WISSEN

GIBT ES VORSICHTSMASSNAHMEN, WENN EIN PARTNER HERPES HAT?

Es gibt Herpes Typ 1 und Herpes Typ 2. Die meisten Menschen sind infiziert mit mindestens einem von beiden. Aber nur 20 bis 30 Prozent, die eine bestimmte Genkonstellation besitzen, entwickeln die Lippen- oder die Intimbläschen. Wenn jemand einen Lippenherpes hat, ist der in dem Moment infektiös, in dem diese Bläschen wirklich da sind. Sobald sie verkrusten, sind sie nicht mehr ansteckend. Der Intimherpes kann dagegen auch drei Wochen nach den Bläschen ansteckend sein. Man kann sich bis zu einem gewissen Grad mit Kondomen schützen, aber Herpes kann sich auch außerhalb der Genitalien befinden, am Po etwa, in dieser Zeit muss man dann wirklich alternative Körperregionen erforschen. Gerade eine Erstinfektion kann sehr dramatisch und gefährlich sein. Man kann gegen Herpes nicht impfen, aber es kann sich lohnen, das Blut daraufhin untersuchen zu lassen, ob man das Herpesvirus in sich trägt. Dann muss man immerhin keine Angst mehr vor Ansteckung haben.

MEINE SCHEIDE IST NACH DEN WECHSELJAHREN SO TROCKEN, DASS DER SEX SCHMERZT. WAS TUN?

Während Frauen heute locker über das Schwitzen in den Wechseljahren reden, ist das noch ein Riesentabu. Dabei gibt es dafür Lösungen. Gleitmittel zum Beispiel. Gynäkologen verschreiben auch gerne Hormone zum Einnehmen, aber die sind zu Recht umstritten. Gerade vor ein paar Wochen ist eine neue Studie herausgekommen, die zeigt, dass das Brustkrebsrisiko dadurch steigen kann. Man kann Hormone aber auch lokal geben, durch Zäpfchen oder Creme, da ist das Risiko nicht vorhanden. Trotzdem gibt es Frauen, die keine Hormone einnehmen wollen oder dürfen. Eine Alternative, die viele nicht kennen: Man kann den Intimbereich beim Frauenarzt mit einem Laser behandeln lassen, der die Schleimhaut durchlöchert. Klingt brachial, aber das sind ganz kleine Punkte und es tut kaum weh. Wenige Tage später ist alles abgeheilt. Die vorher trockene, rissige, unterernährte Schleimhaut ist wieder rosig, dick und saftig und funktioniert wieder.

WIE SCHÜTZE ICH MICH VOR HUMANEN PAPILLOMVIREN, ALSO HPV?

Eine der häufigsten sexuell übertragbaren Erkrankungen sind Feigwarzen im Genitalbereich durch eben diese Humanen Papillomviren. Von den HP-Viren gibt es über 100 Varianten, Fuß- und Fingerwarzen werden auch durch diese Viren verursacht, allerdings durch andere Subtypen. Feigwarzen kann man sich trotz Kondom holen, die sitzen auch auf dem Schamhügel, an den Oberschenkeln, am Po. Sobald man sich eng aneinanderreibt, können die Viren den Partner befallen. Sehr viele Menschen sind davon betroffen. Problematisch wird es, wenn Sie sich eine krebserregende Art einfangen. 18 krebserregende Typen hat man bislang identifiziert, unter anderem verursachen sie Gebärmutterhalskrebs. Deswegen gehen wir Frauen regelmäßig zur Vorsorge. Es gibt eine Impfung, die seit ein paar Jahren für Mädchen zwischen neun und 14 empfohlen und von den Kassen bezahlt wird, seit vorletztem Sommer auch für Jungs. Man empfiehlt ihnen, sich vor dem ersten Sex impfen lassen. Es gibt allerdings viele Einzelfallberichte, die sagen, es helfe auch später noch.

KATJA FISCHER

Beim Thema Erotik drängen sich viele gesundheitliche Fragen auf, aus Scham werden sie Ärzten aber viel zu selten gestellt. Yael Adler, Bestsellerautorin und Ärztin für Haut- und Geschlechtskrankheiten, hat darauf teilweise verblüffende Antworten

WIE SOLL ICH MICH VERHALTEN, WENN ICH EINEN NEUEN MANN ODER EINE NEUE FRAU KENNENLERNE UND SEX WILL?

Ich sag immer: Wenn Sie einen One-Night-Stand haben, lassen Sie das Licht an. Finden Sie Filzläuse, ein nässendes Geschwür oder Warzen, dann ziehen Sie sich vielleicht lieber wieder an. Ansonsten: Unbedingt ein Kondom nutzen! Das ist heute ja leider nicht mehr selbstverständlich – anders als früher zu Hochzeiten der Anti-Aids-Kampagnen. Aber HIV trifft eben nicht nur Schwule, sondern auch alle anderen. Da muss man wieder richtig Aufklärungsarbeit leisten, auch darüber, was es sonst noch alles gibt. Beispiel Chlamydien. Sie verursachen bei Frauen oft gar keine Beschwerden, können aber zu Unfruchtbarkeit führen.

WARUM BEKOMMEN FRAUEN DURCH SEX SO LEICHT EINE BLASENENTZÜNDUNG? UND WIE KANN ICH DAS VERHINDERN?

Weil Popo- und Pipiloch so nah beieinander sind, können schnell Bakterien in die Harnröhre gelangen, deswegen ist es so wichtig, dass man in die richtige Richtung, also nach hinten, abputzt und nicht die Darmkeime nach vorne holt. Auch beim Sex geraten Bakterien gerne mal in die Blase. Und ja, es hilft auch, wie oft zu lesen ist, direkt nach dem Sex pullern zu gehen. Eingespülte Bakterien werden so schön wieder rausbefördert. Mein Tipp für eine zudem fitte Vagina: Es ist hilfreich, eine bestimmte Menge von bestimmten Stämmen an Milchsäurebakterien, also Lactobazillen, im Darm zu haben, die kann man als Nahrungsergänzungsmittel zum Trinken kaufen. Beim nächsten Stuhlgang kriechen sie heraus, finden die richtige Region, also die weiblichen Genitalien, und säuern sie an. Insgesamt wird so die Schleimhautabwehr verbessert, und man hat weniger Infekte.

SEX MIT SCHAMHAAR UND KUPFERKETTE

WODURCH ENTSTEHEN MARISKEN? HAT ANALVERKEHR DAMIT ZU TUN BEZIEHUNGSWEISE IST ER DANN NICHT MEHR ZU EMPFEHLEN?

Marisken sind harmlose Aussackungen von Haut am Popoloch, die kommen im Laufe des Lebens grundlos oder nach Eingriffen vor. Wenn sie keine Beschwerden machen, sind sie harmlos, und man darf auch Analverkehr haben.

Yael Adler ist Profi darin, peinliche Fragen zu beantworten. Zum einen, weil sie als Ärztin für Haut- und Geschlechtskrankheiten, Venenheilkunde und Ernährungsmedizin in Berlin praktiziert. Zum anderen hat sie einen Bestseller über Körpertabus geschrieben. Darin geht es um Körpergerüche ebenso wie um Verdauungsprobleme und vor allem: um sexuelle Gesundheit.

Wie groß der Bedarf trotz oder wegen Google nach derartigem Fachwissen ist, zeigt sich daran, dass das Buch auf Platz eins der „Spiegel"-Bestsellerliste stand und bereits in acht Sprachen übersetzt wurde. Im Rahmen der ICONIST-Veranstaltungsreihe Sex Education* konnte das Publikum sie anonym per Zettel – also hemmungslos – ausfragen. Moderatorin und WELT-Redakteurin *Brenda Strohmaier* hat eine Auswahl von Fragen und Antworten zu oft wahrhaft brennenden Problemen zusammengestellt.

ICH NEHME DIE PILLE UND HABE SEITHER KEINE LUST MEHR AUF SEX. WAS RATEN SIE?

Libidoverlust unter der Pille ist ein Riesenthema. Gerade junge Frauen, die sexuelle Freiheit erleben und sich ausprobieren sollten, haben dann nicht mehr ausreichend genuine Lust, um das überhaupt zu wollen. Ich empfehle ein anderes Verhütungsmittel. Nein, nicht die Hormonspirale, die enthält ein Gelbkörperhormon, das Pickel, Haarausfall und fettige Haut verursacht. Und zwar für immer, weil die Talgdrüsen nachhaltig stimuliert werden. Außerdem kann ebenfalls die Libido unterdrückt werden. Es gibt ein Verhütungsmittel in Form eines Kupferkettchens. Das sind vier kleine Kupferperlen, die auf eine Art Faden gefädelt und in die Gebärmutter eingesetzt werden. Das merkt man überhaupt nicht, man hat seinen normalen Zyklus. Die Kupferionen legen die Spermien lahm und verhindern – falls es doch eine Befruchtung gegeben hat –, dass sich das Ei in der Gebärmutterschleimhaut einnistet. Die Kette ist so filigran, dass man sie schon als Jugendliche ab 16 verwenden kann. Wer sich nichts einsetzen lassen will: Es gibt auch einen Kupferball, der einfach in die Gebärmutter gelegt wird. Beides hat einen Rückholfaden. Wenn man Ball oder Kette nicht mehr braucht, zieht der Arzt sie wieder raus.

WAS TUN, WENN ER DA IST, DER HERPES?

Es müssen nicht immer nur Aciclovir-Tabletten sein! Es gibt auch Zinksulfat als Gel, ein ganz billiges Produkt, das nirgends beworben wird. Das kann man auf die Lippe auftupfen oder auf die Region, in der man es im Intimbereich immer bekommt, vier, fünf Mal am Tag. Das hilft im Kribbelstadium, aber auch – im Gegensatz zu Aciclovir –, wenn es schon ausgebrochen ist. Wir in der Praxis lasern Leute mit massivem, blühendem Herpes mit Hitze, dann ziehen sich die Viren schneller zurück. Das kann man im Kleinen nachkaufen: Es gibt einen Hitzestift in der Apotheke, der super hilft. Wer zu Herpes neigt, sollte außerdem drei Gramm der Aminosäure Lysin nehmen, das verdrängt die Aminosäure Arginin und hungert das Virus aus, sowie Vitamin D und Zink fürs Immunsystem.

SCHAMHAARE WERDEN GERADE WIEDER MODERN, ICH ÜBERLEGE, MEINE WACHSEN ZU LASSEN. ABER SIND DIE NICHT UNHYGIENISCH?

Das ist eine Fehlinformation, eigentlich sind Schamhaare hygienefördernd. Sie stärken die Abwehr in den warmen, schwitzigen Körperfalten, wo unser Säureschutzmantel eher schwach ist. Da brauchen wir Haare, um diese Stellen schön zu belüften, das funktioniert wie eine Klimaanlage. Untersuchungen zeigen, dass der Mensch anfälliger ist für Infektionskrankheiten, wenn die Haare entfernt werden.

EIGENTLICH MAG ICH BLÜMCHENSEX, FÜHLE MICH ABER ZUGLEICH ALS SEXUELLER LANGWEILER. SOLLTE ICH MEHR EXPERIMENTIEREN, MIT DESSOUS, SPIELZEUG, ROLLENSPIELEN ETWA?

Ein befreundeter Sexualtherapeut, Carsten Müller, hat mir erzählt, dass ganz viele Leute unter diesem Gefühl leiden. Er rät dann: „Das ist doch wie beim Lieblingsitaliener, da isst man gerne immer wieder die gleiche Pizza. Und jedes Mal Funghi oder Rucola ist absolut in Ordnung, das darf bei der Sexualität auch so sein." Ich finde das ein sehr entspannendes Bild.

**Sex Education ist eine neue Veranstaltungsreihe von ICONIST, dem Mode- und Lifestyle-Magazin der WELT, sowie der Berliner Bildungsinstitution Urania. Die Idee ist es, praxistaugliches Wissen seriös und unterhaltsam zugleich auf die Bühne zu bringen. Bei der nächsten Folge am 31. Oktober steht um 18 Uhr „Die neue Lust der Frauen" auf dem Programm.*

Morgen beantwortet Dr. Frank Sommer an dieser Stelle Fragen rund um die Lust der Männer