



**Gesundheit
im Blick**

LZG

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

Presse- und
Öffentlichkeitsarbeit
Birgit Kahl-Rüther
Telefon 06131 2069-15
Mail bkahl@lzg-rlp.de

15. Juni 2026

Sexualität im Urlaub – STI-Schutz reist mit

Sommerzeit ist Urlaubszeit – Zeit für Entspannung und Abenteuer. Der Abstand zum Alltag lässt das Leben leichter erscheinen und man ist offen für Neues. Das kann auch eine sexuelle Beziehung sein. Egal, ob der Flirt gesucht wird oder aus der Situation entsteht – der Schutz vor ansteckenden Infektionen muss gesichert sein. Sonst reist womöglich mehr als eine schöne Erinnerung mit nach Hause.

STI – Sexually Transmitted Infections

Was im Alltag „Geschlechtskrankheiten“ heißt, wird medizinisch unter der Abkürzung STI zusammengefasst. Sie steht für Sexually Transmitted Infections, auf Deutsch: sexuell übertragbare Infektionen. Sie sind auf der ganzen Welt verbreitet und keineswegs auf dem Rückzug, wie viele Menschen glauben. Im Gegenteil: Gerade klassische Geschlechtskrankheiten wie Syphilis oder Gonorrhoe nehmen zu, ebenso Erkrankungen an Hepatitis A und B, die auch zu den STI gehören. Eine frühzeitige Therapie kann Folgeschäden verhindern, denn medizinisch behandelt sind die meisten STI heilbar.

Verschiedene Wege der Ansteckung

STI werden in drei Gruppen unterteilt, je nachdem, ob sie durch Viren, Bakterien oder andere Erreger wie zum Beispiel Pilze oder Filzläuse verursacht werden. Zu den bakteriellen Infektionen zählen Tripper (medizinisch Gonorrhoe), Syphilis (oder Lues), Chlamydien, Trichomonaden und Mykoplasmen. Wenn sie rechtzeitig erkannt werden, sind sie mit Antibiotika gut zu behandeln. Auch Virusinfektionen wie Hepatitis A, B und C, Feigwarzen, Herpes und Mpox sind behandelbar und oft heilbar. HIV/AIDS wird ebenfalls von Viren verursacht. Durch moderne Medikamente haben HIV-infizierte Menschen heute eine nahezu normale Lebenserwartung. Eine vollständige Entfernung des Virus aus dem Körper ist zwar bislang nicht möglich. Bei erfolgreicher Therapie besteht jedoch kein Übertragungsrisiko mehr.

Tückisch: Die Symptome sind oft nur schwach ausgeprägt

Viele Menschen bemerken eine sexuell übertragene Infektion oft gar nicht, da sie häufig weder Schmerzen noch andere Symptome zur Folge hat. Wer infiziert ist, kann daher die Erreger unwissentlich an andere weitergeben. Umso wichtiger ist es, sich von der ersten Begegnung an zu schützen. Gerade im Urlaub gilt: Bei sexuellen Kontakten mit neuen oder gelegentlichen

Partnerinnen und Partnern sollten konsequent Schutzmaßnahmen genutzt werden, um das Risiko einer Ansteckung mit einer STI zu verringern.

So schützen Sie sich vor Ansteckung:

- Nutzen Sie grundsätzlich Kondome
- Für Frauen gibt es so genannte Femidome, die wie ein Kondom funktionieren, aber in die Vagina eingeführt werden.
- Beim Oralverkehr schützen Dental Dams – auch Lecktücher genannt – vor Infektionen.
- Achten Sie auf Sauberkeit bei Ihrer Sexualpartnerin oder Ihrem Sexualpartner, sowohl an Körper und Kleidung als auch beispielsweise im Bett.
- Vermeiden Sie Kontakt zu offenen Wunden.
- Verzichten Sie auf gemeinsam genutztes Sexspielzeug.

Übrigens: Kondome können vor einer HIV-Infektion schützen und das Risiko einer Ansteckung mit anderen sexuell übertragbaren Infektionen verringern – sie bieten aber nicht unbedingt einen hundertprozentigen Schutz. Zögern Sie daher nicht, ärztlichen Rat einzuholen, wenn Sie bei sich oder Ihrem Partner / Ihrer Partnerin eine STI vermuten oder befürchten. Eine frühzeitige Therapie kann Folgeschäden verhindern, denn medizinisch behandelt sind die meisten STI heilbar. Sie können auch kostenlos und anonym die STI-Beratungsstelle Ihres örtlichen Gesundheitsamtes aufsuchen.

Das können erste Hinweise auf eine STI sein

- Rötung oder weiße Beläge im Mund, Genital- oder Analbereich
- Geschwüre, Knötchen oder Bläschen im Mund, Genital- oder Analbereich
- Juckreiz im Genital- oder Analbereich
- Ausfluss aus Harnröhre, Scheide oder After
- schmerzhafte und/oder geschwollene Lymphknoten
- Gelbfärbung von Haut und Augen
- Verfärbung oder Entfärbung von Stuhlgang oder Urin
- Schmerzen beim Geschlechtsverkehr
- uncharakteristischer Hautausschlag

Noch ein Tipp:

Nutzen Sie Impfangebote, z.B. gegen Hepatitis oder Mpox, und gehen Sie regelmäßig zur Krebsvorsorge, um beispielsweise die nahezu symptomfreie Chlamydien-Infektion zu erkennen.

Sie finden diesen Text zum Nachlesen und Anhören auf www.gesundheit-im-blick-rlp.de

© Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)

Textbearbeitung: Susanne Schneider, [Freistil-Texte](#)

Fachlektorat: Prof. Dr. med. Ursula Rieke (Sexualmedizin/Sexualtherapie DGSMMP)

Weiterführende Links zum Thema

Die Website [LiebesLeben](#) richtet sich vor allem an junge Menschen, bietet aber umfassende Informationen für alle Altersgruppen.

Die [Deutsche Aidshilfe](#) informiert über Safer Sex und die gängigsten Geschlechtskrankheiten.

Detailliertes Wissen zur Infektionsprävention im Urlaub vermittelt der Flyer [Infektion kennt keine Grenzen](#) der LZG.

In einfacher Sprache finden Sie Informationen für Jugendliche und junge Erwachsene auf der Website herzfroh.loveline.de

[Zanzu.de](#) stellt in 14 Sprachen und mit interaktiven Tools einfach und anschaulich Informationen zu sexueller und reproduktiver Gesundheit zur Verfügung.