

Sexualität und Gesundheit

Informationen über sexuell übertragbare Krankheiten



**GIB AIDS
KEINE
CHANCE**

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Inhalt

Wie können Sie sich anstecken?	4
Woran merken Sie, dass Sie sich angesteckt haben?	6
Wie können Sie sich schützen?	8
Schutz – Kondome richtig benutzen	9
Übersicht über Zeichen, Ansteckungswege und Schutz	10
Wo können Sie sich beraten und testen lassen?	12
Wo bekommen Sie mehr Informationen? ..	14
Impressum	16
Wie sagen Sie es?	16

Einleitung

Gesundheit ist für viele Menschen das Wichtigste im Leben. Sie möchten, dass Sie selber gesund sind und gesund bleiben. Auch Sexualität ist für viele Menschen wichtig. Sexualität ist etwas Gutes.

Aber es gibt Krankheiten, die man beim Sex bekommen kann. Diese Krankheiten heißen sexuell übertragbare Krankheiten (STI). Dazu gehören zum Beispiel:

- **HIV (das Virus, das AIDS auslösen kann),**
 - **Hepatitis,**
 - **Syphilis,**
 - **Tripper (Gonorrhö)**
- und andere. **Daher müssen Sie wissen, wie Sie sich davor schützen können!**

Jeder Mensch kann sie bekommen, wenn er Sex hat. Egal ob Mann oder Frau, jung oder alt, verheiratet oder nicht verheiratet. Man braucht sich also nicht schämen.

Es ist sehr wichtig, dass Sie schnell zu einer Ärztin oder einem Arzt gehen, wenn Sie Krankheitszeichen haben. Sie können auch zu einem Gesundheitsamt gehen. Dort müssen Sie Ihren Namen nicht nennen.
Oder bitten Sie eine im Gesundheitswesen tätige Person um Rat und Hilfe.

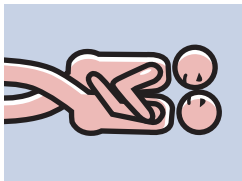
Die meisten sexuell übertragbaren Krankheiten kann man heilen. Ohne Behandlung können Sie sehr krank werden.

HIV kann nicht geheilt werden. Aber HIV kann man gut mit Medikamenten behandeln, damit man kein AIDS bekommt.

Wie können Sie sich anstecken?

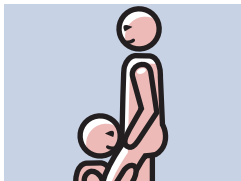
Sie können diese Krankheiten vor allem beim Sex bekommen. Sie bekommen die Krankheiten von einem Menschen, der die Krankheit schon hat. Die Krankheitserreger sind vor allem im Blut, im Sperma und in der Scheidenflüssigkeit.

Deshalb können Sie sich leicht anstecken beim:



Vaginalsex

(der Penis kommt in die Scheide)



Oralsex

(Sex mit dem Mund)



Analsex

(der Penis kommt in den Po)



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



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

Woran merken Sie, dass Sie sich angesteckt haben?

Zeichen für eine sexuell übertragbare Krankheit sind meistens:



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



- 2 Schmerzen beim Pinkeln, Jucken und Brennen wie Feuer

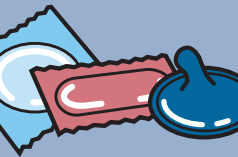


- 3 Hautveränderungen wie Blasen, Warzen, Geschwüre (offene Haut) und Pickel auf der Haut.

Es kommt aber auch vor, dass man gar nichts sehen oder spüren kann! **Bei einer Ansteckung mit HIV merken die Menschen oft viele Jahre gar nichts.** Ein HIV-Test kann Ihnen Klarheit bringen. In manchen AIDS-Hilfen kann man sich zum Teil gegen eine geringe Gebühr (in der Regel zwischen 10

und 15 Euro), in den meisten Gesundheitsämtern auch kostenlos auf HIV testen lassen. Dabei muss man nicht seinen Namen sagen und das Ergebnis wird nicht „aktenkundig“. Ein HIV-Test bei einer Ärztin oder einem Arzt wird namentlich durchgeführt und das Ergebnis in die Patientenakte eingetragen.

Wie können Sie sich schützen?

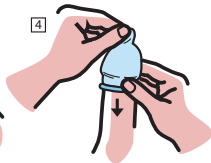
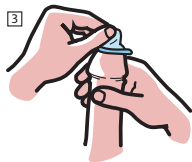
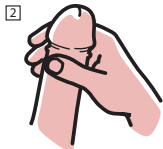
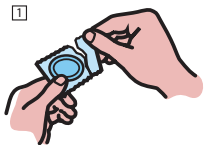


Der wichtigste Schutz vor einer Ansteckung mit HIV und anderen sexuell übertragbaren Krankheiten sind Kondome! Benutzen Sie deshalb Kondome beim Vaginal- und Analsex.

Kondome können Sie im Supermarkt, in Drogerien, in Apotheken oder an Tankstellen kaufen. Sie können Kondome auch im Internet bestellen. Sie kosten nicht viel. Bei einigen Beratungsstellen oder AIDS-Hilfen in Ihrer Nähe können Sie einige Kondome auch kostenlos bekommen.

Sie können sich gegen einige sexuell übertragbaren Krankheiten impfen lassen. Fragen Sie einfach Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, wogegen eine Impfung möglich ist. Oder fragen Sie bei einem Gesundheitsamt in Ihrer Nähe nach. Dort müssen Sie Ihren Namen nicht nennen. Die Beraterinnen oder Berater und auch Ärztinnen oder Ärzte dürfen Informationen über Sie an niemanden weitergeben. Sie haben eine „Schweigepflicht“.

Schutz – Kondome richtig benutzen



- 1 Machen Sie die Kondompackung vorsichtig auf.
- 2 Wenn Ihr Penis nicht beschnitten ist, ziehen Sie die Vorhaut zurück.
- 3 Pressen Sie die Spitze des Kondoms zusammen und setzen Sie es so auf den steifen Penis. Dabei muss der aufgerollte Ring des Kondoms außen sein.
- 4 Rollen Sie dann das Kondom bis ganz nach unten ab.

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

Wichtig: Kondome nur einmal verwenden.

Übersicht über Zeichen, Ansteckungswege und Schutz

HIV / AIDS

Zeichen



Am Anfang oft wie Grippe



Oft viele Jahre keine Anzeichen

STI



Schmerzen beim Pinkeln oder ganz unten im Bauch



Ausfluss aus Scheide, Penis oder Po



Jucken und Brennen wie Feuer



Hautveränderungen
(Blasen, offene Haut)



Oft aber geringe oder keine Anzeichen

Ansteckungswege



Sex ohne Kondom



Über gebrauchte Spritzen



Mutter-Kind-Übertragung



Sex ohne Kondom



Über gebrauchte Spritzen



Mutter-Kind-Übertragung bei
einigen STI möglich



Durch Berühren von Geschwüren,
Warzen oder Bläschen

Schutz



Kondome schützen!



Beim Spritzen nur neue Spritzen
benutzen!



Bei Schwangerschaft oder
besser vorher HIV-Test machen!



Kondome schützen!



Beim Spritzen nur neue Spritzen
benutzen!



Gehen Sie zur Ärztin oder zum Arzt,
wenn Sie Krankheitszeichen haben!

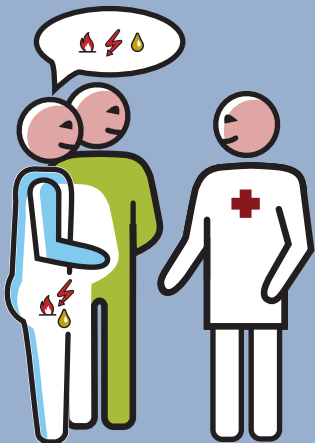


Offene Haut nicht berühren!



Impfung gegen einzelne STI

Wo können Sie sich beraten und testen lassen?



Gehen Sie immer zu einer Ärztin oder einem Arzt, wenn Sie Krankheitszeichen haben.

Es braucht Ihnen nicht peinlich zu sein. Für Ärztinnen und Ärzte sind STI etwas Alltägliches. Da STI beim Sex leicht übertragen werden, gehen mehr Menschen wegen einer STI zum Arzt, als Sie denken.

Gehen Sie auch zur Ärztin oder zum Arzt, wenn die Krankheitszeichen von alleine aufhören, denn die Viren und Bakterien können sich im Körper verstecken.

In Deutschland gilt die „freie Arztwahl“. Krankenversicherte Menschen können selbst entscheiden, von welchem Arzt sie sich behandeln lassen möchten. Die Behandlungskosten zahlt die Krankenversicherung.

Wenn Sie nicht versichert sind oder keinen Arzt haben, an den Sie sich wenden können, gibt es anonyme Beratung rund um STI und HIV/AIDS bei der AIDS- und STI-Beratung der **Gesundheitsämter**. Dort kann man auch einen HIV-Test machen. Auch viele AIDS-Hilfen in Ihrer Nähe bieten persönliche Beratung für Menschen aus anderen Ländern an oder können auf fremdsprachige Angebote verweisen. Eine Liste der AIDS-Hilfen in Ihrer Nähe bietet die **Deutsche AIDS-Hilfe** (DAH). Die DAH bietet auch eine persönliche Online-Beratung auf Deutsch, Englisch, Spanisch, Französisch und Niederländisch an.



Beratungsstellen in Ihrer Nähe finden Sie auch unter:
<http://www.gib-aids-keine-chance.de/beratung/beratungsfinder.php>

Wichtig: Auch Ihre Partnerin oder Ihr Partner sollte sich untersuchen oder testen lassen.

Wo bekommen Sie mehr Informationen?



Wenn Sie Krankheitszeichen haben, gehen Sie unbedingt zu einer Ärztin oder einem Arzt! Gehen Sie auch zum Arzt, wenn Sie den Verdacht haben, sich angesteckt zu haben. Denn einige STI haben kaum Krankheitszeichen.



Wenn Sie Fragen haben, können Sie zu einem Gesundheitsamt oder zu einer Beratungsstelle in Ihrer Nähe gehen. Dort können Sie sich anonym (Sie müssen Ihren Namen nicht nennen) und kostenlos beraten lassen.



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



Mehr deutschsprachige Informationen über Krankheiten, mit denen man sich beim Sex anstecken kann, finden Sie im Internet: www.gib-aids-keine-chance.de

Impressum

Herausgegeben von der Bundeszentrale
für gesundheitliche Aufklärung, Köln
im Auftrag des
Bundesministeriums für Gesundheit
gefördert durch die
Bundesrepublik Deutschland

Alle Rechte vorbehalten.

Illustrationen: Dorothee Wolters, Köln
Gestaltung: Hochhaus Agentur GmbH, Köln

Druck: Warlich, Meckenheim
Erscheinungsdatum: 11/2015
Druck-Nummer: 1.50.11.15

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

Best.-Nr. 70432150

Eine Broschüre für Menschen aus verschie-
denen Ländern und Kulturen

Überreicht durch:

يتم توزيع هذا الكتيب مجاناً من قبل المركز الإتحادي للتوعية الصحية (BZgA). وليس المقصود به بيعه من قبل الأشخاص اللذين إستلمته منهم أو من طرف ثالث.

رقم الطلب 70432150

كُتِبَ للناس من مختلف البلدان والثقافات.

وزعت من قبل:

تم النشر من قِبَل المركز الإتحادي للتوعية الصحية، كولونيا
بالنيابة عن وزارة الصحة الإتحادية
برعاية جمهورية ألمانيا الاتحادية
جميع الحقوق محفوظة.

الرسوم والصور التوضيحية: السيدة دوروثي ولترز، كولونيا
التصميم: هوخهاوس اغرنتور ش ذ م، كولونيا

الطباعة: Warlich, Meckenheim

تاريخ الإصدار: 11/2015

رقم الطباعة: 1.50.11.15

يمكنكم أيضا طلب المشورة عن طريق الهاتف من المركز الإتحادي للتوعية الصحية. حيث يتم تقديم
الإستشارات باللغة الألمانية و لا يُطلَب منكم التعريف عن هويتكم. ويمكنكم هناك طرح أسئلتكم
والحصول على عناوين المكاتب الصحّة المحلية أو مراكز إرشاد أخرى: 0221-892031



يُمْكِنُكُم الحصول على المَزِيد من المعلومات باللغة الألمانية عن الأمراض المنقولة جنسياً على شبكة الانترنت:
www.gib-aids-keine-chance.de



أين يمكنكم الحصول على المزيد من المعلومات؟

إذا كانت لديكم أعراض، فالذهاب إلى الطبيبة أو الطبيب أمرٌ حتمي! وحتى إذا كنتم تشكّون بأنكم مصابون فإذهبوا إلى الطبيب. لأن بعض الأمراض المنقولة جنسيا تكاد لا تبيّن أية أعراض.



إذا كان لديكم أسئلة، يمكنكم الذهاب إلى مكتب الصحة أو إلى مركز الإرشاد في منطقة سكنكم. ويمكنكم أن تحصلوا أيضاً على الإرشادات والإستشارات بشكل مجاني و بدون التعريف عن هويتكم.



مكاتب الصحة، مع إمكانية بقائكم مجهولي الهوية. حيث يمكنكم أيضاً إجراء الفحوصات لفيروس نقص المناعة البشرية هناك. كما وتقدم جهات عديدة مختصة بالإيدز في منطقتكم النصائح الشخصية للناس القادمين من دول أخرى وقد تنبّهكم هذه الجهات إلى العروض بلغات أجنبية مختلفة. وللحصول على قائمة عن تلك الجهات المختصة بمكافحة الإيدز في منطقتكم يمكنكم الإتصال مع الجمعية الألمانية لمكافحة الإيدز (DAH). كذلك تقدم هذه الجمعية (DAH) الإستشارات الشخصية على الإنترنت باللغة الألمانية والإنجليزية والإسبانية والفرنسية والهولندية.

تجدون القائمة بمراكز الإرشاد بالقرب منكم تحت العنوان التالي:

<http://www.gib-aids-keine-chance.de/beratung/beratungsfinder.php>



ملاحظة هامة: لا بد لشريكة أو شريك حياتكم من القيام أيضاً بفحص أو اختبار طبي.

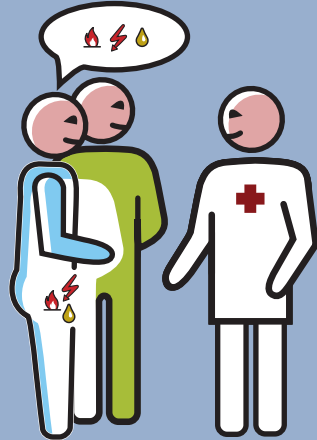
أين يمكنكم طلب الإستشارات والفحوصات؟

لا بد من الذهاب دائماً إلى الطبيبة أو الطبيب إذا وجدتم عندكم أعراضاً مرضية.

لا داعي للشعور بالحرج. يعايش الأطباء الأمراض المنقولة جنسياً على أنها أمر مألوف. وما أن الأمراض الجنسية تنتقل بسهولة أثناء ممارسة الجنس فإن عدد الناس اللذين يذهبون إلى الطبيب بسببها هو أكبر مما تعتقد.

إذهبوا أيضاً إلى الطبيبة أو الطبيب حتى عند إختفاء الأعراض تلقائياً لأنه بإمكان الفيروسات والبكتيريات أن تختبئ في الجسم.

يتمتع المواطنون في ألمانيا «بحرية إختيار الطبيب». حيث يمكن للناس الحاصلين على التأمين الصحي أن يقرّروا بأنفسهم من سيكون الطبيب المعالج كما ويتكفل التأمين الصحي بتكاليف العلاج. أما إذا كنتم ممن لا يشملهم التأمين الصحي أو ليس لديكم أي طبيب توجهون إليه أسألتكم، في هذه الحالات يمكنكم الحصول على الإستشارات الطبية في خصوص الأمراض المنقولة جنسياً ومرض نقص المناعة البشرية/الإيدز عن طريق الجلسات الإستشارية الخاصة بمرض الإيدز والأمراض الجنسية الأخرى في



الحماية

العازل الذكري يحمي!



عند الحقن إستخدام الإبر الجديدة فقط!



إجراء فحص لفيروس نقص المناعة البشرية أثناء الحمل أوالأفضل قبل الحمل!



العازل الذكري يحمي!



عند الحقن إستخدام الإبر الجديدة فقط!



الذهاب إلى الطبيب إذا كانت لديكم أعراض!



لا تلمس الجروح



التلقيح لمكافحة بعض الأمراض المنقولة جنسيا



طرق العدوى

ممارسة الجنس بدون العازل الذكري



بسبب محاقن وإبر مستعملة



عدوى الأم لطفلها



ممارسة الجنس بدون العازل الذكري



بسبب محاقن وإبر مستعملة



العدوى ببعض الأمراض الجنسية من الأم لطفلها أمرٌ مُمكن



من خلال تلامس التقرحات أوالثآليل أو البثور



الأعراض

في البداية و في كثير من الأحيان مثل الإنفلونزا



في كثير من الأحيان لا توجد أعراض ولمدة سنوات



فيروس نقص المناعة
البشرية / الإيدز

آلام في أثناء التبول أو في أسفل البطن



إفرازات من المهبل، من العضو الذكري أوالمؤخرة



حكة وحرقة مثل النار



تغيرات في الجلد (بثور، جروح)



في كثير من الأحيان أعراض ضئيلة أوحتى عدمها

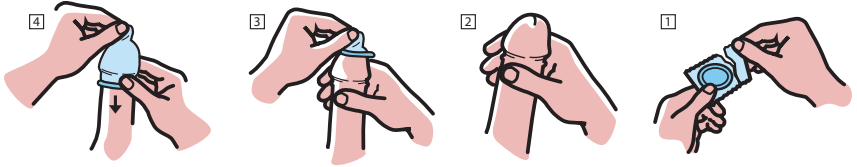


الأمراض المنقولة جنسياً

نظرة عامة عن الأعراض

وعن طرق العدوى والحماية

الحماية - الإستخدام الصحيح للعازل الذكري



1] تُفْتَحُ عبوة العازل الذكري بحذر.

2] إذا لم يتم ختان العضو الذكري فيُسحب جلد القلفة.

3] يُضغَط على النهاية المغلقة للعازل الذكري ثم يوضع بهذا الشكل على العضو الذكري المنتصب. وهنا لا بد أن تكون حلقة العازل الذكري خارجاً.

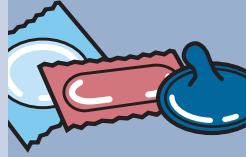
4] يُفَكُّ العازل الذكري بالكامل الى أسفل.

من المهم أن يُسحب القضيب مع العازل الذكري بعد فترة وجيزة من القذف!

هام: لا تستخدم العوازل الذكورية إلا مرة واحدة فقط.

كيف يمكنكم حماية أنفسكم؟

أهم أشكال الحماية من الإصابة بمرض نقص المناعة البشرية وغيره من الأمراض التي تنتقل عن طريق الجنس هو إستعمال العازل الذكري! ومن هنا فلا بدّ من إستخدام العازل الذكري أثناء ممارسة الجنس عن طريق المهبل أو الشرج.



يمكنكم شراء العوازل الذكورية في المتاجر الكبرى وحوانيت العقاقير في الصيدليات أو في محطات تعبئة الوقود. كما يمكنكم أيضاً شراء العوازل الذكورية على الإنترنت. حيث أنها لا تكلف مبالغ كبيرة. كذلك يمكنكم الحصول على بعض العوازل الطبية مجاناً من بعض مراكز الإرشاد أو الدعم لمكافحة الإيدز في الأحياء التي تسكنون فيها.

يمكنكم الحصول على تلقّيات لمكافحة عدد من الأمراض المنقولة عن طريق الجنس. إسألوا وبكلّ سهولة الطبية أو الطبيب عن أنواع اللقاحات المتاحة. أو إسألوا في مكتب الصحة في منطقة سكنكم. ولا يلزم ذكر أسماءكم هناك. حيث أنه لا يحق للمستشارين والمستشارات ولا للأطباء أو الطبيبات الإفصاح بمعلومات عنكم لأحد. لأنّهم مُلتزمونَ «بالكتمان».

وفي معظم مكاتب الصحّة أيضا بشكل مجاني. ولا يُطلَب منّا ذكر أسماءنا كما لا تُقَيّد نتيجة الفحص الطبي في سجلاتنا الرسمية. أما في حالة القيام بإختبار طبي لفيروس نقص المناعة البشرية عند الطبيبة أو الطبيب فهنا يتم ذكر إسم المريض وإدخال النتيجة في سجلّه.

كما يحدث أحيانا أننا لا نرى أونشعر بأي شيء! حيث أنه لا يلاحظ الكثير من الناس المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية و لسنوات عديدة أي شيء. ويمكن للفحص الطبي لفيروس نقص المناعة البشرية أن يحقّق لنا الوضوح في الأمر. كذلك يمكننا إجراء إختبار طبي لفيروس نقص المناعة في بعض مراكز مكافحة الإيدز (عادةً مقابل دفع رسوم بسيطة ما بين ١٠ و١٥ يورو)،

كيف يمكنكم التحقق من أنكم قد أصيبتُم بالعدوى؟

تكون أعراض العدوى بإحدى الأمراض المنقولة جنسياً على الأغلب كالتالي:

1 السوائل الصفراء وذات الرائحة الكريهة تخرج من العضو الذكري أو من المهبل أو من فتحة الشرج.



2 آلام أثناء التبول، والحكة والحرقة مثل النار.



3 تغيّرات في الجلد مثل البثور والتآليل والتقرحات (الجلد المجروح) والبثور على الجلد.



يمكن لأم أن تُعدي طفلها بفيروس نقص المناعة البشرية والأمراض المنقولة جنسياً الأخرى، إذا كانت هي نفسها تعاني من واحدة من هذه الأمراض. وقد تحدث العدوى خلال فترة الحمل، أو أثناء الولادة أو أثناء الرضاعة الطبيعية.



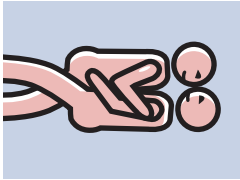
كما يمكن للأشخاص اللذين يتعاطون المخدرات بالحقن، عند إستعمالهم محاقن وإبر إستخدمها أشخاص آخرون من قبلهم، أن يصابوا هم أيضاً بهذه الأمراض.



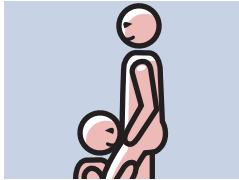
كيف تحدث الإصابة بالعدوى؟

تحدث العدوى بهذه الأمراض على وجه الخصوص عند ممارسة الجنس مع شخص يعاني منها أصلاً. وتتواجد الكائنات الممرضة بصورة رئيسية في الدم وفي السائل المنوي والسوائل المهبلية.

لذلك تحدث العدوى بسهولة عن طريق:



الجنس عن طريق المهبل (إدخال العضو الذكري داخل المهبل)



الجنس الفموي (الجنس عن طريق الفم)



الجنس الشرجي (إدخال العضو الذكري داخل الورك)

و يمكن الشفاء من معظم الأمراض المنقولة جنسياً. أما إذا بقيتم بدون علاج، فرمّا يؤدي بكم الأمر الى حالة مرضية صعبة.

لا يمكن الشفاء من مرض نقص المناعة البشرية (HIV) ولكن يمكن أن يعالج بصورة فعّالة عن طريق الأدوية، لكي لا يتطور الى مرض الإيدز.

حيث أنها أمراض ربما تصيب أي شخص مارس الجنس. سواء كان رجلاً أو امرأة، شاباً أو مسناً، متزوجاً أو غير متزوج. لذلك لا داعي أبداً للوجل.

من المهم جداً أن تذهبوا بسرعة إلى الطبيبة أو الطبيب حالما بدت عليكم الأعراض. ويمكنكم أيضا الذهاب إلى مكتب الصحة. هناك لا يلزم ذكر أسماءكم. كما يمكنكم أن تطلبوا من شخص يعمل في القطع الصحي الحصول على الإستشارة والمساعدة.

- ٤ كيف تحدث الإصابة بالعدوى؟
- ٦ كيف يمكنكم التحقق من أنكم قد أصيبتُم بالعدوى؟
- ٨ كيف يمكنكم حماية أنفسكم؟
- ٩ الحماية - الإستخدام الصحيح للعازل الذكري
- ١٠ نظرة عامة عن الأعراض وعن طرق العدوى والحماية
- ١٢ أين يمكنكم طلب الإستشارات والفحوصات؟
- ١٤ أين يمكنكم الحصول على المزيد من المعلومات؟
- ١٦ الناشر
- ١٦ كيف يمكنكم التحدّث عن الأمر؟

تُعتَبَر الصّحة لكثير من الناس أهم شيء في الحياة. وأنتم تريدون أن تكونوا أصحّاء و أن تبقوا في صحة جيّدة على الدوام. والحياة الجنسية هي بدورها أمرٌ هام لكثير من الناس. لأن النشاط الجنسي هو أمر جيد.

ولكن هناك أمراض يمكن أن تتم العدوى بها أثناء ممارسة الجنس. وتسمّى هذه الأمراض «الأمراض المنقولة جنسيا» (STI) وتشمل على سبيل المثال:

- مرض نقص المناعة البشرية (الفيروس الذي يمكنه أن يؤدي الى مرض الإيدز).
- الإلتهاب الكبدي
- مرض الزهري
- مرض السيلان (القرقعة)

وغيرها. لذلك، لا بدّ لنا أن نعرف كيف نحمي أنفسنا من ذلك!

الحياة الجنسية والصحة

معلومات حول الأمراض المنقولة جنسياً

**GIB AIDS
KEINE
CHANCE**

BZgA Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

