

## Nebenwirkungen und wann Spiralen nicht geeignet sind

Zu den häufigsten Nebenwirkungen von Spiralen zählen Veränderungen der Menstruationsblutung. Während die Blutung unter der Hormonspirale eher schwach ist oder ausbleibt, kann sie unter der Kupferspirale stärker werden. Im Zusammenhang mit der Hormonaufnahme kann es unter der Hormonspirale gelegentlich zu Hautveränderungen, Eierstockzysten, Kopfschmerzen oder Brustspannen kommen. Generell ist bei Spiralen das Risiko für Unterleibsinfektionen leicht erhöht, besonders wenn Frauen noch nicht geboren haben oder häufig den Partner wechseln. Treten Schmerzen beim Geschlechtsverkehr oder Unterbauchsschmerzen auf, sollte man den Arzt / die Ärztin dringend aufsuchen. Vor der Spiraleinlage sollte ausgeschlossen werden, dass die künftige Spiralenanwenderin Trägerin von Keimen ist, die eine Geschlechtskrankheit verursachen, und dass Zellveränderungen am Muttermund vorliegen.

### Einige Voraussetzungen, bei welchen die Verhütung mit einer Spirale nicht geeignet ist.

Bestehende oder vermutete Schwangerschaft

Angeborene oder erworbene Anomalien der Gebärmutter und des Gebärmutterhalses

Bestehende oder wiederkehrende Entzündungen des unteren Beckens

Häufige Partnerwechsel / keine bisherige Schwangerschaft

Infektionen von Gebärmutterhals/Eileiter, Gebärmutterentzündung

Krankheiten/Medikamente, die das Immunsystem schwächen

Krebserkrankungen (z.B. Gebärmutterhals oder Gebärmutter)

Krebserkrankungen, die durch Gestagenhormone beeinflusst werden können (Hormonspirale)

Ungeklärte Vaginalblutungen

Fehlgeburt in den vergangenen drei Monaten

Leberkrankheiten (Hormonspirale)

Erhöhte Anfälligkeit für Infektionen

Überempfindlichkeit gegen Inhaltsstoffe

## 8. Mechanische Verhütungsmethoden

Mechanische Verhütungsmethoden haben die Gemeinsamkeit, dass den männlichen Spermien ein künstliches Hindernis zwischen Penis und Scheide oder zwischen Scheide und Gebärmutter «in den Weg gelegt» wird. So werden die Spermien daran gehindert, überhaupt in die inneren weiblichen Geschlechtsorgane vorzudringen.

Auch wenn mechanische Verhütungsmethoden frei verkäuflich sind, dafür also kein ärztliches Rezept benötigt wird, ist eine allgemeine Beratung in Sachen Sex und Verhütung vor ersten sexuellen Kontakten empfehlenswert. Das muss ja nicht immer bei einer Ärztin oder einem Arzt sein. Gesprächspartner können auch Vertrauenspersonen wie Eltern, sexuell erfahrenere Geschwister, Freundinnen oder Freunde sein. Man darf sich bei Verhütungsfragen aber auch immer direkt an Fachleute wie Frauenärztinnen und Frauenärzte wenden. Eventuell fühlt man sich dabei wohler, weil die Sexualität auch etwas sehr Intimes ist, worüber man unter Umständen nicht mit jedem sprechen mag.

### Das Kondom für den Mann

Das Kondom ist die einzige weit verbreitete Verhütungsmethode, die durch den Mann angewendet wird.

 *Es ist neben dem Frauenkondom die einzige Möglichkeit, sich vor Krankheiten zu schützen, die beim Sex übertragen werden (Kapitel 13).*

Das Kondom ist eine sehr dünne und trotzdem relativ reissfeste, schlauchförmige Hülle aus Latex oder künstlich hergestelltem Gummi.

Andere Bezeichnungen für das Kondom sind z.B. «Gummi», «Pariser» oder Präservativ. Es ist in verschiedenen Farben, Grössen, mit und ohne Geschmack oder auch mit Noppen erhältlich. Für Kondome braucht man kein ärztliches Rezept. Kaufen kann man sie z.B. in Einkaufsgeschäften, die Hygieneartikel anbieten, in Drogerien oder auch in Apotheken. An solchen Orten werden auch nur Qualitätskondome verkauft.

### *Wirkung*

Bei korrekter Anwendung und der Verwendung offiziell auf ihre Qualität geprüfter Kondome ist diese Verhütungsmethode einigermassen zuverlässig (Seite 20).

Das Kondom wird vor dem Geschlechtsverkehr über den steifen Penis gestreift bzw. darübergerollt. Durch diese Barriere können die Spermien beim Samenerguss gar nicht erst in die Scheide gelangen. Zudem wird der Kontakt der Penisspitze, der Harnröhrenschleimhaut und des Spermas mit den Schleimhäuten der inneren Geschlechtsorgane der Frau und den Scheidensekreten verhindert, was auch den Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten erklärt (Seite 56).

### *Anwendung*

Kondome sind nur bei korrektem Gebrauch sicher. Eine Gebrauchsanweisung ist jeder Kondompackung beigelegt, die in Wort und Bild die genaue Handhabung erklärt.

Jede Kondompackung ist mit einem Verfalldatum versehen. Ist dieses bereits überschritten, darf das Kondom nicht mehr benutzt werden. Auch wenn es nicht richtig aufbewahrt wird und beispielsweise hohen Temperaturen ausgesetzt ist, können Qualität und damit die Sicherheit leiden. Deshalb müssen die Anweisungen in der Packungsbeilage genau befolgt werden.

Bevor Sie das erste Mal mit einem Kondom verhüten, sollten Sie es in einer «Trockenübung» ausprobieren, damit dann alles klappt, wenn es ernst wird und Sie zusätzlich noch aufgeregter sind.

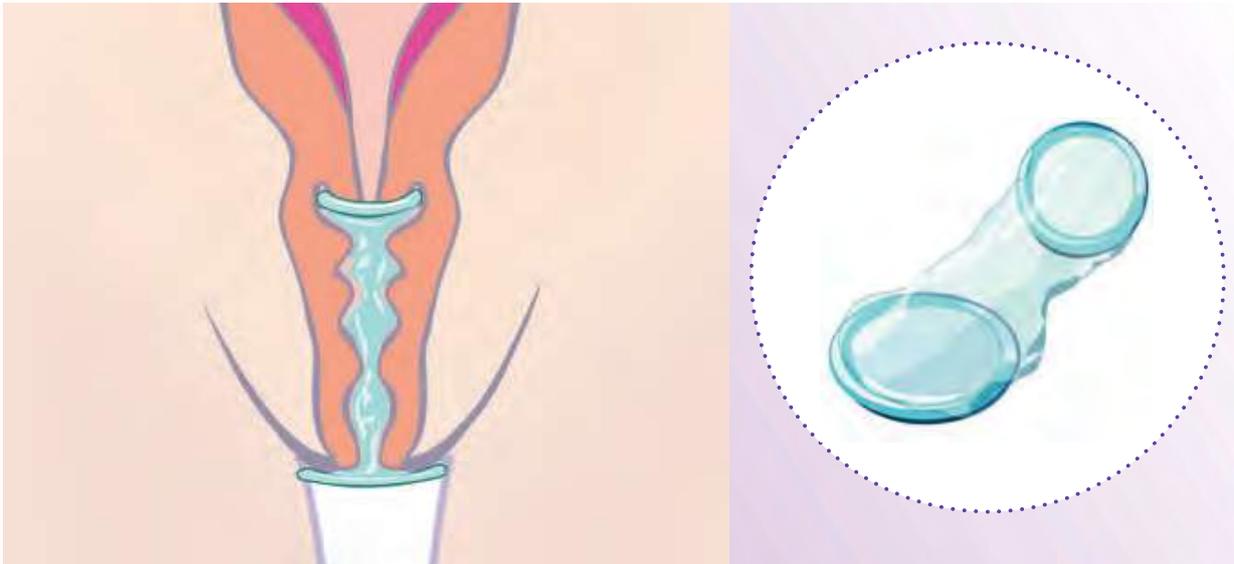
Wichtig ist, dass das Kondom vor dem Gebrauch nicht beschädigt wird, etwa durch spitze Fingernägel oder wenn die Verpackung mit spitzen oder scharfen Gegenständen geöffnet wird. Letzteres ist ohnehin nie notwendig. Die Verpackung des Kondoms lässt sich leicht von Hand aufreißen.

Das Kondom muss über den steifen Penis gerollt werden, bevor er die Scheide berührt. Auch ohne Samenerguss können männliche Spermien aus dem Penis austreten, wodurch ein Schwangerschaftsrisiko besteht.

Jedes Kondom darf nur einmal verwendet werden. Nach dem Samenerguss, wenn das Kondom entfernt wird, können sich immer noch lebende Spermien am Penis, aber auch an den Händen befinden. Bei entsprechendem Kontakt mit der Scheide ist so eine Schwangerschaft weiterhin möglich – also sollten nach der Verwendung von Kondomen Hände und Geschlechtsbereich ohne weiteren Kontakt mit der Scheide gewaschen werden.

### Das Frauenkondom

Das Frauenkondom (auch Femidom genannt) ist eigentlich das Gegenstück zum Kondom für den Mann. Es handelt sich auch um eine feine, schlauchförmige Hülle und besteht aus ähnlichem Material. An jedem Ende befindet sich ein weicher Ring. Einer davon ist offen, der andere mit einer Membran verschlossen.



Das Frauenkondom und seine Platzierung in der Scheide

**!** *Das Frauenkondom ist neben dem Kondom für den Mann die einzige Möglichkeit, sich beim Sex vor sexuell übertragbaren Krankheiten zu schützen (Seite 56).*

#### Wirkung

Die Zuverlässigkeit des Frauenkondoms ist einigermaßen gut und etwa vergleichbar mit dem Kondom für den Mann (Seite 20).

Das Frauenkondom verhindert Schwangerschaften, indem das Sperma des Mannes in der Hülle, die die Scheide auskleidet, aufgefangen wird.

## Anwendung

Die Anwendung wird in Wort und Bild in der Packungsbeilage geschildert. Wie beim Kondom für Männer empfiehlt sich eine «Trockenübung» noch vor dem «Ernstfall». So ist der Umgang mit dieser Verhütungsart dann, wenn es drauf ankommt, nicht vollständig neu. Denn auch hier gilt, dass die Methode nur zuverlässig ist, wenn sie richtig angewandt wird. Genau wie beim Kondom für Männer darf die feine Membran vor dem Geschlechtsverkehr auf keinen Fall durch Fingernägel oder spitze/scharfe Gegenstände beschädigt werden.

Der Ring mit der geschlossenen Membran wird zusammengedrückt, in die Scheide eingeführt und möglichst bis zum Gebärmuttermund geschoben. Der offene Ring bleibt ausserhalb des Scheideneingangs. Die Hülle des Frauenkondoms sollte die Scheide glatt auskleiden ohne verdreht zu sein, was mit einem Finger geprüft werden kann.

Der Penis wird in das Frauenkondom eingeführt, indem die Frau den äusseren Ring mit der Hand fixiert, damit dieser nicht mit in die Scheide gestossen wird. So kann auch verhindert werden, dass der Penis ausserhalb der Hülle in die Scheide eindringt.

Nach dem Geschlechtsverkehr wird der äussere Ring ein- bis zweimal gedreht und das Kondom unter leichtem Ziehen entfernt. Damit wird ein Auslaufen des Spermas verhindert.

Das Frauenkondom ist etwas komplizierter anzuwenden als das Kondom für den Mann. Die Frau kann sich aber unabhängig vom Mann vor Schwangerschaft und sexuell übertragbaren Krankheiten schützen.

## Das Diaphragma

Das Diaphragma (auch Pessar genannt) ist eine mechanische Verhütungsmethode, bei der eine Barriere über den Gebärmuttermund gelegt wird. Dieser wird also verschlossen. Das Diaphragma ist eine leicht gewölbte Scheibe aus Kunststoff, wobei es verschiedene Arten, Grössen und Formen gibt.

## Wirkung

Die Zuverlässigkeit des Diaphragmas ist mittelmässig. Sie wird besser, wenn gleichzeitig eine spermienabtötende oder auch spermizide Creme (chemische Verhütungsmethode, Seite 50) verwendet wird. Deshalb ist diese Kombination immer zu empfehlen.

Das Diaphragma blockiert die Passage von Spermien in die Gebärmutter. Die gleichzeitig angewandte, sogenannt spermizide Creme tötet Spermien ab.

### Anwendung

Das klassische Diaphragma wird von der Frau vor dem Sex in die Vagina eingeführt. Bei den meisten Diaphragmen müssen Grösse und Form zur Frau passen. Ein Besuch bei der Frauenärztin oder dem Frauenarzt ist deshalb erforderlich, um die am besten geeignete Grösse zu finden. Gleichzeitig werden die Anwenderinnen im Detail instruiert, wie das gewählte Diaphragma verwendet wird. Ausführliche Informationen finden Sie wie immer auch in der jeweiligen Packungsbeilage.



Das Diaphragma und seine Platzierung vor dem Gebärmuttermund.

Die korrekte Anwendung erfordert etwas Erfahrung. Das Einführen und die Platzierung werden deshalb am besten erst geübt, bevor das Diaphragma beim Sex zum ersten Mal tatsächlich benutzt wird.

Der leicht in die Scheide vorragende Gebärmuttermund muss im gewölbten Teil des Diaphragmas zu liegen kommen, der Ring umfasst den Gebärmuttermund. Die gleichzeitig verwendete spermizide Creme wird vor dem Einführen des Diaphragmas auf die Seite aufgetragen, die später auf dem Gebärmuttermund zu liegen kommt (also auf die nach innen gewölbte Seite). Die Creme muss bis zum Rand des Diaphragmas aufgetragen werden.

Detaillierte Informationen dazu erhalten Sie ebenfalls bei Frauenärztinnen und -ärzten und in der Packungsbeilage.

Die meisten Diaphragmen werden unmittelbar vor dem Sex eingesetzt, jedoch nicht früher als ein bis zwei Stunden davor. Die Entfernung darf frühestens 5–6 Stunden nach dem Verkehr erfolgen, um zu vermeiden, dass noch lebende Spermien in die Gebärmutter gelangen. Gleichzeitig angewandte chemische Verhütungsmethoden decken nur einen Samenerguss ab. Bei wiederholtem Verkehr müssen diese Mittel wiederholt angewendet werden.

Ein angepasstes Diaphragma kann über eine längere Zeitdauer verwendet werden. Um Beschädigungen zu vermeiden, sollte es sehr sorgfältig behandelt werden. Nach jedem Gebrauch ist es gründlich zu reinigen (in lauwarmem Wasser abwaschen und sorgfältig abtrocknen).

## 9. Natürliche Verhütungsmethoden

Bei den natürlichen Verhütungsmethoden wird darauf geachtet, dass der Geschlechtsverkehr ohne künstliche Verhütung nur an Tagen stattfindet, an welchen es mit allergrösster Sicherheit nicht zu einer Schwangerschaft kommen kann. Bei diesen Methoden wird also während der fruchtbaren Tage entweder auf Geschlechtsverkehr verzichtet oder es wird an diesen Tagen vorübergehend eine mechanische Verhütungsmethode eingesetzt.

Etwas anders sieht es beim sogenannten Coitus interruptus aus (siehe Tabelle).

Die Berechnung der fruchtbaren Tage basiert – je nach Methode – auf Schätzungen oder richtet sich nach Beobachtungen am eigenen Körper und/oder speziellen Messwerten, die anzeigen, welche Zyklusphase – die fruchtbare oder unfruchtbare – am ehesten vorliegt. Die Zuverlässigkeit der einzelnen Methoden variiert extrem. Einige sind durchaus praktikabel und ziemlich zuverlässig, erfordern aber wie viele Verhütungen ein hohes Mass an Disziplin und zudem «ein gutes Gespür» für den eigenen Körper.

Die Methoden können hier nicht im Detail beschrieben werden. In der folgenden Tabelle finden sich jedoch kurze Angaben, was bei welcher Methode gemacht wird. Sollten Sie sich für die eine oder andere näher interessieren, gibt es dazu umfangreiche Literatur, erhältlich zum Beispiel im Buchladen. Weiterhelfen können dahingehend jederzeit auch Frauenärztinnen und Frauenärzte.

Den Grad der Zuverlässigkeit der einzelnen natürlichen Methoden finden Sie auf der Seite 20.

Methode	Kurzbeschreibung
Temperaturmethode	Im Verlauf des weiblichen Zyklus verändert sich die Körpertemperatur der Frau geringgradig nach einem typischen Muster. Dieser Umstand wird genutzt. Mittels täglicher Temperaturmessung zur gleichen Uhrzeit und nach ausreichend Schlaf können die fruchtbaren Tage beziehungsweise der Eisprung in etwa bestimmt werden. Die Methode ist einigermassen zuverlässig.
Billings-Methode	Bei dieser Methode wird an der Beschaffenheit des Gebärmutterhalsschleims abgeschätzt, ob man sich in der fruchtbaren oder unfruchtbaren Zyklusphase befindet. Sie ist ziemlich unzuverlässig.
Symptothermale Methode	Bei der Bestimmung der fruchtbaren Tage werden hier sowohl die Schleimbeschaffenheit im Gebärmutterhals als auch die Körpertemperatur berücksichtigt. Die Methode ist ziemlich zuverlässig.
Knaus-Ogino-Methode	Kalendermethode, welche die typischerweise fruchtbaren Tage während des Zyklus abschätzt. Sie ist sehr unzuverlässig.
Coitus interruptus	Coitus interruptus kann in etwa mit «abgebrochenem Geschlechtsverkehr» übersetzt werden. Der Mann zieht dabei den Penis vor dem Samenerguss aus der Scheide und der Erguss findet ausserhalb statt. Das Problem ist, dass bereits vor dem Samenerguss Spermien aus dem Penis austreten können oder der Mann sich zu spät zurückzieht. Die Methode ist deshalb sehr unzuverlässig und nicht empfehlenswert.
Stillen	In den ersten 6 Monaten der Stillzeit wirkt im Körper der Frau ein Hormon (Prolaktin), das die Milchproduktion anregt, gleichzeitig aber den Eisprung unterdrückt und so «natürlich verhütet». Volles und häufiges Stillen kann in den ersten 6 Monaten nach einer Geburt eine Schwangerschaft relativ zuverlässig verhindern.

## 10. Chemische Verhütungsmethoden

Chemische Verhütungsmittel sind in sehr vielen Varianten rezeptfrei in Apotheken erhältlich. Es gibt sie als Salben, Gels, Zäpfchen, Schaum oder Sprays. Sie enthalten chemische Stoffe, die gegen männliche Samenzellen gerichtet sind und/oder eine Art Barriere in der Scheide formen.

### *Wirkung*

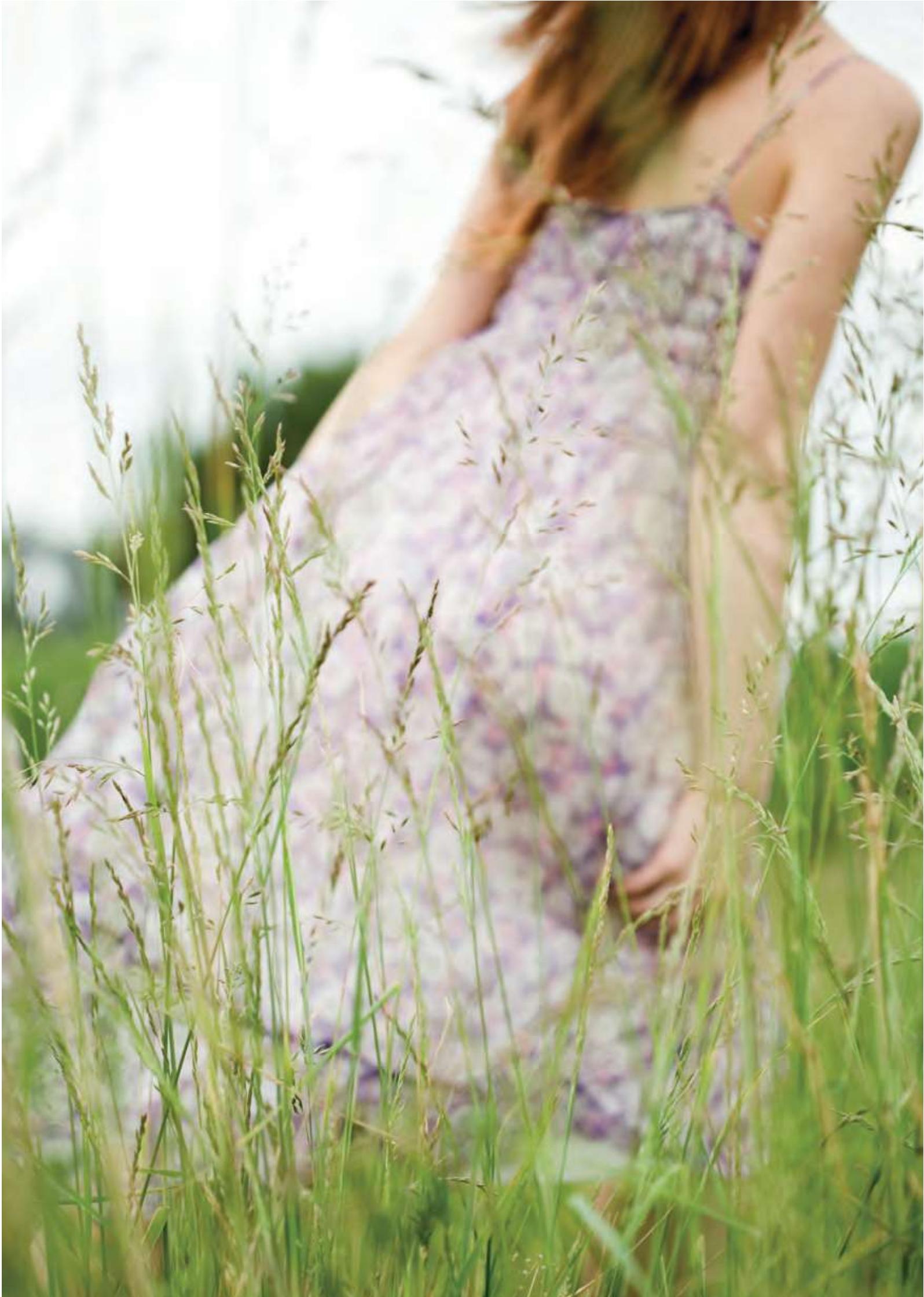
Chemische Verhütungsmittel sind – allein angewendet – sehr unzuverlässig. Deshalb ist vom alleinigen Einsatz abzuraten, es sei denn, man nimmt eine mögliche Schwangerschaft in Kauf. Wenn eine Frau ein Diaphragma zur Verhütung verwendet, ist die Kombination mit einer chemischen Methode allerdings sinnvoll, da dadurch die verhütende Wirkung des Diaphragmas besser wird.

Alle chemischen Verhütungsmethoden sollen verhindern, dass Spermien bis zu einer reifen weiblichen Eizelle gelangen, um diese zu befruchten. Das kann einerseits gelingen, weil Spermien durch die chemischen Inhaltsstoffe bewegungsunfähig gemacht werden oder absterben. Andererseits bilden einige der chemischen Methoden vor dem Muttermund eine Barriere, beispielsweise aus Schaum.

### *Anwendung*

Das Timing bei chemischen Verhütungsmitteln ist sehr wichtig, da sie nur sehr kurz wirken. Bei Mitteln, die in der Scheide eine Schaumbarriere bilden, muss der Schaum beispielsweise voll ausgebildet, aber noch nicht zerfallen sein, wenn es zum Geschlechtsverkehr kommt. Chemische Verhütungsmittel müssen deshalb etwa zehn Minuten vor dem Geschlechtsverkehr in die Scheide – möglichst nah an den Gebärmuttermund – eingebracht werden. Dort entfalten sie ihre mögliche verhütende Wirkung. Ihre Wirkung ist nach einem Samenerguss in die Scheide erschöpft.

Genaue Instruktionen zur Anwendung finden sich in der jeweiligen Packungsbeilage.



# 11. Die «endgültige Verhütung»

Wenn beispielsweise die Familienplanung abgeschlossen ist und kein Kinderwunsch mehr besteht, kann die Zeugungsfähigkeit von Mann und Frau durch einen operativen Eingriff fix unterbunden werden. Diese Methoden der Schwangerschaftsverhütung sind sehr zuverlässig (Seite 20). Da sie im Gegensatz zu allen anderen Verhütungsmethoden häufig nicht mehr rückgängig zu machen sind, muss man sich den Entscheid für eine solche Massnahme als Mann, als Frau und auch als Paar reiflich überlegen. Eine professionelle und intensive Beratung ist unbedingt zu empfehlen.

## *Beim Mann*

Beim Mann spricht man von einer Vasektomie. Hierbei werden die Samenleiter operativ unterbrochen, indem ein kurzes Stück entfernt wird. Dadurch können die Spermien den Körper nicht mehr verlassen. Das Ganze geschieht unter örtlicher Betäubung und ist meistens schmerzlos. Der Eingriff dauert nur etwa 20 Minuten und wird von spezialisierten Ärzten – den Urologen – durchgeführt.

Die Potenz – also die Fähigkeit, Sex zu haben – wird in keiner Weise beeinflusst.

Die Vasektomie kann in gewissen Fällen rückgängig gemacht werden, ist jedoch sehr aufwendig. Je länger sie zurückliegt, desto geringer sind dabei die Erfolgsaussichten.

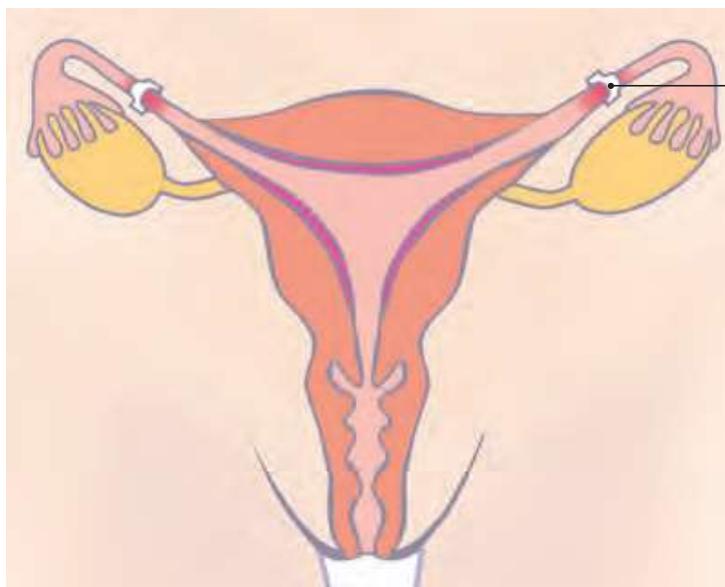
## *Bei der Frau*

Bei der Sterilisation der Frau wird die natürliche Passage für die weiblichen Eizellen vom Eierstock in die Gebärmutter unterbunden. Beide Eileiter werden dabei verschlossen, entweder mit feinen Kunststoffklammern oder mittels Hitze. Manchmal werden die Eileiter auch ganz durchtrennt. Der Eingriff geschieht meist laparoskopisch und unter Vollnarkose. Das heisst, dass die Unterbindung durch Einführen feiner Metallkanülen in die untere Bauchhöhle vorgenommen wird. Es bleiben so nur sehr kleine Narben zurück.

Die Sterilisation hat keinen Einfluss auf die Funktion der Eierstöcke und die Produktion von Sexualhormonen. Der weibliche Zyklus wird durch die Unterbindung nicht beeinflusst. Es kommt weiterhin zu Monatsblutungen und

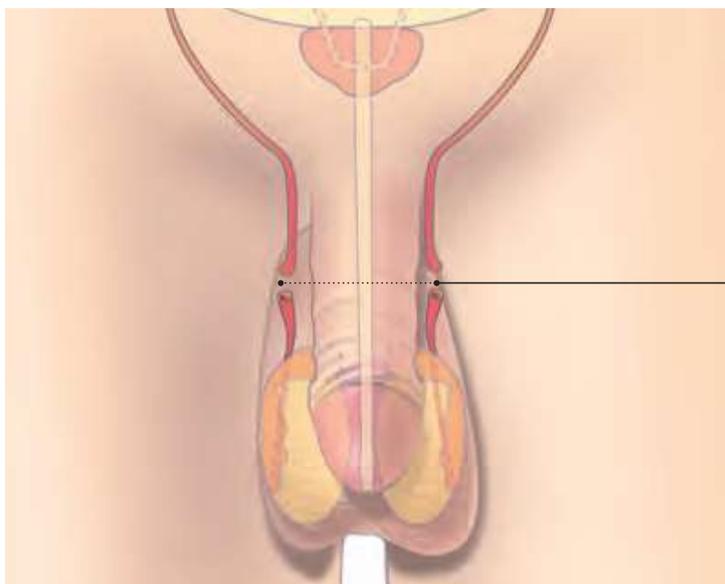
Eisprung. Auch das sexuelle Lustempfinden (Libido) wird grundsätzlich nicht beeinträchtigt.

Je nach Sterilisationsmethode sind die Chancen unterschiedlich, den Eingriff rückgängig zu machen, insgesamt aber eher klein.



Verschliessen des Eileiters mittels Kunststoffklammern

Sterilisation bei der Frau.



Unterbrechung der Samenleiter

Vasektomie beim Mann.

## 12. Die Pille danach – Notfallverhütung

Es kommt vor, dass bei unsachgemäßer Anwendung gewisser Verhütungsmethoden, aber auch bei aller Vorsicht und Sorgfalt, ein Missgeschick passiert.

So können Kondome für den Mann oder die Frau reißen, abrutschen, undicht sein oder sonst wie versagen. Wird dies zu spät bemerkt, besteht die Möglichkeit, dass die Frau schwanger wird, wenn Samenflüssigkeit in die Scheide gelangt ist.

Vorstellbar ist auch, dass die Pille vergessen wird. Bemerkt die Frau das zu spät und hat trotzdem Geschlechtsverkehr, ist auch hier eine Schwangerschaft möglich. Gleiches gilt beispielsweise auch, wenn sich der Hormonring nicht mehr in der Scheide befindet und man dies erst nach dem Geschlechtsverkehr bemerkt.

Wenn man in solchen Fällen fürchtet, schwanger geworden zu sein, wendet man sich am besten umgehend an seine Frauenärztin, seinen Frauenarzt oder an die nächste Apotheke. Das muss nicht mitten in der Nacht sein, sollte aber möglichst rasch (innerhalb von 24 Stunden) nach dem Malheur erfolgen – oder eben sobald man das Missgeschick bemerkt. An Wochenenden kann man sich auch an die Notfallabteilung eines Spitals wenden.

Es gibt eine Pille – man spricht auch von der «Pille danach» –, die nach einem irrtümlicherweise ungeschützten Geschlechtsverkehr eine Schwangerschaft verhindern kann. Die Pille enthält ein Gestagenhormon in hoher Dosierung. Wie es die Schwangerschaft verhindert, ist nicht genau bekannt.

Die Pille danach sollte möglichst innerhalb von 24 Stunden, spätestens aber 72 Stunden nach dem ungeschützten Geschlechtsverkehr eingenommen werden. Je mehr Zeit verstreicht, desto weniger zuverlässig verhindert die Pille nachträglich eine Schwangerschaft.

Da die «Pille danach» rezeptfrei ist, kann sie auch direkt in einer Apotheke bezogen werden. Man erhält sie nach einem vertraulichen Beratungsgespräch mit Informationen zu Anwendung, Risiken und Nebenwirkungen.

Die «Pille danach» ersetzt aber keinesfalls die normale Verhütung, da sie wesentlich weniger vor einer Schwangerschaft schützt als hormonelle Methoden oder das Kondom.

Es geht ja nicht immer nur um die Schwangerschaftsverhütung, sondern auch darum, sexuell übertragbare Krankheiten zu vermeiden. Diese werden mit der Pille danach nämlich genauso wenig verhindert wie mit den meisten vorsorglichen Verhütungsmethoden. Gegen sexuell übertragbare Erkrankungen schützt grundsätzlich nur das Kondom – ob nun das für den Mann oder das für die Frau.

## 13. Verhütung sexuell übertragbarer Erkrankungen (Safer Sex)

Beim ungeschützten Geschlechtsverkehr – und hier geht es nun nicht im Geringsten um das Verhüten von Schwangerschaften – besteht das Risiko, sich mit Krankheiten anzustecken. Gemeint sind die sexuell übertragbaren Krankheiten, auch Geschlechtskrankheiten genannt.

Sexuell übertragbar heisst, dass die Ansteckung bei sexuellen Kontakten erfolgt. Es gibt einige Krankheitserreger, die über Körperflüssigkeiten wie Blut, Sperma und Sekrete, die in der Scheide abgesondert werden, auf eine andere Person übertragen werden können. Dazu braucht es unter anderem einen engen Kontakt mit den Schleimhäuten des Partners, was beim Sex der Fall ist.

Schleimhäute kleiden alle unsere Körperöffnungen aus, so auch die Scheide, die Harnröhre, Mund und Rachen, die inneren Abschnitte des Darmeingangs (After) und den Darm selbst. Sie sind dünn und verletzlich. Nicht selten finden sich kleine Schleimhautverletzungen, die von blossem Auge nicht sichtbar sind und auch keine Beschwerden verursachen. Krank ist man deswegen nicht. Trotzdem erleichtern solche Voraussetzungen – dünn, verletzlich, winzige Läsionen – das Eindringen gewisser Viren oder Bakterien, was diese nach Möglichkeit auch nutzen.

Beim Sex mit Kontakt zwischen Körperflüssigkeiten (Sperma, Scheidensekrete) und Schleimhäuten ist also eine Ansteckung immer möglich, wenn einer der Sexualpartner einen Krankheitserreger in sich trägt, der auf diese Weise übertragen wird. Eine Ansteckung ist beim normalen Geschlechtsverkehr möglich, ebenso gut aber auch beim Oralsex oder Analverkehr. Da gilt es sich zu schützen. Man sieht dem Sexualpartner nicht an, ob er eine Geschlechtskrankheit hat oder nicht. Manche Personen wissen nicht einmal selbst, ob sie eine Geschlechtskrankheit haben, da einige davon kaum oder gar keine Symptome machen.

Es gibt eigentlich nur eine Möglichkeit, sich gegen sexuell übertragbare Krankheiten zu schützen. Das Zauberwort heisst Kondom, ob beim normalen Geschlechtsverkehr, beim Analsex oder beim Oralverkehr. Die Methode ist einfach anzuwenden und zuverlässig. Das Kondom bildet eine Barriere zwischen

Sperma, Scheidensekret und den Schleimhäuten des Partners, wodurch ein Austausch von Bakterien oder Viren praktisch unmöglich ist. Eine Ansteckung über die gesunde Haut ist nicht möglich, weshalb Streicheln und Schmusen in Bezug auf solche Krankheiten grundsätzlich unbedenklich sind.

Gegen einzelne sexuell übertragbare Krankheiten gibt es auch eine Impfung. Gemeint sind Hepatitis B und bestimmte Viren, die Genitalwarzen verursachen (HPV-Viren).

### Einige Beispiele für sexuell übertragbare Erkrankungen

Durch Bakterien verursacht	Durch Viren verursacht
• Chlamydien-Infektion	• Genitalherpes
• Tripper (Gonorrhoe)	• Genitalwarzen (Kondylome)
• Syphilis	• Hepatitis B
	• HIV/Aids

Die Geschlechtskrankheiten, die durch Bakterien verursacht werden, lassen sich häufig mit Antibiotika behandeln. Manche machen aber keine oder kaum Beschwerden und bleiben lange unbemerkt. So kann die Behandlung zu spät kommen, wenn bereits Komplikationen aufgetreten sind. Bei den ziemlich weit verbreiteten Chlamydien-Infektionen ist das zum Beispiel Unfruchtbarkeit der Frau.

Geschlechtskrankheiten durch Viren können mehr schlecht als recht behandelt werden.

Vorbeugen ist also auf jeden Fall besser, als sich danach mit Krankheiten herumzuschlagen, die durchaus auch ernste Folgen haben können.

In Bezug auf Geschlechtskrankheiten sollten beim Sex folgende Grundsätze beachtet werden:

- Man sieht dem Sexualpartner eine Geschlechtskrankheit nicht an.
- Man soll sich deshalb immer vor Geschlechtskrankheiten schützen – speziell dann, wenn man sich nicht in einer festen Partnerschaft befindet.
- Zuverlässigen Schutz vor Geschlechtskrankheiten bieten nur Kondome (für den Mann und für die Frau).
- Diese Grundsätze können angepasst werden, wenn man sich in einer festen Beziehung befindet, entsprechendes Vertrauen hat und relativ sicher ist, dass keiner der Partner an gewissen Geschlechtskrankheiten leidet (z.B. aktueller, negativer HIV-Test). Bei entsprechenden Fragen wendet man sich am besten an Fachpersonen wie Frauenärztinnen, Frauenärzte oder erstmals auch an den Hausarzt.

---

#### **Konzept, Text und Layout**

medtext, Dr. med. Thomas Handschin  
ringring, Anlaufstelle für Werbung  
Leonhardsstrasse 40  
4051 Basel

#### **Fachliche Unterstützung**

Prof. Dr. med. Gabriele Merki-Feld  
Leiterin Kontrazeption und Adoleszenz  
Universitätsspital Zürich  
Reproduktions-Endokrinologie  
Frauenklinikstrasse 10  
8091 Zürich



