



# Youth 4 Youth

Mädchen fragen – Profis antworten

Sexualität, Lust und Schutz



# 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](http://www.via-in-berlin.de)

**Redaktion:** Line E. Göttke

**Autorinnen, Autoren und andere Mitwirkende:**

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

**Gestaltung:** TEKTEK – Tünya Özdemir

**Druck:** Oktoberdruck, Berlin

**Piktogramme:** Einige der verwendeten Piktogramme kommen von der Internetseite [www.flaticon.com](http://www.flaticon.com)

**Fachlektorat:** pro familia NRW e. V.

**Übersetzung Dari:** Said Tabibi

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

## 1. Auflage, Berlin 2019

Diese Broschüre ist kostenlos erhältlich bei der Deutschen Aidshilfe ([www.aidshilfe.de](http://www.aidshilfe.de)) unter der Bestellnummer 024054.

Sie ist online einsehbar unter [www.youth4youth.de](http://www.youth4youth.de) und kann unter [www.migration-gesundheit.bund.de](http://www.migration-gesundheit.bund.de) heruntergeladen werden.

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Gesundheit

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



# Inhaltsverzeichnis

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

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

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

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

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



## Vorwort

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

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

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

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

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

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

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

Line E. Göttke

## VOKABELHILFE



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



[www.zanzu.de/de/woerterbuch](http://www.zanzu.de/de/woerterbuch)



# MENSTRUATION, PERIODE, TAGE




## 1 Warum bekomme ich meine Periode?

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

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



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

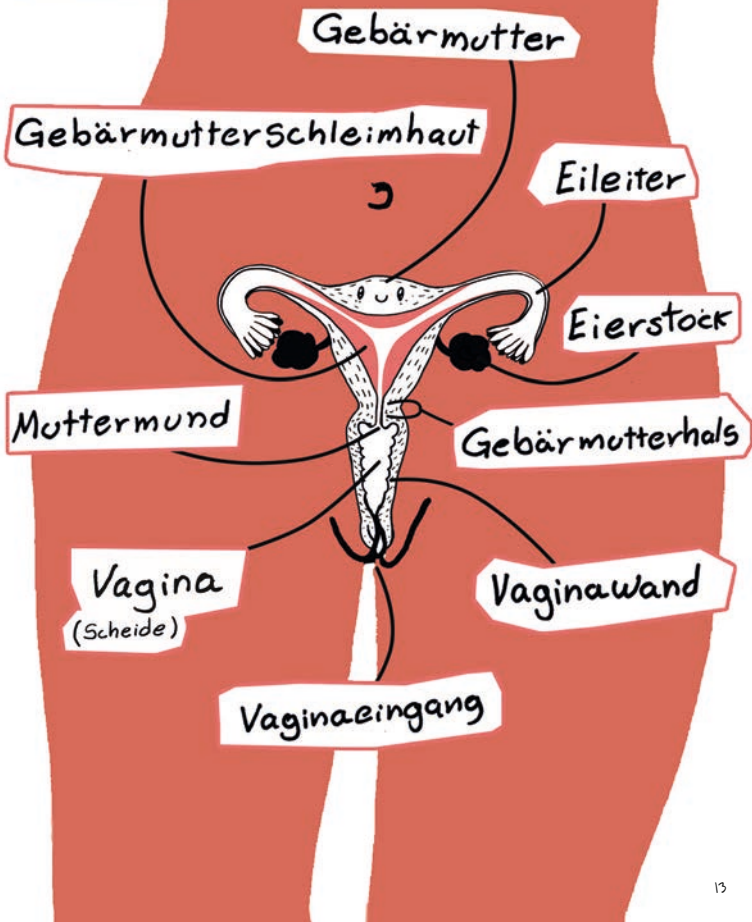


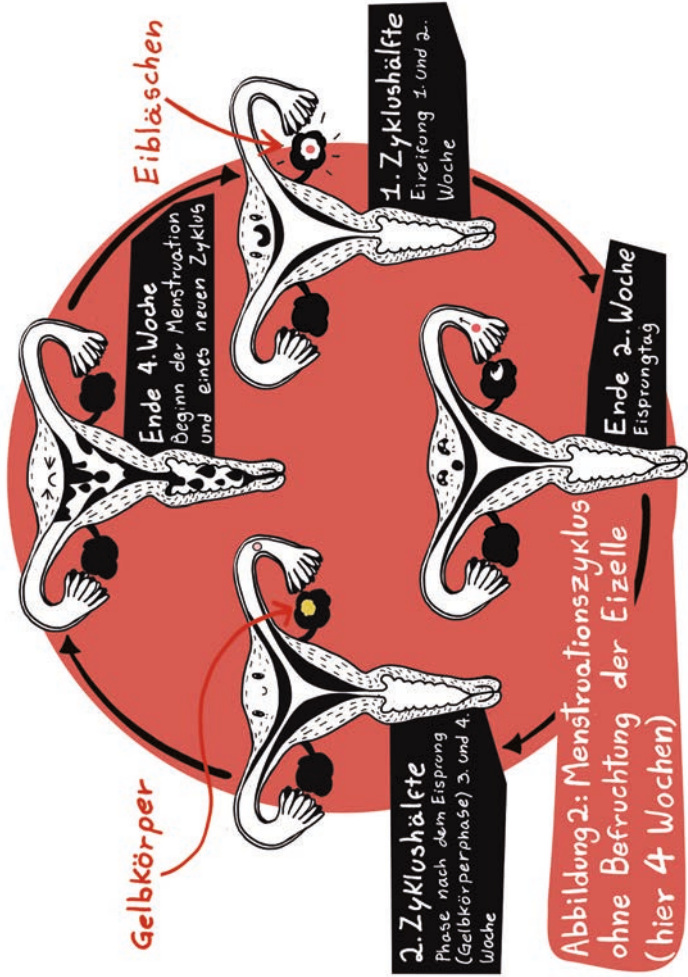
Ungefähr in der Mitte des Zyklus (zwei Wochen vor der Periode) findet der sogenannte Eisprung statt, eine Eizelle springt aus ihrem Eibläschen (Follikel). Das Eibläschen verwandelt sich in den Gelbkörper. Die Eizelle wird aus dem Eierstock in den Eileiter befördert. Sie ist dort für ca. 12 bis 24 Stunden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

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



# Abbildung 1: Die inneren Geschlechtsorgane (Vorderansicht)







Mehr dazu kannst du hier erfahren:

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

## 2 Wie viele Tage dauert die Periode normalerweise?



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

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





### 3 Ist es normal, wenn die Periode einmal ausbleibt?



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

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

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



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

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

## 5 Warum bekommen Jungen keine Periode?



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

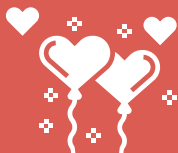
## 6 Warum bekommen die Frauen Schleim (Ausfluss)?

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



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

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



## 7 Warum hat das Menstruationsblut unterschiedliche Farben?

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

## 8 Warum haben wir Schmerzen bei der Periode?



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

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



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

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

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

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

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

11 Kann man während der  
Periode schwanger werden?

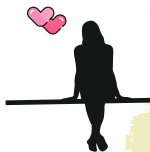
Ja, es kann passieren, dass ein Mädchen oder eine Frau trotz der Menstruation durch ungeschützten Geschlechtsverkehr mit einem Jungen oder Mann

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



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

# SEX ZUM ERSTEN MAL



## 12 Was ist Sex?

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

## 13 Warum machen Menschen Sex?

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



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

## 14 Wie fühlt sich Sex an?



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

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

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



## 15 Wann ist ein guter Zeitpunkt für das erste Mal?

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

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



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



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

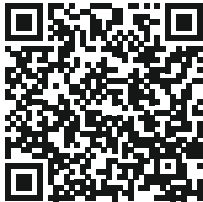
## 17 Kann man das Jungfernhäutchen leicht verlieren oder kaputt machen?



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



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



Hier kannst du mehr dazu erfahren: [www.zanzu.de/de/koerper/koerper-der-frau/jungfernhautchen-hymen](http://www.zanzu.de/de/koerper/koerper-der-frau/jungfernhautchen-hymen)



## 18 Bluten Frauen immer beim ersten Mal?



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

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

## 19 Kann Sex Schmerzen verursachen?

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

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

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

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

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

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

## 21 Wie lang kann ein Penis sein?

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

## 22 Wann darf man keinen Sex haben?



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



Mehr Informationen dazu erhältst du hier: [www.zanzu.de/de/rechte-und-gesetze/ihre-rechte/schutzalter](http://www.zanzu.de/de/rechte-und-gesetze/ihre-rechte/schutzalter)

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

## SEX MIT SICH SELBST




### 23 Ist Selbstbefriedigung gut oder schlecht für den Körper?

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

### 24 Kann man das Jungfernhäutchen durch Selbstbefriedigung verlieren?

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





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

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



## WAS MACHT SEX GUT?



### 26 Warum ist Sex gesund für unsere Körper?

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

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

### 27 Woher weiß ich, ob jemand mich küssen will?



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

## 28 Woran erkenne ich, dass jemand

### Lust hat, mit mir Sex zu haben?

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


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

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




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

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




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

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



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



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

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



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

### 33 Wie lange dauert guter Sex?

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



# VERHÜTUNG



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

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

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

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



[www.zanzu.de/de/familienplanung-und-schwangerschaft/verhuetung/notfallverhuetung](http://www.zanzu.de/de/familienplanung-und-schwangerschaft/verhuetung/notfallverhuetung)

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

## 35 Wie bekommt man als junges Mädchen die Pille?



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



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

## 36 Was ist ein Kondom?



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



[www.zanzu.de/de/familienplanung-und-schwangerschaft/verhuetung/kondom](http://www.zanzu.de/de/familienplanung-und-schwangerschaft/verhuetung/kondom)

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

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

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

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

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

# SCHWANGERSCHAFTSABBRUCH



## 39 Wie lange kann man abtreiben?

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

Mehr dazu kannst du hier erfahren:

[www.familienplanung.de/beratung/schwangerschaftsabbruch](http://www.familienplanung.de/beratung/schwangerschaftsabbruch)



[www.zanzu.de/de/familienplanung-und-schwangerschaft/ungluendlich-mit-einer-schwangerschaft/schwangerschaftsabbruch](http://www.zanzu.de/de/familienplanung-und-schwangerschaft/ungluendlich-mit-einer-schwangerschaft/schwangerschaftsabbruch)

## 40 Macht die Abtreibung für die Frau Probleme?



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

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



# LIEBE



## 41 Was ist das, Liebe?

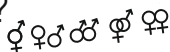
Liebe ist ein sehr schönes Gefühl. Sie kann sehr vieles sein. Es gibt zum Beispiel die Liebe zwischen Familienmitgliedern oder in einer guten Freundschaft. Die Liebe zwischen zwei Menschen, die in einer Liebesbeziehung sind, ist ein sehr intensives Gefühl und eine starke Zuneigung, oft auch mit einer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

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

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

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

## 42 Was ist Homosexualität?



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



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

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

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

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



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

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



## 44 Warum wollen die Jungen uns Mädchen angucken oder anfassen?

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

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





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

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

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



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

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



# HIV



## 46 Was macht das HI-Virus (HIV)?

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

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

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

## 47 Wie kann man sich mit HIV anstecken?



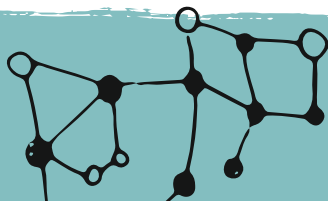
HIV gilt als relativ schwer übertragbares Virus. Es gibt nur wenige Körperflüssigkeiten, die das HI-Virus in einer Menge enthalten können, welche für eine Ansteckung ausreicht. Dies sind Sperma, Blut, Vaginalflüssigkeit, der Flüssigkeitsfilm auf der Darmschleimhaut und Muttermilch von Frauen mit einer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



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

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

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



## 49 Wie kann man sich vor HIV schützen?



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

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

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

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

## 50 Wie können wir wissen, ob wir HIV haben?



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

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

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

Hier findest du sicher eine Beratungsstelle in deiner Nähe:



[www.hivandmore.de/hiv-test/teststellen/index.php](http://www.hivandmore.de/hiv-test/teststellen/index.php)





# SCHWANGERSCHAFT UND GEBURT

## 51 Wie entsteht ein Kind und woher kommt es?



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

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

## 52 Tut es weh, schwanger zu sein?



Manche empfinden bei einer Schwangerschaft wenige Beschwerden, andere mehr.

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

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

Mehr dazu kannst du hier erfahren:

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



## 53 Kann man Sex machen, wenn man schwanger ist?

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

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



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

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



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

## 56 Warum tut eine Geburt weh?

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

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

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

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



# HILFREICHE LINKS

## **Deutsche Aidshilfe**

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

**[www.aidshilfe.de](http://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](http://www.drugcom.de)**

## **elternsein.info**

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

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

## **Familienplanung.de**

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

**[www.familienplanung.de](http://www.familienplanung.de)**

## **Schwanger unter 20**

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

**[www.schwanger-unter-20.de](http://www.schwanger-unter-20.de)**

## **In&Out Jugendberatung**

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

**[www.comingout.de](http://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](http://www.liebesleben.de)**

## **Loveline**

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

**[www.loveline.de](http://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](http://www.sexundso.de)**



## **Sex-profamilia**

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

**[www.sex-profamilia.de](http://www.sex-profamilia.de)**

## **Sextra**

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

**[www.profamilia.sextra.de](http://www.profamilia.sextra.de)**

## **Zanzu**

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

**[www.zanzu.de](http://www.zanzu.de)**

# BERATUNGSADRESSEN

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

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

**[www.liebesleben.de/fuer-alle/beratung](http://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](http://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](http://www.kmdd.de/infopool-und-hilfe/hilfe-und-beratung)**

## **Deutsche Aidshilfe**

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

**[www.aidshilfe.de/adressen](http://www.aidshilfe.de/adressen)**

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

**[www.hiv-diskriminierung.de/kontaktstelle](http://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](http://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](http://www.hilfeportal-missbrauch.de)**

## **Hilfetelefon Sexueller Missbrauch 0800-2255530**

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

## **Jugendnetzwerk Lambda**

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

**[www.lambda-online.de](http://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](http://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](http://www.wildwasser.de)**

# QUELLEN

## **1 Menstruation, Periode, Tage, Frage 1**

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

## **2 Sex zum ersten Mal, Frage 21**

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

## **3 Verhütung, Frage 38**

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

## **4 Geburt, Frage 56**

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









قاعده‌گی ، دوره ، روزها، سوال 1

BzgA (Hg): Ein kleines Wunder: Die Fortpflanzung, Fruchtbarkeit 1  
bei Frau und Mann, 2018, Auflage 4.8.07.18, S.6.

رابطه جنسی برای اولین بار، سوال 21

BzgA (Hg): Wie geht's – wie steht's?!? Wissenswertes für Jungen und 2  
Männer, 2002, Auflage 25.150.05.18, S.12.

جلوگیری از حاملگی، سوال 38

BzgA (Hg): Sichergehn, Verhütung für sie und ihn, 2017, 3  
Auflage: 21.200.11.17, S.28.

ولادت/ زایمان، سوال 56

علت درد هنگام زایمان، برگرفته در 14.10.2019 از 4  
[www.familienplanung.de/schwangerschaft/geburt/  
geburtsschmerz/ursachen](http://www.familienplanung.de/schwangerschaft/geburt/geburtsschmerz/ursachen)  
،vgl. Smith, R  
Das Timing der Geburt, Spektrum der Wissenschaft 6, 1999, S.46.

## مراکز مشاوره پروفامیلیا

پروفامیلیا در باره جنسیت، حاملگی و شراکت مشاوره می دهد. از این سایت می توانی یک مرکز مشاوره پروفامیلیا را در نزدیک منطقه خود پیدا کنی.

[www.profamilia.de/angebote-vor-ort](http://www.profamilia.de/angebote-vor-ort)

## ویلد واسر

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

[www.wildwasser.de](http://www.wildwasser.de)

## تست HIV

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

[www.hivandmore.de/hiv-test/teststellen/index.php](http://www.hivandmore.de/hiv-test/teststellen/index.php)

## پورتال کمک برای قربانیان سؤاستفاده جنسی

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

[www.hilfeportal-missbrauch.de](http://www.hilfeportal-missbrauch.de)

## تلیفون کمک برای قربانیان سؤاستفاده جنسی 0800.2255530

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

## شبکه نوجوانان لامبدا

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

[www.lambda-online.de](http://www.lambda-online.de)

## آدرس های مشاوره

مراکز مشاوره در رابطه با امراض مقاربتی، HIV و هویت جنسی و جنسیتی مراکز زیاد جهت مشاوره وجود دارند که در آنها مشاوره دریافت کرده می توانی. در Liebesleben مراکزی در پیوند با مطالب نامبرده در منطقه ی خودت پیدا کرده می توانی.

[www.liebesleben.de/fuer-alle/beratung](http://www.liebesleben.de/fuer-alle/beratung)

### مشاوره در رابطه با مصرف الکل و مواد مخدر

پورتال معلوماتی "Alkohol? Pورتال معلوماتی" الکل- حدود خود را بشناس "Alkohol? Kenn dein Limit" از سوی مرکز فدرال برای آموزش صحتی و بهداشتی (BZgA) جهت ازایه معلومات در مصرف اعتدالی الکل براه انداخته شده است. اینجا هم می توانی یک مرکز مشاوره در منطقه خود پیدا کرده یا از طریق تلفون به تماس شوی.

[www.kenn-dein-limit.de/handeln/beratungsstellen](http://www.kenn-dein-limit.de/handeln/beratungsstellen)

### مشاوره در رابطه با مصرف مواد مخدر

در وبسایت انجمن "Keine Macht den Drogen" آدرس ها و لینک ها را به سازمان های مختلف کمک کتننده پیدا کرده می توانی. اینجا هم می توانی یک مرکز مشاوره در منطقه خود پیدا کنی.

[www.kmdd.de/infopool-und-hilfe/hilfe-und-beratung](http://www.kmdd.de/infopool-und-hilfe/hilfe-und-beratung)

### Deutsche Aidshilfe (کمک ایدز آلمان)

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

[www.aidshilfe.de/adressen](http://www.aidshilfe.de/adressen)

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

[www.hiv-diskriminierung.de/kontaktstelle](http://www.hiv-diskriminierung.de/kontaktstelle)

### Sexundso (سکس اوند سو)

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

[www.sexundso.de](http://www.sexundso.de)

### Sex-profamilia (سکس پروفامیلیا)

از سوی پروفامیلیا در نوردراین-وستفالن تقدیم می شود. مطالب آن بخصوص متوجه نوجوانان است. در اینجا اطلاعاتی در مورد جنسیت و حقوق خود راجع به جلوگیری، رابطه جنسی و پورنوگرافی همچنین آدرس های مراکز مشاوره پرو فامیلیا در NRW به دست آورده می توانی.

[www.sex-profamilia.de](http://www.sex-profamilia.de)

### Sextra (سکسترا)

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

[www.profamilia.sextra.de](http://www.profamilia.sextra.de)

### Zanzu (زانزو)

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

[www.zanzu.de](http://www.zanzu.de)

## حامله زیر 20 سال

وقتی که خودت هنوز به طور کامل رشد نکرده ای، داشتن فرزند کار ساده ای نیست. اما برای بسیاری مشکلات راه حلی وجود دارد. در پورتال [familienplanung.de](http://familienplanung.de) معلومات زیاد در این رابطه پیدا کرده و می توانی در باره پیشنهادات کمک اطلاع حاصل کنی.

[www.schwanger-unter-20.de](http://www.schwanger-unter-20.de)

## In&Out Jugendberatung (مشاوره نوجوانان)

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

[www.comingout.de](http://www.comingout.de)

## Liebesleben (عشق زندگی)

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

این سایت نیز مارک مربوط به BZgA. دولتی است.

[www.liebesleben.de](http://www.liebesleben.de)

## Loveline (خط عشق)

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

[www.loveline.de](http://www.loveline.de)

## لینک های مفید

### Deutsche Aidshilfe (کمک ایدز آلمان)

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

[www.aidshilfe.de](http://www.aidshilfe.de)

### Drugcom (درگ کام)

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

[www.drugcom.de](http://www.drugcom.de)

### elternsein.info

صفحه اصلی مرکز ملی کمک های زود هنگام این مرکزکمک و خدمات مشاوره برای والدین (وکسانی که انتظار پدر و مادر شدن را دارند) با فرزندان 0 تا 3 سال ارائه می دهد. در اینجا بخصوص می توانی اطلاعاتی راجع به اینکه چه نوع کمکی برای تو به عنوان یک مادر جوان در دسترس است و چه نوع حمایتی برای مشکلات در رابطه با کودک وجود دارد، به دست آوری.

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

### Familienplanung.de (پلانگذاری خانواده)

یک پیشنهاد از سوی مرکز فدرال برای آموزش صحتی و بهداشتی (BZgA) است و راجع به بخش های مهم رهنمای خانواده مانند حاملگی، ولادت، طفل خواستن و جلوگیری از حاملگی معلومات می دهد. تو در اینجا می توانی در باره موضوعات و امکانات مختلف مشورتی نیز اطلاع حاصل کنی.

[www.familienplanung.de](http://www.familienplanung.de)



بادی برای نوزاد خیلی غنی است. سپس هنگامی که نوزاد از سینه شیر می مکد، هورمون هایی آزاد می شوند که با هر مکیدن باعث تولید بیشتر شیر می شوند. شیر مادر حاوی تمام موادی است که برای رشد سالم طفل ضروری اند.

## 56. چرا ولادت/ زایمان باعث درد می شود؟

بیشتر نوزادان از طریق واژن به دنیا می آیند. تا زمان تولد، دهانه ی رحم مسدود است (دهانه رحم در قسمت پایین رحم موقعیت دارد و منتهی به واژن می شود، به تصویر 1 مراجعه شود). پیش از تولد، هورمون های خاصی دهانه رحم را نرم می کنند و درد شروع می شود. درد به این معنا است که شکم سخت می شود و عضلات رحم در فواصل منظم منقبض می شوند. از طریق انقباض دهانه رحم باز می شود. درعین زمان، کودک به پایین فشار داده می شود و در باز شدن دهانه رحم با فشار سرش کمک می کند. دهانه رحم باید خود را جهت گذشتن کودک تقریباً ده سانتی متر باز کند. تمام این نسج/ بافت توسط رشته های عصبی زیادی پیوست شده که باعث می شوند هنگام تولد درد احساس شود.

برای تسکین درد روش های مختلفی وجود دارد، برای مثال تکنیک های تنفس، حالات/ موقعیت های مختلف ولادت، حمام برای استراحت یا دوا های مسکن.

در آلمان، یک قابله/ ماما و احتمالاً یک دکتر، خانم حامله را هنگام ولادت کودک همراهی می کنند.<sup>4</sup>



مهم این است که زن به طور منظم در دوران حاملگی جهت معاینات به دکتر زنان مراجعه کند. در آنجا او با فرزند تولد نشده ی خود به طور مطلوب همراه خواهد بود. اطلاعات بیشتر را می توانی اینجا بیابی:



بارداری-و-تنظیم-خانواده/باردار-بودن/علائم-حاملگی/ [www.zanzu.de/fa/](http://www.zanzu.de/fa/)  
لینک کوتاه: <https://t1p.de/cvpb>

### 53. آیا می توان در دوران حاملگی رابطه جنسی داشت؟

اگر در دوران حاملگی میل داشتی و حاملگی جریان طبیعی داشت، می توانی بدون نگرانی رابطه جنسی داشته باشی. آیا به بچه ضرری می رسد؟ اگر به دلایل خاص صحتی / پزشکی احتیاط لازم باشد، متخصص زنان این موضوع را با تو در میان خواهد گذاشت.

### 54. چه کار کنم اگر حامله هستم و باید دیگر دوا ها بگیرم؟



بعضی از دوا ها / داروها می توانند بر روند حاملگی و بر رشد کودک قبل و بعد از تولد تأثیر منفی بگذارند. اگر حامله هستی یا می خواهی حامله شوی، تنها در صورتی میتوانی دوا مصرف کنی که قبلا در این مورد با دکتر مشورت کرده باشی.

### 55. چرا زنان برای نوزادان خود در سینه های شان شیر دارند؟



در دوران حاملگی، چندین هورمون مختلف باعث تغییر پستان ها برای تولید شیر می شوند. سینه ها در دوران شیردهی، ابتدا شیر اولی تولید می کنند (برای چند روز اول)، که به خصوص از نظر مواد مغذی و آنتی

## حاملگی و ولادت / تولد



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

طفل از ترکیب تخمه/ تخمک زن با اسپرم مرد به وجود می آید. برای این منظور سلولهای اسپرم باید از طریق واژن به تخمک منتقل شوند. این امر وقتی رخ می دهد که زن و مرد با هم مقاربت جنسی بدون استفاده از وسایل جلوگیری از حاملگی داشته و درین ضمن اسپرم مرد به داخل واژن زن برسد (انزال صورت گیرد). در این حال 50 تا 500 میلیون اسپرم می توانند به سمت لوله فالوپ هجوم ببرند. اینهم می تواند رخ دهد که مایع اسپرم از یک انزال قبلی در آلت تناسلی مرد یا از انگشتان او به واژن داخل شده و از آنجا به لوله فالوپ برسد.

اگر اسپرم با تخمک رسیده ترکیب شود، این تخمک لقاح یافته در چند روز خود را به داخل رحم رسانده و آنجا به آهستگی شروع به رشد می کند، (به سوال 1 مراجعه شود). این رشد از دیدگاه بیولوژی از طریق انقسام تخمک لقاح یافته به حجرات/ سلول های بیشتر و بیشتر صورت می گیرد. این گلوله سلولی اول جنین نامیده می شود. جنین از طریق بند ناف زن باردار تغذیه می شود. بعد از سپری شدن تقریباً نه و نیم ماه، جنین تکمیل می شود و طفل به دنیا می آید.

### 52. آیا حاملگی درد دارد؟



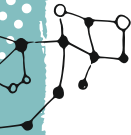
بعضی زنان در دوران حاملگی کمی شکایت دارند، برخی دیگر بیشتر. به طور کلی، بدن خود را در دوران حاملگی به شدت تغییر می دهد. همچنین می تواند باعث ناراحتی هایی مانند حالت تهوع/ استفراغ، خستگی، جمع شدن آب در پاها و ران ها/ساق ها، و درد کمر یا درد سینه شود. بسیاری از زنان احساس کشیدن یا تنش در پستان ها می کنند. حرکات بچه در داخل شکم نیز میتواند گاهی ناخوشایند باشد.

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



[www.hivandmore.de/hiv-test/teststellen/index.php](http://www.hivandmore.de/hiv-test/teststellen/index.php)





بعضی از افراد با ریسک زیاد مبتلا شدن، هنگام سکس بدون کاندوم، برای محافظت شان از مریضی، جهت احتیاط دواي HIV می گیرند. این وقایه/ جلوگیری/ قبل از قرار گرفتن در معرض مریضی (Prep) را باید فقط پس از مشاوره با داکتر گرفت. علاوه بر آن دواها نسبت به کاندوم خیلی گرانتر اند و عوارض جانبی دارند.

کسی که به خود پیچکاری می کند/ سرنگ می زند، باید فقط از سوزن های خودش استفاده کند!

## 50. چگونه بدانیم که HIV داریم؟



این را تنها از طریق یک تست مخصوص می توان دریافت. علایم بخصوصی که پس از ابتلا شدن به HIV ظاهر شوند، وجود ندارد. بعضی افراد اصلا چیزی احساس نمی کنند. اگر فکر می کنی که ممکن است به آن مبتلا شده باشی، باید حتما تست آن را انجام دهی. زودترین وقتی که می توانی این تست را انجام دهی، شش هفته پس از یک وضعیت خطر احتمالی است، زیرا این آزمایشات به جستجوی انتی بادی HIV می باشند. بدن این انتی بادی های مخصوص HIV را بین هفته شش تا دوازده پس از ابتلا شدن به HIV تولید می کند.

اگر می خواهی تست HIV انجام دهی، می توانی به اداره صحت یا به یک مرکز مشاوره مراجعه نمایی. آدرس ها را در پایان پیدا می کنی. تست ها در آنجا بصورت ناشناس انجام یافته و هیچکس نام تو را نمی داند. همچنین تو می توانی به معاینه خانه داکتر بروی، اما آنجا نمی توانی به شکل ناشناس تست انجام دهی. از مدت کمی به اینطرف می شود از دواخانه، مرکز مشاوره یا آنلاین تست اچ. آی. وی را خرید و آن را در خانه انجام داد. مشاوره اما خیلی مفید است و باید از آن استفاده شود. اگر نتیجه تست مثبت باشد (یعنی اینکه عفونت HIV موجود باشد)، باید تست مذکور جهت اطمینان یک بار دیگر نیز گرفته شود.

ریسک، نباید اسپرم یا خون قاعدگی به دهان نفوذ کند. افراد می توانند در صورت استفاده از عین سوزن پیچکاری/ همان سرنگ، به عنوان مثال هنگام تزریق مواد مخدر، نیز مبتلا شوند. برای معلومات بیشتر به سوال 48 مراجعه کن.

کسی نمی تواند در زندگی روزمره، به طور مثال هنگام آب بازی/ شنا، سونا، هنگام غذا خوردن یا نوشیدن، توالیت یا هنگام ورزش آلوده شود. این امر در مورد بوسیدن، در آغوش گرفتن و نوازش نیز صدق می کند. مایعات بدن مانند آب دهان/ بزاق، اشک، عرق یا ادرار ساری نیستند، زیرا در آنها ویروس HI به مقدار بسیار کمی وجود داشته می تواند.

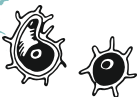
#### 48. آیا ویروس اچ. آی را تنها از طریق رابطه جنسی می توان گرفت؟

خیر، راه های ابتلا شدن دیگری نیز وجود دارند. اچ. آی. وی می تواند از مادر به طفل هنگام شیردادن یا هنگام ولادت سرایت کند، در صورتی که مادر دواي ضد آن را نگیرد. امکان سرایت از طریق خون نیز موجود است، برای مثال هنگام استفاده مشترک از سوزن پیچکاری/ سرنگ ضمن تزریق مواد مخدر. با این حال، هنگام بازدید از شفاخانه/ بیمارستان و یا ملاقات دکتر نباید هیچ ترسی از عفونت HIV به خود راه دهی. موادی که در آنجا استفاده می شوند فارغ از HIV هستند.

#### 49. چگونه می توان خود را از HIV محافظت کرد؟



در رابطه جنسی از طریق واژن یا مقعد می توان خود را با استفاده از کاندوم محافظت کرد. به این ترتیب، هیچ یک از مایعات نامبرده در بالا به بدن سرایت نمی کنند (معلومات بیشتر در سوال 47) محافظت در برابر اچ آی وی نیز زمانی صورت می گیرد که یک فرد می داند که او اچ آی وی دارد اما دواي آن را به طور منظم مصرف می کند. در اینصورت از اوبه دیگران سرایت نمی کند. در یک رابطه، هر دو نفر می توانند با هم تست بگیرند تا مطمئن شوند که HIV ندارند. سپس می توانند بدون کاندوم نیز با یکدیگر مقاربت کنند. در این ارتباط مهم است که با کس دیگری رابطه جنسی بدون محافظت (بدون کاندوم) نداشته باشند.



## اچ. آی وی (HIV)

### 46. اچ. آی وی چه می کند؟

HIV شکل مخفف "Human Immunodeficiency Virus" می باشد که به معنای "ویروس ناتوانی ایمنی انسان" است. این بدان معنا است که ویروس فقط از یک فرد به فرد دیگر منتقل می شود و سیستم ایمنی بدن وی (= سیستم دفاعی) او را متضرر می سازد.

وقتی شخصی دچار HIV می شود و دواى ضد آن را مصرف نمی کند، ویروس ها سیستم دفاعی/ ایمنی بدن او را تخریب کرده و او را طی چندین سال به اندازه ای ضعیف می سازند که بدن دیگر از خود در برابر بیماری ها دفاع کرده نمی تواند و شخص در اثر ایدز از دنیا می رود. این مرحله از بیماری ایدز ("Acquired Immune Deficiency Syndrome")، یا "سندروم نقص ایمنی اکتسابی" نامیده می شود. در ضمن دوا/ دارو هایی موثری وجود دارند که از تکثیر ویروس در بدن و شیوع مریضی جلوگیری می کنند. مقدار ویروس ها در خون حتی می توانند به حدی پایین بیایند که فرد دیگرساری/ عفونی نباشد. این دوا ها باید برای جلوگیری از تکثیر ویروس در طول زندگی فرد مصرف شوند.

### 47. شخص چگونه به HIV مبتلا می شود؟

سرایت ویروس اچ آی وی نسبتاً دشوار است. بخش خیلی از مایعات بدن می توانند حاوی ویروس HI به اندازه کافی برای عفونت باشند. این ها شامل اسپرم، خون، مایع واژن، لایه مایع در مخاط روده ها و شیرمادری می شوند که مبتلا به اچ. آی. وی است و دواى ضد آن را مصرف نمی کند. این مایعات آلوده باید بعداً باغشاهای مخاطی یا قسمت های باز بدن شخص دیگر تماس پیدا کنند تا بتوانند او را مبتلا نمایند. براین اساس، عفونت HIV می تواند از طریق رابطه جنسی محافظت نشده (بدون کاندوم) در واژن یا مقعد صورت گیرد. در سکس از طریق دهان (اورال سکس) امکان سرایت بسیار کم است. برای جلوگیری از هرگونه



گاهی پیش می آید که یک پسرنوجوان همچنان به همان کار ادامه می دهد با آنکه برایش گفته ای که از این کار خوشش نمی آید. در "نه" گفتن خود پافشاری کن، حتی اگر برایت مشکل باشد. مخالفت خود را می توانی همچنان تکرار کنی، به طور مثال بگویی "بس کن" یا "آرامم بگذار!" با صدای بلندتر بگو "آرامم بگذار!". نظر به وضعیت پیش آمده، می توانی دور شوی یا از دیگران کمک بخواهی. در اینجا خیلی مهم است که: این پسرنوجوان است که به "نه" گفتن تو احترام نگذاشته و رفتار نادرست در پیش گرفته است. تو همچنین نباید خجالت بکشی یا احساس ناراحتی کنی. به احساس درونی خود اعتماد کن. این احساس آنچه را نادرست است برایت می گوید. همچنین، تو می توانی برای نحوه ی رفتار خود در چنین حالات، تمرین کنی. یک کلب/ باشگاه دخترانه، یک کلاس دفاع شخصی یا یک ورکشاپ/ کارگاه توانمندسازی می تواند تورا تقویت کند.

اگر کسی تو را زیر فشار قرار می دهد یا از تو باج می خواهد، بازهم باید از دیگران کمک بخواهی. شاید آن فرد بخواهد از این واقعیت استفاده کند که تو از شرم جرات نمی کنی در باره آن صحبت کنی. معمولاً صحبت کردن با دیگران در مورد آن به تو کمک می کند. مثلاً با خواهر خوانده یا خواهرت، با یک خانم معلم، یا یک خانم کارمند در یک مرکز مشاوره.

دراین وبسایت اطلاعات بیشتری به دست آورده می توانی:

[www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)





## محدودیت ها

44. چرا پسران نو جوان می خواهند به دختران نگاه کنند یا آنها را لمس کنند؟

دوره ی بلوغ باعث تغییرات زیادی در نوجوانان می شود: احساسات تازه به وجود آمده و بدن تغییر شکل می دهد. بسیاری از نوجوانان متوجه می شوند که به سوی شخص دیگری جذب شده اند. بعضی تمایل خود را با نزدیک شدن یا نگاه کردن به شخص دیگر ابراز می دارند. نوجوانان پسر شاید به دختران علاقه دارند و می خواهند با آنان آشنا شوند. پس اگر دختران نیز این علاقه را داشته باشند، می تواند رابطه زیبایی به وجود آید.

این هم رخ داده می تواند که یک نوجوان به تو نگاه کرده یا تو را لمس کند، اما این کار به نظر توناخوشایند باشد. اگر خودت را ناراحت حس می کنی پس صریحا به نوجوان بگو که از این عمل دست بردارد، یا اینکه موضوع را به یک فرد بالغ اطلاع بده. نکات بیشتر راجع به این مساله را در سوال 45 می یابی.



45. یک دختر چه کند وقتی پسر می خواهد چیزی را ببیند

و دختری گوید "نه" اما پسر می گوید "من می خواهم آن را ببینم"؟

این درست نیست که کاری بر خلاف میل شخص دیگری انجام داده و به حدودی که او تعیین کرده بی احترامی کرد. گاهی اعمال کوچکی می توانند ناخوشایند باشند. این کارها می توانند حتی شامل نگاه کردن یا لمس بازو باشند. توهمیشه حق داری حدود خود را تعیین کنی و از دیگران بخواهی که به رفتاری که می کنند ادامه ندهند یا از تو دور شوند.

است و به معنای "دیگر" است). وقتی شخصی هم زنان و هم مردان را دوست دارد، او را بایسکسوال - دو جنسگرا- می گویند. عنوان اصلی برای این لغات "گرایش جنسی" است. در تمام فرهنگ ها و در همه زمان ها افرادی با گرایش های جنسی مختلف وجود داشته و هنوز هم وجود دارند.

؟

گاهی اوقات این احساسات در زندگی تغییرمی کنند، بسته به وضعیت زندگی، سن و سال، و بالاتر از همه: اینکه فرد با چه کسی روبرو می شود. زیرا از اتفاق بعید نیست که فردی ناگهان عاشق کسی می شود که در باره اش قبلاً فکر نمی کرده است. بسیار چیزها درهمجنسگرایی، دوجنسگرایی و دگرجنسگرایی تقریباً مشابه است. تقریباً همه افراد هیجان زده می شوند، مثلاً وقتی که عاشق اند و با فرد مورد نظر روبرو می شوند. یک فرقی که وجود دارد این است که افراد همجنسگرا و دو جنسگرا در زندگی روزمره هنوز از حقوق برابر برخوردار نیستند. گاهی اوقات آنها تبعیض را تجربه کنند. همه می توانند این کار را از طریق شناخت و پذیرش روشهای مختلف زندگی و اینکه هیچکسی را از این امر مستثنی نکنند، انجام دهند، زیرا هرعشقی قابل احترام است.



#### 43. چگونه به کسی نشان دهیم که او را دوست داریم؟

فرصت های زیادی وجود دارد: اگر عاشق شده ای به چشمان او نگاه کن و کوشش کن تا بیشتر تماس چشم برقرار سازی.

می توانید همچنین با یکدیگر صحبت کنید. سوال کردن و علاقه متقابل نشان دادن نیز می تواند شما را به هم نزدیک سازد. اگر دقت کنی و به آنچه که طرف مقابل گفته یا انجام داده توجه نمایی، می تواند نشان دهنده ی این امر باشد که وی برای تو اهمیت دارد. اگر به درد هم بخورید و به یکدیگر کمک کنید، طریقه ای دیگری است که عشق و علاقه را نشان می دهد. بعضی از افراد عاشق خجالتی هستند. اما اگر به خود اعتماد کنی می توانی به کسی که عاشقت هستی مستقیماً بگویی که او را دوست داری. یکی از راه های دیگر فرستادن نامه عاشقانه یا یک پیام است.

## 41. عشق چیست؟



عشق یک احساس خیلی زیبا است. می تواند بسیار چیزها باشد. طور مثال، مهر و محبت به اعضای خانواده یا داشتن یک رفاقت خوب. عشق بین دو انسان که در یک رابطه عشقی قرار دارند، یک احساس بسیار شدید و یک تمایل نیرومند است، اغلب با یک کشش و جذابیت جسمی همراه می باشد.

در اول، مرحله ای عاشق شدن است. این مرحله بیشتر در برگیرنده شناخت از طرف مقابل است. خیلی از افراد می خواهند وقت بیشتری با طرف مقابل سپری کنند. آنها می خواهند درباره او اطلاعات بیشتری کسب کنند، با یکدیگر صحبت کنند یا از نظر جسمی نزدیک باشند.

وقتی شخصی مدت زیادی عاشق باشد، این حالت تغییر می کند. سپس عشق معمولا به عنوان یک پیوند عمیقتر به وجود می آید. بسیاری از افراد پس از آن می خواهند در کنار هم باشند و به یکدیگر اعتماد بزرگ اعطا کنند. عشق اغلب یک چیز زیباست، اما گاهی زمان های سختی نیز پیش می آیند. سپس این دونفر با هم صحبت می کنند، بحث می کنند یا حتی مشاجره می کنند. عشق نباید به این معنا باشد که یک شخص سرنوشت شخص دیگری را تعیین کند.

شاید تودر فیلم ها و در آهنگ ها در باره عشق زیاد شنیده ای. شاید در آنها خود و یا موقعیتی را دوباره به یاد آورده ای. مهم این است که به احساسات خود توجه کنی و خودت تصمیم بگیری.

## 42. همجنسگرایی چیست؟



همجنسگرایی عبارت از این است که یک شخص به شخص دیگری از جنس مشابه عاشق شده و به او تمایل دارد ("homos" واژه یونانی است و به معنای "مشابه" می باشد). به این مفهوم که یک زن دیگر و یک مرد دیگر را دوست دارد. اگر یک زن و یک مرد همدیگر را دوست دارند، این را هترو سکسوالیته می گویند ("heteros" واژه یونانی



#### 40. آیا سقط جنین منجر به مشکلات برای زن می شود؟

یک حاملگی ناخواسته می تواند منجر به نگرانی و عدم اطمینان شود. یک مشاوره بیطرفانه می تواند در این رابطه در تصمیم گیری درست کمک کند. قطع حاملگی (که به آن سقط جنین نیز گفته می شود) برای بعضی از افراد تسکین است ، اما برخی دیگر آن را مانند یک بار گران تجربه می کنند. گاهی احساسات مثبت و منفی بصورت همزمان بروز می کنند. از نظر طبی / پزشکی، سقط جنین یک روش بسیار مطمئن است. این عملیه یا با کمک تابلیت / قرص و یا با یک عمل جراحی کوچک از طریق واژن، انجام می شود. معمولا سقط جنین برحاملگی های آینده تاثیر نمی گذارد.



### 39. تا چه مدت می توان سقط جنین کرد؟

سقط جنین در آلمان تحت شرایط مشخصی مجازات ندارد: از زمان بسته شدن نطفه نباید بیش از دوازده هفته سپری شده باشد. زن خودش باید خواهان سقط جنین باشد. وی باید از یک مرکز رسمی مشاوره برای مناقشات حاملگی مشورت بگیرد. نتیجه مشاوره باز است، یعنی همیشه تصمیم مربوط به زن است که آیا می خواهد سقط کند یا خیر. سپس این مرکز مشاوره تصدیق/گواهی ای صادر می کند که زن در صورت تصمیم گیری برای قطع حاملگی، به آن نیاز دارد. مرکز مشاوره همچنین در مورد روند و مقررات دیگر از قبیل تقبل مصارف/هزینه ها مشاوره می کند.

اطلاعات بیشتر را می توانی اینجا بیابی:

[www.familienplanung.de/beratung/schwangerschaftsabbruch](http://www.familienplanung.de/beratung/schwangerschaftsabbruch)



بارداری و-تنظیم-خانواده/احساس-نارضایتی-از-یک-بارداری/سقط-جنین/ [www.zanzu.de/fa/](http://www.zanzu.de/fa/)

لینک کوتاه: <https://t1p.de/jzj3>

صورت گیرد. اطلاعات بیشتر راجع به کاندوم و طرز استفاده ی درست آن را در اینجا می یابی:



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

لینک کوتاه: <https://t1p.de/j4nf>

کاندوم را می توان به طور مثال از سوپرمارکت، دواخانه یا از طریق اینترنت خریداری کرد.

### 37. کدامیک باید کاندوم را تهیه کند، زن یا مرد؟



فرقی ندارد، مرد یا زن هر دو می توانند تهیه آن را به عهده بگیرند. حاملگی احتمالی یا بیماری های ساری مقاربتی در نهایت می توانند هر دو را تحت تاثیر قرار دهند.

### 38. چطور ممکن است که یک زن با وجود مصرف تابلیت/ قرص

#### ضد حاملگی باردار شود؟

اساسا این چنین است: اگر به طور صحیح از تابلیت/ قرص ضد بارداری استفاده کنی، یک دوا/ داروی جلوگیری ازحاملگی بسیار قابل اعتماد است. اما هیچ وسیله جلوگیری از حاملگی 100 در صد مطمئن نیست. تابلیت تاثیرش را در صورتی که مصرف آن بیشتر از دوازده ساعت به تاخیر افتاده باشد، یا در صورت داشتن اسهال یا استفراغ ضمن سه ساعت پس از مصرف آن، از دست می دهد.<sup>3</sup> علاوه بر این امکان دارد با دوا ها/ دارو های دیگر باعث بروز عوارض جانبی شود. اگر دوا مصرف می کنی یا قرار است دارو های دیگری بگیری، بهتر است از دکتر یا دواخانه مشورت بخواهی.



تابلیت روز بعد جانشین وسایل جلوگیری منظم از حاملگی نمی شود، بلکه برای یک حالت اضطراری در نظر گرفته شده است معلومات بیشتر را در اینجا به دست می آوری:



[www.zanzu.de/fa/](http://www.zanzu.de/fa/)

بارداری و-تنظیم-خانواده/جلوگیری/جلوگیری-از-حاملگی-درهنگام-اضطراری/

لینک کوتاه: <https://t1p.de/3knu>

درصورت حاملگی ناخواسته، سقط جنین در دوازده هفته اول پس از لقاح در آلمان بدون مجازات امکان پذیر است، به این سوال مراجعه کن 39.

### 35. یک دختر نوجوان چگونه قادر به دریافت تابلیت/قرص می شود؟



برای دریافت تابلیت یا قرص ضد بارداری و دیگر وسایل هورمونی جلوگیری از حاملگی باید دکتر برایت نسخه بدهد. با این نسخه تابلیت / قرص را از دواخانه به دست می آوری. برای دخترانی که 14 ساله یا بیشتر هستند، دکتران زنان می توانند تابلیت/ قرص ضد حاملگی را معمولاً بدون اخذ موافقت والدین شان تجویز کنند. تابلیت/ قرص ضد حاملگی تا سن 22 سالگی به طور رایگان داده می شود.



### 36. کاندوم چیست؟

کاندوم یک پوشش بسیار نازک از لاتکس و گاهی از پلاستیک است. مانند یک پوست دوم بر روی آلت تناسلی ایستاده کشیده می شود. روی نوک کاندوم یک برآمدگی کوچک دیده می شود. این برآمدگی مایع اسپرم را در خود نگه می دارد تا از نفوذ آن به بدن شریک جلوگیری کند. کاندوم ها در صورت استفاده صحیح از حاملگی ناخواسته و از سرایت امراض مقاربتی جلوگیری می کنند. مهم است که کاندوم اول روی آلت تناسلی کشیده شود پیش از آنکه اولین تماس آلت تناسلی با واژن یا مقعد



### 34. چه کاری می توانم بکنم اگر نخواهم بچه دارشوم؟

کسی که خواهان جلوگیری از حاملگی است بهتر این است که پیش از مقاربت جنسی به فکر آن باشد. وسایل جلوگیری بسیاری وجود دارد که شناخته شده ترین آنها کاندوم و تابلیت/ قرص ضد حاملگی/ ضد بارداری است. کاندوم به آسانی قابل دسترسی است و علاوه بر آن از سرایت امراض مقاربتی جلوگیری می کند. برای اطلاعات بیشتر در باره کاندوم ها به سوال 36 مراجعه کن. برای دریافت تابلیت/ قرص و انواع زیاد وسایل جلوگیری از حاملگی به نسخه از دکتر زنان نیاز داری، به سوال 35 نگاه کن. همچنین می توانی از یک کلینیک/درمانگاه زنان و یا مرکز مشاوره اطلاع بگیری که بهترین روش جلوگیری برای تو کدام است. اگر خواسته باشی می توانی شریک خود و یا یک فرد دیگر را هم با خودت ببری. تا سن 22 سالگی، شرکت بیمه صحتی/ درمانی در آلمان مصارف/ هزینه های داروهای ضد بارداری را بر عهده می گیرد.

بعد از یک مقاربت جنسی محافظت نشده می توانی برای جلوگیری از حاملگی "تابلیت/ قرص روز بعد" را استفاده کنی. این "قرص روز بعد" به بهترین وجه هنگامی موثر است که طی دوازده ساعت اول پس از رابطه جنسی مصرف شود. این تابلیت در دواخانه ها بدون نسخه قابل دریافت است. تا سن 22 سالگی اگر در دواخانه نسخه ی دکتر خود را ارایه کنی می توانی این تابلیت را به طور رایگان به دست آوری.





### 31. چرا بعضی از افراد مست تمایل بیشتری برای رابطه جنسی دارند؟



الکل در مرحله اول در بسیاری از افراد یک تاثیر بازدارنده و تحریک کننده دارد. به این ترتیب افراد می توانند به خود بیشتر اعتماد کنند که به دیگران نزدیک شوند، نیازها و تمایلات خود را واضحتر احساس نمایند و آنها را ابراز کنند. اما از یک مقدار معین الکل به بعد، توانایی های ما محدود می شود و ما به طور فزاینده ای خسته می شویم، تمرکز خود را از دست داده و حساسیت ما کمتر می شود. این امر بر توانایی ما برای رابطه جنسی رضایت بخش تاثیر می گذارد. مصرف الکل همچنین می تواند باعث از دست دادن کنترل شود. این کار باعث بروز خطراتی برای ما می شود که نمی خواهیم رخ دهند، یا اینکه ما به فکر جلوگیری از حاملگی و محافظت خود در برابر بیماری های مقاربتی نمی افتمیم.

### 32. چگونه می تواند یک زن در یک رابطه جنسی خوشحال شود؟



یک زن می تواند زمانی رابطه جنسی شاد یا خوشایند داشته باشد که هر دو طرف آماده باشند به همدیگر لذت ببخشند و بدانند که از چه چیز خوش شان می آید. این امر نیاز به زمان و تجربه دارد و می تواند نظر به هر موقعیت فرق کند. اگر زن بدن خود را به خوبی بشناسد و بداند چه چیزی دوست دارد و چه چیز را دوست ندارد، می تواند به این رابطه کمک کند. مهم است که تو به طرف مقابل اعتماد داشته باشی و هر دو طرف بتوانید تمایلات، نیازها و اضطراب های خود را در میان بگذارید.

### 33. رابطه جنسی خوب چقدر طول می کشد؟

آنچه افراد در مورد رابطه جنسی خوب درک می کنند می تواند خیلی متفاوت باشد. رابطه جنسی خوب مساله زمانی نیست بلکه احساسی است. زمان آن می تواند متفاوت باشد. رابطه جنسی خوب برای هر دو شریک لذت بخش است و هر دو را سرشار می سازد. اینکه رابطه جنسی چقدر خوب و شدید تجربه می شود نیز بستگی به احساسات و تاثیرات بیرونی دارد.



## 29. چگونه بدانم که میل به رابطه جنسی دارم؟

اگر نزدیکی جسمی و نوازش احساس خوبی برایت ایجاد کند و بدن تو تمایل بیشتری داشته باشد، می تواند نشانه تمایل جنسی باشد. همچنان اگر حس کنی که واژن تو تر/ خیس شده یا کلیتوریس تو پندیده/ ورم کرده است، نشانه ی میل تو به رابطه جنسی است. چگونگی اعضا/ اندام های تناسلی زنان را در اینجا می یابی:



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

لینک کوتاه: <https://t1p.de/qts1>

## 30. چگونه می توان فهمید که زن برای رابطه جنسی آماده است؟

یک شرط آن این است که زن دچار هیجان شده و احساس لذت زیاد می کند. لب های بیرونی و داخلی واژن متورم می شوند، کلیتوریس/ "چوچوله" یا "میت میتک" کمی بزرگتر می شود. علت آن جریان شدید خون به اعضا/ اندام های تناسلی است. در بعضی زنان سینه ها سخت و متورم گردیده و نوک سینه ها برجسته تر می شوند. واژن هم اگر خیس/ تر شود، نشان می دهد که شاید زن تحریک شده باشد. با این وصف، علایم تحریک جسمی به معنای آن نیست که دختران یا پسران نوجوان واقعا می خواهند رابطه جنسی برقرار کنند. گاهی اوقات بدن ما عکس العملی غیر آنچه می خواهیم نشان می دهد. برای مثال، واژن یک زن تر/ خیس می شود، اما او نمی خواهد رابطه جنسی داشته باشد. یا اینکه یک نفر می خواهد رابطه جنسی داشته باشد اما بدنش آماده گی نشان نمی دهد.



## چه چیز رابطه جنسی را خوب می سازد؟

### 26. چرا رابطه جنسی برای بدن ما مفید است؟

رابطه جنسی می تواند باعث ایجاد احساس خوشبختی، بهبود جریان خون در بدن، رفع ناراحتی/ تنش و تقویت سیستم دفاعی/ ایمنی بدن شود. وقتی که دو فرد (با هم) رابطه جنسی دارند، این امر می تواند بر صحت و سلامتی شان نیز اثر مثبت بگذارد.

برای اینکه رابطه جنسی برای شما دو نفر سالم باشد، مهم است که شما با میل و رضای خود حاضر باشید و از بیماری ها و حاملگی های ناخواسته، به عنوان مثال، با کاندوم از خود محافظت کنید.



### 27. از کجا بدانم که کسی خواهان بوسیدن من است؟

شاید این شخص به جستجوی نزدیکی فیزیکی با تو است و به پیشنهادات تو پاسخ می دهد تا به تو نزدیکتر شود. اگر نزدیکی جسمی به نظر تان خوشایند باشد، شاید هم از بوی یکدیگر خوششان بیاید؛ این مساله می تواند باعث ایجاد میل بیشتری، حتی بوسیدنشود. اگر مطمئن نیستی، می توانی از طرف مقابل سوال کنی که آیا می توانی او را ببوسی. این امر در مورد رابطه جنسی نیز صدق می کند.

### 28. چگونه بدانم کسی می خواهد با من رابطه جنسی برقرار کند؟

علائم مختلفی وجود دارد که از طریق آنها می توانی درک کنی که آیا طرف مقابل علاقه به برقراری رابطه جنسی با تو دارد، به سوال 27 نیز نگاه کن. شخص می تواند علاقه خود را نسبت به تو، برای مثال، از طریق کلمات یا لمس کردن بیان کند، یا خودت می توانی علائم هیجان جسمی او را مشاهده کنی. اگر مطمئن نیستی می توانی از طرف مقابل سوال کنی که آیا می خواهد با تو رابطه جنسی داشته باشد.





### 23. آیا خود ارضایی برای بدن خوب است یا بد؟

خود ارضایی به صحت/ سلامتی ضرر ندارد! این یک امر طبیعی است و تو را در کشف بدن ات کمک می کند. تو می توانی دریابی که کدام نوع تماس ها برای تو لذت بخش است و تو را تحریک می کند. شاید هم تجربه کنی که ارگاسم چیست. خود شناسی خوب است و بعد ها در یک رابطه جنسی دلپذیر با شریک زندگی می تواند برای انسان کمک کند. این امر در مورد پسران نوجوان نیز صدق می کند.

### 24. آیا امکان دارد که پرده بکارت در اثر خود ارضایی از بین برود؟

خیر. خیلی از افراد گمان می کنند در دخترانی که هرگز رابطه جنسی نداشته اند، پرده نازکی در واژن شان وجود دارد که آن را می پوشاند و برای مثال، در اولین نفوذ آلت تناسلی از بین می رود. علت این را که چنین عقیده ای نادرست است در سوال 17 جواب داده ایم.

### 25. اگر دختری خودش را لمس کند و ارضا نماید ، آیا او دیگر باکره نیست؟

از "بکارت" وقتی صحبت می شود که یک فرد با یک فرد دیگر ( چه با یک دختر یا یک نوجوان) هنوز هرگز رابطه جنسی نداشته است. به این اساس، هنگام لمس یا خود ارضایی، پرده بکارت خود را از دست نمی دهی. در این رابطه به سوال 17 نگاه کن.



یک دختر هم می تواند صدق کند.  
اگر با یک پسر جوان خوابیده ای و از وسایل جلوگیری از حاملگی استفاده نکرده اید به تشویش می افتی که مبدا حامله شده باشی. در حالات عاجل/ اورژانسی یک "تابلت/ قرص روز بعد" می تواند از حاملگی ناخواسته جلوگیری کند. دسترسی به معلومات بیشتر در سوال 34.

## 21. طول آلت تناسلی مرد تا چه اندازه می تواند باشد؟

طول آلت تناسلی مردان در حالت خوابیده بین هفت تا ده و در حالت شخ/ سفت تا حدود 19 سانتی متر شده می تواند.<sup>2</sup>



## 22. یک شخص چه زمانی نباید رابطه جنسی داشته باشد؟

شخص زمانی می تواند رابطه جنسی داشته باشد که هر دو خواهان آن باشند! هرگاه یکی از شما دو نفرهنور 14 ساله نشده است، اجازه ندارد رابطه جنسی داشته باشد. این نیز ممنوع است اگر یک معلم از وابستگی یک شاگرد که کمتر از 18 سال دارد، سؤاستفاده نماید. درخواست رابطه جنسی در بدل/ قبال پول از افراد کمتر از هجده ساله نیز ممنوع است. مجبور ساختن و وادار کردن کسی به عمل جنسی خشونت محسوب شده و قابل مجازات است! معلومات/ اطلاعات بیشتر در این صفحه:



حقوق و- قوانین/ حقوق- شما/ سن حمایت/ [www.zanzu.de/fa/](http://www.zanzu.de/fa/)

لینک کوتاه: <https://t1p.de/bev9>

اگر کسی یک عفونت مقاربتی دارد (مانند کلامیدیا یا سوزاک) و تداوی آن هنوز تکمیل نشده است، نباید رابطه جنسی داشته باشد.

## 18. آیا زنان دفعه اول همیشه خونریزی می کنند؟



خیر، بسیاری از دختران و زنان دفعه اول خونریزی ندارند. هنگام رابطه جنسی ممکن است جراحات جزئی به تاج واژن یا واژن وارد شود که منجر به کمی خونریزی می شود. این کار زمانی اتفاق می افتد که بطور مثال دختر احساس راحتی نکند یا پسر به اندازه کافی احتیاط نکند/ مراقب نباشد. این جراحات کوچک بدون پیامد و بدون زخم های قابل رؤیت التیام می یابند. بعضی افراد فکر می کنند که خونریزی نشانه ی باکره بودن دختر است. علت این را که چنین عقیده ای نادرست است در سوال 17 جواب داده ایم.

## 19. آیا رابطه جنسی می تواند باعث درد شود؟

رابطه جنسی می تواند چیزی فوق العاده و زیبا باشد. نباید باعث درد شود! اگر احساس درد کنی باید دلایل دیگری وجود داشته باشد. مقاربت جنسی بصورت عموم وقتی باعث درد می شود که واژن زن به قدر کافی تر/ خیس نباشد یا اینکه مرد بصورت کافی احتیاط نکند. زن و مرد باید تا وقتی صبر کنند که واژن زن تر شده و آماده پذیرش آلت تناسلی مرد شود. رابطه جنسی همچنین می تواند در زنان هنگامی باعث درد شود که آنها خیلی پر تنش و ناراحت باشند و یا، به طور مثال، در واژن عفونت داشته باشند. هنگامی که افراد با یکدیگر رابطه جنسی دارند، همیشه باید اطمینان حاصل کنند که وضع طرف مقابل خوب است و اگر شک دارند سوال کنند. این همیشه در مورد رابطه جنسی صدق می کند، نه فقط برای اولین رابطه جنسی.

اگر در طول رابطه جنسی به صورت مداوم درد داری، باید در این مورد با متخصص زنان صحبت کنی.



## 20. پس از خوابیدن با یک پسر نوجوان چه اتفاقی می افتد؟

پس از خوابیدن با یک نوجوان شاید احساس آرامش کنی و یا شاید هم مایوس شوی، اگر آنطوری که انتظار داشتی برای خوشایند نبوده باشد. شاید احساس کلانی/ بزرگتر شدن کنی. ممکن است کنجکاو شوی که "او" چه حالی دارد. با شادی، کنجکاو و لذت هر دو می توانی پی ببری که چه چیزی خوشایند است. چنین احساسی در مورد ارتباط با



## 16. اولین رابطه جنسی چه احساسی ایجاد می کند؟ این اولین رابطه برای یک مرد و یک زن چگونه خواهد بود؟

تو شاید رابطه جنسی اول را هیجان انگیز، زیبا و شاید هم خنده دار تجربه کنی. اما همچنین می تواند ناامید کننده و کمی درد آور باشد. بسیاری از دختران و خانم های جوان از آن می ترسند یا عصبانی می باشند، اما کنجکاو نیز هستند. وضع شریک تو نیز می تواند همینطور باشد. در باره اینکه چه دوست داری یا چه نداری بازهم باید با یکدیگر صحبت کنید. اولین رابطه جنسی از طرف هر انسانی به صورت متفاوت احساس می شود، چه مرد باشد و چه زن.

5



## 17. آیا می توان به سادگی پرده بکارت را از دست داد یا تخریب کرد؟

خیر، زیرا پرده به اصطلاح بکارت، پرده نیست، بلکه یک حلقه قابل کشش از غشای مخاطی است که به آن "تاج واژن" گفته می شود. این تاج گرداگرد واژن کشیده شده اما آن را مسدود نمی کند. "تاج واژن" در هر زن فرق می کند. حتی زنانی که رابطه جنسی داشته اند، تاج واژن در آنها هنوز هم وجود دارد. در زنانی که فرزند به دنیا آورده اند، تاج واژن اکثراً به شکل یک تاج کامل به نظر نمی رسد. در زندگی روزمره، مانند ورزش، بایسکل سواری / دوچرخه سواری، با استفاده از تامپون و دیگر فعالیت ها، تاج واژن از بین نرفته یا تخریب نمی شود. همچنین معاینه زنان بدون آسیب رساندن به تاج واژن امکان پذیر است. علاوه بر این: افراد دیگر، از جمله یک دکتر، نمی توانند ازدیدن ظاهری تاج واژن بگویند که آیا قبلاً رابطه جنسی داشته ای یا خیر!



می توانی اطلاعات بیشتری در اینجا پیدا کنی:

[www.zanzu.de/fa/بدن/بدن-زن/پرده-بکارت/](http://www.zanzu.de/fa/بدن/بدن-زن/پرده-بکارت/)

لینک کوتاه: <https://t1p.de/ab1o>

به عنوان اوج تحریک و لذت جنسی می توانی ارگاسم تجربه کنی. بعد از یک مرحله هیجان شدید جنسی که هر لحظه بیشتر می شود، نوعی ترشح احساس شده صورت می گیرد و به دنبال آن حالت آرامش به وجود می آید. اما رابطه جنسی می تواند بدون ارگاسم نیز خیلی خوب حس شود.

گاهی اوقات رابطه جنسی نمی تواند چندان عالی باشد، به طور مثال هنگامی که تو به آن علاقه واقعی نداری، احساس تنش نموده یا خود را راحت احساس نمی کنی. لذا می توانی آن را توقف دهی، یا دفعه دیگر توجه بیشتری به خرج دهی تا حس خوبی برایت ایجاد شود.

### 15. زمان مناسب برای اولین رابطه جنسی چه وقت است؟



خودت تصمیم می گیری که چه وقت زمان مناسب برای اولین رابطه جنسی تو می باشد. به احساسات خود تکیه کن و اجازه نده کسی تو را تحت فشار قرار دهد! داشتن کمی احساس ترس و ناامنی یک امر طبیعی است.

اگر این حالات خیلی شدید باشند به معنای آنست که تو هنوز برای رابطه جنسی آماده نیستی. شاید بهتر باشد هنوز صبر کنی. اولین رابطه جنسی می تواند جالب و هیجان انگیز باشد. داشتن وقت کافی و بدون اختلال برای همدیگر، به تو و شریک تو کمک می کند. با هم صحبت کنید که چه می خواهید و خود را چگونه احساس می کنید.

آماده گی گرفتن برای یک زمان مناسب همچنین شامل کسب معلومات و به اشتراک گذاشتن اطلاعات در مورد محافظت در برابر حاملگی ناخواسته و عفونت های ساری و اگیرمقاربتی می شود. با هم تصمیم می گیرید که بهترین گزینه برای شما چیست و چه کسی آن را به عهده میگیرد. برای معلومات بیشتر به سوال 34 مراجعه کن.





## رابطه جنسی برای اولین بار



### 12. در یک رابطه جنسی سالم به چه نکاتی باید توجه کرد؟

رابطه جنسی عبارت است از اعمال هیجان انگیز جنسی بین دو فرد یا با شخص خود (خودارضایی). رابطه جنسی می تواند به طور مثال، بوسیدن، نوازش کردن و ارضا ساختن از طریق دهان یا دست باشد. به این ترتیب رابطه جنسی چیزی بیشتر از داخل کردن آلت تناسلی به واژن یا مقعد است. مهم این است که تو یا هر دو نفرتان از آن لذت ببرید. اگر با شخص دیگری رابطه جنسی داری، باید هر دو با آن موافق باشید. اگر دیگر از آن خوشتر نمی آید، پایان دادن به آن رابطه نیز درست است. ( برای معلومات بیشتر به سوال 22 مراجعه کن )!

### 13. چرا انسان ها رابطه جنسی انجام می دهند؟

نیاز به رابطه جنسی طبیعی است و یک بخش مهم شخصیت ما را تشکیل می دهد. رابطه جنسی، به عنوان مثال، از طریق هورمون ها، تعلیم و تربیت / آموزش، جامعه و شخصیت ما تحت تاثیر قرار می گیرد. میل جنسی در هر فرد به طور جداگانه کاملا متفاوت است و در طول زندگی نیز پی در پی تغییر می کند. بعضی از افراد اساسا کم و یا هیچ علاقه به رابطه جنسی ندارند. افراد می توانند از طریق رابطه جنسی ابراز عشق، وفاداری یا علاقه کنند. از طریق یک رابطه جنسی رضایت بخش ولذت آور، افراد می توانند به هم هنوز نزدیکتر شده و رابطه (های) خود را تقویت کنند. رابطه جنسی افراد به خاطر اولاد دار شدن / بچه دار شدن نیز می باشد.

### 14. رابطه جنسی چه احساسی ایجاد می کند؟

رابطه جنسی می تواند به اشکال / صورت های متفاوت احساس شود. هنگام رابطه جنسی، می توانی لذت زیادی تجربه کنی، تمایل واحساس خوبی داشته باشی وآرامش بیایی. شاید احساس شوق، پذیرش، شیفتگی و نزدیکی بسیار به شریک خود کنی.





دلیل آن این است که اکثر دختران و زنان به طوردقیق نمی توانند بگویند که پس از آخرین خونریزی، آزاد شدن تخمک بعدی آنها چه زمانی رخ می دهد. زمان تخمک گذاری می تواند برای هر دختر متفاوت باشد و از یک ماه تا ماه دیگر، فرق کند. اسپرم می تواند تا هفت روز در رحم و لوله های فالوپ زنده بماند. همچنین اگردرطی قاعدگی خود رابطه جنسی داشته باشی و آزاد شدن تخمک بعدی ات در کمتر از هفت روز رخ دهد، ممکن است بارور شده و به این ترتیب حامله شوی. برای معلومات بیشتر به سوال 1 مراجعه کن.

9. اگر مشکلاتی در رابطه با قاعدگی داشته باشم (به عنوان مثال،



درد شکم یا سردرد) چه کاری می توانم انجام دهم؟

می توانی هر کاری که بدن تو را راحت / شل کند انجام دهی. این کار برای هر دختری می تواند متفاوت باشد. اکثر اوقات ورزش و حرکت کمک می کنند تا درد قابل تحمل شده و بدن احساس راحتی نماید. شاید استراحت کردن به تنهایی کمک کند. برای مثال می توانی یک مشکوله/بطری آب گرم را روی شکم خود بگذاری یا چای بنوشی. مثلاً، استفاده از چای های گیاهی مانند بابونه، ملیس یا نعناع مفید است. برای بعضی از افراد تغییر حالت و وضعیت بدن، مثلاً کشیدن زانو روی سینه در هنگام دراز کشیدن یا نشستن کمک می کند. علاوه بر این می توانی خود را ماساژ دهی. اگر بیشتر اوقات درد زیادی داری، باید با دکتر مشورت کنی.

10. آیا می توانم در دوره قاعدگی رابطه جنسی داشته باشم؟

بلی، اگر ضمن قاعدگی میل به رابطه جنسی داشته باشی، خونریزی دلیلی برای امتناع از آن نمی شود. از آنجا که جریان خون یک روند طبیعی بدن است، نیازی نداری که خجالت بکشی یا خود را ناپاک / کثیف احساس کنی. چون در طول دوره قاعدگی تحت شرایطی می توانی حامله شوی، بهتر است که تو و شریک جنسی ات هر دو حتی الامکان جلوگیری کنید، (برای معلومات / اطلاعات بیشتر به سوال 11 مراجعه کنید).

11. آیا هنگام عادت ماهانه امکان حامله شدن وجود دارد؟

با وجود قاعدگی ممکن است یک دختر یا یک زن ضمن رابطه جنسی محافظت نشده با یک پسر یا مرد حامله شود. اگر می خواهی حامله شوی برای اطمینان باید در تمام چرخه / سیکل عادت ماهانه، حتی در طی قاعدگی هم جلوگیری کنی.



بنابراین نباید واژن خود را با صابون، لوشن / لوسیون واژن یا امثال آن شستشودهی. اینها باکتری های مفید را نابود ساخته و واژن را نسبت به بیماری حساستر می سازند. دختران نیزممکن است قبل از اولین دوره خود دچار ترشحات شوند، زیرا هورمون ها باعث ایجاد تغییراتی در بدن شده و نشانه های اولین قاعدگی ظاهر می شوند. هنگامی که زنان تحریک می شوند و میل به آمیزش جنسی دارند، غدد موجود در دخولی واژن مایعی تولید می کنند که مانند مایع لغزنده/ روان کننده عمل می کند. این مایع کمک می کند تا آمیزش جنسی باعث ایجاد درد نشود.

## 7. چرا خون قاعدگی رنگهای مختلفی دارد؟

رنگ خون در دوران قاعدگی متفاوت است، به طورمثال، می تواند سرخ/ قرمز تیره، قهوه ای یا سرخ/ قرمزروشن باشد. این امر از یک سو بستگی به شدت خونریزی دارد: در روز هایی که خونریزی شدیدتر است، رنگ آن سرخ/ قرمز روشن یا تیره به نظر می رسد. در آغاز و پایان قاعدگی هنگامی که جریان آن ضعیف تر است، خون زمان بیشتری دارد تا به اکسیژن و محیط اسیدی واژن (به پرسش 6 مراجعه کنید) واکنش نشان دهد و رنگ آن متمایل به قهوه ای است. همچنین، در خون قاعدگی در ترکیبات مختلف، خون، ذرات غشای مخاطی و مایعات واژن مخلوط می شوند. تغییرات رنگ آن کاملا طبیعی است.



## 8. چرا هنگام قاعدگی احساس درد می کنیم؟

بعضی از دختران درد احساس نمی کنند. قاعدگی برای برخی از دختران یا زنان آسان صورت می گیرد، بدون این که از پیش متوجه آن شوند. بعضی دیگر کمی پیش از قاعدگی در قسمت تحتانی شکم احساس کشش می کنند یا دچار سردرد می شوند. بعضی اوقات سینه ها نیز درد می کنند. در طول قاعدگی برخی از دختران یا خانم ها دچار گرفتگی عضلات یا درد در ناحیه تحتانی شکم یا کمر می شوند. این درد ها ناشی از هورمون های مخصوصی هستند. این درد ها سبب می شوند تا رحم در طول قاعدگی منقبض شده و لایه مخاط را دفع کند. گاهی اوقات باعث تهوع / دل بدی و اسهال نیز می شوند. اگر درد شدید داشته باشی باید به دکتر زنان مراجعه نمایی. همچنین مهم است معلوم شود که این درد ها دلایل جسمی دیگری ندارد.





#### 4. آیا یک دختر می تواند از تامپون استفاده کند در صورتی که هنوز باکره است؟

از دیدگاه بیولوژیکی، استفاده از تامپون برای همه دختران و زنان در دوران قاعدگی امکان پذیر است. درضمن فرقی نمی کند که دختران قبلاً رابطه جنسی داشته یا نداشته اند. تو نباید زیاد در تشویش/ نگران "بکارت" خود باشی. نسج/ بافت قابل کشش در لبه واژن (تاج واژن) داخل کردن تامپون را بدون ایجاد جراحت ممکن می سازد، به سوال 17 مراجعه کن. تامپون ها اندازه های مختلف دارند. امتحان کن ببین با کدام اندازه تامپون احساس راحتی می کنی. همچنین می توانی فقط از کوتکس/ نوار بهداشتی یا محصولات دیگر استفاده کنی.



#### 5. چرا پسران نوجوان عادت ماهانه ندارند؟

پسران نمی توانند عادت ماهانه داشته باشند چون این کار مستلزم داشتن هورمون های خاص، رحم، لوله های فالوپ و تخمدان است. نوجوانان پسر صاحب هیچیک از اینها نیستند. به همین دلیل هم نمی توانند طفل به دنیا بیاورند.

#### 6. چرا زنان دارای مخاط (ترشحات واژن) هستند؟

واژن با یک ماده چسبناک/ غشای مخاطی پوشیده شده است. تمام غشا های مخاطی بدن، از جمله دهان و بینی، باید جهت حفظ سلامتی و محافظت در مقابل عفونت ها مرطوب بمانند. داشتن ترشحات (یا مخاط) و خروج آن از واژن در خانم ها یک امر طبیعی است. این ترشحات طبیعی سفید یا مایل به زرد و نسبتاً بی بو است. اینکه میزان ترشحات واژن در زنان چقدر است و چگونه به نظر می رسد، متفاوت است و بستگی به چرخه قاعدگی نیز دارد. ترشحات، واژن را تمیز کرده و از عفونت جلوگیری می کنند. باکتری های اسید لاکتیک یک محیط اسیدی ایجاد نموده و در نتیجه از تکثیر باکتری ها و فنجی ها/ قارچ های مضر جلوگیری می کنند.



می توانی اطلاعات بیشتری در اینجا پیدا کنی:



بدن/بدن-زن/خونریزی-ماهانه [www.zanzu.de/fa](http://www.zanzu.de/fa)

لینک کوتاه: <https://t1p.de/mz5p>



## 2. عادت ماهانه معمولاً چند روز طول می کشد؟

عادت ماهانه بخشی از چرخه/ سیکل قاعدگی است. قاعدگی معمولاً سه تا هفت روز طول می کشد. چرخه قاعدگی، از سوی دیگر، از روز اول دوره تا روز اول دوره بعدی را دربرمی گیرد. یک دوره طبیعی بین 25 تا 35 روز طول می کشد. در دختران نوجوان، چرخه قاعدگی اکثراً نامنظم است. بدن باید خود را با تغییرات سازگار سازد. به خصوص درسالهای اول، مدت، شدت و دفعات این دوره می تواند خیلی متفاوت باشد.

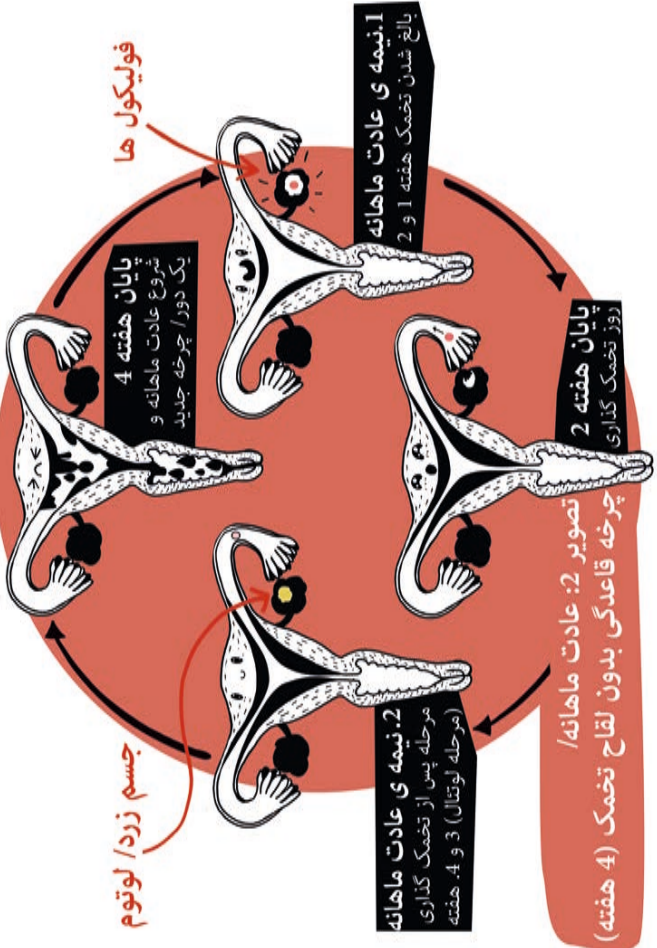


## 3. آیا عادی/ طبیعی است که قاعدگی یکبار صورت نگیرد؟

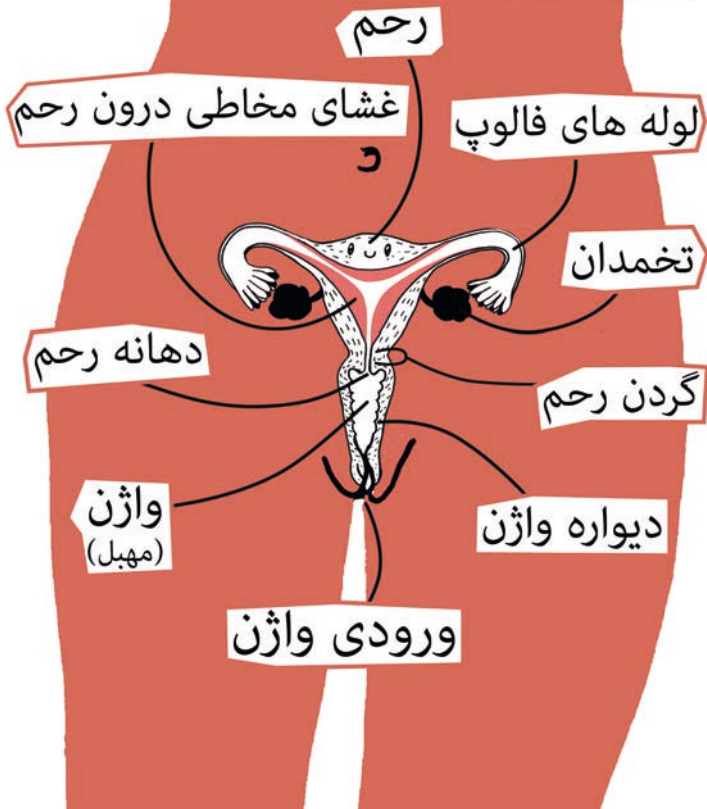
قاعدگی در دختران بالغ، اکثراً نامنظم است و شاید بعضی اوقات حتا اتفاق نیفتد، به سوال شماره 2 مراجعه کن.

اگر چرخه/سیکل قاعدگی برای مدت زیادی نسبتاً منظم بوده ولی ناگهان تغییر کرده است، می تواند دلایل مختلفی داشته باشد، از جمله استرس، تغییر محل زندگی یا کاهش وزن. در این مورد نباید زیاد تشویش کنی/ نگران نباشی. اما اگر بی نظمی در قاعدگی برای چند ماه ادامه یابد، باید حتماً به دکتر مراجعه نمایی.

اگر فکر می کنی که ممکن است حامله شده باشی باید تست حاملگی انجام داده و یا به متخصص زنان مراجعه نمایی.



تصویر 1: اعضا / اندام های تناسلی داخلی زنان  
(نمای جلو)







### 1. چرا دچار عادت ماهانه می شوم؟

دوره (عادت ماهانه یا پریود نیز نامیده می شود) در اکثر دختران معمولاً بین 11 تا 15 سالگی شروع می شود. آنها عادت ماهانه را هنگام بالغ شدن تجربه می کنند، زیرا بدن شان دچار تغییر شده و هورمون های جنسی تولید می کند. این امر منجر به ایجاد اصطلاح، چرخه / سیکل قاعدگی می شود که تقریباً یک ماه طول می کشد و این چرخه از روز اول خونریزی شروع می شود (به تصویر 2 نگاه کنید).

تمام دختران از زمان بالغ شدن حدود 400.000 تخمک نابالغ در تخمدان های خود حمل می کنند. هورمون ها حداقل یکی از این تخمک ها را در 14 روز اول از شروع خونریزی در تخمدان آماده باروری می کنند. همزمان با آن رحم نیز خود را برای یک حاملگی احتمالی آماده می سازد. بالاترین لایه غشای مخاطی درون رحم برای دریافت تخمک لقاح یافته ضخیم تر می شود، به نحوی که تخمکمی تواند در آن "لانه" کند.



تقریباً در وسط چرخه قاعدگی (دو هفته قبل از عادت ماهانه) جهش / آزاد شدن تخمک اتفاق می افتد؛ یک تخمک از داخل فولیکول خود بیرون می جهد. فولیکول به جسم زرد / لوتوم تغییر شکل می دهد. تخمک از تخمدان به لوله فالوپ منتقل می شود و در آنجا تقریباً برای 12 تا 24 ساعت آماده ی باروری است<sup>1</sup>. جسم زرد / لوتوم هورمون هایی تولید می کند که غشای مخاطی رحم را برای "لانه گزینی" احتمالی یک تخمک لقاح یافته، آماده می سازند. اگر لقاح و لانه گزینی صورت نگیرد، جسم زرد / لوتوم دوباره به شکل اولیه بر می گردد، تخمک در لوله فالوپ می میرد، سطح هورمون پایین می آید و لایه بالایی غشای مخاطی داخلی رحم جدا می شود. این امر منجر به خونریزی در حدود دو هفته پس از تخمک گذاری می شود. سپس چرخه / سیکل قاعدگی جدید آغاز می شود. اما اگر تخمک در لوله فالوپ توسط سلول اسپرم بارور شود، به داخل رحم پیش رفته و در آنجا درغشای مخاطی رحم لانه می کند. توجه: اسپرم می تواند تا هفت روز در رحم زنده بماند، بنابراین مدت زمانی که می توانی حامله شوی بیشتر از 12 تا 24 ساعت ذکر شده در بالا است!

مناسب تر این خواهد بود که ما در یک پروژه دیگر، یک بروشور با تمرکز اصلی روی فرانسیتی و دو جنسیتی با همکاری نوجوانان مهاجر علاقه مند تهیه کنیم. ما تصمیم گرفتیم که برای خوانا بودن این جزوه از علایم ستاره (\*) یا شگاف جنسیتی (تاکید) استفاده نکنیم. این علایم خواندن و درک متن را برای گروه هدف (که هنوز در حال فراگرفتن زبان آلمانی است) بطور قابل توجهی مشکل ساخته و باعث بروز چالش هایی برای ترجمه می شود.

برای شبکه کاری HIV/AIDS و مهاجرت مربوط به بنیاد امور بین فرهنگی

(VIA)، انجمن منطقه ای برلین / براندنبورگ V. e.

لینه گوتکه



## ویرایش

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



دیکشنری [www.zanzu.de/fa/](http://www.zanzu.de/fa/)



این بروشور برای دختران نوجوان و زنان جوان، در سنین 14 تا 24 سال با سابقه پناهندگی و مهاجرت، که در جستجوی معلومات موثق راجع به بهداشت جنسی اند، تهیه شده است. نوجوانان حق دارند معلومات درست و قابل فهم در باره سلامت جنسی و تولید مثل دریافت نمایند. تنها در این حالت است که آنها می توانند از صحت و سلامتی خود و شریک شان حفاظت کنند. در این راستا، نو جوانان، خود به بهترین وجه می دانند که به چه چیزی علاقه دارند و کدام سوالات برایشان مهم است. به همین علت این بروشور به سوالاتی که توسط خود دختران و زنان جوان پناهنده مطرح شده و آنها سپس جواب ها را برای درک مطلب بررسی کرده اند، پاسخ می دهد. علاوه بر این، دختران و زنان جوان در دیزاین/ طراحی این بروشور، به ویژه در طرح رنگی آن همکاری کرده اند.

فکر تهیه این جزوه در سال 2016 در زمان ایجاد بروشور نوجوانان برای نوجوانان "Youth 4 Youth" - برای پناهجویان جوان- به وجود آمد. با سپاس از حمایت وزارت صحت/ سلامت فدرال، بنیاد Parität و تشریک مساعی زیاد بسیاری از همکاران، اجرای این پروژه برای دختران نوجوان و زنان جوان با سابقه پناهندگی یا مهاجرت، اکنون تحقق یافته است.

در تهیه این جزوه افراد و سازمان های بسیار، بخصوص دختران پناهنده و زنان جوان از اقامتگاه های برلین، کلاس های ادغام (اینترگراسیون)، کورس ها/ دوره های ادغام همچنین سازمان ها و گروه های کاری مهاجران شرکت کرده اند. تشکر خاص خود را به این دختران و زنان جوان، همچنین برای نویسندگان و مؤلفانی که به سوالات پاسخ داده اند و نیز برای تمام کسانی که این پروژه را اجرا، تشویق و پشتیبانی نموده اند، ابراز می داریم.

پرداختن و نوشتن به طور خاص راجع به بدن و تمایلات جنسی زنان ترانس/ فرانسیتی یا دختران ترانس/ فرانسیتی \* خارج از چارچوب این بروشور خواهد بود، زیرا نوجوانانی که در این پژوهش شرکت کرده اند (هنوز) این سوالات را مطرح نساخته اند. به نظر ما

- 39 حاملگی و ولادت / تولد
- 39 51. طفل/ بچه چگونه تشکیل می شود و از کجا به وجود می آید؟
- 39 52. آیا حاملگی درد دارد؟
- 40 53. آیا می توان در دوران حاملگی رابطه جنسی داشت؟
- 40 54. اگر حامله هستم و باید دوا/ داروهای دیگر مصرف کنم به چه چیزهایی باید توجه کنم؟
- 40 55. چرا زنان برای تغذیه نوزادان خود در سینه های شان شیر دارند؟
- 41 56. چرا ولادت/ زایمان باعث درد می شود؟

- 42 لینک های مفید
- 45 آدرس ها و دفاتر مشاوره
- 48 منابع

- 28 37. کدام یک باید کاندوم را تهیه کند، زن یا مرد؟
38. 38. چطور ممکن است که یک زن با وجود مصرف تابلیت/ قرص ضد بارداری، باردار شود؟
- 28
- 29 **سقط جنین**
- 29 39. تا چه مدت می توان سقط جنین کرد؟
- 30 40. آیا سقط جنین منجر به مشکلات برای زن می شود؟
- 31 **عشق**
- 31 41. عشق چیست؟
- 31 42. همجنسگرایی چیست؟
- 32 43. چگونه به کسی نشان دهیم که او را دوست داریم؟
- 33 **محدودیت ها**
- 33 44. چرا پسران نو جوان می خواهند به ما دختران نگاه کنند یا ما را لمس کنند؟
- 33 45. یک دختر چه کند وقتی پسر می خواهد چیزی را ببیند و دختری گوید "نه" اما پسر می گوید "من می خواهم آن را ببینم"؟
- 35 **اچ. آی وی (HIV)**
- 35 46. اچ. آی. وی چیست؟
- 35 47. شخص چگونه به HIV مبتلا می شود؟
- 36 48. آیا ویروس اچ. آی را تنها از طریق رابطه جنسی می توان گرفت؟
- 36 49. چگونه می توان خود را از HIV محافظت کرد؟
- 37 50. چگونه بدانیم که HIV داریم؟

17. آیا می توان به سادگی پرده بکارت را از دست داد یا تخریب کرد؟ 19
18. آیا زنان در اولین رابطه جنسی همیشه خونریزی می کنند؟ 20
19. آیا رابطه جنسی می تواند باعث درد شود؟ 20
20. پس از خوابیدن با یک پسر نوجوان چه اتفاقی می افتد؟ 20
21. طول آلت تناسلی مرد تا چه اندازه می تواند باشد؟ 21
22. یک شخص چه زمانی نباید رابطه جنسی داشته باشد؟ 21

- خود ارضایی**
22. آیا خود ارضایی برای بدن خوب است یا بد؟ 22
24. آیا امکان دارد که پرده بکارت در اثر خود ارضایی از بین برود؟ 22
25. اگر دختری خودش را لمس کند و ارضا نماید ، آیا او دیگر باکره نیست؟ 22

- چه چیز رابطه جنسی را خوب می کند؟**
26. چرا رابطه جنسی برای بدن ما مفید است؟ 23
27. از کجا بدانم که کسی خواهان بوسیدن من است؟ 23
28. چگونه بدانم کسی می خواهد با من رابطه جنسی برقرار کند؟ 23
29. چگونه بدانم که میل به رابطه جنسی دارم؟ 24
30. چگونه می توان فهمید که زن برای رابطه جنسی آماده است؟ 24
31. چرا بعضی از افراد مست تمایل بیشتری برای رابطه جنسی دارند؟ 25
32. چگونه می تواند یک زن در یک رابطه جنسی خوشحال شود؟ 25
33. رابطه جنسی خوب چقدر طول می کشد؟ 25

- جلوگیری از حاملگی**
34. چه می توانم انجام دهم اگر نخواهم بچه دار شوم؟ 26
35. یک دختر نوجوان چگونه می تواند تابلیت/قرص ضد بارداری دریافت کند؟ 27
36. کاندوم چیست؟ 27

## فهرست مطالب

- 7 مقدمه
- 8 ویرایش
- 9 قاعدگی ، دوره ، روزها
- 9 1. چرا عادت ماهانه رخ می دهد؟
- 12 2. عادت ماهانه معمولاً چند روز طول می کشد؟
- 12 3. آیا عادی / طبیعی است که عادت ماهانه یکبار صورت نگیرد؟
- 4 4. آیا یک دختر میتواند از تامپون استفاده کند در صورتی که هنوز باکره است؟
- 13 5. چرا پسران نوجوان عادت ماهانه ندارند؟
- 13 6. چرا زنان دارای مخاط (ترشحات واژن) هستند؟
- 13 7. چرا خون عادت ماهانه رنگهای مختلفی دارد؟
- 14 8. چرا هنگام عادت ماهانه احساس درد می کنیم؟
- 14 9. اگر مشکلاتی در رابطه با عادت ماهانه داشته باشم (به عنوان مثال، درد شکم یا سردرد) چه کاری می توانم انجام دهم؟
- 15 10. آیا می توانم در دوره عادت ماهانه رابطه جنسی داشته باشم؟
- 15 11. آیا هنگام عادت ماهانه امکان حامله شدن وجود دارد؟
- 17 رابطه جنسی برای اولین بار
- 17 12. رابطه جنسی چیست؟
- 17 13. چرا انسان ها رابطه جنسی انجام می دهند؟
- 17 14. رابطه جنسی چه احساسی ایجاد می کند؟
- 18 15. زمان مناسب برای اولین رابطه جنسی چه وقت است؟
- 16 16. اولین رابطه جنسی چه احساسی ایجاد می کند؟
- 19 این اولین رابطه برای یک مرد و یک زن چگونه خواهد بود؟

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

1. چاپ، برلین 2019

این بروشور به طور رایگان با شماره سفارش 024054 از طریق Deutsche Aidshilfe ([www.aidshilfe.de](http://www.aidshilfe.de)) (کمک های ایدز آلمان) در دسترس است و به صورت آنلاین از لینک زیر قابل مشاهده می باشد [www.youth4youth.de](http://www.youth4youth.de) ، هم چنان از وبسایت زیر آن را دانلود کنید: [www.migration-gesundheit.bund.de](http://www.migration-gesundheit.bund.de)

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Gesundheit

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages





## مشخصات ناشر

ناشر: Verband für Interkulturelle Arbeit (VIA)

Regionalverband Berlin/Brandenburg e. V.

(بنیاد امور بین فرهنگی (VIA)، انجمن منطقه ای برلین / براندنبورگ (e. V.

دفتر شبکه اچ. آی. وی و مهاجرت

Petersburger Str. 92

برلین 10247

[www.via-in-berlin.de](http://www.via-in-berlin.de)

ویرایش: لینه گوتکه Line E. Göttke

نویسندگان و همکاران دیگر:

دکتر عبیر الحاج مواس، هلا الحایک، ژوتینا ارسووا- نتسلمن، کورنلیا باوشکه، لیزا

کابریا، دورته دورینگ، الیزابت فیشر، لیزا فری، سوزانه فرویند-فورو، ماریون

گاتشلینگ، دیاناهایده، لوئیزه اهریگ، فالکو یان کرانت، پاتریسیا لانگه، ملودی

لیدوان، دیرک سالفه مایر، کارین زاوره، گابریله اشتوکر، تارین والکوت.

دیزاین و تولید: تکنولوژی: دنیا اوزدمیر TEKTEK

چاپ: Oktoberdruck برلین

خطوط تصویری/تصویر نگاره ها: بعضی از خطوط تصویری استفاده شده از

وبسایت [www.flaticon.com](http://www.flaticon.com) گرفته شده است

ویرایشگر مشاوره: pro familia NRW

ترجمه دری: Said Tabibi



# Youth 4 Youth

نوجوانان برای نوجوانان

دختران نوجوان سوال می کنند-

افراد متخصص جواب می دهند

رابطه جنسی، لذت و محافظت

