

## Farsi

دیدار صفحات زندگی شهوانی در فیسبوک و تویترا!  
خود را در مورد موضوعات عشق، سکس و جلوگیری مطلع نمایی

 [/liebesleben.de](https://www.facebook.com/liebesleben.de)

 [/liebesleben\\_de](https://twitter.com/liebesleben_de)

# برای کارشناسان

این بروشورها به زبان های زیر در دسترس قرار دارند:

- به زبان آلمانی شماره سفارش: 70280000
- به زبان انگلیسی شماره سفارش: 70280070
- به زبان فرانسوی شماره سفارش: 70280080
- به زبان روسی شماره سفارش: 70280110
- به زبان ترکی شماره سفارش: 70280060
- به زبان عربی شماره سفارش: 70280150
- به زبان فارسی شماره سفارش: 70280160

فهرست کامل تمام رسانه ها را می توانید نزد مرکز سلامتی کشور برای توضیحات در زمینه ایدز و امراض جنسی تحت نمره 70950000 سفارش داده و دریافت دارید.

# انتشار

انتشار از مرکز آموزش بهداشت کشوری (BZgA)، در 50819 کلن،  
از طرف وزارت بهداشت و درمان، با حمایت از طرف دولت آلمان  
فدرال.

سر دبیر

دکتر یوهانس بروئر

تنظیم

شرکت برج آژانس هاو با مسئولیت محدود  
HW Hochhaus Agentur GmbH

چاپ

Warlich, Meckenheim

چاپ دوم

( شماره سفارش 70280160 ) 2.45.09.19

این بروشور را مرکز آموزش بهداشت کشور (BZgA) بطور مجانی  
ارائه می گردد و برای فروش در نظر گرفته نشده است.

همه حقوق محفوظ است.

# از کجا اطلاعات بیشتر بدست می آورم؟

یک مرور کلی در سراسر کشور از مراکز مختلف مشاوره می توان در اینترنت دریافت نمود. [www.liebesleben.de](http://www.liebesleben.de) در ضمن در این سایت می توان بوروشورهای دیگر را هم رایگان سفارش داد.

همچنین می توان به صورت شخصی - و اگر میخواهی ناشناس - به تلفن و مشاوره آنلاین: مرکز فدرال آموزش بهداشت (تلفن: [www.aidsberatung.de](http://www.aidsberatung.de) 0221-892031)

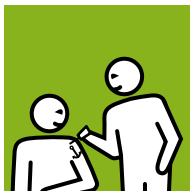
و یا با شماره تلفن تماس ایدز هیلفه تماس گرفت: ([www.aidshilfe-beratung.de](http://www.aidshilfe-beratung.de) 0180-3319411)

بدن من  
در کلمات  
و تصاویر



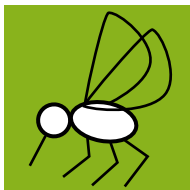
در صورتیکه مایل هستی در مورد اینز و سایر بیماری های جنسی کسب  
اطلاع کنی، می توانی اطلاعات مفصل به 13 زبان مختلف در سایت  
فوق پیدا کنی: [www.zanzu.de](http://www.zanzu.de)

در این سایت اطلاعات دیگری هم در مورد سایر مسائل مربوط به  
بهداشت و سلامت جنسی و جلوگیری از بارداری و برنامه ریزی  
خانواده در دسترس می باشد.



## خال کوبی، سوراخ کردن اعضای بدن، سوراخ کردن نرمک گوش و دیگر وسایل زینتی

اگر هنگام خال کوبی، سوراخ کردن اعضای بدن (پرسینگ) و یا سوراخ کردن نرمک گوش مقرارت بهداشتی را رعایت نماید، خطری وجود نخواهد داشت. همچنین رفتن به آرایشگاه یا مانیکور ناخن موجب ایجاد خطر نمی گردد. برای اطمینان خاطر توصیه می گردد، جهت خال کوبی، سوراخ کردن اعضای بدن (پرسینگ) یا سوراخ کردن نرمک گوش به افراد کارشناس مراجعه گردد.



## گزیدن حشرات

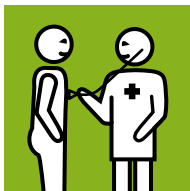
ایدز HIV توسط پشه و یا حشرات دیگر از شخصی به شخص دیگر سرایت نمی کند - نه در اینجا و نه در خارج از آلمان.



## استخر شنا، سونا، توالیت و اطاق شتشیو

HIV ایدز از طریق استعمال مشترک استخر شنا یا سونا به همدیگر سرایت نمی کند. حتی اگر از توالیت و یا اطاق شتشیو مشترک استفاده کنید، خطر سرایت وجود نخواهد داشت.





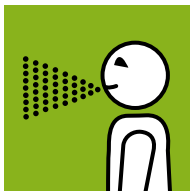
## پزشک، دندانپزشک و بیمارستان

اگر مقررات عادی بهداشتی، مانند استفاده از مواد یک بار مصرفی و آلات عاری از میکروب رعایت گردند، در این صورت اقدامات پزشکی، هنگام رفتن به مطب پزشک و یا بیمارستان خطر سرایت ایدز HIV وجود نخواهد داشت.



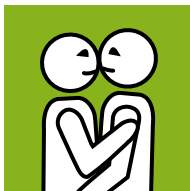
## زندگی کردن با هم

اگر با فردی که مبتلا به ایدز HIV است و در خانواده و یا محل سکونت مشترک با شما زندگی می کند تماس داشته باشید، هیچ خطری از نظر سرایت برایتان (چه مرد و چه زن باشید) وجود ندارد. در چنین وضعی ایدز HIV سرایت نمی کند - حتی اگر ظرف، لباس یا خوراک مشترک داشته باشید.



## سرفه و عطسه

بیماری ایدز HIV توسط عطسه و سرفه نمی تواند به کسی سرایت کند.  
HIV از طریق هوا سرایت نمی کند.



## بوسیدن و محبت

هنگام بوسیدن، همچنین بوسیدن با زبان، خطری وجود ندارد. همینطور با محبت یا نوازش های دیگر، همدیگر را لمس کردن و یا تماس جلدی داشتن، مثلاً هنگام نوازش و همدیگر را در آغوش گرفتن. در چنین صورتی ایدز VIH سرایت نمی کند.



## زندگی روزمره

در امور زندگی روزمره، مثلاً با هم به سینما رفتن، ورزش کردن یا به هم کار کردن خطر سرایت وجود ندارد. تبعیض قائل شدن و محروم نمودن افراد، چاره ساز نیست و هر کدام از ما می تواند کمک کند که تغییری در اینگونه رفتار داد!



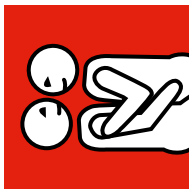
## استفاده مشترک از سوزن و لوازم تزریق

استفاده از یک سوزن و آمپول توسط افراد مختلف خطر بسیار زیاد دارد. به این خاطر تو باید همیشه از سوزن ضد عفونی شده، لوازم تزریق و اجزاء دیگر خاص، همچنین پنبه بهداشتی خودت استفاده کنی، و آن ها را در اختیار دیگران قرار ندهی.



## اورال سِکس (سکس با دهان)

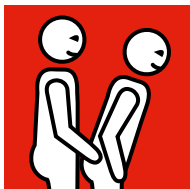
خطر سرایت ایدز HIV توسط سکس با دهان خیلی کم می باشد. اگر خواهی این خطر را بیشتر کاهش دهی، بایستی از پذیرفتن اسپرم و یا (ارضاء بادت / جلق زدن) خون در دهان خودداری کنی. برای این کار می توان از کاپوت و یا حفاظت دهانی (دستمال لیس زدن) استفاده نمود.



## سکس بدون محافظت (آلت رجولیت درون آلت تناسلی زن)

برای زنان و مردان خطر سرایت بیماری ایدز بدون حفاظت بسیار زیاد است، حتی اگر منجر به انزال یا آمدن آب منی نگردد. به همین دلیل خاطر همیشه از کاپوت (کندوم) استفاده کن – حتی اگر آلت تناسلی مرد برای زمان کوتاهی داخل آلت تناسلی زن گردد.





## سکس بدون محافظت (آلت رجولیت درون مقعد زن یا مرد)

خطر سرایت هنگام چنین سکس بدون محافظت، برای هر دو طرف بسیار زیاد است، حتی اگر منجر به انزال یا آمدن آب منی نگردد. در این مورد فرقی نمی کند که سکس بین دومرد و یا بین یک مرد و یک زن انجام گیرد. به این خاطر همیشه از کاپوت (کُنْدوم) استفاده کن – حتی اگر آلت تناسلی مرد برای زمان کوتاهی داخل سوراخ مقعد زن یا مرد شده باشد.

همه چیز

در یک

نگاه....

خطرات HIV در شرایط مختلف زندگی متفاوت و زیادند. احتمال خطرات در جاهایی وجود دارند که در حقیقت هیچ دلیلی برای نگرانی در آنجاها وجود ندارد. برای مثال چنین خطرات می توانند حاصل از اطلاعات غلط و از اینرو وحشت زا باشند.

این کتابچه (بروشور) بطور خلاصه و سریع برای سهولت کسب اطلاع تو می باشد. به این دلیل شرایط مختلف خطرات احتمالی و فقدان خطر در صفحات بعدی توسط رنگ های متفاوت نشان داده شده اند:

---

خطر زیاد

---

خطر کم

---

بدون خطر خطر

# امکانات دیگر محافظت

معالجه انسان‌ها با استفاده از داروهای مصرفی HIV می‌توانند بسیار مؤثر باشند و خطر سرایت بیماری را در حین عمل جنسی بدون محافظت بطور محسوس کاهش دهند. به این دلیل که در درمان موفقیت‌آمیز HIV رشد و ازدیاد ویروس سرکوب می‌گردد، بطوری که بعد از مدتی ویروس HIV دیگر در خون قابل اثبات نمی‌باشد.

با این وجود برای پیشگیری از سرایت آن به هنگام سکس بدون محافظت باید دو شرایط وجود داشته باشند:

- داروهای HIV همیشه با دقت و احساس مسئولیت مورد استفاده قرار گیرند و

- ویروس HIV باید به مدت حداقل شش ماه در خون دیگر قابل اثبات نباشد.

بعضی‌ها در این شرایط از کاپوت / کُنْدوم صرف‌نظر می‌کنند. مهم است که چنین تصمیم‌ها با اتفاق هم گرفته شوند و همگی احساس خوبی در این مورد داشته باشند.

**مُهْم: درمان HIV از سرایت سایر عفونتهای جنسی محافظت نمی کند (STI). برعکس، استفاده از کُنُوم (کاپوت) می تواند خطر سرایت به سایرین (STI) را کاهش دهد.**

# حفاظت هنگام سکس (رابطه جنسی)

برای HIV واکسن وجود ندارد. اما امکان محافظت مؤثر و ساده برای جلوگیری از سرایت در هنگام سکس وجود دارد: **کُنوم** (کاپوت)! تو می توانی از خودت محافظت کنی، اگر

- همیشه هنگام عمل جنسی **Vaginalsex** (آلت جنسی مرد درون آلت جنسی زن) و موقع سکس از طریق مقعد **Analsex** (آلت جنسی مرد درون سوراخ مقعد) از کاپوت استفاده کنی – حتی اگر آلت جنسی مرد برای زمان کوتاهی وارد آلت جنسی زن (فرج) یا سوراخ مقعد گردد.
- هنگام **Oralsex** (سکس با دهان) نباید بگذاری اسپرم و یا خون قاعدگی وارد دهانت گردد. برای این کار نیز می توان از کاپوت و یا **Dental Dams** (دستمال لیس زنی) استفاده نمود.

هنگام انتخاب کاپوت به **تاریخ مصرف و کیفیت** آن توجه داشته باش. کاپوت های امتحان شده را می توان از طریق علامت **CE** که روی بسته آن نوشته شده، شناخت. متأسفانه در کشورهای خارج کیفیت کاپوت ها چندان خوب نیست. بقدر کافی همراه خودت ببر!

هنگامی محافظت صحیح توسط کاپوت حاصل خواهد شد، اگر اندازه آن مناسب باشد و **بطور صحیح** از آن استفاده گردد. اطلاعات کاملتر را می توانی در بروشورهای « کاپوت – محافظ تو هنگام عمل جنسی / سکس » و یا از طیق اینترنت [www.liebesleben.de](http://www.liebesleben.de) بدست آوری.

**در ضمن: کسی که از مواد لغزنده استفاده می کند، بهتر است فقط از مواد لغزنده قابل حل در آب یا بدون چربی استفاده نماید، که خصوصاً برای کاپوت مناسب باشد.**

**مواد لغزنده ی دارای چربی و همچنین روغن، لوسیون، کِرم و وازلین به کاپوت صدمه می رسانند و می توانند عامل پاره شدن آن گردند.**

# خطرات بطور خلاصه

امکان سرایت به HIV هنگامی وجود دارد، هرگاه ترشحات بدن فرد آلوده به این ویروس از طریق خون، اسپرم یا ترشحات واژن، وارد دستگاه گردش خون شود. چنین اتفاقی اغلب در اثر **سکس محافظت نشده** پیش می آید.

HIV می تواند همچنین در زمان حاملگی، هنگام به دنیا آمدن نوزاد (**وضع حمل**) و از طریق شیرمادر به کودک منتقل گردد. این اتفاق در اثر مشاوره گسترده پزشکی و درمان با داروهای HIV در آلمان بسیار به ندرت پیش می آید. علاوه بر آن به هر زن در زمان حاملگی یک آزمایش HIV پیشنهاد می گردد.

HIV می تواند از طریق تزریق خون یا فرآوردهای خونی، مثلاً هنگام جراحی، از یک فرد به فرد دیگر دیگر انتقال یابد. چنین پیش آمدی در آلمان به علت روش خاص تولیدات خونی و همچنین آزمایشاتی که انجام می گیرد، تقریباً خارج از تصور است. ولی هنگام مسافرت به خارج از آلمان بایستی در نظر داشته باشید که پوشش پزشکی کشوری که به آن سفر می کنید، ممکن است دارای کیفیت خوبی نباشد.



افرادی که از مواد مخدر استفاده می کنند، باید با خطر عفونی بسیار زیاد حساب کنند، در صورتیکه از آمپول (سوزن) و لوازم مورد نیاز دیگر، مانند پنبه بهداشتی و غیره بطور مشترک استفاده گردد. اگر از سوزن ضد عفونی شده استفاده شود و لوازم دیگر نیز بطور اشتراکی استفاده نگردند، در آنصورت احتمال سرایت HIV بمراتب کمتر خواهد بود.

## ایدز چیست؟

HIV یک ویروس است؛ این علامت اختصاری تقریباً به معنی "ویروس ضعف ایمنی انسان" می باشد. بنا براین HIV عامل بیماری ضعیف سیستم دفاعی انسان می گردد، سیستمی که از بدن در مقابل عوامل بیماری زا (پاتوژن ها) مثل باکتری ها، محافظت می نماید.

عفونت مداوم نشده HIV به سیستم دفاعی انسان صدمه زیادی می رساند که شدت آن در طول زمان افزایش می یابد. در نتیجه مؤلف بیماری های دیگر می توانند افزایش یابند و عامل بیماری های سخت گردند. این فرآیند اغلب سال ها طول می کشد. ولی پیشرفت عفونت ایدز HIV را می توان با داروها متوقف نمود. اما عفونت HIV تا امروز علاج پذیر نیست.

**HIV** در تمام نقاط دنیا پیش می آید - در بعضی از کشورها اما بیشتر از کشورهای دیگر. در آلمان احتمال سرایت در مقایسه با کشورهای دیگر کمتر است. با وجود این هر ساله انسان ها در آلمان نیز آلوده به **HIV** می گردند. به این دلیل، مهم است که بدانی، چه موقع باید از خودت محافظت نمایی و چه موقعی خطر ابتلا به عفونت وجود ندارد!

# انتقال ایدز

کجا خطرات وجود دارند، کجا وجود ندارند و چگونه میتوان از خود محافظت کرد.



**LIEBES  
LEBEN**

**BZgA**

Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

**Es ist deins.  
Schütze es.**