

Sexuality, your health and you **Sexualität, Deine Gesundheit und Du**

Information about sexually transmitted diseases
Informationen über sexuell übertragbare Krankheiten



**GIB AIDS
KEINE
CHANCE**

BZgA Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Contents / Introduction

How can you get infected?	2
How do you know you got infected?	6
How can you protect yourself?	8
Protecting yourself – how to use a condom	10
Overview – symptoms, ways you can get infected and how to protect yourself	12
Where can you get advice and get tested?	16
Where can you get more information?	18
Publication information.	20
How do you say it?	22

For many people, their health is the most important thing of all. You yourself want to be healthy and stay healthy. Sexuality is also important for many people. Sexuality is a good thing.

But there are diseases you can catch when you have sex. They are called sexually transmitted diseases (STD). For instance, there is HIV (the virus that can cause AIDS), hepatitis, syphilis, the clap, etc. **So you need to know how to protect yourself!**

Anyone can catch these diseases - men and women, young and old, married or single. So there's no need to be ashamed.

It is very important for you to see a doctor straight away if you have symptoms (signs) of a sexually transmitted disease - most of them can be cured. Otherwise you could become very ill. And you might be unable to have children in future.

Inhalt / Einleitung

Wie kannst Du Dich anstecken?	3
Woran merkst Du, dass Du dich angesteckt hast?	7
Wie kannst Du Dich schützen?	9
Schutz – Kondome richtig benutzen	11
Übersicht über Zeichen, Ansteckungswege und Schutz	14
Wo kannst Du Dich beraten und testen lassen?	17
Wo bekommst Du mehr Information? . . .	19
Impressum	21
Wie sagst Du es?	23

Gesundheit ist für viele Menschen das wichtigste im Leben. Du möchtest, dass Du selber gesund bist und gesund bleibst. Auch Sexualität ist für viele Menschen wichtig. Sexualität ist etwas Gutes.

Aber es gibt Krankheiten, die man beim Sex bekommen kann. Diese Krankheiten heißen sexuell übertragbare Krankheiten (STD). Dazu gehören zum Beispiel HIV (das Virus, das AIDS auslösen kann), Hepatitis, Syphilis, Tripper und andere. **Daher musst Du wissen, wie Du Dich davor schützen kannst!**

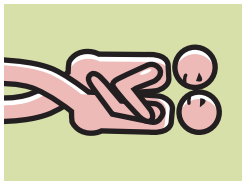
Jeder Mensch kann sie bekommen, egal ob Mann oder Frau, jung oder alt, verheiratet oder nicht verheiratet. Man muss sich also nicht schämen.

Es ist sehr wichtig, dass Du schnell zu einer Ärztin oder einem Arzt gehst, wenn Du Krankheitszeichen hast – die meisten sexuell übertragbaren Krankheiten kann man heilen.

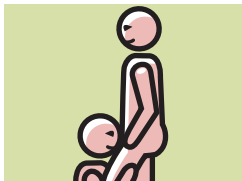
Sonst kannst Du sehr krank werden. Es kann auch passieren, dass Du keine Kinder mehr bekommen kannst.

How can you get infected?

Usually, you catch these diseases when you have sex. You catch the disease from a person who already has it. The germs which cause the disease are usually in the blood, sperm and the slippery fluid produced by a woman's vagina. So you can easily catch a disease during:



vaginal sex
(where the penis
enters the vagina)



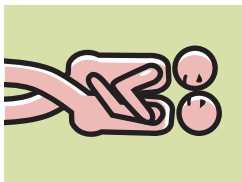
oral sex
(sex using the mouth)



anal sex
(where the penis
enters the bottom)

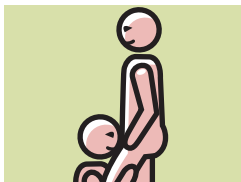
Wie kannst Du Dich anstecken?

Du kannst die Krankheiten vor allem beim Sex bekommen. Du bekommst die Krankheiten von einem Menschen, der die Krankheit schon hat. Die Krankheitserreger sind vor allem im Blut, im Sperma und der Scheidenflüssigkeit. Deshalb kannst Du Dich leicht anstecken beim:



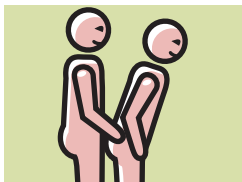
Vaginalsex

(der Penis kommt in die Scheide)



Oralsex

(Sex mit dem Mund)



Analsex

(der Penis kommt in den Po)

How can you get infected?



A mother can give HIV and other sexually transmitted diseases to her baby, if she has them herself. This can happen while she is pregnant, during the birth or when breastfeeding her baby.



People who inject drugs can catch a sexually transmitted disease if they use syringes and needles already used by someone else.

Wie kannst Du Dich anstecken?



Eine Mutter kann ihr Kind mit HIV und anderen sexuell übertragbaren Krankheiten anstecken, wenn sie selber angesteckt ist. Die Ansteckung kann während der Schwangerschaft, während der Geburt oder beim Stillen passieren.



Menschen, die Drogen spritzen, können sich anstecken, wenn sie Spritzen und Nadeln benutzen, die andere Menschen benutzt haben.

How do you know you got infected?

The symptoms (signs) of a sexually transmitted disease are usually:



- 1 Yellowish, evil-smelling stuff coming out of the penis, vagina or bottom



- 2 Pain when peeing, itching and burning



- 3 Changes in the skin, e.g. blisters, warts, broken skin or spots.

But sometimes you can't see or feel anything! **People infected with HIV often don't notice anything for years.**

Woran merkst Du, dass Du Dich angesteckt hast?

Zeichen für eine sexuell übertragbare Krankheit sind meistens:



- 1 gelblicher und stinkender Ausfluss aus dem Penis, aus der Scheide oder aus dem Po



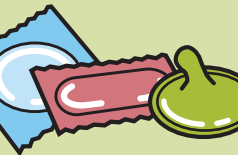
- 2 Schmerzen beim Pinkeln, Jucken und Brennen wie Feuer



- 3 Hautveränderungen wie Blasen, Warzen, Geschwüre (offene Haut) und Pickel auf der Haut.

Es kommt auch vor, dass man gar nichts sehen oder spüren kann! **Bei einer Ansteckung mit HIV merken die Menschen oft viele Jahre gar nichts.**

How can you protect yourself?

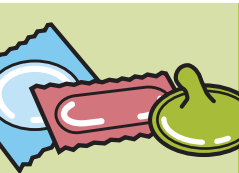


The main way to protect yourself from catching HIV and other sexually transmitted diseases is to use a condom. Use condoms during vaginal, oral and anal sex.

You can have a vaccination to protect you against some sexually transmitted diseases. Ask your doctor about the diseases you can be vaccinated against.

If you never have sex at all, you can't catch a disease that way. But never having sex doesn't suit most people.

Wie kannst Du Dich schützen?

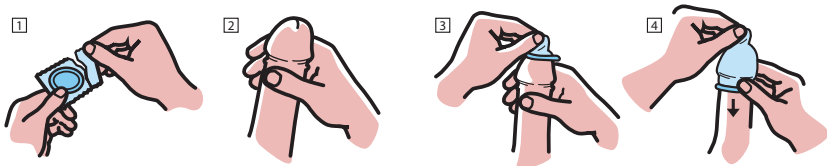


Der wichtigste Schutz vor einer Ansteckung mit HIV und anderen sexuell übertragbaren Krankheiten sind Kondome! Benutze deshalb Kondome beim Vaginal-, Oral- und Analsex.

Du kannst Dich gegen manche sexuell übertragbaren Krankheiten impfen lassen. Frag einfach Deine Ärztin oder Deinen Arzt, wogegen eine Impfung möglich ist.

Wenn Du gar keinen Sex hast, bist Du vor einer sexuellen Ansteckung geschützt. Gar keinen Sex finden die meisten Menschen aber für sich gar nicht passend.

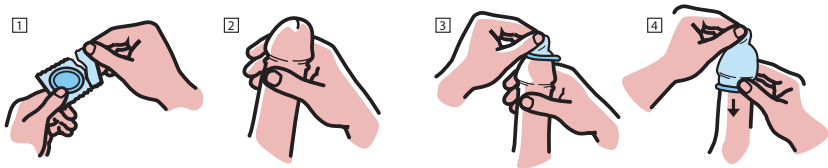
Protecting yourself - how to use a condom



- 1 *Open the condom packet carefully.*
- 2 *If your penis is not circumcised, then pull back the foreskin.*
- 3 *Squeeze the top of the condom between your finger and thumb and keep it that way as you place it on the hard penis.*
- 4 *Roll the condom down over the penis, right to the base.*

Straight after you come, you must take your penis out, holding on to the condom.

Schutz – Kondome richtig benutzen



1 Mach die Kondompackung vorsichtig auf

2 Wenn Dein Penis nicht beschnitten ist, ziehe die Vorhaut zurück

3 Presse die Spitze des Kondoms zusammen und setze es so auf den steifen Penis

4 Rolle dann das Kondom bis ganz nach hinten ab

Kurz nach dem Samenerguss ist es wichtig, den Penis zusammen mit dem Kondom zurückzuziehen!

**Overview – symptoms,
ways you can get
infected and how to
protect yourself**

HIV

Symptoms



At first, similar to influenza (flu)



*Often, no symptoms
for many years*

STD



*Pain when peeing or low
down in your belly*



*Stuff coming out of your
vagina, penis or bottom*



Itching and burning



*Changes in the skin
(blisters, broken skin)*



*But often no symptoms or
only minor ones*

Ways you can get infected



Vaginal, oral and anal sex without a condom



Injection needles used by other people



From mother to baby

How to protect yourself



Condoms protect you!



Use only new needles to inject yourself!



If you are pregnant (even better - before you get pregnant) have an HIV test!



Vaginal, oral and anal sex without a condom



Injection needles used by other people



Some STDs can be transmitted from mother to baby



By touching broken skin



Condoms will protect you!



Use only new needles to inject yourself!



See a doctor if you have any symptoms!



Don't touch broken skin



You can be vaccinated against some STD

Übersicht über Zeichen, Ansteckungswege und Schutz

HIV

Zeichen



Am Anfang oft wie Grippe



Oft viele Jahre keine Anzeichen

STD



Schmerzen beim Pinkeln oder ganz unten im Bauch



Ausfluss aus Scheide, Penis oder Po



Jucken und Brennen wie Feuer



Hautveränderungen
(Blasen, offene Haut)



Oft aber geringe oder keine Anzeichen

Ansteckungsweise



Vaginal-, Oral- und Analsex ohne Kondom



Über gebrauchte Spritzen



Mutter- Kind- Übertragung



Vaginal-, Oral- und Analsex ohne Kondom



Über gebrauchte Spritzen



Mutter-Kind-Übertragung bei einigen STD möglich



durch Berühren offener Haut

Schutz



Kondome schützen!



Beim Spritzen nur neue Spritzen benutzen!



Bei Schwangerschaft oder besser vorher HIV-Test machen!



Kondome schützen!



Beim Spritzen nur neue Spritzen benutzen!



Gehe zur Ärztin oder zum Arzt wenn Du Krankheitszeichen hast!

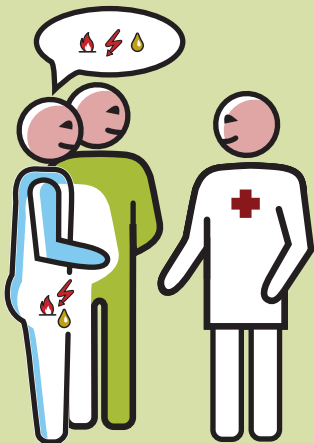


Offene Haut nicht berühren!



Impfung gegen einzelne STD

Where can you get advice and get tested?

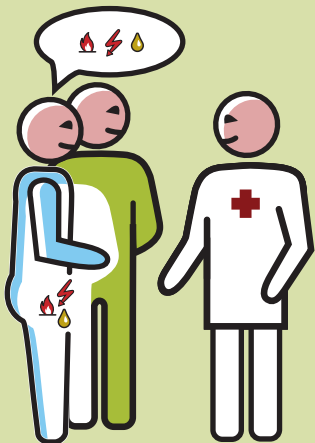


Always go to a doctor if you have symptoms (signs) of a disease.

See a doctor even if the symptoms go away by themselves, because viruses and bacteria can stay hidden in the body. Women should go to a women's doctor and men should go to a doctor for diseases of the skin or to a doctor for diseases of the bladder and kidneys.

Your partner should also be examined by a doctor straight away.

Wo kannst Du Dich beraten und testen lassen?



Gehe immer zu einer Ärztin oder einem Arzt, wenn Du Krankheitszeichen hast.

Gehe auch zur Ärztin oder zum Arzt, wenn die Krankheitszeichen von alleine aufhören, denn die Viren und Bakterien können sich im Körper verstecken. Frauen gehen zur Frauenärztin, Männer gehen zum Hautarzt oder Urologen.

Auch Dein Partner oder Deine Partnerin sollte sich untersuchen lassen.

Where can you get more information?



If you have symptoms (signs) of a disease, see a doctor straight away!



If you have any questions, you can go to the health authority office (Gesundheitsamt) in your neighbourhood. You can get advice there anonymously (without giving your name).



*You can also call the telephone helpline run by the Federal Centre for Health Education (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung - BZgA). The helpline is in German, and you don't have to give your name. You can ask questions and get the addresses of health authority offices or other advice centres. The number is **0221-892031**.*



*You can find more information on the Internet, in German, about the diseases you can catch when having sex: **www.sti-ratgeber.de***

Wo bekommst Du mehr Information?



Wenn Du Krankheitszeichen hast, gehe unbedingt zu einer Ärztin oder einem Arzt!



Wenn Du Fragen hast, kannst Du zu einem Gesundheitsamt in Deiner Nähe gehen. Dort kannst Du Dich anonym (Du musst Deinen Namen nicht nennen) beraten lassen.



Du kannst auch die Telefonberatung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung anrufen. Die Beratung findet in deutscher Sprache statt und ist auch anonym. Dort kannst Du Deine Fragen stellen und Adressen von Gesundheitsämtern oder anderen Beratungsstellen bekommen: **0221-892031**.



Mehr deutschsprachige Informationen über Krankheiten, mit denen man sich beim Sex anstecken kann, findest Du im Internet: **www.sti-ratgeber.de**

Publication information

Published by the Federal Centre for Health Education [Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung – BZgA], Cologne, Germany and commissioned by the Federal Ministry of Health.

Financed by the Federal Republic of Germany.

All rights reserved.

Illustrations and Design:

Bosbach Kommunikation & Design GmbH,
Cologne

Printed by: Asmuth, Köln

Date of publication: Nov. 10

Print number: 1.50.11.10

This brochure is distributed free of charge by BZgA. It is not intended for resale by the recipient or a third party.

Order no. 70432070

Impressum

Herausgegeben von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln

Im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit gefördert durch die Bundesrepublik Deutschland.

Alle Rechte vorbehalten.

Illustrationen, Gestaltung:

Bosbach Kommunikation & Design GmbH,
Köln

Druck: Asmuth, Köln

Erscheinungsdatum: Nov. 10

Druck-Nummer: 1.50.11.10

Diese Broschüre wird von der BZgA kostenlos abgegeben. Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder Dritte bestimmt.

Best.-Nr. 70432070

How do you say it?



If you find it difficult to talk about your symptoms (signs of disease), then put a cross against the symptoms you have and give this page in at your doctor's surgery. The doctor will know how to help you.

I have:

- yellowish, evil-smelling stuff coming from my penis, vagina or bottom
- itching or burning in my sex organs
- changes to the skin on my penis, area around the vagina, bottom or mouth
- pain when I pee
- pain low down in my belly

I want to have a medical examination.

Information for the doctor This card comes from a health education leaflet produced by the Federal Centre for Health Education (BZgA). It is intended to help with communication about sexually transmitted infections.

Wie sagst Du es?



Falls es Dir schwer fällt über Deine Krankheitszeichen zu reden, kreuze sie einfach an und gib den Zettel in der Arztpraxis ab. Die Ärztin oder der Arzt weiß, wie sie oder er Dir helfen kann.

Informationen für die Arztpraxen Diese Karte ist Teil einer Aufklärungsbroschüre der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). Sie soll die Kommunikation über sexuell übertragbare Infektionen erleichtern.

Ich habe:

- gelben und stinkenden Ausfluss aus dem Penis, aus der Scheide oder aus dem Po
- Jucken, Brennen im Genitalbereich
- Schmerzen ganz unten im Bauch
- Hautveränderungen am Penis, an den Schamlippen, am Po, am und im Mund
- Schmerzen beim Pinkeln

und möchte mich untersuchen lassen.

A brochure for people from various cultures

Eine Broschüre für Menschen aus verschiedenen Kulturen