

SE▼PERTERNA



**لمحة
عن الجنس
للمثليين وثنائيي الميول
الجنسية**

استمتع باللحظة

يتمتع الجنس بمشاعر ممتعة مثل الرغبة والإثارة، ولا يهم كيف أو مع من تختار ممارسته. يجب أن يكون الجنس تجربة جيدة وممتعة. الأمر متروك لكل فرد ليقرر بنفسه ما إذا كان يريد ممارسة الجنس، وما الذي يحبه ويرغب في تجربته.

يدور الجنس الآمن حول تقليل مخاطر انتقال فيروس نقص المناعة البشرية (HIV) والأمراض المنقولة جنسياً. يساعد ذلك على تخفيف القلق، مما يسمح لك بالتركيز على الشعور بالمتعة والراحة. يصبح من الأسهل

ممارسة الجنس الآمن إذا كنت مستعدًا وفكرت مسبقًا في كيفية الاعتناء بنفسك وبمن تمارس الجنس معهم. في هذا الكتيب، ستجد بعض النصائح المفيدة حول ذلك.

الأمراض المنقولة جنسياً

بغض النظر عن الشخص الذي تمارس معه الجنس، هناك العديد من الأمراض المنقولة جنسياً التي يمكن أن تنتقل أثناء العلاقة الجنسية، مثل الكلاميديا، والسيلان، والزهري. تنتقل معظم الأمراض المنقولة جنسياً بسهولة بين الفم والشرح والأعضاء التناسلية، وأحياناً حتى عبر الأصابع. يُعد الواقي الذكري وسيلة وقاية سهلة الاستخدام لمعظم أشكال الجنس، ولكن بعض الأمراض، مثل الزهري والثآليل التناسلية (كونديلوم)، قد تنتقل حتى مع استخدام الواقي. يمكن أن تنتقل العدوى أيضاً أثناء الجنس الفموي، ولتقليل هذه

المخاطر، يمكن استخدام الواقي أثناء المص
الفموي أيضًا.

العديد من الأمراض المنقولة جنسياً يمكن
علاجها بسهولة إذا تم اكتشافها في وقت
مبكر. المشكلة تكمن في أن الكثير منها لا
يسبب أعراضًا واضحة، مما يعني أن الشخص
قد لا يدرك أنه مصاب. حتى العدوى التي لا
تظهر أي أعراض يمكن أن تنتقل إلى الآخرين.

تزيد الأمراض المنقولة جنسياً غير المعالجة
أيضًا من خطر انتقال فيروس نقص المناعة
البشرية (HIV). إذا كنت تجري فحوصات بشكل
دوري منتظم، يمكنك متابعة حالتك الصحية
بشكل أفضل! أي خيار يناسبك أكثر؟ كل ثلاثة،
سنة، أم اثني عشر شهرًا؟

فيروس نقص المناعة البشرية (HIV)

يُعتبر فيروس نقص المناعة البشرية (HIV)
اليوم في السويد عدوى مزمنة. لا يوجد



لقاح لهذا الفيروس، ولا يمكن علاجه بشكل كامل، ولكن هناك علاج فعّال يمكن الأشخاص المصابين من العيش معه بشكل طبيعي. يعمل الفيروس على إضعاف جهاز المناعة في الجسم، مما يجعل المصاب أكثر عرضة للعدوى التي يستطيع الجسم السليم مقاومتها عادة. في حال تُرك دون علاج، يمكن أن يؤدي فيروس نقص المناعة البشرية بمرور الوقت إلى الإصابة بمرض الإيدز (AIDS).

يمكن لفيروس نقص المناعة البشرية أن يتواجد في الدم والسائل المنوي، وينتقل من خلال الجنس الشرجي والمهبلي والقموي. يُعتبر الواقي الذكري وسيلة فعالة للحماية من انتقال الفيروس. كما أن تناول دواء الوقاية قبل التعرض (PrEP) يوفر حماية عالية ضد انتقال العدوى (المزيد حول PrEP لاحقًا).

نحو نصف الأشخاص الذين يصابون بفيروس نقص المناعة البشرية يمرون بما يُعرف بعدوى أولية، والتي تحدث بعد حوالي أسبوع

إلى أربعة أسابيع من انتقال العدوى. غالبًا ما تكون هذه العدوى شبيهة بالإنفلونزا، حيث يشعر المصاب بتوعك عام. تشمل الأعراض الشائعة الحمى، وتورم الغدد الليمفاوية، وآلام العضلات، وطفح جلدي، وتعرق ليلي، وصداع، والتهاب الحلق. إذا كنت قد مارست الجنس الشرجي أو المهبلي بدون واق ذكري، فمن المستحسن إجراء اختبار، خاصة إذا كنت تعتقد أن لديك أعراض تشبه أعراض العدوى الأولية.

مع العلاج المنتظم وفقًا لتوصيات الطبيب، تنخفض مستويات الفيروس في الجسم إلى درجة يصبح معها خطر انتقال العدوى معدومًا تمامًا.

بعض النصائح الأساسية بشأن فيروس نقص المناعة البشرية (HIV)

- هناك ثلاث وسائل فعالة للحماية من فيروس نقص المناعة البشرية:



الواقى الذكري مع المزلقات، دواء
الوقاية قبل التعرض (PrEP)، والعلاج
الفعال للمصابين.

- لا تفترض أبدًا ما إذا كان شخص
آخر مصابًا بفيروس نقص المناعة
البشرية (HIV إيجابي) أو غير مصاب
(HIV سلبي) بناءً على مظهره أو أي
تخمينات شخصية.

علاقات بين شخصين أو أكثر؟

يمكن أن تبدو العلاقات بشكل مختلف تمامًا.
علاقات أحادية بين شخصين أو أكثر، أو نظرة
أكثر انفتاحًا على الجنس والعلاقات. يختار
البعض الاستمرار في استخدام الواقى
الذكري في العلاقة بينما يختار آخرون أن
يخضعوا للفحص معًا من أجل فيروس نقص
المناعة البشرية أو الأمراض المنقولة جنسيًا
ومن ثم اتخاذ قرار بشأن الاستمرار في
استخدام الواقى الذكري أو لا داخل العلاقة.

أحيانًا لا تسير العلاقة كما كنت تأمل. قد يؤدي ممارسة الجنس مع شخص آخر غير شريكك أو كسر القواعد التي وضعتها إلى تعريض شريكك لخطر الإصابة بمرض جنسي. لذلك من المهم الاتفاق على القواعد التي تنطبق داخل وخارج العلاقة. التحدث عن أي انحرافات محتملة هو وسيلة لإظهار الاهتمام.

الواقى الذكري

استخدام الواقى الذكري هو وسيلة فعالة لتقليل خطر انتقال فيروس نقص المناعة البشرية والأمراض المنقولة جنسيًا. وبذلك يوفر لك الواقى الذكري الحرية في ممارسة الجنس الممتع مع من ترغب. كما أن الواقى الذكري هو وسيلة جيدة لإظهار الاهتمام بالأشخاص الذين تمارس معهم الجنس.

الواقيات الذكرية تأتي بأحجام مختلفة. القاعدة الأساسية: قضيب أكبر، واقى أكبر. قضيب أصغر، واقى أصغر.



كيفية استخدام الواقي الذكري

عند وضع الواقي الذكري، امسك قمة الواقي بين أصابعك واضغط لكي لا يبقى أي هواء داخل الواقي. قم بلف الواقي بشكل كامل، وإذا كان أطول من القضيب فلا بأس إذا تَجَعَّد الواقي قليلًا. أحيانًا قد يكون من المريح وضع بعض المزلقات على الحشفة قبل وضع الواقي.

نصائح حول الواقي الذكري

- يصبح استخدام الواقي الذكري أسهل عندما تعتاد عليه. تدرب بمفردك أولًا!
- لجعل ممارسة الجنس الشرجي أكثر راحة، يعتبر المزلق أمرًا أساسيًا! ولكن يمكن استخدامه أيضًا لأنواع أخرى من الجنس، ويعمل المزلق السيليكوني بشكل ممتاز كزيت مساج. تذكر أن تستخدم المزلقات المركبة من الماء أو

السيليكون فقط مع الواقي الذكري،
وإلا هناك خطر من تمزق الواقي.

- الواقيات الذكرية ليست فقط للأعضاء الذكرية، بل يمكن استخدامها أيضًا مع العديد من الألعاب الجنسية. تذكر أن تقوم بتغيير الواقي إذا كان هناك عدة أشخاص يتم ممارسة الجنس معهم بنفس القضيب الذكري أو الديلدو.
- أين تعتقد أنك ستمارس الجنس في المرة القادمة؟ احرص على أن تكون الواقيات والمزلاقات في متناول اليد؛ ربما بجانب السرير، في درج المطبخ أو في حقيبة الجيم؟

PrEP

ربما تستخدم الواقي الذكري أحيانًا، أو نادرًا، أو في الواقع لا تستخدمه أبدًا. ربما ترغب في تقليل خطر الإصابة بفيروس نقص

المناعة البشرية، ولكن لسبب ما، لا يناسبك
الواقعي الذكري دائمًا. في هذه الحالة، قد
يكون دواء PrEP خيارًا مناسبًا لك.

هذا يعني أنك تتناول دواء لتقليل خطر
الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية.

- لتناول هذا الدواء، يجب أن تكون
متأكدًا تمامًا من أنك لا تحمل فيروس
نقص المناعة البشرية.

- الحماية فعالة جدًا، ولكنها ليست
100%.

- إذا نسيت تناول الأقراص = حماية
أقل فعالية. لذا تأكد من تناول
أقراصك كل يوم.

هذا الدواء لا يحمي من الكلاميديا، السيلان،
أو الزهري. فقط الواقعي الذكري يقلل من خطر
انتقال الأمراض المنقولة جنسيًا.



هذا العلاج معتمد في السويد ويشمل حماية التكلفة العالية. يتوفر في كل منطقة على الأقل في عيادة واحدة، يمكنك العثور على أقرب عيادة لك على موقع rfs1.se/prepare.

نصائح

من السهل نسيان تناول الدواء. إليك بعض النصائح لتجنب النسيان:

- ضع تذكيرًا على هاتفك المحمول كل يوم، سواء عبر وظيفة التنبيه أو تطبيق مخصص للأدوية.
- احتفظ بالأقراص في حقيبتك أو في علبة على حلقة المفاتيح.
- ضع الأقراص في مكان مرئي في المنزل، ربما بجانب فرشاة الأسنان أو ماكينة القهوة.



الاختبار

إجراء اختبار دوري لفيروس نقص المناعة البشرية أو الأمراض المنقولة جنسيًا يمكن أن يكون مصدرًا للأمان لك وللمن تمارس معهم الجنس. يوفر الاختبار فرصة لتقليل القلق والحصول على علاج سريع في حال وجود أي عدوى.

قد يستغرق الأمر حتى ثمانية أسابيع من ممارسة الجنس حتى يظهر اختبار فيروس نقص المناعة البشرية إذا تم نقل الفيروس أم لا، ولكن في كثير من الأحيان يمكن اكتشاف فيروس نقص المناعة البشرية بعد بضعة أسابيع فقط. قم بالاختبار إذا كنت تشعر بالقلق. التشخيص المبكر مهم لك وللمن تمارس معهم الجنس.

كم مرة تقوم بإجراء اختبار؟ هل ترغب في الحصول على تذكير من RFSL عندما يحين الوقت؟ أرسل رسالة نصية تحتوي على كلمة

«TRE» ، «SEX» أو «TOLV» إلى الرقم 71111، حسب ما إذا كنت ترغب في تلقي تذكير كل ثلاثة أو ستة أو اثني عشر شهرًا. الخدمة مجانية ويمكنك إلغاء الاشتراك في أي وقت.

ما يجب أن تضعه في اعتبارك عند إجراء الاختبار

- لديك الحق في الحصول على اختبار وعلاج مجاني لفيروس نقص المناعة البشرية ومعظم الأمراض المنقولة جنسيًا، بما في ذلك الزهري.
- قم باختبار نفسك للكلاميديا والسيلان في الأعضاء التناسلية، الشرج، والحلق، بغض النظر عن نوع الجنس الذي مارسته.
- يمكنك إجراء الاختبار في مركز الرعاية الصحية أو في عيادة الأمراض التناسلية.



- إذا لم تكن قد تم تطعيمك ضد التهاب الكبد A و B و mpox، اطلب التطعيم.

- إذا كنت شابًا، يمكنك إجراء الاختبار في عيادة الشباب. هناك أيضًا عيادات مخصصة خصيصًا للشباب الذين يمارسون الجنس مع شباب آخرين.

لمزيد من المعلومات

الصحة الجنسية للرجال المثليين، الرجال ثنائيي الجنس، والأشخاص المتحولين جنسياً الذين يمارسون الجنس مع رجال. sexperterna.org

صفحة RFSL حول الصحة الجنسية:
rfsl.se/halsa

الصحة الجنسية المهتمة بـ BDSM (بالتعاون مع أصدقائنا في SLM ستوكهولم). slm.sexperterna.org



RFSL تقدم اختبار فيروس نقص المناعة
والزهري البشرية مجاني مع نتائج سريعة،
يمكنك العثور على أقرب موقع إليك على
rfsl.se/hivtest

هنا يمكنك إجراء الاختبار في منطقتك (امسح
رمز الاستجابة السريعة):



خبراء الجنس

يجيب خبراء الجنس على جميع أسئلتك حول
الجنس، العلاقات، والمتعة. تجدنا في كل
مكان على فيسبوك وإنستغرام تحت اسم
Sexperterna. وإذا كنت قد مللت من
وسائل التواصل الاجتماعي، يمكنك أيضًا
الدرشة معنا عبر موقعنا الإلكتروني:
sexperterna.org

RFSL