



Youth 4 Youth

Mädchen fragen – Profis antworten

Sexualität, Lust und Schutz



VIA

Regionalverband
Berlin/Brandenburg e.V.



Impressum

Herausgeber:

Verband für Interkulturelle Arbeit (VIA)
Regionalverband Berlin/Brandenburg e. V.
Netzwerkstelle HIV und Migration
Petersburger Str. 92
10247 Berlin
www.via-in-berlin.de

Redaktion: Line E. Göttke

Autorinnen, Autoren und andere Mitwirkende:

Dr. Abir Alhaj Mawas, Halah Al Hayik, Tzvetina Arsova-Netzelmann, Cornelia Bauschke, Lisa Cabrera, Dörte Döring, Elisabeth Fischer, Lisa Frey, Susanne Freund-Fourure, Marion Gottschling, Diana Heide, Luise Ihrig, Falco Jan Kranert, Patrizia Lange, Melody Ledwon, Dirk Salfemeier, Karen Saure, Gabrielle Stöcker, Taryn Walcott.

Gestaltung: TEKTEK – Tünya Özdemir

Druck: Oktoberdruck, Berlin

Piktogramme: Einige der verwendeten Piktogramme kommen von der Internetseite www.flaticon.com

Fachlektorat: pro familia NRW e. V.

Arabische Übersetzung: Omar Ahmad

Diese Produktion wurde ermöglicht durch Förderung des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG) und der Stiftung Parität.

1. Auflage, Berlin 2019

Diese Broschüre ist kostenlos erhältlich bei der Deutschen Aidshilfe (www.aidshilfe.de) unter der Bestellnummer 024055.

Sie ist online einsehbar unter www.youth4youth.de und kann unter www.migration-gesundheit.bund.de heruntergeladen werden.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Gesundheit

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	8
Vokabelhilfe	10
Menstruation, Periode, Tage	11
1. Warum bekomme ich meine Periode?	11
2. Wie viele Tage dauert die Periode normalerweise?	15
3. Ist es normal, wenn die Periode einmal ausbleibt?	16
4. Kann man einen Tampon benutzen, obwohl man noch Jungfrau ist?	16
5. Warum bekommen Jungen keine Periode?	17
6. Warum bekommen die Frauen Schleim (Ausfluss)?	17
7. Warum hat das Menstruationsblut unterschiedliche Farben?	19
8. Warum haben wir Schmerzen bei der Periode?	19
9. Was kann ich machen, wenn ich Probleme mit der Periode habe (zum Beispiel Bauchschmerzen oder Kopfschmerzen)?	20
10. Darf ich Sex haben, wenn ich die Periode habe?	21
11. Kann man während der Periode schwanger werden?	21

Sex zum ersten Mal	23
12. Was ist Sex?	23
13. Warum machen Menschen Sex?	23
14. Wie fühlt sich Sex an?	24
15. Wann ist ein guter Zeitpunkt für das erste Mal?	25
16. Wie wird sich das erste Mal anfühlen? Wie wird das erste Mal für einen Mann und wie für eine Frau sein?	26
17. Kann man das Jungfernhäutchen leicht verlieren oder kaputt machen?	26
18. Bluten Frauen immer beim ersten Mal?	28
19. Kann Sex Schmerzen verursachen?	28
20. Was passiert, nachdem man mit einem Jungen geschlafen hat?	29
21. Wie lang kann ein Penis sein?	30
22. Wann darf man keinen Sex haben?	30
Sex mit sich selbst	31
23. Ist Selbstbefriedigung gut oder schlecht für den Körper?	31
24. Kann man das Jungfernhäutchen durch Selbstbefriedigung verlieren?	31
25. Wenn ein Mädchen sich selbst berührt und befriedigt, ist sie dann nicht mehr Jungfrau?	32

Was macht Sex gut?	33
26. Warum ist Sex gesund für unsere Körper?	33
27. Woher weiß ich, ob jemand mich küssen will?	33
28. Woran erkenne ich, dass jemand Lust hat, mit mir Sex zu haben?	34
29. Woran erkenne ich, dass ich Lust auf Sex habe?	34
30. Wie erkennt man, dass die Frau bereit ist für Sex?	35
31. Warum haben manche Personen betrunken viel mehr Lust auf Sex?	35
32. Wie kann eine Frau in einer sexuellen Beziehung glücklich werden?	36
33. Wie lange dauert guter Sex?	37
Verhütung	38
34. Was kann ich tun, wenn ich kein Kind haben möchte?	38
35. Wie bekommt man als junges Mädchen die Pille?	39
36. Was ist ein Kondom?	40
37. Kümmert sich der Mann oder die Frau um das Kondom?	41
38. Wie kann es passieren, dass eine Frau trotz Pille schwanger wird?	41

Schwangerschaftsabbruch	42
39. Wie lange kann man abtreiben?	42
40. Macht die Abtreibung für die Frau Probleme?	43
Liebe	44
41. Was ist das, Liebe?	44
42. Was ist Homosexualität?	45
43. Wie kann man einer Person zeigen, dass man sie liebt?	46
Grenzen	47
44. Warum wollen die Jungen uns Mädchen angucken oder anfassen?	47
45. Was macht ein Mädchen, wenn der Junge etwas sehen will und sie sagt „NEIN“ und der Junge sagt „Ich will das sehen“?	48
HIV	50
46. Was macht das HI-Virus (HIV)?	50
47. Wie kann man sich mit HIV anstecken?	51
48. Kann man das HI-Virus nur beim Sex bekommen?	52

49. Wie kann man sich vor HIV schützen?	53
50. Wie können wir wissen, ob wir HIV haben?	54
Schwangerschaft und Geburt	56
51. Wie entsteht ein Kind und woher kommt es?	56
52. Tut es weh, schwanger zu sein?	57
53. Kann man Sex machen, wenn man schwanger ist?	58
54. Was muss ich beachten, wenn ich schwanger bin und Medikamente einnehmen muss?	58
55. Warum haben Frauen für ihre Babys Milch zum Stillen in den Brüsten?	59
56. Warum tut eine Geburt weh?	59
Hilfreiche Links	61
Beratungsadressen	65
Quellen	69

Vorwort

Diese Broschüre richtet sich an weibliche Jugendliche und junge Frauen mit Flucht- oder Migrationsbiografien im Alter von 14 - 24 Jahren, die zuverlässige Informationen im Zusammenhang mit sexueller und reproduktiver Gesundheit suchen. Jugendliche und junge Menschen haben das Recht auf korrekte und verständliche Informationen zur sexuellen und reproduktiven Gesundheit. Nur so können sie ihre eigene Gesundheit und die ihrer Partner und Partnerinnen schützen. Die Jugendlichen sind dabei diejenigen, die am besten wissen, was sie interessiert und welche Fragen für sie wichtig sind. In der Broschüre werden deshalb Fragen beantwortet, die geflüchtete Mädchen und junge Frauen selbst gestellt und deren Antworten sie anschließend auf Verständlichkeit geprüft haben. Darüber hinaus haben die Mädchen und jungen Frauen auch das Design, insbesondere die Farbgestaltung der Broschüre, mitbestimmt.

Die Idee zu dieser Broschüre ist bereits 2016 während der Erstellung der „Youth 4 Youth“-Broschüre für geflüchtete Jungen entstanden. Dank der Förderung des Bundesministeriums für Gesundheit, der Stiftung Parität und des hohen Engagements vieler

Mitwirkender konnte nun die Umsetzung dieses Projektes auch für Mädchen und junge Frauen mit Flucht- oder Migrationsbiografien verwirklicht werden.

An der Realisierung der Broschüre waren viele engagierte Menschen und Organisationen beteiligt, vor allem geflüchtete Mädchen und junge Frauen aus Berliner Einrichtungen, Integrationsklassen, Integrationskursen sowie Migrant*innenorganisationen und -initiativen. Diesen Mädchen und Frauen gilt unser besonderer Dank, ebenso wie den Autoren und Autorinnen, die die Fragen beantwortet haben, sowie allen anderen, die sich für das Projekt eingesetzt, es gefördert und getragen haben.

Es würde den Rahmen dieser Broschüre überschreiten, speziell auf Körper und Sexualität von Trans*Frauen beziehungsweise Trans*Mädchen einzugehen, da die beteiligten Jugendlichen diese Fragen (noch) nicht gestellt haben. Uns erscheint es sinnvoller, in einem weiteren Projekt gemeinsam mit interessierten zugewanderten Jugendlichen eine Broschüre mit dem Themenschwerpunkt Trans*- und Intergeschlechtlichkeit zu entwickeln.

Wir haben uns entschieden, in dieser Broschüre auf das Gendersternchen* oder den Gendergap (Unterstrich) zu verzichten. Diese Zeichen würden die Lesbarkeit und Verständlichkeit des Textes für die Zielgruppe (die Deutsch noch lernt) bedeutend erschweren und für die Übersetzung Herausforderungen darstellen.

Für die Netzwerkstelle HIV/AIDS und Migration beim Verband für Interkulturelle Arbeit (VIA) Regionalverband Berlin/Brandenburg e. V.

Line E. Göttke

VOKABELHILFE



Falls es Wörter gibt, die du nicht verstehst, findest du auf der Website von Zanzu ein Wörterbuch mit Übersetzungen und vielen Erklärungen in verschiedenen Sprachen:



www.zanzu.de/de/woerterbuch



MENSTRUATION, PERIODE, TAGE




1 Warum bekomme ich meine Periode?

Bei den meisten Mädchen setzt die Periode (auch Menstruation oder Tage genannt) zwischen dem 11. und 15. Lebensjahr ein. Sie bekommen ihre Periode in der Pubertät, weil ihr Körper sich verändert und Geschlechtshormone produziert. Dies führt zum sogenannten Menstruationszyklus, der circa einen Monat dauert und jeweils mit dem ersten Tag der Blutung anfängt (siehe auch Abbildung 2).

Bei Beginn ihrer Pubertät tragen Mädchen ungefähr 400.000 unreife winzige Eizellen in ihren



Eierstöcken. Davon lassen Hormone in den ersten 14 Tagen nach Beginn der Blutung mindestens eine Eizelle im Eierstock heranreifen. In dieser Zeit bereitet sich auch die Gebärmutter auf eine mögliche Schwangerschaft vor. Die oberste Schicht der Gebärmutterschleimhaut verdickt sich, so dass sich eine befruchtete Eizelle einnisten könnte.

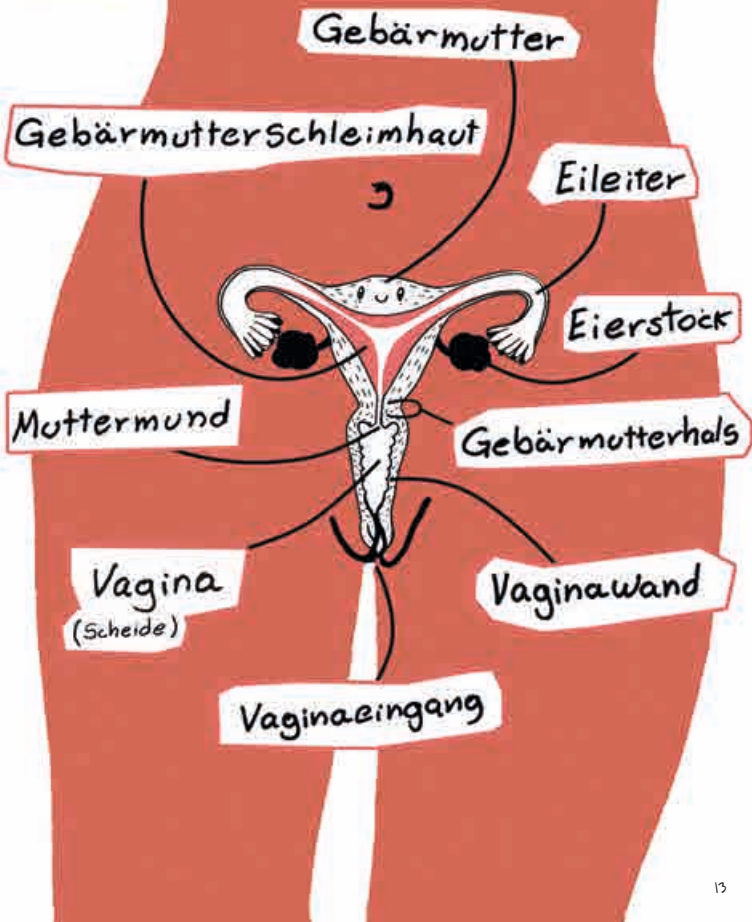


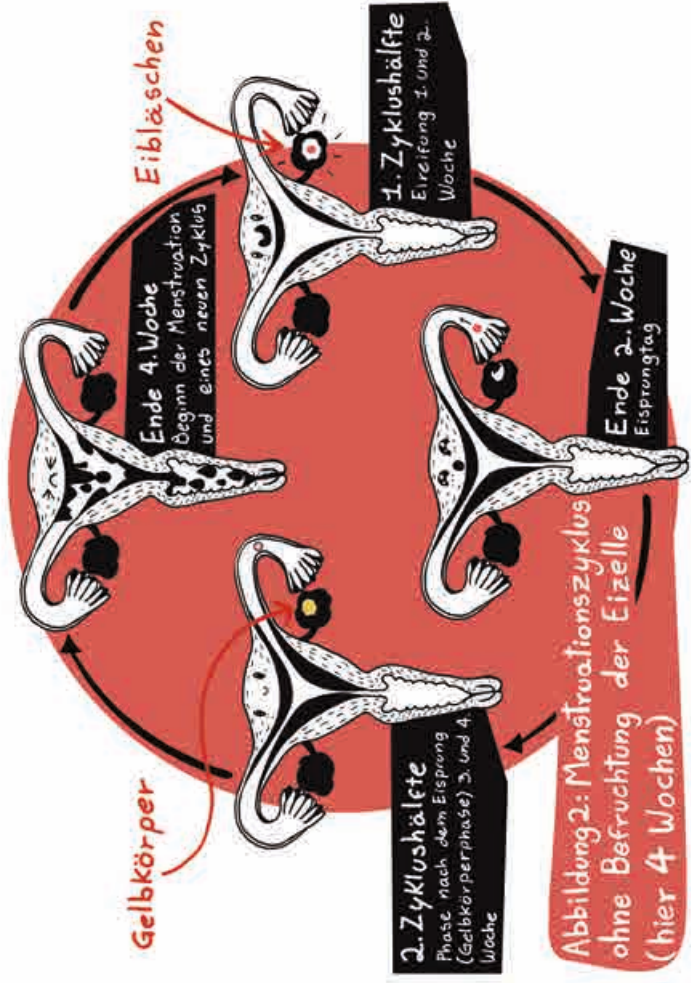
Ungefähr in der Mitte des Zyklus (zwei Wochen vor der Periode) findet der sogenannte Eisprung statt, eine Eizelle springt aus ihrem Eibläschen (Follikel). Das Eibläschen verwandelt sich in den Gelbkörper. Die Eizelle wird aus dem Eierstock in den Eileiter befördert. Sie ist dort für ca. 12 bis 24 Stunden fruchtbar.¹ Der Gelbkörper bildet Hormone, welche die Gebärmutterschleimhaut auf eine eventuelle Einnistung einer befruchteten Eizelle vorbereiten. Wenn keine Befruchtung und Einnistung stattfinden, bildet sich der Gelbkörper zurück. Die Eizelle stirbt im Eileiter ab. Die Hormonwerte sinken und die oberste Schicht der Gebärmutterschleimhaut löst sich ab. Dies führt etwa zwei Wochen nach dem Eisprung zu einer Blutung. Dann beginnt ein neuer Zyklus.

Wird die Eizelle im Eileiter jedoch von einer Spermienzelle befruchtet, wandert sie weiter in die Gebärmutter und kann sich dort in die Schleimhaut einnisten. Achtung: Spermien können bis zu sieben Tage in der Gebärmutter überleben, deshalb ist die Zeitspanne, in der du schwanger werden kannst, länger als die oben genannten 12 bis 24 Stunden!



Abbildung 1: Die inneren Geschlechtsorgane (Vorderansicht)







Mehr dazu kannst du hier erfahren:

[www.zanzu.de/de/
koerper/koerper-der-frau/
monatsblutung](http://www.zanzu.de/de/koerper/koerper-der-frau/monatsblutung)

2 Wie viele Tage dauert die Periode normalerweise?



Die Periode ist Teil des Menstruationszyklus. Die Periode selbst dauert normalerweise drei bis sieben Tage. Der Menstruationszyklus hingegen umfasst die Zeit vom ersten Tag der Periode bis zum ersten Tag der nächsten Periode. Dabei dauert ein normaler Zyklus zwischen 25 und 35 Tagen.

Bei jungen Mädchen ist der Menstruationszyklus oft unregelmäßig. Der Körper muss sich auf die Veränderungen einstellen. Insbesondere während der ersten Jahre können die Dauer, Intensität und Häufigkeit der Periode sehr schwanken.



3 Ist es normal, wenn die Periode einmal ausbleibt?



Bei Mädchen in der Pubertät ist die Periode oft unregelmäßig und kann auch mal ausbleiben, siehe Frage 2.

Wenn dein Menstruationszyklus jedoch schon längere Zeit recht regelmäßig war und sich plötzlich verändert, kann das verschiedene Gründe haben, wie Stress, einen Ortswechsel oder Gewichtsverlust. Du musst dir deshalb keine Sorgen machen. Wenn die Unregelmäßigkeit allerdings über mehrere Monate besteht, solltest du das auf jeden Fall von einer Ärztin / einem Arzt abklären lassen. Falls du denkst, du könntest schwanger sein, solltest du einen Schwangerschaftstest machen oder zu einer Frauenärztin / einem Frauenarzt gehen.

4 Kann man einen Tampon benutzen, obwohl man noch Jungfrau ist?



Aus biologischer Sicht ist es für alle Mädchen und Frauen während der Menstruation möglich, einen Tampon zu benutzen. Dabei ist es egal, ob die

Mädchen schon Sex hatten oder nicht. Du musst dir auch keine Sorge um deine „Jungfräulichkeit“ machen. Das dehnbare Gewebe am Rand der Vagina (vaginale Korona) ermöglicht es, einen Tampon einzuführen, ohne dass Verletzungen entstehen, siehe Frage 17. Tampons gibt es in unterschiedlichen Größen. Probiere aus, mit welcher Größe des Tampons du dich wohlfühlst. Du kannst aber auch einfach Binden oder andere Produkte benutzen.

5 Warum bekommen Jungen keine Periode?



Jungen können keine Periode bekommen, denn es braucht für die Periode bestimmte Hormone, eine Gebärmutter, Eileiter und Eizellen. All dies besitzen Jungen nicht. Sie können deshalb auch keine Kinder gebären.

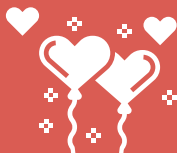
6 Warum bekommen die Frauen Schleim (Ausfluss)?

Die Vagina ist mit einer Schleimhaut ausgekleidet. Alle Schleimhäute des Körpers müssen feucht sein, um gesund zu bleiben und vor Infektionen zu



schützen, zum Beispiel auch die in Mund oder Nase. Es ist normal für Frauen, Ausfluss zu haben, also dass etwas Sekret (oder Schleim) aus der Vagina fließt. Der normale Ausfluss ist weißlich oder gelblich und relativ geruchlos. Wie viel Ausfluss eine Frau hat und wie er aussieht, ist unterschiedlich und hängt auch vom Menstruationszyklus ab. Der Ausfluss reinigt die Vagina und beugt Infektionen vor. Milchsäurebakterien schaffen ein saures Milieu und hindern so schädliche Bakterien und Pilze an der Vermehrung. Daher solltest du deine Vagina auch nicht mit Seifen, Vaginallotionen oder ähnlichem waschen. Sie zerstören die nützlichen Bakterien und machen deine Vagina krankheitsanfälliger. Auch Mädchen können schon vor ihrer ersten Periode Ausfluss haben, weil durch Hormone Veränderungen im Körper stattfinden und sich die erste Menstruation ankündigt.

Wenn Frauen erregt sind und Lust auf Sex haben, produzieren außerdem Drüsen am Vaginaleingang eine Flüssigkeit, welche wie ein Gleitmittel funktioniert. Sie hilft, dass der Geschlechtsverkehr nicht weh tut.



7 Warum hat das Menstruationsblut unterschiedliche Farben?

Die Farbe des Blutes ändert sich während der Menstruation, zum Beispiel kann sie dunkelrot, bräunlich oder hellrot sein. Das hängt zum einen von der Stärke der Blutung ab: An den Tagen, an denen die Blutung stärker ist, sieht das Blut eher hell- oder dunkelrot aus. Am Anfang und am Ende der Menstruation, wenn sie schwächer ist, hat das Blut mehr Zeit, mit dem Sauerstoff und dem sauren Milieu der Vagina (siehe Frage 6) zu reagieren und ist eher bräunlich. Auch sind im Menstruationsblut in unterschiedlicher Zusammensetzung Blut, Schleimhautteilchen und Flüssigkeit aus der Vagina vermischt. Die Farbveränderung ist also völlig normal.

8 Warum haben wir Schmerzen bei der Periode?



Nicht alle Mädchen haben Schmerzen. Bei manchen Mädchen oder Frauen kommt die Periode einfach, ohne dass sie das vorher merken. Andere spüren kurz vor der Periode ein Ziehen im Unterbauch oder haben Kopfschmerzen. Manchmal schmerzen auch die Brüste. Während der Periode haben manche

Mädchen oder Frauen Krämpfe oder Schmerzen im Unterbauch oder im unteren Rücken. Diese Schmerzen werden durch bestimmte Hormone verursacht. Sie sorgen dafür, dass die Gebärmutter sich zusammenzieht und während der Periode die Schleimhaut abstoßen kann. Manchmal verursachen sie auch Übelkeit und Durchfall. Wenn du heftige Schmerzen hast, solltest du zu einer Frauenärztin / einem Frauenarzt gehen. Das ist auch wichtig, um auszuschließen, dass sich hinter den Schmerzen andere körperliche Ursachen verbergen.



9 Was kann ich machen, wenn ich Probleme mit der Periode habe (zum Beispiel Bauchschmerzen oder Kopfschmerzen)?

Du kannst alles machen, was deinen Körper entspannt. Das kann für jedes Mädchen etwas Anderes sein. Häufig helfen Bewegung und Sport, damit deine Beschwerden erträglicher werden und sich dein Körper entspannt. Vielleicht hilft deinem Körper aber auch einfach Ruhe. Dabei kannst du dir beispielsweise eine Wärmeflasche auf den Bauch legen oder einen Tee trinken. Hier nützen zum Beispiel Kräutertees

wie Kamille, Melisse oder Pfefferminz. Manchen hilft es, die Körperhaltung zu verändern, zum Beispiel ein Knie im Liegen oder Sitzen an die Brust zu ziehen. Zudem kannst du dich auch massieren. Falls du öfters sehr starke Schmerzen hast, solltest du mit einer Ärztin / einem Arzt sprechen.

10 Darf ich Sex haben, wenn ?
ich die Periode habe? ?

Ja, wenn du während deiner Periode Lust auf Sex hast, ist die Blutung kein Grund, darauf zu verzichten. Da die Blutung ein ganz natürlicher Vorgang des Körpers ist, brauchst du dich nicht unsauber zu fühlen oder zu schämen. Da du unter Umständen auch während der Menstruation schwanger werden kannst, solltest ihr jedoch gegebenenfalls an Verhütung denken (siehe auch Frage 11).

11 Kann man während der
Periode schwanger werden?

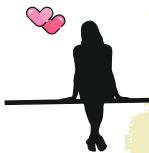
Ja, es kann passieren, dass ein Mädchen oder eine Frau trotz der Menstruation durch ungeschützten Geschlechtsverkehr mit einem Jungen oder Mann

schwanger wird. Wenn du nicht schwanger werden möchtest, solltest du sicherheits- halber den ganzen Menstruationszyklus lang verhüten, auch während der Periode.



Das liegt daran, dass die meisten Mädchen und Frauen nicht genau sagen können, an welchem Tag nach ihrer letzten Blutung der nächste Eisprung stattfinden wird. Das Heranreifen der Eizelle kann bei jedem Mädchen und von Monat zu Monat verschieden lang dauern. Spermien können in der Gebärmutter und in den Eileitern bis zu sieben Tage überleben. Es kann also zu einer Befruchtung und damit zu einer Schwangerschaft kommen, wenn du während deiner Periode Geschlechtsverkehr hast und dein nächster Eisprung in weniger als sieben Tagen erfolgt. Mehr dazu erfährst du bei Frage 1.

SEX ZUM ERSTEN MAL



12 Was ist Sex?

Sex sind sexuell erregende Handlungen zwischen Menschen oder an sich selbst (Selbstbefriedigung). Sex kann beispielsweise Küssen, Streicheln und Befriedigung mit Hand oder Mund umfassen. Er ist damit mehr als Geschlechtsverkehr, also das Eindringen des Penis in die Vagina oder den Po. Wichtig ist, dass es dir oder euch gefällt und Lust bereitet. Wenn du mit einem anderen Menschen Sex hast, dann müsst ihr beide damit einverstanden sein. Es ist auch okay abzubrechen, wenn es dir nicht mehr gefällt (siehe hierzu auch Frage 22)!

13 Warum machen Menschen Sex?

Das Bedürfnis nach Sex ist natürlich und ein wichtiger Teil unserer Persönlichkeit. Beeinflusst wird dies beispielsweise durch unsere Hormone, Erziehung, Gesellschaft und Persönlichkeit. Die sexuelle Lust ist individuell bei jedem Menschen unterschiedlich stark ausgeprägt und verändert sich auch immer wieder im Laufe eines Lebens. Manche Menschen haben grundsätzlich wenig bis keine Lust auf Sex.

Menschen können mit Sex Liebe, Bindung oder Begehren ausdrücken. Durch eine lustvolle befriedigende Sexualität können Menschen sich noch näherkommen und ihre Beziehung(en) stärken. Menschen haben auch Sex, um Kinder zu kriegen.

14 Wie fühlt sich Sex an?



Sex kann sich sehr unterschiedlich anfühlen. Beim Sex kannst du viel Lust erfahren, genießen, dich wohlfühlen oder entspannen. Vielleicht fühlst du dich begehrt, angenommen, verwöhnt und deinem Partner oder deiner Partnerin sehr nah.

Als Höhepunkt der sexuellen Lust und Erregung kannst du auch einen Orgasmus bekommen. Nach einer Phase starker sexueller Anspannung, die immer mehr ansteigt, kommt es dabei zu einer gefühlten Entladung, gefolgt von einem Zustand der Entspannung. Aber auch ohne Orgasmus kann Sex als sehr schön empfunden werden.

Manchmal kann Sex aber auch nicht so toll sein, zum Beispiel wenn du keine richtige Lust hast, angespannt bist oder dich nicht wohl fühlst. Dann kannst du ihn auch beenden oder du achtest beim nächsten Mal mehr darauf, dass es sich gut für dich anfühlt.



15 Wann ist ein guter Zeitpunkt für das erste Mal?

Du entscheidest, wann ein guter Zeitpunkt für dein erstes Mal ist. Verlass dich auf dein Gefühl und lass' dich von niemandem drängen! Es ist normal, sich ein wenig ängstlich und unsicher zu fühlen. Wenn diese Gefühle sehr stark sind, bist du möglicherweise noch nicht bereit für Sex. Vielleicht solltest du dann noch warten. Das erste Mal kann aber auch aufregend und spannend sein. Es hilft, wenn du und dein Partner / deine Partnerin füreinander genügend Zeit habt und dabei ungestört seid. Sprecht miteinander darüber, was ihr möchtet und wie ihr euch fühlt.

Zur Vorbereitung eines guten Zeitpunkts gehört für beide auch, sich über Schutz vor ungewollter Schwangerschaft und sexuell übertragbaren Infektionen zu informieren und auszutauschen. Gemeinsam entscheidet ihr, welches die beste Möglichkeit für euch ist und wer sich darum kümmert, siehe Frage 34.



16 Wie wird sich das erste Mal anfühlen? Wie wird das erste Mal für einen Mann und wie für eine Frau sein?



Es kann sein, dass du das erste Mal als aufregend, schön, vielleicht sogar witzig erlebst. Es kann aber auch enttäuschend sein und ein wenig wehtun. Viele Mädchen und junge Frauen sind davor ängstlich oder nervös, aber auch neugierig. Auch deinem Partner oder deiner Partnerin kann es so gehen. Auch hier solltet ihr darüber sprechen, was du magst und was nicht. Das erste Mal empfindet jeder Mensch unterschiedlich, egal ob Mann oder Frau.

17 Kann man das Jungfernhäutchen leicht verlieren oder kaputt machen?



Nein, denn das sogenannte Jungfernhäutchen ist kein Häutchen, sondern ein dehnbarer Kranz aus Schleimhaut, „vaginale Corona“ genannt. Dieser Kranz umrandet den Eingang der Vagina, aber er verschließt sie nicht. Die vaginale Corona sieht bei



jeder Frau unterschiedlich aus. Auch Frauen, die Geschlechtsverkehr hatten, besitzen diese vaginale Korona in der Regel noch. Bei Frauen, die ein Kind geboren haben, ist die vaginale Korona meist nicht mehr als vollständiger Kranz sichtbar. Im Alltag, also beim Sport, Fahrradfahren, bei der Benutzung eines Tampons und anderen Aktivitäten, kann man diesen Gewebekranz nicht verlieren oder kaputt machen. Auch eine gynäkologische Untersuchung ist möglich, ohne die vaginale Korona zu beschädigen. Übrigens: Andere Personen, auch eine Ärztin / ein Arzt, können an dem Aussehen der vaginalen Korona nicht erkennen, ob du schon mal Geschlechtsverkehr hattest!



Hier kannst du mehr dazu erfahren: www.zanzu.de/de/koerper/koerper-der-frau/jungfernhautchen-hymen



18 Bluten Frauen immer beim ersten Mal?



Nein, viele Frauen und Mädchen bluten nicht beim ersten Mal. Beim Geschlechtsverkehr kann es zu kleinen Verletzungen an der vaginalen Korona oder in der Vagina kommen, die dann leicht bluten können. Das kann zum Beispiel passieren, wenn das Mädchen angespannt oder der Junge nicht vorsichtig genug ist. Diese kleinen Verletzungen heilen aber folgenlos und ohne sichtbare Narben ab.

Manche denken, die Blutung zeige an, dass das Mädchen noch Jungfrau ist. Warum das nicht stimmt, erfahrt ihr bei Frage 17.

19 Kann Sex Schmerzen verursachen?

Sex kann etwas Wundervolles und Schönes sein. Sex sollte nicht wehtun! Solltest du jedoch Schmerzen verspüren, so kann dies mehrere Ursachen haben. Geschlechtsverkehr kann zum Beispiel schmerzen, wenn die Vagina der Frau nicht feucht genug ist oder der Mann nicht vorsichtig genug vorgeht. Mann und Frau sollten also immer so lange warten, bis die Frau bereit ist, den Penis aufzunehmen. Geschlechtsverkehr kann Frauen auch dann wehtun, wenn sie sehr angespannt sind oder sie zum Beispiel eine Infektion in der Vagina haben.

Wenn Menschen miteinander Sex haben, sollten sie immer auch darauf achten, dass es dem oder der anderen gut geht und im Zweifel nachfragen. Das gilt für Sex generell, nicht nur für den ersten Geschlechtsverkehr!

Solltest du häufiger Schmerzen beim Sex haben, sprich mit einer Frauenärztin / einem Frauenarzt darüber.

20 Was passiert, nachdem man mit einem Jungen geschlafen hat?

Wenn du mit einem Jungen geschlafen hast, bist du vielleicht entspannt oder aber auch enttäuscht, wenn es nicht so schön war, wie du erwartet hast. Vielleicht fühlst du dich erwachsener. Du bist vielleicht auch neugierig, wie es ihm geht. Mit Freude, Neugier und Lust könnt ihr gemeinsam herausfinden, was alles schön sein kann. Das gleiche trifft auch zu, wenn du mit einem Mädchen geschlafen hast.

Falls du mit einem Jungen geschlafen hast und ihr keine Verhütungsmittel benutzt habt, machst du dir wahrscheinlich Sorgen, ob du schwanger geworden bist. Notfalls kann die „Pille danach“ eine ungewollte Schwangerschaft verhindern. Mehr dazu erfährst du bei Frage 34.

21 Wie lang kann ein Penis sein?

Ein Penis kann bei Männern im schlaffen Zustand zwischen sieben und zehn und im steifen Zustand bis ungefähr 19 cm lang sein.²

22 Wann darf man keinen Sex haben?



Man darf nur Sex haben, wenn es beide wollen!
Man darf keinen Sex haben, wenn einer von euch beiden noch nicht 14 Jahre alt ist. Verboten ist es auch, wenn eine Lehrerin oder ein Lehrer die Abhängigkeit einer Schülerin oder eines Schülers ausnutzt, die oder der unter 18 Jahren alt ist. Außerdem darf generell kein Sex von unter Achtzehnjährigen erkaufte werden. Wird eine Person zu einer sexuellen Handlung gezwungen oder gedrängt, ist das Gewalt und strafbar!



Mehr Informationen dazu erhältst du hier: www.zanzu.de/de/rechte-und-gesetze/ihre-rechte/schutzalter

Wenn man eine sexuell übertragbare Infektion hat (wie Chlamydien oder Gonorrhoe) und die Behandlung noch nicht abgeschlossen ist, sollte man keinen Sex haben.

SEX MIT SICH SELBST




23 Ist Selbstbefriedigung gut oder schlecht für den Körper?

Selbstbefriedigung schadet der Gesundheit nicht! Sie ist normal und unterstützt dich bei der Entdeckung des eigenen Körpers. Du kannst für dich herausfinden, welche Berührungen dir gefallen und für dich erregend sind. Vielleicht erlebst du auch, was ein Orgasmus ist. Sich selbst zu kennen ist gut und hilft, später eine lustvolle Sexualität mit einem Partner oder einer Partnerin zu erleben. Das gilt auch für Jungen.

24 Kann man das Jungfernhäutchen durch Selbstbefriedigung verlieren?

Nein. Viele glauben, es gäbe bei Mädchen, die noch nie Sex hatten, ein Häutchen, welches die Vagina verschließt und zum Beispiel beim ersten Eindringen des Penis kaputt geht. Warum das nicht stimmt, erklären wir bei Frage 17.



25 Wenn ein Mädchen sich selbst berührt und befriedigt, ist sie dann nicht mehr Jungfrau?

Von Jungfräulichkeit spricht man, wenn Menschen noch nie Sex mit einem anderen Menschen (egal ob Jungen oder Mädchen) hatten. Daher verlierst du deine Jungfräulichkeit nicht, wenn du dich selbst berührst oder befriedigst. Siehe hierzu auch Frage 17.



WAS MACHT SEX GUT?



26 Warum ist Sex gesund für unsere Körper?

Sex kann Glücksgefühle auslösen, die Durchblutung fördern, Verspannungen lösen und das Immunsystem stärken. Wenn Menschen Sex (miteinander) haben, kann sich das also positiv auf ihre Gesundheit auswirken.

Damit Sex gesund für euch ist, ist es wichtig, dass ihr freiwillig und mit Lust dabei seid und euch vor Krankheiten und gegebenenfalls ungewollter Schwangerschaft zum Beispiel durch Kondome schützt.

27 Woher weiß ich, ob jemand mich küssen will?



Vielleicht wird diese Person deine körperliche Nähe suchen und auf deine Angebote, euch näher zu kommen, eingehen. Wenn ihr die körperliche Nähe angenehm findet, ihr euch vielleicht gut riechen könnt, kann Lust auf noch mehr entstehen, vielleicht auch auf einen Kuss. Wenn du unsicher bist, kannst du die andere Person auch fragen, ob du sie küssen darfst. Das gilt auch für Sex.

28 Woran erkenne ich, dass jemand

Lust hat, mit mir Sex zu haben?

Es kann ganz unterschiedliche Anzeichen geben, an denen du erkennen kannst, ob jemand Lust auf Sex mit dir hat, siehe dazu auch Frage 27. Jemand kann die eigene Lust auf dich zum Beispiel durch Worte oder Berührungen deutlich machen oder du kannst selber Anzeichen von körperlicher Erregung erkennen. Wenn du dir nicht sicher bist, kannst du die andere Person auch fragen, ob sie mit dir schlafen möchte.


29 Woran erkenne ich, dass ich Lust auf Sex habe?

Wenn körperliche Nähe und Zärtlichkeiten sich großartig anfühlen und dein Körper nach mehr verlangt, können das Anzeichen für sexuelle Lust sein. Auch wenn du merkst, dass deine Vagina feucht wird oder deine Klitoris anschwillt, kann dies bedeuten, dass du Lust hast. Wie die weiblichen Sexualorgane aussehen, findest du hier:




[www.zanzu.de/de/koerper/
koerper-der-frau/sichtbare-
sexualorgane-der-frau](http://www.zanzu.de/de/koerper/koerper-der-frau/sichtbare-sexualorgane-der-frau)

30 Wie erkennt man, dass die Frau bereit ist für Sex?




Eine Voraussetzung hierfür ist, dass die Frau erregt ist und viel Lust verspürt. Die inneren und äußeren Schamlippen schwellen an, die Klitoris wird etwas größer. Das liegt an einer stärkeren Durchblutung der Sexualorgane. Bei manchen schwellen die Brüste an und die Brustwarzen treten deutlicher hervor. Auch wenn die Vagina feucht ist, kann dies bedeuten, dass die Frau erregt ist. Zeichen körperlicher Erregung müssen jedoch weder bei Mädchen noch bei Jungen bedeuten, dass sie wirklich Sex haben möchten. Manchmal reagiert unser Körper anders, als wir das wollen. Zum Beispiel wird die Vagina einer Frau feucht, aber sie möchte keinen Sex. Oder ein Mensch möchte Sex und sein Körper spielt nicht mit.

31 Warum haben manche Personen betrunken viel mehr Lust auf Sex?



Alkohol hat bei den meisten Personen zunächst eine enthemmende und anregende Wirkung. Dadurch kann es sein, dass sie sich dann eher trauen, auf andere Menschen zuzugehen und ihre eigenen Bedürfnisse oder Lust deutlicher fühlen und diese



zulassen. Ab einer bestimmten Menge von Alkohol sind aber unsere Fähigkeiten eingeschränkt und wir werden zunehmend müde, unkonzentriert und weniger empfindsam. Das beeinträchtigt unsere Fähigkeit zu befriedigendem Sex. Alkoholkonsum kann auch zu Kontrollverlust führen. Damit entsteht die Gefahr, dass uns Dinge passieren, die wir nicht möchten oder wir nicht an Verhütung von Schwangerschaften und Schutz vor sexuell übertragbaren Infektionen denken.

32 Wie kann eine Frau in einer sexuellen Beziehung glücklich werden?



Eine Frau kann eine glückliche oder erfüllte sexuelle Beziehung führen, wenn beide bereit sind, einander Lust zu bereiten und herauszufinden, was ihnen gefällt. Das braucht Zeit und Erfahrung und kann sich von Situation zu Situation unterscheiden. Hilfreich ist, wenn eine Frau ihren Körper bereits gut kennt und weiß, was sie mag und was nicht. Wichtig ist, dass du der oder dem anderen vertraust und ihr euch Wünsche, Bedürfnisse und Ängste mitteilen könnt.

33 Wie lange dauert guter Sex?

Was Menschen unter gutem Sex verstehen, kann sehr unterschiedlich sein. Guter Sex ist keine Frage der Zeit, sondern der Empfindung. Er kann unterschiedlich lange dauern. Guter Sex macht allen Beteiligten Spaß und erfüllt sie. Wie schön und intensiv Sex erlebt wird, hängt auch von anderen Gefühlen und äußeren Einflüssen ab.



VERHÜTUNG



34 Was kann ich tun, wenn ich kein Kind haben möchte?

Wer eine Schwangerschaft verhindern möchte, kümmert sich am besten bereits vor dem Geschlechtsverkehr darum. Es gibt sehr viele unterschiedliche Verhütungsmittel, am bekanntesten sind das Kondom und die Pille. Kondome sind leicht erhältlich, sie schützen zudem auch vor sexuell übertragbaren Infektionen. Mehr zu Kondomen erfährst du bei Frage 36. Für die Pille oder die meisten anderen Verhütungsmittel brauchst du das Rezept einer Frauenärztin / eines Frauenarztes, siehe Frage 35. Du kannst dich auch in einer gynäkologischen Praxis oder in einer Beratungsstelle informieren, welches die beste Methode für dich ist. Wenn du willst, kannst du auch deinen Partner oder eine andere Person mitbringen. Bis zum 22. Lebensjahr übernimmt in Deutschland die gesetzliche Krankenkasse die Kosten für verschreibungspflichtige Verhütungsmittel.

Nach ungeschütztem Geschlechtsverkehr kannst du mit der „Pille danach“ eine Schwangerschaft verhindern. Die „Pille danach“ wirkt am besten, wenn sie innerhalb der ersten zwölf Stunden nach dem

ungeschützten Geschlechtsverkehr eingenommen wird. Sie ist rezeptfrei in Apotheken erhältlich. Bis zum 22. Lebensjahr bekommst du sie kostenfrei, wenn du in der Apotheke ein Rezept von deiner Ärztin / deinem Arzt vorlegst. Die Pille danach ersetzt aber keine regelmäßige Verhütung, sondern ist nur für den Notfall gedacht. Mehr Informationen erhältst du hier:



www.zanzu.de/de/familienplanung-und-schwangerschaft/verhuetung/notfallverhuetung

Bei einer ungeplanten Schwangerschaft ist ein Schwangerschaftsabbruch innerhalb der ersten zwölf Wochen nach Befruchtung in Deutschland straffrei möglich, siehe Frage 39.

35 Wie bekommt man als junges Mädchen die Pille?



Für die Pille und andere hormonelle Verhütungsmittel muss dir eine Frauenärztin / ein Frauenarzt ein Rezept ausstellen. Mit diesem Rezept bekommst du die Pille in der Apotheke. Bei Mädchen, die 14 Jahre oder

älter sind, können Frauenärztinnen und -ärzte die Pille normalerweise auch ohne Zustimmung der Eltern verschreiben. Die Pille ist bis zum 22. Lebensjahr kostenfrei.

36 Was ist ein Kondom?



Das Kondom ist eine sehr dünne Hülle aus Latex, seltener aus Kunststoff. Es wird wie eine zweite Haut über den steifen Penis gestreift. An der Spitze des Kondoms befindet sich eine kleine Ausstülpung. Sie fängt die Samenflüssigkeit auf, so dass diese nicht in den Körper der Partnerin oder des Partners gelangt. Bei richtiger Verwendung schützt das Kondom vor Schwangerschaften und sexuell übertragbaren Infektionen. Hierfür ist es wichtig, dass das Kondom bereits über den Penis gerollt wird, bevor es zum ersten Kontakt zwischen Penis und Vagina oder Anus kommt. Mehr zu Kondomen und zur richtigen Benutzung von Kondomen kannst du hier erfahren:



www.zanzu.de/de/familienplanung-und-schwangerschaft/verhuetung/kondom

Kondome können zum Beispiel im Supermarkt, in der Drogerie oder im Internet gekauft werden.

37 Kümmerst sich der Mann oder die Frau um das Kondom? !

Egal ob Mann oder Frau, beide können sich um das Kondom kümmern. Eine mögliche Schwangerschaft oder sexuell übertragbare Infektionen können schließlich auch beide betreffen.

38 Wie kann es passieren, dass eine Frau trotz Pille schwanger wird?

Grundsätzlich gilt: Wenn du die Pille richtig anwendest, ist sie ein sehr verlässliches Verhütungsmittel. Aber keine Verhütungsmethode ist zu 100 Prozent sicher. Die Wirkung der Pille wird beeinträchtigt, wenn du die Einnahme der Pille mehr als zwölf Stunden vergessen hast oder wenn du innerhalb von drei Stunden nach Einnahme der Pille Durchfall oder Erbrechen hast.³ Außerdem kann es zu Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten kommen. Lass dich in einer Arztpraxis oder Apotheke beraten, falls du andere Medikamente nimmst oder nehmen willst.

SCHWANGERSCHAFTSABBRUCH



39 Wie lange kann man abtreiben?

Ein Schwangerschaftsabbruch ist in Deutschland unter bestimmten Bedingungen straffrei möglich: Seit der Befruchtung dürfen nicht mehr als zwölf Wochen vergangen sein. Die Frau muss den Abbruch selbst wünschen. Sie muss sich in einer anerkannten Schwangerschaftskonfliktberatungsstelle beraten lassen. Die Beratung ist ergebnisoffen, das heißt, es bleibt immer die Entscheidung der Frau, ob sie abtreiben lässt oder nicht. Diese Stelle stellt dann einen sogenannten Beratungsschein aus, den eine Frau benötigt, wenn sie sich für einen Abbruch der Schwangerschaft entscheidet. Die Beratungsstelle berät auch über den Ablauf und alle weiteren Regelungen wie zum Beispiel die Kostenübernahme.

Mehr dazu kannst du hier erfahren:

www.familienplanung.de/beratung/schwangerschaftsabbruch



www.zanzu.de/de/familienplanung-und-schwangerschaft/ungluecklich-mit-einer-schwangerschaft/schwangerschaftsabbruch

40 Macht die Abtreibung für die Frau Probleme?



Eine ungeplante Schwangerschaft kann zu Sorgen und Unsicherheiten führen. Hier kann eine unabhängige Beratung helfen, die richtige Entscheidung zu treffen.

Ein Schwangerschaftsabbruch (auch Abtreibung genannt) ist für einige eine Erleichterung, andere erleben ihn als Belastung. Manchmal kommen positive und negative Gefühle auch gleichzeitig vor. Medizinisch betrachtet ist ein Schwangerschaftsabbruch ein sehr sicherer Eingriff. Er findet entweder mithilfe von Tabletten oder durch einen kleinen operativen Eingriff durch die Vagina statt. In der Regel hat ein Schwangerschaftsabbruch keinen Einfluss auf spätere Schwangerschaften.



LIEBE



41 Was ist das, Liebe?

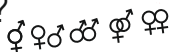
Liebe ist ein sehr schönes Gefühl. Sie kann sehr vieles sein. Es gibt zum Beispiel die Liebe zwischen Familienmitgliedern oder in einer guten Freundschaft. Die Liebe zwischen zwei Menschen, die in einer Liebesbeziehung sind, ist ein sehr intensives Gefühl und eine starke Zuneigung, oft auch mit einer körperlichen Anziehung.

Am Anfang gibt es meistens die Phase des Verliebtseins. In dieser Zeit geht es darum, die andere Person kennenzulernen. Viele wollen dann ganz viel Zeit mit der anderen Person verbringen. Sie wollen mehr über sie oder ihn erfahren, miteinander reden oder sich körperlich nah sein.

Wenn man lange verliebt ist, verändert sich dieser Zustand. Oft entsteht dann Liebe als eine tiefere Verbindung zueinander. Viele Menschen wollen dann füreinander da sein und sich gegenseitig großes Vertrauen schenken. Liebe ist oft etwas sehr Schönes, aber manchmal gibt es auch schwierige Zeiten. Dann wird geredet, diskutiert oder auch gestritten. Liebe sollte nicht heißen, dass ein Mensch über den anderen bestimmt.

Du hast vielleicht schon viel in Liedern oder Filmen über Liebe gehört. Vielleicht hast du dich oder eine Situation darin wiedererkannt. Wichtig ist, dass du auf deine eigenen Gefühle achtest und deine eigenen Entscheidungen triffst.

42 Was ist Homosexualität?



Homosexualität heißt, dass ein Mensch einen anderen Menschen vom gleichen Geschlecht liebt und begehrt („homos“ ist griechisch und heißt „gleich“). Das heißt, eine Frau liebt eine Frau oder ein Mann liebt einen Mann. Wenn eine Frau und ein Mann sich lieben, heißt das Heterosexualität („heteros“ ist griechisch und heißt „anders“). Wenn ein Mensch sowohl Frauen als auch Männer lieben kann, heißt das Bisexualität. Der Überbegriff für diese Wörter ist „sexuelle Orientierung“. In allen Kulturen und zu allen Zeiten gab und gibt es Menschen mit verschiedenen sexuellen Orientierungen. ?

Manchmal verändern sich solche Gefühle im Leben, abhängig von der Lebenssituation, dem Alter und vor allem: wen man trifft. Da kann es sein, dass man sich plötzlich in jemanden verliebt, bei dem man es vorher nicht gedacht hätte.

Vieles ist bei Homosexualität, Bisexualität und Heterosexualität gleich. Fast alle Menschen sind zum

Beispiel aufgeregt, wenn sie verliebt sind und der Person begegnen. Ein Unterschied ist, dass homosexuelle und bisexuelle Menschen im Alltag noch nicht gleichberechtigt sind. Manchmal erfahren sie Diskriminierung. Das können alle ändern, in dem sie verschiedene Lebensweisen anerkennen und niemanden ausgrenzen, denn jede Liebe verdient Respekt.

43 Wie kann man einer Person zeigen, dass man sie liebt?



Es gibt mehrere Möglichkeiten: Wenn du dich verliebt hast, kannst du ihm oder ihr in die Augen schauen und versuchen, mehr Blickkontakt aufzubauen.

Ihr könnt auch miteinander reden. Fragen zu stellen und gegenseitiges Interesse zu zeigen, kann euch näherbringen. Wenn du aufmerksam bist und dir merkst, was dein Gegenüber erzählt oder gemacht hat, kann das zeigen, dass er oder sie dir wichtig ist. Füreinander da zu sein und einander Hilfe anzubieten, ist auch ein Weg, um Interesse oder Liebe zu zeigen. Manche verliebten Menschen sind schüchtern. Aber wenn du dich traust, kannst du dem Menschen, in den du verliebt bist, auch direkt sagen, dass du ihn oder sie toll findest. Auch ein Liebesbrief oder eine Nachricht sind Möglichkeiten unter vielen.



44 Warum wollen die Jungen uns Mädchen angucken oder anfassen?

In der Zeit der Pubertät verändert sich bei Jugendlichen vieles: Neue Gefühle entstehen und auch der Körper verändert sich. Viele Jugendliche entdecken, dass sie sich von einem anderen Menschen angezogen fühlen. Manche zeigen ihr Interesse, indem sie diese Person anschauen und ihre Nähe suchen. Vielleicht haben die Jungen also Interesse an den Mädchen und wollen sie kennenlernen. Wenn die Mädchen das auch wollen, dann kann das schön sein.

Es kann auch sein, dass dich ein Junge anguckt oder anfässt und du das unangenehm findest. Wenn du dich unwohl fühlst, dann sage dem Jungen deutlich, er soll aufhören, oder wende dich an eine erwachsene Person. Mehr Tipps dazu findest du bei Frage 45.



45 Was macht ein Mädchen,
wenn der Junge etwas sehen
will und sie sagt „NEIN“ und
der Junge sagt „Ich will das
sehen“?

Es ist falsch, etwas gegen den Willen eines anderen Menschen zu tun und seine Grenzen nicht zu respektieren. Manchmal können schon kleine Handlungen unangenehm sein. Das kann bedeuten, nur angeschaut oder am Arm angefasst zu werden. Du hast immer das Recht, deine Grenzen zu setzen und den anderen aufzufordern, aufzuhören oder wegzugehen.

Manchmal gibt es Situationen, in denen ein Junge etwas weitermacht, auch wenn du sagst, dass du das nicht willst. Bleib bei deinem Nein, auch wenn es vielleicht schwierig ist. Du kannst auch deine Ablehnung wiederholen, zum Beispiel „Stopp“ oder „Lass mich in Ruhe! Lass mich in Ruhe!“ sagen und dabei lauter werden. Je nachdem, wie die Situation ist, kannst du auch weggehen oder andere zu Hilfe holen.



Ganz wichtig ist hierbei: Es ist der Junge, der sich falsch verhält, wenn er dein „Nein“ nicht respektiert. Du musst dich also nicht schämen oder schlecht fühlen. Vertraue deinem Bauchgefühl. Es sagt dir, wenn etwas falsch ist. Du kannst auch üben, wie du dich in solchen schwierigen Situationen verhalten kannst. Eine Mädchen-AG, ein Selbstverteidigungskurs oder ein Empowerment-Workshop können dich bestärken.

Auch wenn jemand dich anders unter Druck setzen oder erpressen will, solltest du dir Hilfe holen. Die Person will vielleicht ausnutzen, dass du dich aus Scham nicht traust, darüber zu reden. In der Regel hilft es jedoch, mit anderen darüber zu sprechen. Vielleicht mit einer Freundin oder Schwester, mit einer Lehrerin, Sozialarbeiterin oder Beratungsstelle. Bei der Homepage www.hilfetelefon.de findest du mehr Informationen.



HIV



46 Was macht das HI-Virus (HIV)?

HIV ist eine Abkürzung und steht für „Human Immunodeficiency Virus“, was auf Deutsch „menschliches Immunschwäche-Virus“ heißt. Das bedeutet, dass das Virus nur von Mensch zu Mensch übertragen werden kann und sein Immunsystem (= Abwehrsystem) schädigt.

Wenn sich ein Mensch mit dem HI-Virus angesteckt hat und keine Medikamente gegen das Virus nimmt, zerstören die Viren sein Immunsystem über mehrere Jahre so sehr, dass der Körper sich am Ende gar nicht mehr gegen Krankheiten verteidigen kann. In diesem Krankheitsstadium spricht man dann von AIDS („Acquired Immune Deficiency Syndrome“, auf Deutsch „Erworbenes Immunschwächesyndrom“). Mittlerweile gibt es effektive Medikamente, die verhindern, dass die Viren sich weiter im Körper vermehren können und die Krankheit zum Ausbruch kommt. Die Menge der Viren im Blut kann sich sogar so sehr verringern, dass eine Person nicht mehr ansteckend ist.

Die Medikamente müssen aber ein Leben lang genommen werden, damit sich das Virus nicht wieder vermehren kann.

47 Wie kann man sich mit HIV anstecken?



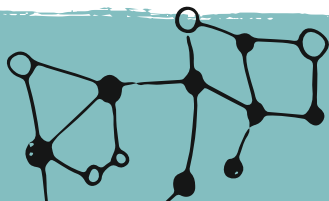
HIV gilt als relativ schwer übertragbares Virus. Es gibt nur wenige Körperflüssigkeiten, die das HI-Virus in einer Menge enthalten können, welche für eine Ansteckung ausreicht. Dies sind Sperma, Blut, Vaginalflüssigkeit, der Flüssigkeitsfilm auf der Darmschleimhaut und Muttermilch von Frauen mit einer HIV-Infektion, wenn sie keine Medikamente gegen HIV nehmen. Diese infizierten Flüssigkeiten müssen dann mit Schleimhäuten oder offenen Körperstellen einer anderen Person in Kontakt kommen, damit diese sich anstecken kann. Eine HIV-Infektion kann daher über ungeschützten (ohne Kondom) vaginalen und analen Geschlechtsverkehr erfolgen. Beim Oralsex (Sex mit dem Mund) ist das Übertragungsrisiko sehr niedrig. Um jedes Risiko zu vermeiden, sollte kein Sperma oder Menstruationsblut mit dem Mund aufgenommen werden. Menschen können sich auch anstecken, wenn sie dieselben Spritzen verwenden, zum Beispiel bei der Injektion von Drogen, vgl. auch Frage 48.



Nicht anstecken kannst du dich im Alltag, zum Beispiel beim Schwimmen, in der Sauna, beim Essen oder Trinken, auf der Toilette oder beim Sport. Dies gilt auch für Küssen, Umarmen und Streicheln. Denn Körperflüssigkeiten wie Speichel, Tränenflüssigkeit, Schweiß oder Urin sind nicht ansteckend, weil dort zu wenige HI-Viren vorhanden sind.

48 Kann man das HI-Virus nur beim Sex bekommen?

Nein, es gibt auch andere Möglichkeiten, sich anzustecken. HIV kann auch beim Stillen oder während der Geburt von der Mutter auf ihr Kind übertragen werden, wenn die Mutter keine Medikamente gegen HIV bekommt. Auch über Blut kannst du dich anstecken, zum Beispiel über den gemeinsamen Gebrauch von Spritzen bei der Injektion von Drogen. Beim Arztbesuch oder im Krankenhaus musst du jedoch keine Angst vor einer HIV-Infektion haben. Die dort verwendeten Materialien sind frei von HIV.



49 Wie kann man sich vor HIV schützen?



Man kann sich schützen, indem man beim Vaginalsex oder analsex Kondome benutzt. So können keine der bei Frage 47 genannten Flüssigkeiten in den Körper gelangen. Ein Schutz vor HIV besteht auch, wenn eine Person weiß, dass sie HIV hat und regelmäßig Medikamente nimmt. Dann ist sie für andere nicht ansteckend.

In einer Beziehung können beide zusammen einen Test machen, um sicherzugehen, dass sie kein HIV haben. Dann können sie auch ohne Kondom miteinander Geschlechtsverkehr haben. Dafür ist es aber wichtig, dass sie außerhalb der Beziehung keinen ungeschützten Sex (ohne Kondom) haben.

Manche Menschen mit einem hohen Ansteckungsrisiko nehmen auch vorsorglich HIV-Medikamente ein, um sich vor einer Ansteckung zu schützen, wenn sie Sex ohne Kondom haben. Diese Prä-Expositions-Prophylaxe (PrEP) sollte aber nur in Absprache mit einer Ärztin / einem Arzt genommen werden. Außerdem sind diese Medikamente viel teurer als Kondome und können Nebenwirkungen haben.

Wer sich Drogen spritzt, sollte nur seine eigenen Spritzen verwenden!

50 Wie können wir wissen, ob wir HIV haben?



Man kann es nur durch einen speziellen Test herausfinden. Es gibt keine spezifischen Symptome, die nach einer HIV-Infektion auftreten. Manche Menschen merken gar nichts. Wenn du denkst, dass du dich möglicherweise angesteckt hast, solltest du dich testen lassen. Diesen Test kannst du aber frühestens sechs Wochen nach einer möglichen Risikosituation machen, weil die Tests nach HIV-Antikörpern suchen. HIV-spezifische Antikörper produziert der Körper erst sechs bis zwölf Wochen nach einer HIV-Infektion.

Wenn du einen HIV-Test machen möchtest, kannst du zum Gesundheitsamt oder zu einer Beratungsstelle gehen. Die Adressen findest du unten. Tests werden dort anonym mit Beratung durchgeführt, niemand erfährt deinen Namen. Du kannst auch zu einer Arztpraxis gehen, aber da ist der Test nicht anonym. Seit Kurzem kann man auch einen HIV-Selbsttest in einer Apotheke, Beratungsstelle oder online kaufen und zu Hause alleine machen. Eine Beratung ist aber sehr hilfreich und sollte deshalb genutzt werden.

Bei einem positiven Ergebnis (das heißt, wenn eine HIV-Infektion vorliegt) muss nochmal ein Test gemacht werden, um zu schauen, ob das Ergebnis wirklich stimmt.

Hier findest du sicher eine Beratungsstelle in deiner Nähe:



www.hivandmore.de/hiv-test/teststellen/index.php



SCHWANGERSCHAFT UND GEBURT

51 Wie entsteht ein Kind und woher kommt es?



Ein Kind entsteht aus der Verschmelzung der Eizelle einer Frau mit der Samenzelle eines Mannes. Hierzu müssen Samenzellen durch die Vagina zur Eizelle gelangen. Dies geschieht, wenn eine Frau und ein Mann miteinander Geschlechtsverkehr ohne Verhütungsmittel haben und es bei dem Mann dabei zu einem Samenerguss (Ejakulation) in der Vagina der Frau kommt. In diesem Fall können 50 bis 500 Millionen Samenzellen in Richtung der Eileiter strömen. Dies kann auch passieren, wenn sich Samenflüssigkeit von einem vorherigen Samenerguss auf dem Penis oder den Fingern befindet und Samenzellen in die Vagina und von dort zu den Eileitern gelangen. Verschmilzt die reife Eizelle mit einer Samenzelle, so wandert diese befruchtete Eizelle in den kommenden Tagen in die Gebärmutter und wächst dort langsam heran (vgl. auch Frage 1). Dieses Wachstum wird biologisch gesehen dadurch erreicht, dass sich die befruchtete Eizelle in immer mehr Zellen teilt. Diese Zellkugel wird zunächst Embryo genannt. Das Embryo wird durch die Nabelschnur der schwangeren

Frau ernährt. Nach ungefähr neuneinhalb Monaten ist die Entwicklung des ungeborenen Kindes abgeschlossen und es kann auf die Welt kommen.

52 Tut es weh, schwanger zu sein?



Manche empfinden bei einer Schwangerschaft wenige Beschwerden, andere mehr.

Allgemein ist es so, dass sich der Körper während einer Schwangerschaft stark verändert. Dabei kann es auch zu Beschwerden wie Übelkeit, Müdigkeit, Wasseransammlungen in Beinen und Füßen, Rücken- oder Brustschmerzen kommen. Viele Frauen spüren ein Ziehen oder Spannungsgefühl in den Brüsten. Auch die Kindsbewegungen können manchmal als unangenehm empfunden werden.

Wichtig ist, dass die Frau regelmäßig während der Schwangerschaft zu den Vorsorgeuntersuchungen bei einer Ärztin / einem Arzt geht. Dort wird sie mit ihrem ungeborenen Kind optimal begleitet.

Mehr dazu kannst du hier erfahren:

[www.zanzu.de/de/
familienplanung-und-
schwangerschaft/schwanger-sein/
anzeichen-fuer-
eine-schwangerschaft](http://www.zanzu.de/de/familienplanung-und-schwangerschaft/schwanger-sein/anzeichen-fuer-eine-schwangerschaft)



53 Kann man Sex machen, wenn man schwanger ist?

Wenn du während der Schwangerschaft Lust darauf hast und die Schwangerschaft normal verläuft, kannst du ohne Bedenken Sex haben. Dem Baby schadet es nicht. Falls aus besonderen medizinischen Gründen Vorsicht geboten ist, wird das deine Frauenärztin / dein Frauenarzt mit dir besprechen.

54 Was muss ich beachten, wenn ich schwanger bin und Medikamente einnehmen muss?



Manche Medikamente können sich negativ auf den Verlauf der Schwangerschaft und die Entwicklung des Babys vor und nach der Geburt auswirken. Wenn du schwanger bist oder werden willst, solltest du also Medikamente nur einnehmen, wenn du dies vorher mit einer Ärztin oder einem Arzt besprochen hast.

55 Warum haben Frauen für ihre Babys Milch zum Stillen in den Brüsten?



Während der Schwangerschaft sorgen verschiedene Hormone dafür, dass die Brüste sich verändern, um Milch produzieren zu können. Die Brüste bilden während der Schwangerschaft zunächst eine Vormilch (für die ersten Tage), die besonders reich an Nähr- und Abwehrstoffen für das Neugeborene ist. Wenn das Neugeborene dann an der Brust saugt, werden Hormone freigesetzt, welche mit dem Saugreiz die weitere Milchbildung anregen. Die Muttermilch hat alles, was ein Baby zum gesunden Aufwachsen braucht.

56 Warum tut eine Geburt weh?

Die meisten Babys kommen durch die Vagina der Mutter auf die Welt. Bis zur Geburt ist der Muttermund (er befindet sich am unteren Teil der Gebärmutter und bildet den Übergang zur Vagina, siehe Abbildung 1, Seite 13) gut verschlossen. Vor der Geburt machen bestimmte Hormone den Muttermund

weicher und die Wehen setzen ein. Das heißt, der Bauch wird hart und die Muskeln der Gebärmutter ziehen sich in regelmäßigen Abständen zusammen. Durch die Wehen öffnet sich der Muttermund. Gleichzeitig wird das Baby nach unten geschoben und unterstützt mit dem Druck seines Kopfes die Öffnung des Muttermundes. Er muss sich ungefähr zehn Zentimeter öffnen, damit das Baby hindurchpasst. Das gesamte Gewebe ist von vielen Nerven durchzogen, wodurch Schmerzen bei der Geburt spürbar werden.

Um die Schmerzen zu lindern, gibt es verschiedene Möglichkeiten, zum Beispiel bestimmte Atemtechniken, verschiedene Gebärpositionen, ein Bad zur Entspannung oder Schmerzmittel.

In Deutschland begleitet eine Hebamme und eventuell eine Ärztin / ein Arzt die gebärende Frau.⁴



HILFREICHE LINKS

Deutsche Aidshilfe

Hier findest du viele Informationen über HIV und andere sexuell übertragbare Infektionen (STI) sowie über anonyme Beratungsmöglichkeiten.

www.aidshilfe.de

Drugcom

Drugcom ist ein Projekt der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). Das Internetportal informiert über legale und illegale Drogen und bietet Interessierten und Ratsuchenden die Möglichkeit, sich auszutauschen oder auf unkomplizierte Weise professionelle Beratung in Anspruch zu nehmen.

www.drugcom.de

elternsein.info

Elternsein.info ist die Homepage des Nationalen Zentrums Frühe Hilfen. Sie bietet Hilfe und Beratungsangebote für (werdende) Eltern mit Kindern von 0 bis 3 Jahren. Insbesondere findest du hier Informationen, welche Hilfen dir als junger Mutter zur Verfügung stehen und welche Unterstützung es bei Problemen mit dem Baby gibt.

**[www.elternsein.info/fruehe-hilfen/
was-sind-fruehe-hilfen](http://www.elternsein.info/fruehe-hilfen/was-sind-fruehe-hilfen)**

Familienplanung.de

Familienplanung.de ist ein Angebot der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und informiert über wichtige Bereiche der Familienplanung wie Schwangerschaft, Geburt, Kinderwunsch und Verhütung. Du kannst dich hier außerdem über verschiedene Beratungsthemen und -möglichkeiten erkundigen.

www.familienplanung.de

Schwanger unter 20

Es ist nicht einfach, ein Kind zu bekommen, wenn du selbst noch nicht ganz erwachsen bist. Doch es gibt für viele Probleme Lösungen. Auf dem Portal von familienplanung.de findest du viele Informationen zum Thema und kannst dich über Unterstützungsangebote informieren.

www.schwanger-unter-20.de

In&Out Jugendberatung

In&Out ist ein Beratungsprojekt des Jugendnetzwerks Lambda. Hier kannst du dich von anderen Jugendlichen und jungen Erwachsenen mit unterschiedlichsten Lebensentwürfen zu Themen wie sexuelle Orientierung, Geschlecht, Diskriminierung oder Coming-Out beraten lassen. Eine Beratung ist per Chat, Email, Telefon oder persönlich möglich.

www.comingout.de

Liebesleben

Auf dieser Seite findest du viele Informationen zu HIV und anderen sexuell übertragbaren Infektionen, zu Kondomen und wie du dich mit ihnen schützen kannst. Außerdem kannst du dich dort auch kostenlos telefonisch oder online beraten lassen. Liebesleben ist eine Marke der staatlichen BZgA.

www.liebesleben.de

Loveline

Loveline ist eine Website für Jugendliche der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und informiert zu Themen rund um den Körper, Pubertät, Verhütung oder die erste Liebe. Hier kannst du auch selbst Fragen stellen.

www.loveline.de

Sexundso

Sexundso ist ein Angebot von pro familia in Niedersachsen, das sich besonders an junge Menschen richtet. Hier kannst du anonym und online Fragen zu Liebe, Sexualität, Verhütung, Flirten und ähnlichen Themen stellen oder die Fragen anderer lesen.

www.sexundso.de

Sex-profamilia

Sex-profamilia ist ein Angebot von pro familia in Nordrhein-Westfalen, das sich besonders an junge Menschen richtet. Hier findest du Informationen zu Sexualität und deinen Rechten, zu Verhütung, Sex und Pornographie sowie zu Adressen von pro familia-Beratungsstellen in NRW.

www.sex-profamilia.de

Sextra

Sextra ist ein Angebot von pro familia. Hier kannst du eigene Fragen rund um Liebe und Sexualität stellen. Außerdem findest du dort auch häufige Fragen anderer Menschen.

www.profamilia.sextra.de

Zanzu

Zanzu ist ein Portal zum Thema sexuelle Gesundheit, das unter anderem von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) entwickelt wurde. Hier kannst du in verschiedenen Sprachen Informationen zu den Themen Sexualität, Liebe und Gesundheit, Körper, Familienplanung und Schwangerschaft, Beziehungen und Gefühle, Rechte und Gesetze sowie Infektionen erhalten.

www.zanzu.de

BERATUNGSADRESSEN

Beratungsstellen zu sexuell übertragbaren Infektionen, HIV sowie sexueller und geschlechtlicher Identität

Es gibt viele verschiedene Beratungsstellen, in denen du dich persönlich beraten lassen kannst. Bei Liebesleben findest du Beratungsstellen zu den oben genannten Schwerpunkten in deiner Nähe.

www.liebesleben.de/fuer-alle/beratung

Beratung zu Alkoholkonsum und Sucht

Das Informationsportal „Alkohol? Kenn dein Limit“ ist ein Angebot der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und informiert zu gesundheitsbewusstem Alkoholkonsum. Hier kannst du auch eine Beratungsstelle in deiner Nähe suchen oder dich telefonisch beraten lassen.

www.kenn-dein-limit.de/handeln/beratungsstellen

Beratung zu Drogenkonsum

Auf der Website des Vereins „Keine Macht den Drogen“ findest du Links und Adressen von verschiedenen Hilfsangeboten. Du kannst hier außerdem nach Beratungsstellen in deiner Nähe fragen.

www.kmdd.de/infopool-und-hilfe/hilfe-und-beratung

Deutsche Aidshilfe

Die Deutsche Aidshilfe bietet verschiedene Beratungsmöglichkeiten zu HIV und AIDS an. Dort findest du auch eine Aidshilfe in deiner Nähe.

www.aidshilfe.de/adressen

Die Kontaktstelle der Deutschen Aidshilfe bietet darüber hinaus Hilfe und Unterstützung bei HIV-bezogener Diskriminierung.

www.hiv-diskriminierung.de/kontaktstelle

HIV-Tests

HIV-Tests kann man anonym in den Gesundheitsämtern oder in anderen Einrichtungen wie den Aidshilfen machen lassen. Eine Übersicht über die verschiedenen Testangebote findest du hier:

www.hivandmore.de/hiv-test/teststellen/index.php

Hilfeportal Sexueller Missbrauch

Das Hilfeportal informiert und berät Betroffene sexuellen Missbrauchs, ihre Angehörigen und andere Menschen, die sie unterstützen wollen. In der bundesweiten Datenbank findest du Hilfsangebote in deiner Nähe.

www.hilfeportal-missbrauch.de

Hilfetelefon Sexueller Missbrauch 0800-2255530

Das „Hilfetelefon Sexueller Missbrauch“ ist die bundesweite, kostenfreie und anonyme Anlaufstelle für Betroffene von sexueller Gewalt, für Angehörige sowie Personen aus dem sozialen Umfeld von missbrauchten Kindern, für Fachkräfte und für alle Interessierten.

Jugendnetzwerk Lambda

Das Jugendnetzwerk Lambda ist eine Anlaufstelle für Menschen, die sich als bisexuell, lesbisch, schwul, trans*, inter*, queer definieren. Außerdem haben sie Angebote für Jungen, die auch Sex mit Jungen haben, für Frauen, die auch Sex mit Frauen haben, und für alle, denen Homo- und Trans*diskriminierung auf die Nerven geht. Lambda ist ein Bundesverband, und es gibt in vielen Bundesländern Landesverbände. In vielen Städten gibt es Jugendgruppen-Projekte oder Jugendcafés.

www.lambda-online.de

pro familia-Beratungsstellen

pro familia berät zu Sexualität, Schwangerschaft und Partnerschaft. Hier kannst du eine pro familia- Beratungsstelle in deiner Nähe finden:

www.profamilia.de/angebote-vor-ort

Wildwasser

Der Verein Wildwasser hilft Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen, die von sexuellem Missbrauch betroffen sind. Ebenso können sich Freunde und Angehörige von Betroffenen, Fachpersonal und ehrenamtlich Tätige Rat und Hilfe holen.

www.wildwasser.de

QUELLEN

1 Menstruation, Periode, Tage, Frage 1

BzgA (Hg): Ein kleines Wunder: Die Fortpflanzung, Fruchtbarkeit bei Frau und Mann, 2018, Auflage 4.8.07.18, S. 6.

2 Sex zum ersten Mal, Frage 21

BzgA (Hg): Wie geht's – wie steht's?!?
Wissenswertes für Jungen und Männer, 2002, Auflage 25.150.05.18, S. 12.

3 Verhütung, Frage 38

BzgA (Hg): Sichergehn, Verhütung für sie und ihn, 2017, Auflage: 21.200.11.17, S. 28.

4 Geburt, Frage 56

Ursachen von Geburtsschmerz, abgerufen am 14.10.2019 von www.familienplanung.de/schwangerschaft/geburt/geburtsschmerz/ursachen
vgl. Smith, R.: Das Timing der Geburt, Spektrum der Wissenschaft 6, 1999, S. 46.

المصادر

الدورة الشهرية، الحيض، الطمث، سؤال رقم 1

¹ المركز الاتحادي للتثقيف الصحي (Hg): مُعجزة صغيرة: الإنجاب لدى المرأة والرجل، 2018، الطبعة رقم 4.8.07.18، صفحة رقم 6.

ممارسة الجنس لأول مرة، سؤال رقم 21

² المركز الاتحادي للتثقيف الصحي (Hg): كيف الحال - كيف يحدث؟! أشياء جديدة بالمعرفة للشباب والرجال، 2002، الطبعة 25.150.05.18، صفحة رقم 12.

الوقاية، السؤال رقم 38

³ المركز الاتحادي للتثقيف الصحي (Hg): توحُّ الحرص دائماً، الوقاية لها وله، 2017، طبعة: 21.200.11.17، صفحة رقم 28.

الولادة، السؤال رقم 56

⁴ أسباب آلام الولادة، تم التعميل في يوم 14/10/2019 من www.familienplanung.de/schwangerschaft/geburt/geburtsschmerz/ursachen قارن، سميث: توقيت الولادة، طيف العلم 6، 1999، صفحة رقم 46.

مراكز تقديم المشورة للعائلة "pro familia"

pro familia يقدم المشورة حول الحياة الجنسية، والحمل، والشراكة. هنا، يُمكنك معرفة مراكز تقديم المشورة القريبة منك والتابعة لـ pro familia:

www.profamilia.de/angebote-vor-ort

Wildwasser

اتحاد Wildwasser يُساعد الأطفال والشباب والبالغين ممن تعرضوا لانتهاك جنسي. علاوة على ذلك، يُمكن لأصدقاء وأقارب الشخص المعني، والمتخصصين والعاملين المتطوعين تقديم المشورة والدعم.

www.wildwasser.de

اختبارات فيروس نقص المناعة البشرية

يُمكن إجراء اختبارات فيروس نقص المناعة البشرية بشكلٍ مجهول الهوية في مكاتب الصحة أو في المؤسسات الأخرى مثل جهة تقديم المساعدة لمرضى الإيدز. توجد هنا نظرة عامة عن عروض الاختبارات المختلفة:

www.hivandmore.de/hiv-test/teststellen/index.php

بوابة المساعدة في حالة الانتهاك الجنسي

بوابة المساعدة والمعلومات والدعم للأشخاص المتعرضين للانتهاك الجنسي، وذويهم، وغير ذلك من الأشخاص الذين يرغبون في المساعدة. ستجد عروض المشورة القريبة منك في قاعدة البيانات المنتشرة على مستوى ألمانيا.

www.hilfeportal-missbrauch.de

هاتف المساعدة في حالة الانتهاك الجنسي 0800-2255530

"هاتف المساعدة في حالة الانتهاك الجنسي" هو نقطة اتصال مجانية وسريّة ومنتشرة في جميع أنحاء ألمانيا للأشخاص المتعرضين للعنف الجنسي، وذويهم، وكذلك للأشخاص من محيط اجتماعي مليء بالأطفال والمتخصصين، ولجميع المهتمين.

شبكة الشباب Lambda

شبكة الشباب Lambda هي نقطة اتصال للأشخاص الذين يَصِفُون أنفسهم أنهم، ثنائيو الجنس، أو سحاقيات، أو لوطيون، أو متحولون جنسيًا*، أو مخنثون*، أو متحررون جنسيًا. علاوة على ذلك، تشمل الشبكة عروضا للشباب الذين يُريدون ممارسة الجنس مع شباب، وللنساء اللاتي يُردن ممارسة الجنس مع نساء، وللجميع ممن يتعرضون للتمييز بسبب المثلية الجنسية أو التحول الجنسي.

Lambda هو اتحاد فيدرالي موجود في العديد من الولايات والاتحادات الإقليمية. ويوجد في كثير من المدن مجموعات لمجموعات الشباب أو مقاهي الشباب.

www.lambda-online.de

عناوين مراكز المشورة

مراكز تقديم المشورة حول العدوى المنتقلة جنسيًا، وفيروس نقص المناعة البشرية، وكذلك الهوية الجنسية

توجد مراكز متعددة لتقديم المشورة يُمكنك فيها الحصول على المشورة شخصيًا. في موقع Liebesleben ستجدين مراكز تقديم المشورة الأقرب إليكِ والخاصة بالنقاط المذكورة أعلاه.

www.liebesleben.de/fuer-alle/beratung

المشورة بشأن تعاطي الكحوليات والإدمان

بوابة المعلومات "الكحول؟ اعرف حدودك" هو أحد عروض المركز الفيدرالي للتثقيف الصحي ويوفر معلومات حول تناول الكحول بطريقة واعية صحيًا. يُمكنك هنا كذلك البحث عن أحد مراكز تقديم المشورة القريبة منك، أو كيفية الحصول على المشورة عبر الهاتف.

www.kenn-dein-limit.de/handeln/beratungsstellen

المشورة بشأن تعاطي المخدرات

على موقع الاتحاد "المخدرات لا تقوّي" توجد روابط وعناوين لعروض المساعدة المختلفة. وهنا يُمكنك كذلك السؤال عن مراكز تقديم المشورة الكائنة بالقرب منك.

www.kmdd.de/infopool-und-hilfe/hilfe-und-beratung

جهة مساعدة مرضى الإيدز الألمانية

جهة مساعدة مرضى الإيدز الألمانية تقدم إمكانيات مشورة متعددة حول فيروس نقص المناعة البشرية ومرض الإيدز. ستجد هنا كذلك جهة مساعدة مرضى الإيدز الكائنة بالقرب

منك: www.aidshilfe.de/adressen

نقطة التواصل الخاصة بجهة تقديم المساعدة لمرضى الإيدز تقدم كذلك المساعدة والدعم في حالة التمييز المتعلق بفيروس نقص المناعة البشرية:

www.hiv-diskriminierung.de/kontaktstelle

Sexundso

Sexundso هو أحد عروض pro familia في ساكسونيا السفلى، وهو عرض موجه خصيصًا للمراهقين. يُمكن هنا الحصول على المشورة أو طرح الأسئلة بشكل مجهول الهوية وعبر الإنترنت عن الحب، أو الحياة الجنسية، أو الوقاية، أو الإعجاب أو مواضيع شبيهة.

www.sexundso.de

Sex-profamilia

Sex-profamilia هو أحد عروض pro familia في ولاية شمال الراين ويستفاليا والذي يُوجّه خصيصًا للشباب. توجد هنا معلومات حول الحياة الجنسية وحقوقك في الوقاية وممارسة الجنس وعمليات التصوير الإباحي وكذلك عنوان مراكز تقديم المشورة التابعة لـ pro familia في شمال الراين ويستفاليا.

www.sex-profamilia.de

Sextra

Sextra هو أحد عروض pro familia. ويمكنك هنا طرح الأسئلة حول الحب والحياة الجنسية. علاوة على ذلك ستجدين الأسئلة الأكثر شيوعًا التي طرحها أشخاص آخرون.

www.profamilia.sextra.de

Zanzu

Zanzu هو بوابة إلكترونية حول موضوع الصحة الجنسية، وأمور أخرى تم تطويرها، تدار عن طريق المركز الفيدرالي للتثقيف الصحي (BZgA). يُمكنك الحصول على معلومات حول الحياة الجنسية، والحب، والصحة، والجسم، وتخطيط الأسرة، والحمل، والعلاقات، والمشاعر، والحقوق، والقوانين، وكذلك العدوى بلغات مختلفة.

www.zanzu.de/ar

امرأة حامل دون سن 20

من الصعب إنجاب طفل وأنت لم تَصِلِي إلى سن الرشد بعد. لكن توجد حلولٌ للعديد من المشاكل. على بوابة familienplanung.de ستجدين العديد من المعلومات حول هذا الموضوع، ويُمكنك معرفة المعلومات اللازمة حول عروض الدعم.

www.schwanger-unter-20.de

مشورة الشباب In&Out

In&Out هو مشروع لتقديم المشورة تابع لشبكة الشباب Lambda. يُمكنكم من خلاله الحصول على المشورة من شباب آخرين وغير ذلك من البالغين ممن لديهم خبرات حياتية مختلفة حول مواضيع مثل التوجه الجنسي، أو الجنس، أو التمييز، أو الإفصاح عن الميول المثلية. كما يُمكن الحصول على المشورة عبر المحادثات، أو البريد الإلكتروني، أو الهاتف، أو بالمقابلة الشخصية.

www.comingout.de

Liebesleben

على هذه الصفحة توجد العديد من المعلومات عن فيروس نقص المناعة البشرية وغير ذلك من أنماط العدوى المنتقلة جنسياً، وحول الواقي الذكري وكيفية حماية نفسه باستخدامه. علاوة على ذلك، يُمكنك الحصول على المشورة المجانية هاتفياً أو عبر الإنترنت. Liebesleben هي إحدى العلامات التجارية للمركز الفيديرالي للتثقيف الصحي المحلي.

www.liebesleben.de

Loveline

Loveline هو موقع لشباب المركز الفيديرالي للتثقيف الصحي، ويوفر المعلومات عن قضايا مثل الجسد، أو المراهقة، أو الوقاية أو الحب الأول. هنا يُمكنك كذلك طرح الأسئلة بنفسك.

www.loveline.de

روابط مُفيدة

جهة مساعدة مرضى الإيدز الألمانية

توجد هنا الكثير من المعلومات عن فيروس نقص المناعة البشرية، وأمطاط أخرى من العدوى التي تنتقل جنسيًا، كما توجد معلومات حول سُبُل الحصول على المشورة بصورة سرّية.

www.aidshilfe.de

Drugcom

Drugcom هو مشروع تابع للمركز الفيدرالي للتثقيف الصحي. بوابة الإنترنت هذه تُخبرك عن المخدرات المشروعة وغير المشروعة، وتوفر للمهتمين والباحثين عن النصيحة إمكانية تبادل المعارف أو البحث عن مشورة احترافية بطريقة غير مُعقدة.

www.drugcom.de

elternsein.info

Elternsein.info هي الصفحة الرئيسية للمركز الوطني للمساعدات المُبكرة. تُقدم من خلاله المساعدة وعروض المشورة للآباء (المستقبليين) ممن لديهم أطفال بعمر يتراوح بين 0 إلى 3 سنوات. توجد هنا معلومات عن سُبُل المساعدة التي تتوفر لك بوصفك أمًا صغيرة وسُبُل الدعم لحل المشاكل التي تواجه طفلك.

www.elternsein.info/fruehe-hilfen/was-sind-fruehe-hilfen

Familienplanung.de

Familienplanung.de هو أحد عروض المركز الفيدرالي للتثقيف الصحي ويُوفر المعلومات عن المجالات المُهمّة لتخطيط الأسرة، مثل الحمل، والولادة، والرغبة في الإنجاب، والوقاية. علاوة على ذلك يُمكنك عبر الرابط التالي معرفة ما تريد عن مواضيع وإمكانيات المشورة المختلفة.

www.familienplanung.de

56. لماذا تكون الولادة مؤلمة؟

يخرج معظم الأطفال إلى الحياة عبر مهبل الأم. وحتى حدوث الولادة، يكون عنق الرحم مُغلقاً (يوجد عنق الرحم في الجزء السفلي من الرحم، ويُشكل ممراً إلى المهبل، انظري الصورة رقم 1). أثناء عملية الولادة تساهم بعض الهرمونات في إرخاء عنق الرحم، ويبدأ طلق الولادة بقساوة البطن بسبب تقلص عضلة الرحم الذي يبدأ متباعدًا ثم يقصر. وبسبب هذا الطلق يفتح عنق الرحم. وفي الوقت نفسه، يتحرك الطفل إلى أسفل، ويضغط برأسه ليُساعد في فتح عنق الرحم. يفتح الرحم بقطر حوالي عشرة سنتيمترات حتى يُمكن للطفل المرور من خلاله. وهذا النسيج بأكمله مليء بالكثير من الأعصاب، وبذلك تُصبح الآلام شديدة أثناء الولادة.

وتوجد عدة إمكانيات للتخفيف من حدة الألم، مثلًا، اللجوء إلى بعض تقنيات التنفس، أو تطبيق مختلف أوضاع الولادة، أو الجلوس في حمام للاسترخاء، أو تناول مسكن للألم.

في ألمانيا يرافق المرأة الحامل إحدى القابلات أو أطباء النساء.⁴



طفلها الذي لم تُنجه بعد. يمكنكِ الاطلاع على المزيد حول ذلك عبر الرابط التالي:



تنظيم الأسرة-والحمل/كونك-حاملًا/أعراض-الحمل-www.zanzu.de/ar

رابط قصير: <https://t1p.de/72zm>

53. هل يُمكن ممارسة الجنس أثناء الحمل؟

إذا كانت لديكِ رغبة في ذلك أثناء الحمل، وكان الحمل يسير بشكلٍ طبيعيٍّ، يُمكنكِ ممارسة الجنس دون خوف. فذلك لن يضر بطفلك. وإذا كان ذلك ممنوعًا لأسباب طبية خاصة، فسيتم مناقشة ذلك مع طبيب أمراض النساء المختص.



54. ما الذي يجب عليّ مراعاته إذا كنتُ حاملًا واضطرت

إلى تناول عقاقير طبية؟

قد يكون تأثير العقاقير الطبية سلبياً على سير الحمل، وعلى نمو الطفل قبل الولادة وبعدها. إذا كنتِ حاملًا أو ترغبين في الحمل، يجب ألا تتناولي أي عقاقير طبية إلا بعد التشاور مُسبقاً مع الطبيب.



55. لماذا يوجد لدى المرأة حليب في ثديها لإرضاع أطفالها؟

أثناء الحمل، توجد العديد من الهرمونات المختصة بتهيئة الثديين لإنتاج الحليب. ويكوّن الثديان أثناء الحمل الحليب مُسبقاً (اللَبأ الخاص بالأيام الأولى) والذي يكون غنيًا بالعناصر الغذائية والمناعية للمولود الجديد. وعند قيام المولود الجديد بالمص من الثدي، تنطلق الهرمونات، التي تُنار عن طريق المص، لمواصلة إنتاج الحليب. يحتوي حليب الأم على كل العناصر التي يحتاجها الطفل لينمو بصحة جيدة.

الحمل والولادة



51. كيف يتكون الطفل، وأين؟

يتكون الطفل من اندماج البويضة مع النطفة. ولذلك يجب أن تصل النطفة إلى البويضة عبر المهبل. ويحدث ذلك عندما يُمارس كلٌّ من الرجل والمرأة الجماع دون وسائل منع الحمل، ويحدث إنزال السائل المنوي (القذف) في مهبل المرأة. في هذه الحالة، تتدفق من 50 إلى 500 مليون خلية منوية باتجاه البويضة. وقد يحدث هذا أيضًا عند وجود وسائل منوي من عملية قذف سابقة على القضيب أو على الأصابع، ويدخل الحيوان المنوي إلى المهبل ومن هناك إلى قناة فالوب. إذا اندمجت البويضة مع النطفة، تتشكل البيضة الملقحة التي تنتقل في الأيام التالية إلى الرحم، وتنمو هناك ببطء (انظر السؤال رقم 1). ويحدث النمو بيولوجيًا عندما تنقسم البيضة الملقحة إلى عدد أكبر من الخلايا. وتُسمى كرة الخلايا هذه لاحقًا الجنين. ويتغذى هذا الجنين عن طريق الحبل السري للمرأة الحامل. وبعد تسعة شهور تقريبًا يكتمل نمو هذا الجنين، ويخرج إلى العالم.

52. هل الحمل مؤلم؟



تشعر بعض النساء أثناء الحمل بألام طفيفة، بينما يشعر البعض الآخر بالألم شديدة.

القاعدة العامة هي أن الجسد يتغير بشدة أثناء الحمل. وقد تظهر بعض الشكاوى، مثل الغثيان، والإرهاق، وتجمع المياه في الساقين والقدمين، وآلام الظهر أو الثدي. وتشعر الكثير من النساء بشعور شد أو تضخم في الثديين. كما أن حركة الطفل يُمكن أن تكون غير مريحة.

من المهم أن تُتابع المرأة حالتها الصحية بانتظام أثناء الحمل عبر توجيهها إلى الطبيب وخضوعها للفحص الطبي الوقائي. حيث إنه سيرافقها في رحلتها مع

في منزلك منفردًا. لكنَّ حصولك على المشورة أمرٌ سيساعدك كثيرًا، ولهذا عليك الاستفادة منه. في حالة ما إذا جاءت نتيجة الاختبار إيجابية (مما يعني وجود عدوى فيروس نقص المناعة البشرية)، يجب إجراء اختبارات أخرى للتأكد من النتيجة.

ستجد هنا مراكز تقديم المشورة بالقرب منك:



www.hivandmore.de/hiv-test/teststellen/index.php



ويُمكن أن يخضع كلا الطرفين في العلاقة للاختبار للتأكد من عدم إصابتهما بفيروس نقص المناعة البشرية. وعندئذٍ يُمكن لكليهما ممارسة الجماع معًا دون واقٍ ذكري. ومن المهم في ذلك الشأن عدم ممارسة الجنس دون وسيلة حماية (دون واقٍ ذكري) خارج نطاق هذه العلاقة.

يمكن للأشخاص الذين يمارسون الجماع بدون واقٍ ذكري تناول عقاقير وقائية ضد فيروس نقص المناعة البشرية لحماية أنفسهم من العدوى. ولا يتم تناول هذه العقاقير الوقائية السابقة للتعرض للمرض إلا بالتشاور المُسبق مع الطبيب. علاوة على ذلك فإن هذه العقاقير الطبية مُكلفة للغاية مقارنة بالواقي الذكري، وقد يكون لها آثارٌ جانبية. يتعين على من يتعاطى المخدرات عبر الحقن أن يستخدم المحقنة الخاصة به فقط! كإجراء وقائي من الفيروس.



50. كيف يمكننا معرفة إن كنا مُصابين بفيروس نقص المناعة البشرية أم لا؟

يُمكن اكتشاف ذلك عن طريق الخضوع لفحص معين. لا توجد أعراض محددة للإصابة بعدوى فيروس نقص المناعة البشرية. وبعض الأشخاص لا يلاحظون ذلك على الإطلاق. إذا كنتَ تشك أنك مصاب بالعدوى يتعين عليك الخضوع للاختبار. ويُمكنك إجراء هذا الاختبار بعد ستة أسابيع على الأقل من الواقعة التي تعتقد أنك أصبت فيها بالعدوى، لأن الاختبارات تبحث عن الأجسام المضادة لفيروس نقص المناعة البشرية. وهذه الأجسام المضادة لفيروس نقص المناعة البشرية لا يُنتجها الجسم إلا بعد ستة أسابيع من العدوى به.

إذا أردتَ إجراء اختبار فيروس نقص المناعة البشرية، يُمكنك التوجه إلى مكتب الصحة أو أحد مراكز تقديم المشورة. ستجد العناوين في الأسفل. يُجرى الاختبار بصورة سرية مع تقديم المشورة، ولن يعرف أحدٌ اسمك. كما يُمكنك التوجه إلى عيادة الطبيب، لكن الاختبار في هذه الحالة لن يكون سريعاً. في الآونة الأخيرة، أصبح من الممكن أيضاً شراء اختبار فيروس نقص المناعة البشرية من الصيدلية أو أحد مراكز تقديم المشورة أو عبر الإنترنت وإجراؤه

منخفضًا لكنه ممكن الحدوث. وللحد من كافة المخاطر، يجب عدم التقاط السائل المنوي أو دم الحيض عن طريق الفم. قد يتسبب الأشخاص في نقل العدوى لبعضهم عند استخدام نفس الحقن، كما في حالة حقن المواد المخدرة، انظر السؤال رقم 48.

ولن تُصاب بالعدوى في الحياة اليومية مثلًا عند السباحة أو في الساونا أو عند تناول الطعام أو الشراب أو في المرحاض أو عند ممارسة الرياضة. يسري ذلك أيضًا على التقبيل والعناق والمداعبة. لأن سوائل الجسم، مثل اللعاب، أو الدموع، أو العرق، أو البول غير مُعدية.

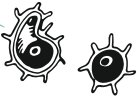
48. هل ممارسة الجنس هي السبب الوحيد لأن يُصاب المرء بعدوى فيروس نقص المناعة البشرية؟

لا، قد توجد أسباب أخرى للعدوى. فقد ينتقل فيروس نقص المناعة البشرية كذلك أثناء الرضاعة أو أثناء الحمل من الأم إلى الطفل إذا لم تتناول الأم أدوية لعلاج فيروس نقص المناعة البشرية. كما يُمكن أن تنتقل العدوى عن طريق الدم، مثلًا عند استخدام عدة أفراد لنفس الحقن أثناء حقن المواد المُخدرة. لا داعي للخوف عند زيارة الطبيب أو في المستشفيات من الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية. حيث إن المواد المستخدمة هناك آمنة صحيًا.



49. كيف يمكن للمرء وقاية نفسه من فيروس نقص المناعة البشرية؟

يُمكن للمرء وقاية نفسه عن طريق استخدام واقي ذكري عند ممارسة الجنس عبر المهبل أو الشرج. بذلك لن تصل أي من السوائل المذكورة أعلاه إلى الجسم (اعرف المزيد عن ذلك في السؤال رقم 47). كما يُمكن الوقاية ضد فيروس نقص المناعة البشرية عندما يعرف المرء أنه مُصاب بهذا الفيروس، ويتناول العقاقير الطبية اللازمة بانتظام. وبذلك لن يكون مُعديًا للآخرين.



فيروس نقص المناعة البشرية

46. ما هو تأثير فيروس نقص المناعة البشرية (HIV)؟

HIV هو اختصار لعبارة "Human Immunodeficiency Virus" والتي تعني فيروس نقص المناعة البشرية. وهذا يعني أن الفيروس يُمكن أن ينتقل فقط من إنسان لإنسان آخر، ويُضر بجهاز مناعته. عند إصابة شخص ما بعدوى فيروس نقص المناعة البشرية، وعدم تناول أدوية لعلاج هذا الفيروس، فإن الفيروسات تُدمر جهازه المناعي على مدار عدة سنوات، إلى أن يُصبح الجسد في نهاية المطاف غير قادر على الدفاع عن نفسه من أي مرض. وتسمى هذه المرحلة من المرض بالإيدز "AIDS" ("Acquired Immune Deficiency Syndrome" ومعناه "متلازمة نقص المناعة المكتسبة"). في هذه الأثناء، توجد أدوية فعالة تمنع من تكاثر الفيروسات في الجسم، وتوقف تطور المرض. كما يمكن أن تنخفض كمية الفيروسات الموجودة في الدم لدرجة ألا يتسبب الشخص في عدوى لغيره. يجب أن يتم تناول الأدوية مدى الحياة لمنع تكاثر الفيروس.

47. كيف يُصاب المرء بفيروس نقص المناعة البشرية؟

فيروس نقص المناعة البشرية هو فيروس يتم الإصابة به بصعوبة نسبية. ينتقل عبر سوائل الجسم التي تحتوي على كمية منه تكفي لنقل العدوى. وهذه السوائل هي السائل المنوي، والدم، وإفرازات المهبل، والطبقة السائلة على بطانة الأمعاء، ولبن الأم لدى النساء المصابات بفيروس نقص المناعة البشرية في حالة عدم تناول عقاقير لعلاجها. وهذه السوائل المُعدية يجب أن تتلامس مع الأغشية المخاطية أو في مواضع الجسم المفتوحة للشخص الآخر لكي تحدث العدوى. وقد تحدث عدوى فيروس نقص المناعة البشرية عن طريق ممارسة الجماع دون وسيلة حماية (دون واقٍ ذكري) عن طريق المهبل أو الشرج. في حالة الجنس الفموي (ممارسة الجنس عن طريق الفم) يكون خطر العدوى



حتى إذا أراد شخصٌ آخر وضعك تحت ضغط أو ابتزازك، عليك الحصول على المساعدة. فقد يرغب الشخص في استغلال أنك لن تستطيعي أن تخبري شخصا آخر بسبب خجلك أو خوفك. عادةً سيساعدك التحدث مع شخصٍ آخر عن الأمر. ربما مع صديقتك أو أختك أو إحدى المعلمات، أو موظفة الشؤون الاجتماعية أو أحد مراكز تقديم المشورة. توجد المزيد من المعلومات على الصفحة الرئيسية www.hilfetelefon.de.



44. لماذا يُريد الشباب النظر إلى الفتيات ولمسهن؟

في فترة البلوغ تحدث الكثير من التغيرات لدى الشباب: حيث تنشأ مشاعر جديدة، ويتغير الجسد نفسه. ويكتشف الكثير من الشباب أن لديهم مشاعر تجذبهم لشخصٍ آخر. ويوضح البعض هذا الاهتمام بالنظر إلى هذا الشخص، ومحاولتهم الاقتراب منه. ولربما يكون الشباب مُهتمين بالفتيات، ويرغبون في التعرف عليهن. فقد يكون ذلك جميلاً إذا ما كانت الفتيات تريد ذلك. وقد يكون نظر الشاب للفتاة أو لمسه لها غير مقبول بالنسبة لها. إذا كنتِ تشعرين بالاستياء، أخبري الشاب بوضوح أن يتوقف، أو الجئي إلى شخصٍ بالغ. ستجدين المزيد من النصائح عن ذلك في السؤال رقم 45.



45. ماذا تفعل الفتاة إذا أراد شاب رؤية جزء من

جسدها، وقالت له: "لا"، وقال الشاب: "أريد رؤيته"؟

من الخطأ أن تفعل شيئاً يخالف رغبة أحد الأشخاص، وألا تحترم حدوده. في بعض الأحيان، حتى التصرفات البسيطة قد تكون غير مريحة؛ مثل مجرد النظر أو لمس الذراع. لديك الحق الكامل في وضع حدودك الشخصية، وأن تطلبي من الآخرين التوقف أو الرحيل.

وأحياناً توجد مواقف يتمادى فيها شاب ما بممارسة تصرف ما رغم أنك تُخبرينه أنك لا تريدين ذلك. استمري في رفضك، حتى إذا كان ذلك صعباً. كما يُمكنك تكرار رفضك مثلاً بقولك: "توقف"، أو "اتركني وشأني" و"اتركني وشأني!" وتكرارها بصوت أعلى. ووفقاً للموقف، يُمكنك الرحيل أو طلب المساعدة من آخرين. إنه لأمر شديد الأهمية أن تكوني على يقين بأن الشاب هو المخطئ في حالة عدم احترامه لكلمة "لا". لا تخجلي من ذلك أو تشعري بالسوء. ثقي بشعورك الداخلي. حيث إنه سيوجهك عند حدوث شيء خاطئ. يُمكنك أيضاً التدريب على كيفية التصرف في مثل هذه المواقف الصعبة. ويُمكنك الحصول على الدعم من نادي الفتيات أو دورات الدفاع عن النفس أو ورشة عمل التمكين.

وأحياناً تتغير هذه المشاعر في الحياة، تبعاً لوضع الحياة نفسه والعمر، ولا سيّما عند مقابلة شخص ما. وقد يحدث أن يُحب المرء شخصاً فجأة، على الرغم من عدم تفكيره فيه من قبل.

؟

هناك أمور تتشابه فيها المثلية الجنسية وازدواجية الميول الجنسية والمغايرة الجنسية. فجميعهم تقريباً يتوترون مثلاً عندما يُحبون ويُقابلون من يُحبونهم. ويكمن الاختلاف في أن الأشخاص المثليين وذوي الميول الجنسية المزدوجة لا يتمتعون بعد بنفس المساواة في الحياة اليومية. فقد يتعرضون أحياناً للتمييز والاضطهاد. ويُمكن للجميع تغيير ذلك عن طريق تقديرهم لطرق الحياة المختلفة، وعدم نبذ أي شخص، لأن كل حُب يستحق الاحترام.



43. كيف يُمكن للمرء التعبير لشخصٍ آخر عن حُبه؟

توجد عدة طرق للقيام بذلك؛ إذا كنت تُحِبُّ شخصاً، يُمكنك النظر في عينيه، وأن تُحاولي بناء تواصل بصريّ بينكما. ويُمكنكما التحدث مع بعضكما بعضاً. فطرح الأسئلة وتوضيح الاهتمام المتبادل قد يُقربكما من بعضكما. إذا كنت منتبهاً، ولاحظت ما يحكيه أو يفعله هذا الشخص، يُمكنك أن توضح أنه مُهم بالنسبة لك. وجودكما عند الحاجة، وتقديم المساعدة لبعضكما أيضاً من الإشارات التي توضح الاهتمام أو الحب. قد ينتاب بعض المُحِبِّين الخجل. لكن إذا كانت لديك الثقة في نفسك، يُمكنك أن تذكري للشخص الذي تُحِبُّينه مُباشرة أنك تجدينه رائعاً. كما يُمكنك استخدام وسائل متعددة من بينها إرسال رسالة نصية أو رسالة غرامية.

41. ما هو الحب؟

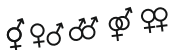


الحب هو شعور جميل. وقد يشمل المصطلح معاني كثيرة. فيوجد مثلاً الحب بين أفراد العائلة أو علاقات الصداقة الجيدة. أما الحب بين الطرفين اللذين هما في علاقة عاطفية؛ فهو شعور قوي، يتميز بمودة شديدة بينهما، وتجاذب جسدي كذلك.

في البداية تحدث عادة مرحلة الإعجاب، وهي مرحلة التعرف على الشخص الآخر؛ إذ يرغب الكثيرون في قضاء وقت طويل معه. ويريدون معرفة الكثير عنه والتحدث معه أو الاقتراب منه جسدياً.

وعندما يستمر الحب لفترة طويلة، فإن هذه الحالة تتغير. عادةً ما يتحول الحب إلى علاقة قوية تربط الطرفين ببعضهما، وتتعاظم الثقة بينهما، ويُفضّلان البقاء بالقرب من أحباّئهم. غالباً ما يكون الحب شعوراً رائعاً، لكنه قد يمر بوقت عصيب أيضاً. إذ قد تنشأ محاورات ونقاشات وحتى نزاعات. فالحب لا يعني أن يقرر أحد الطرفين عن الآخر. ولربما سمعت الكثير عن الحب في الأغاني والأفلام. وربما تعرفت على هذا الشعور بنفسك أو على حالة الحب نفسها. من المهم أن تنتبهي لمشاعرك الخاصة، وأن تتخذي قرارك بنفسك.

42. ما هي المثلية الجنسية؟



المثلية الجنسية هي أن يُحب الشخص شخصاً آخر من جنسه، ويشتهي جنسياً (تعني المثلية هنا "متماثل"). أي أن تُحب المرأة امرأة أخرى، أو أن يُحب الرجل رجلاً آخر. عندما يكون هناك رجل وامرأة في علاقة حب، يُسمى ذلك مُغايَرة جنسية ("مُغاير" تعني "مختلف"). وإذا كان هناك شخص ما يُحب الرجال والنساء على حدٍ سواء، فإن ذلك يُسمى ازدواجية الميول الجنسية. والمصطلح الأشمل لهذه الكلمات هو "الميول الجنسية". ولطالما وُجِدَت في كافة الثقافات والأوقات ميول جنسية مختلفة وهو أمر قائمٌ إلى يومنا هذا.

40. هل يُسبب الإجهاض مشاكل للمرأة؟



الحمل دون تخطيط مسبق يمكن أن يؤدي إلى القلق والحيرة. ولهذا قد توفر المشورة المستقلة المساعدة في اتخاذ القرار الصحيح.

تُعد عملية الإجهاض (تُعرف أيضًا بإسقاط الجنين) بالنسبة للبعض وسيلةً مُريحة، بينما تعد عبئًا على البعض الآخر. ففي بعض الأحيان، تنتاب المرأة مشاعرٌ سلبية وإيجابية في نفس الوقت. ومن الناحية الطبية يُعد الإجهاض عملية آمنة. ويتم إما باستخدام أقراص أو بموجب تدخل جراحي صغير عبر المهبل. نادرًا ما يكون لعملية الإجهاض تأثيرٌ على الحمل لاحقًا.



الإجهاض

39. إلى متى يُسمح لكِ بإجراء عملية الإجهاض؟

يُمكن إجراء الإجهاض في ألمانيا دون عقوبة جنائية في ظل توفُّر شروط محددة: يجب عدم مرور أكثر من اثني عشر أسبوعاً بعد التلقيح. يجب أن تكون المرأة نفسها راغبة في إجراء الإجهاض. ويجب عليها الحصول على المشورة من أحد مراكز تقديم المشورة المتعلقة بمشاكل الحمل. المشورة لا تقدم إجابات محددة، مما يعني أن القرار دائماً بيد المرأة سواء رَغِبَتْ في الإجهاض أم لا. وهذه الجهة تُصدِر ما يُعرف بشهادة المشورة، والتي تحتاجها المرأة إذا اتخذت قرارها بإجهاض الحمل. ومراكز تقديم المشورة هذه توفر المشورة حول سير العملية، وكافة التفاصيل، مثل تحمل المصروفات. يمكنك الاطلاع على المزيد حول ذلك عبر الرابط التالي:

www.familienplanung.de/beratung/schwangerschaftsabbruch



/تنظيم-الأسرة-والحمل/عدم-الشعور-بالسعادة-بالحمل/الإجهاض/ www.zanzu.de/ar/

رابط قصير: <https://t1p.de/05rh>

القضيب قبل أول تلامس بين القضيب وبين المهبل أو فتحة الشرج. يمكنك معرفة المزيد عن الواقي الذكري وطريقة استخدامه بشكل صحيح عبر الرابط التالي:



تنظيم-الأسرة-والحمل/منع-الحمل/الواقي-الذكري-www.zanzu.de/ar

رابط قصير: <https://t1p.de/9cxo>

ويُمكن شراء الواقي الذكريّ مثلاً من السوبرماركت أو من الصيدلية أو عبر الإنترنت.

37. مَنْ الذي عليه توفير الواقي الذكري، الرجل أم المرأة؟



الأمر سيان، يُمكن أن يُدبر الرجل أو المرأة توفير الواقي الذكري. فحدوث الحمل غير المتوقع أو العدوى المنتقلة جنسياً هو أمر يهم الطرفين.

38. كيف يُمكن أن تَحمل المرأة رغم استخدامها لحبوب منع الحمل؟

القاعدة العامة الأساسية هي أن الحبوب تعد من وسائل منع الحمل الموثوقة إذا ما تم استخدامها بطريقة صحيحة. لكن لا توجد وسيلة منع حمل آمنة بنسبة 100 بالمائة. ويتناقص مفعول الحبوب عند نسيان تناولها لأكثر من 12 ساعة، أو إذا أصبت بالإسهال أو القيء³ بعد تناولها بحوالي ثلاث ساعات. علاوة على ذلك فإن لها تفاعلات دوائية مع أدوية أخرى. احصلي على المشورة من إحدى العيادات الطبية أو الصيدليات إذا أردت تناول أدوية أخرى أو كنت تتناولين أدوية أخرى بالفعل.

المزيد من المعلومات عبر الرابط التالي:

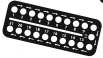


تنظيم الأسرة-والحمل/منع-الحمل/منع-الحمل-الاضطراري/www.zanzu.de/ar

رابط قصير: <https://t1p.de/5mkp>

في حالة الحمل بدون تخطيط مسبق منك، يمكنك إجهاض الحمل في أول اثني عشر أسبوعًا بعد التخصيب دون عواقب جنائية في ألمانيا، انظري السؤال رقم 39.

35. بما أنك فتاة صغيرة، كيف تحصلين على حبوب منع الحمل؟



بالنسبة لحبوب منع الحمل وغير ذلك من وسائل منع الحمل الهرمونية، يجب الحصول على وصفة طبية من أحد أطباء أمراض النساء. بموجب هذه الوصفة الطبية ستحصلين على حبوب منع الحمل من الصيدلية. في حالة الفتيات اللاتي بلغن عمر 41 عامًا أو أكبر، يُمكن أن يصف طبيب النساء حبوب منع الحمل عادةً دون موافقة الوالدين. الحبوب مجانية حتى عمر 22 عامًا.

36. ما هو الواقي الذكري؟



هو غلاف رقيق للغاية مصنوع من مادة اللاتكس، ونادرًا ما يكون من البلاستيك. ويستخدم كطبقة ثانية من البشرة توضع على القضيب المنتصب. وعلى قمة الواقي الذكري، يوجد نتوء صغير يتم فيه تجميع السائل المنوي حتى لا يصل إلى جسم الشريكة. وعند استخدام الواقي الذكري بشكل صحيح، فإنه يحمي من حدوث الحمل ومن العدوى المنتقلة جنسيًا. ومن المهم هنا أن يُوضَع الواقي الذكري حول



34. ما الذي يُمكنني فعله إذا لم أرغب في الإنجاب؟

إذا أردتِ منع الحمل، عليكِ الانتباه جيداً لذلك قبل الجماع. حيث توجد وسائل مختلفة لمنع الحمل، وأشهرها حبوب منع الحمل والواقي الذكريّ. يُمكن الحصول على الواقي الذكريّ بسهولة، كما أنه يحمي كذلك من العدوى المنتقلة جنسياً. ستجدين المزيد من المعلومات عن الواقي الذكري في السؤال رقم 36. أما بالنسبة لحبوب منع الحمل أو أغلب وسائل منع الحمل، فمن الضروري الحصول على وصفة طبية من أحد أطباء النساء، انظري السؤال رقم 35. كما يُمكنك الحصول على المعلومات عن أنسب الطرق المتاحة لكِ في إحدى عيادات أمراض النساء، أو في أحد مراكز تقديم المشورة. وإذا أردتِ، يُمكن كذلك اصطحاب شريكك أو شخص آخر.

يتحمل التأمين الصحي في ألمانيا مصروفات وسائل منع الحمل التي تستلزم وصفة طبية حتى سن 22 عاماً.

بعد الجماع دون وسيلة حماية، يُمكنك منع الحمل باستخدام "حبوب ما بعد الجماع". يتحقق أفضل تأثير "حبوب ما بعد الجماع" عند تناولها في أول اثنتي عشرة ساعة بعد ممارسة الجماع بدون وسائل منع الحمل. ويمكن الحصول على هذه الحبوب من الصيدليات دون وصفة طبية. ستحصلين على هذه الحبوب مجاناً عند تقديم وصفة طبية من طبيبك في الصيدلية حتى بلوغ سن 22 عاماً. من المهم معرفة أن حبوب منع الحمل الإسعافية ليست بديلاً عن استخدام وسيلة لمنع الحمل بشكلٍ منتظم، بل إنها تستخدم فقط في حالة الطوارئ. ستحصلين على





31. لماذا يكون الأشخاص المخمورون أكثر رغبة في

ممارسة الجنس؟

الكحوليات لها تأثير على معظم الأشخاص يُزيد من إثارتهُم ويُزيل الحدود التي تمنعهم من أي شيء. ونتيجة لذلك، قد يجرؤون على الاقتراب من أشخاص آخرين لإشباع حاجاتهم الخاصة، أو يشعرون برغبة واضحة، ويتركون العنان لأنفسهم. بعد تناول كمية محددة من الكحول، تُصبح قدراتنا محدودة، ونشعر بالمزيد من الإرهاق وعدم التركيز، وقد تقل حساسيتنا إلى حدٍّ ما. ويؤثر ذلك سلبيًا على قدرتنا على إقامة علاقة جنسية مُرضية. تناول الكحول قد يفقدنا السيطرة على أنفسنا. وبالتالي من المحتمل أن نتعرض لأمر لا نريدها، أو لا نُفكر في سُبُل الوقاية من الحمل أو الحماية من العدوى المنتقلة جنسيًا.

32. كيف يُمكن إسعاد المرأة في علاقة جنسية؟



تُشعر المرأة بالسعادة البالغة أو تستمتع بعلاقة جنسية مُرضية عندما يكون كلا الطرفين مُستعدّين، ولديهما الرغبة في اكتشاف ما يُسعدهما. وذلك يحتاج إلى الوقت والخبرة، وقد يختلف من موقفٍ لآخر. ومما يفيد في هذا الأمر أن تعرف المرأة جسدها جيدًا، وتعرف ما تُحبه وما لا تُحبه. ومن المهم أن تتمكن أنت والطرف الآخر من التعبير عن رغباتكما واحتياجاتكما ومخاوفكما.

33. ما المدة التي تستغرقها ممارسة الجنس لتكون ممتعة؟

يختلف تعريف الممارسة الجنسية الممتعة من إنسان لآخر. فالممارسة الجنسية الجيدة لا تتعلق بالوقت، بل بالإحساس. وقد تختلف المدة الزمنية. إن الممارسة الجنسية الممتعة تجلب السعادة لكلا الطرفين، وتُرضيهما. ويتعلق مدى روعتها ودرجة الإشباع على مشاعر أخرى ومؤثرات خارجية.



29. كيف أعرف أنني أرغب في ممارسة الجنس؟

إذا كان إحساسك بالقرب الجسدي والحُب كبيرًا، وكان جسّدك يحتاج إلى المزيد، يُمكن أن تكون هذه إشارةً على رغبتك الجنسية. وكذلك عندما تلاحظين أن مهبلك رطبًا، أو عند انتفاخ بظرك؛ ستجدين توضيحًا لشكل الأعضاء التناسلية الأنثوية عبر الرابط التالي:



www.zanzu.de/de/koerper/koerper-der-frau/sichtbare-sexualorgane-der-frau

رابط قصير: <https://t1p.de/rn1j>

30. كيف تعرف أن المرأة مُستعدة لممارسة الجنس؟

يُشترط لذلك أن تكون المرأة مُثارة، ولديها رغبة في ذلك. تنتفخ أشفار المهبل الداخلية والخارجية، ويصبح البظر أكبر قليلًا. يحدث ذلك بسبب زيادة التروية الدموية للأعضاء التناسلية. لدى بعض النساء، ينتفخ الثديان كذلك، وتبرز حلمات الثدي. وكذلك عندما يُصبح المهبل رطبًا، يُمكن أن يعني هذا أن المرأة مُثارة. علامات الإثارة الجسدية لا تعني لدى الفتاة أو الشاب أنهم يُريدون حقًا ممارسة الجنس. ففي بعض الأحيان يتفاعل جسدنا بشكلٍ مختلف عمّا نريد. على سبيل المثال قد يُصبح المهبل رطبًا لدى المرأة، ولكنها لا تُريد ممارسة الجنس. أو قد يُريد الشخص ممارسة الجنس، ولكنّ جسده لا يتجاوب معه.



ما الذي يجعل ممارسة الجنس جيدة؟

26. لماذا تُعد ممارسة الجنس صحية لأجسادنا؟

قد تُثير ممارسة الجنس مشاعر مُبهجة تدعم الدورة الدموية، وتُزيل التوتر، وتقوي الجهاز المناعي. عند ممارسة الجنس (مع شخص آخر) يُمكن أن يكون لذلك أيضًا تأثيرات إيجابية على الصحة.

ولكي تكون الممارسة الجنسية صحية لكم، من المهم أن تتم بحض إرادتكم وبرغبتكم، وأن تحموا أنفسكم من الأمراض ومن الحمل غير المرغوب فيه، باستخدام وِاقٍ ذكري مثلًا.



27. كيف أعرف أن شخصًا ما يُريد تقبيلي؟

ربما يحاول هذا الشخص الاقتراب منك جسديًا، ويستجيب لفرص الاقتراب التي تمنحها. إذا كان قربك الجسدي منه مُريحًا لك، وكانت رائحتكما جذابةً لبعضكما، فقد تنشأ الرغبة في التقبيل. إذا لم تكوني متأكدة، يُمكنك سؤال الطرف الآخر عما إذا كان يسمح لك بالتقبيل. يسري ذلك أيضًا عند ممارسة الجنس.

28. كيف أعرف أن هناك شخصًا ما يُريد ممارسة الجنس معي؟

قد تكون هناك إشارات مُتباينة تمامًا يُمكنك من خلالها معرفة ما إذا كان هناك شخص ما يُريد ممارسة الجنس معك، لمعرفة انظري كذلك السؤال رقم 27. فقد يُعبّر شخص ما صراحةً عن رغبته سواء بالكلمات أو اللمسات، أو يُمكنك اكتشاف بعض العلامات التي تشير إلى الإثارة الجسدية بنفسك. إذا لم تكوني متأكدة، يُمكنك سؤال الطرف الآخر عما إذا كان يريد ممارسة الجنس معك.



ممارسة الجنس مع الذات



23. هل ممارسة الجنس مع الذات أمرٌ جيد أم ضار للجسم؟

الممارسة الجنسية مع الذات لا يضر بالصحة! فهو عملية طبيعية، ويساعد في اكتشاف جسمك. حيث يُمكنك اكتشاف أي المداعبات التي تُعجبك وتُثيرك. وربما تشعرين برغبة الجماع. إن معرفة نفسك أمرٌ جيد، ويساعدك لاحقاً على التعايش في علاقة جنسية تملؤها الرغبة مع الشريك أو الشريكة. يسري ذلك أيضاً على الشباب.

24. هل يُمكن فقدان غشاء البكارة بسبب ممارسة الجنس مع

الذات؟

لا. حيث يعتقد الكثيرون أن الفتيات اللاتي لم يُمارسن الجنس لديهن غشاء يُحکم إغلاق المهبل، ويتمزق مثلاً عند أول إدخال للقضيب الذكري. وقد شرحنا السبب في كون هذا الاعتقاد غير صحيح بالتفصيل في السؤال رقم 17.

25. هل إذا داعبت الفتاة نفسها، وقامت بممارسة الجنس مع

الذات، فهي بذلك لم تعد عذراء؟

العذرية هي عندما لا يكون المرء قد مارس الجنس من قبل مع شخصٍ آخر (بغض النظر عن كونه شاباً أم فتاة). ولا يفقد المرء عذريته عندما يُداعب نفسه أو يُمارس إمتاع النفس. انظر أيضاً السؤال رقم 17.



عندما تمارسين الجنس مع شاب، من دون استخدام وسيلة وقاية، لربما ينتابك القلق من حدوث حمل. في الحالات الطارئة، يُمكن "لحبوب ما بعد الجماع" أن تمنع حدوث حمل غير مرغوب فيه. ستجدين المزيد عن ذلك في السؤال رقم 34.

21. ما هو طول القضيب الذكري؟

طول القضيب الذكري في غير وضع الانتصاب يتراوح بين سبعة الى عشرة سم، وفي حالة الانتصاب قد يصل إلى حوالي 19 سم².



22. متى يُسمح للمرأة بممارسة الجنس؟

يُسمح بممارسة الجنس إذا كان كلا الطرفين يرغبان في ذلك! يُسمح بممارسة الجنس فقط حين يبلغ كلا الطرفين 14 عامًا. تُمنع ممارسة الجنس إذا استغل أحد البالغين -مثل المعلمين- تعلق أحد التلاميذ أو التلميذات به ممن تقل أعمارهم عن 18 عامًا. علاوة على ذلك، لا يُسمح بممارسة الجنس عادةً لمن هم دون سن الثامنة عشرة مقابل مصلحة معينة. وإذا تم إجبار شخص ما على إحدى الممارسات الجنسية، أو إذا تم تهديده بذلك، فيُعتبر هذا عنفًا ويعاقب عليه القانون! ستحصلين على المزيد من المعلومات عبر هذا الرابط:



الحقوق-والقوانين/حقوقك/سن-الحماية-القانونية/ar/www.zanzu.de

رابط قصير: <https://t1p.de/jlyu>

إذا كان هناك شخصٌ مُصاب بعدوى تنتقل جنسيًا، (مثل الكلاميديا أو السيلان) ولم يكمل علاجه بعد، فعليه ألا يمارس الجنس.

18. هل تنزف النساء دائماً في المرة الأولى؟



لا، لا تنزف جميع النساء عند ممارسة الجنس للمرة الأولى. عند الجماع قد تحدث إصابات في غشاء المهبل أو في المهبل نفسه، والتي قد تسبب نزيفاً بسيطاً. وربما يحدث ذلك عندما تكون الفتاة متوترة مثلاً، أو إذا لم يكن الشاب حذراً بالقدر الكافي. جديرٌ بالذكر أن هذه الإصابات الطفيفة تُشفى دون مضاعفات، ودون ندبات مرئية. ويعتقد البعض أن النزيف يُشير إلى أن الفتاة لا زالت عذراء. ولمعرفة سبب كون ذلك غير صحيح، انظر السؤال رقم 17.

19. هل يمكن لممارسة الجنس أن تسبب شعوراً بالألم؟

ممارسة الجنس قد تكون رائعة وممتعة. ولا ينبغي بالضرورة أن تكون مؤلمة! لكن إذا أحسستِ بالألم، فقد يرجع هذا لعدة أسباب. فقد يكون الجماع مثلاً مؤلماً إذا لم يكن مهبل المرأة رطباً بالقدر الكافي، أو إذا لم يكن الرجل حذراً بالقدر الكافي. يجب أن يحرص كلٌّ من الرجل والمرأة على الانتظار حتى تُصبح المرأة مُستعدة لإدخال القضيب الذكري. كما أن الجماع قد يكون مؤلماً للمرأة كذلك إذا شعرت بالتوتر الشديد، أو إذا كانت مُصابة مثلاً بالتهاب في المهبل.

عند ممارسة الأشخاص للجنس مع بعضهم البعض، يجب عليهم دائماً مراعاة أن يشعر الطرفان في العلاقة بالراحة، والتأكد من ذلك بطرح الأسئلة في حالات الشك. ويعد ذلك قاعدةً عامةً على كافة الممارسات الجنسية، وليس فقط على الجماع! إذا أصبتِ بالألم بالغة أثناء ممارسة الجنس، تحدثي مع أحد أطباء أمراض النساء.



20. ماذا يحدث بعد ممارسة الجنس مع شاب؟

عندما تمارسين الجنس مع أحد الشباب، ربما تشعرين بالاسترخاء، وقد تصابين بخيبة أمل إذا لم يكن الأمر جميلاً مثلما توقعت. وربما تشعرين بأنك أصبحت أكثر نضجاً. كما قد تشعرين بالفضول لمعرفة كيف سار الأمر مع الشريك؛ هل شعر بالسعادة، والفضول، والرغبة؟ يُمكنكما معاً اكتشاف المشاعر التي انتابتكما. ويحدث الأمر ذاته عندما تمارسين الجنس مع فتاة.



16. ما هو شعور ممارسة الجنس لأول مرة؟ كيف تكون أول مرة للرجل وكيف تكون للمرأة؟

قد تكون أول مرة بالنسبة لك مثيرة، أو جميلة، أو قد تكون حتى مضحكة. إلا أنها قد تكون كذلك مُخيِّبة للآمال ومؤلمة قليلاً. الكثير من الفتيات والنساء الشابات ينتابهن الخوف أو القلق أو حتى الفضول. حتى لدى الشريك أو الشريكة، قد يكون الأمر على نفس المنوال. وهنا، عليكما التحدث عما يعجبكما وما لا يعجبكما في الأمر. الإحساس في المرة الأولى يختلف باختلاف الشخص نفسه، بغض النظر عما إذا كان رجلاً أو امرأة.

?

17. هل من السهل فض غشاء البكارة أو تلفه؟



لا، فغشاء البكارة هذا ليس بمثابة طبقة جلدية، وإنما هو غشاء رقيق من الأغشية المخاطية قابل للتمدد. وهذا الغشاء يُحيط بمدخل المهبل ولكنه لا يُغلقه. وجليدٌ بالذكر أن شكل غشاء المهبل يختلف من امرأة لأخرى. وعادةً ما يظل هذا الغشاء موجوداً لدى النساء اللاتي مارسن الجماع بالفعل. بالنسبة للأمهات اللاتي أنجبن أطفالاً، غالباً ما لا يبقى هذا الغشاء مرثياً بالكامل. ولا يتمزق خلال الأنشطة اليومية العادية، وعند ممارسة الرياضة وقيادة الدراجات، واستخدام السدادة القطنية، وممارسة غير ذلك من الأنشطة. كما يمكن الخضوع لفحص لدى أحد أطباء أمراض النساء دون أن يضر ذلك بغشاء المهبل.

مع العلم: الأشخاص الآخرون، وربما كذلك الأطباء، لا يُمكنهم التحقق بمجرد النظر إلى إكليل المهبل مما إذا كنتِ قد مارسِ الجماع أم لا! يُمكنك معرفة المزيد من المعلومات عن ذلك عبر هذا الرابط:



الجسم/جسم-المرأة/غشاء-البكارة/ www.zanzu.de/ar

رابط قصير: <https://t1p.de/fpfb>

وفي لحظة بلوغ النشوة الجنسية والإثارة، يُمكن أن تحدث رعشة الجماع. وبعد مرحلة الإثارة الجنسية القوية، والتي تزداد تدريجيًا، تخرج الإفرازات بصورة محسوسة، مما يسمح بحالة من الاسترخاء. وحتى دون حدوث رعشة الجماع، فإن ما تشعر به عند ممارسة الجنس أمرٌ ممتع للغاية.

إلا أن ممارسة الجنس تكون أحيانًا غير ممتعة، مثلًا، إن لم تكن لديك الرغبة، أو لم تشعرى بالإثارة، فلن تشعرى بذلك الشعور الجيد. عندئذٍ عليك أن تُنتهي الممارسة الجنسية، أو أن تنتهي أكثر في المرة القادمة بحيث يؤدي بك الجنس إلى الإحساس بذلك الشعور الجيد.

15. ما الوقت المناسب لأول مرة؟



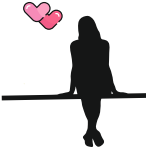
أنتِ من تقررين الوقت المناسب لأول مرة. اتركي ذلك لإحساسك، ولا تجعلى أحدًا يدفعك لذلك! (ثقي في مشاعرك ولا تدعي أي شخص يدفعك لذلك! ومن الطبيعي أن يتنابك بعض الخوف، وعدم الاطمئنان. إذا كانت هذه المشاعر قوية، فأنتِ على الأرجح غير مُستعدة لممارسة الجنس. ربما عليك الانتظار لفترة أطول. فالمرّة الأولى عادةً ما تكون مثيرة ومشوقة. ومن الأمور المُساعدة في ذلك أن تقضي وقتًا كافيًا مع شريكك، وألا يكون هناك ما يُعكر صفوكمَا. تحدّثا مع بعضكما عمًا تُريدان، وعمًا يجعلكما تشعران بالراحة.

وللتحضير للوقت المناسب، على كلا الطرفين التحدث وتبادل المعلومات عن الوقاية من الحمل غير المرغوب فيه أو العدوى المنتقلة جنسيًا. ومعًا تقرران الخيار الأفضل لكما، ومَن هو الشخص الذي سيتكفل بالوقاية من الأمراض المنقولة جنسيًا أو الحمل، انظر السؤال رقم 34.



ممارسة الجنس لأول مرة

12. ما هي ممارسة الجنس؟



ممارسة الجنس هي بعض الأفعال التي يكون وراءها حافزٌ جنسيٌّ والتي تُمارَس بين الناس أو يُمارسها الشخص مع نفسه (الاستمناء). ويشمل مصطلحُ العلاقة الجنسية القبلاتِ والمداعبةَ، والاستمناءَ باليد أو الفم. وهو مصطلح أشمل من مصطلح الجماع، الذي يعني إدخال القضيب الذكري في المهبل أو المؤخرة. ومن المهم أن تستمتعوا بالأمر، وأن تكون لديكم رغبة في ممارسته. عند ممارسة الجنس مع شخص آخر، يجب أن تكونا كلاكما موافقين على ذلك. ويُمكنك كذلك التوقف إن لم يُعجبك الأمر (انظري السؤال رقم 22)!

13. لماذا يُمارس الإنسان الجنس؟

الحاجة إلى ممارسة الجنس أمر طبيعي، وجزء مهم من إنسانيتنا. وتتأثر هذه الحاجة عادةً بهرموناتنا، وتربيتنا، ومجتمعنا، وإنسانيتنا. والرغبة الجنسية تتباين كثيراً من شخصٍ لآخر، وتتغير كذلك مع التقدم في العمر. فهناك بعض الأشخاص تتناقص لديهم الرغبة الجنسية بشكل كبير، وقد تنعدم هذه الرغبة لدى البعض. ويُمكن أن يُعبر البعض بالعلاقة الجنسية عن الحب، أو الارتباط، أو الشهوة. فعن طريق ممارسة علاقة جنسية مُرضية وملئية بالشهوة قد يقترب الأشخاص بعضهم من بعض، وتصبح علاقتهم أقوى. كما يُمارس الأشخاصُ العلاقة الجنسية لإنجاب الأطفال.

14. لماذا يشعر المرء عند ممارسة الجنس؟



تتباين المشاعر التي يشعر بها المرء عند ممارسة الجنس تبايناً كبيراً. فعند ممارسة الجنس، يمكنك أن تحظى بالكثير من اللذة أو المتعة أو الراحة أو الاسترخاء. وربما تشعر أنك مرغوب فيك ومقبول ومدلّل وقريب جداً من شريك حياتك.



ويرجع ذلك إلى أن أغلب الفتيات والنساء لا يُمكنهنَّ تحديد اليوم الذي تحدث فيه الإباضة التالية بعد آخرِ نزيفٍ بشكلٍ دقيقٍ. وتخصيب البويضة قد يستغرق وقتًا يختلف من فتاةٍ لأخرى، كما قد يختلف من شهرٍ لآخر. فقد تعيش الحيوانات المنوية في الرحم وفي قناة فالوب لمدة تصل إلى سبعة أيام. وبذلك قد يحدث التخصيب ثم الحمل، بينما تُمارسين الجماع أثناء الطمث، وتحدث الإباضة التالية في مدة أقل من سبعة أيام. ستجدين المزيد من المعلومات عن هذا الأمر في السؤال رقم 1.



9. ماذا يُمكنني أن أفعل إذا واجهتُ مشاكل مع الطمث (كألم في البطن أو صداع مثلاً)؟

يُمكنك أن تفعل أي شيء يُريح جسدك. وقد يختلف هذا الأمر من فتاةٍ لأخرى. وغالبًا ما تُساعد الحركة والرياضة على تخفيف الأعراض المؤلمة، وعلى إراحة جسدك. وربما يُساعد ذلك جسدك أيضًا في الاسترخاء. ولتخفيف هذه المشاكل، يُمكنك مثلاً وضع كيس ماء دافئ على أسفل البطن أو شرب بعض الشاي. وللقيام بذلك استخدمي شاي الأعشاب مثلاً: مثل البابونج أو المليسة، أو النعناع. وأحياناً يُساعد تغيير وضع الجسم، مثل: سَحَبِ الرُكبة أثناء الجلوس أو الاستلقاء على الصدر. علاوة على ذلك يُمكنك الخضوع لجلسة تدليك. إذا شعرتِ بالألم شديدة عدة مرات، عليك استشارة أحد الأطباء.

؟

10. هل يُمكنني ممارسة الجنس أثناء الطمث؟

نعم، إذا كانت لديك الرغبة في ممارسة الجنس أثناء الطمث، فلن يكون النزيف عائقاً أمام حدوث ذلك؛ حيث إن النزيف هو عملية طبيعية تحدث بالجسم، ومن ثم فأنت لا تحتاجين إلى الشعور بأنك غير نظيفة أو أن تخجلي من ذلك. وجدير بالذكر أنك قد تحملين أيضاً أثناء دورة الحيض، لذا عليك التفكير إذا لزم الأمر في استخدام وافي (انظري السؤال رقم 11).

؟

11. هل يُمكن لي أن أحمل أثناء الطمث؟

نعم، قد يحدث أن تُصبح الفتاة أو المرأة حاملاً أثناء دورة الطمث وعند ممارسة الجماع من دون وسيلة الوقاية من الحمل مع شاب أو رجل. إذا لم ترغبين في الحمل، عليك -من باب الاحتياط- استخدام وسيلة منع حمل طوال فترة دورة الطمث، وحتى أثناء الطمث نفسها.



أو ما شابه. حيث إن هذه المنتجات تتسبب في تدمير البكتريا المفيدة، وتجعل مهبلك عُرضة للأمراض. وقد تظهر كذلك إفرازات لدى الفتيات قبل أول طمث لها، نظرًا لحدوث تغيّرات في الجسم بسبب الهرمونات، ومن ثم تنبئ بأول دورة طمث. إذا تمت إثارة رغبة المرأة في ممارسة الجنس، تُنتج الغدد الموجودة على مدخل المهبل سائلًا، يعمل بمثابة مادة مُرلّقة. ويُساعد في أن تكون عملية الجماع غير مؤلمة.

7. لماذا يختلف لون دم الطمث؟

يتغير لون الدم أثناء دورة الطمث فقد يكون مثلًا أحمر غامقًا، أو بنيًا، أو أحمر فاتحًا. ويتعلق ذلك بشدة النزيف: ففي الأيام التي يكون فيها النزيف أشد، يبدو الدم باللون الأحمر الفاتح أو الأحمر الغامق. وفي بداية ونهاية دورة الطمث، عندما تكون دورة الطمث نفسها ضعيفة، يكون لدى الدم المزيد من الوقت للتفاعل مع المواد الحمضية والبيئة الحمضية للمهبل (انظر سؤال رقم 6)، ومن ثم يُصبح لونه بنيًا. ويشتمل دم الدورة الطمث على خليط من الدم، والأغشية المخاطية، وسوائل المهبل المخلوطة مع بعضها بعضًا. لهذا فإن تغيّر اللون أمر طبيعي تمامًا.

8. لماذا نشعر بالألم أثناء الطمث؟



لا تشعر جميع الفتيات بالألم. فقد تبدأ دورة الطمث لدى بعض الفتيات أو النساء دون أن يلاحظن ذلك مُسبقًا. بينما تشعر بعضهن قبل الطمث ببعض المغص في أسفل البطن، أو قد يُصن بالصداع. كما تُصاب بعضهن كذلك بالألم في الثدي. أثناء الطمث تشعر بعض الفتيات أو النساء بتقلصات أو ألم في أسفل البطن أو في أسفل الظهر. وسبب هذه الآلام هو وجود بعض الهرمونات. تساعد هذه الهرمونات على تقلص الرحم أثناء الطمث، قد يُزاح الغشاء المخاطي. وأحيانًا يُسبب ذلك أيضًا الغثيان والإسهال. إذا كانت لديكِ آلام شديدة، عليكِ استشارة طبيب/ طبيبة أمراض النساء. وهذا الأمر مهمٌ كذلك لتحديد ما إذا كان هناك سببٌ جسديٌّ آخر لهذه الآلام.





4. هل يُمكن استخدام السدادة القطنية (التامبون) على الرغم من كوني عذراء؟

من وجهة نظر بيولوجية، يمكن لجميع الفتيات والنساء استخدام السدادات القطنية أثناء فترة الطمث. ولا يهم في ذلك ما إذا كانت الفتاة قد مارست الجنس من قبل أم لا. ولا داعي للقلق بشأن "عذريتك". فالأنسجة المطاطة على حافة المهبل تسمح بإدخال السدادات القطنية دون حدوث أي إصابة، انظري السؤال رقم 17. تتوفر السدادات القطنية بأحجام مُختلفة. جربي مقياس السدادة القطنية التي تشعرين بالراحة أثناء استخدامها. كما يُمكنك كذلك استخدام الفوط الصحية أو غيرها من المنتجات.



5. لماذا لا يحدث الطمث لدى الشباب؟

لا يحدث الطمث لدى الشباب لأن حدوثه يتطلب وجود هرمونات محددة، ورحم، وقناة فالوب، وبويضة (الموجودين فقط في الجهاز التناسلي الأنثوي). وكل هذه أشياء ليست موجودة لدى الشباب. ومن ثم لا يُمكنهم إنجاب أطفال.

6. لماذا ترى الفتيات مُخاطاً (إفرازات)؟

المهبل مُغطى بغشاء مُخاطي. ويجب أن تكون جميع الأغشية المخاطية في الجسم رطبة، لكي تبقى بصحة جيدة، وللوقاية من العدوى، توجد مناطق الأغشية المخاطية على سبيل المثال في الفم أو الأنف.

ومن الطبيعي لدى النساء أن توجد مثل هذه الإفرازات، حتى لدرجة تسرب بعض الإفرازات (أو المخاط) من المهبل. والإفرازات الطبيعية تكون بيضاء أو صفراء ولا يكون لها رائحة نسيئاً. ويختلف مقدار الإفرازات المهبلية للمرأة وخصائصها الشكلية؛ حيث إنها تتعلق بدورة الطمث لديها. وتعمل هذه الإفرازات على تنظيف المهبل وحمايته من العدوى. وتخلق العُصية اللبنية (البكتيريا المفيدة) بيئة حمضية، وبالتالي تمنع تكاثر البكتريا والفطريات الضارة. ومن ثم عليك ألا تغسلي مهبلك بالصابون، أو الغسول المهبلي،



يمكنك معرفة المزيد عن ذلك عبر الرابط التالي:



www.zanzu.de/ar/الجسم/جسم-المرأة/دورة-الحيض

رابط قصير: <https://t1p.de/djum>



2. كم عدد أيام الطمث عادة؟

فترة الحيض (الطمث أو نزول الدم) هي جزء من الدورة الشهرية. وتستغرق فترة الطمث عادةً من يومين حتى 7 أيام. إلا أن الدورة الشهرية تشمل الفترة من أول يوم في الطمث حتى أول يوم من الطمث الذي يليه. وبذلك تستغرق الدورة العادية بين 25 و35 يومًا.

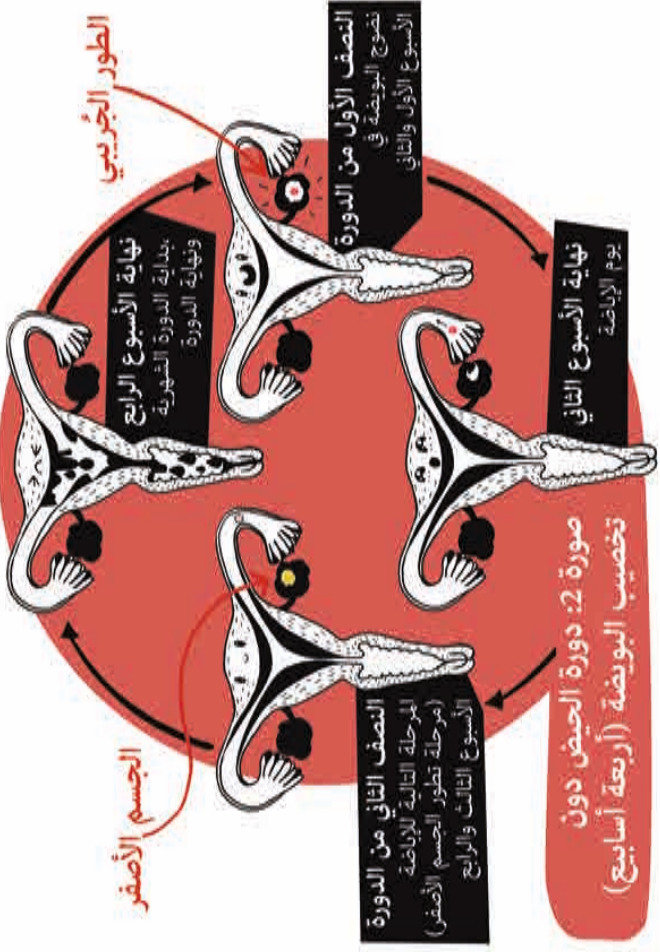
قد تكون الدورة الشهرية غير منتظمة لدى الفتيات الصغيرات؛ ريثما يكمل الجسم استعداداه للتغيير. ولا سيّما أثناء السنوات الأولى، حيث تتباين مدة وغزارة وانتظام الطمث.



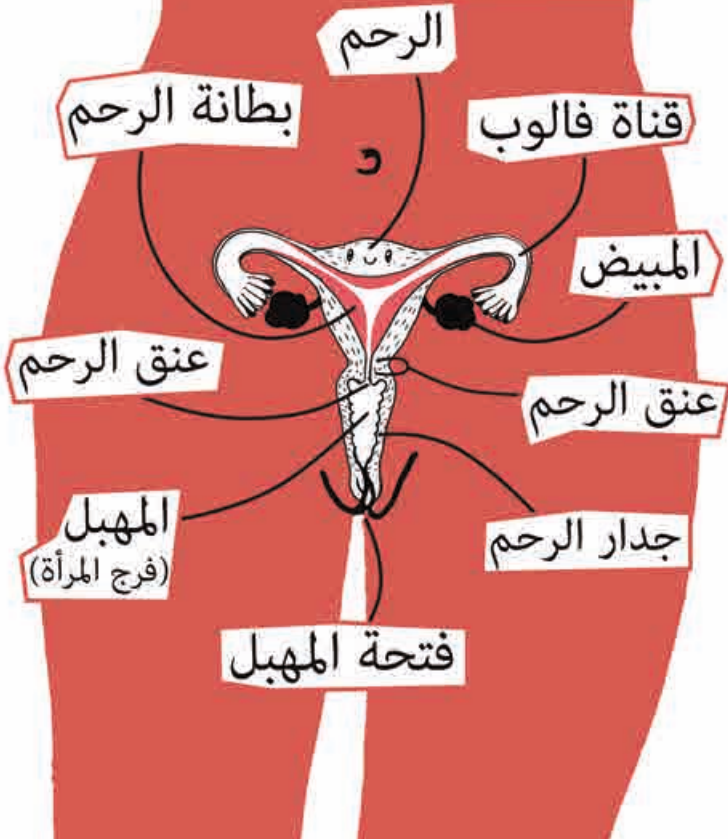
3. هل من الطبيعي ألا يحدث الطمث؟

غالبًا ما يكون الطمث غير منتظم لدى الفتيات في سن البلوغ، انظر السؤال رقم 2. إذا كانت دورة الطمث منتظمة لديك لفترة طويلة، ثم بدأت في التغيير فجأة، فقد يرجع ذلك لعدة أسباب، مثل التوتر، أو تغيير المكان، أو فقدان الوزن. وليس هناك أي داعٍ للقلق. إذا استمر عدم الانتظام هذا لعدة شهور، يجب الخضوع لفحص طبي لمعرفة سبب ذلك.

في حال حدوث علاقة جنسية يجب ألا يُستبعد احتمال الحمل، عليك إجراء اختبار الحمل، أو استشارة أحد أطباء النساء.



صورة 1: الأعضاء التناسلية الداخلية
(مسقط رأسي)



الدورة الشهرية، الحيض، الطمث

1. لماذا يحدث الطمث لدي؟

يحدث الطمث لدى معظم الفتيات (تُعرَف كذلك بالدورة الشهرية) بين عمر 11 و15 عامًا. ويحدث هذا الطمث في سن البلوغ لأن طبيعة الجسد تتغير، ويبدأ في إنتاج هرمونات جنسية. ويؤدي ذلك إلى بداية دورة الطمث، والتي تستغرق شهرًا تقريبًا، وتبدأ مع أول يوم يظهر فيه نزيف الدماء (انظر صورة رقم 2).

تحمل الفتاة 400.000 بويضة عندما تصل سن البلوغ. تعمل الهرمونات على إنضاج بويضة واحدة منها على الأقل في المبيض في أول 14 يومًا بعد بداية النزيف. وفي هذه الفترة، يستعد الرحم كذلك لعملية الحمل المُحتملة. حيث تُصَبح الطبقة العليا من بطانة الرحم أكثر سمكًا، وبذلك يُمكن للبويضة المُخصبة أن تستقر بها.



وفي منتصف دورة الطمث تقريبًا (بعد أسبوعين من بداية الطمث) يحدث ما يسمى بالإباضة، حيث تخرج البويضة من الطور الجُرَيْبي. ويتحول الطور الجُرَيْبي إلى الجسم الأصفر. وتُدْفَع البويضة من المبيض إلى قناة فالوب، وتكون جاهزة للتخصيب لمدة تتراوح بين 12 إلى 24 ساعة¹. ويكون الجسمُ الأصفر الهرموناتِ التي تُعَدُّ بطانة الرحم للغرس المحتمل للبويضة المُخصبة بها. إذا لم يحدث تخصيب ولم يتم غرس البويضة، تتدهور حالة الجسم الأصفر. وتموت البويضة في قناة فالوب. وتنخفض نسبة الهرمونات، وتتحلل الطبقة العليا من بطانة الرحم. ويؤدي ذلك -بعد حوالي أسبوعين من وقت الإباضة- إلى حدوث النزيف. وتبدأ دورة جديدة. أما إذا خصبت إحدى الخلايا المنوية البويضة في قناة فالوب، فإنها تواصل تحركها إلى الرحم، وتستقر هناك في بطانته.

تنبية: يُمكن أن تعيش الحيوانات المنوية في الرحم حتى سبعة أيام، ولذلك فإن الفترة التي يُمكن أن تُصَبح فيها حاملًا أطول من المذكورة أعلاه والمحددة بـ 12 - 24 ساعة!



إعداد كتيب -في مشروع لاحق- يركز على موضوعي التحول* الجنسي وثنائية الجنس، بمشاركة المهتمين من المراهقين المهاجرين.

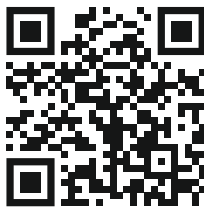
شبكة مكافحة فيروس نقص المناعة البشرية/ الإيدز والهجرة لدى رابطة العمل بين الثقافات الرابطة الإقليمية في برلين/ براندنبورغ.

لينا غوتكة



شرح المفردات اللغوية

في حالة وجود كلمات يتعذر فهمها، ستجد على موقع Zanzu قاموسًا به ترجمات، وكثيرًا من الشروح بلغات مختلفة:



www.zanzu.de/ar/ قاموس



مقدمة

هذا الكتيب مُوجَّه إلى الفتيات الأجنيات والمهاجرات ممن تتراوح أعمارهن بين 14- 24 عامًا، ويبحث عن المعلومات الصحيحة المتعلقة بحياتهن الجنسية وصحتهن الإنجابية.

لهؤلاء الفتيات الصغيرات كامل الحق في الحصول على المعلومات الصحيحة بشكل واضح ومبسط حول صحتهن الجنسية والإنجابية، ليتمكن لكل فتاة أن تحافظ على صحتها وصحة شريكها، وأن تدرك المعلومات المهمة لها.

يحتوي هذا الكتيب على الأسئلة التي طرحتها الفتيات المهاجرات، وقد تمت الإجابة عنها من قبل مختصين في هذا المجال بطريقة سهلة وواضحة.

وكذلك شاركت الفتيات في تصميم هذا الكتيب من حيث الشكل والألوان.

تعود فكرة تأليف هذا الكتيب لعام 2016 عندما تم إصدار منشور "من الشباب للشباب" الموجه للشباب من أصول مهاجرة، وبفضل تمويل وزارة الصحة الفيدرالية ومؤسسة التكافؤ، وبفضل التعاون الوثيق بين الكثير ممن ساعدوا في إعداد هذا الكتيب، استطعنا أن نُعدَّ هذا الكتيب المخصص للفتيات. يشارك في إعداد هذا الكتيب العديد من الأفراد والمؤسسات وخاصة الفتيات الأجنيات في برلين وفي دورات الاندماج ومنظمات الهجرة، وهنا نتوجه بالشكر لهؤلاء الفتيات والاختصاصيين الذين أجابوا عن هذه الأسئلة وإلى كل من ساهم في إنجاز هذا الكتيب.

سوف يكون خارج نطاق هذا الكتيب التعامل -على وجه التحديد- مع الأمور ذات الصلة بجسم النساء، أو الفتيات المتحولات*جنسيًا وحياتهن الجنسية؛ لأن الشباب المعنيين لم يطرحوا (بَعْدُ) مثل هذه الأسئلة. وقد يبدو من وجهة نظرنا أنه من الأنسب

39

الحمل والولادة

39

51. كيف يتكون الطفل، وأين؟

39

52. هل الحمل مؤلم؟

40

53. هل يُمكن ممارسة الجنس أثناء الحمل؟

54. ما الذي يجب عليّ مراعاته إذا كنتُ حاملاً واضطرت إلى

40

تناول عقاقير طبية؟

40

55. لماذا يوجد لدى المرأة حليب في ثديها لإرضاع أطفالها؟

41

56. ماذا تكون الولادة مؤلمة؟

42

روابط مُفيدة

45

عناوين مراكز المشورة

48

المصادر

36. ما هو الواقي الذكري؟
27
37. مَنْ الذي عليه توفير الواقي الذكري، الرجل أم المرأة؟
28
38. كيف يُمكن أن تتحمل المرأة رغم استخدامها لحبوب منع الحمل؟
28

الإجهاض

39. إلى متى يُسمح لك بإجراء عملية الإجهاض؟
29
40. هل يُسبب الإجهاض مشاكل للمرأة؟
30

الحب

41. ما هو الحب؟
31
42. ما هي المثلية الجنسية؟
31
43. كيف يُمكن للمرء التعبير لشخصٍ آخر عن حُبّه؟
32

الحدود

44. لماذا يُريد الشباب النظر إلى الفتيات ولمسهن؟
33
45. ماذا تفعل الفتاة إذا أراد شاب رؤية جزء من جسدها،
وقالت له: "لا"، وقال الشاب: "أريد رؤيته"؟
33

فيروس نقص المناعة البشرية

46. ما هو تأثير فيروس نقص المناعة البشرية (HIV)؟
35
47. كيف يُصاب المرء بفيروس نقص المناعة البشرية؟
35
48. هل ممارسة الجنس هي السبب الوحيد لأن يُصاب المرء بعدوى
فيروس نقص المناعة البشرية؟
36
49. كيف يمكن للمرء وقاية نفسه من فيروس نقص المناعة البشرية؟
36
50. كيف يمكننا معرفة إن كنا مُصابين بفيروس نقص المناعة
البشرية أم لا؟
37

- 19 .17 هل من السهل فض غشاء البكارة أو تلفه؟
- 20 .18 هل تنزف النساء دائماً في المرة الأولى؟
- 20 .19 هل يمكن لممارسة الجنس أن تسبب شعوراً بالألم؟
- 20 .20 ماذا يحدث بعد ممارسة الجنس مع شاب؟
- 21 .21 ما هو طول القضيب الذكري؟
- 21 .22 متى يُسمح للمرأة بممارسة الجنس؟

- 22 **ممارسة الجنس مع الذات**
- 22 .23 هل ممارسة الجنس مع الذات أمرٌ جيد أم ضار للجسم؟
- 24 .24 هل يُمكن فقدان غشاء البكارة بسبب ممارسة الجنس مع الذات؟
- 22 .25 هل إذا داعبت الفتاة نفسها، وقامت بممارسة الجنس مع الذات، فهي بذلك لم تعد عذراء؟

- 23 **ما الذي يجعل ممارسة الجنس جيدة؟**
- 23 .26 لماذا تُعد ممارسة الجنس صحية لأجسادنا؟
- 23 .27 كيف أعرف أن شخصاً ما يُريد تقبيلي؟
- 23 .28 كيف أعرف أن هناك شخصاً ما يُريد ممارسة الجنس معي؟
- 24 .29 كيف أعرف أنني أرغب في ممارسة الجنس؟
- 24 .30 كيف تعرف أن المرأة مُستعدة لممارسة الجنس؟
- 25 .31 لماذا يكون الأشخاص المخمورون أكثر رغبة في ممارسة الجنس؟
- 25 .32 كيف يُمكن إسعاد المرأة في علاقة جنسية؟
- 25 .33 ما المدة التي تستغرقها ممارسة الجنس لتكون ممتعة؟

- 26 **الوقاية**
- 26 .34 ما الذي يُمكنني فعله إذا لم أرغب في الإنجاب؟
- 27 .35 بما أنك فتاة صغيرة، كيف تحصلين على حبوب منع الحمل؟

فهرس المحتويات

- 7 مقدمة
- 8 شرح المفردات اللغوية
- 9 الدورة الشهرية، الحيض، الطمث
- 9 1. لماذا يحدث الطمث لديّ؟
- 12 2. كم عدد أيام الطمث عادة؟
- 12 3. هل من الطبيعي ألا يحدث الطمث؟
4. هل يُمكن استخدام السدادة القطنية (التامبون)
- 13 على الرغم من كوني عذراء؟
- 13 5. لماذا لا يحدث الطمث لدى الشباب؟
- 13 6. لماذا ترى الفتيات مُخاطباً (إفرازات)؟
- 14 7. لماذا يختلف لون دم الطمث؟
- 14 8. لماذا نشعر بالألم أثناء الطمث؟
9. ماذا يُمكنني أن أفعل إذا واجهتُ مشاكل مع
- 15 الطمث (كألم في البطن أو صداع مثلاً)؟
- 15 10. هل يُمكنني ممارسة الجنس أثناء الطمث؟
- 15 11. هل يُمكن لي أن أحمل أثناء الطمث؟
- 17 ممارسة الجنس لأول مرة
- 17 12. ما هي ممارسة الجنس؟
- 17 13. لماذا يُمارس الإنسان الجنس؟
- 17 14. لماذا يشعر المرء عند ممارسة الجنس؟
- 18 15. ما الوقت المناسب لأول مرة؟
16. ما هو شعور ممارسة الجنس لأول مرة؟
- 19 كيف تكون أول مرة للرجل وكيف تكون للمرأة؟

يتوفر هذا الكتيب بفضل التمويل السخيّ من وزارة الصحة الفيدرالية ومؤسسة التكافؤ.

الطبعة الأولى، برلين 2019

هذا الكُتيب مُتاح مجاناً لدى جهة مساعدة مرضى الإيدز
Deutsche Aidshilfe (www.aidshilfe.de) بموجب الطلب رقم 024055

كما يُمكن الاطلاع عليه عبر الإنترنت عبر الرابط
www.youth4youth.de. ويمكن تنزيله على الموقع
www.migration-gesundheit.bund.de

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



هيئة التحرير

الناشر:

رابطة العمل بين الثقافات (VIA)

الرابطة الإقليمية في برلين / براندنبورغ

شبكة مكافحة فيروس نقص المناعة البشرية والهجرة

Petersburger Str. 92

10247 Berlin

www.via-in-berlin.de

التحرير: لينا غوتكة

المؤلفون والمشاركون الآخرون:

د. عبير الحاج مواس، هالة الحايك، تزفيتينا أرسوفا نيتسيلمان، كورنيليا باوشكي، ليزا كابريرا، دورتي دورينغ، إليزابيث فيشر، ليزا فيري، سوزانا فرويند فوروري ماريون جوتشلينغ، ديانا هايدي، لويزا إيرينغ، فالكو جان كرانيرت، باتريزيا لانجي، ميلودي ليدون، ديرك سالفيماير، كارين ساوري، جابريال شتوكر، تايرن فالكويت.

التصميم والإنتاج: TEKTEK | تينيا أوزديمير


الطباعة: Oktoberdruck, Berlin

الرسم التصويري: بعض الرسومات المُستخدمة مصدرها الموقع الإلكتروني

www.flaticon.com

تحرير النسخ الاحترافي: مركز "pro familia" في شمال الراين ويستفاليا

الترجمة العربية: Omar Ahmad



Youth 4 Youth

من الشباب إلى الشباب
أسئلة الفتيات وإجابات المتخصصين
الحياة الجنسية، والرغبة، والحماية

