

Kurt April

Sprechen
über
Sex und
über Infektions-
risiken

HUBER



April
**Sprechen über Sex –
und über Infektionsrisiken**

Verlag Hans Huber
Programmbereich Medizin



Kurt April

Sprechen über Sex – und über Infektionsrisiken

Verlag Hans Huber

Anschrift des Autors:

Dr. med. Kurt April
Seestr. 126
CH-8810 Horgen
Schweiz
E-Mail: Kurt.April@hin.ch
www.drapril.ch

Lektorat: Dr. Klaus Reinhardt
Bearbeitung: Ulrike Weidner, Berlin
Herstellung: Swenja Spori
Umschlaggestaltung: Claude Borer, Basel
Druckvorstufe: Claudia Wild, Konstanz
Druck und buchbinderische Verarbeitung: FINIDR, s. r. o., Český Těšín, CZ
Printed in Germany

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.



Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Die Verfasser haben größte Mühe darauf verwandt, dass die therapeutischen Angaben insbesondere von Medikamenten, ihre Dosierungen und Applikationen dem jeweiligen Wissensstand bei der Fertigstellung des Werkes entsprechen. Da jedoch die Medizin als Wissenschaft ständig im Fluss ist und menschliche Irrtümer und Druckfehler nie völlig auszuschließen sind, übernimmt der Verlag für derartige Angaben keine Gewähr. Jeder Anwender ist daher dringend aufgefordert, alle Angaben in eigener Verantwortung auf ihre Richtigkeit zu überprüfen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen oder Warenbezeichnungen in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen-Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen.

Anregungen und Zuschriften an:

Verlag Hans Huber
Lektorat Medizin
Länggass-Strasse 76
CH-3000 Bern 9
Tel: 0041 (0)31 300 4500
Fax: 0041 (0)31 300 4593
verlag@hanshuber.com
www.verlag-hanshuber.com

1. Auflage 2012

© 2012 by Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern
(E-Book-ISBN 978-3-456-95099-0)
ISBN 978-3-456-85099-3

Inhalt

Vorwort	10
1. Die menschliche Sexualität	13
1.1 Unterschiede zwischen Tier und Mensch	13
1.1.1 Der Busen und die Brunst	14
1.1.2 Grösstes Sexualorgan: das Gehirn	17
1.1.3 Sexuelle Kommunikation bei Mensch und Tier	18
1.1.4 Glück und Freiheit bei Kuh und Mensch	20
1.2 Sexualverhalten beim Menschen	22
1.2.1 Der Begriff Sexualität	22
1.2.2 Sex ist mehr als Sexualverkehr	23
1.2.3 Sexualverhalten lernen	26
1.2.4 Persönlichkeitsentwicklung und Sexualität	28
1.2.5 Sexualität und Liebe im Wandel der Zeit	31
1.2.6 Sexualität und Liebe heute	33
1.2.7 Partnerwahl nach Gefühl oder Verstand?	36
1.2.8 Testosteronspiegel und Sexualität	38
1.2.9 Unterschiede zwischen Mann und Frau	40
1.2.10 Sexualtrieb und Selbsterhaltungstrieb	42
2. Sexuelle Gesundheit und sexuell übertragbare Infektionen	45
2.1 Definition sexuelle Gesundheit	45
2.2 Ein Rendezvous mit Mikroben	46
2.3 Viren- und Bakterientransfer in der Partnerschaft	50
2.4 Sexualverhalten bei sexuell übertragbaren Infektionen (STI)	52

2.5	Prävention und Therapie stoppen Epidemien	53
2.6	Das HIV-Roulette	54
2.7	Ignoranz, Verdrängung und Unwissenheit	55

3. Kommunikation in der Partnerschaft über Sexualität

3.1	Kommunikation in der Partnerschaft	59
3.1.1	Nonverbale Kommunikation	60
3.1.2	Das Gespräch – das Salz in der Beziehung	61
3.2	Das Gespräch über Sexualität	65
3.2.1	Sexualität planen	68
3.2.2	Das Gespräch vor dem ersten Mal	69
3.2.3	Der erste Sex mit einem neuen Partner	70
3.3	Individuelle Hindernisse beim Gespräch über Sexualität	72
3.3.1	Harmoniestreben	72
3.3.2	«Wahre Liebe» und blindes Vertrauen	74
3.3.3	Verdrängung	75
3.3.4	Minderwertigkeitsgefühle	76
3.3.5	Einfluss der Peergroup und des Zeitgeistes	78
3.3.6	Schamgefühl	80
3.3.7	Drogen	81
3.4	Kulturelle Hindernisse beim Gespräch über Sexualität	83
3.4.1	Unser kulturelles Erbe: christliche Sexualmoral	84
3.4.2	Aufklärung und sexuelle Befreiung	87
3.4.3	Die kulturelle Vererbung der Sexualmoral	90
3.5	Rückschritte trotz Fortschritt	92
3.5.1	Sprachlosigkeit durch Pille und Viagra	92
3.5.2	Das sexuelle Tabu der 68er	94
3.5.3	Kondom – Allerweltsmittel gegen HIV und STI?	96
3.5.4	Informationslücken im Informationsüberfluss	97

4. Das Gespräch über sexuell übertragbare Infektionen

4.1	STI – ein Tabu	99
4.2	Neun Schritte zum erfolgreichen Gespräch	101

4.3	Der richtige Zeitpunkt	103
4.4	Kommunikationsregeln	104
4.5	Verweigerung des Partners	106
4.6	Zehn Argumente gegen dumme Sprüche	107
4.7	Zuerst der Test, dann der Sex	109
4.8	Das Gespräch als Infizierter	112
4.8.1	Emotionen – der psychologische Umgang mit STI ..	113
4.8.2	Das Gespräch beim Arzt	115
4.8.3	Nur eine Affäre – trotz einer «harmlosen» STI?	117
4.8.4	Das Gespräch über chronische STI	119
4.8.5	Sprechen über HIV, Hepatitis B und C	122
4.8.6	Sexualität mit einer HIV- oder Hepatitis-Infektion ..	125
4.8.7	Partnerinformation	129

5. Verbreitung sexuell übertragbarer Infektionen 133

5.1	Von der Antike bis zur Neuzeit	134
5.1.1	Medizinische Erfolge gegen Geschlechtskrankheiten	135
5.1.2	HIV/Aids – der modernste Lustkiller	136
5.2	Die heutige Lage	138
5.2.1	Global	142
5.2.2	Europa	144
5.2.3	Die deutschsprachigen Länder	146
5.3	Wer ist von STI betroffen?	149
5.4	Erfolge und Fehlschläge: Hepatitis B und Chlamydien	151
5.5	Übertragungswege	153

6. Die Krankheiten und Symptome 157

6.1	Akute Erkrankung und mögliche erste Symptome	158
6.2	Die «häufigen», meist «harmlosen», aber manchmal doch schädlichen STI	160
6.2.1	Humane Papilloma-Viren: Genitalwarzen und Gebärmutterhalskrebs	160
6.2.2	Genitaler Herpes	164

6.2.3	Chlamydien-Infektionen (Chlamydiose)	168
6.3	Die «klassischen» Geschlechtskrankheiten	170
6.3.1	Syphilis (Lues, harter Schanker)	171
6.3.2	Gonorrhö (Tripper)	175
6.3.3	Lymphogranuloma venereum (LGV)	178
6.3.4	Ulcus molle (weicher Schanker)	179
6.4	Die «blutübertragenen» und «böartigen» STI	181
6.4.1	HIV-Infektion/Aids	181
6.4.2	Hepatitis B	186
6.4.3	Hepatitis C	189

7. Prävention der sexuell übertragbaren Infektionen 193

7.1	Sex beinhaltet immer ein gewisses Risiko	195
7.2	Zwölf Empfehlungen gegen STI	197
7.2.1	Wissen über STI erwerben	198
7.2.2	Talking Sex – über Sex sprechen	200
7.2.3	Risikostatus bestimmen	203
7.2.4	STI-Status bestimmen	206
7.2.5	Partner sorgfältig wählen	210
7.2.6	Anzahl der Sexualpartner reduzieren	214
7.2.7	Hochrisikosex vermeiden	216
7.2.8	Barriere-Methoden anwenden: Kondom, Femidom, Dental Dam	219
7.2.9	Sexualhygiene	224
7.2.10	Regelmässige Arztbesuche	226
7.2.11	Sich impfen lassen	230
7.2.12	Drogen- und Alkoholmissbrauch vermeiden	233

	Literaturauswahl	239
	Über den Autor	243
	Sachregister	245

Geleitwort

Sexuell übertragbare Infektionen sind auch heute für viele Menschen ein Tabuthema. Diese Tatsache steht in krassem Widerspruch zur Epidemiologie und Bedeutung dieser Erkrankungen und zu den präventiven und therapeutischen Massnahmen, die heute zur Verfügung stehen.

Dieses Buch widmet sich diesem Thema in einer ausserordentlich umfangreichen und gleichzeitig verständlichen Weise. Die epidemiologischen Fakten und biomedizinischen Erkenntnisse zur Diagnostik und Therapie dieser Erkrankungen sind in klarer und übersichtlicher Form zusammengestellt und haben somit durchaus den Charakter eines Nachschlagewerkes. Gleichzeitig ist das Buch sehr praxisorientiert und besonders die Kapitel, welche sich mit der Prävention beschäftigen, heben dieses Werk von vielen anderen Publikationen durch seine Direktheit und Praxisbezogenheit ab. Den häufig vernachlässigten Themen zum Gespräch über Sexualität, zur Kommunikation zwischen Partnern und zum präventiven Verhalten in all seinen Formen wird hier genügend Raum gegeben, und damit eignet sich das Buch auch als Hilfe für den Aufklärungsunterricht und alle Aktivitäten, die sich um Gesundheitsprävention und Gesundheitsförderung drehen.

In diesem Sinne wünsche ich dem Buch eine weite Verbreitung.

Prof. Dr. med. Johannes Bitzer
Vorsteher und Chefarzt Universitäts-Frauenklinik Basel
Basel, 12. Oktober 2011

Vorwort

Sex ist in aller Munde, doch im Schlafzimmer herrscht Schweigen. Es ist erstaunlich: In den Medien, im Internet, überall wird über Sex berichtet, und Sex spielt heute in vielen Partnerschaften eine vordergründig wichtige Rolle. Trotzdem haben viele Paare Mühe, miteinander über *ihre* Sexualität zu sprechen, das zeigen Umfragen. Und das Gespräch über sexuell übertragbare Infektionen – die auf Englisch *sexually transmitted infections* genannt und deshalb im Folgenden mit STI abgekürzt werden – stellt schon fast ein Tabu-Thema dar. Seit den Aids-Kampagnen in der Öffentlichkeit und in den Schulen sollten sexuell übertragbare Krankheiten eigentlich kein Tabu mehr sein. Doch kennen Sie jemanden, der Ihnen von seiner Ansteckung mit einer sexuell übertragbaren Infektion erzählt hat? Wahrscheinlich nicht, obwohl Sie – statistisch gesehen – solche Menschen kennen müssten. Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) infiziert sich weltweit jeder Erdenbürger durchschnittlich einmal im Lauf seines Lebens mit einer sexuell übertragbaren Infektion. Erschreckend ist auch, dass gerade bei jungen Menschen der Wissensstand über STI recht dürftig ist. Wenn das Thema häufiger diskutiert würde, wäre das Wissen sicher weiter verbreitet.

Das Sprechen über die sexuell übertragbaren Infektionen ist der Dreh- und Angelpunkt zur Prävention – davon gehe ich in diesem Buch aus. Diese Problematik berührt aber gleich drei Tabuthemen: sexuell übertragbare Infektionen, das Gespräch darüber mit dem Sexualpartner und das Gespräch über die eigene Sexualität. Das Wissen über STI kann noch relativ einfach erworben werden, die Umsetzung dieses Wissens in die Praxis ist aber ungleich schwieriger, da dazu das Gespräch über die Tabuthemen Voraussetzung ist. Das zeigen Studien, aber auch meine Erfahrung aus der Praxis. Deshalb beleuchte ich in einem ersten Teil des Buches (Kap. 1–3) zentrale Erkenntnisse über die menschliche Sexualität, die Kommunikation über Sexualität und sexuell übertragbare Infektionen. Im zweiten Teil (Kap. 4) werden Schwie-

rigkeiten und deren Überwindung beim konkreten Gespräch mit dem Partner über STI thematisiert. Im letzten Teil (Kap. 5–7) sind medizinisches Basiswissen über STI und Prävention in leicht verständlicher Form dargestellt.

Das Thema «Sprechen über Sex – und sexuelle Infektionen» ist auch in Mitteleuropa aktueller denn je. In meiner psychotherapeutischen Praxis erlebe ich in vielen Gesprächen immer wieder, welch grosse Mühe Paare haben, miteinander über Sexualität und sexuell übertragbare Infektionen zu sprechen. Epidemiologische Daten zeigen, dass im ersten Jahrzehnt dieses Jahrhunderts die gemeldeten Fälle mit sexuell übertragbaren Infektionen um ein Mehrfaches zugenommen haben – so bei Syphilis, Gonorrhö und Chlamydien. Ich stelle auch fest, dass die Unwissenheit über sexuell übertragbare Infektionen weit verbreitet ist, dass über Sexualität immer noch viele Mythen kursieren und dass viele Menschen unter Problemen in der Sexualität sowie mit sexuell übertragbaren Infektionen leiden. Um einem breiteren Publikum Kenntnisse über diese Themenbereiche zu vermitteln, habe ich mich entschlossen, dieses Buch zu schreiben. Ich will mithelfen, dass möglichst viele Menschen die Sexualität als die schönste Nebensache der Welt erleben dürfen und sich dabei guter sexueller Gesundheit erfreuen können.

Das Buch ist verständlich geschrieben, so dass es für Laien ein Ratgeber sein soll, aber auch für Pädagogen, Journalisten, Ärzte und Psychologen¹ wichtige (brauchbare) Hintergrundinformationen liefert.

Was die Entstehung dieses Buches betrifft möchte ich zuerst all den Patienten und Klienten danken, die mir im Verlaufe meiner therapeutischen und präventiven Tätigkeit zu vielen Erkenntnissen verholfen haben. Sodann gilt in alphabetischer Reihenfolgen mein Dank Johannes Bitzer, Rolf Köster, Corinne Schlösser, Dorothee Ulrich und Nathalie Ziegler.

Dr. med. Kurt April, im Oktober 2011

1 Im Text verwendete ich der besseren Lesbarkeit halber die männliche Schreibweise, wobei die weibliche Form selbstverständlich mit eingeschlossen ist.

1 Die menschliche Sexualität

1.1 Unterschiede zwischen Tier und Mensch

In unseren Köpfen sind manchmal tief verwurzelte Irrtümer über das menschliche Sexualverhalten vorhanden, die von Beobachtungen aus dem Sexualverhalten bei Tieren stammen – genau genommen bei Säugetieren wie Hunden, Kühen, Katzen oder Affen. Bei anderen Tieren wie Regenwürmern oder Bienen ist das Sexualverhalten dem des Menschen nicht wirklich ähnlich.

Es gibt aber auch Gemeinsamkeiten von Mensch und Tier. Von einer davon wird kaum je gesprochen oder geschrieben: die sexuell übertragbaren Infektionen. Säugetiere und andere Spezies, einschliesslich des Menschen, pflanzen sich durch Sexualverkehr fort. Diese innere Befruchtung, wie die Biologen unsere Sexualität nennen, hat die Funktion, dass Männchen ihren Samen ins Innere des Weibchens zur Eizelle bringen (Abb. 1-1). Den Sexualverkehr oder die Kopulation nutzen sexuell übertragbare Mikroben aus und benutzen unsere Fortpflanzungsorgane als Lebensraum. Die Tiere mit Sexualverkehr, wie auch der Mensch, müssen die Fortpflanzung durch ein sehr aufwendiges Immunsystem vor allen möglichen Mikroben schützen. Das gelingt aber nicht immer, was sexuell übertragbare Krankheiten zur Folge hat. Über das störanfällige System des Sexualverkehrs, einer natürlichen Gemeinsamkeit von Tier und Mensch, schreibe ich im Kapitel 2 und 7 eingehender.

In diesem Kapitel erläutere ich die wichtigsten Unterschiede zwischen menschlicher und tierischer Sexualität.

Beim Menschen ist die Sexualität unabhängig von der Fortpflanzung. Die menschliche Sexualität wird durch die Persönlichkeit und die Kultur geprägt. Sexualität verbindet und fördert die Liebesbeziehung



Abbildung 1-1: Schildkröten beim Sex. Ob Sex bei den Schildkröten auch die schönste Nebensache der Welt ist, wissen wir nicht so genau. Sexuell übertragbare Infektionen haben Mensch wie auch Schildkröten ebenso, nur schämen sich Schildkröten dafür nicht. (Quelle: Shutterstock)

und die Partnerschaft. Der Mensch ist seinen Trieben nicht ausgeliefert; er besitzt Vernunft und Wahlfreiheit.

1.1.1 Der Busen und die Brunst

Wussten Sie, dass der Mensch das einzige Wesen ist, das eine weibliche Brust besitzt, die auch ausserhalb der Stillzeit prall und geformt ist? Bei allen anderen Säugetieren sind die Brüste nur während und nach der Schwangerschaft vergrössert. Sie dienen den Tieren ausschliesslich zum Stillen und üben auf die Männchen keine Anziehungskraft aus.

Die weibliche Brust hat zwar auch beim Menschen die Funktion des Stillens. Von viel grösserer Bedeutung ist aber die Anziehungskraft auf Männer und ihre Funktion als erogene Zone beim Liebesspiel. Der

Busen ist der Inbegriff für Weiblichkeit, das eigentliche Sexsymbol, das Männern den Kopf verdreht (**Abb. 1-2**). Durch das Stimulieren der Brustwarze wird nicht nur beim Stillen, sondern auch beim Liebesspiel das Hormon Oxitozin ausgeschüttet, mit Spitzenwerten beim Orgasmus. Oxitozin fördert die Lust, aber auch das Gefühl einer tiefen Vertrautheit und Bindung, wie es Menschen nach dem Sexualakt empfinden. Ganz ähnlich soll es auch die Beziehung der stillenden Mutter zum Säugling vertiefen.

Ebenso unterschiedlich wie die Funktion der weiblichen Brust ist die Funktion des Paarungs- und Sexualverhaltens bei Mensch und Tier. Menschen haben aus reinem Vergnügen Sex, unabhängig vom weiblichen Zyklus. Die anderen Säugetiere kommen nur zur Sache, wenn das Weibchen fruchtbar ist, also wenige Tage im Jahr zu Fortpflan-



Abbildung 1-2: Der Busen übt zu allen Zeiten auf Männer eine enorme Anziehungskraft aus. Bild (a) zeigt Figuren aus einem Hindutempel, Indien, 11. Jahrhundert. (Quelle: Neale Cousland/Shutterstock)