

SEXPERTERNA



**عن الجنس،
بإختصار**

تمتع باللحظة الحاضرة

الجنس هو شيء عظيم مملوء بالشهوة والإحساس بالرغبة الجنسية. وللشخص حرية اختيار الشركاء الذين يريد ممارسة الجنس معهم، طالما أن لديهم نفس الشعور المتبادل وطالما أن الممارسة الجنسية مفعمة بالشبق.

لكل شخص الحرية المطلقة في اتخاذ القرار حول رغبتهم في ممارسة الجنس أو عدمه أو الأشياء التي يحبون تجربتها، وبعضنا يختار أن لا يمارس الجنس على الإطلاق.

الأمراض الأخرى المنتقلة جنسياً

الأمراض المنتقلة عن طريق الجنس هي أحد الأشياء السيئة القليلة حول الجنس.

بالرغم من أن هذه الحقائق قد تكون مملة ولكن الإلمام بها يجعل ممارسة الجنس لديك ممتعة أكثر.

من الأمراض المنقولة جنسياً على سبيل المثال الكلاميديا، السيلان، الزهري.

تنتقل معظم هذه الأمراض بسهولة بين القضبان الذكورية، والمهابل، وفتحات الشرج، ويعد الواقي الذكري وسيلة سهلة لحماية نفسك وشركائك من هذه الأمراض.

بعض الأمراض كالزهري والثآليل التناسلية يمكن أن تنتقل حتى مع استخدام الواقي.

يمكن لمعظم هذه الأمراض أيضاً أن تنتقل

ممارسة الجنس الأيمن تعني تقليل خطر العدوى بفيروس نقص المناعة البشرية المكتسبة hiv وكذلك تقليل خطر نقله للآخرين.

وهو يعني كذلك تقليل خطر الإصابة أو نقل الكلاميديا و الأمراض الأخرى المنتقلة جنسياً.

وبأخذ بعض الاحتياطات فانك تعطي لنفسك فرصة التركيز على المتعة بعيداً عن القلق أثناء وبعد ممارسة الجنس.

الجنس الأيمن يصبح أسهل إذا كنت متحضراً وقد فكرت بكيفية العناية الجيدة بنفسك وبشركائك الجنسيين.

هذا الكتيب سيعطيك بعض النصائح عن كيفية فعل ذلك.

خلال ممارسة الجنس الفموي، ولذلك فإن استخدام الواقي أثناء ممارسة الجنس الفموي يعد أحد الطرق التي تجعل هذه الممارسة أكثر أماناً.

العديد من الأمراض المنقولة جنسياً قابلة للعلاج بسهولة إذا تم تشخيصها باكراً، والعديد منها لا يعطي أي أعراض ومع ذلك يمكن أن تنتقل لأشخاص آخرين، وهذا يعني أنك لا يمكن أن تعرف دائماً إن كنت مصاباً بإحداها أم لا.

الأمراض الجنسية غير المعالجة ترفع نسبة الإصابة بفيروس نقص المناعة، ولذلك فإن الفحص الدوري هو الطريقة الأمثل للحفاظ على صحتك.

فيروس نقص المناعة المكتسبة HIV

تعتبر الإصابة بفيروس نقص المناعة في السويد إصابة مزمنة خطيرة.





لا يوجد أي لقاحات لهذه الإصابة، كما لا يوجد علاج لهذا الفيروس. ومع ذلك فالعلاجات الحالية المستخدمة ضد هذا الفيروس فعالة ولذلك فالشخص الحامل للفيروس يمكن أن يعيش حياة طويلة مع الفيروس.

يقوّض فيروس نقص المناعة جهاز المناعة في الجسم وبالتالي يجعلك عرضة للأمراض المختلفة التي يمكن لجسمك مقاومتها لو أنك غير حامل للفيروس.

مع مرور الوقت يسبب فيروس نقص المناعة غير المعالج مرض الإيدز. وقد شهدت السنوات الماضية القليلة زيادة في نسبة الإصابة بهذا الفيروس بين الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال.

معظم الذين يتم تشخيص الفيروس لديهم يكون الفيروس قد انتقل لهم عن طريق شخص لا يعلم بحمله للفيروس. يتواجد فيروس نقص المناعة في الدم وفي

يختار بعض الأشخاص عدم استخدام الواقي الذكري لأسباب متعددة.

بعضهم لا يستخدم الواقي طالما أنه في علاقة، وبعضهم الآخر يجد في الواقي عائق غير مرغوب به خلال اللحظات الحميمة.

ولكن استخدام الواقي هو طريقة لإظهار اهتمامنا بأنفسنا وبالآخرين.

إذا كنت متحزراً بشكل جيد فإن استخدام الواقي ووضعه لن يكون عائقاً أبداً، بل على العكس لماذا لا تجعله جزء من ممارسة الجنس؟

فوضع الواقي على القضيب الذكري قد يكون لحظة مثيرة بحد ذاتها.

ماهي الجوانب الايجابية حول استخدام الواقي برأيك؟

السائل المنوي، ولذلك فهو ينتقل خلال الاتصال الجنسي المهبلي أو الشرجي أو الفموي، ولكنه لا ينتقل خلال الاستمناة المتبادل أو التقبيل أو الاتصالات الاجتماعية الأخرى.

إذا كان لديك أي استفسار حول الفحص أو العلاج أو كيفية الحصول على العلاج، الرجاء الاتصال بأحد العيادات الواردة في هذا الكتيب.

الواقي الذكري (Kondom)

يعد استخدام الواقي الذكري طريقة فعالة وسهلة لتقليل خطر انتقال عدوى فيروس نقص المناعة والأمراض الجنسية المنتقلة.

استخدام الواقي الذكري يعطيك حرية ممارسة الجنس الجيد مع من ترغب بغض النظر عن كونك تحمل فيروس نقص المناعة أو لا.

فرد الواقي

عند فرد الواقي الذكري، قم بإمساك قمة الواقي بين أصابعك وأفرغه من الهواء.

عادة ما يكون الواقي أطول من القضيب الذكري ولذلك يبدو مجعداً.

من المهم دائماً ان تقوم بفرد الواقي بشكل كامل.

وضع نقطة من المادة المزلفة على رأس القضيب قبل وضع الواقي قد يزيد المتعة، جرب ذلك!

نصائح مفيدة

- مع بعض الممارسة يصبح وضع الواقي الذكري سريع وسهل.
- يتم تصنيع الواقيات بأحجام وأشكال



القضبان الاصطناعية والألعاب
الجنسية الأخرى، وحتى على
الخضروات المفضلة لديك.

- تذكر استخدام واقي جديد على كل
لعبة جنسية أو قضيب ذكري.

- هل تريد جعل تجربة استخدام الواقي
مثيرة أكثر؟ ضع الواقي على رأس
القضيب ثم قم بفردده مستخدماً
شفتيك.

الوقاية ما قبل التعرض PrEP

ربما لا تستخدم الواقي الذكري كثيراً، أو
ربما نادراً ما تستعمله، أو حتى قد تكون لا
تستعمله على الإطلاق.
قد ترغب في الحصول على طريقة لتقليل
خطرا الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية،
ولكن استخدام الواقي الذكري لا يناسبك.
في هذه الحالة، يمكن أن يكون PrEP حل

ومواد ومذاقات مختلفة. جرب أنواع
مختلفة حتى تجد المناسب والأفضل
لك.

- تذكر دائماً أن تستخدم فقط إما مزلق
مائي أو سيلكوني مع الواقي.

- المادة المزلقة هي شرط أساسي
لممارسة شرجية آمنة وممتعة،
والمزلق السيلكوني مادة ممتازة
للاستعمال في تدليك الجسم
الشهواني الكامل.

- أين ستمارس الجنس في المرة
القادمة؟ تأكد من وجود واقي ذكري
ومادة مزلقة قريبة منك، ربما قريباً
من سريرك أو في درج المطبخ، أو
حتى في الحقيبة التي تصطحبها إلى
نادي التدريب.

- يمكن استخدام الواقي الذكري على



يمكن أن يساعدك.
استخدام PrEP يعني استخدام الدواء الذي يقلل من خطر الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية، ومصطلح PrEP يعني (الوقاية ما قبل التعرض).
يدعى الدواء المستخدم تروفادا (Truvada)، ولكن هناك أيضا أدوية أُرخص مع أسماء أخرى من شركات مختلفة.

- إذا كنت تريد استخدام PrEP، فيجب أن تكون متأكدا تماما من خلو جسمك من فيروس نقص المناعة البشرية.
- يعطي برنامج PrEP مستوى عال جدا من الوقاية، ولكن ليس 100%.

- في حال نسيان أخذ حبة الدواء هذا يعني حماية أقل فعالية، حيث تأخذ الحبوب كل يوم.

- لا يحمي PrEP من الكلاميديا أو السيلان أو الزهري، فالواقى الذكري

إما المنبه العادي أو عن طريق تطبيق طبي خاص.

- احتفظ بالدواء في حقيبتك، أو قم بوضعه في محفظة صغيرة مع علاقة المفاتيح.
- احتفظ بالدواء في مكان تستطيع رؤيته كل يوم، ربما بجانب فرشاة الأسنان أو ماكينة القهوة.

العلاقة بين شخصين أو أكثر

شريك واحد؟ شريكان؟ شريك واحد وعدة عشاق؟ لا يهم ما هي نوع العلاقة التي لديك، فإن وضع بعض القواعد قد يكون شيء جيد خاصة فيما يتعلق بممارسة الجنس الأيمن.

بعض الأشخاص يفضلون استخدام الواقي الذكري خلال العلاقة، وبعضهم الآخر يفضل

هو الشيء الوحيد الذي يقلل من خطر الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً.

- يمكن أن يكون لـ PrEP آثار جانبية.
- من المهم إجراء فحوصات أثناء تناول الدواء، اطلب من طبيبك مراجعة التوصيات الحالية من "Referensgruppen för antiviral terapi"

PrEP هو منتج طبي معتمد في السويد، وهو جزء من نظام الحماية العالية التكلفة، وهذا يعني أنك لا تدفع أكثر من 200 2 كرونة سويدية من قيمة الوصفة الطبية.

بعض النصائح

من السهل نسيان تناول الدواء، إليك بعض الطرق لمساعدتك على التذكر:

- ضبط المنبه يوميا على موبايلك،



الفحص

إجراء الفحص بشكل دوري يجعلك على دراية أكثر ويعطيك القدرة على التحكم بصحتك.

الأمر التي يجب الانتباه لها خلال الفحص:

- في السويد لديك الحق في الفحص والعلاج المجاني فيما يتعلق بفيروس نقص المناعة ومعظم الأمراض الأخرى المنقولة جنسياً.
- عليك أخبار الطبيب أو الممرضة كيف مارست الجنس لأن الأمراض المنتقلة عن طريق الجنس قد تكون متوضعة على القضيب أو في المهبل أو الشرج ولذلك يجب فحص هذه المناطق.
- نتائج الفحص تبقى كما هي حتى المرة التالية التي تمارس فيها

إجراء فحص للأمراض المنقولة جنسياً ومن ثم يقرر إذا أراد الاستمرار باستخدام الواقي أم لا.

لا تسير العلاقات العاطفية في كل الأحيان كما هو مخطط لها، ولذلك فإن ممارسة الجنس مع غير الشريك أو مخالفة القواعد التي تم الاتفاق عليها في بداية العلاقة قد يعرض شريكك لخطر الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً.

ولذلك من المهم الاتفاق على القواعد التي يجب تطبيقها داخل وخارج العلاقة، ومن الجيد إن يتم الاتفاق على الأشياء التي يجب عملها عند خرق هذه القواعد، وامتلاك الجرأة لمناقشة ذلك يُظهر مدى اهتمامك بشريكك أو بشركائك.

الأساسيات

الجنس، ولذلك عليك بالفحص الدوري للحفاظ على صحتك.

- استخدم الواقي الذكري والمزلق خلال الممارسة الجنسية الشرجية، استخدمه طوال فترة الممارسة الجنسية.
- تجنب القذف في الفم لتقليل الخطر، ويمكنك استعمال الواقي الذكري أثناء الممارسة الفموية.
- تذكر أن خطر الإصابة بفيروس نقص المناعة يزيد في حال وجود مرض منقول جنسي آخر غير معالج.
- لا تستخدم استنتجاتك الشخصية أبداً فيما إذا كان الشخص حامل لفيروس نقص المناعة أم لا.
- يوفر الواقي الذكري الفرصة لحاملي الفيروس وللأشخاص غير الحاملين له

• إذا كنت تريد الفحص لفيروس نقص المناعة تذكر أن مدة ثلاثة أشهر يجب أن تمر بعد ممارستك الجنس لتكون النتائج موثوقة.

• لك الحق في إبقاء هويتك مجهولة خلال الفحص المتعلق بفيروس نقص المناعة، ولكن إذا تأكدت إصابتك بالفيروس عليك إعطاء اسمك.

العيادات المحلية وعيادات الأمراض الجنسية هي الأماكن التي يمكنك عمل الفحص فيها، وكذلك يمكنك عمل الفحص في عيادات الشباب إذا كنت بعمر 23 سنة أو أقل.

هناك عيادات متخصصة للرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال في ستوكهولم ومالمو ويتبوري.

الاستمتاع بممارسة جنسية آمنة مع بعضهم.

معلومات

- الموقع الإلكتروني للاتحاد السويدي لحقوق المثليين والمثليات وثنائي الميول ومتحولي الجنس (أر.إف.إس. إل) ستوكهولم و خبراء الجنس (سيكسبيرتيرنا) والذي يحوي معلومات صحية خاصة بالمثليين والمثليات ومزدوجي الميول الجنسية ومتحولي الجنس: ar.sexperterna.org
- للشباب نحن ننصح ب: umo.se
- معلومات حول الصحة الجنسية للرجال المتحولين: queertransmen.org
- للمزيد من المعلومات حول أر.إف.إس. إل أو القضايا الخاصة بالمثليين





والمثليات ومزدوجي الميول الجنسية
ومتحولي الجنس باللغة السويدية،
الرجاء زيارة موقع: www.rfsl.se

عيادات الفحص والعلاج الخاصة بالرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال

Venhälsan Södersjukhuset, Stockholm
08-6162500

Järva mansmottagning, Stockholm
jarvamansmottagning.nu
08-12339390

Gayhälsan Sahlgrenska, Gothenburg
031-3423442

Centrum för sexuell hälsa, Malmö
040-331747

خبراء الجنس يمكن أن يردوا على جميع
أسألتك المتعلقة بالجنس وقضايا أخرى
متصلة. يمكنك إيجادنا على
qruiser.com

وعلى محادثة أر.إف.إس. إل.
سوف تتلقى رد منا خلال نصف ساعة إذا
كنا متصلين بالانترنت. أقرأ المزيد عن خبراء
الجنس على
ar.sexperterna.org

ممارسة الجنس الآمن تقلل من خطر نقل
فيروس نقص المناعة والأمراض الأخرى
المنقولة جنسياً وتجعلك تركز على الشعور
الجيد أثناء الممارسة. على سبيل المثال
فممارسة الجنس الآمن قد تتضمن استخدام
الواقي الذكري عند الممارسة الشرجية،
وتجنب القذف في الفم. مالذي يمكن فعله
للحصول على ممارسة جنسية أكثر أماناً؟

