



Youth 4 Youth

Jungs 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 und Autoren

Cornelia Bauschke, Marion Gottschling, Petra Harbach, Lisa Hütte, Dr. Julia Karstädt, Patrizia Lange, Dirk Salfemeier, Cornelia Schnelle (Zentrum für sexuelle Gesundheit und Familienplanung Berlin); Dörte Döring (freie Sexualpädagogin); Lisa Frey, Melody Ledwon (Familienplanungszentrum Berlin – BALANCE e. V.); Rita Kühn und Team (pro familia Landesverband NRW e. V.); Stefan Müller (Mann-O-Meter e. V.); Karen Saure; Team pro familia Berlin.

Weitere Mitwirkende: Halah Al Hayik, Elisabeth Fischer (VIA e. V.); Ahmed Awadalla, Luise Ihrig, Celine Simon (Berliner Aidshilfe); Herbert Backes, Susanne Thomann (Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung, Berlin); Prof. Dr. Theda Borde und Studierende (Alice Salomon

Hochschule Berlin); Diana Crăciun, Tanja Gangarova (Deutsche Aidshilfe); Elisabeth Lange (subway); Vera Zinser und Team (JWG Leben, urban social); und viele andere.

Gestaltung: TEKTEK – Tünya Özdemir

Druck: Oktoberdruck, Berlin

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

Übersetzung auf Dari: Said Tabibi

Die Produktion wurde ermöglicht durch Förderung des Bundesministeriums für Gesundheit und der Stiftung Parität.

4. überarbeitete Auflage, Berlin 2019

Diese Broschüre ist kostenlos erhältlich bei der Deutschen Aidshilfe (www.aidshilfe.de) unter der Bestellnummer 024053. Sie ist online einsehbar unter www.youth4youth.de und kann unter www.migration-gesundheit.bund.de heruntergeladen werden.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	8
Vokabelhilfe	10
Sex	
1 Was ist eigentlich Sex?	10
2 Ab wie viel Jahren darf man Sex haben?	11
3 Wie oft muss man Sex machen?	13
4 Haben Frauen den gleichen Sexualtrieb wie Männer?	13
5 Wie lange dauert guter Sex?	14
6 Was ist ein Orgasmus?	15
7 Woran erkenne ich, ob das Mädchen oder die Frau Lust hat, Sex mit mir zu haben?	16
8 Woran erkenne ich bei einer Frau, dass sie erregt ist?	16
9 Ist das erste Mal für eine Frau schmerzhaft?	17
10 Was bedeutet es eigentlich, die Jungfräulichkeit zu verlieren?	18
11 Muss sich eine „Jungfrau“ vor dem ersten Mal vorbereiten?	20

Sex oder kein Sex

- | | | |
|----|--|----|
| 12 | Gibt es Menschen, die abstinent leben können? | 21 |
| 13 | Warum befriedige ich mich selbst, wie kann ich mich davon befreien? | 22 |
| 14 | Die Selbstbefriedigung kostet mich viel Energie und meine Konzentration leidet darunter. Wie kann ich die Selbstbefriedigung unter Kontrolle behalten? | 23 |
| 15 | Ist Selbstbefriedigung schädlich? | 24 |
| 16 | Warum denke ich ständig an Selbstbefriedigung? | 25 |
| 17 | Befriedigen sich auch die Mädchen selbst? | 25 |

Schwul, lesbisch, bi

- | | | |
|----|---|----|
| 18 | Warum verlieben sich manche Jungs in Jungs und manche Mädchen in Mädchen? | 26 |
| 19 | Wie merkt man, dass man homosexuell oder bi ist? | 27 |
| 20 | Was ist trans* sein? | 28 |
| 21 | Wie viele Menschen sind schwul, bi, lesbisch oder trans*? | 29 |

Schwangerschaft und Verhütung

- 22 Wie entsteht ein Kind und woher kommt es? 30
- 23 Was soll ich tun, um eine ungewollte Schwangerschaft bei der Partnerin zu vermeiden? 32

Kondome und Co.

- 24 Wie benutze ich ein Kondom richtig? 35
- 25 Wie kann man vermeiden, dass Kondome reißen oder kaputtgehen? 36
- 26 Was kann man tun, wenn das Mädchen ungewollt schwanger wird? 38

Gesund beim Sex

- 27 Was ist der Unterschied zwischen HIV und AIDS? 40
- 28 Wie schütze ich mich vor HIV/AIDS? 41
- 29 Kann man aus einer Tasse trinken? 44
- 30 Ist Oralverkehr für den Mann gefährlicher? 44
- 31 Kann eine Übertragung von HIV durch den Mund stattfinden? 44
- 32 Kann es passieren, dass ich mich bei einer HIV-positiven Frau anstecke? 45
- 33 Kann man sich auch mit HIV anstecken, wenn man ein Kondom benutzt? 45

34	Steckt man sich bei jedem Blutkontakt mit HIV an?	46
35	Kann man sich anstecken, wenn man von einer HIV-positiven Person gebissen wird?	47
36	Kann sich das Baby anstecken, wenn die Mutter HIV-positiv ist?	47
37	Spürt man es, wenn man HIV hat?	49
38	Wie verläuft eine Infektion mit HIV?	49
39	Was sind AIDS-Symptome?	51
40	Wie verläuft eine AIDS-Infektion?	51
41	Ist AIDS eine gefährliche Krankheit oder ist sie behandelbar?	52
42	Wie verläuft die Behandlung von HIV/AIDS?	52
43	Kann man HIV/AIDS durch Medikamente heilen?	53
44	Ist diese Krankheit verbreitet in Deutschland? Wie viel Prozent?	54
45	Wo kann man einen HIV-Test machen?	55

Hilfreiche Adressen und Links 56

Beratungsadressen 59

Quellen 63

Vorwort

Diese Broschüre richtet sich an männliche Jugendliche mit Flucht- oder Migrationsbiografien, die zuverlässige Informationen im Zusammenhang mit sexueller Gesundheit suchen. Fast alle Fragen stammen von geflüchteten Jungen selbst. In vier Fällen wurden sie durch Fragen von Berliner Schülern ergänzt (Fragen 18 – 21).

Jugendliche haben einen Anspruch auf korrekte und verständliche Informationen zur sexuellen und reproduktiven Gesundheit. Nur so können sie ihre eigene Gesundheit und die ihrer Partnerinnen und Partner schützen. Aus diesem Grund beantwortet diese Broschüre Fragen von zugewanderten männlichen Jugendlichen im Zusammenhang mit Sexualität.

Die Netzwerkstelle HIV/AIDS und Migration des Verbands für Interkulturelle Arbeit (VIA) e. V. Regionalverband Berlin/Brandenburg übernahm 2016 den Auftrag, gemeinsam mit geflüchteten Jugendlichen eine Broschüre zu sexueller Gesundheit zu erstellen. Sehr schnell zeigte sich eine sehr hohe Nachfrage auch außerhalb Berlins, so dass die Broschüre

aktualisiert und für den bundesweiten Bedarf überarbeitet wurde. Gefördert wurde dieses Projekt durch das Bundesministerium für Gesundheit und die Stiftung Parität.

An der Realisierung der Broschüre waren in einem langen Prozess viele engagierte Menschen und Organisationen beteiligt, vor allem jedoch geflüchtete junge Menschen aus Berliner Einrichtungen. Besonders danken möchte der Herausgeber neben den oben genannten Autorinnen und Autoren den jungen Menschen aus Einrichtungen für Geflüchtete, die sich getraut haben, an dem Projekt teilzunehmen und ihre teilweise sehr intimen Fragen zu offenbaren. Dieser Dank gilt auch all jenen Menschen und Organisationen, die das Projekt in der Entstehung und seinen verschiedenen Phasen in der Umsetzung tatkräftig unterstützt haben.

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

SEX

1 Was ist eigentlich Sex?

Sex meint sexuell erregende Handlungen zwischen Menschen oder auch an sich selbst (Selbstbefriedigung). Er ist damit mehr als Geschlechtsverkehr. Sex kann beispielsweise auch Küssen, Streicheln und Befriedigung mit Mund oder Händen umfassen. Wichtig ist, dass es dir oder euch gefällt und Lust bereitet.

Für viele Menschen ist Sex sehr wichtig. Sie fühlen sich durch Sex gut und er macht ihnen Spaß. Menschen fühlen und erleben Sex aber auch ganz unterschiedlich.

2 Ab wie viel Jahren darf man Sex haben?

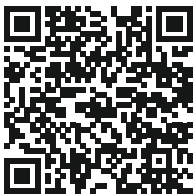
In Deutschland gibt es Gesetze, um Kinder und Jugendliche im Bereich der Sexualität zu schützen. Es ist Erwachsenen und Jugendlichen generell verboten, mit Kindern unter 14 Jahren sexuelle Handlungen durchzuführen! Hierzu zählen auch Zungenküsse oder Petting. Ab einem Alter von 14 Jahren gilt man in Deutschland als „sexuell mündig“, darf also weitgehend selbst entscheiden, ob und mit wem man Sex haben will. Was dabei zu berücksichtigen ist, kannst du bei Zanzu nachlesen.

Zudem haben Eltern oder andere Erziehungsbeauftragte die Aufsichtspflicht über ihre Kinder, solange diese noch nicht 18 sind. Das heißt, sie sind dafür verantwortlich, dass ihren Kindern nichts passiert. Sie können sich einmischen, wenn sie



sich sorgen und eine Gefahr für ihr Kind vermuten.

Mehr Regelungen und genauere Informationen findest du hier:



www.zanzu.de/de/rechte-und-gesetze/ihre-rechte/schutzalter

Ganz grundsätzlich gilt:

Sex müssen beide wollen. Wer dich mit Gewalt dazu zwingt oder dir droht, macht sich strafbar. Dabei ist es egal, wie alt du bist! Und das Recht, nein zu sagen, gilt für alle Menschen, egal wen sie lieben.



3 Wie oft muss man Sex machen?

Es gibt keine Regeln dafür, wie oft man Sex haben soll. Das Bedürfnis nach Sexualität kann sehr unterschiedlich sein und sich verändern. Wie oft man miteinander schläft, hängt von beiden Partnern ab. Jede Beziehung lebt von eigener Lust und den Bedürfnissen von beiden. Was beide Partner einvernehmlich wollen, ist wichtig und richtig. Männer und Frauen dürfen aber auch „Nein!“ sagen.

4 Haben Frauen den gleichen Sexualtrieb wie Männer?

Ob und wie sich die Lust auf Sex bei Männern und Frauen unterscheidet, ist noch nicht vollständig erforscht. Männer geben oft häufigere sexuelle Kontakte an als Frauen. Das Bedürfnis nach Sexualität kann jedoch unabhängig von Alter und Geschlecht, von Mensch zu Mensch sehr verschieden sein und sich im Laufe des Lebens

immer wieder verändern. Es wird von äußeren und inneren Faktoren beeinflusst. So können Erfolg und ein positives Selbstbild förderlich für die Lust sein, Angst, Stress und Druck dagegen störend wirken.

5 Wie lange dauert guter Sex?



Guter Sex ist keine Frage der Zeit, sondern der Empfindung. Er kann unterschiedlich lange dauern. Guter Sex macht beiden Partnern Spaß und erfüllt sie. Wie schön und intensiv Sex erlebt wird, hängt auch von anderen Gefühlen und äußeren Einflüssen ab. Viele Menschen denken, dass der Sex vorbei ist, wenn der Mann einen Orgasmus hatte. Das muss aber nicht so sein. Menschen können sich auf ganz unterschiedliche Weise gegenseitig schöne und lustvolle Gefühle bereiten, z. B. mit dem Mund oder mit den Händen, wenn sie wollen. Dafür braucht es keinen steifen Penis.



6 Was ist ein Orgasmus?

Der Orgasmus wird als der Höhepunkt der sexuellen Lust und Erregung bezeichnet. Nach einer Phase starker sexueller Anspannung, die immer mehr ansteigt, kommt es zu einer gefühlten Entladung, gefolgt von einem Zustand der Entspannung. Menschen beschreiben den Orgasmus häufig als explosionsartig und mit Glücksgefühlen verbunden. Aber auch ohne Orgasmus kann Sex als sehr schön empfunden werden.

Orgasmus und Samenerguss können bei Jungen und Männern gleichzeitig stattfinden; sie können sich aber auch unabhängig voneinander ereignen. Mädchen und Frauen können manchmal auch einen Erguss haben. Orgasmen können sehr unterschiedlich erlebt werden.



7 Woran erkenne ich, ob das Mädchen oder die Frau Lust hat, Sex mit mir zu haben?

Das ist eine entscheidende Frage, weil es sehr wichtig ist, dass beide Partner Lust auf Sex miteinander haben. Es gibt jedoch keine allgemeinen Zeichen, an denen du erkennen kannst, ob ein Mädchen oder eine Frau Lust auf dich hat und Sex mit dir haben möchte. Manchmal ist es sogar nicht leicht herauszufinden, ob sie überhaupt an dir interessiert ist. Und wenn ja, wie sehr ... Vielleicht findet sie dich einfach nur nett und mehr nicht. Es kann sein, dass sie bereit ist, Zärtlichkeiten mit dir auszutauschen oder dich zu küssen, aber keinen Geschlechtsverkehr mit dir haben möchte. Das musst du beachten. Am besten fragst du nach, bevor du etwas tust, was die andere Person nicht will oder ihr nicht gefällt.

8 Woran erkenne ich bei einer Frau, dass sie erregt ist?




Bei sexueller Erregung werden auch bei der Frau die Geschlechtsorgane besser durchblutet. Die

äußeren und inneren Schamlippen schwellen an, die Klitoris wird etwas größer. Bei manchen schwellen die Brüste an und die Brustwarzen treten deutlicher hervor. Auch wenn die Vagina feucht wird, kann dies zeigen, 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 eines Mädchens feucht, aber sie möchte keinen Sex. Hierzu kannst du auch nochmal bei Frage 7 schauen. Oder ein Mensch möchte Sex haben, aber der Körper spielt nicht mit.

9 Ist das erste Mal für eine Frau schmerzhaft?

Frauen und Männer haben in ihrem Leben viele „erste Male“ – den ersten Kuss, die erste Beziehung, den ersten sexuellen Kontakt. Wenn zwei Menschen das erste Mal Sex miteinander haben, kann es für beide eine sehr aufregende und neue Erfahrung sein. Einige Frauen haben aber





Angst, der erste Geschlechtsverkehr mit einem Mann könnte wehtun. Geschlechtsverkehr kann generell wehtun, 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 Vagina feucht ist und bereit, den Penis aufzunehmen. Geschlechtsverkehr kann bei Frauen auch dann wehtun, wenn sie sehr angespannt sind. Es ist also wichtig, dass die Frau sich wohlfühlt. Partner sollten generell aufeinander achten und auch nachfragen, ob es für den anderen so gerade schön ist – das gilt für Sex generell, nicht nur für das „erste Mal“.

Du hast vielleicht gehört, dass alle Frauen beim ersten Geschlechtsverkehr bluten. Warum das nicht stimmt, erklären wir bei Frage 10.

10 Was bedeutet es eigentlich, die Jungfräulichkeit zu verlieren?

Von „Jungfräulichkeit“ spricht man, wenn Menschen noch nie Sex mit einem anderen Menschen hatten. Dies können Jungen wie Mädchen sein.



Viele glauben, dass sich die Jungfräulichkeit von Mädchen und Frauen am sogenannten Jungfernhäutchen oder auch Hymen erkennen lässt. Das ist falsch! Man kann weder bei Frauen noch bei Männern erkennen, ob sie schon einmal Geschlechtsverkehr hatten.

Bereits die Bezeichnung „Jungfernhäutchen“ führt in die Irre, besser wäre es, von einem Vaginalkränzchen zu sprechen. Das „Jungfernhäutchen“ ist nämlich keine Haut, welche die Vagina (Scheide) verschließt, sondern ein Gewebe, das den Eingang zur Vagina umrandet und sehr unterschiedlich aussehen kann.¹ Da sich dieses Gewebe beim Einführen des Penis dehnt, kann man nicht sehen, ob ein Mädchen oder eine Frau schon mal Geschlechtsverkehr hatte oder nicht. Manchmal kann es zu kleinen Rissen in der Haut der Vagina kommen. Aber weniger als die Hälfte aller Mädchen und Frauen bluten beim ersten Mal. Dies kann vielleicht auch erst bei späteren Malen oder gar nicht geschehen. Selten passiert es auch, dass der Junge oder Mann blutet.

In manchen Familien wird erwartet, dass das Mädchen blutet – als Zeichen seiner Jungfräulichkeit. Dies kann Stress oder Druck auslösen. Wenn das bei euch so ist, könnt ihr mit Freundinnen oder Freunden darüber reden.

Gemeinsam könnt ihr überlegen, wie ihr euch zu euren Familien verhalten wollt. Ihr könnt auch zu Beratungsstellen gehen (Beratungsadressen ab S. 59). Und zurück zur Frage, was „Jungfräulichkeit verlieren“ bedeutet: Eigentlich kann man nichts „verlieren“, wenn man erste sexuelle Erfahrungen macht. Für manche haben ihre ersten sexuellen Kontakte eine große Bedeutung, für andere weniger.

II Muss sich eine "Jungfrau" vor dem ersten Mal vorbereiten?

Wer das erste Mal Geschlechtsverkehr haben möchte, sollte sich vorher um Schwangerschaftsverhütung und Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten kümmern. Ansonsten gibt es keine besondere Vorbereitung, die Mädchen oder Jungen vor den ersten sexuellen Erfahrungen machen müssten. Wichtig ist, sich Zeit zu nehmen, den eigenen Gefühlen zu vertrauen und die des Partners oder der Partnerin ernst zu nehmen.

SEX ODER KEIN SEX



12 Gibt es Menschen, die ohne Sex leben können?

Es gibt Menschen, die sich für sexuelle Abstinenz, also den Verzicht auf sexuelle Handlungen entscheiden, obwohl sie Lust auf Sexualität verspüren. Dies kann für eine begrenzte Zeit sein, z. B. wenn auf Sexualität vor der Ehe verzichtet wird oder während Prüfungsvorbereitungen, oder auch für den Rest des Lebens gelten. Inwieweit es Menschen wirklich gelingt, langfristig vollständig auf sexuelle Handlungen zu verzichten, ist nicht bekannt. In der Forschung wird aber davon ausgegangen, dass die sexuelle Lust abnehmen kann, wenn sehr lange auf Sexualität verzichtet wird. Es kann jedoch auch passieren, dass sich durch eine begrenzte Auszeit die sexuelle Lust verstärkt. Sehr wenige Menschen verspüren niemals sexuelle Lust oder das Bedürfnis nach sexuellen Kontakten. Manche nennen sich dann „asexuell“.



13 Warum befriedige ich mich selbst, wie kann ich mich davon befreien?

Es ist in Ordnung, wenn du dich selbst befriedigst. Das Bedürfnis nach Sexualität ist natürlich und ein wichtiger Teil unserer Persönlichkeit. Daher wird Sexualität auch zu den menschlichen Grundbedürfnissen gezählt. Man kann sich davon nicht befreien und Selbstbefriedigung (auch Onanie oder Masturbation genannt) ist ein Teil davon.

“Manche machen es häufig und manche selten oder gar nicht. Wie oft man es tut, kann auch phasenweise unterschiedlich sein. Jeder Mensch hat seine eigenen Bedürfnisse, und das ist in Ordnung. Selbstbefriedigung wird von vielen mit einem angenehmen Gefühl verbunden. Außerdem ist es eine Sache, die man niemandem erzählen muss. [...] Und für Selbstbefriedigung brauchst du dich schon gar nicht zu schämen.”²

14 Die Selbstbefriedigung kostet mich viel Energie und meine Konzentration leidet darunter. Wie kann ich die Selbstbefriedigung unter Kontrolle behalten?



In der Pubertät kann es sein, dass man viel an Sex denkt. Manchmal ist man deshalb unkonzentriert und abgelenkt. Selbstbefriedigung verstärkt diese Gedanken nicht, sondern man fühlt sich danach oft entspannter und kann sich wieder mit anderen Dingen beschäftigen.

Jeder Junge und jedes Mädchen kann selbst entscheiden, ob und wie oft er oder sie sich selbst befriedigt. Einige tun es jeden Tag, andere einmal in der Woche, manche nie. Dies sagt nichts darüber aus, ob sie gute oder schlechte Menschen sind.

Andere Dinge, die dich interessieren, wie Sport oder Hobbys, können dir dabei helfen, dass du weniger an Sex denkst oder ihn zwischendurch ganz vergisst. Wenn du jedoch das Gefühl hast, an gar nichts anderes mehr denken zu können und darunter sehr leidest, kannst du dich an psychologisch ausgebildete Experten und Expertinnen wenden (siehe Adressen-Teil).

15 Ist Selbstbefriedigung schädlich?

Nein, Selbstbefriedigung schadet der Gesundheit nicht! Sie ist normal und dient der Entdeckung des eigenen Körpers, der eigenen Lust und Empfindung. Du kannst für dich herausfinden, welche Berührungen Lust machen 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 Mädchen.



16 Warum denke ich ständig an Selbstbefriedigung?



In der Pubertät bekommt man Lust, sich sexuell zu spüren und zu befriedigen. Der Körper ändert sich von dem eines Kindes zu dem eines Erwachsenen. Für Jungen bedeutet dies zum Beispiel, dass die Stimme tiefer wird, Barthaare wachsen, sie kräftiger werden und den ersten Samenerguss erleben. Bei Mädchen wachsen unter anderem die Brüste und sie bekommen ihre Monatsblutung (Menstruation). Damit dies geschieht, schüttet der Körper Hormone aus. Diese Hormone führen dazu, dass man mehr Lust auf Sexualität bekommt. Das ist normal.

17 Befriedigen sich auch die Mädchen selbst?



Wie bei den Jungen auch ist es unterschiedlich, ob und wie oft Mädchen sich selbst befriedigen. Auch für Mädchen ist es gut, den eigenen Körper kennenzulernen und zu erfahren, welche Berührungen sich gut anfühlen und welche nicht. Und auch bei den Mädchen schadet Selbstbefriedigung nicht ihrer Gesundheit.

SCHWUL, LESBISCH, BI



18 Warum verlieben sich manche Jungs in Jungs und manche Mädchen in Mädchen?

Verliebt zu sein ist ein tolles Gefühl. Man möchte dem anderen Menschen nah sein. Das ist immer gleich, egal ob es ein Junge oder ein Mädchen ist. Es gibt viele Möglichkeiten, Beziehungen zu führen. Zu dieser Vielfalt gehört auch Homosexualität, also dass Mädchen sich in Mädchen oder Jungen in Jungen verlieben können. Manche Menschen verlieben sich auch in beide Geschlechter, das nennt man dann bisexuell, oder sie sind offen für alle Geschlechter, das heißt dann pansexuell.

Kein Mensch kann sich seine Orientierung aussuchen. Niemand kann zu einer homosexuellen Orientierung erzogen oder gar verführt werden. Homosexualität ist keine Krankheit, die behandelt werden muss! Und sexuelle Vielfalt ist etwas ganz Natürliches.



19 Wie merkt man, dass man homosexuell oder bi ist?



Die meisten Menschen fangen in der Pubertät an, sich auch sexuell für andere Menschen zu interessieren. Wer sich als Junge nur für Mädchen oder als Mädchen nur für Jungen interessiert, wird sich wahrscheinlich keine großen Gedanken darüber machen, warum er oder sie heterosexuell ist. Ob du homosexuell bist, merkst du zum Beispiel, wenn du als Junge einen anderen Jungen sexuell attraktiv findest. Vielleicht möchtest du ihm körperlich nah sein und weißt nicht genau, ob das gerade Freundschaft oder Liebe ist. Manchmal ist es so, dass man sich sowohl zu Jungen als auch zu Mädchen körperlich hingezogen fühlt. Dann spricht man von „Bisexualität“ (=bi). Die Entdeckung, dass man homosexuell oder bi ist, geschieht nicht von einem Tag auf den anderen. Es ist meistens ein längerer Prozess, der häufig mit der Frage verbunden ist, ob es sich „nur“ um eine Phase handelt. Homo- oder bisexuelle Jugendliche sind oft unsicher – meistens aus Angst, nicht von allen Menschen akzeptiert zu werden oder Freunde und Freundinnen oder die Familie zu enttäuschen. Sie



haben auch Angst, dass andere sie schlecht behandeln oder diskriminieren. Oft verheimlichen die Jugendlichen, dass sie homo- oder bisexuell sind. Deshalb ist es wichtig, schwule, lesbische und bisexuelle Freunde und Freundinnen nicht auszugrenzen, sondern diese mit ihrer homo- oder bisexuellen Identität zu akzeptieren.

20 Was ist trans* sein?



Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten, „trans*“ zu definieren. Dafür steht das Sternchen (*). In der Regel bedeutet „trans*“, dass ein Mensch sich einem anderen Geschlecht zugehörig fühlt als dem Geschlecht, das ihm bei seiner Geburt zugewiesen wurde. Als Jungen/Männer eingestufte Menschen, die sich wie eine Frau fühlen, werden als Trans-Mädchen oder Trans-Frauen bezeichnet. Menschen, die bei der Geburt als Mädchen eingeordnet wurden, sich aber als Jungen/Männer fühlen, nennt man Trans-Jungen oder Trans-Männer. Aber auch Menschen, die sich geschlechtlich nicht festlegen möchten, definieren sich manchmal als trans*.³

Trans*-Menschen können wie alle anderen auch hetero-, bi- oder homosexuell leben.

21 Wie viele Menschen sind schwul, bi, lesbisch oder trans*?



Befragungen haben ergeben, dass zwischen 5 und 10 Prozent der Bevölkerung homo- oder bisexuell sind. Diese Ergebnisse hängen aber auch davon ab, wie stark diese Menschen in einer Gesellschaft diskriminiert werden. Denn wer Angst vor Diskriminierung hat, wird ihre oder seine sexuelle Identität wahrscheinlich nicht so leicht offenbaren. Der Anteil der Personen, die sich zumindest zeitweise zum gleichen Geschlecht hingezogen fühlen, liegt übrigens viel höher, ohne dass sich diese Menschen als schwul, lesbisch oder bi bezeichnen. Über die Zahl und den Anteil von Trans*-Personen liegen noch keine verlässlichen Daten vor. Wichtig ist: Trans*-Personen sind nicht automatisch schwul oder lesbisch. Das sind verschiedene Dinge: einerseits das Geschlecht und andererseits die sexuelle Orientierung. Wer trans* ist, kann also heterosexuell, homosexuell oder bisexuell sein.



SCHWANGERSCHAFT



UND VERHÜTUNG

22 Wie entsteht ein Kind und woher kommt es?

Ein Kind entsteht aus der Verschmelzung der Eizelle einer Frau mit der Samenzelle eines Mannes. Frauen besitzen in ihrem unteren Bauch zwei Eierstöcke, die sich je rechts und links der Gebärmutter befinden. Jeden Monat reift eine Eizelle in einem der beiden Eierstöcke. Ist eine Eizelle reif, so gelangt sie beim Eisprung in einen der beiden Eileiter, die mit der Gebärmutter verbunden sind. Dort kann sie während der nächsten 12 bis 24 Stunden durch eine Samenzelle befruchtet werden.

Hierzu müssen die 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. 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.

Wenn die Geburt beginnt, bekommt die schwangere Frau in der Regel Wehen. Die Fruchtblase, die das Baby in der Gebärmutter umhüllt, platzt. Dann fließt das Fruchtwasser aus der Vagina der Frau.

Bei den Wehen zieht sich die Gebärmutter zusammen. Dies hilft der Frau, das Kind durch die Vagina herauszupressen.

Oft ist dies für die Frau sehr anstrengend und schmerzhaft. Ist der werdende Vater dabei, ist er nicht selten aufgeregt. In Deutschland werden die meisten Babys im Krankenhaus geboren, manche jedoch auch in sogenannten Geburtshäusern oder zu Hause. Manchmal muss auch ein Kaiserschnitt gemacht werden. Dann wird das Kind aus dem Bauch der Mutter herausoperiert, das geht aber nur im Krankenhaus.




23 Was soll ich tun, um eine ungewollte Schwangerschaft bei der Partnerin zu vermeiden?



Für Jungen und Männer ist neben dem Verzicht auf Geschlechtsverkehr das Kondom die einzige Möglichkeit, eine unerwünschte Vaterschaft zu vermeiden. Das Kondom schützt Männer und

Frauen außerdem vor der Ansteckung mit einer sexuell übertragbaren Infektion wie HIV. Das Kondom ist sicher, wenn es richtig angewendet wird, siehe Frage 24. Und du kannst Kondome problemlos zum Beispiel in Drogerien, Apotheken oder im Internet kaufen. Über die Frage der Verhütung solltest du in jedem Fall mit deiner Partnerin sprechen, bevor ihr das erste Mal miteinander Geschlechtsverkehr habt.

Für Mädchen und Frauen gibt es hingegen verschiedene Verhütungsmittel. Um herauszufinden, welches am besten geeignet ist, bespricht sie das mit der Frauenärztin / dem Frauenarzt. Ihr könnt auch zusammen zur Frauenärztin oder zum Frauenarzt gehen und euch über die verschiedenen Möglichkeiten informieren. Es gibt auch Beratungsstellen, in denen Verhütungsberatungen angeboten werden. Dort könnt ihr euch auf Wunsch auch anonym, also ohne Angabe des Namens, kostenlos beraten lassen (siehe Adressen-Teil). Einzelne Beratungsstellen ermöglichen auch einen kostenfreien Zugang zu Verhütungsmitteln.



Vollkommen ungeeignet zur Verhütung einer Schwangerschaft ist das „Rausziehen“ (der sogenannte „Koitus Interruptus“), bei dem der Penis kurz vor dem Orgasmus aus der Vagina gezogen wird. Schon vor dem Orgasmus können sich Spermazellen auf den Weg machen. Auch Analverkehr mit einem Mädchen (Penis in den Po) ohne Kondom kann zu einer unerwünschten Schwangerschaft führen, weil Samenflüssigkeit vom Po in die benachbarte Vagina fließen kann.





24 Wie benutze ich ein Kondom richtig?

1. Das Kondom aus der Verpackung nehmen.
Die Kondomverpackung vorsichtig an der Seite aufreißen, dann das Kondom herausnehmen.
2. Den Penis festhalten und Vorhaut zurückziehen.
Kondom und Penis passen nur zusammen, wenn der Penis steif ist. Die Vorhaut zurückziehen, falls der Penis nicht beschnitten ist.
3. Kondom aufsetzen und Luft rausdrücken.
Das Kondom so ansetzen, dass die »Rolle« außen liegt und die Luft aus dem »Zipfel« drücken.
4. Mit einer Hand festhalten, mit der anderen abrollen.
Das Kondom bis ganz zur Peniswurzel abrollen. Nicht ziehen! Wenn das nicht klappt, nochmal mit einem neuen Kondom probieren.
5. Weiter abrollen bis ganz nach unten. Bei Analsex sollte Gleitmittel verwendet werden. Und auch bei Vaginalsex kann Gleitmittel hilfreich sein, insbesondere wenn die Vagina nicht feucht genug ist.



6. So sitzt es richtig: Den Penis mit dem Kondom herausziehen, bevor er schlaff wird. Das Kondom gehört in den Müll und nicht in die Toilette! Danach Penis und Hände gut waschen.⁴




Wenn Du noch nicht so erfahren bist, übst du am besten ein paar Mal allein, dann fühlst du dich sicherer, wenn es soweit ist.



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

25 Wie kann man vermeiden, dass Kondome reißen oder kaputtgehen?

Bei richtiger Verwendung schützen Kondome vor ungewollter Schwangerschaft und vor sexuell übertragbaren Infektionen!

- 
- ▶ Benutze nur Kondome, die noch haltbar sind (das Datum steht auf der Packung) und deren Verpackung intakt ist.
 - ▶ Es gibt Kondome in unterschiedlichen Größen. Ein zu enges Kondom kann platzen, ein zu weites kann rutschen.
 - ▶ Kondome können nur einmal benutzt werden! Vorsicht beim Aufreißen, vor allem bei langen Fingernägeln oder Ringen. Keine Scheren, Messer oder ähnliches verwenden.
 - ▶ Kondome vertragen keine Hitze und keine direkte Sonneneinstrahlung.
 - ▶ Kondome sollten nicht im Portemonnaie oder in der Hosentasche aufbewahrt werden, weil sie dort beschädigt werden könnten.
 - ▶ Kondome vertragen keine fett- oder ölhaltigen Mittel. Keine Cremes, Lotionen oder Vaseline benutzen. Es gibt Gleitmittel auf Wasserbasis, die man in der Drogerie oder Apotheke kaufen kann.
 - ▶ Benutze nicht zwei Kondome übereinander! Sie reiben aneinander und können so leichter kaputt gehen.





26 Was kann man tun, wenn das Mädchen ungewollt schwanger wird?

Ist etwas bei der Verhütung schief gegangen, kann die „Pille danach“ helfen, eine ungewollte Schwangerschaft zu vermeiden. Diese Pille sollte so schnell wie möglich eingenommen werden, am besten innerhalb der ersten 12 Stunden. Danach nimmt die Wirkung der „Pille danach“ immer weiter ab, bis sie gar nicht mehr hilft. Man kann dieses Mittel in der Apotheke kaufen, auch ohne Rezept. Mädchen unter 14 Jahren brauchen aber die Zustimmung ihrer Eltern. Ist das Mädchen zwischen 14 und 18 Jahren alt und hat kein ärztliches Rezept, entscheidet die Apothekerin oder der Apotheker nach einem Gespräch über die Vergabe. Die „Pille danach“ kostet ohne Rezept zwischen 16 und 35 Euro.

Bei Problemen oder Fragen stehen Frauenärztinnen und Frauenärzte oder auch Familienplanungszentren zur Verfügung.

Wurde zu lange gewartet und die Periode bleibt aus, sollte ein Schwangerschaftstest gemacht werden. Das macht die junge Frau entweder bei ihrer Frauenärztin oder ihrem Frauenarzt, bei einem Familienplanungszentrum oder sie geht ins Gesundheitsamt.

Wird die Schwangerschaft bestätigt und die Frau überlegt, die Schwangerschaft abzuberechnen, sollte sie eine so genannte Schwangerschaftskonfliktberatungsstelle aufsuchen. Dort können alle weiteren Schritte besprochen werden. Wünschenswert ist es, dass der junge Mann seiner Partnerin dabei zur Seite steht und sie, wenn sie dies möchte, auch begleitet.



GESUND BEIM SEX



27 Was ist der Unterschied zwischen HIV und AIDS?

HIV ist das Virus, welches die Krankheit **AIDS** hervorrufen kann.

HIV ist die Abkürzung des englischen Begriffs **Human Immunodeficiency Virus**.

Human: Menschliches

Immunodeficiency: Immunschwäche

Virus: Virus (Krankheitserreger)

Dies bedeutet, dass das HI-Virus die körpereigenen Abwehrkräfte schwächt. Menschen können sich zum Beispiel beim Sex bei anderen Menschen anstecken, wenn diese HI-Viren in ihrem Körper tragen.

AIDS ist die Krankheit, die durch Ansteckung mit dem HI-Virus ausgelöst werden kann.



Acquired: Erworben durch Ansteckung

Immune Deficiency: Schwäche des Immunsystems

Syndrome: Verschiedene Krankheitszeichen
zusammen

AIDS ist die Folge einer HIV-Infektion, wenn sie nicht rechtzeitig durch einen HIV-Test erkannt und behandelt wird. Das HI-Virus hat das körpereigene Abwehrsystem so weit geschwächt, dass es dem Körper schwerfällt, Infektionen und bestimmte Krebsarten zu bekämpfen. Dadurch können zum Teil lebensbedrohliche Krankheiten auftreten. Heute gibt es jedoch Medikamente, die verhindern können, dass die Krankheit ausbricht und ein Mensch die Infektion weitergibt. Diese Medikamente muss ein HIV-positiver Mensch sein Leben lang nehmen. Bisher ist eine HIV-Infektion nicht heilbar.

28 Wie schütze ich mich vor HIV/AIDS?



HIV überträgt sich verhältnismäßig schwer: Nur wenn Körperflüssigkeiten, die viele Viren enthalten,

mit Wunden oder Schleimhäuten des Körpers in Kontakt kommen, besteht ein Infektionsrisiko. Zu diesen Flüssigkeiten gehören vor allem Blut, Sperma, Scheidenflüssigkeit oder der Flüssigkeitsfilm auf der Schleimhaut des Enddarms von Menschen mit einer HIV-Infektion, die keine Medikamente gegen HIV nehmen.

Die meisten Menschen stecken sich beim Geschlechtsverkehr ohne Kondom mit HIV an. Bei analem (Eindringen des Penis in den Po) oder vaginalem Geschlechtsverkehr (Eindringen in die Vagina) ist das Übertragungsrisiko hoch, auch für andere sexuell übertragbare Infektionen. Davon kannst du dich und deine Partnerin oder deinen Partner durch die Benutzung eines Kondoms schützen. Das empfiehlt sich besonders bei wechselnden Partnerinnen oder Partnern, wenn ihr euch noch nicht so gut kennt. Manche Menschen 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 man aber nur in Absprache mit einem Arzt oder einer Ärztin nehmen. Außerdem sind die Medikamente viel teurer als Kondome und können Nebenwirkungen haben.

HIV wird nicht beim Austausch von Zärtlichkeiten, beim Küssen und beim Petting (sexuelle Handlungen ohne Eindringen des Penis in Po oder Vagina) übertragen. Auch 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.

Außerdem machen viele Paare, die sich kennen lernen und zunächst geschützten Sex (mit Kondom) haben, einen HIV-Test, bevor sie miteinander ungeschützten Sex haben. Dafür ist es aber wichtig, dass sie keinen ungeschützten Sex außerhalb dieser Beziehung haben.

Ein hohes Risiko besteht bei der gemeinsamen Verwendung von Spritzen. Menschen, die sich Drogen spritzen, sollten immer nur ihre eigenen Spritzen verwenden und diese niemals mit anderen teilen. Dinge der persönlichen Hygiene wie das Rasierzeug oder Zahnbürsten sollten grundsätzlich nicht mit anderen geteilt werden.

29 Kann man aus einer Tasse trinken?



Ja. Wenn du mit anderen aus einer Tasse oder aus einem Glas trinkst, kannst du dich nicht mit HIV anstecken. Speichel enthält so wenige Viren, dass damit keine Ansteckung erfolgen kann.

30 Ist Oralverkehr für den Mann gefährlicher?

Nein, Oralsex ist für den Mann nicht gefährlicher als für die Frau. Das Risiko, sich beim Oralsex mit HIV anzustecken, ist für beide sehr gering, siehe Frage 28.

Wer ganz sicher gehen will, sollte Sperma oder Menstruationsblut im Mund vermeiden.

31 Kann eine Übertragung von HIV durch den Mund stattfinden?

Ja, ein kleines Risiko besteht, wenn Sperma oder Menstruationsblut mit dem Mund aufgenommen

werden. Beim Küssen und Knutschen kann HIV jedoch nicht übertragen werden. Speichel ist nicht ansteckend.

32 Kann es passieren, dass ich mich bei einer HIV-positiven Frau anstecke?



Ja, bei ungeschütztem analen oder vaginalen Geschlechtsverkehr (ohne Kondome) kann man sich bei einer HIV-infizierten Person anstecken. Auch Frauen können sich bei HIV-positiven Männern anstecken. Man kann es einem Menschen nicht ansehen, ob er HIV-positiv ist.

33 Kann man sich auch mit HIV anstecken, wenn man ein Kondom benutzt?



Das kommt sehr selten vor, ist jedoch möglich, wenn das Kondom reißt oder in der Vagina der

Frau stecken bleibt. Dann kommt die Vaginalschleimhaut mit Sperma in Kontakt und es besteht das Risiko einer Infektion. Wichtig ist, dass das nicht nur der Frau passieren kann, wenn der Mann HIV-positiv ist. Auch der Mann kann sich bei der Frau anstecken, wenn sie HIV-positiv ist.

34 Steckt man sich bei jedem Blutkontakt mit HIV an?

Damit man sich überhaupt anstecken kann, müssen mehrere Bedingungen erfüllt sein:

- ▶ Die Person, mit der man Blutkontakt hat, muss HIV-positiv sein.
- ▶ Es braucht eine ausreichende Menge Viren im Blut der HIV-positiven Person für die Möglichkeit der Ansteckung. Wenn diese Person Medikamente gegen HIV nimmt, kann die Menge der Viren in ihrem Blut (Viruslast) so sehr sinken, dass sie nicht mehr ansteckend ist.
- ▶ Das HI-Virus muss in den Blutkreislauf der noch nicht infizierten Person gelangen können.



Dies kann über Kontakt mit Schleimhäuten und Wunden geschehen. Eine unverletzte Haut wie an der Hand oder den Armen bietet hingegen keine Infektionsmöglichkeit.

35 Kann man sich anstecken, wenn man von einer HIV-positiven Person gebissen wird?



Das ist extrem unwahrscheinlich, solange die beißende Person nicht blutet und es zu keinem Blutaustausch mit ihr kommt. Die Menge der HIV-Viren im Speichel ist so gering, dass hier keine HIV-Übertragung in die Wunde des Gebissenen erfolgen kann.

36 Kann sich das Baby anstecken, wenn die Mutter HIV-positiv ist?



Ja, das Baby kann sich bei der Mutter vor allem während der Geburt und beim Stillen anstecken.

Im Mutterleib ist es weitgehend geschützt, weil es einen eigenen Blutkreislauf hat. Stellt sich während der Untersuchungen der Schwangerschaftsvorsorge heraus, dass die schwangere Frau HIV-positiv ist, werden Schritte unternommen, damit sich das Kind nicht anstecken kann. Dazu gehört, dass die Schwangere während der Schwangerschaft HIV-spezifische Medikamente einnimmt und nach der Geburt nicht stillt. Der Säugling erhält kurz vor der Geburt und in den ersten Lebenswochen ebenfalls HIV-spezifische Medikamente. Die Geburt sollte in einer spezialisierten Klinik erfolgen. Das Kind kann per Kaiserschnitt und auch durch eine natürliche Geburt zur Welt kommen. Fast 100 Prozent der Kinder werden dann gesund geboren.



37 Spürt man es, wenn man HIV hat?



Nein. Nur ein HIV-Test gibt Sicherheit. Viele Menschen spüren nach einer HIV-Infektion keine Krankheitszeichen. Manche fühlen sich krank wie bei einer Grippe. Wenn du denkst, dass du dich angesteckt haben könntest, solltest du in eine Beratungsstelle (z. B. Gesundheitsamt) gehen und die Möglichkeit einer Infektion abklären. Das geschieht in einem Gespräch mit einer Beraterin oder einem Berater und einem anschließenden HIV-Test.

38 Wie verläuft eine Infektion mit HIV?



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 nicht mehr gegen Krankheiten verteidigen kann und er an AIDS stirbt. Das kommt mittlerweile in Deutschland selten vor, denn es gibt wirksame Medikamente, die einen Ausbruch

der Krankheit verhindern. Dafür ist es wichtig, dass eine Infektion möglichst früh durch einen HIV-Test erkannt wird.

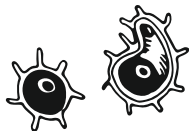
Ohne eine medizinische Behandlung passiert folgendes: Kurz nach der Ansteckung haben manche Menschen Beschwerden, die sich wie eine Grippe anfühlen. Viele merken aber auch gar nichts. In diesen ersten Wochen ist man sehr ansteckend (die akute Phase). Danach geht es den Menschen wieder besser und die meisten haben keine Anzeichen einer Krankheit. Das kann ungefähr zehn Jahre so gehen (die Latenzphase). Irgendwann kommt es häufiger zu Infektionen als bei Menschen ohne HIV. Das kann sich z. B. zeigen in Gewichtsabnahme, Durchfall, Husten, Hautproblemen oder lang anhaltendem Fieber (die symptomatische Phase). Wenn dann immer noch keine Behandlung beginnt, wird die nächste Phase AIDS genannt. Dabei kommt es zu schweren Erkrankungen des Nervensystems oder auch Krebserkrankungen, die nicht mehr behandelbar sind und zum Tod führen.



39 Was sind AIDS-Symptome?

Durch eine HIV-Infektion wird das Immunsystem eines Menschen so geschwächt, dass er immer anfälliger für andere Krankheitserreger wie Bakterien oder Viren wird, von denen auch andere Menschen ohne HIV krank werden können. Hinzu können bestimmte Arten von Tumoren kommen. Nur ein HIV-Test gibt Auskunft darüber, ob ein Mensch mit HIV infiziert ist oder nicht. Und nur eine Ärztin oder ein Arzt kann entscheiden, ob AIDS vorliegt.

40 Wie verläuft eine AIDS-Infektion?



Viele Menschen verwechseln eine HIV-Infektion mit AIDS. Man kann sich nicht mit AIDS infizieren. AIDS ist die Folge einer Infektion mit dem HI-Virus (HIV), wenn diese nicht rechtzeitig erkannt und behandelt wird. (Wie eine HIV-Infektion verläuft, kannst du bei Frage 38 lesen.)



41 Ist Aids eine gefährliche Krankheit oder ist sie behandelbar?

AIDS ist die Folge einer unbehandelten HIV-Infektion. Es ist eine sehr gefährliche Krankheit, weil man daran sterben kann. **Heutzutage muss in Deutschland jedoch niemand an AIDS erkranken und sterben. Wenn sich jemand mit HIV angesteckt hat, gibt es sehr gute Medikamente.** Sie bekämpfen die HI-Viren und verhindern den Ausbruch von AIDS. Solange man diese Medikamente immer nimmt, kann man gut mit einer HIV-Infektion leben.

Selbst wenn Menschen das Stadium AIDS erreicht haben, kann ihnen in vielen Fällen geholfen werden.

42 Wie verläuft die Behandlung von HIV/Aids?



In Deutschland gibt es Ärztinnen und Ärzte, die auf die Behandlung von Menschen mit einer HIV-Infektion spezialisiert sind. Sie arbeiten in HIV-Schwerpunktpraxen oder HIV-Kliniken. Sie entscheiden,

wann mit der Behandlung von HIV begonnen werden soll. Zur Bekämpfung der HI-Viren (HIV) gibt es spezielle Medikamente. Sie werden als anti-retrovirale Medikamente bezeichnet und verhindern die Vermehrung des Virus im Körper. Diese Mittel müssen bis ans Lebensende genommen werden, da die Viren sich sonst wieder vermehren und das Immunsystem angreifen.

43 Kann man HIV/AIDS durch Medikamente heilen?



Eine HIV-Infektion ist bislang nicht heilbar. Wenn sie durch einen HIV-Test erkannt wird, gibt es jedoch sehr gute Medikamente. Diese verhindern die Ausbreitung des Virus im Körper und die Schädigung des Immunsystems und damit verbundene Erkrankungen, siehe auch Frage 38 und Frage 42.



44 Ist diese Krankheit verbreitet in Deutschland? Wie viel Prozent?



Nein, diese Krankheit ist in Deutschland glücklicherweise nicht sehr verbreitet. Das liegt auch daran, dass sehr viel über dieses Thema aufgeklärt wird. Insgesamt leben in Deutschland 82,7 (2017) Millionen Menschen. Davon sind geschätzt ungefähr 86.000 (2017) Menschen HIV-positiv, also mit dem HI-Virus infiziert.⁵

Das entspricht ungefähr 0,1 % der Bevölkerung. Wichtig ist jedoch, dass eine HIV-Infektion nur zu einer Erkrankung führt, wenn sie nicht erkannt und behandelt wird. Die Anzahl der Menschen in Deutschland, die durch HIV krank werden, ist daher extrem gering.





45 Wo kann man einen HIV-Test machen?

Wenn du einen HIV-Test machen möchtest oder dir unsicher bist, ob du eine andere sexuell übertragbare Infektion hast, 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-Test in einer Apotheke, Beratungsstelle oder online kaufen und zu Hause alleine machen. Die 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 es wirklich stimmt.

Hier findest du sicher eine Beratungsstelle in deiner Nähe:



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



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

Familienplanung.de

Familienplanung.de ist ein Angebot der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und informiert zu wichtigen Bereichen der Familienplanung wie Schwangerschaft, Geburt, Kinderwunsch und Verhütung. Du kannst dich hier außerdem über verschiedene Beratungsthemen und -möglichkeiten erkundigen. Darüber hinaus gibt es viele Informationen zum Thema „Schwangerschaft unter 20 Jahren“.

www.familienplanung.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 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

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 korrekte 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 sexuelle und geschlechtliche 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

Beratung für Jungen, die Sex gegen Geld haben

Manche Vereine und Projekte unterstützen Jungen, die Sex gegen Geld haben, also Sex-Arbeit machen. Auf der Seite vom Arbeitskreis deutschsprachiger Stricher-Einrichtungen findest du Links zu den verschiedenen Städten:

www.aksd.eu/einrichtungen

Deutsche Aidshilfe

Die Deutsche Aidshilfe bietet dir 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 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* oder 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

Sex, Frage 10

- 1 Anna Knöfel Magnusson: Vaginal corona: Myths surrounding virginity: your questions answered. Brommatryck & Brolins AB, Stockholm 2009; vgl. Jungfernhäutchen (Hymen), abgerufen am 18.07.2019, von www.zanzu.de/de/koerper/koerper-der-frau/jungfernhaeutchen-hymen/.

Sex oder kein Sex, Frage 13

- 2 Selbstbefriedigung, abgerufen am 18.07.2019, von www.loveline.de/infos/sex/selbstbefriedigung.html.

Schwul, lesbisch, bi, Frage 20

- 3 Transgender, abgerufen am 18.07.2019, von www.loveline.de/de/infos/geschlechter/transgender.html.

Schwangerschaft und Verhütung, Frage 22

- 4 Ein Kondom überziehen, abgerufen am 18.07.2019, von www.liebesleben.de/fuer-alle/kondome/anwendung/.

Gesund beim Sex, Frage 44

- 5 Robert Koch Institut: HIV/AIDS in Deutschland – Änderung der Eckdaten der Schätzung, 2017.

منابع

رابطه جنسی، سوال 10

¹ انا کنوفل ماگنوسن: تاج واژن: خرافات پیرامون بکارت: به سوالات شما جواب داده شده است. ناشر Brommatryck & Brolins AB, استوکهلم 2009 ، مقایسه شود. پرده بکارت (هایمن) ، برگرفته شده در تاریخ 18.07.2019 ، از بدن/بدن-زن/پرده-بکارت <https://www.zanzu.de/fa/>

داشتن یا نداشتن رابطه جنسی، سوال 13

² خود ارضایی برگرفته شده در 18.07.2019 ، از <https://www.loveline.de/infos/sex/selbstbefriedigung.html>

همجنسگرا، لسبین، دوجنسگرا، سوال 20

³ تغییر جنسیت، برگرفته شده در 18.07.2019، از <https://www.loveline.de/de/infos/geschlechter/transgender.html>

حاملگی و جلوگیری از حاملگی، سوال 22

⁴ چگونگی استفاده از کاندوم، برگرفته شده در 18.07.2019 از <https://www.liebesleben.de/fuer-alle/kondome/anwendung/>

HIV در آلمان چقدر وجود دارد ، سوال 44

⁵ انستیتوت رابرت کوخ: تغییر تخمین پارامتر های اساسی اطلاعات ایدز و اچ. آی. وی در آلمان؛ 2017

تلفون کمک برای قربانیان سؤاستفاده جنسی 0800.2255530
تلفون کمک برای قربانیان سؤاستفاده جنسی مرجع کمک سرتاسری به شکل رایگان
و ناشناس برای قربانیان خشونت جنسی، برای نزدیکان شان و همچنین برای افرادی
از محیط اجتماعی اطفال، متخصصان و همه علاقه مندان، می باشد.

شبکه نوجوانان لامبدا

مرکز تماس برای افرادی است که خود را به عنوان دوجنسگرا، لسبین، همجنسگرا،
ترانس*، بین* یا کوئتر تعریف می کنند. علاوه بر این، آنها پیشنهادات به پسرانی که
رابطه جنسی با پسران دارند، برای خانم های که رابطه جنسی با خانم ها نیز دارند
و برای تمام کسانی که مورد تبعیض به خاطر همجنسگرایی یا ترانس هستند، دارند.
لامبدا یک انجمن سرتاسری است و در اکثر ایالات آلمان انجمن های ایالتی دارد. در
بسیاری از شهر ها، گروه ها، پروژه ها و کافه های نوجوانان وجود دارند.

www.lambda-online.de

مراکز مشاوره پروفامیلیا

پروفامیلیا در زمینه ی رابطه جنسی، حاملگی و شراکت مشاوره می دهد. از این
سایت می توانی یک مرکز مشاوره پروفامیلیا را در نزدیک منطقه خود پیدا کنی.

www.profamilia.de/angebote-vor-ort

ویلد واسر

انجمن ویلد واسر به اطفال، نوجوانان و کلانسالانی که مورد سؤاستفاده جنسی قرار
گرفته اند، کمک می کند. دوستان و نزدیکان قربانیان، پرسونل تخصصی، و افراد
مشغول به امور داوطلبانه نیز می توانند کمک و مشاوره دریافت نمایند.

www.wildwasser.de

مشاوره برای پسرانی که در بدل پول سکس می کنند
بعضی از انجمن ها و پروژه ها نوجوانانی را که در بدل پول سکس انجام می
دهند یعنی فاحشه گری می کنند، کمک می نمایند. در وبسایت گروه کار آلمانی
Stricher-Einrichtungen لینک هایی به شهر های مختلف پیدا می کنی.

www.aksd.eu/einrichtungen

Deutsche Aidshilfe (کمک ایدز آلمان)

کمک ایدز آلمان امکانات مختلف برای مشاوره در باره HIV و ایدز برایت عرضه
می کند. در آنجا نیز کمک برای ایدز در منطقه مربوطه ی خود پیدا می کنی:

www.aidshilfe.de/adressen

مرکز کمک موسسه مذکور در پهلوی اینها کمک در زمینه تبعیض ناشی از
مصاب بودن به HIV نیز ارائه می کند:

www.hiv-diskriminierung.de/kontaktstelle

تست HIV

تست های HIV را می توان در موسسات صحت عامه یا در جا های دیگر مانند
مراکز کمک ایدز انجام داد. یک مرور کلی راجع به انواع تست ها را در اینجا
می یابی:

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

پورتال کمک برای قربانیان سؤاستفاده جنسی

پورتال کمک به قربانیان سؤاستفاده جنسی، به خودشان و به نزدیکان شان
و افراد دیگر مشاوره و معلومات می دهد. در بانک اطلاعات سرتاسری،
پیشنهادات کمک را در نزدیک منطقه خود پیدا می کنی.

www.hilfeportal-missbrauch.de

زانزو پورتالی است راجع به مسایل بهداشت جنسی که همراه با چند موسسه دیگر از سوی مرکز فدرال برای آموزش صحت و بهداشتی (BZgA) ایجاد شده است. تو می توانی در اینجا به چند زبان اطلاعات صحیح راجع به موضوعاتی مانند رابطه جنسی، عشق و سلامتی، بدن، پلانگذاری فامیلی، حاملگی، روابط و احساسات، حقوق و قوانین و همچنین بیماری ها دریافت نمای.

www.zanzu.de/fa

آدرس های مشاوره

مراکز مشاوره در رابطه با امراض مقاربتی واگیر، HIV و هویت جنسی و جنسیتی

مراکز زیاد جهت مشاوره وجود دارند که در آنها مشاوره دریافت کرده می توانی. در Liebesleben مراکزی در پیوند با مطالب نامبرده در منطقه ی خودت پیدا کرده می توانی.

www.liebesleben.de/fuer-alle/beratung

مشاوره در رابطه با مصرف الکل و اعتیاد

پورتال معلوماتی ” الکل- حدود خود را بشناس

“Alkohol? Kenn dein Limit.” از سوی مرکز فدرال برای آموزش صحت و

بهداشتی (BZgA) جهت ارایه معلومات در مصرف اعتدالی الکل براه انداخته شده است. اینجا هم می توانی یک مرکز مشاوره در منطقه خود پیدا کرده یا از طریق تلفون به تماس شوی.

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

مشاوره در رابطه با مصرف مواد مخدر

در وبسایت انجمن “Keine Macht den Drogen” آدرس ها و لینک های

سازمان های مختلف کمک کننده را پیدا می کنی. گذشته از آن اینجا هم می توانی در مورد یک مرکز مشاوره در منطقه خودسوال کنی.

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

Liebesleben (عشق زندگی)

در این وبسایت معلومات فراوانی در باره اچ. آی. وی و امراض مقاربتی دیگر همچنین راجع به کاندوم و طریق حفاظت خود پیدا کرده می توانی. علاوه در اینجا نیز به شکل رایگان از طریق آنلاین یا تلفونی مشاوره گرفته می توانی. این سایت نیز مارک مربوط به AgZB. دولتی است.

www.liebesleben.de

Loveline (خط عشق)

لف لاین وبسایتی برای نوجوانان از سوی مرکز فدرال برای آموزش صحتی و بهداشتی (BZgA) است که معلومات در مطالبی مانند بدن، بلوغ، جلوگیری از حاملگی و عشق اول ارائه می کند. خودت نیز از اینجا می توانی سوال کنی.

www.loveline.de

Sexundso (سکساوندسو)

از سوی پروفامیلیا در نیدرزاکسن تقدیم می شود. مطالب آن بخصوص متوجه نوجوانان است. در اینجا می توانی به شکل ناشناس و آنلاین سوالات خود را راجع به عشق، رابطه جنسی، جلوگیری از حاملگی، معاشقه و موضوعات دیگر مطرح نمایی و یا سوالات دیگران را بخوانی.

www.sexundso.de

Sextra (سکسترا)

سکسترا نیز از سوی پروفامیلیا عرضه می شود. در اینجا می توانی راجع به عشق و رابطه جنسی سوال کنی. گذشته از آن در آنجا اغلب سوالات افراد دیگر را نیز دیده می توانی.

www.profamilia.sextra.de

لینک های مفید

Deutsche Aidshilfe (مرکز کمکهای ایدز آلمان)

در اینجا می توانی معلومات بسیار در باره HIV و امراض مقاربتی ساری (STI) همچنین امکانات مشاوره به شکل ناشناس پیدا نمایی.

www.aidshilfe.de

Drugcom (درگ کام)

درگ کام یک پروژه از مرکز فدرال برای آموزش صحتی و بهداشتی (BZgA) است. این پورتال اینترنتی در باره دواهای قانونی و غیرقانونی معلومات می دهد و برای علاقمندان و کسانی که خواهان مشاوره اند امکان می دهد تا معلومات را با همدیگر مبادله نموده یا به گونه آسان از مشاوره برخوردار شوند.

www.drugcom.de

Familienplanung.de (پلانگذاری خانواده)

یک برنامه از سوی مرکز فدرال برای آموزش صحتی و بهداشتی (BZgA) است و راجع به بخش های مهم رهنمای خانواده مانند حاملگی، ولادت، طفل خواستن و جلوگیری از حاملگی معلومات می دهد. تو در اینجا می توانی در باره موضوعات و امکانات مختلف مشورتی نیز اطلاع حاصل کنی. علاوه بر آن، اطلاعات در مورد موضوع "حاملگی کمتر از سن 02 سالگی" موجود است.

www.familienplanung.de

In&Out Jugendberatung (مشاوره نوجوانان)

پروژه ای از جانب شبکه نوجوانان Lambda می باشد. در اینجا می توانی از نوجوانان و کلانسالان جوان که سبک زندگی متفاوتی دارند راجع به موضوعاتی مانند گرایش جنسی، جنسیت، تبعیض یا علنی سازی [گرایش جنسی] مشاوره بگیری. مشاوره از طریق چت، ایمیل، تلفون یا طور شخصی امکان پذیر است.

www.comingout.de

در اینجا حتما می توانی یک مرکز مشاوره نزدیک خانه ات پیدا کنی:



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



44. آیا این مریضی در آلمان زیاد است؟ چند درصد

خیر، خوشبختانه این مریضی در آلمان زیاد شایع نیست. علت آن این هم شده می



تواند که مردم در باره آن معلومات زیاد پیدا کرده اند. نفوس مجموعی

آلمان 82.7 میلیون نفر است (2017). از این جمله تقریباً 86,000 نفر

(2017) دارای HIV مثبت می باشند، یعنی مبتلا به ویروس آن هستند.⁵

این معادل 0.1% نفوس است. مهم اینست که HIV فقط وقتی به مریضی منجر می شود که تشخیص نشده و تداوی نگردد. به همین دلیل تعداد افرادی که در آلمان از طریق HIV مریض می شوند، خیلی کم است.

45. تست HIV را کجا می شود انجام داد؟

اگر می خواهی تست HIV انجام دهی، یا کدام مریضی ساری جنسی دیگر داری، می توانی به صحت/بهداشت عمومی یا به یک مرکز مشاوره مراجعه نمایی. آدرس ها را در پایان پیدا می کنی. تست ها در آنجا بصورت ناشناس انجام یافته و هیچکس نام ترا نمی داند. همچنین تو می توانی به معاینه خانه داکتر بروی، اما آنجا به شکل ناشناس تست داده نمی توانی. از مدت کمی به اینطرف می شود از دواخانه، مرکز مشاوره یا آنلاین تست اچ. آی. وی را خرید و آن را در خانه انجام داد. مشاوره اما خیلی مفید است و باید از آن استفاده شود. اگر نتیجه تست مثبت باشد (یعنی اینکه عفونت HIV موجود باشد)، باید تست مذکور جهت اطمینان یک بار دیگر نیز گرفته شود. بفرس نقص المناعة البشرية، فیجب إجراء اختبار مرة أخرى لمعرفة إذا كانت هذه النتيجة صحيحة.



41. آیا ایدز یک مرض خطرناک است یا اینکه تداوی می شود؟

ایدز نتیجه عفونت ویروس HIV است که تداوی نشده است. ایدز یک بیماری خطرناک است، زیرا انسان در اثر آن می میرد. امروزه در آلمان هیچکس نباید به ایدز دچار شده و از دنیا برود. برای کسی که دچار HIV شده باشد، دوا های خیلی خوبی وجود دارد. این دوا ها ضد HIV عمل کرده و از انتشار ایدز جلوگیری می کنند. تا وقتی که فرد این دوا ها را بصورت همیشگی می گیرد، می تواند به خوبی با عفونت HIV زندگی کند. حتی وقتی کسی به مرحله ایدز دچار شده باشد بازهم در بیشتر موارد به او کمک شده میتواند.

42. تداوی ایدز و HIV چگونه صورت می گیرد؟

در آلمان داکترانی وجود دارند که متخصص تداوی HIV می باشند. آنها در معاینه خانه های مخصوص HIV یا کلینیک های HIV کار می کنند. آنها تصمیم می گیرند که چه وقت با تداوی عفونت HIV شروع کنند. برای تداوی HIV دوا های مخصوص وجود دارد.

این دوا ها به عنوان دوا های ضد ویروسی یاد می شوند و از تکثیر ویروس در بدن جلوگیری می کنند. دوا های مذکور باید تا آخر عمر گرفته شوند، در غیر آن ویروس ها دوباره زیاد شده و سیستم دفاعی بدن را مورد حمله قرار میدهند.

43. آیا می توان ایدز و HIV را از طریق دوا تداوی/درمان کرد؟

تا حالا عفونت HIV قابل علاج نیست. اما اگر از طریق تست تشخیص شود، دوا های خوبی برای آن وجود دارد. این دوا ها از انتشار ویروس در بدن و از تخریب سیستم دفاعی بدن و در نتیجه مریضی های ناشی از آن جلوگیری می کنند؛ به سوال های 38 و 42 نگاه شود.



وجود دارد که از شیوع این مرضی جلوگیری می کند. برای اینکار یک تست زود هنگام HIV مهم است.

بدون تداوی/درمان طبی این مرضی موارد ذیل اتفاق می افتد: بعضی از افراد مدت کمی بعد از دچار شدن، از نوعی مرضی مانند ریزش/سرماخوردگی شکایت می کنند. بسیاری ها هم هیچ چیزی احساس نمی کنند. در این چند هفته اول فرد بسیار سرایت کننده است (مرحله حاد). بعد از آن وضع شخص بهتر می شود. اکثر افراد هیچگونه علامت مرضی نشان نمی دهند. این حالت تقریباً ده سال دیگر دوام می کند (مرحله نهفته). گاهی اوقات مرضی هایی مثل مرضی افرادی که HIV ندارند پیش می آیند. علایم آن می تواند برای مثال شامل کم شدن وزن بدن، اسهال، سرفه، مشکلات جلدی یا تب دوامدار باشد (مرحله علایم). اگر هنوز هیچگونه تداوی صورت نگیرد، مرحله ایدز شروع می شود. در این مرحله مرضی های شدید سیستم عصبی و یا هم امراض سرطانی که دیگر قابل علاج نیستند و منجر به مرگ می شوند، شروع می شوند.



39. علایم ایدز کدام ها اند؟

از طریق دچار شدن به HIV سیستم دفاعی بدن انسان آنقدر ضعیف می شود که او همواره در برابر سایر عوامل بیماریزا مانند باکتری یا ویروس ها، که مردم سالم دیگر را نیز می گیرند، حساس می شود. انواع مختلف تومور ها نیز می توانند به این جمع زیاد شوند. فقط یک تست HIV می تواند معلوم کند که آیا یک فرد به HIV دچار شده است یا خیر. و فقط یک داکتر فیصله کرده می تواند که ایدز وجود دارد یا نه.

40. جریان سرایت به ایدز چگونه پیش می رود؟

خیلی از افراد HIV را با ایدز اشتباه می گیرند. کسی مستقیم به ایدز دچار نمی شود. ایدز نتیجه سرایت HIV است، در صورتی که زودتر از طریق تست تشخیص نشده و تداوی نگردد. (تو می توانی جریان سرایت به HIV را در سوال 38 بخوانی).

36. آیا طفل دچار مرض می شود، در صورتی که مادر طفل مبتلاء به HIV مثبت باشد؟



بلی، طفل می تواند ویروس را از مادرش بیش از همه هنگام تولد یا زمان شیر دادن از طریق سینه بگیرد. طفل در رحم مادر تا حد زیادی محفوظ است، زیرا او جریان خون مختص به خودش را دارد. اگر در معاینات دوران حاملگی معلوم شود که زن حامله HIV مثبت دارد، اقداماتی روی دست گرفته می شود تا از سرایت آن به طفل جلوگیری شود. از جمله اینکه در دوران حاملگی دوا های مخصوص HIV به زن حامله داده می شود و پس از تولد به طفل شیر مادر داده نمی شود. به طفل نیز کمی پیش از تولد و در چند هفته اول پس از تولد دوا ی مخصوص HIV داده می شود. تولد طفل باید در یک کلینیک تخصصی صورت گیرد. طفل یا از طریق جراحی سزارین و یا از طریق طبیعی به دنیا آمده می تواند. تقریباً 100 در صد اطفال بعد از آن سالم بدنیا می آیند.



37. اگر کسی HIV داشته باشد می تواند آن را احساس کند؟



خیر. فقط تست HIV می تواند اطمینان بدهد. بسیاری از افراد بعد از گرفتن HIV از خود علائم مریضی نشان نمی دهند. بعضی احساس مریضی مانند ریزش/سرماخوردگی می کنند. اگر تو فکر می کنی که شاید این ویروس را گرفته باشی، باید به یک مرکز مشاوره (برای مثال به اداره صحت) بروی و امکان مبتلاء شدن را روشن سازی. این موضوع بعد از گفتگو با مشاور و پس از آن تست HIV واضح می شود.

38. جریان سرایت به HIV چگونه پیش می رود؟



وقتی شخصی دچار HIV می شود و دوا ی ضد آن را مصرف نمی کند، ویروس ها سیستم دفاعی/ ایمنی بدن او را تخریب کرده و او را طی چندین سال به اندازه ای ضعیف می سازند که بدن دیگر از خود در برابر بیماری ها دفاع کرده نمی تواند و شخص در اثر ایدز از دنیا می رود. این چیز در آلمان خیلی کم اتفاق می افتد، زیرا در اینجا دوا های موثری

33. آیا کسی در صورت استفاده از کاندوم نیز به HIV دچار می شود؟

این امر بسیار کم پیش می آید، اما در صورتی که کاندوم پاره شود یا در واژن زن بماند، امکان سرایت وجود دارد. در اینصورت مایع واژن با اسپرم یکجا شده و خطر سرایت به وجود می آید. مهم اینست که این سرایت تنها از مردی که HIV مثبت دارد به زن سرایت نمی کند. بلکه یکمرد نیز از زنی که HIV مثبت دارد آن را گرفته می تواند.

34. آیا کسی با هر نوع تماس خونی به HIV دچار می شود؟

برای سرایت کردن باید شرایط زیادی وجود داشته باشند:

- با کسی که تماس خونی صورت می گیرد باید HIV مثبت باشد.
- برای احتمال ابتلا به ویروس باید مقدار کافی ویروس در خون فرد مبتلا به HIV مثبت وجود داشته باشد. اگر فرد مذکور دوی ضد اچ. آی.وی می گیرد مقدار ویروس ها در خون او به حدی پایین آمده می تواند که دیگر امکان سرایت نباشد.
- ویروس نامبرده باید به جریان خون فردی که هنوز به آن مصاب/ مبتلاء نشده است، جریان یابد. این کار از طریق تماس با مایعات بدن و زخم امکان پذیر است. برخلاف، آن قسمت از جلد که زخم ندارد- مانند دست ها و بازوها- امکان سرایت مرض را ندارد.

35. آیا امکان سرایت از طریق دندان گرفتن / گاز گرفتن توسط یک فرد مبتلا به HIV مثبت، وجود دارد؟

احتمال آن خیلی کم است، در صورتی که شخص دندان گیرنده خونریزی نکرده و با او تبادل خون اتفاق نیفتد. مقدار ویروس اچ. آی در مایع دهان به اندازه ای کم است که هیچگونه سرایت به زخم کسی که دندان گرفته رخ داده نمی تواند.



29. آیا می توان از یک گیلان مشترک استفاده کرد؟

بلی، اگر تو با کس دیگری از یک پیاله یا گیلان استفاده کنی، به HIV مصاب/مبتلاء نمی شوی. آب دهان حاوی ویروس های کمی است که از آن خطر سرایت وجود ندارد.

30. آیا رابطه جنسی از طریق دهان برای مرد خطرناکتر است؟

خیر، رابطه جنسی از طریق دهان برای مرد نسبت به زن خطرناکتر نیست. ریسک سرایت HIV از طریق رابطه جنسی دهان برای هر دو نفر خیلی کمتر است، به سوال 28 نگاه کنید. اگر کسی می خواهد خاطر جمع باشد، باید از رسیدن اسپرم و خون قاعدگی در دهان خود جلوگیری کند.

31. آیا HIV از طریق دهان سرایت کرده می تواند؟

بلی، خطر کمی وجود دارد اگر اسپرم یا خون قاعدگی به دهان نفوذ کند. با این حال، هنگام بوسیدن و عشقبازی، HIV سرایت کرده نمی تواند. مایع دهان ساری/واگیر نیست.

32. آیا ممکن است که از یک زن مبتلاء به HIV مثبت

مریض شوم؟

بلی، شخص در صورت مقاربت جنسی از طریق مقعد یا واژن (بدون کاندوم) می تواند از یک نفری که عفونت HIV دارد، مصاب شود. زنان نیز از مردانی که HIV مثبت دارند، مریض شده می توانند. فقط با دیدن نمی شود گفت که یک شخص HIV مثبت دارد.





28. چگونه از خود در مقابل HIV و ایدز محافظت کنم؟

HIV نسبتاً به سختی انتقال می‌یابد: فقط وقتی مایعات بدن که حاوی ویروس‌های بسیار اند با زخم‌ها یا غشاهای مخاطی بدن تماس پیدا کنند، خطر سرایت مرض پیش می‌آید. این مایعات در درجه اول شامل خون، مایع اسپرم، مایع واژن یا لایه موجود در پوشش روده‌های افرادی که مبتلا به عفونت HIV می‌باشند و هیچگونه دوا برای HIV نمی‌گیرند، می‌شوند.

بیشتر افراد هنگام مقاربت جنسی بدون کاندوم، به این مرضی دچار می‌شوند. ریسک این مرضی و مرضی‌های مقاربتی ساری دیگر، هم در رابطه جنسی مقعد (فرو کردن آلت تناسلی به مقعد) و هم در واژن (فروبردن آلت تناسلی به واژن) بیشتر است، با استفاده از کاندوم می‌توانی خودت و دوست دختر یا دوست پسر خود را در مقابل این مرض محافظت کنی. این امر بخصوص هنگام عوض کردن شریک که هنوز درست همدیگر را نمی‌شناسید، توصیه می‌شود. بعضی از افراد هنگام رابطه جنسی بدون کاندوم، برای محافظت شان از مرضی، جهت احتیاط دواي HIV می‌گیرند. این وقایه/جلوگیری قبل از قرار گرفتن در معرض مرضی (Prep) را باید فقط پس از مشاوره با داکتر گرفت. علاوه بر آن دواها نسبت به کاندوم خیلی گرانتر اند ممکن است و عوارض جانبی داشته باشند.

ویروس HIV هنگام نوازش کردن، بوسیدن و در آغوش گرفتن (اعمال جنسی بدون فرو کردن آلت تناسلی به واژن یا مقعد) سرایت نمی‌کند. در رابطه جنسی از طریق دهان (اورالسکس) امکان سرایت بسیار کم است. برای جلوگیری از هرگونه ریسک، نباید اسپرم یا خون قاعدگی به دهان نفوذ کند.

علاوه بر این، خیلی از زوج‌ها که با همدیگر آشنا می‌شوند و در ابتدا رابطه جنسی با کاندوم دارند، پیش از اینکه شروع به رابطه جنسی بدون کاندوم کنند، تست HIV انجام می‌دهند. در این جا مهم است که با کس دیگری هم‌خوابی بدون محافظت نکنند. خطر بسیار بالا هنگام استفاده از سوزن پیککاری به شکل مشترک موجود است. افرادی که مواد مخدر به خود تزریق می‌کنند، باید همیشه از سوزن شخصی شان استفاده نموده و آن را با اشخاص دیگر شریک نسازند.

اشیای بهداشتی شخصی مانند وسایل ریشتراشی، برس دندان و غیره نباید با هیچکس دیگر شریک ساخته شود.



صحت و سلامتی در رابطه جنسی

27. فرق بین HIV و ایدز چیست؟

HIV ویروسی است که باعث مریضی ایدز شده می تواند.

HIV شکل کوتاه شده ای اصطلاح انگلیسی

Human Immunodeficiency Virus (ویروس ناتوانی ایمنی انسان) می باشد.

Human: انسانی، انسان

Immunodeficiency: ناتوانی ایمنی

Virus: ویروس (محرک بیماری/ مریضی)

این بدان معنا است که ویروس ناتوانی ایمنی انسان، سیستم مقاومت و دفاعی بدن انسان را ضعیف می سازد. برای مثال، یک فرد می تواند این ویروس را از کس دیگری که مبتلا به آنست هنگام رابطه جنسی بگیرد.

ایدز مریضی است که از طریق تماس با ویروس اچ. آی سرایت کرده می تواند.

Acquired: گرفتن از طریق سرایت

Immune Deficiency: ناتوانی سیستم ایمنی بدن

Syndrome: مجموع علائم مختلف مریضی

ایدز نتیجه سرایت HIV است، در صورتی که زودتر از طریق تست HIV تشخیص و تداوی/درمان نگردد. HIV به اندازه ای سیستم دفاعی بدن انسان را ضعیف می سازد که بدن قادر نمی باشد تا در مقابل امراض عفونی و بعضی انواع سرطان ها ایستادگی کند. از اینطریق امراض خطرناکی که حیات انسان را تهدید می کنند نیز بروز می نمایند. امروز دوا های یافت می شود که از انتشار و سرایت این مریضی جلوگیری کرده می توانند. فردی که با HIV مثبت تشخیص شده باید تمام عمرش این دوا ها را مصرف کند. تا حالا عفونت HIV قابل علاج نیست





26. چه باید کرد اگر دوست دختر طور ناخواسته حامله شود؟

اگر در جلوگیری از حاملگی اشتباه صورت گرفت، یک نوع "تابلیت/ قرص روز بعد" وجود دارد که می تواند در جلوگیری از حاملگی کمک کند. این تابلیت / قرص باید به زودترین فرصت، هر چه بهتر طی 12 ساعت اول، گرفته شود. بعد از آن تاثیر این تابلیت به تدریج کم شده تا اندازه ایکه دیگر هیچ کمک نخواهد کرد. این دوا را می شود از دواخانه بدون نسخه نیز دریافت کرد. دختران کمتر از 14 سال باید از والدین خود اجازه بگیرند. اگر دختر، 14 تا 18 سال سن دارد و نسخه از داکتر نگرفته است، دواساز پس از گفتگو با وی در دواخانه در مورد دادن دوا تصمیم میگیرد. "تابلیت/ قرص روز بعد" بدون نسخه بین 16 تا 35 یورو قیمت دارد.

در صورت داشتن سوال، داکتران خانم ها یا همچنین مراکز رهنمای خانواده قابل دسترسی اند.

اگر مدت بیشتری گذشته باشد و عادت ماهوار پیش نیامده باشد، باید یک تست حاملگی انجام یابد. این تست را خانم جوان پیش داکتر زنان، یا در یک مرکز رهنمای خانواده و یا در مرکز صحت/بهداشت انجام داده می تواند.

اگر حاملگی تایید شود و خانم در فکر قطع حاملگی / سقط جنین/ بیفتد، باید او با مرکز مشاوره مناقشات حاملگی مشورت کند. در آنجا راجع به اقدامات بعدی صحبت می شود. مهم اینست که مرد جوان کنار شریک خود باشد و اگر شریک وی خواسته باشد او را تا آنجا نیز همراهی کند.





بارداری و-تنظیم-خانواده/جلوگیری/کاندوم/fa/https://www.zanzu.de



25. چگونه باید از کفیدن/ترکیدن و یا خراب شدن کاندوم جلوگیری کرد؟

کاندوم ها در صورت استفاده صحیح از حاملگی ناخواسته و از سرایت امراض جنسی جلوگیری می کنند.

تنها از کاندوم هایی استفاده کن که کهنه نشده و پاکت آن درست باشد (تاریخ آن روی پاکت ثبت شده باشد).

کاندوم ها اندازه های مختلف دارند. کاندوم تنگ شاید پاره شود و کاندوم کلان/بزرگ بلغزد.

از کاندوم ها فقط یک دفعه استفاده می شود! احتیاط کن که پاره نشود، بخصوص از طریق ناخن های دراز یا حلقه ها. قیچی، چاقو یا چیز های مشابه استعمال نشود.

کاندوم در برابر حرارت و نور مستقیم آفتاب مقاومت ندارد. آن را نباید داخل کیف جیبی یا جیب های خود نگهداشت، زیرا شاید صدمه دیده و خراب شود.

کاندوم در برابر چربی و مواد روغنی مقاومت ندارد. از کریم، لوشن یا واسلین استفاده نکنید. مایعات لغزنده/ روان کننده/ با ترکیب آب وجود دارند که آنها را می توان از دواخانه ها خرید.

دو کاندوم را روی هم استفاده نکن! آنها با هم ساییده شده و شاید به آسانی خراب شوند.

کاندوم و چیزهای دیگر



24. چطور کاندوم را بصورت صحیح استعمال کنم؟

1. بیرون کردن کاندوم از پاکت
2. با احتیاط پاکت کاندوم را از یک کنار پاره کرده سپس آن را بیرون کنید. آلت تناسلی را محکم گرفته پوست ختنه گاه آن را به طرف خود بکشید. کاندوم و آلت تناسلی وقتی با هم برابر می آیند که آلت تناسلی سخت و ایستاده باشد. اگر آلت تناسلی ختنه نشده است، پوست ختنه گاه را به عقب بکشید.
- 3 کاندوم را جابجا کرده و هوا را از آن بیرون کنید. آن را اینطور استعمال کنید که "حلقه ی" آن رو به بالا دور خورده باشد، هوا را از "گوشه" فشار دهید.
4. با یک دست محکم گرفته و با دست دیگر آن را باز کنید. کاندوم را تا آخر روی آلت تناسلی بکشید. بیش از اندازه نکشید! اگر این بار درست نشد، با یک کاندوم جدید دوباره امتحان کنید.
5. تا به آخر آن را به بالا بکشید. برای رابطه جنسی از طریق مقعد باید از مایع لغزنده / روان کننده / استفاده شود. برای رابطه جنسی از طریق واژن نیز می توان از مایع لغزنده استفاده کرد، بخصوص وقتی که واژن بصورت کافی خیس / تر نباشد.
6. اینطور درست است: آلت تناسلی را همراه با کاندوم بیرون کنید پیش از آنکه بخوابد. کاندوم باید به زباله دانی انداخته شود، نه در توالت! سپس آلت تناسلی و دست ها را بشویید.⁴

اگر تجربه کافی نداری یکی دو مرتبه کاندوم گذاشتن را تمرین کن، تا در وقت ضرورت، احساس اطمینان کنی..



بیمارستان ها به دنیا می آیند، بعضی ها هم باصطلاح در زایشگاه ها یا در خانه متولد می شوند. گاهی اوقات هم باید جراحی سزارین صورت بگیرد. در این حالت، طفل از روی شکم مادر در اثر جراحی بیرون آورده می شود، اما این کار باید فقط در شفاخانه/ بیمارستان انجام یابد

2.3. چکار کنم که از حاملگی ناخواسته شریک زندگی خود جلوگیری نمایم؟

برای پسران و مردان در کنار پرهیز از رابطه جنسی، کاندوم تنها امکانی است که از پدر شدن شان بصورت ناخواسته، جلوگیری کنند. کاندوم همچنین زنان و مردان را از مبتلا شدن به بیماری های مقاربتی واگیر مانند HIV محافظت می کند. کاندوم فقط وقتی امن است که طور صحیح استفاده شود، به پایین صفحه ببینید. تو می توانی کاندوم را بطور مثال از فروشگاه لوازم بهداشتی، دواخانه ها یا از اینترنت خریداری کنی. در باره مسایل جلوگیری از حاملگی باید حتما با شریک خود صحبت کنی پیش از آنکه هر دوی تان برای اولین بار با همدیگر نزدیکی کنید.

برای دختران و زنان وسایل مختلف جلوگیری از حاملگی وجود دارد. برای اینکه بفهمی کدامیک برایش مناسب است با یک داکتر زنان مشاوره شود. میتوانید هر

دوی تان یکجا پیش داکتر زنان بروید و در باره امکانات مختلف با او

صحبت کنید. مراکز مشاوره که در آنها در باره جلوگیری از حاملگی

معلومات داده می شود، نیز وجود دارند. در آنجا می توانید نظر به

تقاضا، بدون ذکر نام، بطور رایگان مشاوره دریافت کنید.(به آدرس ها نگاه کنید).

بعضی از مراکز مشاوره وسایل جلوگیری از حاملگی را نیز طور رایگان به دسترس

شما می گذارند.

روش دیگر جلوگیری از حاملگی بنام ”بیرون کشیدن“ (اصطلاح علمی کویتوس اینتر

رپتوس «Koitus Interruptus»)، که در آن آلت تناسلی مرد پیش از انزال از واژن

بیرون کشیده می شود، کاملا نامناسب است. پیش از انزال نیز امکان بیرون شدن

سلول های اسپرم وجود دارد. حتما مقاربت از پشت با یک دختر (فرو کردن آلت

تناسلی به مقعد) بدون کاندوم نیز می تواند منجر به یک حاملگی ناخواسته شود،

زیرا مایع اسپرم ممکن است از مقعد به واژن جریان پیدا کند.





حاملگی و جلوگیری از حاملگی

22. طفل/بچه چگونه تشکیل می شود و از کجا به وجود می آید؟

طفل از یکجا شدن تخمه/تخمک زن با اسپرم مرد به وجود می آید. زنان در ناحیه تحتانی شکم دارای دو تخمدان می باشند که به سمت راست و چپ رحم قرار دارند. هر ماه یک تخمه در یکی از دو تخمدان رشد می کند. اگر یکی از تخمه ها بالغ شود، در طی تخمه گذاری به یکی از دو لوله فالوپ، که به رحم وصل است، وارد می شود. در آنجا این تخمه می تواند در 12 تا 24 ساعت آینده از اسپرم مرد بار دار شود.

برای این منظور سلولهای اسپرم باید از طریق واژن به تخمه منتقل شوند. این کار وقتی رخ می دهد که زن و مرد با هم مقاربت جنسی بدون استفاده از وسایل جلوگیری از حاملگی داشته و در این هنگام اسپرم مرد به داخل واژن زن برسد (انزال صورت گیرد). در این حال 50 تا 500 میلیون اسپرم می توانند به سمت لوله فالوپ هجوم ببرند. اینهم می تواند رخ دهد که مایع اسپرم از یک انزال قبلی در آلت تناسلی مرد یا از انگشتان به واژن داخل شده و از آنجا به لوله فالوپ برسد. اگر اسپرم با تخمه رسیده ترکیب شود، این تخمه لقاح یافته در چند روز خود را به داخل رحم رسانده و آنجا به آهستگی شروع به رشد می کند.



این رشد از دیدگاه بیولوژی از طریق انقسام تخمه لقاح یافته به سلول های بیشتر و بیشتر صورت می گیرد. این گلوله سلولی اول جنین نامیده می شود. جنین از طریق بند ناف زن باردار تغذیه می کند. بعد از سپری شدن تقریباً نه و نیم ماه، رشد طفل تولد نشده تکمیل می شود و به دنیا می آید.

زن حامله هنگام تولد به درد دچار می شود. پوشش آمنیوتیک /"جفت"/ که طفل در داخل آن در رحم قرار دارد، می کفد/ پاره می شود. سپس مایع آمنیوتیک از واژن زن جاری می شود. در حین تولد، رحم منقبض می شود این امر به زن کمک می کند تا ملأر را با فشار از واژن بیرون بدهد. این کار برای زن بسیار استرس زا و دردناک است. پدر که در انتظار بصری می برد، هیجان زده است. اکثر کودکان در آلمان در شفاخانه ها/

21. چه تعدادی از افراد همجنسگرا، لیسبین و دوجنسگرا یا ترانس هستند؟

احصائیه ها/آمار ها نشان می دهند که بین 5 تا 10 درصد از مردم همجنسگرا یا دوجنسگرا هستند. این نتایج بستگی به اندازه ی شدت تبعیضی که این افراد در جامعه می بینند، نیز دارد. زیرا شخصی که ترس از تبعیض دارد، شاید هویت جنسی اش را به آسانی فاش نکند. درصدی افرادی که حداقل به طور موقت جذب همجنس خود می شوند خیلی بیشتر است، بدون این که این افراد خود را همجنسگرا، دوجنسگرا یا ترانس بنامند. راجع به تعداد و درصد اشخاص ترانس* هنوز آمار دقیق وجود ندارد. مهم است: اشخاص ترانس* بصورت اتومات/ خودکار همجنسگرا، یا دوجنسگرا نیستند. این دو مسئله متفاوت است: از یک طرف جنسیت و از سوی دیگر گرایش جنسی. کسی که ترانس* است می تواند دوجنسگرا، همجنسگرا و یا دوجنسگرا باشد.



شود. در این حالت آدم از دو جنسگرایی (=bi) صحبت می کند. کشف اینکه یک فرد همجنسگرا یا دوجنسگرا است در یک روز اتفاق نمی افتد. اکثراً یک پروسه طولانی است که همیشه با این سوال همراه است که آیا این "فقط یک مرحله رشدی" است. نوجوانان همجنسگرا یا دو جنسگرا بیشتر اوقات مطمئن نیستند یا از این می ترسند که از جانب تمام مردم پذیرفته نشوند یا اینکه مبادا دوستان دختر یا پسر شان را، یا خانواده خود را متاثر سازند. آنها همچنین ترس از این دارند که افراد دیگر با آنها بدرفتاری کنند یا از سوی شان مورد تبعیض قرار گیرند. نوجوانان معمولاً همجنسگرا یا دوجنسگرا بودن شان را مخفی نگه می دارند. به همین علت مهم است که دوستان همجنسگرا، لیسبین و دو جنسگرای تان را از خود دور نسازید و آنها را با همان هویتی که دارند قبول کنید.



20. "ترانس*" بودن یعنی چه؟

امکانات زیادی برای تعریف "ترانس" وجود دارد. برای این منظور علامت ستاره (*) آورده شده است.

در اصل "ترانس*" به شخصی گفته می شود که خود را از جنس مخالف، بر خلاف جنسیتی که هنگام تولد به او داده شده، حساب کند. به افرادی که به عنوان پسران/ مردان طبقه بندی شده و احساس می کنند زن هستند، دختران یا زنان ترانس گفته می شود. به افرادی که هنگام تولد به عنوان دختر طبقه بندی شده و احساس می کنند مرد هستند، پسران یا مردان ترانس گفته می شود. اما افرادی که خود را از نگاه جنسی نمی خواهند مشخص کنند، نیز گاهی خود را "ترانس*" می نامند.³

افراد ترانس نیز می توانند مانند سایر همجنسگرایان، لیسبین ها و یا دوجنسگرایان در اینجا زندگی کنند.



همجنسگرا، لسبین، دوجنسگرا

18. چرا بعضی از پسران عاشق پسران می شوند و بعضی دختران عاشق دختران؟

عاشق شدن یک احساس خوب است. فرد می خواهد به فرد دیگر نزدیک باشد. فرقی نمی کند که فرد مقابل یک دختر است یا یک ن پسر. امکانات زیادی برای برقرار ساختن رابطه وجود دارد. همجنسگرایی نیز از این جمله حساب می شود، یعنی اینکه دختران می تواند عاشق دختران شود، پسران عاشق پسران. بعضی افراد عاشق هر دو جنس می شوند که آنها را دو جنسگرا می گویند یا اینکه آنها برای هر جنسی میل دارند که این را "پانسکشوال یا همجنسگرا" می نامند. هیچ کس نمی تواند گرایش خود را انتخاب کند. هیچ کس را نمی توان به گرایش همجنسگرایانه تربیه کرد یا حتا او را فریب داد. همجنسگرایی یک مرضی نیست که آن را تداوی/درمان کرد! و تنوع جنسی امری کاملاً طبیعی است.



19. افراد چگونه بفهمند که همجنسگرا یا دوجنسگرا است؟

بیشتر مردم در دوران بلوغ شروع به علاقه گرفتن به افراد دیگر از نگاه جنسی می کنند. کسی که به عنوان پسر فقط به یک دختر و یا دختر به یک پسر علاقه می گیرد، شاید در این مورد زیاد فکر نکند که چرا علاقمند به جنس مخالف است.

اگر تو همجنسگرا باشی، بطور مثال به عنوان یک پسر متوجه می شوی که از یک پسر دیگر از نظر جنسی خوشت می آید. شاید خواسته باشی که با او از نگاه جسمی نزدیک باشی و دقیق نمی دانی که آیا این رفاقت است یا عشق. گاهی پیش می آید که یک فرد هم به سوی دختر و هم به سوی پسر جذب می



16. چرا همیشه در فکر خود ارضایی هستم؟

در دوران بلوغ انسان علاقه پیدا می کند تا میل جنسی خود را احساس نموده و ارضا سازد. بدن انسان از طفل به بالغ تغییر می کند. برای نوجوانان پسر، این به معنای آنست که برای مثال صدای شان بم می شود، ریش و پروت/سبیل رشد می کنند، قوی تر می شوند، و اولین انزال را تجربه می کنند. در رابطه با دختران، در کنار چیزهای دیگر، سینه های شان بزرگ شده و عادت ماهوار پیدا می کنند (دوران قاعدگی). برای اینکه این کار صورت بگیرد، بدن هورمون تولید می کند. این هامون ها باعث می شوند تا انسان علاقه بیشتر به داشتن رابطه جنسی پیدا کند. این نورمال است.



17. آیا دختران نیز خود ارضایی می کنند؟

خود ارضایی کردن در دختران نیز مانند پسران دارای تفاوت هایی است. برای دختران نیز خوب است تا بدن شان را شناخته و تجربه کنند کدام یک از تماس های جنسی برای شان شادی آور است و کدامیک نیست. خود ارضایی برای دختران نیز ضرر ندارد.



14. در جلق زدن انرژی زیاد من مصرف می شود. تمرکز من در اثر آن خراب می شود. چطور می توانم خود ارضایی را زیر کنترل بگیرم؟

در دوران بلوغ ممکن است که فرد در مورد رابطه جنسی زیاد فکر کند. به همین خاطر تمرکز فکری نداشته و هوش پرک/حواسپرت می باشد. خود ارضایی این حالت را زیاد می کند، بلکه فرد پس از انجام آن خودش را راحت تر احساس نموده و می تواند فکرش را به کار های دیگر متمرکز سازد. هر پسر یا دختر نوجوان خودش تصمیم گرفته می تواند که آیا این کار را بکند، اینکه و یا چند بار خودش را ارضاء کند. بعضی ها هر روز این کار را انجام می دهند، برخی هفته یک بار و بعضی هر گز. این امر به معنای آن نیست که آنها افراد خوب یا بد هستند. بعضی کار های دیگر مانند ورزش یا سرگرمی هایی که مورد علاقه تو هستند به تو کمک کرده می توانند تا کمتر به رابطه جنسی فکر نموده یا آن را گاهی کاملا فراموش کنی. اگر احساس می کنی که به چیز دیگری فکر کرده می توانی و از آن خیلی رنج میبری، می توانی به متخصصین روانشناسی مراجعه نمایی (به بخش آدرس ها نگاه کن).



15. آیا خود ارضایی ضرر دارد؟

خیر، خود ارضایی به صحت/سلامتی ضرر ندارد!! این چیز نورمال است و در شناخت بدن، علاقه و احساس شخصی خود انسان کمک می کند. خودت پیدا کرده می توانی که کدام نوع تماس ها برای تو لذت بخش بوده و تو را تحریک می کنند. شاید هم تجربه کنی که ارگاسم چیست. خود شناسی خوب است و پسانتر در یک رابطه جنسی دلپذیر با شریک برای انسان کمک می کند. این امر در مورد دختران نیز صدق می کند.



داشتن یا نداشتن رابطه جنسی

12. آیا افرادی وجود دارند که بدون رابطه جنسی زندگی کنند؟

افرادی وجود دارند که با آنکه علاقه به داشتن روابط جنسی را در خود احساس می کنند، تصمیم می گیرند که از آن دوری کنند. این تصمیم می تواند برای یک مدت کوتاه و یا برای تمام دوره حیات باشد، برای مثال امتناع از رابطه جنسی پیش از ازدواج، یا نداشتن رابطه جنسی هنگام آمادگی برای امتحانات و یا همچنین برای تمام زندگی. اینکه تا چه اندازه افراد واقعاً در یک مدت طولانی می توانند کاملاً از اعمال جنسی پرهیز کنند، معلوم نیست. تحقیقات علمی نشان می دهند که اگر کسی به مدت طولانی رابطه جنسی نداشته باشد، علاقه ی او به داشتن این رابطه کم می شود. این احتمال هم وجود دارد که علاقه جنسی بعد از یک مدت وقفه محدود، زیاد شود. افراد خیلی کمی وجود دارند که علاقه و یا ضرورت به تماس جنسی نداشته باشند. بعضی ها خود را " فاقد علاقه جنسی" می نامند.



13. چرا خود ارضایی می کنم / "جلق می زنم"؟ آیا می توانم خود را از آن نجات دهم؟

عیبی ندارد اگر تو خود ارضایی کنی. نیاز به رابطه جنسی طبیعی است و یک بخش مهم شخصیت ما را تشکیل می دهد. به همین علت رابطه جنسی نیز از جمله نیاز های اساسی انسان محسوب می شود. انسان نمی تواند خود را از آن جدا سازد و خود ارضایی (استمنا یا جلق هم نامیده می شود) نیز یک بخش از آنست.

"بعضی افراد آن را زیاد انجام می دهند، برخی کمتر و بعضی هم هیچ. جلق زدن زیاد نیز می تواند در مراحل مختلف زندگی متفاوت باشد. هر انسان نیاز های شخصی خودش را دارد و این چیز درستی است. خود ارضایی با احساسات بسیار دلپذیری همراه است. علاوه بر آن چیزی است که نباید آن را به کس دیگری گفت [...]. و از خود ارضایی نباید خجالت بکشی."²



دختران در مرتبه اول صورت می گیرند. این کار ممکن است در دفعات بعدی نیز رخ دهد یا اینکه اصلا اتفاق نیفتد. خیلی کم اتفاق می افتد که خون در یک مرد یا یک پسر نیز دیده شود.

بعضی از فامیل ها توقع دارند که به عنوان علامت باکره گی باید از دختر خون بیرون شود. این امر می تواند باعث استرس و فشار شود. اگر شما هم این رسم را دارید، می توانید با دوست دختر یا دوست پسر خود راجع به آن صحبت کنید. هر دو بصورت مشترک می توانید تصمیم بگیرید که چه قسم با فامیل تان رفتار و گفتگو نمایید. همچنین هر دوی تان می توانید به مراکز مشاوره مراجعه نمایید (به معلومات پایین نگاه کنید)

دوباره بر می گردیم به سوال ”از دست دادن بکارت“ چه معنا دارد: در واقع وقتی که انسان اولین تجارب رابطه جنسی را انجام می دهد، هیچ چیزی را ”از دست نمی دهد.“ برای بعضی افراد اولین تماس های جنسی خیلی اهمیت دارند، برای بعضی دیگر کمتر.



11. آیا لازم است یک ”باکره“ خود را برای بار

اول آماده بسازد؟

کسی که می خواهد برای اولین بار مقاربت جنسی انجام دهد ، باید پیش از پیش به فکر جلوگیری از حاملگی و حفاظت خود از سرایت امراض مقاربتی بیفتد. در غیر اینصورت، آمادگی قبلی مخصوص دیگری برای نوجوانان دختر یا پسر پیش از تجربه اول جنسی وجود ندارد. مهم اینست که به خود فرصت بدهید، به احساسات شخصی خود اعتماد کرده و احساسات شریک تان را بصورت جدی مدنظر بگیرید.



بعضی از زنان می ترسند که اولین مقاربت جنسی با یک مرد مر، نواد باعث درد شود. مقاربت جنسی بصورت عموم وقتی باعث درد می شود که واژن زن به قدر کافی تر / خیس نباشد یا اینکه مرد بصورت کافی احتیاط نکند. زن و مرد باید تا وقتی صبر کنند که واژن زن تر/خیس شده و آماده پذیرش آلت تناسلی مرد شود. مقاربت جنسی می تواند حتا وقتی باعث درد شود که زن ناراحت و پرتشنج باشد. مهم است که زن خود را راحت احساس کند. شریک ها باید بطور عموم به همدیگر توجه کنند، همچنین بپرسند که آیا این وضعیت برای طرف مقابل خوشایند است - این موضوع «نه تنها برای دفعه اول» بلکه بطور کلی شامل رابطه جنسی می شود.

شاید شنیده باشی که تمام زنان در اولین مقاربت جنسی شان خونریزی می کنند. چرا این مسئله درست نیست را در سوال 10 جواب می دهیم.

10. از دست دادن "بکارت" در اصل چه معنا دارد؟

از "بکارت" وقتی صحبت می شود که یک فرد با یک فرد دیگر تا هنوز هرگز رابطه جنسی نداشته است. این مسئله می تواند شامل دختران و هم پسران شود.

خیلی از افراد بر این باورند که بکارت دختران و زنان از روی به اصطلاح پرده بکارت شان شناخته می شود. صحیح نیست! کسی در باره زنان و مردان تشخیص داده می تواند که آنها قبلا رابطه جنسی داشته اند یا نه. استفاده از کلمه "پرده بکارت" در ذات خود اشتباه است، بهتر است



که از یک حلقه واژینال صحبت شود. "پرده بکارت" پوستی نیست که واژن (مهبل) را ببندد، بلکه نوعی نسج یا بافت است که دخولی واژن را احاطه کرده و می تواند بسیار متفاوت به نظر برسد¹. از آنجایی که این بافت هنگام داخل شدن آلت تناسلی مرد منبسط می شود، نمی توان گفت که آیا یک دختر یا زن قبلا رابطه جنسی داشته است یا نه. بعضی اوقات امکان دارد که پاره گی های کوچکی در پوست واژن به وجود بیاید. اما خونریزی در کمتر از نصف زنان یا



7. چطور میتوانم بفهمم که یک دختر

یا زن به رابطه جنسی با من علاقه مند است ؟

این یک سوال خیلی مهم است، زیرا علاقه هر دو شریک برای داشتن رابطه جنسی با همدیگر بسیار مهم است. اما علایم کلی وجود ندارد که بر اساس آنها بفهمی که آیا یک دختر یا یک زن به تو علاقه داشته و می خواهد با تو همخوابه شود. بعضی اوقات حتی آسان نیست که بفهمی که او اصلاً به تو علاقه دارد یا نه. و اگر علاقه دارد تا چه اندازه؟ شاید ترا آدم مهربان می یابد و نه بیش از آن. شاید او علاقه داشته باشد از تو نوازش ببیند یا تو را ببوسد، اما نمی خواهد با تو رابطه جنسی داشته باشد. به این مسأله باید توجه کنی. بهتر است پیش از انجام کاری سوال کنی که شخص مقابل چه چیزی را نمی خواهد یا از آن خوشش نمی آید.



8. چگونه تشخیص دهم که یک زن تحریک شده است؟

هنگام تحریک جنسی، در آلت تناسلی زنان نیز خون بیشتری جریان می یابد. لب های بیرونی و داخلی متورم می شوند، کلیتوریس/“چوچوله“ یا “میت میتک“/ کمی بزرگتر می شود. در بعضی زنان سینه ها سخت و متورم گردیده و نوک سینه ها برجسته تر می شود. مهبل/ واژن/ هم اگر تر/خیس شود، نشان می دهد که شاید زن تحریک شده باشد. با این وصف، علایم تحریک جسمی به معنای آن نیست که دختران یا پسران نوجوان واقعاً می خواهند رابطه جنسی برقرار کنند. گاهی اوقات بدن ما عکس العملی غیر آنچه می خواهیم نشان می دهد. برای مثال، واژن یک دختر تر/ خیس می شود، اما او نمی خواهد رابطه جنسی داشته باشد. در این باره می توانی یکبار دیگر به سوال 7 نگاه کنی. یا اینکه یک نفر می خواهد رابطه جنسی داشته باشد اما بدنش آمادگی نشان نمی دهد.

9. آیا دفعه اول برای زن دردناک است؟

مردان و زنان در زندگی شان بسیار “دفعه اول“ - دارند اولین بوسه، اولین رابطه، اولین تماس جنسی. وقتی دو نفر برای اولین بار در زندگی با همدیگر رابطه جنسی برقرار می کنند، می تواند برای هر دوی شان یک تجربه هیجانی و جدید باشد.



5. رابطه جنسی خوب چقدر طول می کشد؟

رابطه جنسی خوب مساله زمانی نیست بلکه یک مورد احساسی است. طول این رابطه میتواند متفاوت باشد. رابطه جنسی خوب برای هر دو شریک لذت بخش است و هر دو را ارضاً می سازد. اینکه رابطه جنسی چقدر خوب و عمیق تجربه می شود بستگی به سایر احساسات و عوامل بیرونی دارد. خیلی از افراد گمان می کنند که رابطه جنسی وقتی تمام می شود که مرد انزال شود/ ارگاسم صورت گیرد. اما نباید اینطور باشد. افراد می توانند به طریقه های مختلف به همدیگر احساسات زیبا و لذت بخش بدهند، به طور مثال اگر بخواهند از دهان یا دست های خود استفاده کنند. برای این کار ضرورتی به آلت تناسلی سخت/ سفت نیست.



6. ارگاسم چیست؟

ارگاسم عبارت است از اوج تحریک و لذت جنسی. بعد از یک مرحله هیجان شدید جنسی که هر لحظه بیشتر می شود، انزال صورت می گیرد و بعد از آن حالت آرامش به وجود می آید. مردم ارگاسم را اکثراً انفجار گونه همراه با احساس خوشی توصیف می کنند. اما رابطه جنسی می تواند بدون ارگاسم نیز خیلی خوب حس شود. ارگاسم و انزال می تواند به طور همزمان در پسران و مردان رخ دهد؛ اما گاهی می تواند جدا از همدیگر نیز اتفاق بیافتد. انزال گاهی در زنان و دختران نیز رخ می دهد. ارگاسم می تواند به اشکال مختلف تجربه شود.





<https://www.zanzu.de/fa/حقوق-و-قوانین/حقوق-شما/سن-حمایت>

اساساً این موارد مهم هستند: هر دو طرف باید خواهان رابطه جنسی باشند. اگر کسی تو را به زور وادار کند یا تهدید نماید، مرتکب جرم می شود. در این ارتباط فرق نمی کند که چند ساله هستی! حق گفتن "نه" شامل تمامی افراد می شود، صرف نظر از اینکه چه کسی را دوست دارند.

3. یک نفر چندبار باید رابطه جنسی داشته باشد؟

قواعدی برای اینکه انسان چند بار یا چه مدت رابطه جنسی داشته باشد، وجود ندارد. نیاز به داشتن رابطه جنسی می تواند خیلی متفاوت بوده و تغییر کند. تعداد همخواهگی بستگی به هر دو شریک دارد. هرگونه رابطه بستگی به علاقه شخصی و نیاز های هر دو نفر دارد، آنچه هر دو شریک با توافق متقابل می خواهند مهم و صحیح است. اما مردان و زنان اجازه "نه گفتن" را هم دارند.

4. آیا زنان مانند مردان به طور مساوی میل جنسی دارند؟

اینکه تمایل جنسی در زنان و مردان متفاوت است، هنوز درست تحقیق نشده است. مردان ابراز می کنند که نسبت به زنان تماس جنسی بیشتر دارند. نیاز به رابطه جنسی می تواند جدا از سن و سال و جنسیت از یک فرد تا فرد دیگر خیلی متفاوت باشد و در طول زندگی همیشه تغییر نماید. این نیاز زیر تاثیر عوامل بیرونی و درونی قرار می گیرد. به این ترتیب، موفقیت و یک تصویر مثبت از خود می تواند باعث افزایش لذت شود، اما بر خلاف آن ترس، استرس و فشار می تواند تاثیر منفی داشته باشد.

رابطه جنسی.

1. رابطه جنسی اصلاً چیست؟

رابطه جنسی عبارت است از اعمال تحریک انگیز جنسی بین افراد یا بر شخص خود (خود ارضایی). با این حساب، رابطه جنسی چیزی بیشتر از مقاربت جنسی است. رابطه جنسی می تواند به طور مثال، شامل بوسیدن، نوازش کردن و ارضاً ساختن از طریق دهان یا دست ها باشد. مهم این است که تو یا هر دو نفر تان از آن خوش شده و لذت ببرید.

رابطه جنسی برای بسیاری از افراد خیلی مهم می باشد. آنها از طریق رابطه جنسی احساس خوب می کنند و از آن لذت می برند. اما احساس و تجربه انسان ها از رابطه جنسی نیز خیلی فرق می کند.

2. آدم ها از چند سالگی می توانند رابطه جنسی داشته باشند؟

در آلمان قوانینی برای حفاظت اطفال و نوجوانان در مورد روابط جنسی وجود دارد. انجام دادن اعمال جنسی با اطفال کمتر از 14 ساله برای بزرگسالان و نوجوانان بطور کلی ممنوع است. این مسأله شامل بوسیدن با زبان (بوسه فرانسوی) و در آغوش گرفتن نیز می شود. افراد از سن 14 سالگی در آلمان "از نظر جنسی بالغ" محسوب می شوند، همینطور تا حد زیادی مربوط به خود شان است که تصمیم بگیرند که آیا می خواهند و با چه کسی رابطه جنسی داشته باشند. می توانی در وبسایت "زانزو" بخوانی که در این رابطه چه چیز هایی را مدنظر بگیری. اضافه بر آن، والدین یا دیگر سرپرستان قانونی موظف اند تا زمانی که اولاد شان هنوز 18 ساله نشده اند، از آنها مراقبت و نظارت کنند. به عبارت دیگر والدین مسوولیت دارند که برای اطفال شان اتفاق بدی رخ ندهد. آنها می توانند در صورت داشتن تشویش از جانب اطفال یا احساس خطر برای اطفال شان، مداخله نمایند.

قواعد و اطلاعات دقیقتر در این باره را می توانی از اینجا پیدا کنی:





راهنمای لغات

اگر لغاتی وجود دارد که معنای آنها را نمی دانی، در وبسایت زانزو می توانی یک فرهنگ لغات همراه با توضیحات و ترجمه آن به زبان های مختلف پیدا کنی:



<https://www.zanzu.de/fa/> /دیکشنری



این بروشور برای نوجوانان پسر، با سابقه پناهندگی و مهاجرت، که در جستجوی معلومات موثق راجع به بهداشت جنسی اند، تهیه شده است. تقریباً تمام سوالات از سوی خود این پسران پناهنده صورت گرفته است. در چهار مورد سوالات از جانب شاگردان مکاتب/مدارس برلین تکمیل شده است. (سوالات 18 تا 21)

نوجوانان حق دارند معلومات درست و قابل فهم در رابطه به سلامت جنسی و تولید مثل دریافت نمایند. تنها در این حالت است که آنها می توانند از صحت و سلامتی خود و شریک شان حفاظت کنند. به همین دلیل این جزوه به سوالات پناهندگان نوجوان در رابطه با مسایل جنسی پاسخ می دهد.

شبکه کاری HIV/AIDS و مهاجرت مربوط به بنیاد امور بین فرهنگی (VIA)، انجمن منطقه ای برلین / براندنبورگ در سال 2016 مشترکاً با نوجوانان پناهنده وظیفه ی تهیه بروشور بهداشت جنسی را به عهده گرفت. تقاضا برای این بروشور در خارج از برلین به سرعت افزایش یافت، که در نتیجه جزوه نامبرده با توجه به ضروریات تمام ایالات فدرال مورد تجدید نظر قرار گرفته و عرضه گردید. این پروژه توسط وزارت صحت فدرال و بنیاد Parität پشتیبانی مالی شده است.

در تهیه این بروشور طی یک دوره طولانی، افراد و سازمان های بسیار، بخصوص نوجوانان پناهنده از اقامتگاههای مختلف برلین شرکت داشتند. ناشر می خواهد علاوه بر نویسندگان نامبرده بالایی، تشکر خاص خود را به آن عده نوجوانانی که از اقامتگاه های پناهجویان بودند اظهار کند که جرأت شرکت در این پروژه را داشته اند و گاهی اوقات سوالات خیلی خصوصی را با ما در میان گذاشتند. همچنین از تمامی افراد و سازمان هایی که این پروژه را ضمن تهیه و در مراحل مختلف اجرای آن، فعالانه پشتیبانی نموده اند، تشکری می شود.

برای شبکه کاری HIV/AIDS و مهاجرت مربوط به بنیاد امور بین فرهنگی (VIA)، انجمن منطقه ای برلین / براندنبورگ

لینه گوتکه Line Göttke

	36	آیا طفل/بچه دچار مرض می شود، در صورتی که مادر
29		طفل مبتلا به HIV مثبت باشد؟
29	37	اگر کسی HIV داشته باشد می تواند آن را احساس کند؟
29	38	جریان سرایت HIV چگونه پیش می رود؟
30	39	علائم ایدز کدام ها اند؟
30	40	جریان سرایت به ایدز چگونه پیش می رود؟
31	41	آیا ایدز یک مرض خطرناک است یا اینکه قابل تداوی/درمان است؟
31	42	تداوی/درمان ایدز و HIV چگونه صورت می گیرد؟
31	43	آیا می توان ایدز و HIV را از طریق دوا، تداوی/درمان کرد؟
32	44	آیا این مریضی در آلمان زیاد است؟ چند درصد؟
32	45	تست HIV را در کجا می توان انجام داد؟
34		آدرس ها و لینک های مفید
36		آدرس های مشاوره
39		منابع

همجنسگرا، لسبین، دوجنسگرا

- 17 چرا بعضی از پسران عاشق پسران می شوند و بعضی دختران عاشق دختران؟ 18
17 آدم چطور بفهمد که همجنسگرا یا دوجنسگرا است؟ 19
18 "ترانس" بودن یعنی چه؟ 20
19 چه تعدادی از افراد، همجنسگرا، دوجنسگرا لسبین و یا ترانس هستند؟ 21

حاملگی و جلوگیری از حاملگی

- 20 طفل/بچه چگونه تشکیل می شود و از کجا به وجود می آید؟ 22
21 چکار کنم که از حاملگی ناخواستهی شریک زندگی خود جلوگیری نمایم؟ 23

کاندوم و چیزهای دیگر

- 22 چطور کاندوم را بصورت صحیح استعمال کنم؟ 24
23 چگونه باید از ترکیدن و یا خراب شدن کاندوم جلوگیری کرد؟ 25
24 چه باید کرد اگر دوست دختر آدم به طور ناخواسته حامله شود؟ 26

صحت و سلامتی در رابطه جنسی

- 25 فرق بین HIV و ایدز چیست؟ 27
26 چگونه از خود در مقابل HIV و ایدز محافظت کنم؟ 28
27 آیا می توان از یک گیلان مشترک استفاده کرد؟ 29
27 آیا رابطه جنسی از طریق دهان برای مرد خطرناکتر است؟ 30
27 آیا HIV میتواند از طریق دهان سرایت کند؟ 31
27 آیا ممکن است از یک زن مبتلاء به HIV مثبت، مریض شوم؟ 32
28 آیا کسی در صورت استفاده از کاندوم نیز به HIV دچار می شود؟ 33
28 آیا کسی با هر نوع تماس خونی به HIV دچار می شود؟ 34
28 آیا امکان سرایت از طریق دندان گرفتن/گاز گرفتن توسط یک فرد مبتلا به HIV مثبت، وجود دارد؟ 35

فهرست مطالب:

- 6 مقدمه
7 راهنمای لغات

رابطه جنسی

- 8 1 رابطه جنسی اصلاً چیست؟
8 2 آدمها از چند سالگی می توانند رابطه جنسی داشته باشند؟
9 3 یک نفر چندبار باید رابطه جنسی داشته باشد؟
9 4 آیا زنان مانند مردان به طور مساوی میل جنسی دارند؟
10 5 رابطه جنسی خوب چقدر طول می کشد؟
10 6 ارگاسم چیست؟
7 7 چطور میتوانم بفهمم که یک دختر یا زن به رابطه جنسی با من علاقه مند است؟
11 8 چگونه تشخیص دهم که یک زن تحریک شده است؟
11 9 آیا دفعه اول برای زن دردناک است؟
12 10 از دست دادن باکرهگی در اصل چه معنا دارد؟
13 11 آیا لازم است یک "باکره" خودش را برای بار اول آماده بسازد؟

داشتن یا نداشتن رابطه جنسی

- 14 12 آیا افرادی وجود دارند که بدون رابطه جنسی زندگی کنند؟
13 13 چرا خود ارضایی می کنم/ "جلق می زنم"؟
14 14 آیا می توانم خود را از آن نجات دهم؟
14 14 در جلق زدن انرژی من زیاد مصرف می شود، تمرکز من در اثر آن خراب می شود. چطور می توانم خود ارضایی را زیر کنترل بگیرم؟
15 15 آیا خود ارضایی ضرر دارد؟
16 16 چرا همیشه در فکر خود ارضایی هستم؟
16 17 آیا دختران نیز خود ارضایی می کنند؟

خطوط تصویری: بعضی از خطوط تصویری استفاده شده، از وبسایت www.flaticon.com گرفته شده است.

ترجمه به زبان دری: Said Tabibi

تولید این اثر با کمک وزارت صحت / سلامت فدرال و بنیاد Parität امکان پذیر شده است.

ویراش چهارم، برلین 2019
این بروشور را می توانید از اداره کمک های ایدز آلمان با شماره سفارش 024053 (www.aidshilfe.de) به صورت رایگان دریافت کنید و بطور آنلاین از طریق وبسایت زیر به آن دسترسی پیدا کنید:
www.youth4youth.de ، هم چنان از وبسایت زیر آن را دانلود کنید:
www.migration-gesundheit.bund.de



مشخصات ناشر

ناشر:

Verband für Interkulturelle Arbeit (VIA) Regionalverband Berlin/Brandenburg e. V

(بنیاد امور بین فرهنگی (VIA)، انجمن

منطقه‌ای برلین / براندنبورگ (e. V.

دفتر شبکه اچ. آی. وی (HIV) مهاجرت

آدرس نهاد:

Petersburger Str. 92

10247 Berlin

www.via-in-berlin.de

ویرایش: لینه ای. گوتکه Line E. Göttke

نویسندگان:

کورنلیا باوشکه، ماریون گاتشلینگ، پترا هرباخ، لیزا هوته، دکتر یولیا کاراشتت، پاتریشیا لانگه، دیرک سالفه مایر، کورنلیا شنله (مرکز بهداشت جنسی و پلانگذاری فامیلی برلین)، دورته دورینگ (معلم آزاد مسائل جنسی)، لیزا فری، ملودی لدوون (مرکز پلانگذاری فامیلی برلین - BALANCE e. V.)، ریتا کیون و تیم مربوطه (پرو فامیلیا اتحادیه ایالتی NRW e. V.)، اشتفان مولر (انجمن مانو متر ثبت شده)، کارن زاوره، تیم پروفامیلیا برلین.

سایر همکاران:

هالا ال هایک، الیزابت فیشر (VIA e. V.)، احمد اوادالله، لوئیزه اهریگ، سلین زیمون (مرکز کمکهای ایدز آلمان)، هربرت باکس، سوزانه تومان (اداره سنای صحت، پرستاری و برابری برلین)، پروفیسور دکتر تدا بورده و محصلان/ دانشجویان (از دانشگاه آلیس سالومن برلین)، دیانا کراسیون، تانیا گانگارووا (مرکز کمکهای ایدز آلمان)، الیزابت لانگه (سبوی)، ویرا تسنزر و تیم مربوطه (جیدبلیوجی زندگی، شهری اجتماعی) و دوستان دیگران.

طرح و تولید: تکتیک - تونیا ازدیمیر

چاپ: Oktoberdruck, Berlin



Youth 4 Youth

از طرف نوجوانان برای نوجوانان، نوجوانان سوال
می کنند - افراد متخصص جواب می دهند
مسائل جنسی، لذت و محافظت

