

Други инициативи

Организация в подкрепа на хората с ХИВ/СПИН във Вашия град или регион

Здравна инспекция във Вашия град или регион

Тази брошура се издава от организациите в подкрепа на хората с ХИВ/СПИН в Долна Саксония:

Организациите в подкрепа на хората с ХИВ/СПИН предлагат безплатно консултиране по следните въпроси:

- ▶ сексуално здраве
- ▶ тест за ХИВ и други полово предавани инфекции (ППИ)
- ▶ медицинско лечение на ХИВ и ППИ
- ▶ живот с ХИВ
- ▶ сексуално самоопределяне
- ▶ сексуално и полово разнообразие
- ▶ защита от дискриминация

Имате ли въпроси? Искате ли да поговорит е с нас по някоя от тези теми? За това не е необходимо да ни казвате името си. Освен това ние сме длъжни да спазваме строга поверителност. Това означава, че нямаме право да споделяме с никого това, което сте ни доверили. Ние не даваме на други лица или институции никаква информация за Вас. Организациите в подкрепа на хората с ХИВ/СПИН са неправителствени организации. А това означава: Ние не сме държавен орган.



Тук можете да намерите списък с всички местни организации в подкрепа на хората с ХИВ/СПИН и друга полезна информация:
www.niedersachsen.aidshilfe.de/migration

Verantwortlich im Sinne des Presserechts:

Aidshilfe Niedersachsen Landesverband e.V.
Schuhstraße 4, 30159 Hannover
Telefon: 0511 13 22 12 00
E-Mail: info@niedersachsen.aidshilfe.de

Projektkoordination: Simone Kamin (simone.kamin@goettingen.aidshilfe.de),
Marja Rathert (info@interkulturellegesundheit.de)

Konzept und Text: Simone Kamin, Ellen Kiebacher und der Facharbeitskreis
Flucht und Migration der niedersächsischen Aidshilfen

Übersetzung: Laura Heidrich/Lebenshilfe Celle (deutsche Einfache Sprache),
Eliza Kalderon (Bulgarisch), Yasmine Khaled-Jaiser (Arabisch), Henriette Klinger
(Englisch), Cristina Müller (Rumänisch), Mathilde Pelé (Französisch), Beatriz
Quintanero Raposo (Spanisch), Mercede Salehpour (Farsi)

Layout und Satz: Birgit Sobiech, www.schlichtundbuendig.de
Fotos Innenteil: © AdobeStock.com
1. Auflage 2022

Dieses Falblatt gehört zur Kampagne „Gesundheit, Selbstbestimmung und
Vielfalt in der Sexualität“. Es gibt dieses Falblatt und weitere Falblätter in
verschiedenen Sprachen. Hier finden Sie alle Informationen:
www.niedersachsen.aidshilfe.de

Gefördert durch die
Aktion
MENSCH

Сексуално здраве, самоопределяне и многообразие

Информация и консултиране за
бежанци и мигранти

лесноразбираем български език

BULGARISCH



 **Aidshilfe**
Niedersachsen

Einfache
Sprache

Здраве

Кондомите и дамските презервативи

- предпазват по време на секс от ХИВ или СПИН.
- могат да предотвратят и зараза с полово предавани инфекции (ППИ).
- предпазват от нежелани бременност или бащинство.

Имате ли въпроси за ХИВ или други ППИ? Тогава можете да се обърнете към организациите в подкрепа на хората с ХИВ/СПИН. Те консултират по въпроси като например: Как човек се заразява с ХИВ и ППИ? Как мога да се предпазя от ХИВ и ППИ? А как се лекуват ХИВ и ППИ? Консултирането е безплатно. Консултирането е и поверително. За това не е необходимо да казвате името си.

Искате ли да знаете дали Вие или други хора имате ХИВ или ППИ? Тогава можете да си направите тест. **Много от организациите в подкрепа на хората с ХИВ/СПИН или здравните инспекции предлагат тестове за ХИВ или ППИ.** Тестът е анонимен. Никой освен Вас не може да научи резултата от теста. За повече информация можете да се обърнете към местната организация в подкрепа на хората с ХИВ/СПИН.

Не можем да се заразим с ХИВ в ежедневния живот. ХИВ се предава при вагинален и анален секс без предпазни средства. Добре е ХИВ-инфекцията да се открие още в ранен стадий. Така своевременно може да се започне терапия. **Анти-ХИВ лекарствата** гарантират на хората с ХИВ дълъг, хубав и пълноценен живот, какъвто имат и хората без ХИВ. Хората с ХИВ-положителен статус трябва през целия си живот да приемат ежедневно анти-ХИВ лекарства. Затова инфекция с ХИВ може да се посочи като **причина за търсене на убежище или за предотвратяване на експулсиране.** Имате ли въпроси? Отговор ще Ви дадат организациите в подкрепа на хората с ХИВ/СПИН.

Искате ли да научите нещо повече по тази тема?

Подробна информация на различни езици можете да намерите на тези сайтове

www.niedersachsen.aidshilfe.de/migration
www.zanzu.de

Информация на лесноразбираем немски език можете да намерите на адрес

<https://leichte-sprache.aidshilfe.de>



Сексуалност

За много хора сексуалността е неразделна част от живота. А със сексуалността са свързани чувства като любов, влечение и топлина. Когато стане въпрос за сексуалност, става въпрос и за физическа близост между хората. Оттам произлизат прекрасни чувства, доверие и възбуда.

За всеки човек сексуалното общуване означава нещо различно. Сексуалността има много форми и образи. Не всеки харесва едни и същи неща по време на секс. И в това няма нищо лошо! Има обаче и някои правила, които трябва да се спазват от всички. Прочетете повече по темата в частта „Самоопределяне“.

Възможно е да правите секс с един човек. А може да правите секс и с различни хора. Възможно е да имате една връзка. А може да имате и повече от една връзка. Възможно е да имате свободни сексуални контакти. Най-важното обаче е: Говорете с човека или хората, с които поддържате полови контакти. Говорете за желанията и границите си. Какво Ви харесва? Какво Ви възбужда? Какво не бихте искали да правите? Какво не бихте правили при никакви обстоятелства? Всеки, с когото поддържате полови контакти, е длъжен да се съобразява с поставените от Вас граници. Вие също трябва да се съобразявате с чуждите граници. Често един кратък разговор е достатъчен за по-голямо удоволствие по време на секс.

Повече информация за сексуалността, човешкото тяло и чувствата ще намерите на адрес www.zanzu.de. Информацията е налична на различни езици.

Тук можете да намерите списък с всички организации в подкрепа на хората с ХИВ/СПИН:

www.niedersachsen.aidshilfe.de/migration

Самоопределяне

В Германия Вие сами определяте и решавате:

- дали и кога искате да изживеете своята сексуалност.
- с кого и как искате да изживеете своята сексуалност.
- колко често искате да изживеете своята сексуалност.
- дали искате да сключите брак или не.
- с кого искате да сключите брак.
- дали искате да имате деца или не.

Никой няма право да принуждава Вас или друг към сексуални действия. И това важи за всички хора. Дори и да става въпрос за човек от семейството, за човек, с когото сте в брак или във връзка, или за някого от приятелите и познатите Ви. **Сексуалността винаги трябва да се основава на самоопределяне. Това означава, че всеки човек има право във всеки един момент да определя какво и как да се случва с тялото му.**

Някой принуждава ли Ви към сексуални действия против волята Ви? Ако е така, то Вие сте жертва на сексуално насилие или сексуален тормоз. В Германия това е забранено и се наказва от закона. Страдате ли от сексуално насилие или сексуален тормоз? Тогава поговорете с доверен човек. Или потърсете помощ от компетентен консултативен център. Най-близката организация в подкрепа на хората с ХИВ/СПИН може да Ви насочи към точния адрес.

Децата и младежите в Германия са обект на особена закрила. В Германия по закон за деца се считат всички лица под 14 години, а за младежи всички лица между 14 и 17 години. Възрастни са всички лица над 18 години.

На възрастните и младежите не е позволено да извършват сексуални действия с деца. Това е забранено и се наказва от закона. На родителите е забранено да извършват сексуални действия с децата си. На братя и сестри е забранено да извършват сексуални действия един с друг. В тези случаи възрастта не играе роля. Важни закони, отнасящи се до закрилата на деца и младежи, може да намерите на адрес www.zanzu.de. Информацията е налична на различни езици.

Разнообразие

В Германия има закони за защита от дискриминация. Никой няма право да се отнася зле към друг човек само заради неговата сексуална ориентация. В Германия, например, хомо- и бисексуални хора не се преследват. Не им се налагат глоби. Еднополовите връзки са позволени. Мъж може да обича мъж. Жена може да обича жена. Хора от един и същи пол могат да сключват брак.

Всичко това важи и за половата идентичност. В Германия транссексуалните и интерсексуалните хора не са подложени на преследване и не се наказват. Съществуват много и различни сексуални идентичности. Термините, които ги описват, са разнообразни. Някои хора предпочитат да ги наричат трансполови. Други предпочитат термина трансджендър.

Никой няма право да Ви напада заради Вашата сексуална ориентация. Никой няма право да Ви напада заради Вашата сексуална идентичност. Никой няма право да Ви обижда заради Вашата сексуалност. Никой няма право да Ви малтретира физически заради това. Случва ли Ви се е въпреки това да Ви малтретират физически или психически? Ако е така, можете да се обърнете за помощ и съвет към организация в подкрепа на хората с ХИВ/СПИН или друг консултативен център.

Подлагани ли сте на преследване във Вашата държава по произход заради сексуалната си ориентация или полова идентичност? В такъв случай можете да посочите това като **причина за търсене на убежище.**

Повече информация ще намерите на адрес www.queer-refugees.de. Информацията е налична на различни езици.

В много градове в Германия съществуват консултативни центрове, към които можете да се обърнете за помощ и съвет. Много от тях организират срещи и други мероприятия. В местната организация в подкрепа на хората с ХИВ/СПИН ще Ви помогнат да намерите отговори и съвет.

