

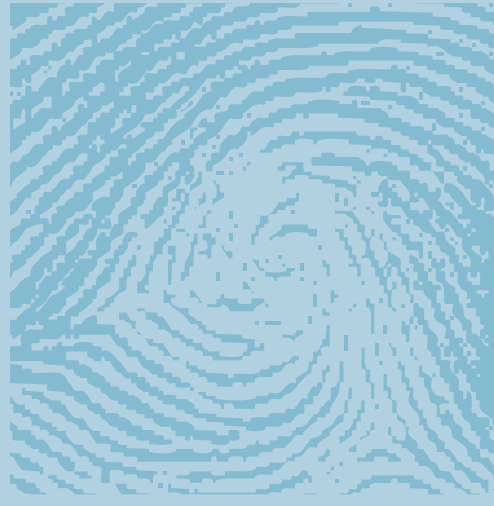
الممارسة الجنسية الآمنة

Safe Sex

تموز/ يوليو ٢٠٠٣

Arabic

تم إعداد هذه النشرة للأشخاص النشطين جنسياً.



هل يمكنني معرفة ما إذا كان شريكي مصاباً بأحد الأمراض المنقولة جنسياً؟

لا يمكنك معرفة ما إذا كان شريك/ة جنسي مصاباً بمرض معد جنسياً، وقد يكون الشخص مصاباً بالعدوى ولكن يبدو بصحة جيدة، وقد لا يكون الشخص على معرفة بأنه مصاب بمرض معد جنسياً.

وأنت تعرض نفسك لخطر الإصابة بمرض معد جنسياً من أي شريك/ة مارس أو يمارس الجنس غير الآمن مع شخص آخر.

هل السحب آمن؟

لا، إن السحب قبل هزة الجماع أو القذف غير آمن لأن السوائل الجنسية يتم إفرازها قبل حدوث هزة الجماع.

هل الاتصال الجنسي عن طريق الفم آمن؟

على الرغم من أن خطر الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية HIV عن طريق الاتصال الجنسي الفموي منخفض ولكن يمكن أن تصاب بأمراض أخرى بهذه الطريقة مثل الحلاّ والمتدثرة والسيلان.

ويمكنك تخفيض تعرضك لخطر الإصابة بالأمراض المعدية المنقولة جنسياً بتجنب القذف في الفم. ومن البدائل الأكثر أماناً هي استعمال الواقي الذكري condom، أو الواقي الأنثوي، أو رقائق اللاتكس dental dams، كمعوقات خلال الاتصال الجنسي عن طريق الفم. ويتوجب عليك استعمال عائق واقٍ أو تجنب القذف في الفم عندما يكون:

- أي من الشريكين مصاباً بقروح أو نزف في اللثة.
- قد قام لتوّه بتفريش أسنانه أو تنظيفها بالخيوط.

والعناق، والاحتكاك الجسمي، والمساج المثير للشهوة الجنسية.

- مارس الجنس فقط مع شريك/ة منتظم. الممارسة الجنسية غير المحمية مع شريك/ة منتظم ستكون آمنة فقط إذا كان كل منكما قد خضع لاختبار أظهر بأن كلا منكما غير مصاب بمرض معد جنسياً ولم يحم أي منكما بممارسة الجنس مع شخص آخر.

تحدث مع شريكك بصراحة حول علاقتكما الجنسية وكن على علم بأنه من حقه الإصرار على ممارسة الجنس بأمان.

إذا اتفقتما على أنه يمكنكما ممارسة الجنس مع أشخاص آخرين فمن المهم دائماً أن تراعياً "الممارسات الجنسية الآمنة".

ما المقصود بالأمراض المعدية المنقولة جنسياً؟

الأمراض المعدية المنقولة جنسياً هي أمراض أو التهابات يمكن انتقالها من شخص إلى آخر خلال الاتصال الجنسي، ومن ضمنها الحلاّ التناسلي، والثآليل التناسلية، والمتدثرة، والسيلان، وفيروس نقص المناعة البشرية HIV / الأيدز، وداء المشعرات، وقمل العانة، والسفلس، والتهاب الكبد نمط B.

ويمكن أن تسبب الأمراض المعدية المنقولة جنسياً مجموعة واسعة من المشاكل تتراوح من الحكة الخفيفة إلى أمراض خطيرة لها تأثيرات صحية على المدى البعيد. إذا تركت الأمراض المعدية المنقولة جنسياً دون معالجة يمكن أن تسبب العمق أو حتى الوفاة.

ما المقصود بالممارسة الجنسية الآمنة؟

الممارسة الجنسية الآمنة هي اختيار وقاية نفسك والآخرين من الأمراض المعدية المنقولة جنسياً ومن ضمنها فيروس نقص المناعة البشرية HIV والأيدز. الممارسة الجنسية الآمنة هي التي لا يتم فيها تبادل السائل المنوي أو إفرازات مهبلية أو الدم بين الشركاء خلال الاتصال الجنسي.

ويمكن أن يحدث تبادل سوائل الجسم هذه خلال:

- الاتصال الجنسي المهبلي (القضيب في المهبل).
- الاتصال الجنسي الشرجي (القضيب في الشرج).
- الاتصال الجنسي الفموي (القضيب في الفم أو اللسان في المهبل).
- الاتصال الفموي - الشرجي (اللسان في الشرج).
- دخول الأصابع أو أغراض أخرى مثل اللعب الجنسية في المهبل أو الشرج إذا كانت عليها سوائل.

كيف أقوم بممارسة الجنس بأمان؟

إن القاعدة الأساسية هي تجنب دخول دم أو سائل منوي أو سوائل مهبلية من الشريك/ة الجنسي إلى جسمك.

طرق لوقاية نفسك والآخرين:

- استعمل واقي ذكري مع مزلقات مائية الأساس بشكل صحيح مع كافة الشركاء الجنسيين).
- مارس الجنس دون دخول القضيب مثل التقبيل، والاستمناء المتبادل، واللمس،

لماذا يتعين استعمال الواقي الذكري؟

يعتبر الواقي الذكري عائقاً فعالاً ضد أغلب الأمراض المعدية المنقولة جنسياً ومن ضمنها فيروس نقص المناعة البشرية HIV، ويستعمل الواقي الذكري بشكل شائع كوسيلة لمنع الحمل.

وحتى مع استعمال الواقي الذكري فإن بعض الأمراض المعدية المنقولة جنسياً مثل الحلاّ التناسلي والثآليل التناسلية وقمل العانة لا يزال بالإمكان انتقالها.

كيفية اختيار الواقي الذكري

عند شراء الواقي الذكري اختر فقط الأنواع التي يوجد عليها الرمز 'AUST L' متبوعة برقم على مقدمة العلبة حيث يشير ذلك إلى أن هذا النوع معتمد للبيع في استراليا. كن على حذر من الأنواع غير الاعتيادية وتحقق من وجود الرمز 'AUST L' على العلبة قبل استعمالها لتوخي الأمان.

ويتعين عليك دائماً عند شراء الواقي الذكري التحقق من تاريخ الصلاحية .

ويتعين أن يكون الواقي الذكري مريحاً ولكن محكم القياس ويمكن بسهولة لفه نزولاً نحو قاعدة القضيب. عند اختيار الواقي الذكري فإن العرض مهم وهناك عدة مقاسات مختلفة متوافرة وقد تحتاج إلى تجربة مقاسات أو ماركات مختلفة. إذا كان مقاس الواقي الذكري غير صحيح فقد يسبب الإنزعاج ويمكن أن يتمزق.

كيف أستعمل الواقي الذكري بشكل صحيح؟

تأكد من قيامك بالتالي:

- خزّن الواقي الذكري في مكان معتدل البرودة وجاف وبعبداً عن أشعة الشمس المباشرة.
- استعمال فقط واق ذكري لم تنتهي مدة صلاحيته.
- افتح العلبة بعناية على أن تكون الإضاءة جيدة بحيث لا تمزق الواقي الذكري. شد الجزء العلوي من الواقي الذكري ولفه بعناية نزولاً إلى قاعدة القضيب المنتصب.

• استعمال كمية كبيرة من المزلقات مائية الأساس وعلى الأخص عند ممارسة الجنس عن طريق الشرج. إن ممارسة الجنس دون استعمال مزلقات قد تؤدي إلى تمزق الواقي الذكري. لا تستعمل مزلقات زيتية الأساس مثل الفازلين أو زيت الأطفال (baby oil) التي تضعف من متانة الواقي الذكري.

• تأكد من سحب القضيب قبل زوال الانتصاب لكي لا يسقط الواقي الذكري. امسك قاعدة الواقي الذكري خلال السحب لمنع التسريب.

• لا تحاول إعادة استعمال الواقي الذكري وتخلص منه بوضعه في حاوية القمامة.

ما هي وسائل الوقاية الأخرى المتوافرة؟

يتوافر أيضاً الواقي الأنثوي ويتعين استعماله مع المزلقات، وهو أغلى ثمناً وغير متوافر بشكل واسع ولكن بعض الشركاء يفضلون استعماله. للمزيد من المعلومات يمكنكم الاتصال بعيادة تنظيم الأسرة في فيكتوريا.

Dams هي رقائق مصنوعة من اللاتكس (مادة مطاطية) يمكن استعمالها لتغطية المهبل أو الشرج خلال الممارسة الجنسية عن طريق الفم. استعمالوا رقاقة جديدة في كل مرة تمارسون فيها الجنس عن طريق الفم. لا تستعملوا هذه الرقائق كوسيلة للوقاية في الممارسة الجنسية عن طريق الشرج أو المهبل.

هل يمكنني ممارسة الجنس مع شريك/ة مصاب بمرض معد جنسياً ويشمل ذلك فيروس نقص المناعة البشرية HIV؟

يتعين عليك إذا كان الشريك/ة مصاب بمرض معد جنسياً ويشمل ذلك فيروس نقص المناعة البشرية HIV اتباع تدابير الممارسة الجنسية الآمنة المبينة في هذه النشرة لتخفيض خطر الإصابة بالعدوى إلى أدنى حد ممكن. ويتعين عليك أيضاً الحصول على المشورة من طبيبك والتحدث إلى الشريك/ة حول الممارسة الجنسية الآمنة.

المزيد من المعلومات

مركز الصحة الجنسية في ملبورن - كارلتون
Melbourne SExual Health Centre, Carlton

هاتف: 03 9347 0244

TTY للمتكلمين الصم:

03 9347 8619

الأرياف: 1800 032 017

الخدمات مجانية وسرية.

خدمات على مدى الولاية:

خط الأيدز AIDSLINE

هاتف: 9347 6099

الأرياف: 1800 133 392

TTY: 1800 032 665

مركز المعلومات - مستشفى ألفريد

Access Information Centre

هاتف: 9276 6993

www.accessinfo.org.au

مجلس الأيدز في فيكتوريا / مركز صحة

الذكور المثليين جنسياً

Victoria AIDS Council / Gay Men's Health Centre

هاتف: 9865 6700

مكالمة مجانية: 1800 134 840

TTY: 03 9827 3733

www.vicaids.asn.au

عيادات المركز:

مركز صحة المجتمع في نورثكوت:

هاتف: 9481 7155

سانت كيلدا: 9525 5866

تنظيم الأسرة في فيكتوريا:

هاتف: 9257 0100

مركز العمل الإيجابي:

هاتف: 9654 4766

عيادات الأمراض المنقولة جنسياً في الأرياف:

عيادة الصحة الجنسية - بالارات

The Annexe Sexual Health Clinic,
Ballarat

هاتف: 03 5333 1635

عيادة الأمراض المنقولة جنسياً - صحة

المجتمع - بنديغو

STD Clinic - Community Health Bendigo

هاتف: 035434 4330

عيادة الصحة الجنسية - جيلونغ

Geelong Sexual Health Clinic

هاتف: 03 5221 4735

عيادة الأمراض المنقولة جنسياً - ودونغا

هاتف: 03 6051 7470

عيادة الأمراض المنقولة جنسياً

مستشفى لاتروب الإقليمي - ترارالغون -

هاتف: 03 5173 8000