

# *Сексуалност, твоето здраве и ти* **Sexualität, Deine Gesundheit und Du**

*Информация за полово предавани болести*  
Informationen über sexuell übertragbare Krankheiten



**GIB AIDS  
KEINE  
CHANCE**

BZgA Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

## Съдържание/Увод

Как можеш да се заразиш? .....	3
По какво ще забележиш, че си се заразил/а? .....	7
Как можеш да се предпазваш? .....	9
Предпазване – правилната употреба на презервативите .....	11
Преглед на признаците, начините на заразяване и предпазването .....	14
Къде можеш да получиш консултация и да си направиш тест? .....	17
Къде ще получиш повече информация? .....	19
Издателско каре .....	21
Как да го кажеш? .....	23

Здравето за много хора е най-важното в живота. Самата/самият ти искаш да си здрав/а и да останеш здрав/а. Сексуалността

също е важна за много хора. Сексуалността е нещо хубаво. Обаче има болести, с които човек може да се зарази при секс. Тези болести се наричат полово предавани болести (ППБ). Към тях спадат например ХИВ (вирусът, който може да предизвика СПИН), хепатит, сифилис, трипер и други. **Затова трябва да знаеш, как можеш да се предпазваш от тях!**

Всеки човек може да се зарази с тях, все едно дали е мъж или жена, млад или стар, женен или неженен. Затова човек не трябва да се срамува.

**Много е важно, бързо да отидеш на лекар, ако имаш признаци на заболяване – повечето полово предавани болести могат да бъдат лекувани.**

Иначе можеш да се разболееш сериозно. Може и да се стигне до там, че повече да не можеш да имаш деца.

## Inhalt / Einleitung

Wie kannst Du Dich anstecken? .....	3
Woran merkst Du, dass Du dich angesteckt hast? .....	7
Wie kannst Du Dich schützen? .....	9
Schutz – Kondome richtig benutzen ...	11
Übersicht über Zeichen, Ansteckungswege und Schutz .....	14
Wo kannst Du Dich beraten und testen lassen? .....	17
Wo bekommst Du mehr Information? ...	19
Impressum .....	21
Wie sagst Du es? .....	23

Gesundheit ist für viele Menschen das wichtigste im Leben. Du möchtest, dass Du selber gesund bist und gesund bleibst. Auch Sexualität ist für viele Menschen wichtig. Sexualität ist etwas Gutes.

Aber es gibt Krankheiten, die man beim Sex bekommen kann. Diese Krankheiten heißen sexuell übertragbare Krankheiten (STD). Dazu gehören zum Beispiel HIV (das Virus, das AIDS auslösen kann), Hepatitis, Syphilis, Tripper und andere. **Daher musst Du wissen, wie Du Dich davor schützen kannst!**

Jeder Mensch kann sie bekommen, egal ob Mann oder Frau, jung oder alt, verheiratet oder nicht verheiratet. Man muss sich also nicht schämen.

**Es ist sehr wichtig, dass Du schnell zu einer Ärztin oder einem Arzt gehst, wenn Du Krankheitszeichen hast – die meisten sexuell übertragbaren Krankheiten kann man heilen.**

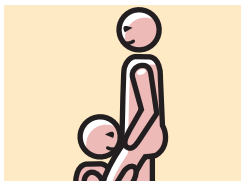
Sonst kannst Du sehr krank werden. Es kann auch passieren, dass Du keine Kinder mehr bekommen kannst.

## Как можеш да се заразиш?

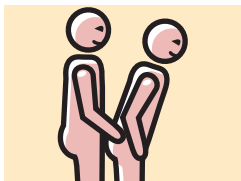
С тези болести можеш да се заразиш преди всичко по време на секс. Заразата става от човек, който вече е болен. Причинителите на болестта се намират преди всичко в кръвта, спермата и влагалищната течност. Затова лесно можеш да се заразиш при:



**вагинален секс**  
(пенисът влиза във  
влагалището)



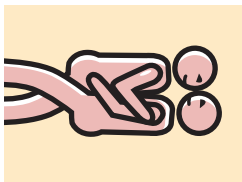
**орален секс**  
(секс в устата)



**анален секс**  
(пенисът влиза  
в дупето)

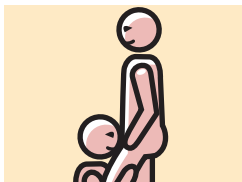
## Wie kannst Du Dich anstecken?

Du kannst die Krankheiten vor allem beim Sex bekommen. Du bekommst die Krankheiten von einem Menschen, der die Krankheit schon hat. Die Krankheitserreger sind vor allem im Blut, im Sperma und der Scheidenflüssigkeit. Deshalb kannst Du Dich leicht anstecken beim:



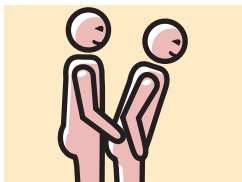
### Vaginalsex

(der Penis kommt in die Scheide)



### Oralsex

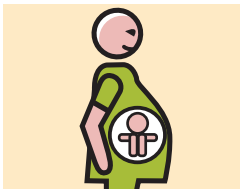
(Sex mit dem Mund)



### Analsex

(der Penis kommt in den Po)

## Как можеш да се заразиш?

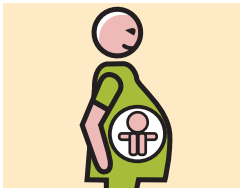


Майката може да зарази детето си с ХИВ и други полово предавани болести, ако самата тя е заразена. Заразяването може да стане по време на бременността, по време на раждането или при кърмене.



Хората, които си инжектират наркотици, могат да се заразят, ако използват спринцовки и игли, които са употребявали други хора.

## Wie kannst Du Dich anstecken?



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



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

## По какво ще забележиш, че си се заразил/а?

Признаците на полово предаваните болести най-често са:



- 1 жълтеникаво и неприятно миришещо течение от пениса, от влагалището или от дупето



- 2 болки при ходенето по малка нужда, сърбеж и парене като огън



- 3 кожни изменения като мехурчета, брадавици, язви (ранички по кожата) и пъпки по кожата.

Случва се също и въобще нищо да не може да се види или почувствава! **При заразяване с ХИВ хората често с години не забелязват нищо.**



## Woran merkst Du, dass Du Dich angesteckt hast?

Zeichen für eine sexuell übertragbare Krankheit sind meistens:



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



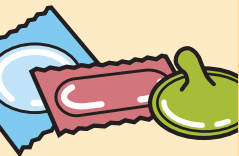
- 2 Schmerzen beim Pinkeln, Jucken und Brennen wie Feuer



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

Es kommt auch vor, dass man gar nichts sehen oder spüren kann! **Bei einer Ansteckung mit HIV merken die Menschen oft viele Jahre gar nichts.**

## Как можеш да се предпазваш?

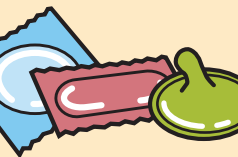


**Най-важният начин за предпазване от заразяване с ХИВ и други полово предавани болести са презервативите! Затова използвай презервативи при вагинален, орален и анален секс.**

Срещу някои полово предавани болести можеш да се имунизираш. Просто попитай лекаря си, срещу какво има имунизации.

Ако въобще не правиш секс, си предпазен от полова зараза. Но повечето хора намират, че въобще да не правят секс не е приемливо за тях.

## Wie kannst Du Dich schützen?

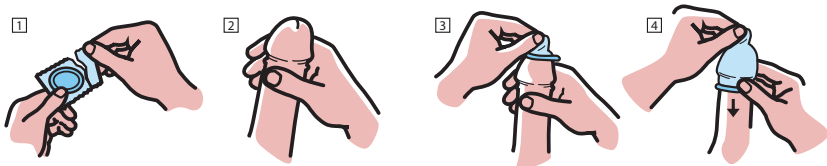


**Der wichtigste Schutz vor einer Ansteckung mit HIV und anderen sexuell übertragbaren Krankheiten sind Kondome! Benutze deshalb Kondome beim Vaginal-, Oral- und analsex.**

Du kannst Dich gegen manche sexuell übertragbaren Krankheiten impfen lassen. Frag einfach Deine Ärztin oder Deinen Arzt, wogegen eine Impfung möglich ist.

Wenn Du gar keinen Sex hast, bist Du vor einer sexuellen Ansteckung geschützt. Gar keinen Sex finden die meisten Menschen aber für sich gar nicht passend.

## Предпазване – правилната употреба на презервативите



1 *Внимателно отвори опаковката на презерватива.*

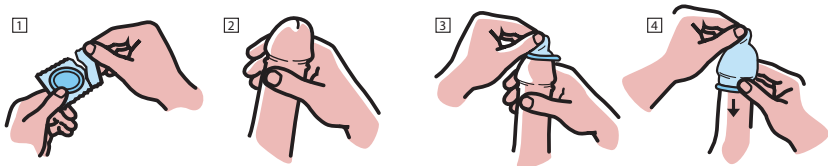
2 *Ако penisът ти не е обрязан, издърпай назад кожичката на главичката му.*

3 *Стисни върха на презерватива и го сложи така върху втвърдения penis.*

4 *После развий презерватива до края.*

***Важно е малко след изпразването да извадиш penisа заедно с презерватива!***

## Schutz – Kondome richtig benutzen



1 Mach die Kondompackung vorsichtig auf

2 Wenn Dein Penis nicht beschnitten ist, ziehe die Vorhaut zurück

3 Presse die Spitze des Kondoms zusammen und setze es so auf den steifen Penis

4 Rolle dann das Kondom bis ganz nach hinten ab

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

**Преглед на признаците, начините на заразяване и предпазването**

**ХИВ**

**Признаци**



*в началото често като при грип*



*често много години без признаци*

**ППБ**



*болки при ходене по малка нужда или най-долу в корема*



*течение от влагалището, пениса или дупето*



*сърбеж и парене като огън*



*кожни изменения (мехурчета, ранички по кожата)*



*често обаче слаби или никакви симптоми*

## Начините на заразяване



**вагинален, орален и анален секс без презерватив**



чрез употребявани спринцовки



предаване от майката на детето



**вагинален, орален и анален секс без презерватив**



чрез употребявани спринцовки



при някои ППБ е възможно предаване от майката на детето



чрез допирание на разранена кожа

## Предпазване



**Презервативите предпазват!**



При инжектиране да се употребяват само нови спринцовки!



При бременност или още по-добре преди нея да се направи тест за ХИВ!



**Презервативите предпазват!**



При инжектиране да се употребяват само нови спринцовки!



Иди на лекар, ако имаш признаци на заболяване!



Не докосвай разранена кожа!



Имунизация против някои ППБ

# Übersicht über Zeichen, Ansteckungswege und Schutz

## HIV

### Zeichen



Am Anfang oft wie Grippe



Oft viele Jahre keine Anzeichen

## STD



Schmerzen beim Pinkeln oder ganz unten im Bauch



Ausfluss aus Scheide, Penis oder Po



Jucken und Brennen wie Feuer



Hautveränderungen  
(Blasen, offene Haut)



Oft aber geringe oder keine Anzeichen



## Ansteckungsweise



**Vaginal-, Oral- und Analsex ohne Kondom**



Über gebrauchte Spritzen



Mutter- Kind- Übertragung



**Vaginal-, Oral- und Analsex ohne Kondom**



Über gebrauchte Spritzen



Mutter-Kind-Übertragung bei einigen STD möglich



durch Berühren offener Haut

## Schutz



**Kondome schützen!**



Beim Spritzen nur neue Spritzen benutzen!



Bei Schwangerschaft oder besser vorher HIV-Test machen!



**Kondome schützen!**



Beim Spritzen nur neue Spritzen benutzen!



Gehe zur Ärztin oder zum Arzt wenn Du Krankheitszeichen hast!

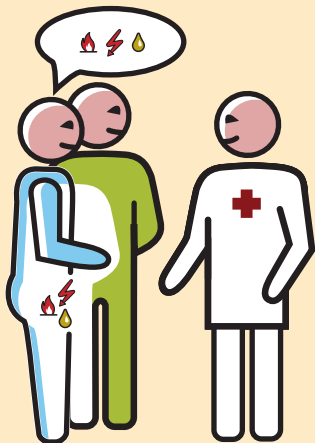


Offene Haut nicht berühren!



Impfung gegen einzelne STD

## Къде можеш да получиш консултация и да си направиш тест?

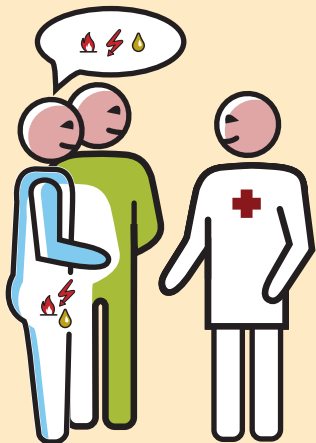


**Винаги ходи на лекар, ако имаш признаци на заболяване.**

*Иди също на лекар, дори и признаците да са отминали от само себе си, защото вирусите и бактериите могат да се скрият в тялото. Жените ходят на гинеколог, мъжете ходят на кожен лекар или на уролог.*

*Партньорът или партньорката ти също трябва да се прегледа.*

## Wo kannst Du Dich beraten und testen lassen?



**Gehe immer zu einer Ärztin oder einem Arzt, wenn Du Krankheitszeichen hast.**

Gehe auch zur Ärztin oder zum Arzt, wenn die Krankheitszeichen von alleine aufhören, denn die Viren und Bakterien können sich im Körper verstecken. Frauen gehen zur Frauenärztin, Männer gehen zum Hautarzt oder Urologen.

Auch Dein Partner oder Deine Partnerin sollte sich untersuchen lassen.

## Къде ще получиш повече информация?



**Ако имаш признаци на заболяване, непременно иди на лекар!**



Ако имаш въпроси, можеш да отидеш до най-близката Здравна служба [Gesundheitsamt]. Там можеш да получиш анонимна консултация (не е нужно да казваш името си).



Можеш да получиш консултация и по телефона от Федералната централа за здравна просвета [Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung]. Консултациите се провеждат на немски език и също са анонимни. Можеш да задаваш въпроси и да получиш адресите на Здравните служби или други консултанционни служби: **0221-892031**.



Повече информация на немски език за болестите, с които можеш да се заразиш при секс, ще намериш в интернет: **[www.sti-ratgeber.de](http://www.sti-ratgeber.de)**

## Wo bekommst Du mehr Information?



Wenn Du Krankheitszeichen hast, gehe unbedingt zu einer Ärztin oder einem Arzt!



Wenn Du Fragen hast, kannst Du zu einem Gesundheitsamt in Deiner Nähe gehen. Dort kannst Du Dich anonym (Du musst Deinen Namen nicht nennen) beraten lassen.



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



Mehr deutschsprachige Informationen über Krankheiten, mit denen man sich beim Sex anstecken kann, findest Du im Internet: **[www.sti-ratgeber.de](http://www.sti-ratgeber.de)**

## Издател

Федерална централа за здравна просвета,  
Кьолн.

По поръчка на Федералното министерство  
на здравето, с подкрепата на Федерална  
Република Германия.

Всички права запазени.

### **Илюстрации, оформление:**

Босбах Комуникацион & Дизайн ГмБХ,  
Кьолн

**Печат:** Schickfelder GmbH, Essen

**Дата на издаване:** Mai 2012

**Печатен номер:** 1.50.05.12

**Тази брошура се раздава безплатно  
от Федералната централа за здравна  
просвета. Тя не е предназначена за по-  
нататъшна продажба от получателя  
или трети лица.**

Номер за поръчка: 70432140

# Impressum

Herausgegeben von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln

Im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit gefördert durch die Bundesrepublik Deutschland.

Alle Rechte vorbehalten.

## **Illustrationen, Gestaltung:**

Bosbach Kommunikation & Design GmbH,  
Köln

**Druck:** Schikfelder GmbH, Essen

**Erscheinungsdatum:** Mai 2012

**Druck-Nummer:** 1.50.05.12

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

Best.-Nr. 70432140

## Как да го кажеш?



Ако ти е трудно да говориш за признаците на болестта си, просто ги отбележи с кръстче и предай бележката в лекарския кабинет. Лекарят знае, как да ти помогне.

### **Информация за лекарските кабинети:**

Тази карта е част от просветна брошура на Федералната централа за здравна просвета. Тя е издадена с цел по-добра комуникация относно полово предаваните инфекции.

### **Имам:**

- жълтеникаво и неприятно миришещо течение от пениса, от влагалището или от дупето
- сърбеж, парене в областта на половите органи
- болки ниско долу в корема
- кожни изменения по пениса, по срамните устни, по дупето, на устата и в устата
- болки при ходене по малка нужда

**и искам да бъда прегледан/а.**



## Wie sagst Du es?



Falls es Dir schwer fällt über Deine Krankheitszeichen zu reden, kreuze sie einfach an und gib den Zettel in der Arztpraxis ab. Die Ärztin oder der Arzt weiß, wie sie oder er Dir helfen kann.

**Informationen für die Arztpraxen** Diese Karte ist Teil einer Aufklärungsbroschüre der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). Sie soll die Kommunikation über sexuell übertragbare Infektionen erleichtern.

### Ich habe:

- gelben und stinkenden Ausfluss aus dem Penis, aus der Scheide oder aus dem Po
- Jucken, Brennen im Genitalbereich
- Schmerzen ganz unten im Bauch
- Hautveränderungen am Penis, an den Schamlippen, am Po, am und im Mund
- Schmerzen beim Pinkeln

**und möchte mich untersuchen lassen.**

*Брошура за хора от различни култури*

**Eine Broschüre für Menschen aus verschiedenen Kulturen**