



Youth 4 Youth

Mädchen fragen – Profis antworten

Sexualität, Lust und Schutz



VIA

Regionalverband
Berlin/Brandenburg e.V.



Impressum

Herausgeber:

Verband für Interkulturelle Arbeit (VIA)
Regionalverband Berlin/Brandenburg e. V.
Netzwerkstelle HIV und Migration
Petersburger Str. 92
10247 Berlin
www.via-in-berlin.de

Redaktion: Line E. Göttke

Autorinnen, 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

Fachlektorat: pro familia NRW e. V.

Arabische Übersetzung: Omar Ahmad

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) unter der Bestellnummer 024055.

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

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Gesundheit

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



المصادر

الدورة الشهرية، الحيض، الطمث، سؤال رقم 1

¹ المركز الاتحادي للتثقيف الصحي (Hg): مُعجزة صغيرة: الإنجاب لدى المرأة والرجل، 2018، الطبعة رقم 4.8.07.18، صفحة رقم 6.

ممارسة الجنس لأول مرة، سؤال رقم 21

² المركز الاتحادي للتثقيف الصحي (Hg): كيف الحال - كيف يحدث؟! أشياء جديدة بالمعرفة للشباب والرجال، 2002، الطبعة 25.150.05.18، صفحة رقم 12.

الوقاية، السؤال رقم 38

³ المركز الاتحادي للتثقيف الصحي (Hg): توحُّ الحرص دائماً، الوقاية لها وله، 2017، طبعة: 21.200.11.17، صفحة رقم 28.

الولادة، السؤال رقم 56

⁴ أسباب آلام الولادة، تم التعميل في يوم 14/10/2019 من www.familienplanung.de/schwangerschaft/geburt/geburtsschmerz/ursachen قارن، سميث: توقيت الولادة، طيف العلم 6، 1999، صفحة رقم 46.

مراكز تقديم المشورة للعائلة "pro familia"

pro familia يقدم المشورة حول الحياة الجنسية، والحمل، والشراكة. هنا، يُمكنك معرفة

مراكز تقديم المشورة القريبة منك والتابعة لـ pro familia:

www.profamilia.de/angebote-vor-ort

Wildwasser

اتحاد Wildwasser يُساعد الأطفال والشباب والبالغين ممن تعرضوا لانتهاك جنسي. علاوة

على ذلك، يُمكن لأصدقاء وأقارب الشخص المعني، والمتخصصين والعاملين المتطوعين تقديم

المشورة والدعم.

www.wildwasser.de

اختبارات فيروس نقص المناعة البشرية

يُمكن إجراء اختبارات فيروس نقص المناعة البشرية بشكلٍ مجهول الهوية في مكاتب الصحة أو في المؤسسات الأخرى مثل جهة تقديم المساعدة لمرضى الإيدز. توجد هنا نظرة عامة عن عروض الاختبارات المختلفة:

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

بوابة المساعدة في حالة الانتهاك الجنسي

بوابة المساعدة والمعلومات والدعم للأشخاص المتعرضين للانتهاك الجنسي، وذويهم، وغير ذلك من الأشخاص الذين يرغبون في المساعدة. ستجد عروض المشورة القريبة منك في قاعدة البيانات المنتشرة على مستوى ألمانيا.

www.hilfeportal-missbrauch.de

هاتف المساعدة في حالة الانتهاك الجنسي 0800-2255530

"هاتف المساعدة في حالة الانتهاك الجنسي" هو نقطة اتصال مجانية وسريّة ومنتشرة في جميع أنحاء ألمانيا للأشخاص المتعرضين للعنف الجنسي، وذويهم، وكذلك للأشخاص من محيط اجتماعي مليء بالأطفال والمتخصصين، ولجميع المهتمين.

شبكة الشباب Lambda

شبكة الشباب Lambda هي نقطة اتصال للأشخاص الذين يَصِفُون أنفسهم أنهم، ثنائيو الجنس، أو سحاقيات، أو لوطيون، أو متحولون جنسيًا*، أو مخنثون*، أو متحررون جنسيًا. علاوة على ذلك، تشمل الشبكة عروضا للشباب الذين يُريدون ممارسة الجنس مع شباب، وللنساء اللاتي يُردن ممارسة الجنس مع نساء، وللجميع ممن يتعرضون للتمييز بسبب المثلية الجنسية أو التحول الجنسي.

Lambda هو اتحاد فيدرالي موجود في العديد من الولايات والاتحادات الإقليمية. ويوجد في كثير من المدن مجموعات لمجموعات الشباب أو مقاهي الشباب.

www.lambda-online.de

عناوين مراكز المشورة

مراكز تقديم المشورة حول العدوى المنتقلة جنسيًا، وفيروس نقص المناعة البشرية، وكذلك الهوية الجنسية

توجد مراكز متعددة لتقديم المشورة يُمكنك فيها الحصول على المشورة شخصيًا. في موقع Liebesleben ستجد مراكز تقديم المشورة الأقرب إليك والخاصة بالنقاط المذكورة أعلاه.

www.liebesleben.de/fuer-alle/beratung

المشورة بشأن تعاطي الكحوليات والإدمان

بوابة المعلومات "الكحول؟ اعرف حدودك" هو أحد عروض المركز الفيدرالي للتثقيف الصحي ويوفر معلومات حول تناول الكحول بطريقة واعية صحيًا. يُمكنك هنا كذلك البحث عن أحد مراكز تقديم المشورة القريبة منك، أو كيفية الحصول على المشورة عبر الهاتف.

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

المشورة بشأن تعاطي المخدرات

على موقع الاتحاد "المخدرات لا تقوّي" توجد روابط وعناوين لعروض المساعدة المختلفة. وهنا يُمكنك كذلك السؤال عن مراكز تقديم المشورة الكائنة بالقرب منك.

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

جهة مساعدة مرضى الإيدز الألمانية

جهة مساعدة مرضى الإيدز الألمانية تقدم إمكانيات مشورة متعددة حول فيروس نقص المناعة البشرية ومرض الإيدز. ستجد هنا كذلك جهة مساعدة مرضى الإيدز الكائنة بالقرب

منك: www.aidshilfe.de/adressen

نقطة التواصل الخاصة بجهة تقديم المساعدة لمرضى الإيدز تقدم كذلك المساعدة والدعم في حالة التمييز المتعلق بفيروس نقص المناعة البشرية:

www.hiv-diskriminierung.de/kontaktstelle

Sexundso

Sexundso هو أحد عروض pro familia في ساكسونيا السفلى، وهو عرض موجه خصيصًا للمراهقين. يُمكن هنا الحصول على المشورة أو طرح الأسئلة بشكل مجهول الهوية وعبر الإنترنت عن الحب، أو الحياة الجنسية، أو الوقاية، أو الإعجاب أو مواضيع شبيهة.

www.sexundso.de

Sex-profamilia

Sex-profamilia هو أحد عروض pro familia في ولاية شمال الراين ويستفاليا والذي يُوجّه خصيصًا للشباب. توجد هنا معلومات حول الحياة الجنسية وحقوقك في الوقاية وممارسة الجنس وعمليات التصوير الإباحي وكذلك عنوان مراكز تقديم المشورة التابعة لـ pro familia في شمال الراين ويستفاليا.

www.sex-profamilia.de

Sextra

Sextra هو أحد عروض pro familia. ويمكنك هنا طرح الأسئلة حول الحب والحياة الجنسية. علاوة على ذلك ستجدين الأسئلة الأكثر شيوعًا التي طرحها أشخاص آخرون.

www.profamilia.sextra.de

Zanzu

Zanzu هو بوابة إلكترونية حول موضوع الصحة الجنسية، وأمور أخرى تم تطويرها، تدار عن طريق المركز الفيدرالي للتثقيف الصحي (BZgA). يُمكنك الحصول على معلومات حول الحياة الجنسية، والحب، والصحة، والجسم، وتخطيط الأسرة، والحمل، والعلاقات، والمشاعر، والحقوق، والقوانين، وكذلك العدوى بلغات مختلفة.

www.zanzu.de/ar

امرأة حامل دون سن 20

من الصعب إنجاب طفل وأنت لم تَصِلِي إلى سن الرشد بعد. لكن توجد حلولٌ للعديد من المشاكل. على بوابة familienplanung.de ستجدين العديد من المعلومات حول هذا الموضوع، ويُمكنك معرفة المعلومات اللازمة حول عروض الدعم.

www.schwanger-unter-20.de

مشورة الشباب In&Out

In&Out هو مشروع لتقديم المشورة تابع لشبكة الشباب Lambda. يُمكنكم من خلاله الحصول على المشورة من شباب آخرين وغير ذلك من البالغين ممن لديهم خبرات حياتية مختلفة حول مواضيع مثل التوجه الجنسي، أو الجنس، أو التمييز، أو الإفصاح عن الميول المثلية. كما يُمكن الحصول على المشورة عبر المحادثات، أو البريد الإلكتروني، أو الهاتف، أو بالمقابلة الشخصية.

www.comingout.de

Liebesleben

على هذه الصفحة توجد العديد من المعلومات عن فيروس نقص المناعة البشرية وغير ذلك من أنماط العدوى المنتقلة جنسياً، وحول الواقي الذكري وكيفية حماية نفسه باستخدامه. علاوة على ذلك، يُمكنك الحصول على المشورة المجانية هاتفياً أو عبر الإنترنت. Liebesleben هي إحدى العلامات التجارية للمركز الفيديرالي للتثقيف الصحي المحلي.

www.liebesleben.de

Loveline

Loveline هو موقع لشباب المركز الفيديرالي للتثقيف الصحي، ويوفر المعلومات عن قضايا مثل الجسد، أو المراهقة، أو الوقاية أو الحب الأول. هنا يُمكنك كذلك طرح الأسئلة بنفسك.

www.loveline.de

روابط مُفيدة

جهة مساعدة مرضى الإيدز الألمانية

توجد هنا الكثير من المعلومات عن فيروس نقص المناعة البشرية، وأمطاط أخرى من العدوى التي تنتقل جنسيًا، كما توجد معلومات حول سُبُل الحصول على المشورة بصورة سرّية.

www.aidshilfe.de

Drugcom

Drugcom هو مشروع تابع للمركز الفيدرالي للتثقيف الصحي. بوابة الإنترنت هذه تُخبرك عن المخدرات المشروعة وغير المشروعة، وتوفر للمهتمين والباحثين عن النصيحة إمكانية تبادل المعارف أو البحث عن مشورة احترافية بطريقة غير مُعقدة.

www.drugcom.de

elternsein.info

Elternsein.info هي الصفحة الرئيسية للمركز الوطني للمساعدات المُبكرة. تُقدم من خلاله المساعدة وعروض المشورة للآباء (المستقبليين) ممن لديهم أطفال بعمر يتراوح بين 0 إلى 3 سنوات. توجد هنا معلومات عن سُبُل المساعدة التي تتوفر لك بوصفك أمًا صغيرة وسُبُل الدعم لحل المشاكل التي تواجه طفلك.

www.elternsein.info/fruehe-hilfen/was-sind-fruehe-hilfen

Familienplanung.de

Familienplanung.de هو أحد عروض المركز الفيدرالي للتثقيف الصحي ويُوفر المعلومات عن المجالات المُهمّة لتخطيط الأسرة، مثل الحمل، والولادة، والرغبة في الإنجاب، والوقاية. علاوة على ذلك يُمكنك عبر الرابط التالي معرفة ما تريد عن مواضيع وإمكانيات المشورة المختلفة.

www.familienplanung.de

56. لماذا تكون الولادة مؤلمة؟

يخرج معظم الأطفال إلى الحياة عبر مهبل الأم. وحتى حدوث الولادة، يكون عنق الرحم مُغلقاً (يوجد عنق الرحم في الجزء السفلي من الرحم، ويُشكل ممراً إلى المهبل، انظري الصورة رقم 1). أثناء عملية الولادة تساهم بعض الهرمونات في إرخاء عنق الرحم، ويبدأ طلق الولادة بقساوة البطن بسبب تقلص عضلة الرحم الذي يبدأ متباعدًا ثم يقصر. وبسبب هذا الطلق يفتح عنق الرحم. وفي الوقت نفسه، يتحرك الطفل إلى أسفل، ويضغط برأسه ليُساعد في فتح عنق الرحم. يفتح الرحم بقطر حوالي عشرة سنتيمترات حتى يُمكن للطفل المرور من خلاله. وهذا النسيج بأكمله مليء بالكثير من الأعصاب، وبذلك تُصبح الآلام شديدة أثناء الولادة.

وتوجد عدة إمكانيات للتخفيف من حدة الألم، مثلًا، اللجوء إلى بعض تقنيات التنفس، أو تطبيق مختلف أوضاع الولادة، أو الجلوس في حمام للاسترخاء، أو تناول مسكن للألم.

في ألمانيا يرافق المرأة الحامل إحدى القابلات أو أطباء النساء.⁴



طفلها الذي لم تُنجه بعد. يمكنكِ الاطلاع على المزيد حول ذلك عبر الرابط التالي:



تنظيم الأسرة-والحمل/كونك-حاملًا/أعراض-الحمل-www.zanzu.de/ar

رابط قصير: <https://t1p.de/72zm>

53. هل يُمكن ممارسة الجنس أثناء الحمل؟

إذا كانت لديكِ رغبة في ذلك أثناء الحمل، وكان الحمل يسير بشكلٍ طبيعيٍّ، يُمكنكِ ممارسة الجنس دون خوف. فذلك لن يضر بطفلك. وإذا كان ذلك ممنوعًا لأسباب طبية خاصة، فسيتم مناقشة ذلك مع طبيب أمراض النساء المختص.



54. ما الذي يجب عليّ مراعاته إذا كنتُ حاملًا واضطرت

إلى تناول عقاقير طبية؟

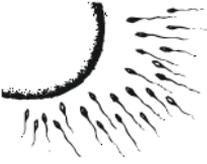
قد يكون تأثير العقاقير الطبية سلبياً على سير الحمل، وعلى نمو الطفل قبل الولادة وبعدها. إذا كنتِ حاملًا أو ترغبين في الحمل، يجب ألا تتناولي أي عقاقير طبية إلا بعد التشاور مُسبقاً مع الطبيب.



55. لماذا يوجد لدى المرأة حليب في ثديها لإرضاع أطفالها؟

أثناء الحمل، توجد العديد من الهرمونات المختصة بتهيئة الثديين لإنتاج الحليب. ويكوّن الثديان أثناء الحمل الحليب مُسبقاً (اللَبأ الخاص بالأيام الأولى) والذي يكون غنيًا بالعناصر الغذائية والمناعية للمولود الجديد. وعند قيام المولود الجديد بالمص من الثدي، تنطلق الهرمونات، التي تُنار عن طريق المص، لمواصلة إنتاج الحليب. يحتوي حليب الأم على كل العناصر التي يحتاجها الطفل لينمو بصحة جيدة.

الحمل والولادة



51. كيف يتكون الطفل، وأين؟

يتكون الطفل من اندماج البويضة مع النطفة. ولذلك يجب أن تصل النطفة إلى البويضة عبر المهبل. ويحدث ذلك عندما يُمارس كلٌّ من الرجل والمرأة الجماع دون وسائل منع الحمل، ويحدث إنزال السائل المنوي (القذف) في مهبل المرأة. في هذه الحالة، تتدفق من 50 إلى 500 مليون خلية منوية باتجاه البويضة. وقد يحدث هذا أيضًا عند وجود وسائل منوي من عملية قذف سابقة على القضيب أو على الأصابع، ويدخل الحيوان المنوي إلى المهبل ومن هناك إلى قناة فالوب.

إذا اندمجت البويضة مع النطفة، تتشكل البيضة الملقحة التي تنتقل في الأيام التالية إلى الرحم، وتنمو هناك ببطء (انظر السؤال رقم 1). ويحدث النمو بيولوجيًا عندما تنقسم البيضة الملقحة إلى عدد أكبر من الخلايا. وتُسمى كرة الخلايا هذه لاحقًا الجنين. ويتغذى هذا الجنين عن طريق الحبل السري للمرأة الحامل. وبعد تسعة شهور تقريبًا يكتمل نمو هذا الجنين، ويخرج إلى العالم.

52. هل الحمل مؤلم؟



تشعر بعض النساء أثناء الحمل بألام طفيفة، بينما يشعر البعض الآخر بالألم شديدة.

القاعدة العامة هي أن الجسد يتغير بشدة أثناء الحمل. وقد تظهر بعض الشكاوى، مثل الغثيان، والإرهاق، وتجمع المياه في الساقين والقدمين، وآلام الظهر أو الثدي. وتشعر الكثير من النساء بشعور شد أو تضخم في الثديين. كما أن حركة الطفل يُمكن أن تكون غير مريحة.

من المهم أن تُتابع المرأة حالتها الصحية بانتظام أثناء الحمل عبر توجيهها إلى الطبيب وخضوعها للفحص الطبي الوقائي. حيث إنه سيرافقها في رحلتها مع

في منزلك منفردًا. لكنَّ حصولك على المشورة أمرٌ سيساعدك كثيرًا، ولهذا عليك الاستفادة منه. في حالة ما إذا جاءت نتيجة الاختبار إيجابية (مما يعني وجود عدوى فيروس نقص المناعة البشرية)، يجب إجراء اختبارات أخرى للتأكد من النتيجة.

ستجد هنا مراكز تقديم المشورة بالقرب منك:



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



ويُمكن أن يخضع كلا الطرفين في العلاقة للاختبار للتأكد من عدم إصابتهما بفيروس نقص المناعة البشرية. وعندئذٍ يُمكن لكليهما ممارسة الجماع معًا دون واقٍ ذكري. ومن المهم في ذلك الشأن عدم ممارسة الجنس دون وسيلة حماية (دون واقٍ ذكري) خارج نطاق هذه العلاقة.

يمكن للأشخاص الذين يمارسون الجماع بدون واقٍ ذكري تناول عقاقير وقائية ضد فيروس نقص المناعة البشرية لحماية أنفسهم من العدوى. ولا يتم تناول هذه العقاقير الوقائية السابقة للتعرض للمرض إلا بالتشاور المُسبق مع الطبيب. علاوة على ذلك فإن هذه العقاقير الطبية مُكلفة للغاية مقارنة بالواقي الذكري، وقد يكون لها آثارٌ جانبية. يتعين على من يتعاطى المخدرات عبر الحقن أن يستخدم المحقنة الخاصة به فقط! كإجراء وقائي من الفيروس.



50. كيف يمكننا معرفة إن كنا مُصابين بفيروس نقص المناعة البشرية أم لا؟

يُمكن اكتشاف ذلك عن طريق الخضوع لفحص معين. لا توجد أعراض محددة للإصابة بعدوى فيروس نقص المناعة البشرية. وبعض الأشخاص لا يلاحظون ذلك على الإطلاق. إذا كنتَ تشك أنك مصاب بالعدوى يتعين عليك الخضوع للاختبار. ويُمكنك إجراء هذا الاختبار بعد ستة أسابيع على الأقل من الواقعة التي تعتقد أنك أصبت فيها بالعدوى، لأن الاختبارات تبحث عن الأجسام المضادة لفيروس نقص المناعة البشرية. وهذه الأجسام المضادة لفيروس نقص المناعة البشرية لا يُنتجها الجسم إلا بعد ستة أسابيع من العدوى به.

إذا أردتَ إجراء اختبار فيروس نقص المناعة البشرية، يُمكنك التوجه إلى مكتب الصحة أو أحد مراكز تقديم المشورة. ستجد العناوين في الأسفل. يُجرى الاختبار بصورة سرية مع تقديم المشورة، ولن يعرف أحدٌ اسمك. كما يُمكنك التوجه إلى عيادة الطبيب، لكن الاختبار في هذه الحالة لن يكون سريعاً. في الآونة الأخيرة، أصبح من الممكن أيضاً شراء اختبار فيروس نقص المناعة البشرية من الصيدلية أو أحد مراكز تقديم المشورة أو عبر الإنترنت وإجراؤه

منخفضًا لكنه ممكن الحدوث. وللحد من كافة المخاطر، يجب عدم التقاط السائل المنوي أو دم الحيض عن طريق الفم. قد يتسبب الأشخاص في نقل العدوى لبعضهم عند استخدام نفس الحقن، كما في حالة حقن المواد المخدرة، انظر السؤال رقم 48.

ولن تُصاب بالعدوى في الحياة اليومية مثلًا عند السباحة أو في الساونا أو عند تناول الطعام أو الشراب أو في المرحاض أو عند ممارسة الرياضة. يسري ذلك أيضًا على التقبيل والعناق والمداعبة. لأن سوائل الجسم، مثل اللعاب، أو الدموع، أو العرق، أو البول غير مُعدية.

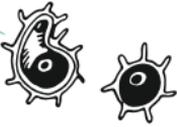
48. هل ممارسة الجنس هي السبب الوحيد لأن يُصاب المرء بعدوى فيروس نقص المناعة البشرية؟

لا، قد توجد أسباب أخرى للعدوى. فقد ينتقل فيروس نقص المناعة البشرية كذلك أثناء الرضاعة أو أثناء الحمل من الأم إلى الطفل إذا لم تتناول الأم أدوية لعلاج فيروس نقص المناعة البشرية. كما يُمكن أن تنتقل العدوى عن طريق الدم، مثلًا عند استخدام عدة أفراد لنفس الحقن أثناء حقن المواد المُخدرة. لا داعي للخوف عند زيارة الطبيب أو في المستشفيات من الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية. حيث إن المواد المستخدمة هناك آمنة صحيًا.



49. كيف يمكن للمرء وقاية نفسه من فيروس نقص المناعة البشرية؟

يُمكن للمرء وقاية نفسه عن طريق استخدام واقي ذكري عند ممارسة الجنس عبر المهبل أو الشرج. بذلك لن تصل أي من السوائل المذكورة أعلاه إلى الجسم (اعرف المزيد عن ذلك في السؤال رقم 47). كما يُمكن الوقاية ضد فيروس نقص المناعة البشرية عندما يعرف المرء أنه مُصاب بهذا الفيروس، ويتناول العقاقير الطبية اللازمة بانتظام. وبذلك لن يكون مُعديًا للآخرين.



فيروس نقص المناعة البشرية

46. ما هو تأثير فيروس نقص المناعة البشرية (HIV)؟

HIV هو اختصار لعبارة "Human Immunodeficiency Virus" والتي تعني فيروس نقص المناعة البشرية. وهذا يعني أن الفيروس يُمكن أن ينتقل فقط من إنسان لإنسان آخر، ويُضر بجهاز مناعته. عند إصابة شخص ما بعدوى فيروس نقص المناعة البشرية، وعدم تناول أدوية لعلاج هذا الفيروس، فإن الفيروسات تُدمر جهازه المناعي على مدار عدة سنوات، إلى أن يُصبح الجسد في نهاية المطاف غير قادر على الدفاع عن نفسه من أي مرض. وتسمى هذه المرحلة من المرض بالإيدز "AIDS" ("Acquired Immune Deficiency Syndrome" ومعناه "متلازمة نقص المناعة المكتسبة"). في هذه الأثناء، توجد أدوية فعالة تمنع من تكاثر الفيروسات في الجسم، وتوقف تطور المرض. كما يمكن أن تنخفض كمية الفيروسات الموجودة في الدم لدرجة ألا يتسبب الشخص في عدوى لغيره. يجب أن يتم تناول الأدوية مدى الحياة لمنع تكاثر الفيروس.

47. كيف يُصاب المرء بفيروس نقص المناعة البشرية؟

فيروس نقص المناعة البشرية هو فيروس يتم الإصابة به بصعوبة نسبية. ينتقل عبر سوائل الجسم التي تحتوي على كمية منه تكفي لنقل العدوى. وهذه السوائل هي السائل المنوي، والدم، وإفرازات المهبل، والطبقة السائلة على بطانة الأمعاء، ولبن الأم لدى النساء المصابات بفيروس نقص المناعة البشرية في حالة عدم تناول عقاقير لعلاجها. وهذه السوائل المُعدية يجب أن تتلامس مع الأغشية المخاطية أو في مواضع الجسم المفتوحة للشخص الآخر لكي تحدث العدوى. وقد تحدث عدوى فيروس نقص المناعة البشرية عن طريق ممارسة الجماع دون وسيلة حماية (دون واقٍ ذكري) عن طريق المهبل أو الشرج. في حالة الجنس الفموي (ممارسة الجنس عن طريق الفم) يكون خطر العدوى



حتى إذا أراد شخصٌ آخر وضعك تحت ضغط أو ابتزازك، عليك الحصول على المساعدة. فقد يرغب الشخص في استغلال أنك لن تستطيعي أن تخبري شخصا آخر بسبب خجلك أو خوفك. عادةً سيساعدك التحدث مع شخصٍ آخر عن الأمر. ربما مع صديقتك أو أختك أو إحدى المعلمات، أو موظفة الشؤون الاجتماعية أو أحد مراكز تقديم المشورة. توجد المزيد من المعلومات على الصفحة الرئيسية www.hilfetelefon.de.



44. لماذا يُريد الشباب النظر إلى الفتيات ولمسهن؟

في فترة البلوغ تحدث الكثير من التغيرات لدى الشباب: حيث تنشأ مشاعر جديدة، ويتغير الجسد نفسه. ويكتشف الكثير من الشباب أن لديهم مشاعر تجذبهم لشخصٍ آخر. ويوضح البعض هذا الاهتمام بالنظر إلى هذا الشخص، ومحاولتهم الاقتراب منه. ولربما يكون الشباب مُهتمين بالفتيات، ويرغبون في التعرف عليهن. فقد يكون ذلك جميلاً إذا ما كانت الفتيات تريد ذلك. وقد يكون نظر الشاب للفتاة أو لمسه لها غير مقبول بالنسبة لها. إذا كنتِ تشعرين بالاستياء، أخبري الشاب بوضوح أن يتوقف، أو الجئي إلى شخصٍ بالغ. ستجدين المزيد من النصائح عن ذلك في السؤال رقم 45.



45. ماذا تفعل الفتاة إذا أراد شاب رؤية جزء من

جسدها، وقالت له: "لا"، وقال الشاب: "أريد رؤيته"؟

من الخطأ أن تفعل شيئاً يخالف رغبة أحد الأشخاص، وألا تحترم حدوده. في بعض الأحيان، حتى التصرفات البسيطة قد تكون غير مريحة؛ مثل مجرد النظر أو لمس الذراع. لديك الحق الكامل في وضع حدودك الشخصية، وأن تطلبي من الآخرين التوقف أو الرحيل.

وأحياناً توجد مواقف يتمادى فيها شاب ما بممارسة تصرف ما رغم أنك تُخبرينه أنك لا تريدين ذلك. استمري في رفضك، حتى إذا كان ذلك صعباً. كما يمكنكِ تكرار رفضك مثلاً بقولك: "توقف"، أو "اتركني وشأني" و"اتركني وشأني!" وتكرارها بصوت أعلى. ووفقاً للموقف، يمكنكِ الرحيل أو طلب المساعدة من آخرين. إنه لأمر شديد الأهمية أن تكوني على يقين بأن الشاب هو المخطئ في حالة عدم احترامه لكلمة "لا". لا تخجلي من ذلك أو تشعري بالسوء. ثقي بشعورك الداخلي. حيث إنه سيوجهك عند حدوث شيء خاطئ. يمكنكِ أيضاً التدرب على كيفية التصرف في مثل هذه المواقف الصعبة. ويمكنك الحصول على الدعم من نادي الفتيات أو دورات الدفاع عن النفس أو ورشة عمل التمكين.

وأحياناً تتغير هذه المشاعر في الحياة، تبعاً لوضع الحياة نفسه والعمر، ولا سيّما عند مقابلة شخص ما. وقد يحدث أن يُحب المرء شخصاً فجأة، على الرغم من عدم تفكيره فيه من قبل.

؟

هناك أمور تتشابه فيها المثلية الجنسية وازدواجية الميول الجنسية والمغايرة الجنسية. فجميعهم تقريباً يتوترون مثلاً عندما يُحبون ويُقابلون من يُحبونهم. ويكمن الاختلاف في أن الأشخاص المثليين وذوي الميول الجنسية المزدوجة لا يتمتعون بعد بنفس المساواة في الحياة اليومية. فقد يتعرضون أحياناً للتمييز والاضطهاد. ويُمكن للجميع تغيير ذلك عن طريق تقديرهم لطرق الحياة المختلفة، وعدم نبذ أي شخص، لأن كل حُب يستحق الاحترام.



43. كيف يُمكن للمرء التعبير لشخصٍ آخر عن حُبه؟

توجد عدة طرق للقيام بذلك؛ إذا كنتِ تُحبين شخصاً، يُمكنكِ النظر في عينيه، وأن تُحاولي بناء تواصل بصريّ بينكما. ويُمكنكما التحدث مع بعضكما بعضاً. فطرح الأسئلة وتوضيح الاهتمام المتبادل قد يُقربكما من بعضكما. إذا كنتِ منتبهاً، ولاحظت ما يحكيه أو يفعله هذا الشخص، يُمكنك أن توضح أنه مُهم بالنسبة لك. وجودكما عند الحاجة، وتقديم المساعدة لبعضكما أيضاً من الإشارات التي توضح الاهتمام أو الحب. قد ينتاب بعض المُحِبين الخجل. لكن إذا كانت لديكِ الثقة في نفسك، يُمكنك أن تذكري للشخص الذي تُحبيته مباشرة أنكِ تجدينه رائعاً. كما يُمكنكِ استخدام وسائل متعددة من بينها إرسال رسالة نصية أو رسالة غرامية.

41. ما هو الحب؟

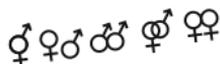


الحب هو شعور جميل. وقد يشمل المصطلح معاني كثيرة. فيوجد مثلاً الحب بين أفراد العائلة أو علاقات الصداقة الجيدة. أما الحب بين الطرفين اللذين هما في علاقة عاطفية؛ فهو شعور قوي، يتميز بمودة شديدة بينهما، وتجاذب جسدي كذلك.

في البداية تحدث عادة مرحلة الإعجاب، وهي مرحلة التعرف على الشخص الآخر؛ إذ يرغب الكثيرون في قضاء وقت طويل معه. ويريدون معرفة الكثير عنه والتحدث معه أو الاقتراب منه جسدياً.

وعندما يستمر الحب لفترة طويلة، فإن هذه الحالة تتغير. عادةً ما يتحول الحب إلى علاقة قوية تربط الطرفين ببعضهما، وتتعاظم الثقة بينهما، ويُفضّلان البقاء بالقرب من أحباّئهم. غالباً ما يكون الحب شعوراً رائعاً، لكنه قد يمر بوقت عصيب أيضاً. إذ قد تنشأ محاورات ونقاشات وحتى نزاعات. فالحب لا يعني أن يقرر أحد الطرفين عن الآخر. ولربما سمعت الكثير عن الحب في الأغاني والأفلام. وربما تعرفت على هذا الشعور بنفسك أو على حالة الحب نفسها. من المهم أن تنتبهي لمشاعرك الخاصة، وأن تتخذي قرارك بنفسك.

42. ما هي المثلية الجنسية؟



المثلية الجنسية هي أن يُحب الشخص شخصاً آخر من جنسه، ويشتهي جنسياً (تعني المثلية هنا "متماثل"). أي أن تُحب المرأة امرأة أخرى، أو أن يُحب الرجل رجلاً آخر. عندما يكون هناك رجل وامرأة في علاقة حب، يُسمى ذلك مُغايَرة جنسية ("مُغاير" تعني "مختلف"). وإذا كان هناك شخص ما يُحب الرجال والنساء على حدٍ سواء، فإن ذلك يُسمى ازدواجية الميول الجنسية. والمصطلح الأشمل لهذه الكلمات هو "الميول الجنسية". ولطالما وُجِدَت في كافة الثقافات والأوقات ميول جنسية مختلفة وهو أمر قائمٌ إلى يومنا هذا.

40. هل يُسبب الإجهاض مشاكل للمرأة؟



الحمل دون تخطيط مسبق يمكن أن يؤدي إلى القلق والحيرة. ولهذا قد توفر المشورة المستقلة المساعدة في اتخاذ القرار الصحيح.

تُعد عملية الإجهاض (تُعرف أيضًا بإسقاط الجنين) بالنسبة للبعض وسيلةً مُريحة، بينما تعد عبئًا على البعض الآخر. ففي بعض الأحيان، تنتاب المرأة مشاعرٌ سلبية وإيجابية في نفس الوقت. ومن الناحية الطبية يُعد الإجهاض عملية آمنة. ويتم إما باستخدام أقراص أو بموجب تدخل جراحي صغير عبر المهبل. نادرًا ما يكون لعملية الإجهاض تأثيرٌ على الحمل لاحقًا.



الإجهاض

39. إلى متى يُسمح لكِ بإجراء عملية الإجهاض؟

يُمكن إجراء الإجهاض في ألمانيا دون عقوبة جنائية في ظل توفُّر شروط محددة: يجب عدم مرور أكثر من اثني عشر أسبوعاً بعد التلقيح. يجب أن تكون المرأة نفسها راغبة في إجراء الإجهاض. ويجب عليها الحصول على المشورة من أحد مراكز تقديم المشورة المتعلقة بمشاكل الحمل. المشورة لا تقدم إجابات محددة، مما يعني أن القرار دائماً بيد المرأة سواء رَغِبَتْ في الإجهاض أم لا. وهذه الجهة تُصدِر ما يُعرف بشهادة المشورة، والتي تحتاجها المرأة إذا اتخذت قرارها بإجهاض الحمل. ومراكز تقديم المشورة هذه توفر المشورة حول سير العملية، وكافة التفاصيل، مثل تحمل المصروفات. يمكنك الاطلاع على المزيد حول ذلك عبر الرابط التالي:

www.familienplanung.de/beratung/schwangerschaftsabbruch



/تنظيم-الأسرة-والحمل/عدم-الشعور-بالسعادة-بالحمل/الإجهاض/ www.zanzu.de/ar/

رابط قصير: <https://t1p.de/05rh>

القضيب قبل أول تلامس بين القضيب وبين المهبل أو فتحة الشرج. يمكنك معرفة المزيد عن الواقي الذكري وطريقة استخدامه بشكل صحيح عبر الرابط التالي:



تنظيم الأسرة-والحمل/منع-الحمل/الواقي-الذكري-www.zanzu.de/ar

رابط قصير: <https://t1p.de/9cxo>

ويمكن شراء الواقي الذكريّ مثلاً من السوبرماركت أو من الصيدلية أو عبر الإنترنت.

37. مَنْ الذي عليه توفير الواقي الذكري، الرجل أم المرأة؟



الأمر سيان، يُمكن أن يُدبر الرجل أو المرأة توفير الواقي الذكري. فحدوث الحمل غير المتوقع أو العدوى المنتقلة جنسياً هو أمر يهم الطرفين.

38. كيف يُمكن أن تَحمل المرأة رغم استخدامها لحبوب منع الحمل؟

القاعدة العامة الأساسية هي أن الحبوب تعد من وسائل منع الحمل الموثوقة إذا ما تم استخدامها بطريقة صحيحة. لكن لا توجد وسيلة منع حمل آمنة بنسبة 100 بالمائة. ويتناقص مفعول الحبوب عند نسيان تناولها لأكثر من 12 ساعة، أو إذا أصبت بالإسهال أو القيء³ بعد تناولها بحوالي ثلاث ساعات. علاوة على ذلك فإن لها تفاعلات دوائية مع أدوية أخرى. احصلي على المشورة من إحدى العيادات الطبية أو الصيدليات إذا أردت تناول أدوية أخرى أو كنت تتناولين أدوية أخرى بالفعل.

المزيد من المعلومات عبر الرابط التالي:



تنظيم الأسرة-والحمل/منع-الحمل/منع-الحمل-الاضطراري/www.zanzu.de/ar

رابط قصير: <https://t1p.de/5mkp>

في حالة الحمل بدون تخطيط مسبق منك، يمكنك إجهاض الحمل في أول اثني عشر أسبوعًا بعد التخصيب دون عواقب جنائية في ألمانيا، انظري السؤال رقم 39.

35. بما أنك فتاة صغيرة، كيف تحصلين على حبوب منع الحمل؟



بالنسبة لحبوب منع الحمل وغير ذلك من وسائل منع الحمل الهرمونية، يجب الحصول على وصفة طبية من أحد أطباء أمراض النساء. بموجب هذه الوصفة الطبية ستحصلين على حبوب منع الحمل من الصيدلية. في حالة الفتيات اللاتي بلغن عمر 41 عامًا أو أكبر، يُمكن أن يصف طبيب النساء حبوب منع الحمل عادةً دون موافقة الوالدين. الحبوب مجانية حتى عمر 22 عامًا.

36. ما هو الواقي الذكري؟



هو غلاف رقيق للغاية مصنوع من مادة اللاتكس، ونادرًا ما يكون من البلاستيك. ويستخدم كطبقة ثانية من البشرة توضع على القضيب المنتصب. وعلى قمة الواقي الذكري، يوجد نتوء صغير يتم فيه تجميع السائل المنوي حتى لا يصل إلى جسم الشريكة. وعند استخدام الواقي الذكري بشكل صحيح، فإنه يحمي من حدوث الحمل ومن العدوى المنتقلة جنسيًا. ومن المهم هنا أن يُوضَع الواقي الذكري حول



34. ما الذي يُمكنني فعله إذا لم أرغب في الإنجاب؟

إذا أردتِ منع الحمل، عليكِ الانتباه جيداً لذلك قبل الجماع. حيث توجد وسائل مختلفة لمنع الحمل، وأشهرها حبوب منع الحمل والواقي الذكريّ. يُمكن الحصول على الواقي الذكريّ بسهولة، كما أنه يحمي كذلك من العدوى المنتقلة جنسياً. ستجدين المزيد من المعلومات عن الواقي الذكري في السؤال رقم 36. أما بالنسبة لحبوب منع الحمل أو أغلب وسائل منع الحمل، فمن الضروري الحصول على وصفة طبية من أحد أطباء النساء، انظري السؤال رقم 35. كما يُمكنك الحصول على المعلومات عن أنسب الطرق المتاحة لكِ في إحدى عيادات أمراض النساء، أو في أحد مراكز تقديم المشورة. وإذا أردتِ، يُمكن كذلك اصطحاب شريكك أو شخص آخر.

يتحمل التأمين الصحي في ألمانيا مصروفات وسائل منع الحمل التي تستلزم وصفة طبية حتى سن 22 عاماً.

بعد الجماع دون وسيلة حماية، يُمكنك منع الحمل باستخدام "حبوب ما بعد الجماع". يتحقق أفضل تأثير "حبوب ما بعد الجماع" عند تناولها في أول اثنتي عشرة ساعة بعد ممارسة الجماع بدون وسائل منع الحمل. ويمكن الحصول على هذه الحبوب من الصيدليات دون وصفة طبية. ستحصلين على هذه الحبوب مجاناً عند تقديم وصفة طبية من طبيبك في الصيدلية حتى بلوغ سن 22 عاماً. من المهم معرفة أن حبوب منع الحمل الإسعافية ليست بديلاً عن استخدام وسيلة لمنع الحمل بشكلٍ منتظم، بل إنها تستخدم فقط في حالة الطوارئ. ستحصلين على





31. لماذا يكون الأشخاص المخمورون أكثر رغبة في

ممارسة الجنس؟

الكحوليات لها تأثير على معظم الأشخاص يُزيد من إثارتهُم ويُزيل الحدود التي تمنعهم من أي شيء. ونتيجة لذلك، قد يجرؤون على الاقتراب من أشخاص آخرين لإشباع حاجاتهم الخاصة، أو يشعرون برغبة واضحة، ويتركون العنان لأنفسهم. بعد تناول كمية محددة من الكحول، تُصبح قدراتنا محدودة، ونشعر بالمزيد من الإرهاق وعدم التركيز، وقد تقل حساسيتنا إلى حدٍّ ما. ويؤثر ذلك سلبيًا على قدرتنا على إقامة علاقة جنسية مُرضية. تناول الكحول قد يفقدنا السيطرة على أنفسنا. وبالتالي من المحتمل أن نتعرض لأمر لا نُريدها، أو لا نُفكر في سُبُل الوقاية من الحمل أو الحماية من العدوى المنتقلة جنسيًا.

32. كيف يُمكن إسعاد المرأة في علاقة جنسية؟



تشعر المرأة بالسعادة البالغة أو تستمتع بعلاقة جنسية مُرضية عندما يكون كلا الطرفين مُستعدّين، ولديهما الرغبة في اكتشاف ما يُسعدهما. وذلك يحتاج إلى الوقت والخبرة، وقد يختلف من موقفٍ لآخر. ومما يفيد في هذا الأمر أن تعرف المرأة جسدها جيدًا، وتعرف ما تُحبه وما لا تُحبه. ومن المهم أن تتمكن أنت والطرف الآخر من التعبير عن رغباتكما واحتياجاتكما ومخاوفكما.

33. ما المدة التي تستغرقها ممارسة الجنس لتكون ممتعة؟

يختلف تعريف الممارسة الجنسية الممتعة من إنسان لآخر. فالممارسة الجنسية الجيدة لا تتعلق بالوقت، بل بالإحساس. وقد تختلف المدة الزمنية. إن الممارسة الجنسية الممتعة تجلب السعادة لكلا الطرفين، وتُرضيهما. ويتعلق مدى روعتها ودرجة الإشباع على مشاعر أخرى ومؤثرات خارجية.



29. كيف أعرف أنني أرغب في ممارسة الجنس؟

إذا كان إحساسك بالقرب الجسدي والحُب كبيرًا، وكان جسّدك يحتاج إلى المزيد، يُمكن أن تكون هذه إشارةً على رغبتك الجنسية. وكذلك عندما تُلاحظين أن مهبلك رطبًا، أو عند انتفاخ بظرك؛ ستجدين توضيحًا لشكل الأعضاء التناسلية الأنثوية عبر الرابط التالي:



www.zanzu.de/de/koerper/koerper-der-frau/sichtbare-sexualorgane-der-frau

رابط قصير: <https://t1p.de/rn1j>

30. كيف تعرف أن المرأة مُستعدة لممارسة الجنس؟

يُشترط لذلك أن تكون المرأة مُثارة، ولديها رغبة في ذلك. تنتفخ أشفار المهبل الداخلية والخارجية، ويُصبح البظر أكبر قليلًا. يحدث ذلك بسبب زيادة التروية الدموية للأعضاء التناسلية. لدى بعض النساء، ينتفخ الثديان كذلك، وتبرز حلمات الثدي. وكذلك عندما يُصبح المهبل رطبًا، يُمكن أن يعني هذا أن المرأة مُثارة. علامات الإثارة الجسدية لا تعني لدى الفتاة أو الشاب أنهم يُريدون حقًا ممارسة الجنس. ففي بعض الأحيان يتفاعل جسدنا بشكلٍ مختلف عمّا نريد. على سبيل المثال قد يُصبح المهبل رطبًا لدى المرأة، ولكنها لا تُريد ممارسة الجنس. أو قد يُريد الشخص ممارسة الجنس، ولكنّ جسده لا يتجاوب معه.



ما الذي يجعل ممارسة الجنس جيدة؟

26. لماذا تُعد ممارسة الجنس صحية لأجسادنا؟

قد تُثير ممارسة الجنس مشاعر مُبهجة تدعم الدورة الدموية، وتُزيل التوتر، وتقوي الجهاز المناعي. عند ممارسة الجنس (مع شخص آخر) يُمكن أن يكون لذلك أيضًا تأثيرات إيجابية على الصحة.

ولكي تكون الممارسة الجنسية صحية لكم، من المهم أن تتم بحض إرادتكم وبرغبتكم، وأن تحموا أنفسكم من الأمراض ومن الحمل غير المرغوب فيه، باستخدام وِاقٍ ذكري مثلًا.



27. كيف أعرف أن شخصًا ما يُريد تقبيلي؟

ربما يحاول هذا الشخص الاقتراب منك جسديًا، ويستجيب لفرص الاقتراب التي تمنحها. إذا كان قربك الجسدي منه مُريحًا لك، وكانت رائحتكما جذابةً لبعضكما، فقد تنشأ الرغبة في التقبيل. إذا لم تكوني متأكدة، يُمكنك سؤال الطرف الآخر عما إذا كان يسمح لك بالتقبيل. يسري ذلك أيضًا عند ممارسة الجنس.

28. كيف أعرف أن هناك شخصًا ما يُريد ممارسة الجنس معي؟

قد تكون هناك إشارات مُتباينة تمامًا يُمكنك من خلالها معرفة ما إذا كان هناك شخص ما يُريد ممارسة الجنس معك، لمعرفة انظري كذلك السؤال رقم 27. فقد يُعبّر شخص ما صراحةً عن رغبته سواء بالكلمات أو اللمسات، أو يُمكنك اكتشاف بعض العلامات التي تشير إلى الإثارة الجسدية بنفسك. إذا لم تكوني متأكدة، يُمكنك سؤال الطرف الآخر عما إذا كان يريد ممارسة الجنس معك.



ممارسة الجنس مع الذات



23. هل ممارسة الجنس مع الذات أمرٌ جيد أم ضار للجسم؟

الممارسة الجنسية مع الذات لا يضر بالصحة! فهو عملية طبيعية، ويساعد في اكتشاف جسمك. حيث يُمكنك اكتشاف أي المداعبات التي تُعجبك وتُثيرك. وربما تشعرين برغبة الجماع. إن معرفة نفسك أمرٌ جيد، ويساعدك لاحقاً على التعايش في علاقة جنسية تملؤها الرغبة مع الشريك أو الشريكة. يسري ذلك أيضاً على الشباب.

24. هل يُمكن فقدان غشاء البكارة بسبب ممارسة الجنس مع

الذات؟

لا. حيث يعتقد الكثيرون أن الفتيات اللاتي لم يُمارسن الجنس لديهن غشاء يُحْكِم إغلاق المهبل، ويتمزق مثلاً عند أول إدخال للقضيب الذكري. وقد شرحنا السبب في كون هذا الاعتقاد غير صحيح بالتفصيل في السؤال رقم 17.

25. هل إذا داعبت الفتاة نفسها، وقامت بممارسة الجنس مع

الذات، فهي بذلك لم تعد عذراء؟

العذرية هي عندما لا يكون المرء قد مارس الجنس من قبل مع شخصٍ آخر (بغض النظر عن كونه شاباً أم فتاة). ولا يفقد المرء عذريته عندما يُداعب نفسه أو يُمارس إمتاع النفس. انظر أيضاً السؤال رقم 17.



عندما تمارسين الجنس مع شاب، من دون استخدام وسيلة وقاية، لربما ينتابك القلق من حدوث حمل. في الحالات الطارئة، يُمكن "لحبوب ما بعد الجماع" أن تمنع حدوث حمل غير مرغوب فيه. ستجدين المزيد عن ذلك في السؤال رقم 34.

21. ما هو طول القضيب الذكري؟

طول القضيب الذكري في غير وضع الانتصاب يتراوح بين سبعة الى عشرة سم، وفي حالة الانتصاب قد يصل إلى حوالي 19 سم².



22. متى يُسمح للمرأة بممارسة الجنس؟

يُسمح بممارسة الجنس إذا كان كلا الطرفين يرغبان في ذلك! يُسمح بممارسة الجنس فقط حين يبلغ كلا الطرفين 14 عامًا. تُمنع ممارسة الجنس إذا استغل أحد البالغين -مثل المعلمين- تعلق أحد التلاميذ أو التلميذات به ممن تقل أعمارهم عن 18 عامًا. علاوة على ذلك، لا يُسمح بممارسة الجنس عادةً لمن هم دون سن الثامنة عشرة مقابل مصلحة معينة. وإذا تم إجبار شخص ما على إحدى الممارسات الجنسية، أو إذا تم تهديده بذلك، فيُعتبر هذا عنفًا ويعاقب عليه القانون! ستحصلين على المزيد من المعلومات عبر هذا الرابط:



الحقوق-والقوانين/حقوقك/سن-الحماية-القانونية/ar/www.zanzu.de

رابط قصير: <https://t1p.de/jlyu>

إذا كان هناك شخصٌ مُصاب بعدوى تنتقل جنسيًا، (مثل الكلاميديا أو السيلان) ولم يكمل علاجه بعد، فعليه ألا يُمارس الجنس.

18. هل تنزف النساء دائماً في المرة الأولى؟



لا، لا تنزف جميع النساء عند ممارسة الجنس للمرة الأولى. عند الجماع قد تحدث إصابات في غشاء المهبل أو في المهبل نفسه، والتي قد تسبب نزيفاً بسيطاً. وربما يحدث ذلك عندما تكون الفتاة متوترة مثلاً، أو إذا لم يكن الشاب حذراً بالقدر الكافي. جديرٌ بالذكر أن هذه الإصابات الطفيفة تُشفى دون مضاعفات، ودون ندبات مرئية. ويعتقد البعض أن النزيف يُشير إلى أن الفتاة لا زالت عذراء. ولمعرفة سبب كون ذلك غير صحيح، انظر السؤال رقم 17.

19. هل يمكن لممارسة الجنس أن تسبب شعوراً بالألم؟

ممارسة الجنس قد تكون رائعة وممتعة. ولا ينبغي بالضرورة أن تكون مؤلمة! لكن إذا أحسستِ بالألم، فقد يرجع هذا لعدة أسباب. فقد يكون الجماع مثلاً مؤلماً إذا لم يكن مهبل المرأة رطباً بالقدر الكافي، أو إذا لم يكن الرجل حذراً بالقدر الكافي. يجب أن يحرص كلٌّ من الرجل والمرأة على الانتظار حتى تُصبح المرأة مُستعدة لإدخال القضيب الذكري. كما أن الجماع قد يكون مؤلماً للمرأة كذلك إذا شعرت بالتوتر الشديد، أو إذا كانت مُصابة مثلاً بالتهاب في المهبل.

عند ممارسة الأشخاص للجنس مع بعضهم البعض، يجب عليهم دائماً مراعاة أن يشعر الطرفان في العلاقة بالراحة، والتأكد من ذلك بطرح الأسئلة في حالات الشك. ويعد ذلك قاعدةً عامةً على كافة الممارسات الجنسية، وليس فقط على الجماع! إذا أصبتِ بالألم بالغة أثناء ممارسة الجنس، تحدثي مع أحد أطباء أمراض النساء.



20. ماذا يحدث بعد ممارسة الجنس مع شاب؟

عندما تمارسين الجنس مع أحد الشباب، ربما تشعرين بالاسترخاء، وقد تصابين بخيبة أمل إذا لم يكن الأمر جميلاً مثلما توقعت. وربما تشعرين بأنك أصبحت أكثر نضجاً. كما قد تشعرين بالفضول لمعرفة كيف سار الأمر مع الشريك؛ هل شعر بالسعادة، والفضول، والرغبة؟ يُمكنكما معاً اكتشاف المشاعر التي انتابتكما. ويحدث الأمر ذاته عندما تمارسين الجنس مع فتاة.



16. ما هو شعور ممارسة الجنس لأول مرة؟ كيف تكون أول مرة للرجل وكيف تكون للمرأة؟

قد تكون أول مرة بالنسبة لك مثيرة، أو جميلة، أو قد تكون حتى مضحكة. إلا أنها قد تكون كذلك مُخيِّبة للآمال ومؤلمة قليلاً. الكثير من الفتيات والنساء الشابات ينتابهن الخوف أو القلق أو حتى الفضول. حتى لدى الشريك أو الشريكة، قد يكون الأمر على نفس المنوال. وهنا، عليكما التحدث عما يعجبكما وما لا يعجبكما في الأمر. الإحساس في المرة الأولى يختلف باختلاف الشخص نفسه، بغض النظر عما إذا كان رجلاً أو امرأة.

?

17. هل من السهل فض غشاء البكارة أو تلفه؟



لا، فغشاء البكارة هذا ليس بمثابة طبقة جلدية، وإنما هو غشاء رقيق من الأغشية المخاطية قابل للتمدد. وهذا الغشاء يُحيط بمدخل المهبل ولكنه لا يُغلقه. وجليدٌ بالذكر أن شكل غشاء المهبل يختلف من امرأة لأخرى. وعادةً ما يظل هذا الغشاء موجوداً لدى النساء اللاتي مارسن الجماع بالفعل. بالنسبة للأمهات اللاتي أنجبن أطفالاً، غالباً ما لا يبقى هذا الغشاء مرثياً بالكامل. ولا يتمزق خلال الأنشطة اليومية العادية، وعند ممارسة الرياضة وقيادة الدراجات، واستخدام السدادة القطنية، وممارسة غير ذلك من الأنشطة. كما يمكن الخضوع لفحص لدى أحد أطباء أمراض النساء دون أن يضر ذلك بغشاء المهبل.

مع العلم: الأشخاص الآخرون، وربما كذلك الأطباء، لا يُمكنهم التحقق بمجرد النظر إلى إكليل المهبل مما إذا كنتِ قد مارسِ الجماع أم لا! يُمكنك معرفة المزيد من المعلومات عن ذلك عبر هذا الرابط:



الجسم/جسم-المرأة/غشاء-البكارة/ar/www.zanzu.de

رابط قصير: <https://t1p.de/fpfb>

وفي لحظة بلوغ النشوة الجنسية والإثارة، يُمكن أن تحدث رعشة الجماع. وبعد مرحلة الإثارة الجنسية القوية، والتي تزداد تدريجيًا، تخرج الإفرازات بصورة محسوسة، مما يسمح بحالة من الاسترخاء. وحتى دون حدوث رعشة الجماع، فإن ما تشعر به عند ممارسة الجنس أمرٌ ممتع للغاية.

إلا أن ممارسة الجنس تكون أحيانًا غير ممتعة، مثلًا، إن لم تكن لديك الرغبة، أو لم تشعرى بالإثارة، فلن تشعرى بذلك الشعور الجيد. عندئذٍ عليك أن تُنتهي الممارسة الجنسية، أو أن تنتهي أكثر في المرة القادمة بحيث يؤدي بك الجنس إلى الإحساس بذلك الشعور الجيد.

15. ما الوقت المناسب لأول مرة؟



أنتِ من تقررين الوقت المناسب لأول مرة. اتركي ذلك لإحساسك، ولا تجعلى أحدًا يدفعك لذلك! (ثقي في مشاعرك ولا تدعي أي شخص يدفعك لذلك! ومن الطبيعي أن يتنابك بعض الخوف، وعدم الاطمئنان. إذا كانت هذه المشاعر قوية، فأنتِ على الأرجح غير مُستعدة لممارسة الجنس. ربما عليك الانتظار لفترة أطول. فالمرّة الأولى عادةً ما تكون مثيرة ومشوقة. ومن الأمور المُساعدة في ذلك أن تقضي وقتًا كافيًا مع شريكك، وألا يكون هناك ما يُعكر صفوكمَا. تحدّثا مع بعضكما عمّا تُريدان، وعمّا يجعلكما تشعران بالراحة.

وللتحضير للوقت المناسب، على كلا الطرفين التحدث وتبادل المعلومات عن الوقاية من الحمل غير المرغوب فيه أو العدوى المنتقلة جنسيًا. ومعًا تقرران الخيار الأفضل لكما، ومَن هو الشخص الذي سيتكفل بالوقاية من الأمراض المنقولة جنسيًا أو الحمل، انظر السؤال رقم 34.



ممارسة الجنس لأول مرة

12. ما هي ممارسة الجنس؟



ممارسة الجنس هي بعض الأفعال التي يكون وراءها حافزٌ جنسيٌّ والتي تُمارَس بين الناس أو يُمارسها الشخص مع نفسه (الاستمناء). ويشمل مصطلحُ العلاقة الجنسية القبلاتِ والمداعبةَ، والاستمناءَ باليد أو الفم. وهو مصطلح أشمل من مصطلح الجماع، الذي يعني إدخال القضيب الذكري في المهبل أو المؤخرة. ومن المهم أن تستمتعوا بالأمر، وأن تكون لديكم رغبة في ممارسته. عند ممارسة الجنس مع شخص آخر، يجب أن تكونا كلاكما موافقين على ذلك. ويُمكنك كذلك التوقف إن لم يُعجبك الأمر (انظري السؤال رقم 22)!

13. لماذا يُمارس الإنسان الجنس؟

الحاجة إلى ممارسة الجنس أمر طبيعي، وجزء مهم من إنسانيتنا. وتتأثر هذه الحاجة عادةً بهرموناتنا، وتربيتنا، ومجتمعنا، وإنسانيتنا. والرغبة الجنسية تتباين كثيراً من شخصٍ لآخر، وتتغير كذلك مع التقدم في العمر. فهناك بعض الأشخاص تتناقص لديهم الرغبة الجنسية بشكل كبير، وقد تنعدم هذه الرغبة لدى البعض. ويُمكن أن يُعبر البعض بالعلاقة الجنسية عن الحب، أو الارتباط، أو الشهوة. فعن طريق ممارسة علاقة جنسية مُرضية ومليئة بالشهوة قد يقترب الأشخاص بعضهم من بعض، وتصبح علاقتهم أقوى. كما يُمارس الأشخاصُ العلاقة الجنسية لإنجاب الأطفال.

14. لماذا يشعر المرء عند ممارسة الجنس؟



تتباين المشاعر التي يشعر بها المرء عند ممارسة الجنس تبايناً كبيراً. فعند ممارسة الجنس، يمكنك أن تحظى بالكثير من اللذة أو المتعة أو الراحة أو الاسترخاء. وربما تشعر أنك مرغوب فيك ومقبول ومدلّل وقريب جداً من شريك حياتك.



ويرجع ذلك إلى أن أغلب الفتيات والنساء لا يُمكنهنَّ تحديد اليوم الذي تحدث فيه الإباضة التالية بعد آخرِ نزيّفٍ بشكْلِ دقيقٍ. وتخصيب البويضة قد يستغرق وقتًا يختلف من فتاةٍ لأخرى، كما قد يختلف من شهرٍ لآخر. فقد تعيش الحيوانات المنوية في الرحم وفي قناة فالوب لمدة تصل إلى سبعة أيام. وبذلك قد يحدث التخصيب ثم الحمل، بينما تُمارسين الجماع أثناء الطمث، وتحدث الإباضة التالية في مدة أقل من سبعة أيام. ستجدين المزيد من المعلومات عن هذا الأمر في السؤال رقم 1.



9. ماذا يُمكنني أن أفعل إذا واجهتُ مشاكل مع الطمث (كألم في البطن أو صداع مثلاً)؟

يُمكنك أن تفعلي أي شيء يُريح جسدك. وقد يختلف هذا الأمر من فتاةٍ لأخرى. وغالبًا ما تُساعد الحركة والرياضة على تخفيف الأعراض المؤلمة، وعلى إراحة جسدك. وربما يُساعد ذلك جسدك أيضًا في الاسترخاء. ولتخفيف هذه المشاكل، يُمكنك مثلاً وضع كيس ماء دافئ على أسفل البطن أو شرب بعض الشاي. وللقيام بذلك استخدمي شاي الأعشاب مثلاً: مثل البابونج أو المليسة، أو النعناع. وأحياناً يُساعد تغيير وضع الجسم، مثل: سَحَبِ الرُكبة أثناء الجلوس أو الاستلقاء على الصدر. علاوة على ذلك يُمكنك الخضوع لجلسة تدليك. إذا شعرتِ بالألم شديدة عدة مرات، عليك استشارة أحد الأطباء.

؟

10. هل يُمكنني ممارسة الجنس أثناء الطمث؟

نعم، إذا كانت لديك الرغبة في ممارسة الجنس أثناء الطمث، فلن يكون النزيف عائقاً أمام حدوث ذلك؛ حيث إن النزيف هو عملية طبيعية تحدث بالجسم، ومن ثم فأنت لا تحتاجين إلى الشعور بأنك غير نظيفة أو أن تخجلي من ذلك. وجديرٌ بالذكر أنك قد تحملين أيضاً أثناء دورة الحيض، لذا عليك التفكير إذا لزم الأمر في استخدام وافي (انظري السؤال رقم 11).

؟

11. هل يُمكن لي أن أحمل أثناء الطمث؟

نعم، قد يحدث أن تُصبح الفتاة أو المرأة حاملاً أثناء دورة الطمث وعند ممارسة الجماع من دون وسيلة الوقاية من الحمل مع شاب أو رجل. إذا لم ترغبِي في الحمل، عليك -من باب الاحتياط- استخدام وسيلة منع حمل طوال فترة دورة الطمث، وحتى أثناء الطمث نفسه.



أو ما شابه. حيث إن هذه المنتجات تتسبب في تدمير البكتريا المفيدة، وتجعل مهبلك عُرضة للأمراض. وقد تظهر كذلك إفرازات لدى الفتيات قبل أول طمث لها، نظرًا لحدوث تغيّرات في الجسم بسبب الهرمونات، ومن ثم تنبئ بأول دورة طمث. إذا تمت إثارة رغبة المرأة في ممارسة الجنس، تُنتج الغدد الموجودة على مدخل المهبل سائلًا، يعمل بمثابة مادة مُرلّقة. ويُساعد في أن تكون عملية الجماع غير مؤلمة.

7. لماذا يختلف لون دم الطمث؟

يتغير لون الدم أثناء دورة الطمث فقد يكون مثلًا أحمر غامقًا، أو بنيًا، أو أحمر فاتحًا. ويتعلق ذلك بشدة النزيف: ففي الأيام التي يكون فيها النزيف أشد، يبدو الدم باللون الأحمر الفاتح أو الأحمر الغامق. وفي بداية ونهاية دورة الطمث، عندما تكون دورة الطمث نفسها ضعيفة، يكون لدى الدم المزيد من الوقت للتفاعل مع المواد الحمضية والبيئة الحمضية للمهبل (انظر سؤال رقم 6)، ومن ثم يُصبح لونه بنيًا. ويشتمل دم الدورة الطمث على خليط من الدم، والأغشية المخاطية، وسوائل المهبل المخلوطة مع بعضها بعضًا. لهذا فإن تغيّر اللون أمر طبيعي تمامًا.

8. لماذا نشعر بالألم أثناء الطمث؟



لا تشعر جميع الفتيات بالألم. فقد تبدأ دورة الطمث لدى بعض الفتيات أو النساء دون أن يلاحظن ذلك مُسبقًا. بينما تشعر بعضهن قبل الطمث ببعض المغص في أسفل البطن، أو قد يُصن بالصداع. كما تُصاب بعضهن كذلك بالألم في الثدي. أثناء الطمث تشعر بعض الفتيات أو النساء بتقلصات أو ألم في أسفل البطن أو في أسفل الظهر. وسبب هذه الآلام هو وجود بعض الهرمونات. تساعد هذه الهرمونات على تقلص الرحم أثناء الطمث، قد يُزاح الغشاء المخاطي. وأحيانًا يُسبب ذلك أيضًا الغثيان والإسهال. إذا كانت لديكِ آلام شديدة، عليكِ استشارة طبيب/ طبيبة أمراض النساء. وهذا الأمر مهمٌ كذلك لتحديد ما إذا كان هناك سببٌ جسديٌّ آخر لهذه الآلام.





4. هل يُمكن استخدام السدادة القطنية (التامبون) على الرغم من كوني عذراء؟

من وجهة نظر بيولوجية، يمكن لجميع الفتيات والنساء استخدام السدادات القطنية أثناء فترة الطمث. ولا يهم في ذلك ما إذا كانت الفتاة قد مارست الجنس من قبل أم لا. ولا داعي للقلق بشأن "عذريتك". فالأنسجة المطاطة على حافة المهبل تسمح بإدخال السدادات القطنية دون حدوث أي إصابة، انظري السؤال رقم 17. تتوفر السدادات القطنية بأحجام مُختلفة. جربي مقياس السدادة القطنية التي تشعرين بالراحة أثناء استخدامها. كما يُمكنك كذلك استخدام الفوط الصحية أو غيرها من المنتجات.



5. لماذا لا يحدث الطمث لدى الشباب؟

لا يحدث الطمث لدى الشباب لأن حدوثه يتطلب وجود هرمونات محددة، ورحم، وقناة فالوب، وبويضة (الموجودين فقط في الجهاز التناسلي الأنثوي). وكل هذه أشياء ليست موجودة لدى الشباب. ومن ثم لا يُمكنهم إنجاب أطفال.

6. لماذا ترى الفتيات مُخاطاً (إفرازات)؟

المهبل مُغطى بغشاء مُخاطي. ويجب أن تكون جميع الأغشية المخاطية في الجسم رطبة، لكي تبقى بصحة جيدة، وللوقاية من العدوى، توجد مناطق الأغشية المخاطية على سبيل المثال في الفم أو الأنف.

ومن الطبيعي لدى النساء أن توجد مثل هذه الإفرازات، حتى لدرجة تسرب بعض الإفرازات (أو المخاط) من المهبل. والإفرازات الطبيعية تكون بيضاء أو صفراء ولا يكون لها رائحة نسيئاً. ويختلف مقدار الإفرازات المهبلية للمرأة وخصائصها الشكلية؛ حيث إنها تتعلق بدورة الطمث لديها. وتعمل هذه الإفرازات على تنظيف المهبل وحمايته من العدوى. وتخلق العُصية اللبنية (البكتيريا المفيدة) بيئة حمضية، وبالتالي تمنع تكاثر البكتريا والفطريات الضارة. ومن ثم عليك ألا تغسلي مهبلك بالصابون، أو الغسول المهبلي،



يمكنك معرفة المزيد عن ذلك عبر الرابط التالي:



www.zanzu.de/ar/الجسم/جسم-المرأة/دورة-الحيض

رابط قصير: <https://t1p.de/djum>



2. كم عدد أيام الطمث عادة؟

فترة الحيض (الطمث أو نزول الدم) هي جزء من الدورة الشهرية. وتستغرق فترة الطمث عادةً من يومين حتى 7 أيام. إلا أن الدورة الشهرية تشمل الفترة من أول يوم في الطمث حتى أول يوم من الطمث الذي يليه. وبذلك تستغرق الدورة العادية بين 25 و35 يومًا.

قد تكون الدورة الشهرية غير منتظمة لدى الفتيات الصغيرات؛ ريثما يكمل الجسم استعداداه للتغيير. ولا سيّما أثناء السنوات الأولى، حيث تتباين مدة وغزارة وانتظام الطمث.



3. هل من الطبيعي ألا يحدث الطمث؟

غالبًا ما يكون الطمث غير منتظم لدى الفتيات في سن البلوغ، انظر السؤال رقم 2. إذا كانت دورة الطمث منتظمة لديك لفترة طويلة، ثم بدأت في التغيير فجأة، فقد يرجع ذلك لعدة أسباب، مثل التوتر، أو تغيير المكان، أو فقدان الوزن. وليس هناك أي داعٍ للقلق. إذا استمر عدم الانتظام هذا لعدة شهور، يجب الخضوع لفحص طبي لمعرفة سبب ذلك.

في حال حدوث علاقة جنسية يجب ألا يُستبعد احتمال الحمل، عليك إجراء اختبار الحمل، أو استشارة أحد أطباء النساء.

الطور الجريبي

النصف الأول من الدورة
نضوج البويضة في
الأسبوع الأول والثاني

نهاية الأسبوع الثاني
يوم الإباضة

صورة 2: دورة الحيض دون
تخصيب البويضة (أربعة أسابيع)

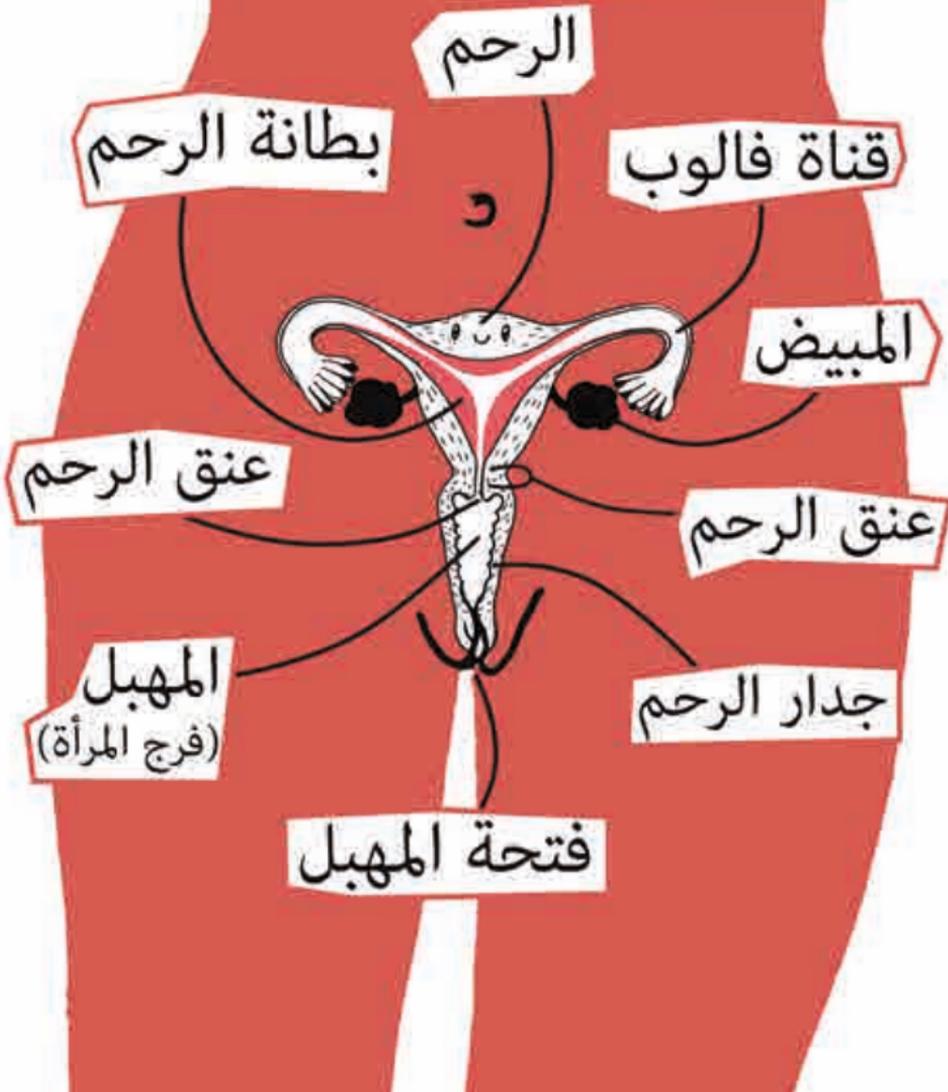
الجسم الأصفر

النصف الثاني من الدورة
المرحلة التالية للإباضة
(مرحلة تطور الجسم الأصفر)
الأسبوع الثالث والرابع

نهاية الأسبوع الرابع
بداية الدورة الشهرية
ونهاية الدورة



صورة 1: الأعضاء التناسلية الداخلية
(مسقط رأسي)



الدورة الشهرية، الحيض، الطمث

1. لماذا يحدث الطمث لدي؟

يحدث الطمث لدى معظم الفتيات (تُعرَف كذلك بالدورة الشهرية) بين عمر 11 و15 عامًا. ويحدث هذا الطمث في سن البلوغ لأن طبيعة الجسد تتغير، ويبدأ في إنتاج هرمونات جنسية. ويؤدي ذلك إلى بداية دورة الطمث، والتي تستغرق شهرًا تقريبًا، وتبدأ مع أول يوم يظهر فيه نزيف الدماء (انظر صورة رقم 2).

تحمل الفتاة 400.000 بويضة عندما تصل سن البلوغ. تعمل الهرمونات على إنضاج بويضة واحدة منها على الأقل في المبيض في أول 14 يومًا بعد بداية النزيف. وفي هذه الفترة، يستعد الرحم كذلك لعملية الحمل المُحتملة. حيث تُصَبح الطبقة العليا من بطانة الرحم أكثر سمكًا، وبذلك يُمكن للبويضة المُخصبة أن تستقر بها.



وفي منتصف دورة الطمث تقريبًا (بعد أسبوعين من بداية الطمث) يحدث ما يسمى بالإباضة، حيث تخرج البويضة من الطور الجُرَيْبي. ويتحول الطور الجُرَيْبي إلى الجسم الأصفر. وتُدْفَع البويضة من المبيض إلى قناة فالوب، وتكون جاهزة للتخصيب لمدة تتراوح بين 12 إلى 24 ساعة¹. ويكون الجسمُ الأصفر الهرموناتِ التي تُعَدُّ بطانة الرحم للغرس المحتمل للبويضة المُخصبة بها. إذا لم يحدث تخصيب ولم يتم غرس البويضة، تتدهور حالة الجسم الأصفر. وتموت البويضة في قناة فالوب. وتنخفض نسبة الهرمونات، وتتحلل الطبقة العليا من بطانة الرحم. ويؤدي ذلك -بعد حوالي أسبوعين من وقت الإباضة- إلى حدوث النزيف. وتبدأ دورة جديدة. أما إذا خصبت إحدى الخلايا المنوية البويضة في قناة فالوب، فإنها تواصل تحركها إلى الرحم، وتستقر هناك في بطانته.

تنبية: يُمكن أن تعيش الحيوانات المنوية في الرحم حتى سبعة أيام، ولذلك فإن الفترة التي يُمكن أن تُصَبح فيها حاملًا أطول من المذكورة أعلاه والمحددة بـ 12 - 24 ساعة!



إعداد كتيب -في مشروع لاحق- يركز على موضوعي التحول* الجنسي وثنائية الجنس، بمشاركة المهتمين من المراهقين المهاجرين.

شبكة مكافحة فيروس نقص المناعة البشرية/ الإيدز والهجرة لدى رابطة العمل بين الثقافات الرابطة الإقليمية في برلين/ براندنبورغ.

لينا غوتكة



شرح المفردات اللغوية

في حالة وجود كلمات يتعذر فهمها، ستجد على موقع Zanzu قاموسًا به ترجمات، وكثيرًا من الشروح بلغات مختلفة:



www.zanzu.de/ar/ قاموس



مقدمة

هذا الكتيب مُوجَّه إلى الفتيات الأجنيات والمهاجرات ممن تتراوح أعمارهن بين 14- 24 عامًا، ويبحث عن المعلومات الصحيحة المتعلقة بحياتهن الجنسية وصحتهن الإنجابية.

لهؤلاء الفتيات الصغيرات كامل الحق في الحصول على المعلومات الصحيحة بشكل واضح ومبسط حول صحتهن الجنسية والإنجابية، ليتمكن لكل فتاة أن تحافظ على صحتها وصحة شريكها، وأن تدرك المعلومات المهمة لها.

يحتوي هذا الكتيب على الأسئلة التي طرحتها الفتيات المهاجرات، وقد تمت الإجابة عنها من قبل مختصين في هذا المجال بطريقة سهلة وواضحة.

وكذلك شاركت الفتيات في تصميم هذا الكتيب من حيث الشكل والألوان.

تعود فكرة تأليف هذا الكتيب لعام 2016 عندما تم إصدار منشور "من الشباب للشباب" الموجه للشباب من أصول مهاجرة، وبفضل تمويل وزارة الصحة الفيدرالية ومؤسسة التكافؤ، وبفضل التعاون الوثيق بين الكثير ممن ساعدوا في إعداد هذا الكتيب، استطعنا أن نُعدَّ هذا الكتيب المخصص للفتيات. يشارك في إعداد هذا الكتيب العديد من الأفراد والمؤسسات وخاصة الفتيات الأجنيات في برلين وفي دورات الاندماج ومنظمات الهجرة، وهنا نتوجه بالشكر لهؤلاء الفتيات والاختصاصيين الذين أجابوا عن هذه الأسئلة وإلى كل من ساهم في إنجاز هذا الكتيب.

سوف يكون خارج نطاق هذا الكتيب التعامل -على وجه التحديد- مع الأمور ذات الصلة بجسم النساء، أو الفتيات المتحولات*جنسيًا وحياتهن الجنسية؛ لأن الشباب المعنيين لم يطرحوا (بَعْدُ) مثل هذه الأسئلة. وقد يبدو من وجهة نظرنا أنه من الأنسب

39

الحمل والولادة

39

51. كيف يتكون الطفل، وأين؟

39

52. هل الحمل مؤلم؟

40

53. هل يُمكن ممارسة الجنس أثناء الحمل؟

54. ما الذي يجب عليّ مراعاته إذا كنتُ حاملاً واضطرت إلى

40

تناول عقاقير طبية؟

40

55. لماذا يوجد لدى المرأة حليب في ثديها لإرضاع أطفالها؟

41

56. ماذا تكون الولادة مؤلمة؟

42

روابط مُفيدة

45

عناوين مراكز المشورة

48

المصادر

36. ما هو الواقي الذكري؟
37. مَنْ الذي عليه توفير الواقي الذكري، الرجل أم المرأة؟
38. كيف يُمكن أن تتحمل المرأة رغم استخدامها لحبوب منع الحمل؟
- الإجهاض**
39. إلى متى يُسمح لك بإجراء عملية الإجهاض؟
40. هل يُسبب الإجهاض مشاكل للمرأة؟
- الحب**
41. ما هو الحب؟
42. ما هي المثلية الجنسية؟
43. كيف يُمكن للمرء التعبير لشخصٍ آخر عن حُبّه؟
- الحدود**
44. لماذا يُريد الشباب النظر إلى الفتيات ولمسهن؟
45. ماذا تفعل الفتاة إذا أراد شاب رؤية جزء من جسدها، وقالت له: "لا"، وقال الشاب: "أريد رؤيته"؟
- فيروس نقص المناعة البشرية**
46. ما هو تأثير فيروس نقص المناعة البشرية (HIV)؟
47. كيف يُصاب المرء بفيروس نقص المناعة البشرية؟
48. هل ممارسة الجنس هي السبب الوحيد لأن يُصاب المرء بعدوى فيروس نقص المناعة البشرية؟
49. كيف يمكن للمرء وقاية نفسه من فيروس نقص المناعة البشرية؟
50. كيف يمكننا معرفة إن كنا مُصابين بفيروس نقص المناعة البشرية أم لا؟

- 19 هل من السهل فض غشاء البكارة أو تلفه؟
- 20 هل تنزف النساء دائماً في المرة الأولى؟
- 20 هل يمكن لممارسة الجنس أن تسبب شعوراً بالألم؟
- 20 ماذا يحدث بعد ممارسة الجنس مع شاب؟
- 21 ما هو طول القضيب الذكري؟
- 21 متى يُسمح للمرأة بممارسة الجنس؟

ممارسة الجنس مع الذات

- 22 هل ممارسة الجنس مع الذات أمرٌ جيد أم ضار للجسم؟
- 24 هل يُمكن فقدان غشاء البكارة بسبب ممارسة الجنس مع الذات؟
- 25 هل إذا داعبت الفتاة نفسها، وقامت بممارسة الجنس مع الذات، فهي بذلك لم تعد عذراء؟

ما الذي يجعل ممارسة الجنس جيدة؟

- 23 لماذا تُعد ممارسة الجنس صحية لأجسادنا؟
- 23 كيف أعرف أن شخصاً ما يُريد تقبيلي؟
- 23 كيف أعرف أن هناك شخصاً ما يُريد ممارسة الجنس معي؟
- 24 كيف أعرف أنني أرغب في ممارسة الجنس؟
- 30 كيف تعرف أن المرأة مُستعدة لممارسة الجنس؟
- 31 لماذا يكون الأشخاص المخمورون أكثر رغبة في ممارسة الجنس؟
- 32 كيف يُمكن إسعاد المرأة في علاقة جنسية؟
- 33 ما المدة التي تستغرقها ممارسة الجنس لتكون ممتعة؟

الوقاية

- 34 ما الذي يُمكنني فعله إذا لم أرغب في الإنجاب؟
- 35 بما أنك فتاة صغيرة، كيف تحصلين على حبوب منع الحمل؟

فهرس المحتويات

- 7 مقدمة
- 8 شرح المفردات اللغوية
- 9 الدورة الشهرية، الحيض، الطمث
- 9 1. لماذا يحدث الطمث لديّ؟
- 12 2. كم عدد أيام الطمث عادة؟
- 12 3. هل من الطبيعي ألا يحدث الطمث؟
4. هل يُمكن استخدام السدادة القطنية (التامبون)
- 13 على الرغم من كوني عذراء؟
- 13 5. لماذا لا يحدث الطمث لدى الشباب؟
- 13 6. لماذا ترى الفتيات مُخاطباً (إفرازات)؟
- 14 7. لماذا يختلف لون دم الطمث؟
- 14 8. لماذا نشعر بالألم أثناء الطمث؟
9. ماذا يُمكنني أن أفعل إذا واجهتُ مشاكل مع
- 15 الطمث (كألم في البطن أو صداع مثلاً)؟
- 15 10. هل يُمكنني ممارسة الجنس أثناء الطمث؟
- 15 11. هل يُمكن لي أن أحمل أثناء الطمث؟
- 17 ممارسة الجنس لأول مرة
- 17 12. ما هي ممارسة الجنس؟
- 17 13. لماذا يُمارس الإنسان الجنس؟
- 17 14. لماذا يشعر المرء عند ممارسة الجنس؟
- 18 15. ما الوقت المناسب لأول مرة؟
- 16 16. ما هو شعور ممارسة الجنس لأول مرة؟
- 19 كيف تكون أول مرة للرجل وكيف تكون للمرأة؟

يتوفر هذا الكتيب بفضل التمويل السخيّ من وزارة الصحة الفيدرالية ومؤسسة التكافؤ.

الطبعة الأولى، برلين 2019

هذا الكُتيب مُتاح مجاناً لدى جهة مساعدة مرضى الإيدز
Deutsche Aidshilfe (www.aidshilfe.de) بموجب الطلب رقم 024055

كما يُمكن الاطلاع عليه عبر الإنترنت عبر الرابط
www.youth4youth.de. ويمكن تنزيله على الموقع
www.migration-gesundheit.bund.de

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



هيئة التحرير

الناشر:

رابطة العمل بين الثقافات (VIA)

الرابطة الإقليمية في برلين / براندنبورغ

شبكة مكافحة فيروس نقص المناعة البشرية والهجرة

Petersburger Str. 92

10247 Berlin

www.via-in-berlin.de

التحرير: لينا غوتكة

المؤلفون والمشاركون الآخرون:

د. عبير الحاج مواس، هالة الحايك، تزفيتينا أرسوفا نيتسيلمان، كورنيليا باوشكي، ليزا كابريرا، دورتي دورينغ، إليزابيث فيشر، ليزا فيري، سوزانا فرويند فوروري ماريون جوتشليينغ، ديانا هايدي، لويزا إيرينغ، فالكو جان كرانيرت، باتريزيا لانجي، ميلودي ليدون، ديرك سالفيماير، كارين ساوري، جابريال شتوكر، تايرن فالكويت.

التصميم والإنتاج: TEKTEK | تينيا أوزديمير

الطباعة: Oktoberdruck, Berlin

الرسم التصويري: بعض الرسومات المُستخدمة مصدرها الموقع الإلكتروني

www.flaticon.com

تحرير النسخ الاحترافي: مركز "pro familia" في شمال الراين ويستفاليا

الترجمة العربية: Omar Ahmad



Youth 4 Youth

من الشباب إلى الشباب
أسئلة الفتيات وإجابات المتخصصين
الحياة الجنسية، والرغبة، والحماية



VIA

Regionalverband
Berlin/Brandenburg e.V.

