



© dimitris_k / iStockphoto.com

Gesundheit von Kindern und Jugendlichen

Elterninfo: Sexuell übertragbare Infektionen (STI = Sexually transmitted infections)

Was sollte ich selbst wissen und wie kläre ich
„richtig“ auf?



LZG

Landeszentrale für
Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V.

Ist sexuelle Aufklärung heute überhaupt noch wichtig?

Eltern wollen ihre Kinder bestmöglich für den Lebensweg vorbereiten. Doch wenn es um sexuelle Aufklärung geht, fühlen sich Mütter und Väter mitunter unsicher.

Sicherlich kommen Kinder und Jugendliche heute schon früh mit dem Thema Sexualität in Berührung. Doch die Informationen, die sie im Internet, im Fernsehen, in Gesprächen oder im Schulunterricht vermittelt bekommen, sind oft widersprüchlich.

Kinder und Jugendliche brauchen durchaus Ihre Hilfe, um diese Informationen richtig einzuordnen.

Und junge Menschen haben Fragen: Laut einer Studie der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) will etwa jede*r Dritte mehr über sexuell übertragbare Infektionen wissen.

Möchten meine Kinder überhaupt von mir aufgeklärt werden?

Zwei von drei Mädchen und einer von drei Jungen nennen die Mutter als wichtigste Person in Sachen sexuelle Aufklärung.

Väter halten sich eher noch zurück, wohl auch weil vielen Männern ein entsprechendes Vorbild im eigenen Elternhaus gefehlt hat. Aber vielleicht wollen Sie es ja gerade deshalb bei Ihren Kindern anders machen?!

Bei den Jungen liegt der Vater als „beliebtester Sexualaufklärer“ übrigens durchaus hoch im Kurs.

Wie kann Aufklärung über Sexualität und Gesundheit gelingen?

Bei der sexuellen Aufklärung Ihrer Kinder werden Sie vom Sexualkundeunterricht in der Schule unterstützt.

Sexualerziehung in der Schule



Infobox

Die Erziehung – und damit die sexuelle Aufklärung – ist sowohl Recht als auch Pflicht der Eltern. Doch auch der öffentliche Bildungsauftrag der Schule kann Sexualaufklärung miteinschließen.

In Rheinland-Pfalz regeln das Schulgesetz und die „Richtlinien zur Sexualerziehung für Schulen in Rheinland-Pfalz“ Themen, Inhalte und didaktische Herangehensweise.

Schulen sind verpflichtet, Eltern im Vorfeld über Inhalte und Methoden des Sexualkundeunterrichts zu informieren, beispielsweise über einen Elternbrief oder Elternabend. So ist sichergestellt, dass Sie den Unterricht mit Ihrem Kind vor- und nachbereiten können.

Das Problem ist: Schulen unterrichten nach Lehrplan, doch die körperliche Entwicklung Ihres Kindes hält sich nicht unbedingt daran.

Spätestens wenn Ihr Kind erste sexuelle Erfahrungen (mit einer anderen Person) macht, sollte es über Schwangerschaftsverhütung und den Schutz vor sexuell übertragbaren Infektionen (STI) informiert sein.

Sexuelle Aufklärung meint nicht ein einziges, von langer Hand geplantes Gespräch. Sie ist nachhaltiger (und für alle weniger peinlich), wenn sie quasi „nebenher“ erfolgt.

Wie Sie selbst mit Sexualität umgehen, ist Vorbild für Ihr Kind. Wird im Elternhaus offen hierüber gesprochen, fällt es auch Ihrem Kind leichter, sich mit Fragen und Ängsten an Sie zu wenden.

Ein offener Umgang mit Sexualität meint zum Beispiel, dass Sie Begriffe wie „Penis“, „Vagina“ oder „Vulva“ benutzen und nicht verschämt etwa von „untenrum“ reden.

Söhne wie Töchter freuen sich übrigens gleichermaßen über einen Hinweis, wo im Haus Kondome zu finden sind, auch wenn sie vielleicht erstmal mit einem entrüsteten „Mama!“ oder „Papa!“ reagieren.

Leider ist die richtige Anwendung von Kondomen nicht selbst-erklärend. Gerade bei solch komplizierten Sachverhalten kommen Sie am „klassischen“ Aufklärungsgespräch nicht vorbei. Warten Sie aber nicht, bis sich Ihr Kind mit konkreten Fragen an Sie wendet. Suchen Sie das Gespräch, bevor Ihr Kind in eine Situation gerät, in der es bereits dringend Antworten benötigt.

Wenn Sie sich unsicher fühlen, dann überspielen Sie das nicht, sondern bleiben Sie authentisch. Vielleicht packen Sie Ihre Verlegenheit einfach in Worte. So lernt Ihr Kind, dass es ok ist, sich bei intimen Themen unsicher zu fühlen, aber dass man dennoch das Gespräch wagen sollte.

Wir Erwachsenen können brenzlige Gesprächssituationen vielleicht mit einer Prise Humor meistern. Junge Menschen haben jedoch oft andere, unreifere Bewältigungsmechanismen wie Kichern oder Albernheit. Lassen Sie sich dadurch nicht verunsichern!

Wenn Sie aber spüren, dass ein Gespräch nicht zum gewünschten Ergebnis kommen wird, brechen Sie es besser ab und nehmen zu einem späteren Zeitpunkt einen neuen Anlauf.

Bitte vergessen Sie bei all dem nicht, dass Sexualität etwas Schönes ist! Sie sollte nicht nur Thema werden, wenn es um die Verhinderung von Schwangerschaft oder sexuell übertragbaren Infektionen geht. Und schüren Sie bei Ihrem Kind auch besser keine Ängste vor dem Entdecken dieser ohnehin schon „beängstigend schönen neuen Welt“.



Welche Anlässe kann ich nutzen, um über sexuelle Gesundheit zu sprechen?



Ein Aufklärungsgespräch aus heiterem Himmel wirkt schnell verkrampft. Nutzen Sie besser konkrete Anlässe als Gesprächsaufhänger:

Mögliche Anlässe	Mögliche Themen
körperliche Veränderungen in der Pubertät	Was ändert sich, wenn die Geschlechtsreife einsetzt? Überfrachten Sie das Gespräch nicht mit Infos zu Verhütungsmitteln und sexuell übertragbaren Infektionen. Hierfür finden sich noch andere Anlässe!
Sexualkunde in der Schule	Greifen Sie das jeweilige Thema auf und besprechen Sie mit Ihrem Kind, ob es vielleicht weiterführende Fragen hat.
HPV-Schutzimpfung	Was ist HPV überhaupt und warum ist die Impfung wichtig?
J1- und J2-Untersuchung	Ärzt*innen sind Ansprechpersonen zur sexuellen Gesundheit und stehen unter Schweigepflicht – auch gegenüber Eltern! Eltern können Fragen stellen wie z.B. „Habt ihr in der Schule schon mal über Themen der sexuellen Gesundheit gesprochen? Weißt du beispielsweise, dass ...?“
erster Besuch bei der Frauenärztin/dem Frauenarzt	Was passiert bei der Frauenärztin bzw. dem Frauenarzt? Was sind Chlamydien und warum ist es für junge Frauen wichtig, sich darauf testen zu lassen?
Welt-AIDS-Tag	Eltern können Fragen stellen wie z.B. „Habt ihr in der Schule schon mal über HIV/AIDS gesprochen? Weißt du beispielsweise, wie ein Kondom richtig angewendet wird?“

Was sollte ich selbst über sexuell übertragbare Infektionen (STI) wissen?

Es gibt ein paar typische Symptome, die auf eine STI hindeuten können:

- ▶ Ausfluss aus Vagina, Penis oder Anus: oft übelriechend, ungewöhnlich stark, oft mit ungewöhnlicher Farbe und Zusammensetzung (z.B. eitrig, schleimig, schaumig)
- ▶ Brennen und Schmerzen beim Wasserlassen
- ▶ Juckreiz, Rötungen und/oder Schwellungen im Intimbereich
- ▶ Hautveränderungen wie Bläschen, Warzen oder Geschwüre im Intimbereich
- ▶ Lymphknotenschwellungen in der Leiste
- ▶ Blutungen zwischen den Perioden und/oder Schmerzen im Unterleib, z.B. beim Sex

Bei Verdacht auf eine STI heißt es: ab zur Ärztin oder zum Arzt!

Viele Menschen denken hier erst einmal nur an Gynäkolog*innen und Urolog*innen, aber auf STI spezialisiert sind vor allem Hautärzt*innen.

Gegen das schwer übertragbare HIV sind Kondome ein sicherer Schutz. Bei leichter übertragbaren Infektionen senken sie das Ansteckungsrisiko.

Anwendung von Kondom und Femidom jugendgerecht erklärt



Kondome schützen vor HIV und verringern das Risiko, sich mit einer anderen sexuell übertragbaren Infektion (STI) anzustecken. Wichtig sind hier die richtige Größe, und das Kondom richtig zu nutzen. Die Informationen hierzu sind auf der Kondom-Umverpackung zu finden oder unter <https://www.liebesleben.de/fuer-alle/kondome/anwendung/>

Das gleiche gilt für das Femidom. Das Femidom ist im Grunde das Kondom für die Frau, welches in die Vagina eingeführt wird. Damit können sich Frauen selbstbestimmt vor HIV und anderen STI schützen. Femidome sind nur dann so sicher wie ein Kondom, wenn sie richtig benutzt werden. Informationen hierzu gibt es auch auf der Verpackung und unter <https://www.liebesleben.de/fuer-alle/kondome/femidome/>

Bei Fragen rund um das Thema Sexualität, zu Verhütung und Verhütungsmethoden kann man sich an sexualpädagogische Beratungsstellen oder bei Themen wie HIV/AIDS/STI an die AIDS-Hilfen oder Gesundheitsämter in Rheinland-Pfalz wenden.

Der Ping-Pong-Effekt

Niemand möchte sich oder andere mit einer STI anstecken. Doch wenn es passiert sein könnte, ist es eine Frage der Fairness, seine Sexualpartner*innen zu informieren, damit diese sich eventuell ebenfalls testen bzw. behandeln lassen können.

Hat man mit der anderen Person weiterhin Sex, kann es außerdem zu einem „Ping-Pong-Effekt“ kommen: wenn sich beide Partner*innen nicht gleichzeitig in Behandlung begeben (und in dieser Zeit auf Sex verzichten), besteht das Risiko, sich immer wieder gegenseitig anzustecken.

STI sind weit verbreitet und „kommen in den besten Familien vor“!
Sie sind gut behandelbar, meist sogar heilbar. Je früher STI ärztlich erkannt und behandelt werden, desto weniger Folgeprobleme entstehen.

Hier werden einige sexuell übertragbare Infektionen (STI) erklärt:

► Humane Papillomviren (HPV)

Unter jungen Menschen ist HPV weit verbreitet. Während einige Virustypen Warzen im Genital- und/oder Analbereich auslösen, sind andere für Krebs verantwortlich. Am bekanntesten ist Gebärmutterhalskrebs, doch auch an anderen Krebserkrankungen ist HPV beteiligt – auch bei Männern!

Zwar heilen 9 von 10 Infektionen innerhalb von zwei Jahren von selbst aus, doch man sollte sich besser nicht auf sein Glück verlassen und sein Kind gegen HPV impfen lassen.

Die HPV-Schutzimpfung ist empfohlen für alle Kinder im Alter von 9 bis 14 Jahren. Bis zum 18. Geburtstag kann man sich kostenfrei nachimpfen lassen – dann braucht man aber drei statt zwei Impfdosen.

Die Impfung ist effektiv und auch sehr sicher. Lokale Impfreaktionen sind möglich. Schwere Langzeitschäden, vor denen immer wieder gewarnt wird, sind nicht zu erwarten.

Optimal wirkt die Impfung vor dem ersten Geschlechtsverkehr, sie ist aber auch danach noch sinnvoll. Da sie gegen seltenere HPV-Stämme nicht schützt, sollten Frauen ab 20 Jahren die Gebärmutterhalskrebsvorsorge nicht vergessen!

► Chlamydien

Chlamydien sind sexuell übertragbare Bakterien, die bei jungen Menschen gehäuft vorkommen. Infektionen verlaufen oft symptomfrei. Ohne Antibiotika-Therapie können die Bakterien aufsteigen und zu Entzündungen von Eileitern bzw. Samensträngen führen. Die Folge können etwa Unfruchtbarkeit bzw. Zeugungsunfähigkeit sein.

Chlamydien sind immer heilbar, doch eingetretene Folgeschäden sind in der Regel unumkehrbar. Daher sollten sich Frauen bis zum 25. Geburtstag einmal im Jahr kostenfrei bei der Frauenärztin oder dem Frauenarzt testen lassen. Der Test erfolgt über Morgenurin oder einen Abstrich.

► Humanes Immundefizienz-Virus (HIV)

HIV ist eine Abkürzung und bedeutet „Humanes Immundefizienz-Virus“. Das bedeutet übersetzt: menschliches Abwehrschwäche-Virus. HIV schädigt die körpereigenen Abwehrkräfte, die auch Immunsystem genannt werden. Ohne Behandlung führt das nach einiger Zeit fast immer zu schweren Krankheiten, man nennt das Aids. Eine HIV-Infektion lässt sich heute behandeln, und ein Fortschreiten zur Immunschwächekrankheit AIDS vermeiden. Heilbar ist HIV aber nicht und es gibt auch bislang keine Impfung.

Im alltäglichen Zusammenleben kann der Virus nicht weitergegeben werden. Er wird in den meisten Fällen sexuell übertragen. Ein sicherer Schutz ist durch Kondome möglich. Aber auch Menschen unter erfolgreicher HIV-Therapie sind für ihre Sexpartner*innen nicht mehr ansteckend.

Durch eine vorsorgliche Einnahme von Medikamenten („Präexpositionsprophylaxe“, kurz: PrEP) kann man sich ebenfalls vor HIV schützen. Übrigens: Bis zu 72 Stunden nach einem konkreten Infektionsrisiko lässt sich eine Ansteckung mit einer medikamentösen Kurzzeittherapie („Postexpositionsprophylaxe“, kurz: PEP) oft noch verhindern. Als Schutz gegen andere sexuell übertragbare Infektionen bleibt das Kondom das Mittel der Wahl.

Ob als routinemäßige Vorsorge, zur Abklärung eines konkreten Risikos oder zu Beginn einer Partnerschaft: Gründe für einen HIV-Test gibt es viele. Kostenlos und anonym ist er in den rheinland-pfälzischen Gesundheitsämtern. Aber auch in vielen Arztpraxen wird er angeboten. Der klassische „Labortest“ ist 6 Wochen nach dem letzten Risikokontakt aussagekräftig. Ein Selbsttest ist innerhalb weniger Minuten ausgewertet, kann aber erst 12 Wochen nach dem letzten Risiko eine Infektion sicher ausschließen. Man bekommt ihn in Apotheken und AIDS-Hilfen.



► Hepatitis

Hepatitis-Viren können die Leber schädigen. Hepatitis A wird auch „Reise-Hepatitis“ genannt, weil sie in einigen südlichen Ländern durch verunreinigtes Wasser und damit in Kontakt gekommene Lebensmittel übertragen wird. Auch Schmierinfektionen sind möglich. Eine Impfung schützt!

Hepatitis B ist sexuell, aber auch über Blut übertragbar. Die Schutzimpfung ist bereits im Kleinkindalter empfohlen, kann aber bis zum 18. Geburtstag kostenlos nachgeholt werden. Eine chronische Infektion kann mitunter ein Leben lang fortbestehen.

Hepatitis C wird über Blut übertragen. Es gibt zwar keine Impfung, aber Hepatitis C ist heute heilbar. Die Infektion wird sehr häufig chronisch und kann unbehandelt zu schweren Leberschäden führen.

► Pilzinfektion: Wirklich eine STI?

Pilzinfektionen im Intimbereich kommen häufig vor. Die dafür verantwortlichen Candida-Pilze besiedeln bei vielen Menschen die Schleimhäute, ohne Probleme zu verursachen. Nur wenn die Pilze überhandnehmen, entstehen die typischen Symptome wie quälender Juckreiz, weißliche bis gelbliche Beläge, Rötungen und Schwellungen und/oder weißlich-bröcklicher Ausfluss.

Meistens hat eine Pilzinfektion einen nichtsexuellen Auslöser, z.B. die Ein-

Auf www.liebesleben.de können sich junge Menschen über STI informieren. Die Webseite <https://www.aidshilfe.de/geschlechtskrankheiten> richtet sich eher an Erwachsene. Auf www.zanzu.de finden Sie Infos rund um Sexualität und Gesundheit in verschiedenen Sprachen.

Viele jugendgerechte Broschüren von LIEBESLEBEN sind auch online verfügbar <https://www.liebesleben.de/fuer-alle/infomaterial/>. Wie Sie mit Ihren Kindern „über Sexualität reden“ können, thematisiert der gleichnamige zweiteilige BZgA-Elternratgeber. Einen Überblick über die wichtigsten STI gibt der LZG-Flyer „Infektion kennt keine Grenzen“. Außerdem hat die LZG Infoflyer zur Intimhygiene herausgegeben, einen für Mädchen und einen für Jungen. <https://www.lzg-rlp.de/de/infektionspraevention.html>

Ihr Kind liest nicht gerne? Dann schauen Sie mit ihm doch ein Video an, z.B. auf dem YouTube-Kanal von LIEBESLEBEN. (Nicht nur) für Jungs interessant sind die YouTube-Videos von JUNGSFRAGEN.

Persönliche und auch telefonische Beratung ist in den meisten Gesundheitsämtern sowie den AIDS-Hilfen www.aidshilfe-rlp.de möglich. Telefon- und online-Beratung gibt es außerdem über LIEBESLEBEN sowie die Deutsche Aidshilfe.

nahme von Antibiotika, Stress oder auch eine übersteigerte Intimhygiene. Eine akute Pilzinfektion kann dann auch sexuell weitergegeben werden.

Pilzinfektionen sind gut behandelbar und haben keine schwerwiegenden gesundheitlichen Folgen.

Impressum

Herausgegeben durch

Landeszentrale für Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)
Hölderlinstraße 8, 55131 Mainz
Telefon 06131 2069-0
Homepage www.lzg-rlp.de
Mail info@lzg-rlp.de

V.i.S.d.P.

Dr. Matthias Krell, Geschäftsführer der LZG

Grafik

Ulrike Speyer, Ober-Olm

Druck

I.B. Heim, Mainz

Erscheinungsjahr und Auflage

2022 / 4.250 Exemplare

Unterstützt durch das

Ministerium für Bildung und
das Ministerium für
Wissenschaft und Gesundheit

