



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

Arabische Übersetzung: Dr. Saffana Salman

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 024052. Sie ist online einsehbar unter www.youth4youth.de und kann unter www.migration-gesundheit.bund.de heruntergeladen werden.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Gesundheit

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	8
Vokabelhilfe	10
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?

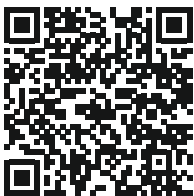
In Deutschland gibt es Gesetze, um Kinder und Jugendliche im Bereich der Sexualität zu schützen. Es ist Erwachsenen und Jugendlichen generell verboten, mit Kindern unter 14 Jahren sexuelle Handlungen durchzuführen! Hierzu zählen auch Zungenküsse oder Petting. Ab einem Alter von 14 Jahren gilt man in 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 Erziehungsrechtige 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 Jungfernhütchen 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 „Jungfernhütchen“ führt in die Irre, besser wäre es, von einem Vaginalkränzchen zu sprechen. Das „Jungfernhütchen“ 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 Spermienzellen 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.




KONDOMME UND CO



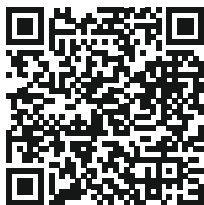
24 Wie benutze ich ein Kondom richtig?

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 abubrechen, 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.

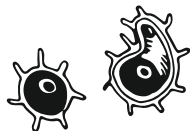
Ohne eine medizinische Behandlung passiert folgendes: Kurz nach der Ansteckung haben manche Menschen Beschwerden, die sich wie eine Grippe anfühlen. Viele merken aber auch gar nichts. In diesen ersten Wochen ist man sehr ansteckend (die akute Phase). Danach geht es den Menschen wieder besser und die 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.

المراجع

الجنس ، السؤال 10

آنا كنوفل ماغنوسن ،الهالة المهبلية، الخرافات المحيطة بالعدزيرةVaginal corona: Myths surrounding virginity: your questions answered.

Brommatryck & Brolins AB, Stockholm 2009

انظر،غشاء البكارة في الرابط التالي: تم الحصول على المعلومات في 18.7.2019
الجسم/جسم-المرأة/غشاء-البكارة
<https://www.zanzu.de/ar/>

الجنس أو لا جنس ، السؤال 13

الاستمناء: تم الحصول على المعلومات 18.07.2019.

<https://www.loveline.de/infos/sex/selbstbefriedigung.html>

مثلي الجنس ، مثليه ، ثنائية ، السؤال 20

Transgender تم الحصول على المعلومات في 18.07.2019

<https://www.loveline.de/de/infos/geschlechter/transgender.html>

الحمل و وسائل منع الحمل ، السؤال 22

تغليف الواقي الذكري ، تم الحصول على المعلومات 18.07.2019

<https://www.liebesleben.de/fur-alle/kondome/anwendung/>

ما مدى انتشار فيروس نقص المناعة البشرية في ألمانيا ، السؤال 44

معهد روبرت كوخ- فيروس نقص المناعة البشرية / الإيدز في ألمانيا - تغيير

البيانات الرئيسية للتقدير 2017

هاتف المساعدة عند التعرض للإعتداء الجنسي 0800-2255530
«مكتب مساعدة المتعرضين للاعتداء الجنسي» هو نقطة الاتصال الوطنية والمجانية
والسرية للمتضررين من العنف الجنسي والأقارب و الأقارب و الأشخاص من البيئة
الاجتماعية للأطفال والمهنيين وجميع المهتمين.

شبكة الشباب لامبدا

شبكة الشباب Lambda هي نقطة اتصال للأشخاص الذين يعرفون أنفسهم على أنهم
ثنائيو الجنس أو السحاقيات أو المثليون أو ثنائيو الميول أو العابرين جنساً. لديهم
أيضاً استشارات للأولاد الذين يمارسون الجنس مع الأولاد ، وللنساء اللاتي يمارسن أيضاً
الجنس مع النساء ، وللأشخاص الذين يتضايقون بسبب الشذوذ الجنسي والتمييز
العابر.Lambda هي جمعية فدرالي، وهناك جمعيات وطنية في العديد من الولايات.
في العديد من المدن ، توجد مشاريع جماعية للشباب أو مقاهي للشباب.
www.lambda-online.de

مراكز المشورة برو فاميليا

برو فاميليا تقدم المشورة بشأن الحياة الجنسية والحمل والشراكة. هنا يمكنك العثور
على مركز المشورة العائلية بالقرب منك:
www.profamilia.de/angebote-vor-ort

Wildwasser

تساعد جمعية Wildwasser الأطفال والمراهقين والبالغين الذين يتأثرون بالإيذاء
الجنسي. وبالمثل، يمكن للأصدقاء وأقارب المتضررين والمهنيين والمتطوعين الحصول على
المشورة والمساعدة.

www.wildwasser.de

نصائح للفتيان الذين يمارسون الجنس مقابل المال
تدعم بعض الأندية والمشاريع الفتيان الذين يمارسون الجنس مقابل المال ، وكذلك
العمل الجنسيو الجنسية جانب مجموعة العمل الخاصة بمرافق النقل العام
الناطقة. باللغة الألمانية ، ستجد روابط إلى مدن مختلفة.

<https://www.aksd.eu/einrichtungen/>

الألمانية Aidshilfe

يقدم لك موقع Aidshilfe الألماني خيارات مختلفة لتقديم المشورة بشأن فيروس
نقص المناعة البشرية والإيدز. ستجد هناك أيضاً موقع Aidshilfe في منطقتك:

www.aidshilfe.de/adressen

توفر نقطة الاتصال في German Aidshilfe المساعدة والدعم للتمييز المتعلق
بفيروس نقص المناعة البشرية.

www.hiv-diskriminierung.de/kontaktstelle

اختبار فيروس نقص المناعة البشرية

يمكن إجراء اختبار فيروس نقص المناعة البشرية دون الكشف عن هويتك في
الإدارات الصحية أو في مؤسسات أخرى مثل Aidshilfen. يمكن إلقاء نظرة عامة
على عروض الاختبار المختلفة هنا:

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

بوابة المساعدة في حالة التعرض للاعتداء الجنسي

تقوم بوابة المساعدة بإبلاغ ضحايا الإيذاء الجنسي وأقاربهم وغيرهم من الأشخاص
الذين يرغبون في دعمهم وتقديم المشورة لهم. في قاعدة البيانات الوطنية، يمكنك
العثور على خدمات المساعدة بالقرب منك.

www.hilfeportal-missbrauch.de

Zanzu هي بوابة عن الصحة الجنسية ، تم تطويرها من بين عدة أمور أخرى من قبل المركز الفيدرالي للتثقيف الصحي (BZgA). هنا يمكنك الحصول على معلومات صحيحة عن النشاط الجنسي والحب والصحة والجسم وتنظيم الأسرة والحمل والعلاقات والمشاعر والحقوق والقوانين. وكذلك انتقال العدوى بلغات مختلفة.

www.zanzu.de/ar

عناوين الاستشارات

خدمات الاستشارات بشأن الأمراض المنقولة جنسياً وفيروس نقص المناعة البشرية والهوية الجنسية و الجنسية. هناك العديد من مراكز الاستشارة المختلفة حيث يمكنك الحصول على المشورة الشخصية. مع حب الحياة تجد مراكز المشورة للنقاط المحورية المذكورة أعلاه على مقربة منك.

www.liebesleben.de/fuer-alle/beratung/

استشارات بشأن استهلاك الكحول والإدمان
بوابة المعلومات «الكحول، تعرف على حدودك» هو عرض من المركز الفيدرالي للتثقيف الصحي (BZgA) ويوفر معلومات عن استهلاك الكحول الصحي. هنا يمكنك أيضاً البحث عن مركز استشاري بالقرب منك أو الاتصال للحصول على المشورة:

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

استشارات بشأن تعاطي المخدرات
على موقع جمعية «No Power to the Drugs» ، ستجد روابط وعناوين لعروض المساعدة المختلفة. يمكنك أيضاً طلب مراكز المشورة بالقرب منك.

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

liebesleben الحب والحياة

في هذه الصفحة ، يمكنك العثور على الكثير من المعلومات حول فيروس نقص المناعة البشرية وغيره من الأمراض التي تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي، والوقاي الذكري وكيفية حماية نفسك منها .يمكنك أيضاً الحصول على الاتصال المجاني أو المشورة عبر الإنترنت.، حب الحياة هي علامة تجارية للدولة BZgA.

www.liebesleben.de

Loveline

موقع Loveline هو موقع إلكتروني للشباب التابع للمركز الفيدرالي للتثقيف الصحي (BZgA) ، ويقوم بالإبلاغ عن الموضوعات المتعلقة بالجسم أو البلوغ أو وسائل منع الحمل أو الحب الأول. هنا يمكنك أيضاً طرح الأسئلة بنفسك.

www.loveline.de

Sexundso

Sexundso هو عرض من pro familia في ساكسونيا السفلى، والذي يستهدف الشباب بشكل خاص. يمكنك هنا طرح الأسئلة بشكل سري وعبر الإنترنت عن مواضيع الحب والجنس وموانع الحمل والمغازلة والمواضيع المشابهة أو قراءة أسئلة الآخرين.

www.sexundso.de

Sextra

سيكسترا هو عرض من pro familia. هنا يمكنك طرح الأسئلة الخاصة بك عن الحب والجنس. سوف تجد هناك أيضاً أسئلة مطروحة من أشخاص آخرين.

www.profamilia.sextra.de

روابط مفيدة

الألمانية Aidshilfe

هنا يمكنك العثور على الكثير من المعلومات حول فيروس نقص المناعة البشرية وغيره من الأمراض المنقولة عن طريق الاتصال الجنسي (STIs) بالإضافة إلى جميع الاستشارات السرية.

www.aidshilfe.de

drugcom

Drugcom هو مشروع للمركز الفيدرالي للتثقيف الصحي (BZgA). تقوم بوابة الإنترنت بالتنويه إلى المخدرات القانونية وغير القانونية وتقديم خدمة التبادل والتواصل بين الباحثين عن المعلومات و المهتمين وطالبي المشورة المهنية بطريقة مباشرة.

www.drugcom.de

Familienplanung.de

Familienplanung.de هو عرض من المركز الفيدرالي للتثقيف الصحي (BZgA) ويوفر معلومات حول مجالات هامة لتنظيم الأسرة مثل الحمل والولادة والرغبة في إنجاب الأطفال ووسائل منع الحمل. يمكنك أيضاً الاستفسار هنا حول مواضيع وخيارات المشورة المختلفة. بالإضافة إلى ذلك ، هناك الكثير من المعلومات حول موضوع «الحمل تحت سن العشرين».

www.familienplanung.de

out&In نصيحة الشباب

إن آند أوت هو مشروع استشاري لشبكة الشباب لامبدا. هنا يمكنك الحصول على المشورة من المراهقين والشباب الآخرين الذين لديهم أممات حياة مختلفة حول مواضيع مثل الميل الجنسي أو الجنس أو التمييز أو الاشهار بالهوية الجنسية. يمكن إجراء الاستشارة عبر الدردشة أو البريد الإلكتروني أو الهاتف أو شخصياً.

www.comingout.de

ستجد هنا بالتأكد في مركز استشارات بالقرب منك



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



44. هل هذا المرض منتشر في ألمانيا؟ ما هي نسبته المتوقعة؟

لا، لحسن الحظ ، هذا المرض ليس شائعاً جداً في ألمانيا . وهذا بسبب التوعية المستمرة حول هذا الموضوع. في العموم، يعيش 82.7 مليون شخص في ألمانيا. (2017) من بين هؤلاء، يُقدّر أن حوالي 86000 شخص عام 2017 مصابون بفيروس نقص المناعة البشرية. أي بمعدل % 0.1 من السكان. رغم ذلك، من المهم ألا تؤدي الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية إلى المرض إلا إذا لم يتم التعرف عليه مبكراً وعلاجه. وبالتالي فإن عدد الأشخاص الذين يصابون بالمرض في ألمانيا منخفض للغاية.



45. أين يتم اختبار HIV؟

إذا كنت ترغب في إجراء اختبار فيروس نقص المناعة البشرية أو غير متأكد إذا كان لديك عدوى أخرى تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي، يمكنك الذهاب إلى قسم الصحة أو مركز الاستشارة . يمكن العثور على العناوين أدناه. تتم الاختبارات هناك بشكل سري، لا أحد يمكن له التعرف على اسمك ويمكنك أيضاً الذهاب إلى الطبيب، لكن الاختبار لدى الطبيب ليس سرياً. في الآونة الأخيرة أصبح بإمكانك شراء اختبار فيروس نقص المناعة البشرية من الصيدلية أو مركز استشاري أو عبر الإنترنت وتقوم به في منزلك. وبالتالي ينبغي استخدامها. إذا كانت هناك نتيجة إيجابية (أي إذا كانت هناك إصابة بفيروس نقص المناعة البشرية)، فيجب إجراء اختبار مرة أخرى لمعرفة إذا كانت هذه النتيجة صحيحة.



41. هل يعتبر الإيدز مرضاً خطيراً و هل يمكن معالجته؟

الإيدز هو نتيجة العدوى بفيروس نقص المناعة البشرية غير المعالجة. إنه مرض خطير للغاية لأنه يسبب الموت. ومع ذلك، في ألمانيا اليوم لا يوجد أحد مصاب بالإيدز ويموت بسبب الإيدز. إذا أصيب شخص ما بفيروس نقص المناعة البشرية، فهناك أدوية جيدة جداً. إنهم يقاومون فيروس نقص المناعة البشرية ويمنعون انتشار مرض الإيدز. طالما كنت دائماً تأخذ هذه الأدوية، يمكنك العيش بشكل جيد مع عدوى فيروس نقص المناعة البشرية. حتى لو وصل الناس إلى مرحلة الإيدز، يمكن مساعدتهم في العديد من الحالات.



42. كيف تتم معالجة HIV/Aids؟

في ألمانيا، يوجد أطباء متخصصون في علاج الأفراد المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية. وهم يعملون في الممارسات الأولية أو عيادات فيروس نقص المناعة البشرية. عليك أن تقرر متى تبدأ العلاج. هناك أدوية خاصة لمكافحة فيروس نقص المناعة البشرية ويشار إليها باسم الأدوية المضادة للفيروسات العكوسة وتمنع انتشار الفيروس في الجسم. يجب أن تؤخذ هذه الأدوية مدى الحياة، وإلا فإن الفيروسات تتكاثر وتهاجم الجهاز المناعي.

43. هل يمكن الشفاء من HIV/Aids عن طريق الأدوية؟

عدوى فيروس نقص المناعة البشرية ليست قابلة للشفاء حتى الآن. ومع ذلك، إذا تم اكتشافه عن طريق اختبار فيروس نقص المناعة البشرية، فهناك أدوية جيدة للغاية حيث تمنع انتشار الفيروس في الجسم والأضرار التي تلحق بنظام المناعة والأمراض ذات الصلة به، انظر أيضا السؤال 38 والسؤال 42.



المناعة البشرية.

بدون علاج طبي، يحدث ما يلي: بعد وقت قصير من الإصابة، يكون لدى بعض الأشخاص أعراض تشبه الأنفلونزا. لكن الكثيرين لا يلاحظون أي شيء. في الأسابيع القليلة الأولى، يكون المصاب شديد العدوى وهذا مايسمى (المرحلة الحادة). وعلى سبيل المثال ، فقدان الوزن، الإسهال، السعال، مشاكل في الجلد و الحمى طويلة الأمد (المرحلة العرضية) إذا لم يكن هناك علاج بعد، فإن المرحلة التالية تسمى الإيدز. هذا يؤدي إلى أمراض خطيرة في الجهاز العصبي أو سرطانات لم تعد قابلة للعلاج وتؤدي إلى الوفاة.



39. ما هي أعراض مرض الإيدز؟

تُضعف عدوى فيروس نقص المناعة البشرية الجهاز المناعي للمُصاب، مما يجعله أكثر عرضة للأمراض، مثل البكتيريا أو الفيروسات، والتي قد يصاب بها أشخاص آخرون بدون فيروس نقص المناعة البشرية. بالإضافة إلى ذلك ، يمكن أن تحدث أنواع معينة من الأورام. يُوفر اختبار فيروس نقص المناعة البشرية معلومات عن إصابة الشخص بالفيروس أم لا. فقط ، الطبيب وحده يقرر إذا كان مصاباً بالإيدز.

40. كيف تتم العدوى بمرض الإيدز؟

هناك الكثيرون ممن لا يميز الفرق بين فيروس نقص المناعة البشرية وبين الإيدز. لا يمكن أن نقول بأنه أعدي بمرض الإيدز. فالإيدز هو نتيجة الإصابة بفيروس HI ويتطور و يتطور إلى HIV إذا لم يتم اكتشافه وعلاجه في الوقت المناسب. لمعرفة كيفية الإصابة بعدوى فيروس نقص المناعة البشرية، يمكنك قراءة السؤال 38.



36. هل يمكن إصابة الرضيع إذا أصيبت أمه بفيروس HI؟

نعم ، يمكن انتقال الإصابة إلى الطفل ، خاصة أثناء الولادة والرضاعة الطبيعية. في الرحم يكون الطفل محمياً إلى حد كبير لأنه يحتوي على مجرى خاص للدم. إذا تبين خلال الفحوص السابقة للولادة أن المرأة الحامل مصابة بالفيروس ، يتم اتخاذ خطوات لمنع إصابة الطفل وهذا يشمل أن تأخذ المرأة الحامل أدوية خاصة بفيروس نقص المناعة البشرية أثناء الحمل ولا ترضع بعد الولادة. كما يجب أن يتلقى الرضيع أيضاً أدوية خاصة بفيروس نقص المناعة البشرية قبل فترة وجيزة من الولادة عندما كان جنيناً وخلال الأسابيع الأولى من الحياة. يجب أن تتم الولادة في عيادة متخصصة. يمكن أن يولد الطفل بعملية قيصرية أو ولادة طبيعية. إن ما يقرب من 100% من الأطفال يولدون بعد الاجراءات السابقة بصحة جيدة.



37. هل يشعر المرء أنه مصاب بفيروس HI؟



لا. فقط من خلال اختبار فيروس نقص المناعة البشرية. كثير من الناس لا يشعرون بأعراض المرض بعد الإصابة به. بعضهم يشعر بالمرض مثل الأنفلونزا. إذا كنت تعتقد أنك قد أصبت بالفيروس، فيجب عليك الذهاب إلى مركز الاستشارة (مثل قسم الصحة) والتحقق من حدوث الإصابة و ذلك من خلال محادثة مع اختصاصي واختبار فيروس نقص المناعة البشرية.



38. ما هي مراحل العدوى بفيروس HI؟

إذا أصيب شخص بفيروس نقص المناعة البشرية ولم يتناول أي أدوية للفيروس، فإن الفيروسات تُدمر نظام المناعة لديها لعدة سنوات حتى أن الجسم لم يعد قادراً على الدفاع عن نفسه ضد الأمراض ويموت بسبب الإيدز. هذا نادر الآن في ألمانيا ، لأن هناك أدوية فعالة تمنع تفشي المرض. لهذا من المهم أن يتم الكشف عن الإصابة في أقرب وقت ممكن عن طريق اختبار فيروس نقص



33. هل يمكن انتقال العدوى بفيروس HI بالرغم من استعمال الواقي الذكري؟

هذا أمر نادر الحدوث ، ولكن خطر العدوى ممكن إذا تمزق الواقي الذكري أو تعثر في مهبل المرأة ثم لامس السائل المنوي الغشاء المخاطي المهبلي. من المهم معرفة أن العدوى قد تصيب الرجل أو المرأة اذا كان الشريك مصاباً بالفيروس.

34. هل يؤدي مجرد التماس مع الدم إلى عدوى مُحتمة بفيروس ال HI؟

احتمال انتقال العدوى يزداد عندما يكون الشخص الذي تتصل به جنسياً مصاباً بفيروس نقص المناعة و كانت كمية الفيروسات كافية في دمه. و لكن احتمال العدوى يتقلص عندما يواظب المريض على تناول الأدوية الخاصة به وقد تنخفض كمية الفيروسات الموجودة في الدم لدرجة أنها تصبح غير معدية. تتم العدوى عندما تصل كمية كبيرة من الفيروسات إلى الدورة الدموية للشخص السليم. أيضاً تتم العدوى من خلال الأغشية المخاطية أو الجروح. لكن الخدوش في الجلد في اليدين والكفين غير كافية لحدوث العدوى.

35. هل تتم العدوى اذا عضني شخص مصاب بفيروس HI؟

هذا غير مرجح. ما لم ينزف الشخص القائم بفعل العض ولم يكن هناك تلامس للدم. فكمية فيروس HI في اللعاب منخفضة للغاية بحيث لا يمكن أن يحدث انتقال فيروس نقص المناعة البشرية إلى جرح المعضوض هنا.





29. هل يمكن الشرب من فنجان واحد؟

نعم. إذا كنت تشرب مع آخرين من نفس الكأس ، فلن تصاب بفيروس نقص المناعة البشرية. فاللعاب يحتوي على عدد قليل جداً من الفيروسات بحيث لاتكفي للعدوى.

30. هل يُعَرَّضُ الجنس الفموي للعدوى عند الرجل؟

الجنس عن طريق الفم ليس أكثر خطورة على الرجل من المرأة. خطر الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية بممارسة الجنس عن طريق الفم منخفض للغاية بالنسبة لكليهما، انظر السؤال 28. من يريد أن يكون متأكداً تماماً، يجب تجنب دخول السائل المنوي أو دم الحيض في الفم.

31. هل يمكن أن تنتقل العدوى بفيروس HI عن طريق الفم؟

نعم، هناك خطر ضئيل عند أخذ السائل المنوي أو دم الحيض عن طريق الفم. ومع ذلك، عند التقبيل والمعانقة ، لا يمكن أن ينتقل فيروس نقص المناعة البشرية لللعاب ليس معدياً.

32. هل يمكن أن تتم العدوى من خلال ممارسة الجنس مع امرأة مصابة بفيروس HI؟

نعم تتم العدوى من شخص مصاب بفيروس نقص المناعة البشرية عند الجماع المهبلي أو الجماع غغير المهبلي (بدون استخدام الواقي الذكري) . كما يمكن أن تصاب النساء أيضاً بفيروس HI عن طريق الرجال المصابين. لايمكن معرفة كونهم مصابين بفيروس نقص المناعة البشرية فقط من خلال النظر إليهم.



28. كيف أحمي نفسي من HIV/AIDS؟



لا تتم العدوى بفيروس HI بسهولة. يتكون خطر العدوى فقط عندما تتلامس سوائل الجسم التي تحتوي على العديد من الفيروسات مع الجروح أو الأغشية المخاطية في الجسم ، و على وجه الخصوص، تشمل هذه السوائل الدم أو السائل المنوي أو السائل المهبلي أو السائل على بطانة المستقيم للأشخاص المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية الذين لا يتناولون أي أدوية لمقاومة هذا الفيروس. تحدث أغلبية حالات العدوى بفيروس HI نتيجة الجماع دون استخدام الواقي الذكري. إن خطر العدوى عالٍ في حالة الجنس الشرجي (ادخال القضيب في الشرج) كذلك هناك خطر الإصابة بالأمراض المنتقلة جنسياً.

يمكنك ان تحمي نفسك وشريكك أو شريكك من العدوى باستعمال الواقي الذكري وخاصة في حالات تغيير أو الشريك/ة .



بعض الناس يتناولون أيضاً الأدوية الوقائية لفيروس نقص المناعة البشرية لحماية أنفسهم من الإصابة إذا مارسوا الجنس دون استخدام الواقي الذكري. لا ينبغي أن تؤخذ أدوية ال(Prep) وهي الأدوية الوقائية من الإصابة بالفيروس إلا بالتشاور مع الطبيب. بالإضافة إلى ذلك ، فإن هذه الأدوية أعلى بكثير من العوازل الطبية ويمكن أن يكون لها آثار جانبية.

لا ينتقل فيروس نقص المناعة البشرية عند المشاركة بالمداعبات والتقبيل (الأفعال الجنسية دون ايلاج القضيب) كما أنّ خطر العدوى عن طريق ممارسة الجنس الفموي (ممارسة الجنس بالفم) منخفض للغاية. ولتجنب أي خطر ، ينبغي ألا يسمح بدخول أي من الحيوانات المنوية أو دم الحيض إلى الفم.

بالإضافة إلى ذلك، فإن العديد من الأزواج الذين يتعرف بعضهم على بعض والذين مارسوا الجنس في الفترات الأولى من تعارفهم (باستخدام الواقي الذكري) يخضعون لاختبار فيروس نقص المناعة البشرية قبل ممارسة الجنس دون وقاية. لكن من المهم عدم ممارسة الجنس دون حماية خارج هذه العلاقة. هناك خطر كبير في المشاركة بالأبر. يجب على الأشخاص الذين يتعاطون المخدرات عن طريق الحقن دائماً استخدام محاقنهم الخاصة وعدم مشاركتها مع الآخرين أبداً.

يجب عدم المشاركة بأدوات النظافة الشخصية مثل أدوات الحلاقة أو فرشاة الأسنان مع الآخرين.

27. ما هو الفرق بين العدوى بفيروس نقص المناعة البشرية (HIV) ومرض الإيدز (AIDS)؟

هو الفيروس الذي قد يسبب مرض الإيدز HIV يرجع اختصار إلى المصطلح الإنكليزي فيؤوس نقص المناعة البشرية البشري: Human

نقص المناعة: Immunodeficiency

فيروس: Virus

هذا يعني أن فيروس HI يضعف دفاعات الجسم. على سبيل المثال ، يمكن أن يصاب الناس بالعدوى عن طريق ممارسة الجنس مع أشخاص آخرين يحملون فيروسات عالية في أجسامهم.

الإيدز هو المرض الذي يمكن أن ينجم عن الإصابة بفيروس HI المتلازمات: علامات المرض المختلفة.

الإيدز هو نتيجة الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية إذا لم يتم اكتشافه وعلاجه في الوقت المناسب. يعمل هذا الفيروس على اضعاف نظام المناعة في الجسم إلى درجة يصعب فيها على الجسم مقاومة الالتهابات وبعض أنواع السرطان. و هذا يمكن أن يؤدي في بعض الأحيان إلى أمراض تهدد الحياة. حالياً هنالك أدوية يمكن أن تمنع المرض من الخروج عن السيطرة أو من نقله لشخص آخر. على الشخص المصاب بفيروس نقص المناعة البشرية أن يتناول الأدوية مدى الحياة. حتى الآن، الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية ليست قابلة للشفاء.





26. ما هي الخطوات اللتي يجب اتباعها في حالة الشك بحدوث حمل غير مرغوب به أو غير مخطط له؟

إذا حدث خطأ ما في وسائل منع الحمل ، فإن تناول قرص الدواء أمرٌ مساعد في تجنب الحمل. على أن تؤخذ هذه الحبوب في أقرب وقت ممكن ، ويُفضل أن يتم ذلك خلال الـ 12 ساعة الأولى. بعد ذلك ، يستمر تأثير «حبوب منع الحمل » في الانخفاض. يمكنك شراء هذا الدواء من الصيدلية ، حتى بدون وصفة طبية. لكن الفتيات دون سن 14 عاماً بحاجة إلى موافقة أولياء أمورهم. إذا كانت أعمارهم تتراوح بين 14 و 18 عاماً وليس لديها وصفة طبية، فإن الصيدلي يقرر كيفية إعطاء الدواء.

كلفة «حبوب منع الحمل الطارئ» بدون وصفة طبية تتراوح بين 16 و 35 يورو. في جميع الحالات يمكن الإستفسارو اللجوء دائماً إلى الطبيب/ة النسائية أو إلى مراكز تنظيم الأسرة. في حال فوات الأوان يجب إجراء اختبار الحمل إما عند الطبيب/ة الأخصائية أو في مركز تنظيم الأسرة أو المراكز الصحية. إذا تم تأكيد الحمل وكانت المرأة تُفكر في إنهاء الحمل، فينبغي عليها الذهاب إلى مركز استشاري للاجهاض. هناك يمكن مناقشة كل الخطوات الأخرى. من المفضل في هذه الحالة أن يدعم الشاب شريكته ويرافقها إذا رغبت في ذلك.





<https://www.zanzu.de/ar/تنظيم-الأسرة-والحمل/منع-الحمل/الواقي-الذكري/>



25. كيف يمكن تجنب تمزق الواقي الذكري؟

استخدام الواقي الذكري بشكل صحيح يحمي من الحمل غير المرغوب فيه ومن الأمراض المنقولة جنسياً! أيضاً استخدام الواقي الذكري ذو الصلاحية السارية المفعول والتعبئة والتغليف السليم (حسب التاريخ على العبوة).

الواقي الذكري له أحجام مختلفة. الضيق منه قد يتميزق أثناء الممارسة وبالتالي فقدان الحصول على الحماية المرجوة وكذلك لأمر في الواقي الأكبر حجماً فيمكن أن ينزلق.

يمكن استخدام الواقي الذكري مرة واحدة فقط! كن حذراً من تمزقه، وخاصة بسبب الأظافر الطويلة أو الخواتم. لا تستخدم مقص أو سكين أو ما شابه ذلك. يجب أن يُحفظ الواقي الذكري بعيداً عن الحرارة أو أشعة الشمس المباشرة. ينبغي عدم تخزين الواقي الذكري في محفظتك أو جيبك لأن ذلك قد يؤدي لعطبه.

الواقي الذكري لا يستعمل مع المستحضرات أو الكريمات أو المواد الدهنية أو الفازلين. هناك مواد خاصة يمكنك شراؤها من الصيدلية. لا تستخدم اثنين من الواقي الذكري بنفس الوقت! الاحتكاك ضد بعضها البعض سيؤدي إلى عطب كليهما.

24. ما هي الطريقة الصحيحة لاستعمال الواقي الذكري؟

1. إزالة الواقي الذكري من المُغلف بكل حذر يجب فتح التغليف من الجهة الجانبية ومن ثم اخراج الواقي الذكري مسك القضيب وسحب القلفة.
2. الواقي الذكري لا يمكن أن يلبس القضيب إلا في حالة الانتصاب، تسحب القلفة في حال أن القضيب غير مختون.
3. وضع الواقي الذكري واخراج الهواء المحصور في داخله. يجب الإنتباه إلى أن عملية إدخال القضيب في الواقي الذكري الملفوف تتم مع الانتباه إلى أن يكون الجزء الملفوف متجه نحو الخارج وذلك للتحكم به وإدراج اللفات مع الاستمرار في إخراج الهواء المحصور في مقدمة الواقي.
4. مسك القضيب بيد وإدراجه باليد الأخرى. لاتمام عمليه إرتداء الواقي الذكري يجب إدراجه حتى يُلبس القضيب بشكل كامل. وهنا يجب الإنتباه لعدم سحبه قسراً في حال تعثر سحبه عليك استخدام واطٍ جديد.
5. إدراج الواقي الذكري حتى يصل القضيب إلى عمق الواقي. في حال الجنس الشرجي يُنصح لسهولة الإيلاج استخدام بعض المواد أو الزيوت المرطبة الخاصة والمناسبة لخامة الواقي، كذلك الأمر بالنسبة للجنس المهبلي في حال جفاف المهبل.
6. وأخيراً، سحب القضيب مع الواقي الذكري قبل زوال الانتصاب. الرجاء رمي الواقي في القمامة وليس في المراض! ثم غسل القضيب واليدين بشكل جيد. إذا لم تكن لديك الخبرة فمن الأفضل التدريب على عمليه إدراج الواقي الذكري وسحبه بضع مرات بشكل فردي كي تشعر بالأمان عندما تستخدمه مع الشريك.»



23. كيف عليّ أن أتجنب الحمل غير المرغوب به؟

بالنسبة للفتيان والرجال، ينصح بالامتناع عن الاتصال الجنسي بدون استخدام الواقي الذكري فهو السبيل الوحيد لتجنب الأبوة غير المرغوب فيها. كما يحمي الواقي الذكري الرجال والنساء من العدوى بأي من الأمراض المنتقلة جنسياً مثل فيروس نقص المناعة البشرية. الواقي الذكري هو آمن عند استخدامه بشكل صحيح، انظر أدناه. ويمكنك شراء الواقي الذكري بسهولة، على سبيل المثال، في الصيدليات أو عبر شبكة الإنترنت. على أي حال، يجب عليك التحدث مع الشريك حول مسألة منع الحمل قبل الجماع الأول.

أما بالنسبة للفتيات والنساء، فهناك وسائل مختلفة لمنع الحمل. لمعرفة الوسيلة الملائمة يمكن مناقشة الموضوع مع الطبيب/ة النسائية، وهناك أيضاً مراكز لتقديم الاستشارات بشأن منع الحمل. هناك يمكنك أيضاً الحصول على استشارة بشكل سرّي، أي دون تحديد الإسم (انظر قسم العناوين). كما توفر مراكز الاستشارة الفردية إمكانية الحصول على وسائل منع الحمل مجاناً.

هناك أسلوب غير آمن كلياً لمنع الانجاب وهو ما يسمى «الجماع المبتور»، أي أن الرجل يسحب قضيبه من المهبل قبل قذف السائل المنوي بقليل. من الجدير بالذكر هنا، أنه يمكن لبعض خلايا الحيوانات المنوية أن تتسرب حتى قبل وصول الرجل للنشوة الجنسية. كما أن ما يسمى بالجماع الشرجي قد يؤدي هو أيضاً الى الحمل غير المرغوب به لأنه ليس من المستبعد أن يدخل قليلاً من السائل المنوي إلى المهبل المجاور للشرج.





الحمل والوقاية من الحمل

22. كيف ينشأ الطفل ومن أين يأتي؟

ينشأ الطفل من عملية تلقيح بويضة المرأة من الحيوانات المنوية للرجل. لدى النساء مبيضان في أسفل البطن، على يمين الرحم ويساره. كل شهر تنضج بويضة في أحد المبيضين. إذا كانت البويضة ناضجة فإنها تمر أثناء الإباضة في أحد قناتي فالوب وهما متصلتان بالرحم. هناك يمكن أن يتم تخصيبها خلال الـ 12 إلى 24 ساعة، يجب أن تمر خلايا الحيوانات المنوية عبر المهبل إلى البويضة. هذا الأمر يحدث نتيجة الجماع بين رجل و امرأة دون وسائل منع الحمل ومن ثم قذف السائل المنوي في مهبل المرأة في هذه الحالة، يمكن أن تتدفق من 50 إلى 500 مليون خلية منوية نحو قناة فالوب. هذا الأمر يمكن حدوثه حتى بدون ايلاج القضيب أيضاً وذلك إذا كان السائل المنوي الناجم عن القذف السابق لازال موجوداً على القضيب أو على الأصابع ويتحقق دخول الحيوانات المنوية للمهبل ومن هناك تعبر إلى قناة فالوب.

إذا التقت البويضة الناضجة بخلية منوية، فإن خلية البويضة المخصبة تهاجر إلى الرحم في الأيام اللاحقة وتنمو ببطء هناك. ويتحقق هذا النمو من الناحية البيولوجية من خلال حقيقة أن خلية البويضة الملقحة تنقسم إلى خلايا أكثر وأكثر وتسمى هذه البويضة الملقحة المضعغة أولاً ومن ثم تنمو لتشكل الجنين. يتغذى الجنين بواسطة الحبل السري للمرأة الحامل. بعد حوالي تسعة أشهر تتم الولادة.

عندما تبدأ الولادة، عادة ما ترافق المرأة الحامل انقباضات في الرحم يُطلق عليها المَخاض ومن ثم يتمزق الكيس الأمنيوسي المحيط بالجنين، يتدفق السائل الأمنيوسي من مهبل المرأة أثناء المخاض، يتقلص الرحم وهذا يساعد المرأة على الضغط على الطفل من خلال المهبل. في كثير من الأحيان تكون هذه العملية مرهقة للغاية ومؤلمة للمرأة. والجدير بالذكر أنَّ حُضور المَخاض والولادة يكون في معظم الأحيان في حالة متأهبة. في ألمانيا الاتحادية يُولد معظم الأطفال في المستشفى.



21. هل هناك إحصائية لعدد الأشخاص من ذوي الميول المثلية أو الميول المزدوجة أو العابرين جنسياً؟

أظهرت الدراسات الاستقصائية أن ما بين 5 و 10 في المئة من السكان هم من المثليين أو ثنائيي الميل. ومع ذلك، تعتمد هذه النتائج أيضاً على مقدار التمييز ضد هؤلاء الأشخاص في المجتمع. لأن أولئك الذين يخشون التمييز ربما لن يكشفوا عن هويتهم أو هويتهم الجنسية بهذه السهولة. بالمناسبة إن نسبة الأشخاص الذين ينجذبون إلى نفس الجنس مؤقتاً على الأقل أعلى بكثير، دون أن يسمى هؤلاء الأشخاص أنفسهم مثليين أو مثليه أو ثنائية. لا توجد حتى الآن بيانات مؤثقة حول عدد ونسبة الأشخاص العابرين. من المهم أن نعلم أن، الأشخاص العابرون جنسياً ليسوا مثليين جنسياً بالضرورة تجدر الإشارة هنا إلى أن الهوية الجندرية أي شعور الشخص في تغيير جنسه لا يحتم المثلية الجنسية.



مرحلة عابرة أم هو فعلاً انتماء حقيقي لهوية جنسية واضحة ذات ميول مثلية و ثنائية الميل.

المراهقون المثليون جنسياً أو ثنائيوّ الميول يعانون من عدم الإستقرار والقلق بسبب عدم تقبلهم من المحيط ومن الخوف من تضييب الأصدقاء أو العائلة. و هم يخشون أيضاً إساءه الآخرين لهم أو التمرعليهم. غالباً ما يُخفي المراهقون حقيقة كونهم مثليين جنسياً أو ثنائيي الميول لذلك، من المهم علينا عدم استبعاد الأصدقاء والصديقات المثليين والمثليات أو ثنائيي الميل و قبول هويتهم الجنسية أيّاً كانت.



20. ما هو العابر جنسياً «المتحول»؟

هناك طرق مختلفة لتحديد الترانز «*trans». اتبع علامة النجمة (*). كقاعدة عامة، تعني كلمة «*trans» أن الفرد يشعر أنه ينتمي إلى جنس مختلف عن الجنس الذي تم تحديده له عند الولادة. يُشار إلى أن الأفراد المصنفين ذكوراً/ رجالاً يشعرون بأنهم نسوة بالحقيقة. ويُطلق عليهم اسم الفتيات المتحولات جنسياً. ويُطلق على الأفراد الذين يُصنفون فتيات عند الولادة ولكنهم يشعرون بأنهم ذكور/ رجال يُعتبرون الذكور المتحولين، لكن حتى الأفراد الذين لا يرغبون في الالتزام جنسياً في بعض الأحيان يُعرّفون أنفسهم بأنهم غير متحيزين. ويمكن للأفراد المتحولين أن يعيشوا مثل أي فرد آخر من جنسين مختلفين أو ثنائيي الميل أو مثليين الجنس.



المثلية الجنسية لدى الإناث و الذكور والميل الجنسي المزدوج

18. لماذا يُغرم بعض الفتيان أو الفتيات بذوي جنسهم؟

الوقوع في الحب هو بحد ذاته شعور رائع، جميلة هي تلك الرغبة بأن تكون قريباً من شخص آخر، سواء كان فتى أو فتاة. هنالك نماذج متعددة للعلاقات، المثلية الجنسية هي أحد هذه أشكال هذه العلاقات، حيث يمكن أن تقع الفتيات في حب الفتيات أو يقع الفتيان في حب الفتيان. وهناك بعض الناس يقعون أيضاً في حب كلا الجنسين، وهذا ما يسمونه ثنائي الميل الجنسي. لا أحد يستطيع اختيار ميوله الجنسية. لا يمكن اقتناع أي شخص أو حتى إغرائه لتغيير ميوله الجنسية. المثلية الجنسية ليست حالة مرضية يمكن علاجها لذا فإنّ التنوع الجنسي هو أمر طبيعي تماماً.



19. ماهي الدلالات على أن الشاب أو الفتاة ذو ميل جنسي مثلي أو ازدواجي؟

مرحلة البلوغ والمراهقة هي المرحلة العمرية التي يبدأ فيها اليافعون الإهتمام بأمور الجنس وإقامة علاقات جنسية مع الآخرين. في حالة الإنجذاب الجنسي للجنس المغاير. أي الفتاة تنجذب للفتى أو العكس الفتى ينجذب جنسياً للفتاة. وعلى الأغلب، إن هذا الميل لا يثير القلق من حوله. أما اذا كنت على سبيل المثال، من المثليين جنسياً، فستلاحظ أنك كذكر ستنجذب لذكر آخر انجذاباً جنسياً. ربما تريد أن تكون قريباً منه جسدياً ولا تعرف بالضبط إذا كانت هذه مجرد صداقة أو حُباً في بعض الأحيان يبدو الأمر و كأنك تنجذب جسدياً للفتيات وللفتيان معاً و هذا ما يُطلق عليه المرء اسم ثنائي الميل الجنسي.

إن اكتشاف الميول الجنسية و تحديدها [إذا كان هذا الفرد مثلياً أو ثنائي الميل] فهذا أمر لا يتم بين ليلةٍ وضُحاها أو في تجربة واحدة. عادة يتطلب تشكّل هذه الرغبة زمناً طويلاً، و ترتبط غالباً بتحديد مسألة إذا كانت هذه الحالة «مجرد»



16. لماذا أفكر دائماً في الإستمناء؟

في سن البلوغ يشعر المرء برغبة عارمة لإرضاء نفسه جنسياً، فالجسم يتغير من جسم طفل إلى جسم شخص بالغ. بالنسبة للذكور على سبيل المثال الصوت يزداد خشونة، وينمو شعر اللحية و يتكاثف، ويخوض تجربة القذف الأول بالإضافة إلى أشياء أخرى. أما عند الفتيات، فالأثداء تنمو و تبدأ فترة الحيض. و هذا يحدث نتيجة الهرمونات في الجسم. هذه الهرمونات هي من تجعلك تشعر برغبة في الجنس وهذا أمر طبيعي.



17. هل تمارس الفتيات الإستمناء أيضاً؟

ممارسة الاستمناء لا تضر بصحة و لكنها تختلف عند الفتيات من فتاة إلى أخرى كما هي عند الفتيان. يفضل أن تتعرف الفتيات على أجسادهن عن طريق ملامسة أجسادهن و معرفة أي لمسة مُرضية.



14. الإستمناء يستهلك كثيراً من طاقتي ويضعف قدرتي على التركيز. كيف أستطيع أن أسيطر على عادة الاستمناء؟

من الطبيعي أن يشغل موضوع الجنس اليافعين واليافعات كثيرًا خلال فترة البلوغ. ففي بعض الأحيان يسبب الإنشغال المكثف بهذا الموضوع ضعف التركيز وصرف الانتباه عن أمورٍ أخرى. ممارسة العادة السرية لا تؤدي إلى تعزيز هذا الإنشغال والتفكير الدائم بمواضيع الجنس. ولكن غالباً ما ستشعر بالراحة أكثر بعد ممارسة العادة السرية وعليه ستكون قادراً على التعامل مع الأمور الأخرى من جديد. يمكن لكل فتى أو فتاة أن يقرر بنفسه/ا ممارسة ما يسمى العادة السرية. بعضهم يكرر العادة السرية مرة واحدة كل يوم ، و آخرون مرة واحدة في الأسبوع، و بعضهم لا يمارس ذلك أبداً. هذا بحد ذاته لا يمكن أن يكون معياراً على الإطلاق عما إذا كانوا أشخاصاً صالحين أو سيئين. يمكن أن تساعدك الأشياء الأخرى التي تهتمك ، مثل الرياضة أو ممارسة الهوايات على التفكير بشكل أقل في الجنس أو نسيانه. ومع ذلك ، إذا كان لديك شعور بأنك منشغل أكثر من اللازم بالعادة السرية وبالتفكير المستمر في الجنس و أنك لا يمكن أن تفكر في أي شيء آخر وتعاني من هذا الموضوع، فيمكنك اللجوء إلى خبراء نفسيين لمساعدتك (انظر قسم العناوين).



15. هل الاستمناء مُضر للصحة؟

لا، الاستمناء لا يضر بصحتك! إنه أمر طبيعي ويساعدك في اكتشاف جسدك، ومكافئ رغباته وأحاسيسه فمن خلال هذه الممارسة يمكنك أن تعرف بنفسك اللمسات التي تجعلك سعيداً ومثيرة لك. ربما تعيش تجربة النشوة و هزة الجماع من خلال الإستمناء. لا بد أن معرفتك لنفسك أمر جيد و يساعدك على تجربة الحياة الجنسية الممتعة مع الشريك/ة لاحقاً و هذا ينطبق بالضرورة على الفتيات أيضاً.



ممارسة الجنس أو عدم ممارستها

12. هل هناك أناس يستغنوا عن ممارسة الجنس تماماً؟

هناك أشخاص يستغنوا عن ممارسة الجنس على الرغم من شعورهم بهذه الرغبة قد يكون هذا لفترة محدودة، على سبيل المثال، عندما يتم التوقف عن الحياة الجنسية قبل الزواج أو أثناء الامتحانات، و قد يكون مدى الحياة. إلى أي مدى ينجح البعض فعلاً وعلى المدى الطويل في الابتعاد عمداً عن الجنس هو أمر غير معروف، علمياً يُفترض أنّ الرغبة الجنسية قد تتناقص إذا تم التوقف عن النشاط الجنسي لفترة طويلة ومع ذلك يمكن أن تتضاعف خلال فترة زمنية محدودة. قلة من الناس لا يملكون الرغبة الجنسية أو الحاجة إلى الاتصال الجنسي و البعض يطلق على أنفسهم «الاجنسي».



13. لماذا أمارس الإستمناء أو العادة السرية؟ وكيف أتخلص من هذه العادة؟

لا بأس إذا كنت تمارس العادة السرية. الحاجة إلى الجنس أمر طبيعي وجزء مهم من شخصيتنا. لذلك يتم حساب النشاط الجنسي أيضاً بين الاحتياجات الإنسانية الأساسية. لا يمكنك التخلص منه والاستمناء جزء منه (وتسمى أيضاً العادة السرية). الأمر متباين بين الأفراد فالبعض يفعل ذلك بشكل متكرر والبعض الآخر بشكل نادر وهناك أفراد لا يفعلونه على الإطلاق. بالنسبة لتكرار ممارسة العادة السرية فهو بالتأكيد مختلف من فرد لآخر وأيضاً حسب مراحل العمرية، لكل فرد احتياجاته الخاصة ، وهذا أمر جيد وطبيعي. يرتبط الاستمناء بشعور لطيف من قبل الكثيرين و هو أمر يجب عدم الإخبار عنه و يجب ألا تخجل منه.

يعطي بعض الأشخاص أهمية كبيرة لظهور الدم أو النزف عند الفتاة كعلامة على العذرية ممّا قد يتسبب بكثير من الإجهاد أو التوتر. إذا كان هذا هو الحال معك، يمكنك التحدث مع الأصدقاء أو العائلة حول هذا الموضوع ويفضل الذهاب إلى المراكز الاستشارية (انظر أدناه).

بالنسبة للبعض، تعد التجربة الجنسية الأولى مهمة أكثر مما هي عند الآخرين. قي الواقع ليس بالضرورة أن ترافق التجربة الجنسية الأولى أي نوع من الخسارة.

11. هل على «العذراء» أن تُهيئ نفسها قبل جماعها الأول؟



ينبغي لأولئك الذين يريدون ممارسة الجنس لأول مرة أن يهتموا بوسائل منع الحمل والحماية من الأمراض المنقولة جنسياً. على خلاف ذلك، لا يوجد عمل خاص يتعين على الفتيات أو الفتيان القيام به قبل تجربتهم الجنسية الأولى. من المهم جداً أن تأخذ وقتك، وأن تثق بشريكك وأن تهتم بمشاعرها.



عام مؤلم أو مؤذي إذا كانت رطوبة مهبل المرأة غير كافيةٍ أو إذا كان الرجل غير مهتم بالمتعة والمتطلبات الجنسية للشريكة بشكلٍ كافٍ. لذلك يجب على الرجل والمرأة دائماً الانتظار حتى يصبح المهبل رطباً ومستعداً لاستقبال القضيب. قد يكون الجماع مؤلماً عندما تكون الأنثى متوترة جداً. لذلك من المهم أن تشعر المرأة بحالة جيدة. بشكل عام على الشريكين العناية والاهتمام بحالة كلٍ منهما وأن يُطرح السؤال على الشريكة فيما إذا كانت بالوضع الراهن مرتاحة و جاهزة للجماع. العناية بالمشاعر مهمة للغاية من كلا الطرفين في الجماع. دائماً وليس فقط في المرة الأولى. ربما تكون قد سمعت بماهو متداول من إشاعات بأن جميع النساء ينزفن في الجماع الأول. لمعرفة عدم صحة هذا القول، راجع السؤال 10.

10. ماذا يعني فقدان العذرية؟



يُطلق مصطلح «العذرية» على الأفراد اللذين لم يمارسوا الجنس مع فردٍ آخر من قبل. يمكن أن تنطبق هذه التسمية على الفتيان و الفتيات على السواء. يعتقد الكثيرون أنه من الممكن معرفة عذرية الفتيات من خلال ما يسمى «غشاء البكارة» وهنا يكمن الخطأ! فمن المستحيل معرفة إن مارست النساء أو الرجال الجنس من قبل أم لا. في الواقع إن مصطلح «غشاء البكارة» مُضلل، و من الأفضل التحدث عن الغشاء المهبلي «غشاء البكارة» ليس جلدًا يغلق المهبل ولكنه نسيج يحيط بمدخله و يبدو مختلفاً من أنثى لأخرى. هذا النسيج يتمدد أثناء ايلاج القضيب ولا يمكن للمرء معرفة ما إذا كانت الفتاة أو المرأة قد مارست الجنس مسبقاً أم لا. في بعض الأحيان قد تحدث تشققات صغيرة في جلد المهبل ولكن الجدير بالذكر أن أقل من نصف مجموع الفتيات ينزفن في المرة الأولى. فعملية النزف قد تحدث في وقتٍ لاحقٍ أو قد لاتحدث على الإطلاق. نادراً ما يحدث أن الرجل ينزف.



7. كيف أعرف أن الفتاة تبادلني الرغبة في ممارسة الجنس؟

هذا هو السؤال المهم، لأنه من المهم جداً أن يشعر كلا الشريكين بالرغبة في ممارسة الجنس مع بعضهما البعض. و مع ذلك يتعذر تحديد علامات عامة يتم الإعتماد عليها ومعرفة إذا كانت الفتاة أو المرأة تشعر بميول تجاهك وتريد ممارسة الجنس معك. ربما تجدك لطيفاً ولا ترغب بممارسة الجنس معك. قد تكون على استعداد لمشاركتك المداعبات أو لتقبيلك، لكنها لا تريد ممارسة الجنس معك ومن الأفضل أن تسأل مباشرة قبل أن تفعل شيئاً لا يريده الشخص الآخر أو لا يحبه.



8. كيف أعرف أن الفتاة مثارة جنسياً؟

أثناء الإثارة الجنسية، تزداد التروية الدموية للأعضاء الجنسية لدى المرأة بشكل أكبر و يتضخم الشفرين الداخلي والخارجي ويصبح البظر أكبر قليلاً. في بعض الحالات يتضخم الثديان وتكون الحلمتان أكثر وضوحاً. حتى لو تبينت رطوبة المهبل وظهر أن المرأة مهيّجة، فإن علامات الإثارة الجسدية لا تعني أن الفتيات يرغبن حقاً بممارسة الجنس. قد يصيب الجسم انفعالات خارج إرادة الشخص. على سبيل المثال، رطوبة مهبل الفتاة لا يعني بالضرورة رغبتها في ممارسة الجنس. كما أنه في بعض الحالات يرغب الشخص في ممارسة الجنس و لكن جسمه لا يستجيب لرغبته. للإطلاع على المزيد من المعلومات (راجع السؤال 7)

9. هل تشعر المرأة أماً خلال جماعها الأول؟

لدى النساء والرجال العديد مما نطلق عليه «التجربة الأولى» في حياتهم مثال على ذلك، القبلة الأولى، العلاقة الأولى، الاتصال الجنسي الأول. عندما يمارس شخصان الجنس للمرة الأولى، يمكن أن تكون تجربة مثيرة للغاية وجديدة لكليهما. ومع ذلك، فإن بعض النساء يخشين الإتصال الجنسي الأول لكونه مؤلماً أو مؤذياً. يمكن أن يكون الجماع بشكل

5. ما هي المدة التي «يجب» أن يستغرقها الجماع الناجح؟



لا تتعلق مُتعة الجماع على المدة الزمنية وإما على طبيعة الأحاسيس والمشاعر المتبادلة. وهذه المدة تختلف من حالة إلى أخرى. فالجماع السليم يجب أن يرضي الشريكين بالدرجة الأولى وأن يُعطيها اللذة والمتعة. وترتبط شدة الجماع و أحاسيسه على كلا الطرفين وخبرتهما وعلى التأثيرات الخارجية الأخرى أيضاً. هناك اعتقاد خاطئ بأن فترة الجماع تنتهي بمجرد وصول الرجل إلى الذروة والنشوة الجنسية. ولكن من المؤكد أن الجماع قد يستمر حتى في حالة عدم انتصاب القضيب وذلك عن طريق الملاحظات المختلفة. على سبيل المثال، عن طريق الفم أو اليدين.

6. ما هو معنى «النشوة»؟



يُشار إلى النشوة بأنها الوصول إلى الذروة التي تتوج المُتعة الجنسية بعد فترة من التوهج الجنسي. هناك شعور بازدياد الإفرازات، تليها حالة من الاسترخاء. غالباً ما يصف الناس النشوة الجنسية بأنها حالة متفجرة ومتصلة بمشاعر السعادة. ولكن حتى من دون الوصول إلى النشوة ممكن أن يكون الجنس لطيفاً وممتعاً. في أغلب الأحيان تتزامن هزة الجماع و القذف عند بعض اليافعين والبالغين وقد لا يحدث هذا التزامن. قد يحصل بعض الفتيات والنساء على ما يسمى القذف أيضاً، و من الجدير التنويه إليه أن الوصول إلى النشوة وهزة الجماع معاً ممكن أن تتبلور حسب التجربة وتكون مختلفة في كل مرة.



القاعدة الأساسية والأهم على الإطلاق هي أن الجنس يجب أن يكون مرغوباً به من كلا الطرفين. في حال تعرضت للإكراه أو للممارسة بالإجبار والقوة فهذا أمرٌ يعاقب عليه القانون. والشخص الذي يقوم بإجبارك يجعل نفسه عرضة للعقاب، وهنا من غير المهم كم هو عمرك! فحُك في قول «لا» ينطبق على جميع الأفراد حتى لو كانت العلاقة بدافع الحب.



3. ما هو المعدل الطبيعي لعدد مرات ممارسة الجنس؟

لا توجد أي قاعدة بشأن عدد مرات ممارسة الجنس. إنَّ الحاجة إلى الحياة الجنسية يمكن أن تكون مختلفة جداً ومُتغيّرة أيضاً. فعددتها يعتمد على كلا الشريكين. كل علاقة جنسية هي علاقة شخصية و تنبع من سعادة ذاتية لكلا الطرفين وبحسب احتياجات كل منهما وما يريده كلا الشريكين بالاتفاق و لكن يحق لكلا الطرفين من الرجال و النساء الرفض.

4. هل تتساوى الغريزة الجنسية عند النساء والرجال؟

لم تصل الأبحاث العلمية إلى نتيجة واضحة عن فوارق الغريزة الجنسية عند الرجال والنساء. في العموم الرجال يُصرحون أكثر من النساء بأنهم يمارسون الجنس. ولكن من المعروف أن الحاجة إلى ممارسة الجنس تختلف كثيراً من إنسان إلى آخر بصرف النظر عن العمر، ويمكن أن تتغير شدة الدافع الجنسي خلال مراحل الحياة عدة مرات. وعليه فهناك عوامل خارجية وداخلية تؤثر على شدة هذه الدوافع. ومن الممكن القول أن الشعور الذاتي في النجاح و الرضا النفسي يحفزان إيجابياً الدافع الجنسي بينما يخفف الخوف والإرهاق أو الضغط النفسي هذا الدافع و يؤثر عليه سلباً.



1. ماهو معنى مصطلح «ممارسة الجنس»؟

الجنس هو عبارة عن سلوك مثيرجنسياً بين أفراد أوسلوك فردي (الاستمناء او العادة السرية). وعليه فهو أكثر من الجماع الجنسي. على سبيل المثال، قد تشمل الممارسة الجنسية التقبيل ، اللمس، والتلاطف عن طريق الفم أو اليدين. من المهم في هذه العملية التواصلية أن تثير إعجابك. لابد أن الجنس مهم جداً لكثير من الناس فهم يشعرون بالرضا والمتعة من خلال ممارسته. من الجدير بالذكر أن الشعور بالجنس مختلف من شخص لآخر.

2. ما هو السن القانوني لممارسة الجنس؟

توجد في ألمانيا قوانين لحماية الأطفال والمراهقين في مجال النشاط الجنسي. يُحظر على البالغين والمراهقين عموماً ممارسة السلوك الجنسي مع الأطفال دون سن 14 عاماً! وهذا يشمل أيضاً القبلات (اللسان) أو المداعبة اعتباراً من سن 14 عاماً، يعتبر «الفرد في ألمانيا ناضجاً جنسياً»، لذا فالأمر يرجع لك إلى حد كبير لتقرر إذا كنت تريد ممارسة الجنس.

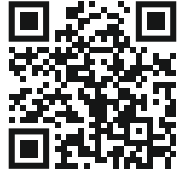
بإمكانك الرجوع الى موقع ZANSU للحصول على معلومات أكثر حول هذا الموضوع. بالإضافة إلى ذلك، على الوالدين أو الأوصياء الآخرين مسؤولية الإشراف على أطفالهم طالما أنهم لم يبلغوا 18 عاماً، أي أنهم مسؤولون عن ضمان سلامة أطفالهم ويمكن أن يتدخلوا إذا كانوا قلقين أو اشتبهوا وجود أي خطر على أطفالهم. يمكن الإطلاع على المزيد من اللوائح والمعلومات التفصيلية هنا:





دليل المصطلحات

إذا كانت هناك مصطلحات غير مفهومة ستجد قاموساً لترجمة المفردات والعديد من التفسيرات بلغات مختلفة على موقع Zanzu الإلكتروني



<https://www.zanzu.de/ar/> قاموس/



هذا المنشور مُوجّه لفئة من الشباب المهاجرين أو اللاجئين إلى ألمانيا الذين لم يبلغوا سن الرشد بعد والباحثين عن معلومات موثوقة حول الصحة الجنسية. معظم الأسئلة الموجودة في هذا الكتيب كانت قد طُرحت من قبل يافعين لاجئين. هناك أربع أسئلة تمت إضافتها من تلاميذ من برلين (الأسئلة 18-21).

يحق لليافعين الحصول على معلومات صحيحة ومفهومة عن الصحة الجنسية ليتمكنوا من حماية صحتهم وصحة شركائهم الجنسية. وهذا هو السبب المباشر لتأليف هذا الكتيب الذي يجيب عن الأسئلة المتعلقة بالحياة الجنسية للمراهقين الذكور المهاجرين. رابطة العمل بين الثقافات والجمعية غير الربحية (VIA) في اقليمي برلين/ براندنبورغ هيئة وشبكة الهجرة والوقاية من فيروس HI قاموا في عام 2016 بمهمة إنشاء كتيب عن الصحة الجنسية بمشاركة الشباب الذين اضطروا للجوء خارج بلادهم. هذا الكتيب تلقى صدى كبيراً وكان هناك طلبٌ شديد للحصول عليه حتى خارج برلين، ولذلك تم تحديثه وتدقيق ترجمته علمياً لتغطية الطلب عليه على مستوى ألمانيا الاتحادية. تم تمويل هذا المشروع من قبل وزارة الصحة الفيدرالية ومؤسسة الباريتيت.

شمل تنفيذ هذا الكتيب عدداً كبيراً من المنظمات والأشخاص الأخصائيين والمتطوعين وطبعاً من قبل اليافعين اللاجئين والمقيمين في برلين. بالإضافة إلى المؤلفين المذكورين أعلاه. يود الناشر أن يشكر بشكل خاص الشباب من مؤسسات اللاجئين الذين تجرأوا على المشاركة في المشروع والكشف عن أسئلتهم الحميمة في بعض الأحيان. كما يتوجه بالشكر إلى جميع الأشخاص والمنظمات الذين ساهموا بنجاح هذا المشروع منذ إنشائه وفي جميع مراحل التنفيذ المختلفة.

لينة غوتكه

رابطة العمل مابين الثقافات والجمعية غير الربحية

(VIA) في اقليم برلين/ براندنبورغ هيئة وشبكة الهجرة والوقاية من فيروس HI

33. هل يمكن انتقال العدوى بفيروس HI بالرغم من استعمال الواقي الذكري؟ 28
34. هل يؤدي مجرد التماس مع الدم إلى عدوى مُحتمة بفيروس ال HI؟ 28
35. هل تتم العدوى إذا عَضني شخص مصاب بفيروس HI؟ 28
36. هل يمكن إصابة الرضيع إذا كانت الأم مصابة بفيروس HI؟ 29
37. هل يشعر المرء أنه مصاب بفيروس HI؟ 29
38. ما هي مراحل العدوى بفيروس HI؟ 29
39. ما هي أعراض مرض الإيدز؟ 30
40. كيف تتم العدوى بمرض الإيدز؟ 30
41. هل يعتبر الإيدز مرضاً خطيراً وهل يمكن معالجته؟ 31
42. كيف تتم معالجة HIV/Aids؟ 31
43. هل يمكن الشفاء من HIV/Aids عن طريق الأدوية؟ 31
44. هل هذا المرض منتشر في ألمانيا؟ ما هي نسبته المئوية؟ 32
45. أين يتم اختبار HIV؟ 32
34. عناوين جهات مُختصة و مواقع الكترونية لمراكز الاستشارات
39. المراجع

المثلية الجنسية لدى الإناث و الذكور والميول الجنسي المزدوج

18. لماذا يُغرم بعض الشباب أو بعض الفتيات من ذوي جنسهم؟ 17
19. ماهي الدلالات على أن الشاب أو الفتاة ذو ميل جنسي مثلي أو ازدواجي؟ 17
20. ما هو معنى «العابر جنسياً»؟ 18
21. هل هناك إحصائية لعدد الأشخاص من ذوي الميول المثلية أو الميول المزدوجة أو العابرون جنسياً؟ 19

الحمل والوقاية من الحمل

22. كيف ينشأ الطفل ومن أين يأتي؟ 20
23. كيف عليّ أن أتجنب الحمل غير المرغوب به؟ 21

الواقي الذكري

22. ما هي الطريقة الصحيحة لاستعمال الواقي الذكري؟ 22
23. كيف يمكن تجنب تمزق أو قطع الواقي الذكري؟ 23
26. ما هي الخطوات التي يجب اتباعها في حالة تمّ الحمل غير المرغوب به أو غير المخطط له؟ 24

الصحة الجنسية

27. ما هو الفرق بين العدوى بفيروس نقص المناعة البشرية (HIV) ومرض الإيدز (AIDS)؟ 25
28. كيف أحمي نفسي من HIV/AIDS ؟ 26
29. هل تتم العدوى إذا شربنا من كوب واحد؟ 27
30. هل يُعرّض الجنس الفموي للعدوى عند الرجل؟ 27
31. هل يمكن أن تنتقل العدوى بفيروس HI عن طريق الفم؟ 27
32. هل يمكن أن تتم العدوى من خلال ممارسة الجنس مع امرأة مصابة بفيروس HI؟ 27

فهرس المحتويات

- 6 مقدمة
7 دليل المفردات

الجنس

- 8 .1 ماهو معنى مصطلح «ممارسة الجنس»؟
9 .2 ما هو السن القانوني لممارسة الجنس؟
9 .3 ما هو المعدل الطبيعي لممارسة الجنس؟
9 .4 هل تتساوى الغريزة الجنسية عند النساء والرجال؟
10 .5 ما هي المدة التي «يجب» أن يستغرقها الجماع الناجح؟
10 .6 ما هو معنى «النشوة»؟
11 .7 ما هي الدلالات أن الفتاة ترغب أن تبادلني ممارسة الجنس؟
11 .8 كيف أعرف أن الفتاة مُثارة جنسياً؟
11 .9 هل تشعر المرأة أماً خلال جماعها الأول؟
12 .10 ماذا يعني فقدان العذرية؟
13 .11 هل على «العذراء» أن تُهَيئ نفسها قبل جماعها الأول؟

ممارسة الجنس أو عدم ممارسته

- 14 .12 هل هُناك أناس يستغنوا عن الجنس تماماً؟
14 .13 لماذا أمارس الإستمناء أو العادة السرية؟ وكيف أتخلص من هذه العادة؟
14 .14 الإستمناء يستهلك كثيراً من طاقتي ويضعف قُدرتي على التركيز.
15 كيف أستطيع أن أسيطر على عادة الاستمناء؟
15 .15 هل الاستمناء مُضر للصحة؟
16 .16 لماذا أفكر دائماً في الاستمناء؟
16 .17 هل تُمارس الفتيات الإستمناء أيضاً؟

التصميم: تينا عزمير / شركة تي ك تي ك للصياغة والانتاج

الطباعة: Oktoberdruck, Berlin

بعض الرسوم منقولة من: www.flaticon.com

الترجمة العربية: د.سفانة سلمان

إنتاج هذا الكتيب اصبح ممكناً بفضل تمويل وزارة الصحة الفيدرالية ومؤسسة
باريت

الطبعة الرابعة من الكتيب، برلين 2019

يقدم هذا البرشور مجاناً من قبل دويتش ايدز هيلفة من خلال رقم الطلب:

(www.aidshilfe.de) 024052

وهو متوفر عبر الإنترنت على الموقع www.youth4youth.de ويمكن تنزيله على
الموقع

www.migration-health.bund.de.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Gesundheit



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

بيان النشر والطبع

الناشر

رابطة العمل بين الثقافات والجمعية غير الربحية (VIA) في إقليمي برلين/ براندنبورغ

هيئة وشبكة الهجرة والوقاية من فيروس HI

Petersburger Str. 92

10247 Berlin

www.via-in-berlin.de

التحرير: ليناي غوتكة

المؤلفات و المؤلفون:

كورنيليا باوشكة، ماريون غوتشلينغ، بيترا هارباخ ، ليزا هوتيه، ديوليا كارشتيدت، باتريتسي الانغه، ديرك زالفيماير، كورنيليا شنيليه) مركز الصحة الجنسية والتخطيط العائلي-برلين (دورتيه دورينغ -اختصاصية تربية جنسية مستقلة)، ليزا فراي، ميلودة ليدون (مركز التخطيط العائلي-الجمعية غير الربحية بالانس)، ريتا كوون وفريق عمل (الرابطة الوطنية غير الربحية لأجل العائلة في مقاطعة نوردرين فيستفالن)، شتيفان موللر(جمعية مانوميتزغير الربحية) كارين ساور;فريق عمل لأجل العائلة- برلين.

المساعدون:

هالة الحايك، إليزابيث فيشر (الجمعية غير الربحية -فيا)، أحمد عوض الله، لويظة ايرج،سيلينه سيمون (الجمعية البرلينية للمساعدة بخصوص الإيدز)، هيربرت باكس، سوزان تومان (وزارة الصحة والرعاية والمساواة- برلين)، البروفسورة الدكتورة تيدا بوردة وطلاب (المعهد العالي اليسة سالامون)، ديانا كريشيون، تانيا كانغاروفا (الجمعية الألمانية للمساعدة بخصوص الإيدز)،اليزابيث لانغه (ساب وي)، فيرا تسنسير وفريق عمل (جي دبليو ك - المجتمع الريفي) و العديد من المساهمين الآخرين.



Youth 4 Youth

من الشباب إلى الشباب
الشباب يسألون والأخصائيون يجيبون
الجنس والمتعة والحماية



VIA

Regionalverband
Berlin/Brandenburg e.V.

