



أسئلة شائعة عن الصحة الجنسية

قلل من المخاطر التي تتعرض لها

هل يمكن أن أصاب بعدوى منقولة جنسياً دون جماع إذا كنا نلعب فقط (الجنس غير الاختراقي أو الفموي)؟

- نعم، يمكنك الإصابة ببعض الأمراض المنقولة جنسياً عن طريق ملامسة الجلد للجلد بشكل حميمي أو تقبيل المنطقة المصابة بالعدوى.
- يمكن لجميع أنواع الجنس، بما في ذلك الجماع الفموي والمهبلي والشرجي، أن تنقل العدوى. كما تنتقل عبر سوائل الجسم مثل الدم والسائل المنوي واللعاب والإفرازات المهبلية وحليب الثدي.
- لا يهم إن كنت غيري الجنس، أو مثلي أو ثنائي الجنس أو متحول جنسياً أو ثنائي الروح أو متسائل، يمكن لأي شخص أن ينقل الأمراض المنقولة جنسياً.
- يمكن للمخدرات و / أو الكحول أن يضعف الحكم ويؤدي إلى اتباع سلوكيات محفوفة بالمخاطر. عندما تكون أنت أو شريكك في حالة ضعف و "مندمجين في اللحظة"، فقد تكون أكثر عرضة لممارسة الجنس دون استخدام الواقي الذكري وتتحمل مخاطر أخرى يمكن أن تزيد من تعرضك للإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً والحمل غير المخطط له.

قد لا تكون مستعداً لممارسة الجنس إذا:

- لم تكن متأكد من الأمر.
- كنت تشعر بالضغط أو الخوف أو عدم الارتياح.
- احتجت إلى أن تسكر أو تنتشي للقيام بذلك.
- لم يكن شريكك جاهزاً.
- لم يكن بإمكانك التحدث مع شريكك حول ممارسة الجنس الآمن أو تحديد النسل أو الأمراض المنقولة جنسياً.
- يمكن أن تحملي أو أن تحمل شريكك ولكنك لا تريدين طفلاً ولا تستخدمين وسائل منع الحمل.
- لم يكن لديك واقعي ذكري أو واقيات مطاطية لحماية نفسك وشريكك.
- لست خاضعاً للعلاج الوقائي قبل التعرض للفيروس أو أن العلاج الوقائي قبل التعرض للفيروس لم يكن فعالاً

ما الذي يجب أن أفكر فيه وأفعله قبل أن أمارس الجنس؟

- تحدث مع شريكك/ شريكك عن ممارسة الجنس الآمن واختبار الأمراض المنقولة جنسياً .
- إذا كان هناك احتمال لحملك أو لحمل شريكك ولكنكما غير مستعدين لأن تصبحا أبوين :
- تحدثي عن وسائل منع الحمل مع شريكك .
- استخدمتي أداة مثل ItsaPlan.ca لمعرفة أفضل وسائل منع الحمل لك وتحديد موعد مع مقدم الرعاية الصحية المتابع لك .

- اعلمي أنه لا ينبغي الحكم عليك بسبب قرارك بممارسة الجنس الآمن أو مطالبة شريكك بفعل الشيء نفسه .
- تحقق مما إذا تم تطعيمك ضد فيروس الورم الحليمي البشري. إذا لم يكن الأمر كذلك، حدد موعداً مع مقدم الرعاية الصحية المتابع لك لمناقشة التطعيم .
- تعطي جميع المقاطعات والأقاليم في كندا لقاح التهاب الكبد B للأطفال. إذا لم تحصل على اللقاح عندما كنت طفلاً أو لم تكن متأكداً، تحدث إلى مقدم الرعاية الصحية المتابع لك.

الواقيات الذكورية والواقيات المطاطية

يمكن الوقاية من معظم الأمراض المنقولة جنسياً باستخدام الواقي الذكري أو الواقي المطاطي أثناء ممارسة الجنس المهبلي أو الشرجي أو الفموي. يمكنك شراء الواقي الذكري أو الواقيات المطاطية من الصيدليات أو العيادات الصحية بدون وصفة طبية. يمكن أن يساعد استخدام الواقي الذكري المزلق مسبقاً أو المزلقات الشخصية المضافة في منع خطر تمزق الواقي الذكري.

أشياء أخرى يجب التفكير فيها:

- تحقق من تاريخ انتهاء الصلاحية على الواقي الذكري قبل استخدامه وتأكد من أن المغلف والواقي الذكري نفسه ليس بهما أي ثقب أو تمزقات.
- لا تستخدم أبداً الواقي أكثر من مرة، ولا تستخدم واقيين في نفس الوقت لأن ذلك قد يسبب التمزق.
- يوصى باستخدام المزلقات مع الواقي الذكري ولكن تأكد من استخدام النوع المناسب. الفازلين ومواد التشحيم الأخرى التي أساسها الزيت تدمر مادة اللاتكس.

كيفية استخدام الواقي الخارجي ("الذكري")

تُعرف الواقيات الخارجية أيضاً باسم الواقي "الذكري" لأنها تغطي القضيب أثناء ممارسة الجنس. هناك ثلاثة أنواع من الواقي الذكري الخارجي: الطبيعي، واللاتكس، والاصطناعي. تساعد الواقيات الذكورية الطبيعية في منع الحمل ولكنها لا تحمي من الأمراض المنقولة جنسياً. للحماية من الأمراض المنقولة جنسياً، تأكد من استخدام الواقي الذكري الاصطناعي أو اللاتكس.

افتح بعناية

لا تستخدم الأسنان أو المقص أو السكين لفتح الواقي الذكري. يمكن أن يؤدي تمزيق الغلاف أو التعامل بخشونة مع الواقي الذكري إلى إتلافه. إذا كان للشخص الذي يفتح الواقي الذكري أظافر طويلة، فكن حذراً جداً لأنه قد يثقب الواقي الذكري، مما يجعله غير فعال، ويعرضك لخطر الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً أو الحمل غير المخطط له.

الوضع والتثبيت

ضع الواقي الذكري على طرف القضيب المنتصب واطرد الهواء في أعلاه. يمكنك أيضاً وضع الواقي الذكري على الألعاب الجنسية للتأكد من أنها لن تنقل الأمراض المنقولة جنسياً. إذا تم إدخال لعبة جنسية في شركاء أو فتحات مختلفة، يجب تغيير الواقي الذكري.

البسط

ابسط الواقي الذكري وصولاً إلى قاعدة القضيب المنتصب أو اللعبة الجنسية.

بعد ذلك

يجب على مستخدم الواقي أن ينسحب مباشرة بعد القذف وعندما يكون القضيب لا يزال منتصباً. تذكر أن تمسك قاعدة الواقي الذكري عند سحب القضيب حتى لا ينفصل عنه. ألق الواقي الذكري المستخدم في القمامة ولا تعد استخدامه.

كيفية استخدام الواقي الداخلي ("الأنثوي")

يُعرف الواقي الداخلي أيضاً باسم الواقي "الأنثوي" لأنه يُدخل في فتحة مثل المهبل. هذه الواقيات أكبر من الواقي "الذكري" وهي مزلّقة مسبقاً. عند استخدامها بشكل صحيح، فهي فعالة للغاية في منع الحمل وتقليل مخاطر الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً. تستخدم في المقام الأول لممارسة الجنس المهبل، ولكن يمكن استخدامها أيضاً في الجنس الشرجي. لا ينصح باستخدام الواقي "الذكري" والواقي "الأنثوي" في نفس الوقت لأن ذلك يزيد من خطر تمزق الواقي الذكري.

افتح بعناية

لا تستخدم الأسنان أو المقص أو السكين لفتح الواقي الذكري. يمكن أن يؤدي تمزيق الغلاف أو التعامل بخشونة مع الواقي الذكري إلى إتلافه. إذا كان للشخص الذي يفتح الواقي الذكري أظافر طويلة، فكن حذراً جداً لأنه قد يثقب الواقي الذكري، مما يجعله غير فعال، ويعرضك لخطر الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً أو الحمل غير المخطط له.

التركيب

تغطي الحلقة الخارجية المنطقة المحيطة بفتحة المهبل أو فتحة الشرج. تُستخدم الحلقة الداخلية للإدخال وللمساعدة في تثبيت الواقي في مكانه أثناء الجماع. أمسكي الواقي من الطرف المغلق، واجلسي القرفصاء أو اجلسي أو استلقي بشكل مريح ثم حركي الحلقة الداخلية للداخل. ادفعي الحلقة الداخلية لأعلى برفق إلى أقصى حد ممكن مع بقاء الحلقة الخارجية في الخارج. وجهي القضيب أو اللعبة الجنسية للتأكد من دخولها داخل الواقي وليس بجانبه.

بعد ذلك

إزالة الواقي، لفّي الحلقة الخارجية برفق واسحبي الواقي للخارج. ألقِ الواقي الذكري المستخدم في القمامة ولا تعد استخدامه.

كيفية استخدام الواقي المطاطي

الواقيات المطاطية هي صفائح من اللاتكس أو البولي يوريثان تُستخدم كحاجز بين الفم والمهبل أو القضيب أو فتحة الشرج أثناء ممارسة الجنس الفموي. إنها مستطيلات يبلغ حجمها حوالي 10 بوصات في 6 بوصات وهي متوفرة عبر الإنترنت وفي بعض العيادات الصحية ومتاجر الجنس المتخصصة ومخازن الأدوية بدون وصفة طبية. يمكنك أيضاً بسهولة صنع واقي مطاطي منزلي الصنع.

افتح بعناية

افتح الواقي المطاطي وابحث عن وجود ثقب أو تلف قد يجعله أقل فاعلية.

تركيب الواقي المطاطي

ضع الواقي بشكل مسطح عبر منطقة المهبل أو الشرج قبل أي اتصال فموي. يحتاج أحد الشريكين إلى الإمساك به في مكانه.

بعد ذلك

اطو الواقي المطاطي وألقه في القمامة ولا تعد استخدامه