

La sexualité, la santé et toi

Sexualität, Deine Gesundheit und Du

Tout savoir sur les maladies sexuellement transmissibles
Informationen über sexuell übertragbare Krankheiten



**GIB AIDS
KEINE
CHANCE**

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Sommaire / Introduction

Comment peux-tu être contaminé?	2
À quoi remarques-tu que tu es contaminé?	6
Comment te protéger?	8
Protection – Comment utiliser un préservatif correctement?	10
Tableau des symptômes, modes de contamination et protection	12
Où peux-tu être conseillé et faire un test de dépistage?	16
Où peux-tu avoir plus de renseignements?	18
Crédits	20
Comment en parler?	22

Pour la majorité des personnes, la santé est ce qu'il y a de plus important dans la vie. Tu veux certainement, toi aussi, être et rester en bonne

santé. Pour beaucoup, la sexualité est également importante, et c'est quelque chose de naturel.

Mais on peut aussi attraper des infections lors des rapports sexuels. On les appelle « maladies sexuellement transmissibles » (MST). Le VIH (le virus responsable du sida) en fait partie, tout comme l'hépatite, la syphilis, la blennorragie (chaude-pisse). **Il est donc important que tu saches te protéger.**

Tout le monde peut être contaminé : qu'on soit un homme ou une femme, jeune ou âgé, marié ou pas marié. Donc, il n'y a aucune raison d'en avoir honte.

Il est très important que tu consultes un médecin dès que tu remarques les premiers signes de ces maladies. La plupart des maladies sexuellement transmissibles peuvent être guéries.

En revanche, une MST non traitée peut rendre très malade, et peut même t'empêcher d'avoir des enfants plus tard.

Inhalt / Einleitung

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

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

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

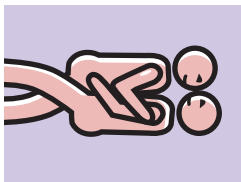
Jeder Mensch kann sie bekommen, egal ob Mann oder Frau, jung oder alt, verheiratet oder nicht verheiratet. Man muss sich also nicht schämen.

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

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

Comment peux-tu être contaminé ?

Une MST s'attrape surtout lors d'un rapport sexuel avec un partenaire étant lui-même infecté. Le virus est transmis par le sang, le sperme et les sécrétions vaginales. On peut donc être contaminé lors d'un :



rapport sexuel vaginal
(pénétration du pénis
dans le vagin)



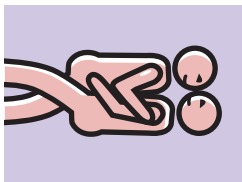
rapport sexuel oral
(rapports sexuels
avec la bouche)



rapport sexuel anal
(pénétration du pénis
dans l'anus)

Wie kannst Du Dich anstecken?

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



Vaginalsex

(der Penis kommt in die Scheide)



Oralsex

(Sex mit dem Mund)



Analsex

(der Penis kommt in den Po)

Comment peux-tu être contaminé ?



Une mère peut transmettre le VIH ou une autre MST à son enfant si elle est elle-même contaminée. Le virus peut être transmis pendant la grossesse, l'accouchement ou l'allaitement.



Les personnes qui consomment de la drogue peuvent être contaminées quand ils se servent de seringues ou d'aiguilles déjà utilisées par d'autres.

Wie kannst Du Dich anstecken?



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



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

À quoi remarques-tu que tu as été contaminé ?

Les symptômes (les signes) d'une maladie sexuellement transmissible sont le plus souvent :



1 un écoulement jaunâtre, qui sent mauvais, sortant du pénis, du vagin ou de l'anus



2 une douleur en urinant, une sensation de brûlure et des démangeaisons, donnant envie de se gratter



3 des blessures de la peau : ampoules, verrues, plaies ouvertes, boutons ...

Les symptômes d'une MST sont parfois très discrets. Il se peut même qu'on ne voie et qu'on ne sente rien ! **Certaines personnes contaminées par le virus du sida peuvent ne pas s'en apercevoir pendant des années !**

Woran merkst Du, dass Du Dich angesteckt hast?

Zeichen für eine sexuell übertragbare Krankheit sind meistens:



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



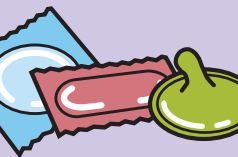
- 2 Schmerzen beim Pinkeln, Jucken und Brennen wie Feuer



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

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

Comment te protéger ?

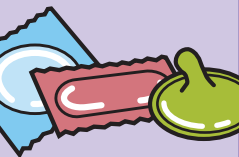


Le plus important pour te protéger du VIH ou d'une autre MST est d'utiliser un préservatif lors de chaque rapport sexuel, qu'il soit vaginal, oral ou anal.

Il existe aussi des vaccins contre certaines MST. Demande à ton médecin contre quelles maladies sexuelles tu peux te faire vacciner.

Si tu n'as aucun rapport sexuel, tu ne risques pas une contamination sexuelle. Mais pour la majorité des gens, ne pas avoir d'activité sexuelle n'est pas une solution qui leur satisfait !

Wie kannst Du Dich schützen?

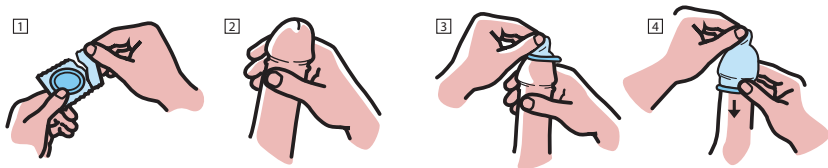


Der wichtigste Schutz vor einer Ansteckung mit HIV und anderen sexuell übertragbaren Krankheiten sind Kondome! Benutze deshalb Kondome beim Vaginal-, Oral- und Analsex.

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

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

Protection – comment utiliser correctement un préservatif ?



1 Ouvre l'emballage avec précaution

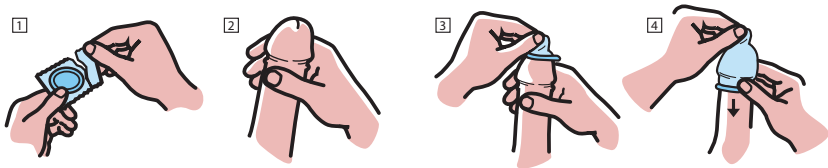
2 Si tu n'es pas circoncis, décalotte le gland

3 Pince l'extrémité du préservatif afin d'en chasser l'air et place-le au bout de ton sexe en érection

4 Déroule le préservatif jusqu'en bas du pénis

Important ! Juste après l'éjaculation, retire-toi en maintenant bien le préservatif avant la fin de l'érection !

Schutz – Kondome richtig benutzen



1 Mach die Kondompäckung vorsichtig auf

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

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

4 Rolle dann das Kondom bis ganz nach hinten ab

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

Tableau des symptômes, modes de contamination et protection

VIH

Symptôme



Au début, souvent comme une grippe



Souvent aucun symptôme pendant plusieurs années !

MST



Douleurs en urinant ou dans le bas du ventre



Écoulements par le vagin, le pénis ou l'anus



Démangeaisons, sensation de brûlure



Blessures de la peau (ampoules, verrues, plaies ouvertes, ...)



Mais souvent, signes à peine perceptibles ou aucun symptôme

Modes de contamination



**Rapport sexuel vaginal,
oral ou anal sans préservatif**



Aiguilles et seringues usagées



Transmission mère-enfant



**Rapport sexuel vaginal,
oral ou anal sans préservatif**



Aiguilles et seringues usagées



*Transmission mère-enfant
possible pour certaines MST*



*Par contact avec les blessures de la peau
(ampoules, verrues, plaies ouvertes, ...)*

Protection



Les préservatifs protègent !



*Pour chaque injection, utiliser uniquement
des seringues et des aiguilles neuves !*



*En cas de grossesse – ou encore mieux
avant – faire un test de dépistage du VIH !*



Les préservatifs protègent !



*Pour chaque injection, utiliser uniquement
des seringues et des aiguilles neuves !*



*Consulte un médecin dès les premiers
symptômes !*



*Ne touche pas les blessures de la peau
(ampoules, verrues, plaies ouvertes, ...) !*



*Vaccin contre
certaines MST*

Übersicht über Zeichen, Ansteckungswege und Schutz

HIV

Zeichen



Am Anfang oft wie Grippe



Oft viele Jahre keine Anzeichen

STD



Schmerzen beim Pinkeln oder ganz unten im Bauch



Ausfluss aus Scheide, Penis oder Po



Jucken und Brennen wie Feuer



Hautveränderungen
(Blasen, offene Haut)



Oft aber geringe oder keine Anzeichen

Ansteckungsweise



Vaginal-, Oral- und Analsex ohne Kondom



Über gebrauchte Spritzen



Mutter- Kind- Übertragung



Vaginal-, Oral- und Analsex ohne Kondom



Über gebrauchte Spritzen



Mutter-Kind-Übertragung bei einigen STD möglich



durch Berühren offener Haut

Schutz



Kondome schützen!



Beim Spritzen nur neue Spritzen benutzen!



Bei Schwangerschaft oder besser vorher HIV-Test machen!



Kondome schützen!



Beim Spritzen nur neue Spritzen benutzen!



Gehe zur Ärztin oder zum Arzt wenn Du Krankheitszeichen hast!

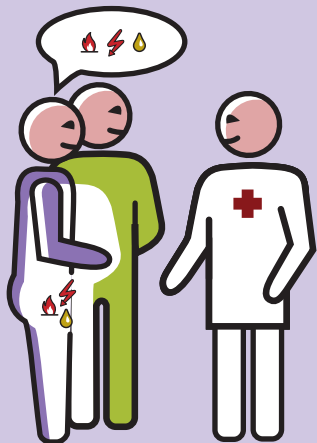


Offene Haut nicht berühren!



Impfung gegen einzelne STD

Où peux-tu être conseillé et faire un test de dépistage ?

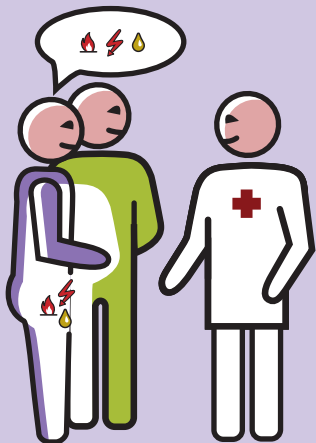


Consulte toujours un médecin dès que tu remarques les premiers signes d'une maladie !

Consulte quand même un médecin si les symptômes disparaissent d'eux-mêmes, car les virus et les microbes peuvent rester cachés dans l'organisme. Les femmes vont chez une (ou un) gynécologue, les hommes chez un dermatologue ou un urologue.

Ta ou ton partenaire sexuel devrait aussi se faire examiner immédiatement.

Wo kannst Du Dich beraten und testen lassen?



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

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

Auch Dein Partner oder Deine Partnerin sollte sich untersuchen lassen.

Où peux-tu avoir plus de renseignements ?



Consulte impérativement un médecin dès que tu remarques le moindre signe d'une MST !



Si tu as besoin d'autres renseignements, tu peux t'adresser aux services de santé municipaux (« Gesundheitsamt ») où tu peux te faire conseiller anonymement (sans avoir à donner ton identité).



Tu peux aussi demander un conseil par téléphone (seulement en allemand) auprès de la Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung – BZgA – (Centre Fédéral d'Education pour la Santé). On ne te demandera pas ton identité. Tu peux y poser toutes tes questions et demander l'adresse des services de santé ou d'autres centres d'information. Tél. : **0221-892031**.



Retrouve d'autres informations (en allemand) sur les maladies sexuellement transmissibles sur le web : **www.sti-ratgeber.de**

Wo bekommst Du mehr Information?



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



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



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



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

Crédits

*Publication de la Bundeszentrale für
gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Cologne*

*Réalisée à la demande du Ministère allemand
de la Santé, avec la participation financière de la
République fédérale d'Allemagne.*

Tous droits réservés

Illustrations, conception :

*Bosbach Kommunikation & Design GmbH,
Cologne*

Impression : Asmuth, Köln

Date de parution : Novembre 10

Numéro d'impression : 1.50.11.10

***Cette brochure est distribuée gratuitement
par la BZgA. Elle n'est pas destinée à être
revendue, ni par la personne qui l'a reçue ni
par quiconque.***

N° de commande 70432080

Impressum

Herausgegeben von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln

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

Alle Rechte vorbehalten.

Illustrationen, Gestaltung:

Bosbach Kommunikation & Design GmbH,
Köln

Druck: Asmuth, Köln

Erscheinungsdatum: Nov. 10

Druck-Nummer: 1.50.11.10

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

Best.-Nr. 70432080

Comment en parler ?



Si tu trouves des difficultés à parler des signes de ta maladie, coche les cases correspondantes et donne cette fiche au cabinet du médecin. Le ou la médecin saura comment t'aider.

Informations pour les cabinets médicaux

Cette fiche fait partie d'une brochure d'information du Centre Fédéral d'Éducation pour la Santé (BZgA). Elle a pour but de faciliter la communication à propos des maladies sexuellement transmissibles.

J'ai :

- des écoulements jaunâtres, qui sentent mauvais, sortant du pénis, du vagin ou de l'anus
- des démangeaisons, donnant envie de se gratter, et une sensation de brûlure dans les parties génitales
- des douleurs dans le bas du ventre
- des blessures de la peau/ampoules/boutons sur le pénis, sur les grandes et les petites lèvres de la vulve, à l'anus, sur et dans la bouche
- des douleurs lorsque j'urine

et je voudrais me faire examiner.

Wie sagst Du es?



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

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

Ich habe:

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

und möchte mich untersuchen lassen.

Une brochure pour des personnes de différentes cultures
Eine Broschüre für Menschen aus verschiedenen Kulturen