

Сексуално здраве, самоопределяне и многообразие:

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!

Едно нещо обаче е много важно: половото общуване трябва се приема доброволно и да е по взаимно съгласие. Това означава, че всеки един трябва да е съгласен със сексуалните действия. Означава също така, че всеки сам определя какво иска или не да се прави с тялото му.

Кондомите и дамските презервативи:

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

Кондоми

Кондомите могат да се поставят както на пениса, така и на секс-игралки. В Германия са познати и често използвани.

Дамски презервативи

Дамските презервативи се поставят във вагината. В Германия не са толкова познати както кондомите. Дамските презервативи са по-скъпи от кондомите. Дамски презервативи се продават в някои аптеки. За повече информация можете да се обърнете към организациите в подкрепа на хората с ХИВ/СПИН.

По време на половия акт кондомите и дамските презервативи предотвратяват контакта между лигавиците на хората. Това означава, че няма обмен на телесен секрет. А това е важно. Защото през лигавицата или телесния секрет можете да се заразите с ХИВ или ППИ. Или пък да се стигне до нежелани бременност и бащинство.

Кондомите и дамските презервативи предоставят защита по време на секс: ако имате нова връзка, ако сте в дългогодишна връзка или ако правите за първи път секс с даден човек. Най-вече кондомите предлагат сигурна защита. Можете предварително да се упражнявате да поставяте кондом или дамски презерватив. За много хора да използват кондом или дамски презерватив не представлява трудност. За много хора това означава по време на секс да се отпуснат и наслаждават. Сексът може да достави дори по-голямо удоволствие, когато човек се чувства сигурен и защитен.

Кондоми и дамски презервативи могат да се произвеждат от **различни материали**. Най-често използваните са латекс, нитрилен каучук или полиуретан.

На опаковката на кондомите и дамските презервативи е отбелязан **срокт на годност**. Ако е изтекъл, те не предоставят ефективна защита! Затова преди секс винаги проверявайте срока на годност на кондома или дамския презерватив. Обърнете внимание дали на опаковката са изписани буквите **СЕ**. Те са знак и гаранция за качество на кондома или дамския презерватив.

Важно! Използвайте по време на вагинален секс **или** кондом, **или** дамски презерватив. Ако използвате едновременно и двата, се получава триене. По този начин кондомът или дамският презерватив могат да се скъсат.

ХИВ и ППИ

Хората с ХИВ могат да водят също толкова добър живот както и хората без ХИВ. Затова обаче е необходимо да се лекуват и вземат лекарства. Хората с ХИВ-положителен статус трябва през целия си живот да приемат ежедневно анти-ХИВ лекарства. Благодарение на тези лекарства хората с ХИВ могат да водят хубав и дълъг живот.

Има обаче и други полово предавани инфекции (ППИ). ППИ обикновено са лечими и за тях има лекарства, например антибиотици. Затова е важно да ходите на профилактични прегледи.

Лубрикант

При анелен секс или при сухота във вагината е препоръчително освен кондом да се използва и лубрикант. По този начин пенисът с кондома прониква по-лесно. За повечето хора така чувството е по-приятно. Освен това лубрикантът предпазва презерватива от скъсване.

И за някои дамски презервативи е препоръчително да се използва с лубрикант. Това е написано на листовката. Лубрикант обикновено можете да закупите от същите магазини, в които се продават и презервативи.

Внимание! Качествените лубриканти съдържат вода или силикон. Продукти на базата на масла могат да скъсат кондомите и дамските презервативи. В такъв случай не предоставят сигурна защита. Затова, използвайте презерватив, **не** трябва да използвате за лубрикант следните продукти: кокосово масло, масажно олио, бебешки лосион, лосион за тяло, вазелин, масло или маргарин.

Орален секс

Съществуват различни видове орален секс. Стимулирането на пениса с устни и език често се нарича „фелацио“. Стимулирането на вулвата или вагината с устни и език често се нарича „кунилингус“. По време на **фелацио** презервативите могат да Ви предпазят от ППИ.

За защита от ХИВ по време на фелацио не е необходимо да се използва презерватив, ако внимавате да не попада сперма в устната кухина. Затова пенисът трябва да се извади от устната кухина преди оргазма. От предеякулационната течност, т. е. малките капки по пениса по време на възбуда, човек не може да се зарази с ХИВ по време на фелацио. Тези капките се отделят от пениса при сексуална възбуда и то още **преди** еякулацията.

Искате ли да се предпазите от ППИ по време на **кунилингус**? За целта можете да използвате презерватив, като го поставите на два от пръстите на ръката си и го срежете от двете страни. Сложете срязания презерватив като кърпичка върху вулвата. За да се предпазите от ХИВ по време на кунилингус, можете и да не използвате презерватив по описания тук начин, но трябва да внимавате да не попада кръв в устната Ви кухина. Човекът е в цикъл? Тогава трябва да използвате кондом, за да се предпазите от зараза с ХИВ.

Секс-игралки

Искате ли по време на секс да използвате секс-игралки и същевременно да се предпазите от ХИВ, ППИ и други заразни болести? Тогава почиствайте секс-игралката със сапун или използвайте нов презерватив винаги, когато:

- секс-игралката се използва както за вагината, така и за ануса.
- секс-игралката се използва от различни лица.

Консултиране

Случвало ли Ви се е нещо с кондома или дамския презерватив да не се получи както трябва? Страхувате ли се, че може да сте се заразили по време на секс? От местната организация в подкрепа на хората с ХИВ/СПИН ще Ви помогнат да намерите отговори и съвет.

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

www.niedersachsen.aidshilfe.de/migration

Организациите в подкрепа на хората с ХИВ/СПИН в Германия имат обща страница в интернет:

<https://aidshilfe-beratung.de>

Можете да се обадите и на единния номер за телефонно консултиране: **0180 33 19411**

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 Kilger (Englisch), Cristina Müller (Rumänisch), Mathilde Pelé (Französisch), Beatriz Quintanero Raposo (Spanisch), Mercede Salehpour (Farsi)

Layout und Satz: Birgit Sobiech, www.schlichtundbuendig.de

Fotos: © 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

überreicht durch:

Gefördert durch die
Aktion
MENSCH

Сексуално здраве, самоопределяне и многообразие

Кондоми

за сексуално здраве

лесно разбираем български език



BULGARISCH

 Aidshilfe
Niedersachsen

Einfache
Sprache

www.niedersachsen.aidshilfe.de/migration



Указания за използване на дамски презерватив (поставяне във вагината)



1. Отворете с ръка внимателно опаковката. Не използвайте остри предмети като нож или ножица. Не отваряйте и със зъби. Извадете дамския презерватив от опаковката. Дългите, остри нокти и бижутата могат да повредят дамския презерватив.



2. На върха и на края на дамския презерватив има пръстен. В затворения край се намира **вътрешният пръстен**. Този пръстен е гъвкав. Използвайте този пръстен, за да вкарате презерватива. Този пръстен задържа презерватива на мястото му. Дамският презерватив има и **външен**

пръстен. Този пръстен остава извън тялото. Това означава, че пръстенът се намира от външната страна на влагалищния отвор.



3. Презервативът се поставя най-лесно в легнало или в седнало положение. Изберете удобна за Вас позиция. Хванете вътрешния пръстен между палеца и средния си пръст. Притиснете пръстена с двата си пръста. Вкарайте така притиснатия пръстен възможно най-дълбоко във вагината. Поставя се подобно на тампон.



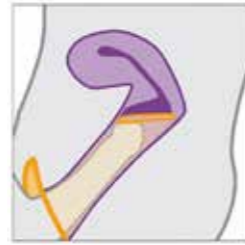
4. Сега трябва да поставите вътрешния пръстен на мястото му. Използвайте средния си пръст. Вкарайте пръста си в дамския презерватив, докато усетите вътрешния пръстен. А сега избутайте пръстена с пръст възможно най-дълбоко във вагината.

Вътрешният пръстен на дамския презерватив трябва да се намира зад срамната кост. В този момент вече почти не трябва да усещате дамския

презерватив. Чувството е подобно на това, когато сте с тампон. Спрете ли да го усещате, означава, че сте го поставили правилно.



5. Проверете дамския презерватив: той не трябва да се е усукал. А външният пръстен трябва да се намира извън влагалищния отвор.



6. Сега можете с ръка да вкарате penis в дамския презерватив. Внимавайте penisът да не попадне във вагината, но извън дамския презерватив. Защото, ако това стане, то тогава за Вас и другия човек презервативът вече не е ефективна защита.



7. След сексуалния акт извадете дамския презерватив. За целта завъртете внимателно външния пръстен един или два пъти около оста му. По този начин запушвате отвора му. Така спермата и предеякулационната течност остават в дамския презерватив. Предеякулатът

се отделя от penisа по време на интимна възбуда. Капките предеякулат се отделят от penisа още преди еякулацията. Предеякулационната течност също може да съдържа живи и активни сперматозоиди, бактерии и вируси.

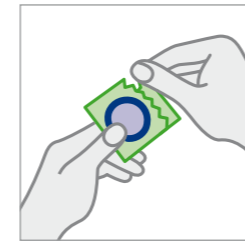
Запушихте ли добре отвора? Тогова внимателно го извадете от вагината.



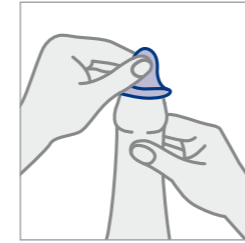
8. Винаги изхвърляйте дамския презерватив в кошче за боклук. Не го изхвърляйте в тоалетната чиния. Дамските презервативи са за еднократна употреба.

Указания за използване на кондом

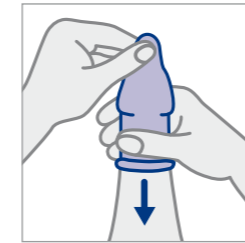
Важно! Развийте кондома по дължината на penisа, преди да е бил в допир с вагина, анус или друг penis. Кондомът се поставя на възбуден член. Кондомите могат да се използват и върху секс-игралки.



бижутата могат да повредят целостта на кондома.



Поставете кондома на върха на penisа. Върхът на penisа се нарича глава на мъжкия полов орган.



1. Внимателно отворете пакетчето на кондома по назъбения край. Не използвайте остри предмети като нож или ножица. Не отваряйте и със зъби. Най-добре е да го извадите с палец и показалец от пакетчето. Придържайте кондома за пръстена. Острите нокти и

2. С палец и показалец внимателно придържайте върха на кондома. Този връх се нарича резервоарче. Penisът има ли преуциум (кожица или кожна гънка, покриваща главичката на penisа)? Тогова с другата ръка издърпайте кожицата на главата на penisа към неговата основа.

3. Стиснете резервоарчето с два пръста. Това е важно и необходимо, за да излезе въздухът от него. С другата ръка развийте кондома по цялата дължина на penisа. Ако не успеете лесно да го развиете по дължината на penisа, то сигурно сте го поставили с вътрешната страна навън.

Важно! Не е препоръчително кондомът просто да се обърне на външната страна, защото е възможно по нея вече да има телесен секрет. Това означава, че телесният секрет така ще се намира от външната страна на кондома. А това означава, че за другия човек той вече не представлява сигурна защита. Затова в такава ситуация трябва да вземете нов кондом.

4. Никога не използвайте два кондома един върху друг. По този начин между тях се получава триене. А така могат по-лесно да се скъсат или изхлузят. Един отделен кондом предоставя достатъчна защита, стига да се използва правилно.

5. Кондоми се предлагат в различни размери. Важно е кондомът да има правилния размер. Той не трябва да е нито прекалено широк, нито твърде тесен. В противен случай той не представлява ефективна защита. Обикновено стандартният размер винаги е подходящ. За по-дебели penisи се продават и по-широки кондоми. За по-тънки penisи има по-тесни кондоми.

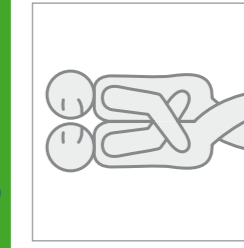
6. Понякога ерекцията спада, докато поставяме кондома. Но няма място за притеснение. Трябва обаче да имате предвид, че в такъв случай не е безопасно да се прави вагинален или анален секс. За целта penisът трябва да е твърд. Добре е човекът, който има penis, да се упражни няколко пъти сам да си поставя кондом. **Важно!** Не подлагайте на натиск нито себе си, нито другия човек. С малко търпение и много желание с кондом дори е по-хубаво.



7. При анален секс или при сухота във вагината е препоръчително освен кондом да се използва и лубрикант.

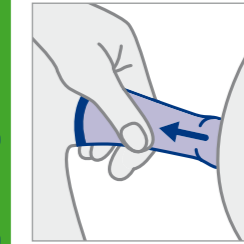
Първо развийте кондома по дължината на penisа. След това намажете penisа с лубрикант. По този начин penisът

с кондома прониква по-лесно. За много хора така чувството е по-приятно. А лубрикантът допълнително защитава кондома от скъсване.



8. При секс проверявайте от време на време дали кондомът все още е на правилното място върху penisа. Понякога се случва леко да се изхлузи. Кондомът изхлузил ли се е надолу по penisа? Тогова трябва внимателно да извадите penisа, придържайки

кондома с ръка. Ако искате, можете да започнете отново с нов кондом. А ако и двамата искате да редувате вагинален и анален секс, трябва между двата полови акта да смените кондома. А ако практикувате секс с няколко човека едновременно, то трябва да използвате отделен кондом за всеки един.



9. Лицето с penis получи ли еякулация? Т.е. стигна ли до оргазъм? Тогова внимателно извадете penisа от вагината или ануса. Ако penisът спадне преди еякулацията, трябва също да го извадите. Придържайте кондома с ръка, докато изваждате penisа.

Най-добре е да придържате кондома за гъвкавия пръстен накрая. По този начин кондомът няма да се изхлузи, докато вадите penisа.



10. Навийте внимателно кондома по дължината на penisа. Винаги изхвърляйте кондомите в кош за отпадъци. Никога не изхвърляйте кондоми в тоалетната чиния. Всеки кондом е за еднократна употреба.



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