

نصائح وحقائق عن الأمراض التي تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي

هل تبحث عن معلومات بلغات أخرى؟ انظر: www.hivportalen.se

البولية والفم والبلعوم والمهبل والمستقيم. يمكن للورم الثؤلولي والهربس والسفلس أن تظهر أيضاً على الجلد المحيط بالعضو التناسلي. يمكن أيضاً للبكتيريا والفيروسات أن تكون في السائل المنوي، وسوائل المهبل، وتقرحات الجرح، واللعاب والدم. وفيروس نقص المناعة (Hiv) والتهاب الكبد مثال على ذلك.

يمكن للأمراض التي تسببها البكتيريا أن تشفى، أما تلك التي تسببها الفيروسات فمن النادر شفاؤها عن طريق العلاج بالأدوية. ولكن يمكن تخفيف أعراض المرض وكبح جماح تطوره. في حال لم تتلق العلاج ضد مرض ناشط، يمكن أن تصاب بمضاعفات تؤثر على صحتك بأشكال مختلفة.

متى يمكن أن تصاب بمرض؟

يمكن لجميع البشر بغض النظر عن السن أو الميول الجنسية أن يصابوا بالأمراض التي تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي. ويمكن أن تصاب بالعدوى سواء مارست الجنس مع النساء أو الرجال أو كنت تمارس الجنس المغاير أو المثلي أو المزدوج. ولكي تصاب بالعدوى عن طريق الممارسة الجنسية لابد أن تكون قد مارست الجنس دونما حماية مع شخص يحمل البكتيريا أو الفيروسات التي تسبب هكذا أمراض.

لا يمكنك رؤية ما إذا كان شخص ما يحمل العدوى. وليس بالضرورة أن يشعر الجميع بأنهم مصابون بمرض تناسلي ناشط، فعدد كبير من الأمراض التناسلية لا يظهر لها أي أعراض، خصوصاً عند بداية الإصابة بالمرض. وليس من المؤكد أن تشعر بأنك قد أصبت بالعدوى. لذلك يمكنك أن تصاب بالعدوى من شريكك الجنسي دون أن يعرف أي منكما ذلك. وهذا يعني أيضاً أنك قد تقوم بنشر العدوى عن غير وعي إلى شريك آخر.

يكفي أن تكون قد مارست الجنس دون حماية مع شريك جنسي واحد فقط لتصاب بالعدوى. إن ممارسة الجنس دون حماية مع شركاء في علاقات جنسية متعددة يزيد من احتمال الإصابة بالمرض أو نقله.

بعض الأمراض تنتقل بشكل أسهل مقارنة مع غيرها

إن ممارسة الجنس غير المحمي يعني عدم استعمال أدوات حماية في اللقاء الجنسي كالعازل المطاطي (الكبود) مثلاً. مما يزيد من احتمال انتقال أنواع مختلفة من الأمراض. وقد يتباين الخطر أيضاً اعتماداً على كيفية ممارسة الجنس غير المحمي، أي عدم أخذ الاحتياطات اللازمة عند ممارسة الجماع عن طريق المهبل أو فتحة الشرج أو عن طريق الفم.

تنتقل بعض الأمراض بشكل أسهل مقارنة مع غيرها؛ فالكلاميديا مثلاً تنتقل بشكل أسهل من نقص المناعة (hiv). حيث يكفي أن تلامس بطريقة ما الأغشية المخاطية في العضو التناسلي لتنتقل البكتيريا لك. هذا يعني أنك لست بحاجة لممارسة الجنس عن طريق المهبل أو الفم أو الشرج لتصاب بالكلاميديا.

تقدم هذه الصفحات معلومات عن كيفية ممارسة الجنس بشكل أكثر أماناً، وبذلك تحمي نفسك من الأمراض الجنسية المعدية. مرض المتدثرات (الكلاميديا) هو أحد تلك الأمراض، وكذلك فيروس نقص المناعة البشري (هو إي في/ hiv). توجد هنا معلومات عن أكثر الأمراض شيوعاً وما هي المضاعفات التي يمكن أن تصيبك في حال لم تتلق العلاج الطبي اللازم. كما تحصل أيضاً على إرشادات عن الجهات التي يمكنك الاتصال بها لطلب المشورة وأين يمكنك إجراء الفحوص الخاصة بذلك.

إن (إس تي إي/ STI) هو اختصار للمصطلح الإنجليزي

Sexually Transmitted Infections أي الأمراض التي تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي. وهي ذات الأمراض التي تسمى الأمراض التناسلية.

اللقاء الجنسي

إن ممارسة الجنس فعل حياتي إيجابي بالنسبة للكثيرين. واللقاء الجنسي هو على الأكثر تعبير عن الرغبة وتأكيد لها. وممارسة الجنس لا تعني فقط إيلاج قضيب الرجل في مهبل المرأة أو في الشرج أو الفم. أي أن الجنس يمكن أن يكون أكثر بكثير من الجماع المهبلي أو ممارسة الجنس عن طريق الفم أو فتحة الشرج. إن الاستمتاع معاً هو شكل من الممارسة الجنسية. واستعمال الأدوات المساعدة الجنسية عندما يكون المرء لوحده أو مع شخص آخر هو أيضاً ممارسة جنسية. وفي اللقاء الجنسي مع شخص آخر هناك دائماً احتمال في أن تصاب بأحد الأمراض التي تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي.

ما الذي يسبب هذه الأمراض؟

إن الأمراض التي تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي تسببها البكتيريا أو الفيروسات. الأمراض التي نشرها هنا هي:

- الكلاميديا (بكتيريا)
- السيلان (بكتيريا)
- السفلس (بكتيريا)
- نقص المناعة hiv (فيروس)
- الورم الثؤلولي (فيروس)
- الهربس (فيروس)
- التهاب الكبد (فيروس)

البكتيريا والفيروسات المسببة للسيلان والهربس والكلاميديا والورم الثؤلولي والسفلس تكون موجودة غالباً في الأغشية المخاطية في الجسم عند الإصابة بالمرض. والأغشية المخاطية هي طبقة الجلد الرقيقة الموجودة في المجاري



افحص نفسك!

إن العديد من الأمراض التي نتحدث عنها هنا مدرجة في قانون الحماية من الأمراض المعدية. وهذا يعني أن الفحص والعلاج يكونان في الغالب مجاناً. يمكنك أيضاً الحصول على مشورة ودعم خاص إذا كنت في حاجة لذلك. يمكنك عن طريق الفحص معرفة ما إذا كنت مصاباً بأحد الأمراض. ثم يمكنك في أغلب الحالات الحصول على العلاج والتخلص من المرض أو الأعراض.

افحص نفسك في حال

- مارست الجنس بدون حماية
 - تشك بأنك قد أصبت بعدوى
 - ظهرت لديك أعراض تدل على أنك مصاب بعدوى
 - كان شريكك في العلاقة الجنسية مصاباً بعدوى
 - تمزق العازل المطاطي (الكبود) الذي كنت تستعمله وتشك بأنك أصبت بعدوى.
- إذا اتضح أنك مصاب بمرض ينتقل عن طريق الاتصال الجنسي فينبغي على شريكك أيضاً أن يقوم بإجراء الفحوص.
- في حال إصابتك بعدوى يمكنك إجراء الفحوص الطبية بعد ستة أشهر من انتهاء فترة العلاج. وبهذه الطريقة يمكنك التأكد أكثر بأنك أصبحت سليماً ولم تصب بعدوى جديدة.

اختر الحماية التي تناسبك

- يمكنك شراء العازل المطاطي (الكبود) في محلات عديدة، مثلاً في محلات المواد الغذائية ومحطات البنزين والصيدليات أو عبر الإنترنت. يمكنك أيضاً الحصول على العوازل المطاطية مجاناً أو بأسعار منخفضة من عيادات الشباب إذا كنت شاباً، أو في العيادات الأخرى التي تعالج الأمراض التي تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي.
- بغض النظر عما إذا كنت مختوناً أو لا فإن العازل المطاطي يوفر حماية جيدة. يتوفر العازل المطاطي بأحجام مختلفة. جرّب حتى تجد الماركة التي تناسبك. استعمل العازل المطاطي بشكل صحيح وباستمرار.
- تصنع العوازل المطاطية من اللاتيكس، وغالباً ما تكون معالجة بمادة تساعد على الانزلاق. وإذا كان العازل المطاطي العادي يسبب مضايقات لك أو لشريكك الجنسي، فيمكنك شراء عوازل خالية من اللاتيكس.
- يمكنك أيضاً شراء عوازل جافة، ويمكنك حينها استعمال مادة إضافية مساعدة على الانزلاق ذات مكونات مائية أو سيليكونية.
- العازل المطاطي النسائي هو حماية للنساء ويشبه العازل المطاطي العادي، ويتم إدخاله في المهبل. يمكن شراؤه من الإنترنت.
- وافي اللبس هو حماية بديلة عند ممارسة الجنس عن طريق الفم. وهي مناديل رقيقة من المطاط أو اللاتيكس يمكن أن تضعها على فتحة المهبل

عند إصابتك بمرض تناسلي غير معالج يمكن للأمراض الأخرى أن تنتقل بشكل أسهل. فإذا كنت مثلاً مصاباً بالكلاميديا، فأنت معرض للإصابة بشكل أكبر بالأمراض الجنسية المعدية مثل السفلس أو الورم الثلولوي أو الهربس، أو نقص المناعة (hiv). بعض هذه الأمراض لا يمكنك الشفاء منها رغم العلاج بالأدوية. بيد أن العلاج الطبي للأمراض الفيروسية يمكن أن يكبح تسارع المرض ويخفف من أعراضه.

يمكنك أن تحمي نفسك ضد الأمراض التناسلية وأن تمارس الجنس بطريقة أكثر أماناً.

العازل المطاطي (الكبود أو الكبود) حماية جيدة

يمكنك أن تقلل بنفسك من خطر إصابتك وشريكك في العلاقة الجنسية من الإصابة بالأمراض المنتقلة عن طريق الجنس باستعمالك العازل المطاطي. ينبغي عليك استعمال العازل المطاطي في جميع أنواع الممارسات الجنسية المتضمنة إيلاج القضيب في المهبل، أو الشرج أو الفم. يجب أن يبقى العازل المطاطي طوال العملية الجنسية دون أن ينزلق أو يتمزق. عند ممارسة الجنس عن طريق الفم يمكن أيضاً استعمال وافي اللبس كحماية.

الاستعمال الصحيح وباستمرار لأدوات الحماية يقلل بشكل كبير من أخطار انتقال البكتيريا والفيروسات.

الحماية من الحمل

يوفر العازل المطاطي حماية جيدة للرجال والنساء على حد سواء. فهو يمنع انتقال البكتيريا والفيروسات، ومن ضمنها فيروس نقص المناعة (hiv). يعمل العازل المطاطي أيضاً كمانع جيد للحمل غير المرغوب فيه. وهناك حبوب منع الحمل، وغرسة منع الحمل (p-stav) وطرق أخرى لمنع الحمل. غير أنها لا تحمي من فيروس نقص المناعة أو غيره من الأمراض التناسلية. عند تمزق العازل المطاطي (الكبود) أثناء الجماع يمكن للمرأة أن تأخذ حبوب منع الحمل لحالات الطوارئ للحد من احتمالات وقوع الحمل.

عادة ذات مسؤولية مشتركة

ليكن استعمال العازل المطاطي عادة لديك، سواء مع شريكك الجنسي المؤقت أو عندما تبدأ علاقة جديدة. في حال بدأت علاقة يمكنكم استعمال العازل المطاطي لمدة ثلاثة أشهر على الأقل في البداية. ويمكنكم خلال هذه الفترة إجراء الفحوص والتأكد من عدم إصابة أحدهما بأمراض مثل نقص المناعة (hiv) أو السفلس أو الكلاميديا. إن فترة ثلاثة أشهر وقت كافٍ للحصول على نتيجة الفحوص المخبرية للتأكد من سلامتكم.

إن استخدام الحماية هو إبداء الاحترام والاهتمام لنفسك ولشريك حياتك الجنسية. ويرى الكثيرون أنه من الإيجابي أن يقترح أحد الطرفين أن تستعمل العازل المطاطي معاً لحمايتكما.

إن حماية الآخرين من انتقال الأمراض عن طريق العلاقة الجنسية ليست مسؤولية فرد واحد فقط، فالمسؤولية تقع بالتساوي عليك وعلى الشخص الذي تمارس معه الجنس. لذلك اسأل شريكك في حال نسيت أنت توفير أدوات الحماية عند ممارستكما الجنس. ومن الأفضل أن تحتفظ بعدد احتياطي منها.



استعمل العازل المطاطي عند الجماع المهبلي أو الشرجي أو الجنس عن طريق الفم خلال السفر. إذا كنت خلال السفر قد مارست الجماع بدون حماية فيجب عليك دائماً أن تخضع نفسك للفحوص عندما تعود. إذا خضعت لعلاج في الخارج من مرض تناسلي معدي، ينبغي عليك دائماً الاتصال بالجهات الصحية لإجراء فحوص طبية عند عودتك إلى السويد. إذ أنه ينبغي عليك أن تتأكد من شفائك من ذلك المرض.

هناك اختلافات في مجال الرعاية الصحية والطبية بين البلدان المختلفة، سواء داخل أوروبا أو خارجها. وإمكانية إجراء الفحوص تختلف من بلد إلى آخر. وبالمثل فإن إمكانية توفر الأدوية المضادة لأمراض مثل فيروس نقص المناعة هي الأخرى مختلفة. وكثير من الحالات لا يتم اكتشافها أو معالجتها. ويمكن أن تكون بعض الأمراض أيضاً قد عولجت بشكل خاطئ ولم تُشَفَّ بعد.

الاستشارة والفحوصات

يمكنك إما إجراء الفحوص أو الحصول على المشورة في العديد من العيادات في المحافظة التي تسكن فيها، على سبيل المثال في

- عيادة الشباب
- الرعاية الصحية المدرسية
- العيادات الخاصة بالأمراض التناسلية المعدية والأمراض الجلدية والتناسلية والجنسية
- صحة الطلاب
- عيادة الأمراض النسائية
- مركز الرعاية الصحية
- عيادات القابلات
- عيادة الجنس والتعايش (Sesam)
- عيادة الأمراض المعدية

في بعض المناطق السويدية يمكن أن تطلب إجراء الفحص عن طريق الإنترنت لتعرف ما إذا كنت مصاباً بالكلاميديا. اقرأ المزيد عن ذلك في الموقع الخاص بالتنظيم النيابي للمحافظة أو الإقليم الذي تعيش فيه.

عيادات للرجال والنساء المثليين وازدواجي الميول الجنسية

توجد في بعض المدن عيادات خاصة للرجال الذين يمارسون الجنس مع رجال. ويوجد في يوتيبوري عيادة للمثليين (Gayhälsan) وفي ستوكهولم يوجد (Venhälsan). وفي مالمو يوجد لدى مركز الصحة الجنسي عيادة لعلاج الرجال الذين يمارسون الجنس مع رجال.

ليس من الشائع وجود عيادات طبية للنساء اللاتي يمارسن الجنس مع نساء. في ستوكهولم هناك عيادة لأمراض النساء خاصة للنساء المثليات وذوات الميول الجنسية المزدوجة. في المدن الكبيرة الأخرى هناك عيادات ذات أوقات خاصة لاستقبال النساء اللاتي يمارسن الجنس مع النساء. من الأفضل البحث عن المزيد من المعلومات في الموقع الخاص بالتنظيم النيابي للمحافظة التي تتبع لها.

أو الشرح عند ممارسة الجنس عن طريق الفم. يمكن شراؤها في الإنترنت أو في محلات خاصة. يمكنك أيضاً أن تصنع واقي اللبس بقص العازل المطاطي.

- من الأفضل أن تحتفظ بعدد إضافي منها عندما ستمارس الجنس.

تعامل مع الحماية بشكل صحيح

• تعامل مع أدوات الحماية بشكل حذر؛ فالأسنان وجذعة العضو التناسلي والأظافر الحادة يمكن أن تضرّ الحماية. إن العازل المطاطي الذي يتعرض للشمس أو الحرارة أو يوضع في محفظة النقود يمكن أن يتمزق بشكل أسرع. لذلك عليك تبديلها على الدوام.

• إن العازل المطاطي مادة طازجة. تجد على الغلاف دائماً الوقت الأفضل للاستخدام أي تاريخ انتهاء الصلاحية. اتبع ذلك.

• لا تستخدم أبداً عازلين فوق بعضهما عند ممارسة الجنس، فذلك لا يوفر حماية إضافية. بل على العكس يصبح احتمال تمزق العازل أكبر.

• إذا كنت كرجل غير معتاد على استعمال العازل المطاطي فيمكنك أن تتدرب على ذلك عندما تستمني. اسحب أولاً قلفة القضيب نحو الجسم قبل وضع العازل. اجمع رأس العازل عندما تدخله على القضيب. إن وجود هواء داخل العازل يزيد الاحتكاك. وهذا يزيد بدوره من خطر تمزق العازل.

• في حال كنت مختوناً، ضع قليلاً من المواد المساعدة على الانزلاق قبل أن تضع العازل. فقد يزيد هذا من الشعور بالاستمتاع. قد ينزلق العازل خارجاً في حال استخدمت كمية كبيرة من المادة المساعدة على الانزلاق.

• ينبغي أن تكون المادة المساعدة على الانزلاق ذات مكونات مائية أو سيليكونية. المواد المساعدة على الانزلاق ذات المكونات الدهنية أو الزيتية تقلل من الحماية، ويمكن أن يتمزق العازل.

• استعمل دائماً العازل على القضيب الاصطناعي والمواد المساعدة الأخرى في حال كنت تتشارك في استعمالها مع شخص آخر. يمكن أن تنتقل البكتيريا بينك وبين شريكك الجنسي عند الاستعمال المشترك لتلك المواد.

تجد المزيد من النصائح والإرشادات حول العازل المطاطي وغيره في عدد من المواقع الإلكترونية التي نقترحها أدناه.

ممارسة الجنس أثناء السفر

توجد الأمراض الجنسية المعدية في السويد وفي بلدان أخرى. إن فيروس نقص المناعة HIV وبعض الأمراض الأخرى هي أكثر شيوعاً في البلدان الأخرى. والكلاميديا على سبيل المثال شائعة في السويد كما هي في البلدان الأخرى. لكن اصطحاب العازل المطاطي معك عادة لديك عندما تسافر، سواء في السويد أو إلى الخارج.

إن ممارسة الجنس غير المحمي خارج السويد يمكن أحياناً أن يتضمن أخطاراً أكبر مقارنة مع ممارسة الجنس غير المحمي في السويد، بغض النظر عما إذا كنت تمارس الجنس المهبلي أو الشرجي أو عن طريق الفم. وينطبق ذلك خاصة في مناطق السفر الأكثر ارتياداً من السياح والتي يلتقي فيها أشخاص من كل بلدان العالم ويقومون بعلاقات جنسية فيما بينهم.



هل ترغب بمعرفة المزيد؟

إذا كنت تريد قراءة المزيد من المعلومات عن العازل المطاطي وواقي اللبس ونقص المناعة hiv والأمراض التناسلية المعدية، فهناك عدد جيد من المواقع التي تحتوي على معلومات مفيدة:

لجميع

(سابقاً www.1177.se) sjukvårdsrådgivningen.se

www.vardguiden.se

للفتيان والشباب

www.kondom.nu

www.p-guiden.nu

www.umo.se (عيادة الشباب على الإنترنت)

www.sexperterna.com

منظمات أخرى

www.rfsi.se

www.rfslungdom.se

www.rfsu.se

www.hiv-sverige.se

www.noaksark.org

تم إعداد هذه النصوص عام 2009 من قبل مجلس الخدمات الاجتماعية وتمت مراجعتها من قبل هانس كارلبري (Hans Carlberg)، طبيب استشاري في سوسام (Sösam)، قسم الصحة الجنسية في عيادة طب الأمراض الجلدية والأمراض التناسلية في مستشفى سودر شوكهوسيت.

هانس فريدلوند (Hans Fredlund)، أستاذ وأخصائي في الوقاية من الأمراض المعدية في التنظيم النيابي لمحافظة أوريبرو، المستشفى الجامعي في أوريبرو.

لينا ماريونس (Lena Marions)، أستاذة وطبيبة استشارية في عيادة أمراض النساء في مستشفى كارولينسكا الجامعية.

يمكن أيضاً تنزيل الكتيب من موقع مجلس الخدمات الاجتماعية

www.smittskyddsinstitutet.se/publikationer

التصميم الجرافيكي والرسوم: Infab AB

إذا كانت لديك أسئلة عن مرض نقص المناعة الإيدز فيمكنك الاتصال بـ Noaks Ark Direkt على الهاتف 020-78 44 40.

