich am Ende der Broschüre.

*Transgender, Transidente, Transsexuelle



Safer Sex

Kaum etwas im Leben ist ganz und gar ohne Risiko. Auch Sex zwischen Frauen nicht. Jede hat eine Geschichte, und alle machen immer wieder neue Erfahrungen. Wer unser Begehren weckt, hat früher vielleicht Drogen gespritzt, jobbt zurzeit als Sexarbeiterin, ist Trans*, war vor drei, vier Jahren noch heterosexuell oder hat ab und zu Sex mit Männern. Aber egal, auf welche Frauen wir abfahren und wie wir miteinander Sex haben, und egal, wie viele mit von der Partie sind: vor sexuell übertragbaren Infektionen können wir uns schützen. Sich risikobewusst zu verhalten, heißt ja nicht, Enthaltbarkeit zu üben oder nur noch in voller Montur rumzuknutschen, sondern zu überlegen, wo es Infektionsrisiken geben könnte, und zu entscheiden, wie damit umgegangen werden soll.

Das gilt selbstverständlich auch für den (mehr oder weniger seltenen) Sex mit Männern. Lesben sollten daher für jede Situation vorbereitet sein und die Safer-Sex-Regeln kennen, denn *Safer Sex schützt vor HIV und senkt zugleich das Risiko einer Übertragung anderer STIs*. Die wichtigsten Regeln lauten:

- Blut – auch Menstruationsblut – und Sperma nicht in Mund und Augen, auf offene Hautstellen (z. B. Herpesbläschen) oder Schleimhäute kommen lassen.
- Beim vaginalen Verkehr und Analverkehr mit Männern Kondome benutzen.

Beim Sex zwischen Frauen ist das HIV-Risiko allerdings niedrig, weil das Virus hauptsächlich beim Vaginal- und Analverkehr übertragen wird, nicht aber bei Praktiken wie z.B. Petting, gegenseitigem Masturbieren oder Lecken. Die Wahrscheinlichkeit, dass Lesben auf eine HIV-infizierte Sexpartnerin treffen, ist daher eher gering. Hepatitis und andere STIs wie Herpes, Tripper, Pilze oder bakterielle Vaginose können wir uns aber auch beim Sex mit Frauen recht leicht holen – manche allein schon durch Kontakt mit erkrankten Hautstellen.

Let's talk about (safer) sex

„Treue ist der beste Schutz vor sexuell übertragbaren Infektionen“, mag die eine oder andere da denken. Und im Grunde genommen stimmt das ja auch. Aber wer kann schon immer treu sein? Manche wollen das auch gar nicht. Und was ist, wenn die eine treu ist, die andere jedoch nicht? Besser ist es daher, wenn wir mit unseren Partnerinnen über das aktuelle oder frühere Liebes- und Sexleben reden: Gesundheitsrisiken lassen sich dann besser einschätzen, und die Beteiligten können sich darauf verständigen, wie viel Risiko sie einzugehen bereit sind, wo ihre Grenzen liegen und wie sie es mit Safer Sex halten wollen.



Darüber zu reden, kann allerdings schwerfallen: Wer Seitensprünge „beichtet“, wird vielleicht mit Vorwürfen und Eifersucht rechnen müssen. Safer Sex anzusprechen, kann für die (potenzielle) Partnerin heißen: „Sie vertraut mir nicht, unterstellt mir einen zweifelhaften Lebenswandel“ oder: „Sie hat

sich wohl etwas eingefangen und will das nicht offen sagen.“ Viele sind außerdem unsicher, wann und wie sie über Sex und STIs reden sollen.

Glücklicherweise werden Themen wie heterosexuelle Erfahrungen, Kinderwunsch (siehe S. 12–13) oder Drogenprobleme in der Lesbenszene immer häufiger offen angesprochen. Deshalb sollten wir uns nicht entmutigen lassen. Je öfter wir uns im Reden üben, desto selbstverständlicher wird es und desto leichter gelingt es, die eigene Gesundheit und die der Partnerinnen zu schützen – wenn wir frisch verliebt sind, in der festen Beziehung, bei Dreiecks- oder Mehrecksgeschichten, bei One-Night-Stands, mit Urlaubsbekanntschaften ...

Im folgenden „ABC der sexuellen Spiele“ steht der Sex zwischen Frauen im Mittelpunkt. Hier kann man nachlesen, wie es bei den einzelnen Sexpraktiken um das STI-Risiko steht, welche Schutzmöglichkeiten es gibt und worauf sonst noch geachtet werden sollte, damit die Lust nicht zum Frust wird.



Apropos Kinderwunsch

Viele Lesben wünschen sich ein Kind, um es allein, gemeinsam mit ihrer Liebsten oder in einer sogenannten Patchwork Family großzuziehen, wozu auch der – oft schwule – Vater gehört. Die einen versuchen dann auf natürlichem Weg schwanger zu werden, die anderen durch Selbstinsemination (Einführen von Sperma). Wenn der Partner eine STI hat, besteht für die Frau ein Infektionsrisiko – und damit auch für das Kind: Die meisten STIs können in der Schwangerschaft und bei der Geburt auf das Kind übertragen werden (zur Mutter-Kind-Übertragung von HIV siehe S. 44) und seine Gesundheit schädigen.

Vor einer geplanten Schwangerschaft ist es daher wichtig, dass sich beide Beteiligten auf sexuell übertragbare Infektionen untersuchen und bei Bedarf behandeln lassen. Der Mann sollte in jedem Fall einen HIV-Test machen und in der Zeugungszeit mit seinen Partnern/Partnerinnen Safer Sex praktizieren. Ein negatives Testergebnis ist dabei nur dann sicher, wenn der Test frühestens drei Monate nach der letzten Risikosituation durchgeführt wurde. So lange kann es nämlich nach einer Ansteckung dauern, bis der Körper genug Antikörper gebildet hat, damit der Test eine HIV-Infektion nachweisen kann. Außerdem vergehen oft Monate, bis es mit der Zeugung endlich klappt. Hat der Mann in dieser Zeit ungeschützten Sex, besteht für die künftige Mutter ein Infektionsrisiko – egal, auf welchem Weg die Schwangerschaft herbeigeführt werden soll. Sich an die Safer-Sex-Absprache

zu halten, kann dem Mann unter Umständen schwerfallen, besonders dann, wenn er nur als Samenspender und nicht auch als Vater in Betracht kommt. Die Frau muss sich aber darauf verlassen können – zum Schutz ihrer Gesundheit und der Gesundheit des Kindes.

Auf der sicheren Seite ist, wer die Insemination in einer Klinik vornehmen lässt. Dort wird das gespendete Sperma für sechs Monate eingefroren, und nach Ablauf dieser Zeit wird der Spender auf HIV getestet. Nur bei einem negativen Testergebnis („nicht infiziert“) wird das Sperma dann auch verwendet.





ABC der sexuellen Spiele

Dirty Talk

Sich gegenseitig erotische Fantasien erzählen, mit „schmutzigen“ Ausdrücken reizen, Lust durch Geräusche inszenieren: Dirty Talk ist völlig sicher, solange es beim Reden bleibt...

Fesseln

Manchmal reicht schon ein Blick, um vollständig gefesselt zu sein. Dann wieder müssen dazu Handschellen und Stricke her – kein Problem, sofern sie nicht zu fest und zu lange angelegt werden. Andernfalls wird die Blutzufuhr ins Gewebe abgeschnürt, was sehr gefährlich werden kann. Wichtig: Wenn Hände und Füße der Partnerin blau werden, Fesseln unbedingt lösen. Immer in Rufnähe der Gefesselten bleiben.

Fingerfick

Vagina und/oder Anus sanft oder stürmisch befingern – ein erregendes und variationsreiches Spiel. Erst mit einem Finger, dann mit zweien, schließlich dreien... Mit HIV kann man sich dabei nicht anstecken, aber womöglich mit Hepatitisviren, Darmparasiten und anderen Erregern, falls die Finger von Frau zu Frau oder von der Vagina/vom Anus in den Mund wandern.

Fürs Fingern gilt: Möglichst kurz geschnittene und gefeilte Fingernägel, um Verletzungen zu vermei-



den. Bevor es vom Anus in die Vagina geht, unbedingt die Hände waschen oder neue Latexhandschuhe/Fingerlinge anlegen.

Fisten

Der „Faustfick“ – vaginal wie auch anal – ist die Kunst des Dehnens und Entspannens. Damit die Kunst gelingt, müssen die Signale der Partnerin beachtet werden (gegebenenfalls nachfragen): Ist sie entspannt genug? Wann ist stopp? Kann es weiter- bzw. tiefergehen? Außerdem muss ausreichend Gleitmittel verwendet werden, um das Verletzungsrisiko zu verringern. Den Kontakt mit Krankheitserregern in Darm/Vagina oder auf der Hand verhindern Latexhandschuhe – wichtig vor allem während der Menstruation.

Beim Fisten auf kurz geschnittene, gefeilte Fingernägel achten und die Hände waschen (oder Handschuhe wechseln), wenn es „von hinten nach vorn“ gehen soll, damit man keine Parasiten aus dem Darm in die Vagina befördert. Falls drei oder mehr Partnerinnen im Spiel sind: Für jede Frau einen neuen Handschuh verwenden.

Küssen

Ob sanft oder hart, flüchtig oder stundenlang, dahingehaucht oder verschlingend: beim Küssen gibt's kein HIV-Risiko. Sehr leicht können wir uns dabei aber Herpes holen, nicht umsonst auch „Kusskrankheit“ genannt. Und auch Hepatitis B ist von Mund zu Mund übertragbar, so etwa bei Zahnfleischbluten.

Lecken

Die Partnerin mit der Zunge auf Hochtouren bringen – sei es durch Lecken von Klitoris und Vagina (Cunnilingus) oder auch des Anus und seiner Umgebung (Anilingus) –, ist in jedem Fall HIV-sicher, solange dabei nur Vaginalsekret aufgenommen wird. Während der Menstruation bietet ein Dental Dam (siehe S. 24) Schutz vor HIV. Das „Latexläppchen“ schützt aber auch vor anderen STIs, die man sich beim Lecken holen kann, wie z. B. Tripper und Herpes oder – beim Anilingus – Hepatitis A und Darmparasiten.

Naturekt und Kaviar

Das Spiel mit Kot und Urin bedeutet einen Tabubruch, und oft liegt ja auch gerade darin sein Reiz. Mit HIV kann man sich dabei jedenfalls nicht anstecken, mit anderen Krankheitserregern wie z.B. Hepatitisviren oder Darmparasiten aber schon, wenn Körperausscheidungen auf offene Wunden oder Schleimhäute gelangen oder – besonders riskant – geschluckt werden. Wichtig: Hände nach Kotspielen erst nach gründlichem Waschen wieder zum Mund führen. Wer auf Naturekt und Kaviar steht, sollte gegen Hepatitis A und B geimpft sein.

Petting

Nackte Haut streicheln, die Klitoris, Venuslippen und Brustwarzen stimulieren – alles ohne Risiko, was HIV angeht. Möglich sind allerdings Schmierinfektionen (von der Hand auf die Schleimhäute) mit anderen STIs, beispielsweise Herpes, Trichomonaden oder HPV. Übrigens: Ein ordentlicher Klacks Gleitmittel kann die Klitmassage zum Hochgenuss werden lassen.

Piercen und Schneiden

Das Durchstechen oder Ritzen der Haut ist für manche auch eine Sexpraktik. Nach einem „Play-Piercing“ – z. B. der Brustwarzen oder Venuslippen – werden die Nadeln und Ringe aber wieder entfernt, sodass



die Löcher wieder zuheilen können. Wo auch immer gepierct oder geritzt werden soll, in jedem Fall ist strikte Hygiene angesagt, damit es nicht zu Infektionen und Entzündungen kommt. Das heißt: Nur steriles Werkzeug und Material verwenden, und zwar immer nur für eine Person. Wer sticht und ritzt, trägt dabei Latexhandschuhe. Die betreffenden Hautstellen vorher desinfizieren und danach wie eine Wunde behandeln. Auf frisch gepiercte oder geritzte Stellen kein Blut und keine Körperausscheidungen anderer kommen lassen.

Sadomaso (SM)

Bei diesem Spiel geht es um Lust durch Schmerz, Dominanz und Unterwerfung. Dazu zählen viele verschiedene Praktiken, unter anderem Fesselung (Bondage), Auspeitschen, Wachs- und Fetischspiele. Damit sich keine der Beteiligten eine STI holt, gelten folgende Regeln: Gegenstände, die blutende Verletzungen hervorrufen können, immer nur bei *einer* Partnerin verwenden oder für jede neue Partnerin gründlich mit Wasser und Seife waschen. Blut, Urin und Kot nicht auf offene Wunden oder Schleimhäute gelangen lassen.

Schlagen/Peitschen

Kein Problem, solange es nur heißes Kribbeln oder Hautrötungen erzeugt und nicht etwa zu Platzwunden führt. Um Infektionen zu vermeiden: Peitschen



und anderes Schlagwerkzeug immer nur bei einer Partnerin einsetzen oder, bevor die Nächste dran ist, mit 70-prozentigem Alkohol reinigen. Keine Körperausscheidungen und kein Blut anderer auf Schlagwunden gelangen lassen.

Selbstbefriedigung

In Fantasien schwelgen und dabei Hand an sich legen – für viele ein absolutes Muss, ob mit oder ohne Zuschauerinnen. Und einfangen kann man sich dabei auch nichts – sofern die Hände nicht von Möse zu Möse wandern und dabei vielleicht Erreger wie Herpesviren, Tripperbakterien oder Genitalpilze weiterbefördern.

Sextoys

Dildos, Vibratoren und andere Sexspielsachen sind STI-sicher, wenn frau sie nur bei sich selbst anwendet. Sextoys sollten auch nicht vom Anus in die Vagina wandern, weil dabei mittransportierte Krankheitserreger in der Vagina Entzündungen verursachen können. Sind zwei oder mehrere Partnerinnen beteiligt: Toys vor jeder Weitergabe in kochendem Wasser oder mit mindestens 70-prozentigem Alkohol reinigen (Herstellerhinweise beachten) – oder einfach in ein neues Kondom „verpacken“.

Tribadie

Das Möse-an-Möse-Reiben erfordert je nach Lust und Laune mehr oder weniger akrobatischen Einsatz und gilt in punkto HIV – sofern keine der Beteiligten ihre Menstruation hat – als risikolos. Auf STIs wie Herpes, Tripper & Co. trifft das allerdings nicht zu. Schutz bietet in jedem Fall ein Dental Dam (siehe S. 24).

Wachsspiele

Wachs, das man genüsslich auf den Bauch, Rücken oder den Hintern der Partnerin tropfen lässt ... Damit lässt sich so manche Liebe entflammen. Und je näher man mit der Kerze rangeht, desto heißer – aber auch schmerzhafter – wird die Sache. Um Verbrennungen zu vermeiden, auf keinen Fall Bienenwachs verwenden, weil das erst bei starker Hitze tropft. Besser eignet sich das Wachs der einfachen Haushaltkerzen aus Stearin, das einen niedrigeren Schmelzpunkt hat. Außerdem gilt: Wachs nie auf Schleimhäute, in Augen und Ohren oder auf geschädigte Haut tropfen lassen. Verbrennungen sofort kühlen und – falls vorhanden – mit Brandsalbe behandeln.



Safer-Sex-Utensilien auf einen Blick

Dental Dam

Das dünne Latextuch wird auf die Vagina oder den Anus gelegt und verhindert beim Lecken oder Möse-an-Möse-Reiben den Kontakt mit Krankheitserregern. Zum Schutz vor HIV wird es vor allem während der Menstruation eingesetzt. Damit das Latex auf der Haut nicht reibt, schmiert man erst mal eine gute Portion Gleitmittel auf die Möse/ den Anus und legt dann das Dental Dam drauf. Gehalten wird das Tuch entweder von Hand oder durch eine Lederhalterung. Dental Dams gibt's in Lesbenberatungsstellen, Frauensexshops (dort bekommt man auch die Halterung), in manchen Apotheken und in Onlineshops. Ist keines zur Hand: von einem Latexhandschuh die Finger kappen, dann Handschuh aufschneiden. Dental Dams nur einmal und nur bei *einer* Frau verwenden.

Kondom

Eine sichere und praktische Verpackung, nicht nur für Dildos, Vibratoren, Gurken und andere Sexspielsachen, sondern vor allem auch für den Schwanz (und hier am besten mit Reservoir). Kondome immer nur einmal und nur bei *einer* Person verwenden. Auch bevor's vom Anus in die Vagina geht, ein neues Kondom überziehen.

Gleitmittel

Ob Klitmassage, Fisten oder andere „Reibereien“: Je üppi-ger geschmiert wird, desto besser „flutscht“ es. Das senkt das Verletzungsrisiko, schützt vor Wundwerden – und kann noch dazu die Lust steigern. Wenn Kondome mit im Spiel sind: immer nur wasserlösliche Gleitmittel verwenden (gibt’s in Drogerien, Apotheken und Sexshops). Fett-haltige Mittel wie z. B. Cremes, Vaseline, Körperlotionen, Massage- oder Olivenöl lassen Kondome leichter reißen.

Handschuhe

Langsam und verführerisch übergezogen, werden sie Teil des erotischen Spiels... Sollen zwei oder mehrere Partne-rinnen abwechselnd oder nacheinander befriedigt wer-den: Bevor’s zur nächsten geht, neue Handschuhe über-ziehen. Das gilt ebenso, bevor vom Anus in die Vagina gewechselt wird. Latexhandschuhe gibt’s in allen Größen – im Hunderterpack im Sanitätsfachgeschäft und in ver-schiedenen Farben in Frauensexshops.

Über Lesbenberatungsstellen, Frauengesundheitszentren und manche Aidshilfen könnt ihr übrigens Safer-Sex-Packs beziehen, die Dental Dams, Handschuhe, Kondome und Gleitmittel enthalten und in den Rucksack oder in die Handtasche passen.







**STIs verhüten, erkennen
und behandeln lassen**

Sexuell übertragbare Infektionen sollten wir nicht auf die leichte Schulter nehmen: Werden sie nicht oder zu spät erkannt und behandelt, können sie ernste Folgen für die Gesundheit haben, z. B. chronische Unterleibsentzündungen, Unfruchtbarkeit oder Gebärmutterhalskrebs. STIs wie Syphilis, Tripper, Genitalpilze oder Herpes begünstigen außerdem die Weitergabe von HIV, weil sie Entzündungen, Geschwüre und Schleimhautverletzungen verursachen, die HIV als Eintritts- oder Austrittspforte nutzt. Mit Kondomen und Dental Dams lässt sich das STI-Risiko deutlich senken. Da diese Krankheiten aber – anders als HIV – sehr leicht und bei allen möglichen Praktiken übertragbar sind, kommt es vor allem darauf an, dass sie möglichst früh erkannt und behandelt werden. Wer häufig mit verschiedenen Partnerinnen und auch Männern Sex hat, lässt sich am besten regelmäßig (z. B. einmal pro Halbjahr) auf STIs untersuchen.

Am besten schaut ihr auch selbst immer wieder mal nach, ob ihr irgendwo Rötungen, Ausschläge, Geschwüre oder Warzen habt. Achtet außerdem auf

- ungewöhnlichen Ausfluss aus der Vagina
- Jucken oder Brennen im Genitalbereich
- blutige oder schleimige Beimengungen im Kot
- Verfärbungen von Urin oder Kot
- länger anhaltendes Druckgefühl im Bauch, Bauchschmerzen, Appetitlosigkeit

- ständige Abgeschlagenheit oder Müdigkeit
- Fieber unklarer Ursache.

Bei solchen Krankheitszeichen solltet ihr möglichst sofort zur Ärztin gehen, auch wenn euch das vielleicht peinlich ist, weil das Problem eine „Geschlechtskrankheit“ sein könnte: Die meisten STIs lassen sich gut behandeln, wenn sie früh genug erkannt werden.

Wichtig ist, dass sich auch die Sexpartnerinnen (und -partner) mitbehandeln lassen – auch wenn sie keine Beschwerden haben! –, damit man sich nicht immer wieder gegenseitig ansteckt und die Krankheit nicht weitergegeben wird. Außerdem sollte bis zum Abschluss der Behandlung bzw. bis zur vollständigen Ausheilung einer STI auf Sex verzichtet werden.

Das folgende Kapitel informiert kurz über HIV und die häufigsten STIs. Ausführliche Infos zum Thema bietet z.B. die Broschüre „sexuell übertragbare Krankheiten“ der Deutschen AIDS-Hilfe.





**ABC der sexuell
übertragbaren Infektionen**

Candida-Infektion

Ursache einer Pilzinfektion im Genitalbereich (Venuslippen, Vagina) ist meist *Candida albicans*. Dieser Hefepilz kann aber auch andere Körperstellen – z. B. Mund/Rachen, Körperfalten, Fuß- und Fingernägel – befallen. Er gehört zur normalen Flora von Haut und Schleimhaut und beginnt dann zu wuchern, wenn sich die Verhältnisse dort verändern (z. B. durch die Einnahme von Antibiotika, in der Schwangerschaft oder bei geschwächtem Immunsystem). In solch einem Fall kann der Pilz sexuell übertragen werden, vorwiegend bei heterosexuellem vaginalen Verkehr, aber auch bei der Tribadie oder durch gemeinsam benutztes Sexspielzeug.

Betroffene Schleimhaut ist gerötet und geschwollen mit weißlichen bis gelblichen abwischbaren Belägen. Bei Befall der Venuslippen und der Vagina kommen Juckreiz und Brennen sowie weißlicher, bröckeliger Ausfluss hinzu.

Pilzinfektionen werden mit Antipilzmitteln (Antimykotika) in Form von Cremes, Zäpfchen, Gels, Lutschtabletten oder Tabletten behandelt und klingen nach ein paar Tagen ab. Bei einer Pilzinfektion der Vagina sollte die natürliche Vaginalflora durch Milchsäurebakterien (die gibt es in Zäpfchen und Salben) wiederhergestellt werden.

Kondome/Dental Dams verringern das Risiko einer Ansteckung mit Genitalpilzen.

Chlamydien

Infektionen mit *Chlamydia trachomatis* gehören zu den häufigsten STIs in Deutschland. Diese Bakterien finden sich in den Schleimhäuten von Vagina, Harnröhre und Enddarm, im Vaginalsekret und im Sperma, in geringer Menge auch im Urin und im „Lusttropfen“. Hauptübertragungsweg ist daher der Vaginal- und Analverkehr ohne Kondom. Beim Oralverkehr übertragene Chlamydien können auch den Rachen besiedeln, lösen dort allerdings selten eine Erkrankung aus.

Häufig treten nur leichte oder gar keine Beschwerden auf, daher wird die Infektion oft nicht bemerkt. Mögliche Symptome sind wässriger oder eitriger Ausfluss aus der Vagina, Juckreiz und Brennen beim Wasserlassen, Ziehen im Unterbauch. Eine Infektion kann zu Unterleibsentzündungen und – falls sie zu spät oder gar nicht behandelt wird – zu Verklebungen der Eileiter führen; mögliche Folgen sind Bauchhöhlenschwangerschaften und/oder Unfruchtbarkeit. Bei Schwangeren kann es zu einer Frühgeburt oder zur Ansteckung des Neugeborenen kommen. Ob eine Chlamydien-Infektion vorliegt, wird durch einen Urintest oder einen Abstrich vom Muttermund festgestellt. Behandelt wird die Infektion mit Antibiotika.

Kondome bzw. Dental Dams verringern das Ansteckungsrisiko erheblich. Wichtig sind außerdem Untersuchung und Therapie – das gilt besonders

für jüngere Frauen, Schwangere und Frauen mit häufig wechselnden Sexpartnerinnen (und -partnern).

Filzläuse

Filzläuse sind kleine Insekten, die sich vom Blut des Menschen ernähren. Ihre Bisse in die Haut verursachen Juckreiz und Hautrötungen. Die befruchteten Weibchen kleben ihre Eier (Nissen) an Haarschäfte – bevorzugt im Schambereich. Die Filzlaus wird in der Regel durch Körperkontakt übertragen, vor allem beim Sex. Anstecken kann man sich aber auch über gemeinsam benutzte Kleidung, Bettwäsche, Decken, Handtücher oder Käämme.

Filzläuse wird man entweder durch eine (Intim-)Rasur oder sogenannte Läusemittel (Insektizide) wieder los. Unterwäsche, Bettwäsche und Handtücher sollte man täglich wechseln und bei 60° C waschen. Wichtig ist, dass auch die Sexpartner/innen auf Läuse untersucht und bei Bedarf behandelt werden.

Hepatitis A, B und C

Hepatitis ist eine Leberentzündung, die sehr oft durch Viren verursacht wird. Eine Infektion mit dem Hepatitis-B- oder Hepatitis-C-Virus (HBV/ HCV) kann chronisch werden. Das kann dazu führen, dass die Leberzellen zerstört werden und die Leber schrumpft (Leberzirrhose), wodurch sie ihre Funktionsfähigkeit verliert; als Spätfolge ist auch

Leberkrebs möglich. Die Hepatitis A heilt dagegen immer aus, die akute Hepatitis B in den meisten Fällen – danach ist man vor erneuter Ansteckung geschützt. Nach einer von selbst oder durch Behandlung ausgeheilten Hepatitis C kann man sich jedoch erneut infizieren.

Bei akuter und bei chronischer Hepatitis können Krankheitszeichen auftreten, meist aber merken die Betroffenen nichts von ihrer Infektion. Mögliche Symptome sind Appetitlosigkeit, Widerwillen gegen Fett und Alkohol, Abgeschlagenheit, Kopfschmerzen, Fieber, Übelkeit, Erbrechen, Druckgefühl und Schmerzen im Oberbauch. Manchmal kommt es auch zu einer „Gelbsucht“: Die Augenschleimhaut und Haut färben sich gelb, der Urin wird braun und der Kot hell. Weitere Hinweise auf eine Hepatitis können Leistungsschwäche, Juckreiz, Verlust der Muskulatur, Gefäßveränderungen an der Haut oder Rötungen an Händen und Fußsohlen sein. Bei solchen Krankheitszeichen sollte man sofort zum Arzt gehen: Je früher eine Hepatitis B oder C festgestellt wird (durch Blutuntersuchungen), desto besser sind die Behandlungsmöglichkeiten und Heilungschancen.

Hepatitis-A-Virus (HAV) wird meist durch verunreinigtes Wasser (auch Eis!) oder Muscheln, Obst und anderes Essen übertragen, das nicht ausreichend erhitzt wurde. Auch beim Sex ist eine Übertragung möglich, entweder direkt durch oral-

analen Sex oder indirekt, so etwa über Finger, die Kontakt mit dem Enddarm oder einem gebrauchten Dildo oder Kondom hatten.

Vor Hepatitis A schützt am besten eine Impfung.





Hepatitis-B-Virus (HBV) wird hauptsächlich durch Blut übertragen. Aber auch die in Vaginalsekret, Sperma, Urin, Tränenflüssigkeit, Speichel oder Muttermilch enthaltene Virusmenge kann für eine Ansteckung ausreichen. Übertragen wird HBV

- vor allem beim Sex (auch beim Küssen), weil das Virus in allen Körperflüssigkeiten zu finden ist, die beim Sex eine Rolle spielen. Das Risiko erhöht sich, wenn Blut mit im Spiel ist, so etwa bei kleinen Verletzungen der Haut oder Schleimhaut
- bei Kontakt mit infiziertem Blut, z.B. beim Drogengebrauch, wenn Spritzbesteck und Zubehör (Löffel, Filter, Wasser) oder Röhrchen zum Sniefen/Inhalieren gemeinsam benutzt werden; beim Piercen und Tätowieren mit unsauberem Gerät; durch gemeinsames Be-

nutzen 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.

Den besten Schutz vor Hepatitis B bietet eine Impfung.

Hepatitis-C-Virus (HCV) wird durch Blut-Blut-Kontakt übertragen,

- besonders beim Drogengebrauch mit gemeinsam gebrauchtem Spritzbesteck und Zubehör (Löffel, Filter, Wasser) oder Röhrchen zum Sniefen/Inhalieren
- 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).

Bei ungeschütztem Vaginal- und Analsex mit Männern ist eine Ansteckung möglich, aber sehr selten. Das Risiko beim Sex ist erhöht, wenn Blut im Spiel ist, z. B. während der Menstruation oder bei verletzungsträchtigen Praktiken.

Gegen Hepatitis C gibt es leider keine Impfung. Schutz bieten Kondome bzw. Dental Dams sowie Handschuhe beim Fisten.

Herpes

Der Auslöser von Herpes sind Herpes-simplex-Viren (HSV), die vor allem die Haut und Schleimhäute, das zentrale Nervensystem und die Augenhorn- und -bindehaut befallen.

Herpesviren werden entweder direkt – so etwa durch Küssen oder beim Sex (auch vom Mund auf die Genitalien und umgekehrt) – oder durch Tröpfchen- oder Schmierinfektion (z. B. Husten, Niesen oder gemeinsam benutzte Gläser) übertragen. Die Erstinfektion kann symptomlos verlaufen oder mit Fieber, Schüttelfrost und Lymphknotenschwellungen einhergehen. Typisch sind Bläschen, die sich mit Brennen, Jucken, Spannungsgefühl oder geröteter Haut ankündigen und eine hochinfektiöse Flüssigkeit enthalten. Sie platzen nach wenigen Tagen auf und hinterlassen flache, schmerzhaft Geschwüre, die schließlich verheilen. Herpesviren verbleiben jedoch lebenslang im Körper und können bei Belastungen aller Art – z. B. Infektionskrankheiten, starke Sonneneinstrahlung, Stress, Menstruation oder Schwangerschaft – 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.

Der Kontakt mit Herpesbläschen und der Flüssigkeit aus diesen Bläschen sollte möglichst vermieden werden. Hat man sie berührt, sollte man sich die Hände waschen. Kondome/Dental Dams senken 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, Vaginalflüssigkeit und Muttermilch sowie bei intensivem Kontakt zwischen den Schleimhäuten von Penis und Vagina sowie Penis und Enddarm.

HIV ist sehr empfindlich und gehört zu den schwer übertragbaren Krankheitserregern. Die üblichen Hygienemaßnahmen reichen aus, um das Virus unschädlich zu machen. HIV findet sich zwar auch in Speichel, Nasensekret, Schweiß, Tränenflüssigkeit, Kot und Urin infizierter Menschen, jedoch in sehr geringer Konzentration, die für eine Ansteckung nicht ausreicht. Daher besteht **keine Infektionsgefahr** beim

- Händedruck, Umarmen, Streicheln
- Anhusten oder Anniesen
- Benutzen derselben Teller, Gläser und Bestecke
- gemeinsamen Benutzen von Toiletten, Handtüchern oder Bettwäsche
- Besuch von Schwimmbädern oder Saunen
- Zusammenarbeiten und -wohnen mit HIV-Positiven.

Das Virus wird am häufigsten beim Heterosex ohne Kondom übertragen.

- Beim *Vaginalverkehr* kann HIV aus infektiösem Sperma in den Körper der Frau gelangen, vor allem durch kleine, nicht spürbare Verletzungen der Vaginalschleimhaut oder Reizungen des Gebärmutterhalses (z.B. durch Pilze oder andere STIs). Über infektiöses Menstruationsblut und Vaginalsekret ist auch eine Ansteckung des Mannes möglich, und zwar durch winzige Hautrisse am Penis oder über Immunzellen in Vorhaut, Bändchen oder Harnröhreneingang. HIV ist leichter vom Mann auf die Frau übertragbar als umgekehrt. Während der Menstruation ist das Infektionsrisiko für den Mann erhöht.
- Beim *Analverkehr* kommt es an der sehr empfindlichen Darmschleimhaut leicht zu winzigen Verletzungen, über die HIV in den Körper eindringen kann. Zellen in der Darmschleimhaut können HIV außerdem direkt aufnehmen. Auch der eindringende Partner kann sich über kleine Verletzungen am Penis und über Immunzellen in der Schleimhaut von Vorhaut, Bändchen und Harnröhreneingang infizieren.

Oralverkehr (Lecken/Blasen) ist dagegen risikoarm, weil die Mundschleimhaut gegen HIV widerstandsfähiger ist als andere Schleimhäute. Außerdem „spült“ der Speichel Krankheitserreger ab und wirkt zugleich verdünnend. Ein Risiko besteht nur, wenn Menstruationsblut oder Sperma in den Mund der Partnerin/des Partners gelangt, allerdings ein deutlich geringeres als beim ungeschützten Vaginal- oder Analverkehr. Bei Aufnahme von Vaginalflüssigkeit ohne Blut reicht die Viruskonzentration für eine Ansteckung nicht aus.

Eine HIV-Übertragung ist außerdem möglich

- 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.

Das Risiko einer Mutter-Kind-Übertragung hängt wesentlich von vorbeugenden Maßnahmen ab. Unter optimalen Bedingungen kann die Übertragungsrate von etwa 20 % auf unter 1 % gesenkt werden. Optimal heißt: Einnahme von HIV-Medikamenten in der Schwangerschaft, Betreuung der Geburt durch ein auf HIV spezialisiertes Ärzteteam, Verzicht auf das Stillen und eine vierwöchige vorbeugende Behandlung des Babys mit HIV-Medikamenten.

Nach einer Ansteckung sind grippeähnliche Beschwerden möglich (z. B. Fieber, Müdigkeit, Unwohlsein, Kopf- und Gelenkschmerzen, geschwollene Lymphknoten), die nach ein bis zwei Wochen wieder abklingen. Danach folgt eine Phase ohne (besondere) Krankheitszeichen, die Monate bis viele Jahre dauern kann, obwohl sich das Virus weiter vermehrt und das Immunsystem schädigt. Irgendwann können Symptome auftreten, z. B. Hautausschläge, Magen-Darm-Beschwerden, lang anhaltende Lymphknotenschwellungen an mehreren Stellen, Fieberschübe, starker Nachtschweiß und erhöhte Anfälligkeit für Infekte. 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 täglich Tabletten einzunehmen sind und die Behandlung lebenslang fortgeführt werden muss.

Eine HIV-Infektion lässt sich durch einen Antikörpertest nachweisen. Beratung zum HIV-Test bieten z. B. Aidshilfen, Lesbenberatungsstellen oder Gesundheitsämter. Schwangeren wird der Test außerdem im Rahmen der Vorsorgeuntersuchungen angeboten.

Safer Sex – vor allem der Gebrauch von Kondomen/Dental Dams – schützt vor HIV.

Humanes Papilloma-Virus (HPV)

HPV wird über virushaltige Hautschüppchen vor allem beim Sex übertragen; kleine Verletzungen nach Intimirasur oder Piercing begünstigen eine Ansteckung.

HPV umfasst viele verschiedene Virustypen, wovon einige Feigwarzen verursachen. Diese kleinen weißrötlichen, meist spitzen, manchmal auch flachen oder blumenkohlartigen Hautwucherungen treten vor allem an Venuslippen und Vagina und im Analbereich auf. Feigwarzen schmerzen nicht und sind harmlos, können aber stören. Die Behandlung – z. B. Betupfen mit speziellen Lösungen oder Cremes, Vereisen, Abtragen mit Skalpell, Laser oder elektrischer Schlinge – richtet sich danach, wie groß die befallene Hautfläche ist und wo sie sich befindet.

Die meisten HPV-Typen sind ungefährlich. Manche jedoch – sogenannte Hochrisiko-Typen – verursachen Zellveränderungen, die in seltenen Fällen zu Krebs führen (z.B. Gebärmutterhalskrebs). Früh genug erkannt lassen sich diese Zellveränderungen aber gut behandeln. Wichtig sind daher jährliche Vorsorgeuntersuchungen, zu denen auch ein PAP-Abstrich gehört. Die Kosten dafür trägt die gesetzliche Krankenkasse.

HPV ist extrem leicht übertragbar; mit Kondomen/Dental Dams lässt sich das Infektionsrisiko aber



zumindest reduzieren. Seit 2007 wird Mädchen und jungen Frauen vor dem ersten Sexualkontakt eine Impfung gegen HPV angeboten. Derzeit sind in Europa zwei Impfstoffe gegen die Hochrisiko-Typen 16 und 18 verfügbar (verantwortlich für 70% aller Fälle von Gebärmutterhalskrebs), einer davon wirkt auch gegen die Typen 6 und 11, die 90% der Feigwarzen-Fälle verursachen. Der Impfstoff muss dreimal innerhalb eines Jahres verabreicht werden.

Eine Impfung schützt nicht vor allen Hochrisiko-Typen und ersetzt daher nicht die jährliche Untersuchung zur Früherkennung.

Syphilis

Der Syphilis-Erreger *Treponema pallidum* wird meist beim Sex übertragen – vaginal, oral und anal, aber auch beim Petting, bei Fingerspielen und sogar beim Küssen – und gelangt über kleine, oft nicht sichtbare Verletzungen in die Schleimhaut (z. B. von Venuslippen, Mund oder Enddarm) oder Haut. 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 kann sich am Eintrittsort der Bakterien ein Knötchen bilden, das sich zu einem münzgroßen, meist schmerzlosen Geschwür verhärtet. Wenn es mit benachbarten Schleimhautstellen in Kontakt kommt, können weitere Geschwüre entstehen. Die Geschwüre heilen nach etwa 2 – 6 Wochen von selbst wieder ab. Nach einer etwa zweimonatigen symptomfreien Phase können allgemeine Krankheitszeichen auftreten, z.B. Fieber mit Müdigkeit, Kopf- und Gelenkschmerzen, Nachtschweiß, Lymphknotenschwellungen, Schleimhautveränderungen sowie Hautausschläge an Rumpf, Handflächen und Fußsohlen. 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.

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).

Kondome/Dental Dams senken das Risiko einer Ansteckung mit Syphilis.

Trichomoniasis

An Trichomoniasis erkranken vorwiegend Frauen, während Männer häufig symptomlose Überträger sind. Die Erreger, einzellige Geißeltierchen (Trichomonaden), werden vor allem beim Vaginalverkehr mit Männern übertragen, ferner durch Schmierinfektionen (z. B. beim Petting oder über gemeinsam benutztes Sexspielzeug), gelegentlich auch über gemeinsam benutzte Handtücher oder im Schwimmbad.

Bei manchen Frauen verursacht die Infektion keine Beschwerden. Häufig jedoch kommt es zu Juckreiz an den Venuslippen und in der Vagina, Harndrang und Brennen beim Wasserlassen sowie Schmerzen beim Vaginalverkehr. Typisch ist ein gelblich-grünlicher, schaumiger, dünnflüssiger und übel riechender Ausfluss. Aufsteigende Erreger können zu Eierstockentzündungen und Verklebung der Eileiter und in der Folge zu Unfruchtbarkeit führen. Bei Schwangeren mit Trichomoniasis kommt es vor und während der Geburt häufiger zu Problemen, z. B. zu Frühgeburten.

Zur Feststellung einer Trichomoniasis wird Sekret aus der Vagina entnommen und mikroskopisch untersucht. Behandelt wird die Infektion mit Tabletten (Antiprotozoen-Mittel).

Kondome, Dental Dams und Handschuhe reduzieren das Risiko einer Trichomonaden-Infektion erheblich.



Trippler (Gonorrhö)

Die sehr leicht übertragbaren Tripper-Bakterien (Gonokokken) werden vor allem beim Vaginal-, Anal- und Oralverkehr weitergegeben. Anstecken kann man sich aber auch bei anal-oralen Praktiken, über Finger und Hände (gegenseitiges Masturbieren, Fingerspiele) oder gemeinsam gebrauchtes Sexspielzeug. Je nach Ansteckungsweg kann es dann zu Krankheitszeichen kommen: im Genitalbereich meist zu Schmerzen beim Wasserlassen und eitrigem Ausfluss aus der Vagina, im Analbereich vor allem zu Jucken und Brennen. Ein Befall des Rachens kann sich wie eine beginnende Erkältung äußern, z. B. durch Schluckbeschwerden und üblen Geschmack (hier verschwinden die Erreger nach zwei bis drei Wochen von selbst). Solche Beschwerden treten aber nicht in jedem Fall auf, und manchmal bemerkt man sie kaum.

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

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

Kondome/Dental Dams verringern das Risiko einer Ansteckung mit Tripper.

Vaginose

Von einer Vaginose spricht man, wenn in der Vagina das natürliche bakterielle Gleichgewicht gestört ist. Sie ist also keine STI im eigentlichen Sinne, tritt aber häufig bei Frauen mit wechselnden Sexpartnerinnen oder Sexpartnern auf. Viele Frauen mit bakterieller Vaginose haben gar keine Symptome. Bei manchen kommt es jedoch zu vermehrtem, meist grau-gelblichem Ausfluss mit fischartigem Geruch, zu Juckreiz um die Vagina herum oder Brennen beim Wasserlassen. Wird eine Vaginose nicht behandelt, können sich auch andere Bakterien sowie Viren und Pilze leichter vermehren, was zu Unfruchtbarkeit führen kann.

Festgestellt wird eine Vaginose durch einen Abstrich von der Vagina. Behandelt wird mit Antibiotika meist über eine Woche.

Infoquellen und Adressen

Weitere kostenlose Info-Materialien zum Thema wie z. B.

- „*HIV/Aids von A bis Z – Heutiger Wissensstand*“ oder
- „*sexuell übertragbare Krankheiten*“ und „*virus hepatitis*“ (beide aus der Reihe „info+ für Praktiker/-innen aus Prävention und Beratung sowie interessierte Laien“)

gibt es bei der Deutschen AIDS-Hilfe oder den örtlichen Aidshilfen. Kontakt:

Deutsche AIDS-Hilfe e.V.

Wilhelmstraße 138

10963 Berlin

T: 030 / 69 00 87-0, F: 030 / 69 00 87-42

dah@aidshilfe.de, www.aidshilfe.de

Beratung und Informationen zu HIV, Hepatitis oder anderen (sexuell) übertragbaren Infektionen bieten folgende Einrichtungen an:

- *örtliche Aidshilfen*
www.aidshilfe.de
- *Online-Beratung der Aidshilfen*
www.aidshilfe-beratung.de
- *Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung*
T: 0221/ 89 20 31, www.aidsberatung.de
- *Lesbenberatungen*
www.lesbenberatung-netz.de
www.lesbentelefon.de
- *Frauengesundheitszentren*
www.frauengesundheitszentren.de
- *ProFamilia-Beratungsstellen*
www.profamilia.de
- *Gesundheitsämter*