

# Sexuell übertragbare Infektionen

## Wie man sich schützt und was bei einer Ansteckung zu tun ist

Sexuell übertragbare Infektionen sind in der Schweiz wieder auf dem Vormarsch. Die meisten von ihnen sind heilbar oder gut behandelbar. Voraussetzung ist aber, dass man bei entsprechenden Symptomen seinen Arzt oder seine Ärztin aufsucht. Besonders wichtig: Wer die Safer-Sex-Regeln beachtet, kann sich vor einer Ansteckung schützen.



### Was sind STI?

Sexuell übertragbare Infektionen, kurz STI (sexual transmitted infections) genannt, sind auf der ganzen Welt verbreitet. Sie werden vor allem beim vaginalen oder analen Geschlechtsverkehr übertragen, aber nicht ausschliesslich. Eine STI ist im Grunde eine Infektionskrankheit wie jede andere auch. Da sie jedoch unser Intimleben unmittelbar berührt, fällt es verständlicherweise nicht jedem leicht, darüber so offen zu sprechen, wie es notwendig und angemessen wäre – nicht mit dem Partner und vielleicht auch nicht mit dem Arzt oder der Ärztin. Scham und Unsicherheit sind gewiss manchmal auch ein Grund, Krankheitssymptome

zu verdrängen oder diese dem Partner zu verschweigen oder die Regeln des Safer Sex (geschützter Sex, s.u.) nicht zu beherzigen.

In dieser Broschüre möchten wir Sie darüber informieren, auf welchen Wegen eine Übertragung stattfinden kann, welche Warnsignale es gibt, wie man eine STI diagnostiziert und behandelt – und wie man sich vor Ansteckung am besten schützen kann.

### Welche Symptome treten auf?

STI können eine Reihe von Beschwerden hervorrufen. Sie können mit Veränderungen an den Geschlechtsorganen

einhergehen, sich unter dem Zeichen einer Harnwegsentzündung äussern oder auch den ganzen Körper in Mitleidenschaft ziehen.

#### ■ Jucken, Brennen und Ausfluss

Schmerzen und Brennen treten meist beim Wasserlassen auf, Juckreiz kann in der Scheide, am Penis, im Anus oder auf der ganzen Haut bestehen. Beim Mann ist Ausfluss aus dem Penis verdächtig. Bei der Frau ist etwas weisslicher oder leicht gelblicher vaginaler Ausfluss normal. Wenn der Ausfluss jedoch stark zunimmt, unangenehm riecht, schleimig, eitrig oder schaumig ist und/oder eine grünlich-bräunliche Farbe annimmt, sollte Frau das abklären lassen. Ausfluss aus dem Anus (nach Analverkehr) ist stets ein Alarmzeichen. Eine Safer-Sex-Regel lautet deshalb: «Bei Juckreiz, Brennen und Ausfluss zum Arzt!» Dabei ist zu beachten, dass zum Beispiel eine Syphilis keines dieser Krankheitszeichen hervorruft.

#### ■ Hautveränderungen: Rötung, Bläschen und Geschwüre

Gerötete Hautstellen, Bläschen und Geschwüre können an den Geschlechtsteilen, aber auch an Mund oder in der Anusregion auftreten; bei Syphilis kann sich ein Hautausschlag am ganzen Körper ausbreiten. Nach einiger Zeit bilden sich die Symptome manchmal auch ohne Behandlung teilweise oder ganz zurück. Das darf nicht als Heilung verstanden werden: Sexuell übertragene Infektionen verschwinden nie von alleine! Vielmehr besteht die Krankheit unbemerkt fort und kann, etwa bei der Syphilis, die Gesundheit langfristig schwer schädigen.

#### ■ Schmerzen

im Unterleib oder beim Vaginal- oder Analverkehr sind (seltener) Symptome einer STI. Schmerzen können auch beim Wasserlassen auftreten.

## Sexuell übertragbare Infektionen – Wissenswertes im Überblick

Erkrankung/ Erreger	Symptome	Ansteckung	Folgen	Behandlung	Schutz
Chlamydien	<p>Offt keine oder leichte Beschwerden</p> <p>Bei der Frau:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› schleimig-eitriger Ausfluss aus der Scheide</li> <li>› Brennen beim Wasserlassen</li> <li>› Schmerzen im Unterleib oder beim Sex</li> <li>› Blutungsstörungen</li> </ul> <p>Beim Mann:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Brennen beim Wasserlassen, Ausfluss</li> </ul> <p>Nach Analverkehr:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Ausfluss aus dem Darm</li> </ul> <p>Nach Oralsex:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Halsschmerzen</li> </ul>	<p>Beim ungeschützten Vaginal-, Anal- und Oralsex</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Entzündung im Unterleib</li> <li>› Unfruchtbarkeit (bei Mann und Frau)</li> <li>› Übertragung auf das Kind bei der Geburt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Heilung durch einmalige hohe Dosis eines Antibiotikums</li> <li>› Kein Sex bis zur Ausheilung (nach ärztl. Rat!)</li> <li>› Partner mitbehandeln!</li> </ul>	<p>Kondome und Frauenkondome senken das Ansteckungsrisiko deutlich</p>
Gonorrhö (Tripper)	<p>Bei der Frau:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› grünlich-gelblicher Ausfluss,</li> <li>› Brennen beim Wasserlassen</li> </ul> <p>Beim Mann:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› gelblich-eitriger Ausfluss aus der Harnröhre, Brennen beim Wasserlassen</li> </ul> <p>Achtung: V.a. bei Frauen nicht selten nur geringe oder keine Symptome!</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Beim ungeschützten Vaginal-, Oral- und Analsex</li> <li>› Übertragung durch Hände und Sexspielzeug möglich (nach Kontakt mit Ausfluss)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Entzündung im Unterleib</li> <li>› Unfruchtbarkeit (bei Mann und Frau)</li> <li>› Übertragung auf das Kind bei der Geburt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Heilung durch einmalige hohe Dosis eines Antibiotikums</li> <li>› Kein Sex bis zur Ausheilung (nach ärztl. Rat!)</li> <li>› Partner mitbehandeln!</li> </ul>	<p>Kondome und Frauenkondome senken das Ansteckungsrisiko deutlich</p>
Syphilis (Lues)	<p>Knoten oder schmerzloses Geschwür an den Geschlechtsteilen, am Mund (bei Oralsex) oder Darmausgang (Analsex), die ohne Behandlung verschwinden. Infektion besteht aber weiter!</p> <p>Wochen bis Monate später dann Fieber, Lymphknotenschwellung und nicht juckende Hautausschläge</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Beim ungeschützten Vaginal-, Oral- und Analsex</li> <li>› Blutreste an Spritzen und Nadeln</li> <li>› Beim Küssen (sofern Kontakt mit offenen Hautstellen, z.B. Geschwür im Mund)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Unbehandelt nach Jahren schwere Schäden an verschiedenen Organen (Gehirn, Herz, Augen etc.)</li> <li>› In der Schwangerschaft Übertragung auf das Ungeborene mit schweren Folgen (u.a. geistige Behinderung)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Heilung durch Antibiotika, vorhandene Organschäden lassen sich aber nicht mehr rückgängig machen!</li> <li>› Partner mitbehandeln!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Kondome senken Ansteckungsrisiko</li> <li>› Kontakt mit Geschwüren unbedingt vermeiden!</li> <li>› Kein Sprizentausch beim Benutzen von Drogen</li> </ul>

### ■ Blutungsstörungen

können bei der Frau manchmal ein Hinweis auf eine STI sein. Zwischenblutungen, unregelmässige Blutungen oder auch ausbleibende Blutungen kommen vor.

### ■ Allgemeines Krankheitsgefühl

Einzelne sexuell übertragbare Infektionen wie Syphilis, Herpes, HIV (Aids-Virus) können mit grippeähnlichen All-

gemeinsymptomen einhergehen, wie etwa anhaltende Müdigkeit, Fieber, Appetitlosigkeit oder Halsschmerzen.

### ■ Geschwollene Lymphknoten in der Leistenbeuge

Die Zeit zwischen der Ansteckung und dem Auftreten der Krankheitszeichen ist unterschiedlich: Häufig machen sich erste Symptome bereits innert 2 Wochen nach dem sexuellen Kontakt

bemerkbar. Eine HIV-Infektion kann hingegen monate- bis jahrelang ohne Krankheitszeichen bleiben – eine Zeit, in der die Betroffenen andere Sexualpartner unwissentlich anstecken können. Wichtig zu wissen: STI können manchmal auch ohne grössere Beschwerden oder sogar symptomlos verlaufen. In den Tabellen erhalten Sie die wichtigsten Informationen über die einzelnen STI.

## Sexuell übertragbare Infektionen – Wissenswertes im Überblick

Erkrankung/ Erreger	Symptome	Ansteckung	Folgen	Behandlung	Schutz
HIV (Aids)	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Zunächst symptomlos über Monate bis Jahre.</li> <li>› Erste Anzeichen: grippeähnliche Beschwerden mit Fieber, Lymphknotenschwellungen, Nachtschweiss und lang anhaltende Durchfälle, erhöhte Infektanfälligkeit</li> <li>› Aids-Stadium: schwerwiegende Erkrankungen wie Lungenentzündungen, Pilzbefall der Speiseröhre oder bestimmte Krebsarten, Schädigung von Gehirn und Nervensystem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Bei ungeschütztem Vaginal- oder Analverkehr. Oralverkehr ist deutlich risikoärmer, eine Übertragung über Kontakt mit Sperma/Menstruationsblut ist aber möglich.</li> <li>› Kein Übertragungsrisiko beim Küssen, Husten, Niesen, gemeinsamem Trinken aus einem Glas</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>› Lebenslange Therapie mit einer Kombination aus mehreren virus-hemmenden Medikamenten</li> <li>› Behandlung durch spezialisierte Ärzte (z.B. HIV-Ambulanzen)</li> </ul>	<p>Sehr guter Schutz durch Einhaltung der Safer-Sex-Regeln, v.a. Kondom benutzen bei Anal-, Vaginal- und Oralverkehr</p>
Herpes genitalis	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Schmerzen und/oder Brennen der Haut, dann Rötung und Bildung einzelner wässriger oder eitriger Bläschen, die sich nach Tagen öffnen. Sie hinterlassen ein Geschwür, das innert 1 bis 3 Wochen abheilt.</li> <li>› Lokalisation: Mund und Rachen, grosse und kleine Schamlippen, Gebärmutterhals, Eichel, Vorhaut und Penischaft, Anus</li> <li>› Vor/bei Ausbruch der Hauterscheinungen grippeähnliche Allgemeinsymptome möglich. Die Infektion verläuft aber oft symptomarm oder symptomlos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Ungeschützter Anal- und Vaginalverkehr, gemeinsame Benutzung von Sexspielzeug ohne Kondom, Oralverkehr und oral-analer Sex, direkter Hautkontakt mit den Hautveränderungen</li> <li>› Übertragung beim ungeschützten GV möglich, auch wenn keine Hauterscheinungen vorhanden sind</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Herpesviren bleiben lebenslang im Körper, bei Schwächung des Immunsystems (Stress, Krankheit etc.) kann der Herpes erneut ausbrechen (Rezidiv), meist nimmt die Intensität mit den Jahren ab.</li> <li>› Rezidive kündigen sich meist durch Brennen, Jucken oder Spannungsgefühl an</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Heilen von allein ab.</li> <li>› Antivirale Medikamente können die Abheilung beschleunigen, wenn sie sofort nach Ausbruch eingenommen werden.</li> <li>› Keine antiviralen Salben auftragen!</li> <li>› Bei häufigen Rezidiven eventuell Langzeittherapie mit virushemmenden Medikamenten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Verwendung von Kondomen beim Anal- und Vaginalverkehr und bei gemeinsamer Benutzung von Sexspielzeug (vor jeder Weitergabe ein neues Kondom)</li> <li>› Bläschen und Geschwüre nicht berühren; nach Berührung: Hände waschen!</li> </ul>
Hepatitis A	<p>Grippeähnliche Beschwerden Appetitlosigkeit, Schwäche, Abneigung gegen Fett und Alkohol, Kopfschmerzen, Übelkeit, Druckgefühl unter dem Rippenbogen, Muskel- und Gelenkschmerzen</p>		<p>Die Infektion heilt nach Wochen bis Monaten allein und hinterlässt eine lebenslange Immunität (keine erneute Ansteckung möglich)</p>	<p>Die Symptome können mit Medikamenten gelindert werden, eine virushemmende Behandlung gibt es nicht</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Kein Sex in der akuten Krankheitsphase</li> <li>› Sicherem Schutz bietet die Hepatitis-A/B-Impfung</li> </ul>

### Was tun bei Verdacht?

Wenn Sie eines oder mehrere der oben beschriebenen Symptome bei sich feststellen, sollten Sie nicht zögern, Ihren Arzt oder Ihre Ärztin aufzusuchen. Auch wenn es Sie vielleicht Überwindung kostet, sollten Sie den Arztbesuch nicht aufschieben, wenn Sie sich angesteckt haben könnten – selbst bei leichteren Beschwerden.

Manche Menschen schämen sich, oder es ist ihnen peinlich, darüber mit dem Arzt oder der Ärztin zu sprechen. Doch dazu besteht überhaupt kein Grund: Eine STI ist, wie schon eingangs betont, eine Krankheit wie jede andere auch, und ihr Arzt/ ihre Ärztin ist damit gut vertraut und ausserdem zur Verschwiegenheit verpflichtet. Viele sexuell übertragbare Krankheiten sind mit Antibiotika heilbar. Unbehandelt können sie jedoch

schwerwiegende Folgen haben, wie z.B. Unfruchtbarkeit oder ausgedehnte Entzündung der Geschlechtsorgane.

### Wie werden STI übertragen?

Bei infizierten Personen befinden sich die Krankheitserreger (z.B. Bakterien, Viren oder Pilze) oft in den befallenen Schleimhäuten von Scheide, Penis oder

## Sexuell übertragbare Infektionen – Wissenswertes im Überblick

Erkrankung/ Erreger	Symptome	Ansteckung	Folgen	Behandlung	Schutz
Hepatitis B und C	Meist ohne unmittelbare Krankheitssymptome, manchmal wie eine Grippe	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Hepatitis B: ungeschützter Vaginal-, Oral-, Analsex, durch Küssen möglich (Viren im Speichel)</li> <li>› Hepatitis C: selten durch ungeschützten Sex*, meist durch Kontakt mit Blut (unsachgemässes Piercing, Tätowierung, benutztes Spritzenbesteck)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Hepatitis B: bei rund 90% heilt die Infektion von allein aus. Man kann sich nicht erneut mit Hepatitis B anstecken.</li> <li>› In 10% chronischer Verlauf. Mögliche Folgen: Leberzirrhose und Leberkrebs</li> </ul>	Die chronische Hepatitis B kann mit antiviralen Medikamenten behandelt werden, um Folgeschäden zu verhindern oder aufzuschieben. Die Entscheidung zur Therapie erfolgt immer individuell.	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Kondom benutzen bei Anal- und Vaginalverkehr, auch Sexspielzeug ein Kondom überstreifen.</li> <li>› Gründliche Desinfektion von Instrumenten, die mit Blut in Berührung gekommen sind.</li> <li>› Bester Schutz: Impfung gegen Hepatitis A und B (gegen Hep C nicht möglich)</li> </ul>
Humane Papillomviren (HPV)	Schmerzlose, unterschiedlich geformte warzenartige Hautgebilde (Feigwarzen); bestimmte HPV-Typen können Gebärmutterhalskrebs (und Analkrebs) verursachen	Ungeschützter Vaginal-, Oral-, Analverkehr. Ansteckend sind virushaltige Hautschuppen der Warzen und infizierte Haut bzw. Schleimhaut		<ul style="list-style-type: none"> <li>› Feigwarzen können mit Cremes, mit Laser oder (selten) operativ entfernt werden</li> <li>› Keine Selbstbehandlung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Kondome benutzen beim Anal- und Vaginalverkehr</li> <li>› Warzen nicht berühren; nach Berührung: gründlich Hände waschen</li> <li>› Mädchen und Jungen wird eine HPV-Impfung empfohlen**</li> </ul>
Trichomonaden	Bei der Frau: <ul style="list-style-type: none"> <li>› gelblich-grünlicher, schaumiger, übelriechender Ausfluss, vaginaler Juckreiz, Brennen beim Wasserlassen, Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, manchmal symptomlos</li> </ul> Beim Mann: <ul style="list-style-type: none"> <li>› Schmerzen beim Wasserlassen, meist aber symptomlos (trotzdem Überträger!)</li> </ul>	Meist durch ungeschützten Vaginalverkehr. Möglich auch durch Analverkehr, gemeinsame Benutzung von Sexspielzeug ohne Kondom und durch Petting		<ul style="list-style-type: none"> <li>› Mit Hilfe von Antibiotika vollständige Ausheilung</li> <li>› Mitbehandlung des Partners!</li> </ul>	Kondome benutzen beim Anal- und Vaginalverkehr, Kondom auch für Sexspielzeug

\*Ausnahme: stark gefährdet sind bestimmte Risikogruppen, z.B. Männer, die Sex mit Männern haben (SMS), vor allem, wenn sie auch mit HIV infiziert sind.

\*\* Einzelheiten im mediX Gesundheitsdossier Impfungen für Kinder und Jugendliche

Anus. Sie können ausserdem im Blut, im Sperma, in eitrigen Absonderungen, in Bläschen und Geschwüren oder in der Scheidenflüssigkeit vorhanden sein. Die Übertragung der Krankheitserreger geschieht durch Austausch von Körperflüssigkeiten oder durch direkten Kontakt mit Hautveränderungen einer erkrankten Person. Übrigens: Auch eine scheinbar intakte Haut kann durch kleine unsichtbare Verletzungen Eintrittspforte für Krankheitserreger sein.

STI können demzufolge auf folgenden Wegen übertragen werden:

- bei ungeschütztem Anal- und Vaginalverkehr
- bei ungeschütztem Oralverkehr (oral-genital bzw. oral-anal)
- durch Schmierinfektion: Kontakt mit infizierter Haut (Geschwüre oder Bläschen)
- beim Reiben der Genitalien aneinander oder beim gemeinsamen Benutzen von Sexspielzeug

- durch Küssen oder Petting, wenn Kontakt mit infizierten Stellen besteht. Mit HIV kann man sich auf diese Weise aber nicht anstecken!
- beim Spiel mit Kot und Urin, wenn die Körperausscheidungen auf offene Wunden oder Schleimhäute gelangen oder geschluckt werden. Mit HIV kann man sich auf diese Weise aber nicht anstecken.
- bei Drogenkonsum kann über das gemeinsame Benutzen von Spritzen



## Wie kann man sich schützen?

In einer treuen Partnerschaft zwischen zwei gesunden Partnern ist kein Schutz notwendig.

In allen anderen Fällen sollten Sie die Regeln des Safer Sex befolgen. Wer sie beherzigt, der kann sich sicher vor der Ansteckung mit dem Aids-Erreger HIV schützen und verringert zugleich deutlich das Risiko, sich mit einer anderen STI anzustecken. Diese «Spielregeln» beim Sex schützen Sie:

- Beim Sex nicht in den Körper des Partners/der Partnerin eindringen
- Eindringen in Vagina oder Anus immer mit Kondom!
- Beim Oralsex kein Sperma, kein Menstruationsblut in den Mund und nicht schlucken!
- Bei Geschlechtsverkehr während der Menstruation bieten Dental-Dams Schutz vor HIV und anderen STI (z.B. Syphilis und Herpes) oder – beim oralen Analverkehr – auch vor Hepatitis A und Darmparasiten. Dental-Dams sind Latextücher, die über Anus oder Vulva gelegt werden. Sie sind in der Apotheke erhältlich.
- Kontakt mit sichtbaren Hautveränderungen wie Bläschen, offene Hautstellen oder Warzen vermeiden.
- Bei intravenösem Drogenkonsum immer nur eigenes Spritzbesteck und Zubehör verwenden.

## Kondome schützen!

Kondome bieten beim Geschlechtsverkehr einen sicheren Schutz vor einer Infektion mit dem HI-Virus. Sie verringern auch das Ansteckungsrisiko für andere STI, schützen aber nicht zu 100%. Der Grund dafür ist, dass Kondome nicht alle befallenen Hautstellen abdecken. So kann es durch direkten Hautkontakt oder bei ungeschütztem Oralverkehr doch zu einer Ansteckung kommen.

besteck (Nadel, Kanüle, Löffel, Filter) eine Ansteckung erfolgen. Das gilt v.a. für HIV, Hepatitis C und Syphilis.

- von der Mutter auf das Ungeborene oder das Neugeborene, vor oder während der Geburt sowie beim Stillen. Eine Ansteckung kann für das Baby schlimme gesundheitliche Folgen haben.

## Wie werden STI diagnostiziert?

Ob es sich tatsächlich um eine STI handelt, lässt sich zuverlässig und ohne belastende Untersuchungen feststellen. Je nach Erkrankung bzw. vorhandenen Krankheitszeichen wird der Arzt oder die Ärztin einen Abstrich aus Scheide, Gebärmutterhals, Harnröhre, Anus oder Rachen vornehmen. In anderen Fällen sind Urintests (z.B. bei Verdacht auf Chlamydien) oder Bluttests (z.B. bei Verdacht auf Syphilis oder HIV) erforderlich. Manche Infektionen wie etwa Herpes oder Filzläuse kann der Arzt/die Ärztin anhand des Hautbefundes feststellen (Blickdiagnose).

## Wie werden STI behandelt?

- Die meisten Infektionen können durch Medikamente geheilt werden. Bakterielle STI werden mit Antibiotika behandelt. Wichtig dabei: Die Therapie darf nicht eigenmächtig vorzeitig abgebrochen werden – auch dann nicht, wenn die Symptome verschwinden.
- Virusinfektionen können eine langwierige und schwierige Behandlung notwendig machen. Bei Hepatitis B und Hepatitis C dauert die medikamentöse Behandlung meist mehrere Monate oder Jahre, bei einer HIV-Infektion muss sie lebenslang erfolgen.
- Bis zum Abschluss der Behandlung sollte auf Sex verzichtet werden. Bei Filzläusen und Krätze empfiehlt es sich grundsätzlich, jeden engen Körperkontakt mit der erkrankten Person zu vermeiden.
- Es ist unbedingt notwendig, dass auch der Sexualpartner bzw. die Sexualpartnerin mitbehandelt wird, damit man sich nicht immer wieder gegenseitig ansteckt (Pingpong-Effekt).



Empfohlen werden Kondome mit dem OK-Gütesiegel. Achten Sie bei der Verwendung von Kondomen auf richtige Grösse, auf Verfallsdatum und die genaue Gebrauchsanweisung. Kondome dürfen nicht mit fetthaltigen Substanzen wie Vaseline, Körperlotionen, Massage- oder Olivenöl etc. verwendet werden. Kondome können auch über Dildos, Vibratoren und anderes Sexspielzeug gestreift werden.

Achtung: Wenn ein Kondom während des Verkehrs abrutscht oder reisst, bietet es keinen zuverlässigen Schutz mehr. In einem solchen Fall können Sie Folgendes tun, um die Ansteckungsgefahr von HIV zu verringern (aber nicht ausschliessen!):

- Wenn Sperma in den Mund gelangt ist, dieses sofort ausspucken und den Mund ausspülen (aber nicht die Zähne putzen!). Wenn Sperma in die Scheide oder in den Darm gelangt ist, kann äusserliches Abbrausen hilfreich sein (aber keine inneren Spülungen!).
- Nach Vaginal- oder Analverkehr kann der Mann die Infektionsgefahr durch Urinieren und Abbrausen des Penis das Ansteckungsrisiko verringern. Ist Sperma in die Augen gelangt, die Augen schnell mit Wasser spülen.



### Was tun im Notfall?

Wenn Sie befürchten, sich mit HIV oder einer anderen sexuell übertragbaren Infektion angesteckt zu haben, sollten Sie möglichst bald zum Arzt oder einer Beratungsstelle (z.B. der Aidshilfe) gehen.

Ein hohes Ansteckungsrisiko besteht bei ungeschütztem Vaginal- oder Analverkehr mit einer HIV-positiven Person, die unter keiner wirksamen HIV-Behandlung steht. Zu den Risikokontakten zählen auch Geschlechtsverkehr mit einer Person aus einer Region mit hoher HIV-Infektionsrate (z.B. Subsahara-Region) oder einer Gruppe mit erhöhter HIV-Häufigkeit, z.B. homosexuelle Männer.

Als Sofortmassnahme besteht in einem solchen Fall die Möglichkeit einer vorsorglichen medikamentösen Notfallbehandlung. Bei dieser sogenannten Post-Expositions-Prophylaxe (PEP) nimmt der/die Betroffene 4 Wochen lang HIV-Medikamente ein, die das Auftreten einer HIV-Infektion verhindern können. Mit einer PEP muss aber innert 24 Stunden nach dem Kontakt begonnen werden. Wo Sie vor Ort Anlaufstellen für eine PEP finden können, erfahren Sie bei den regionalen Aidshilfen vor Ort.

Im Internet erhalten Sie weitere Informationen unter [www.lovelife.ch](http://www.lovelife.ch)

#### IMPRESSUM

© 2019 by Verein mediX schweiz  
Das Gesundheitsdossier «Sexuell übertragbare Infektionen» wurde im Juni 2019 aktualisiert.

**Leitung Redaktion:** > Dr. med. Uwe Beise

**Autor:** > Dr. med. Uwe Beise

Alle Informationen in diesem Gesundheitsdossier beruhen auf dem aktuellen Stand des Wissens. Sie erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sie ersetzen im Einzelfall keine professionelle medizinische Beratung oder Behandlung. Jegliche Haftung des Vereins mediX schweiz, der Redaktion, der Autoren und des auf der ersten Seite erwähnten Ärztenetzes ist ausgeschlossen.

Alle mediX Gesundheitsdossiers finden Sie im Internet unter [www.medix.ch](http://www.medix.ch)  
mediX schweiz, Sumatrastr. 10, 8006 Zürich, Telefon 044 366 53 75, [info@medix.ch](mailto:info@medix.ch)