

- ① Die Vereinigung „Ärzte für sexuelle Gesundheit“ haben 10 Empfehlungen herausgegeben, um mehr Freude am Sex zu haben.
1. Lesen Sie sich die 10 Empfehlungen durch und beantworten Sie die folgenden Fragen:
- Nennen Sie fünf Empfehlungen, die Sie für sich am wichtigsten finden.
  - Worauf sollte man bei der Anwendung eines Kondoms besonders achten?
  - Nennen Sie mindestens eine STI, die durch eine Impfung verhindert werden kann.
  - Was ist mit Hochrisikosex gemeint?
  - Was raten Sie bei auftretenden Problemen im Genitalbereich?
  - Wo sollten vor allem Frauen regelmäßig hingehen?

**1. Sprechen über STI** Es ist wichtig, dass ein Paar über sexuell übertragbare Infektionen (STI) spricht, denn wie könnte man sonst erfahren, ob der Partner in der Vergangenheit Risiken eingegangen ist oder ob er schon mit einer STI angesteckt ist?

Allerdings braucht es viel Mut dazu, was sich aber lohnt. Einige Regeln für das Gespräch:

- Plane das Gespräch und informiere dich vorher über STI.
- Vereinbare Zeitpunkt und Ort, wo ihr ungestört seid.
- Schneide nicht erst das Thema an, wenn schon beide nackt ausgezogen und stark sexuell erregt sind.
- Überlege vor dem Sex, welchen Sex du willst und welches deine Bedürfnisse sind.
- Überlege vorher, welche Risiken du bereit bist, für den Spass am Sex einzugehen.
- Lasse dich nicht zu Sexualität drängen, wenn es für dich nicht stimmt.

Leute von heute sprechen über STI-Risiken und ihre Vorgeschichte.

**2. Risikostatus** Um zu wissen, wie gross das Risiko ist, sich an einer STI angesteckt zu haben, muss man das Risiko des jetzigen und aller früherer Partner kennen. Hat man mit allen Partnern über STI gesprochen? Wenn man nur mit einem Partner Sex hat, der vorher noch nie mit jemandem Sex hatte, dann ist das Risiko gleich null. Ansonsten bringt nur das Testen auf STI Sicherheit. Heutzutage weisen viele junge Menschen ein unbekanntes Risiko für STI auf, HIV mit einbezogen. Vielleicht war einer der Partner ein symptomloser Träger, der nichts von seinen Mikroben ahnte? Oder es war gar einer darunter, der eine STI hatte, ohne es mitzuteilen?

Hinweise auf ein Risiko sind Antworten auf folgende Fragen:

- Hast du oder dein angehender Partner Drogen gespritzt?
- Hast du schon Symptome einer STI gehabt?
- Hast du dich regelmäßig von einem Arzt untersuchen lassen?
- Hast du mit deinem Partner darüber gesprochen, welche STI er ausschließen kann?

Der Partner, mit dem du Sex hast, hat meist seine eigene Vergangenheit – mit Risiken? Wie du auch?

**3. STI-Status** Ein großer Anteil der STI-Infizierten weiß nichts von einer Ansteckung. Ein Besuch beim Arzt und die Durchführung von STI-Tests bringt Klarheit. Von Vorteil ist, wenn ein Paar gemeinsam den Arzt oder eine Teststelle aufsucht. Nur gegenseitige Offenheit schafft Vertrauen.

Willst du dich wirklich nur auf dein Glück verlassen? Bestimme mit deinem Partner, deiner Partnerin, gemeinsam einen STI-Status.

**4. Partnerwahl** Die meisten Paare haben in den ersten Wochen viel Spaß miteinander und guten Sex. Viele können aber nicht über STI oder über die Verhütung sprechen, was dann oft zu Problemen führt. Die Auseinandersetzung über STI und Schwangerschaft zu Beginn einer Partnerschaft zeigt, wie gut ein Paar zurechtkommt. Wenn das gelingt, stehen die Chancen für einen erfreulichen Verlauf einer Partnerschaft gut.

Zeige, dass du verantwortungsvoll bist, sprich mit deinem Partner, deiner Partnerin, über STI

**5. Treue in Beziehungen** – weniger Sexualpartner im Leben. Wenn ein Paar in einer treuen Liebesbeziehung lebt und beide Partner sind nicht mit einer STI infiziert, dann besteht kein Risiko einer Ansteckung. Um sich zu schützen, sollte nach einem Seitensprung der Partner informiert und die Sexualkontakte abgebrochen werden, bis eine STI ausgeschlossen werden kann. Jugendliche, die schon sehr früh den ersten Sex haben, gehen häufig viele kurze Partnerschaften ein und erhöhen so das Risiko, mit einer STI angesteckt zu werden. Je weniger Sexpartner ein Mensch im Leben hat, desto geringer ist die Gefahr, sich mit einer STI anzustecken.

Sei treu und habe möglichst wenig Sexualpartner.

**6. Hochrisikosex** Geschlechtskrankheiten treten meistens bei Menschen mit häufigem Partnerwechsel auf. Dazu gehören Prostituierte mit ihren Partnern oder Menschen, die sich Drogen in die Venen spritzen. Menschen, die aus Gegenden mit vielen STI-Infizierten kommen, gehören zu den Risikogruppen, unter anderem Menschen aus dem südlichen Afrika (HIV). Analverkehr ist risikoreicher als vaginaler Verkehr. Sexualverkehr während der Menstruation mit einem STI-infizierten Partner ist ebenfalls risikoreich.

Sex mit einer Person aus den Risikogruppen birgt ein hohes Risiko, eine STI zu erwerben.

**7. Kondome** Wichtig ist, das Kondom bei jeder Art von Sexualität zu verwenden. Die heutigen Kondome sind für Viren und Bakterien undurchlässig. Trotzdem schützen sie nicht zu 100%, denn es kommen Anwendungsfehler vor. Kondome können platzen oder abrutschen oder es kann Genitalflüssigkeit über die Hände an die Schleimhäute gelangen.

Die Anwendung des Kondoms braucht etwas Übung. Am besten trainierst du im «stillen Kämmerlein» für den Ernstfall».

**8. Arztbesuche** Bei Beschwerden, bei Schleimhaut- und Hautveränderungen im Urogenitalbereich sowie nach einem Risikosex sollte ein Arzt aufgesucht werden. Menschen mit häufigem Partnerwechsel sollten halbjährlich den Arzt und junge Frauen regelmässig ihren Frauenarzt aufsuchen. Viele Ansteckungen mit STI machen keine Krankheitssymptome und werden ohne ärztliche Kontrolle nicht entdeckt, was zu weiteren Ansteckungen führen kann.

Der sexuellen Gesundheit wird zu wenig Beachtung geschenkt. Eine Arztkonsultation bei Beschwerden ist ein wichtiger Schritt dazu.

**9. Impfungen** Impfungen machen Menschen gegen Mikroben immun. Bei den STI gibt es nur gegen Hepatitis B und gegen humane Papillomavirus (HPV) eine Impfung. Diese bietet einen sehr guten Schutz gegen Hepatitis B und einen guten gegen HPV. Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt, alle Kinder gegen Hepatitis B und gegen HPV zu impfen. HPV bewirken Genitalwarzen und Gebärmutterhalskrebs.

Impfungen schützen vor Hepatitis, Genitalwarzen und einigen Krebsarten.

**10. Drogen und Alkohol** Ansteckungen mit HIV und anderen STI geschehen häufig im Rauschzustand. Designerdrogen wirken oft enthemmend, schalten das Bewusstsein aus und wirken gleichzeitig aufputschend. Diese verschiedenen Wirkungen fördern die Risikobereitschaft stark; seltene Kondomanwendung, Sex mit unbekanntem, manchmal verschiedenen Partnern in einer Nacht. Oft wissen die Beteiligten nicht mehr, wie oft und mit wem sie Sex hatten. Auch Alkohol fördert die Risikobereitschaft stark. Viele Alkoholisierte wissen am anderen Morgen nicht mehr, was in der Nacht geschehen ist.

**Drogen und Alkohol verhindern einen schönen Sex.**

Quelle: Ärzte für sexuelle Gesundheit