

# الصحة وحرية القرار والتنوع في الحياة الجنسية

## الوقايات للصحة الجنسية



ARABISCH

يتعَنَّ عليهم تلقي العلاج وتناول الأدوية بصفةٍ يوميةٍ مدى حياتهم. تُمكن أدوية فيروس نقص المناعة البشرية من عيش حياةٍ طيبةٍ ومديدة.

الأمراض المعدية المنقولة جنسياً يمكن أيضاً أن تضر بصحتكم. لذا، فمن المهم أن يتمَّ التعرفُ عليها. إنَّ إصابات العدوى المنقولة جنسياً يمكن معالجتها جيداً بالأدوية (المضادات الحيوية على سبيل المثال).

يُمنع استخدام الوقايات أثناء ممارسة الجنس المهبلي علاوةً على ذلك حدوث الحمل غير المرغوب فيه/الأبوة غير المرغوب فيها.

يحمي الواقي الموضع فوق القضيب من الإصابة بعدوى الأمراض المنقولة جنسياً أثناء تلامس الفم والقضيب. لا داعي لهذا الإجراء للحماية من فيروس نقص المناعة البشرية طالما أنَّ ما يدخل إلى الفم هو سائل ما قبل القذف (المذي) فقط وليس السائل المنوي.

من أراد تقليل خطر الإصابة بعدوى الأمراض المنقولة جنسياً أثناء تلامس الفم والفرج (المهبل)، فيمكنه قبل ذلك تثبيت واقي على إصبعين وقصه من الجانب لوضعه بعدها كعازل رقيق فوق الفرج (المهبل). لا داعي لهذا الإجراء للحماية من الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية طالما لا يدخل دم إلى الفم.

في حال استخدام الألعاب الجنسية، يجب غسلها بالصابون أو وضع واقي عليها قبل أن تنتقل بين فتحات أجسام الأشخاص المختلفين. بهذه الطريقة، يتسنى تجنب الإصابة بالعدوى.

## إرشادات عامة بخصوص استخدام الوقايات

تعتبر الحياة الجنسية وما يرتبط بها من مشاعر، كالحب، أو الرغبة، أو الأمان، بالنسبة للكثير من الناس جزءاً لا يتجزأ من الحياة. إن ذلك القرب الجسدي بطابعه الخاص قد يمنح الأفراد شعوراً طيباً، ومنتعاً، وثقة. على الحياة الجنسية أن تركز دائماً على أساس من حرية الاختيار والتراضي.

تحمي الوقايات من المخاطر أثناء ممارسة الجنس. هناك أنواع مختلفة من الوقايات:

1. الوقايات التي تُثبت على القضيب، والمعروفة بالوقايات الذكرية، وهي النوع الأكثر انتشاراً في ألمانيا
  2. الوقايات التي يتم إدخالها مهبلية، ما تُسمى بالوقايات الأنثوية كلا النوعين يُصنع عادة من مادة اللاتكس أو النتريل المطاط. يشكل كلا النوعين عازلاً رقيقاً بين الأغشية المخاطية للشركاء الجنسيين ويحول دون تبادل سوائل الجسم. الوقايات سهلة وأمنة الاستخدام.
- الوقايات تحمي: أثناء علاقة جديدة، أو أثناء علاقات ممتدة لسنوات طويلة، أو أثناء ممارسة الجنس مع شخص تعرفتم عليه للتو.

تحمي الوقايات الذكرية والوقايات الأنثوية لدى ممارسة الجنس من الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية (HIV) وبالتالي أيضاً من الإيدز، كما وتقلل من خطر الإصابة بأنواع العدوى الأخرى المنقولة جنسياً (STIs).

يستطيع المصابون بفيروس نقص المناعة البشرية أن ينعموا بحياةٍ طيبةٍ مثلهم مثل الأشخاص غير المصابين بعدوى الفيروس. بيد أنه في سبيل ذلك،

جميع جمعيات مساعدة الإيدز المحلية وغير ذلك الكثير من المعلومات المفيدة ستجدونها هنا

[www.niedersachsen.aidshilfe.de/migration](http://www.niedersachsen.aidshilfe.de/migration)



### Verantwortlich im Sinne des Presserechts:

Aidshilfe Niedersachsen Landesverband e.V., Schuhstraße 4, 30159 Hannover  
Telefon: 0511 13 22 12 00  
E-Mail: [info@niedersachsen.aidshilfe.de](mailto:info@niedersachsen.aidshilfe.de)

Projektkoordination: Simone Kamin ([simone.kamin@goettingen.aidshilfe.de](mailto:simone.kamin@goettingen.aidshilfe.de)),  
Marja Rathert ([info@interkulturellegesundheit.de](mailto:info@interkulturellegesundheit.de))

Konzept und Text: Simone Kamin, Ellen Kiebacher und der Facharbeitskreis Flucht und Migration der niedersächsischen Aidshilfen

Übersetzung: Laura Heidrich/Lebenshilfe Celle (deutsche Einfache Sprache),  
Eliza Kalderon (Bulgarisch), Yasmine Khaled-Jaiser (Arabisch), Henriette  
Kilger (Englisch), Cristina Müller (Rumänisch), Mathilde Pelé (Französisch), Beatriz  
Quintanero Raposo (Spanisch), Mercede Salehpour (Farsi)

Layout und Satz: Birgit Sobiech, [www.schlichtundbuendig.de](http://www.schlichtundbuendig.de)  
Fotos Innenteil: © AdobeStock.com

2. überarbeitete Auflage 2022

Dieses Faltblatt gehört zur Kampagne „Gesundheit, Selbstbestimmung und Vielfalt in der Sexualität“. Es gibt dieses Faltblatt und weitere Faltblätter in verschiedenen Sprachen. Hier finden Sie alle Informationen:

[www.niedersachsen.aidshilfe.de](http://www.niedersachsen.aidshilfe.de)

### überreicht durch:

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium  
für Soziales, Gesundheit  
und Gleichstellung

Gefördert durch die



 **Aidshilfe**  
Niedersachsen

[www.niedersachsen.aidshilfe.de/migration](http://www.niedersachsen.aidshilfe.de/migration)



## كيفية استخدام الواقي الأنثوي (واقي الإدخال المهبلي) أثناء ممارسة الجنس المهبلي

1. احرص قبل استخدام الواقيات المهبلية على التحقق من تاريخ انتهاء الصلاحية الموجود على العبوة. يجب أن يظهر على العبوة أيضاً الحرفان CE. يعني هذان الحرفان أنه قد تمّ اخضاع الواقي المهبلي للفحص.

افتحي العبوة بعناية وأخرجي الواقي. احرص على عدم تمزق الواقي أو تلفه عن طريق الأظافر أو الحلي.

2. تُستخدم الحلقة الداخلية المرنة في طرف الواقي المغلق لإدخال وتثبيت الواقي في مكانه. تبقى الحلقة الخارجية خارج الجسم وتغطي جزءاً من الشفرين.

3. جدي وضعية مريحة (كالجلوس أو الاستلقاء مثلاً). أمسكي الواقي من الحلقة الداخلية بالوسطى والإبهام واضغطي على الحلقة الداخلية. ادخلي حلقة الواقي المضغوطة إلى أبعد حد ممكن في المهبل (مثل السدادة القطنية "التامبون").

4. يجب الآن تثبيت الحلقة الداخلية في مكانها. ضعي السبابة لهذا الغرض داخل الواقي حتى تصلي إلى الإطار الخلفي للحلقة الداخلية وادفعي الواقي داخل المهبل إلى أعماق ما يمكن. احرص على ألا يتلف الواقي من خلال الأظافر أو الحلي. يكون الواقي قد أدخل بصورة صحيحة عندما تكون الحلقة الداخلية خلف عظم العانة بحيث بالكاد تشعرين به (كما هو الحال عند إدخال التامبون).



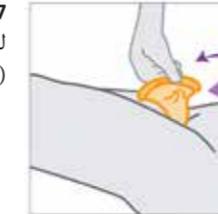
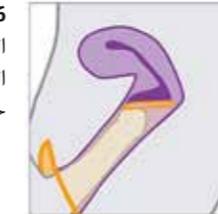
5. تأكدي من عدم التواء الواقي ومن بقاء الحلقة الخارجية الرفيعة خارج المهبل.

6. يوجه القضيب باليد داخل فتحة الواقي. يجب التوقف عن ممارسة الجنس إذا دُفعت الحلقة الخارجية إلى داخل المهبل أو إذا دخل القضيب من جانب الواقي إلى المهبل مباشرة.

7. أزيلوا الواقي عن طريق لف الحلقة الخارجية بحذر لضمان بقاء السائل المنوي أو سائل ما قبل القذف (المذي) بداخل الواقي، ثم أخرجي الواقي من المهبل.

8. تخلصي من الواقي بعد استخدامه مرة واحدة في سلة المهملات وليس في المراض. يُستخدم كل واقي مرة واحدة فقط.

الصور التوضيحية مأخوذة من موقع مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها، (2022):  
<https://cdc.gov/condomeffectiveness>



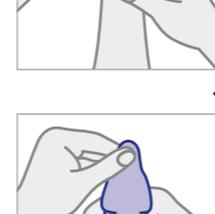
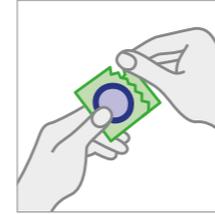
## طريقة استخدام الواقي الذكري (واقي التثبيت على القضيب) أثناء ممارسة الجنس المهبلي أو الشرجي

1. فتح غلاف الواقي  
احرص قبل استخدام الواقيات على التحقق من تاريخ انتهاء الصلاحية الموجود على العبوة. يجب أن يظهر على العبوة أيضاً الحرفان CE. يعني هذان الحرفان أنه قد تمّ اخضاع الواقي للفحص.

افتح غلاف الألمنيوم بعناية من الطرف المسنن. أخرج الواقي بأصابعك بحذر. احرص على ألا يتلف الواقي بسبب الأظافر الحادة أو الحلي.

2. تثبيت الواقي على القضيب عن طريق الإمساك بطرفه (الخران) بإصبعين  
بمجرد أن ينتصب القضيب يصير استخدام الواقي ممكناً. أمسك طرف الواقي (الخران) بالإبهام والسبابة بعناية وضعه على طرف القضيب المنتصب قبل حدوث الاتصال الجنسي الأول بين القضيب والمهبل أو القضيب والمؤخرة.

3. فرد الواقي  
تابع الإمساك بطرف الواقي (الخران) وقم بفرد الواقي في الوقت ذاته بالكامل باليد الأخرى على طول القضيب. إذا تعذر فرد الواقي، فرما يكون قد وضع بالمقلوب. يُرجى عدم قلب الواقي في هذه الحالة، ماذا وإلا قد تُنقل سوائل الجسم من جراء ذلك. استخدم واقياً آخرًا وانتبه إلى اتجاه الفرد الصحيح. لا تشعر بالإحباط إن ارتخى القضيب أثناء فرد الواقي عليه. قد يساعد أن يتمرن الرجل على استخدام الواقي لوحده في بادئ الأمر. تتوفر الواقيات بأحجام مختلفة. من المهم ألا يكون الواقي واسعاً أو ضيقاً لضمان الحماية المثلى.



## 4. استخدام المزلقات

يُصح باستخدام مادة زلقة بصفة إضافية لدى ممارسة الجنس الشرجي أو إن كان المهبل جافاً. بهذه الطريقة، يتسنى إدخال القضيب المثبت عليه الواقي بسهولة أكثر. وهذا ما يرتاح له الكثير من الناس. كما أن المزلقي يحمي الواقي. تكون المزلقات الجيدة مصنوعة إما بالماء أو بمادة السليكون.

تحذير: تجنب استخدام المنتجات التي تحتوي على الدهون، مثل الفازلين، أو زيت الرُّضع، أو مرطب الجسم، أو وزيت التدليك، أو الزبدة، أو سمن المارجرين، إذ أنها قد تتسبب في تلف الواقي.

5. ممارسة الجنس، التأكد من بقاء الواقي في مكانه من المهم تفقد ما إذا كان الواقي لا يزال موضعاً بصورة صحيحة على القضيب من وقتٍ لآخر أثناء ممارسة الجنس.

لربما تريد أنت والشخص الآخر التغيير فيما بين الجنس المهبلي والجنس الشرجي. عندها يتعيّن عليك أن تقوم قبلها بتغيير الواقي أولاً. هل تمارس الجنس مع أشخاص عدة في نفس الوقت؟ عندها يتعيّن عليك استخدام واقي جديد مع كل شخص.

6. إمساك الواقي أثناء سحب القضيب  
يجب سحب القضيب خارجاً برفق بعد القذف، أو عندما يبدأ القضيب بالارتخاء، أو عندما ينزلق الواقي أو يضيّق كثيراً. يجب في ذلك إمساك الواقي على القضيب. من الأفضل الإمساك بحلقة الواقي حتى لا ينزلق.

7. تخلص من الواقي بعد استخدامه مرة واحدة  
أزل الواقي عن القضيب وألق به في سلة المهملات وليس في المراض. لا يُستخدم كل واقي إلا لمرة واحدة فقط.

