

Sănătatea, autodeterminarea și diversitatea sexuală

Pentru multe persoane, sexualitatea face parte din viața de zi cu zi. Iar sexualitatea implică sentimente precum dragostea, plăcerea sau siguranța. Sexualitatea înseamnă apropierea fizică dintre persoane. Așa se nasc sentimente frumoase, încredere și excitație. Pentru fiecare persoană, sexualitatea are o altă semnificație. Sexualitatea este foarte diversificată și variată. Nu tuturor le place sexul în același mod, dar asta este foarte bine!

Un lucru deosebit de important este următorul: sexualitatea trebuie să aibă întotdeauna loc de bună voie și să fie consensuală. Aceasta înseamnă că toate persoanele implicate trebuie să fie de acord cu actele sexuale. Și că toate persoanele pot să decidă singure despre propriul lor corp.

Prezervativele și prezervativele vaginale:

- protejează în timpul contactului sexual împotriva HIV/SIDA.
- pot preveni răspândirea infecțiilor cu transmitere sexuală (ITS).
- protejează și împotriva unei sarcini sau contra unei paternități nedorite.

Prezervativele

Prezervativele se pot aplica și rula pe un penis sau pe o jucărie sexuală. Prezervativele sunt foarte răspândite în Germania și se utilizează frecvent.

Prezervativele vaginale

Prezervativele vaginale se introduc în vagin. În Germania, acestea nu sunt foarte răspândite. Ele sunt mai scumpe decât prezervativele. Uneori, prezervativele vaginale se găsesc la farmacie. Pentru informații suplimentare adresați-vă serviciilor de combatere a SIDA.

Prezervativele și prezervativele vaginale împiedică contactul dintre mucoasele persoanelor care fac sex. În acest mod se evită schimbul de lichide corporale în timpul actului sexual. Acest lucru este important, iată de ce: prin contactul mucoaselor sau prin schimbul de lichide corporale vă puteți infecta cu HIV sau cu ITS. Sau se poate ajunge la o sarcină sau la o paternitate nedorită.

Prezervativele și prezervativele vaginale vă protejează în timpul actului sexual: în relațiile sexuale cu parteneri noi, în raporturile sexuale pe termen lung sau când faceți sex cu cineva pentru prima oară. În special prezervativele sunt foarte sigure. Puteți să exersați utilizarea prezervativelor sau a prezervativelor vaginale. Pentru multe persoane, folosirea

prezervativelor sau a prezervativelor vaginale este un lucru simplu. Așa, multe persoane se relaxează mai ușor în timp ce fac sex. Sexul protejat poate fi și mai plăcut.

Prezervativele și prezervativele vaginale au pe ambalaj o **dată de expirare**. Prezervativele expirate nu mai protejează cum trebuie! Verificați deci înainte să faceți sex dacă prezervativul sau prezervativul vaginal nu și-a depășit termenul de expirare. Controlați și dacă pe ambalaj sunt tipărite literele **CE**. Așa vă dați seama dacă prezervativul sau prezervativul vaginal respectiv a fost testat.

De reținut: dacă faceți sex vaginal, utilizați ori un prezervativ, ori un prezervativ vaginal. Dacă le utilizați pe amândouă, frecarea este prea mare, iar prezervativul sau prezervativul vaginal se poate rupe.

HIV și ITS

Persoanele cu HIV pot trăi la fel de bine ca persoanele fără HIV. Însă acestea trebuie să se trateze și să ia medicamente. Persoanele infectate cu HIV trebuie să facă zilnic tratament cu medicamente împotriva HIV, pe tot parcursul vieții. Medicamentele împotriva HIV fac posibilă o viață bună și îndelungată. Și alte infecții cu transmitere sexuală (ITS) pot dăuna sănătății dumneavoastră. Iată de ce este importantă depistarea ITS: în cele mai multe cazuri, ITS pot fi tratate cu succes cu medicamente (de exemplu cu antibiotice).

Lubrifiantii

Dacă doriți să faceți sex anal sau în caz că vaginul este uscat, vă sfătuim să utilizați și lubrifianti. Așa, penisul cu prezervativ poate aluneca mai ușor. Pentru multe persoane, acest lucru este mai plăcut. Lubrifiantii sexuali protejează și prezervativul. Și pentru unele prezervative vaginale trebuie folosiți lubrifianti. Acest lucru este specificat în prospectul produsului. Lubrifiantii sexuali se găsesc de obicei în aceleași magazine ca și prezervativele.

Atenție: Lubrifiantii de calitate sunt fabricați pe bază de apă sau de silicon. Produsele pe bază de grăsimi pot deteriora prezervativele și prezervativele vaginale. În acest caz, ele nu vă mai protejează cum trebuie. De aceea, produsele următoare nu trebuie folosite ca lubrifianti pentru prezervative: uleiul de cocos, uleiul de

masaj, uleiul pentru bebeluși, loțiunile de corp, vaselina, untul sau margarina.

Sexul oral

Există diverse tipuri de sex oral. Contactul dintre gură și penis este deseori numit "supt". Contactul dintre gură și vulvă sau vagin este deseori numit "lins". La **supt**, prezervativele pot să vă protejeze împotriva ITS. Pentru a vă proteja împotriva HIV, nu e necesar să utilizați un prezervativ în timp ce sugeți un penis, dacă sperma nu ajunge în gură. Penisul trebuie însă neapărat retras la timp din gură, înainte de orgasm. În timpul suptului nu vă puteți infecta cu HIV prin picături de plăcere. Picăturile de plăcere se scurg din penis dacă acesta este excitat. Picăturile de plăcere se scurg deja din penis **înainte** de ejaculare. Doriți să vă protejați împotriva ITS în timpul **linsului**? Puteți aplica și rula în acest caz un prezervativ pe două degete, apoi îl tăiați pe lateral. Puneți prezervativul desfăcut ca un șervet peste vulvă. Dacă vreți să vă protejați împotriva HIV și nu ajunge sânge în gură în timpul linsului, nu e nevoie de asta. Și dacă persoana linsă e la ciclu? Atunci aveți nevoie de un prezervativ pentru a vă proteja împotriva HIV.

Jucăriile sexuale

Doriți să vă protejați împotriva HIV, ITS și a altor boli în timp ce utilizați jucării sexuale? Curățați atunci de fiecare dată jucăria sexuală cu săpun sau utilizați un prezervativ nou:

- atunci când jucăria este utilizată cu schimbul între vagin și fund.
- atunci când jucăria este utilizată de persoane diferite.

Consiliere

Vi s-a întâmplat vreodată să întâmpinați dificultăți la utilizarea prezervativului sau a prezervativului vaginal? Sau vă faceți griji că v-ați infectat în timpul unui contact sexual? Serviciile de combatere a SIDA disponibile în zona dumneavoastră vă consiliază cu plăcere.

Aici găsiți toate serviciile locale de combatere a SIDA și multe informații utile:

www.niedersachsen.aidshilfe.de/migration

Toate serviciile de combatere a SIDA din Germania au un site Internet comun pentru consiliere:

<https://aidshilfe-beratung.de>

Există și servicii comune de consiliere telefonică: **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

Sănătatea, autodeterminarea și diversitatea sexuală

Prezervative
pentru sănătatea sexuală

Pliant în limbaj simplu

RUMÄNISCH



Aidshilfe
Niedersachsen

Einfache
Sprache

www.niedersachsen.aidshilfe.de/migration



Instrucțiuni de utilizare a prezervativului vaginal (cu introducere în vagin)



1. Desfaceți cu atenție ambalajul cu mâinile. Nu utilizați în acest scop obiecte ascuțite, cum ar fi cuțite sau foarfeci. Nu folosiți nici dinții! Scoateți prezervativul vaginal din ambalaj. **Atenție:** Unghiile ascuțite și bijuteriile pot deteriora prezervativul vaginal.



2. Prezervativele vaginale au un inel în partea de sus și cea de jos. La capătul închis este **inelul interior**. Acest inel este flexibil. Inelul acesta se utilizează pentru introducerea prezervativului în vagin. Datorită inelului, prezervativul vaginal rămâne la locul potrivit. Prezervativul vaginal are și un **inel exterior**.

Acest inel rămâne în exteriorul corpului. Inelul rămâne așadar în afara vaginului.



3. Cel mai ușor se introduce prezervativul în poziție orizontală sau șezând. Găsiți o poziție comodă. Țineți inelul interior între degetul mare și cel mijlociu. Pliati inelul cu cele două degete. Introduceți acum inelul pliat cât mai adânc în vagin, cum ați proceda cu un tampon.



4. Acum trebuie să amplasați inelul interior la locul potrivit. Utilizați degetul mijlociu pentru a găsi poziția potrivită. Introduceți degetul în prezervativul vaginal, până atingeți capătul inelului interior. Împingeți acum inelul cât mai adânc în vagin. Inelul interior al prezervativului vaginal trebuie să fie amplasat în spatele osului pubian.

Astfel, aproape că nu simțiți deloc prezervativul vaginal. Este aceeași senzație ca la utilizarea unui tampon. Atunci ați introdus corect prezervativul vaginal!



5. Controlați: prezervativul vaginal nu are voie să fie răsucit. Iar inelul exterior trebuie să fie în afara vaginului.



6. Acum puteți introduce penisul cu mâna în prezervativul vaginal. Verificați ca penisul să nu alunecă în vagin pe lângă prezervativul vaginal. Altfel, nici dumneavoastră, nici cealaltă persoană nu sunteți protejate cum trebuie.



7. După ce ați făcut sex, scoateți afară prezervativul vaginal. Întâi răsuciți cu grijă inelul exterior o dată sau de două ori în jurul propriei axe. Așa puteți „împacheta” prezervativul vaginal. Sperma și picăturile de plăcere rămân astfel în prezervativul vaginal. Picăturile de plăcere se scurg din penis

când acesta este excitat. Picăturile de plăcere se scurg din penis deja înainte de ejaculare. Și picăturile de plăcere pot conține deja spermatozoizi, bacterii sau virusuri.

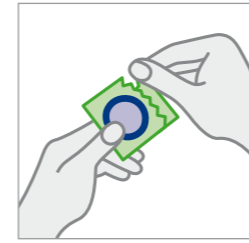
Ați împachetat prezervativul vaginal? Atunci puteți să-l scoateți cu grijă din vagin.



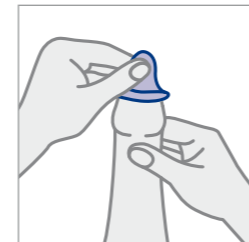
8. Aruncați întotdeauna prezervativul vaginal la coșul de gunoi. Nu îl aruncați în toaletă. Prezervativul vaginal este de unică folosință.

Instrucțiuni de utilizare a prezervativului

De reținut: rulați prezervativul peste penis, înainte ca acesta să atingă un vagin, un fund sau un alt penis. Puteți utiliza prezervativul când penisul este rigid. Puteți utiliza prezervativul și cu o jucărie sexuală.

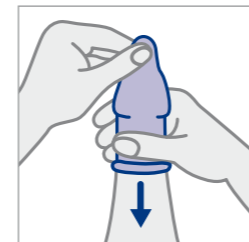


1. Desfaceți cu atenție ambalajul pe partea perforată. Nu utilizați obiecte ascuțite cum ar fi cuțite sau foarfeci. Nu folosiți nici dinții! Scoateți prezervativul din ambalaj utilizând cel mai bine degetul mare și cel arătător. Apucați prezervativul ținându-l de inel. **Atenție:** Unghiile ascuțite și bijuteriile pot

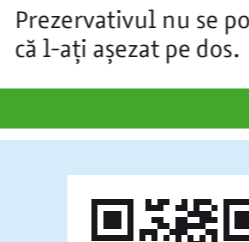


deteriora prezervativul.

2. Strângeți cu atenție vârful prezervativului cu degetul mare și cel arătător. Vârful acesta se numește rezervor.



Are penisul un prepuț? Dacă da, trageți acum cu mâna cealaltă pielea înapoi. Așezați prezervativul pe vârful penisului. Vârful se numește gland.



Prezervativul nu se poate rula cu ușurință? Atunci poate că l-ați așezat pe dos.

3. Strângeți în continuare rezervorul între degete. Acest lucru este important, pentru a elimina aerul. În același timp, rulați prezervativul peste penis cu cealaltă mână. Inelul prezervativului trebuie să fie în exterior. Rulați complet prezervativul peste penis.

De reținut: nu întoaceți pur și simplu prezervativul pe partea cealaltă! Poate că prezervativul e contaminat deja cu lichide corporale. Aceste lichide corporale sunt pe partea exterioară, dacă întoarceți prezervativul invers. În acest caz, cealaltă persoană nu este protejată în mod corect. Folosiți de aceea un prezervativ nou.

4. Nu utilizați niciodată două prezervative unul peste altul. Altfel, prezervativele se vor freca unul de altul și se pot rupe cu ușurință sau pot aluneca. Un singur prezervativ protejează bine, dacă îl folosiți corect.

5. Prezervativele se găsesc pe mărimi diferite. E important ca prezervativul să aibă mărimea care trebuie. Acesta nu trebuie să fie nici prea larg și nici prea strâmt. Altfel, nici dumneavoastră nici cealaltă persoană nu sunteți protejate cum trebuie. De obicei, mărimea standard se potrivește bine. Pentru penisuri mai groase există prezervative mai largi. Pentru penisuri mai subțiri există prezervative mai înguste.

6. Uneori, penisul devine din nou moale în timp ce rulați prezervativul peste el. Lucrul acesta nu e grav. Însă așa nu sunteți protejați dacă faceți sex vaginal sau anal. Pentru a face sex protejat, penisul trebuie să fie erect. Câteodată ajută dacă persoana cu penisul exersează întâi singură rulara prezervativului.

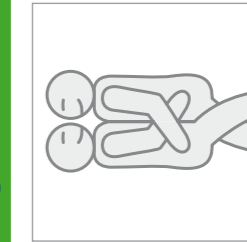
De reținut: nu vă stresați nici pe dumneavoastră, nici cealaltă persoană. Dacă aveți răbdare și vă distrați, veți putea utiliza prezervativul cu mai multă ușurință.



7. Dacă doriți să faceți sex anal sau în caz că vaginul este uscat, vă sfătuim să utilizați și lubrifianți.

Rulați întâi prezervativul peste penis. Aplicați apoi suficient lubrifiant pe penis. Așa, penisul cu prezervativ poate aluneca

mai bine. Pentru multe persoane, acest lucru este mai plăcut. Lubrifianții protejează și prezervativele împotriva rupei.

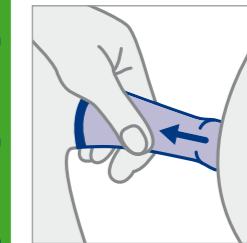


8. Verificați din când în când în timpul actului sexual dacă prezervativul stă bine pe penis. Cateodată, prezervativul alunecă puțin. Ce faceți dacă prezervativul a alunecat prea mult de pe penis? În acest caz, trebuie să retrageți cu atenție penisul

din vagin. Țineți prezervativul bine la baza penisului. Dacă doriți, puteți încerca din nou cu un prezervativ nou.

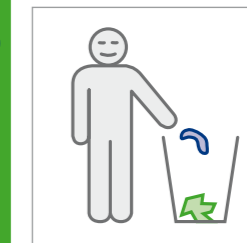
Doriți poate să treceți împreună cu cealaltă persoană de la sexul vaginal la cel anal sau invers? Atunci trebuie să schimbați întâi prezervativul.

Faceți sex cu mai multe persoane în același timp? Atunci trebuie să folosiți un prezervativ nou cu fiecare persoană.



9. Persoana cu penis a ejaculat? Adică persoana a ajuns la „punctul culminant”? Atunci retrageți cu atenție penisul din vagin sau din fund. Dacă penisul devine moale înainte de a-l retrage, scoateți-l de asemenea afară.

În timp ce retrageți penisul, țineți prezervativul bine la baza acestuia. Cel mai bine țineți cu mâna inelul prezervativului. Așa, prezervativul nu alunecă de pe penis în timp ce îl retrageți.



10. Înlăturați cu atenție prezervativul de pe penis. Aruncați întotdeauna prezervativul la coșul de gunoi. Nu îl aruncați în toaletă. Prezervativul este de unică folosință.



Aici găsiți toate serviciile locale de combatere a SIDA și multe informații utile:

www.niedersachsen.aidshilfe.de/migration