



unaf

دليل للإرشاد و التوجيه الجنسي للمهاجرين

إتحاد
جمعيات
الأسر



MINISTERIO
DE TRABAJO
E INMIGRACIÓN

SECRETARÍA DE ESTADO
DE INMIGRACIÓN
Y EMIGRACIÓN

DIRECCIÓN GENERAL
DE INTEGRACIÓN
DE LOS INMIGRANTES



UNIÓN EUROPEA

FONDO EUROPEO
PARA LA
INTEGRACIÓN

من الضروري العناية بحياتك الجنسية. دليل للإرشاد و التوجيه الجنسي للمهاجرين



SECRETARÍA DE ESTADO
DE INMIGRACIÓN
Y EMIGRACION
DIRECCIÓN GENERAL
DE INTEGRACIÓN
DE LOS INMIGRANTES



UNIÓN EUROPEA

FONDO EUROPEO
PARA LA
INTEGRACIÓN

الفهرس

1. من الضروري العناية بحياتك الجنسية ! 5
2. الحق في التطبيب 6
- 1.2. من أجل العناية بصحتك في إسبانيا ، يجب أن تعلم 6
- 2.2. ما هو التسجيل البلدي للسكان؟ 6
- 3.2. البطاقة الصحية والمراكز الصحية 7
- 4.2. كيفية الحصول على البطاقة الصحية؟ 8
- 5.2. مراكز إستقبال خاصة بالصحة الجنسية 9
- 6.2. الخدمات الإجتماعية 9
3. الموارد المفيدة الأخرى 10
4. الحديث عن الحياة الجنسية 12
- 1.4. ما هي الصحة الجنسية؟ ما هي الحياة الجنسية؟ 12
- 2.4. الجنس والثقافات المختلفة 13
- 3.4. العلاقة الجنسية ونوع الجنس 14
5. هل من المجدي معرفة أشياء عن الجنس 16
6. جسدنا 17
- 1.6. كل جسد هو مختلف عن الآخر 17
- 2.6. جسد المرأة وجسد الرجل والعلاقات الجنسية 18
7. التناسل 19
8. أعضائنا التناسلية 20
- 1.8. الأعضاء التناسلية للمرأة 20
- 2.8. الأعضاء التناسلية للرجل 24
9. اللذة 26
10. الإستمناء 26
11. وسائل منع الحمل (تنظيم الأسرة والوقاية من الحمل الغير المرغوب فيه) 29
12. إجراءات غير موثوق بها 30
- 1.12. العزل أو الجماع المقطوع 30

- 31.....2.12. طريقة «التقويم» أو «التواريخ» ، و طريقة العد
- 34.....13. طرق تحديد النسل والجنس الآمن لتجنب الحمل
- 35.....14. وسائل منع الحمل
- 35.....1.14. طرق الحواجز
- 35.....1.1.14. الواقي الذكري
- 38.....2.1.14. الواقي الأنثوي
- 40.....3.1.14. الحاجز المهبلي
- 41.....2.14. الوسائل الهرمونية
- 41.....1.2.14. حبوب منع الحمل
- 43.....1.1.2.14. ماذا أفعل لو نسيت أن آخذ حبوب منع الحمل ليوم واحد؟
- 43.....2.2.14. الحلقة البلاستيكية
- 45.....3.2.14. الحقن الهرمونية لمنع الحمل
- 45.....4.2.14. زرع «البروجستين» وسائل منع الحمل
- 45.....5.2.14. الحلقة المهبلية
- 47.....3.14. طرق أخرى
- 47.....1.3.14. اللولب
15. ما العمل إذا تمزق الواقي الذكري أثناء الجماع ؟
 ما الذي يجب القيام به إذا ما قمت بممارسة الجنس بدون وقاية؟
- 48.....الإجراءات التي يجب اتخاذها في حالة الطوارئ.
- 50.....16. الوقف الطوعي للحمل (الإجهاض).
- 52.....17. الوقاية من الأمراض وعدوى الأمراض المنقولة جنسيا
- 53.....1.17. فيروس فقدان المناعة ومرض السيدا
- 54.....2.17. العلاقات المثيرة (الإيروتيكية) الآمنة و غير الآمنة.
- 55.....3.17. أعراض عدوى الأمراض المنقولة جنسيا
- 57.....18. حسن المعاملة وسوء المعاملة.
- 61.....19. بمن نعجب؟ التوجيه الجنسي.
- 63.....20. الأساطير والمفاهيم الخاطئة عن الجنس
- 68.....21. صحة المرأة والحمل
- 69.....22. التربية الجنسية لأبنائكم وبناتكم
- 70.....23. مشاكل في الحياة الجنسية و مع شريك الحياة.
- 72.....24. الخاتمة

1. من الضروري العناية بحياتك الجنسية !



غالبا الهجرة و العيش في بلد جديد ينطوي على تغييرات كثيرة و يتطلب التغلب على العديد من الصعوبات و التكيف مع العادات الجديدة و تعلم اللغة و الحصول على فرص العمل و السكن و تسوية الوضعية القانونية و تصريح الإقامة... وأيضا كيفية التعامل مع النظام الصحي.

طوال هذه المرحلة قد تطفو على السطح شكوك و أسئلة و مشاكل مختلفة و لكنها في نفس الوقت تفسح للجميع

إمكانيات كثيرة و آفاق جديدة .

الرعاية الصحية أمر ضروري للتصدي لهذه التحديات و اغتنام الفرص و الشعور بالإرتاح.

العناية بصحتنا و بطبيعة الحال رعاية حياتنا الجنسية أيضا. التفكير قليلا في عاداتنا و في سلوكياتنا و ربما حتى إدخال تغييرات صغيرة قد تمكننا من تجنب بعض المشاكل و بطبيعة الحال يمكننا أيضا تحسين نوعية حياتنا في ما يتعلق بصحتنا الجنسية.

الصحة الجيدة مهمة للجميع و هذا يشمل أيضا رعاية الصحة الجنسية و التي كما هو مبين أدناه تتضمن وسائل منع الحمل و الوقاية من الأمراض المنقولة جنسيا و أشياء كثيرة أخرى...

هذا الدليل يقدم لك بعض الإقتراحات لرعاية حياتك الجنسية و لفهم و الإستفادة القصوى من الموارد المتوفرة.

2. الحق في التطبيب



1.2. من أجل العناية بصحتك في إسبانيا يجب أن تعلم...
يحق لكل الأجانب المستقرين في إسبانيا (« كانوا يتوفرون على أوراق الإقامة أم لا») والمسجلين في السجل البلدي للسكان الاستفادة من نفس الخدمات الصحية التي يتمتع بها الإسبان.

في إسبانيا يحق للأجانب الاستفادة من التغطية الصحية العمومية في الحالات الطارئة عند وقوع حوادث أو الإصابة بأمراض خطيرة.

الأجانب التي تقل أعمارهم عن 18 سنة لهم الحق في الحصول على الرعاية الصحية بنفس المستوى الذي يحصل عليه الإسبان.

للنساء الحوامل الأجنبية اللاتي يتواجدن في إسبانيا الحق في الرعاية الصحية أثناء الحمل والولادة والنفاس.

الواجبات : جميع المواطنين يتمتعون بالحق في استخدام النظام الصحي الإسباني هذا إلى جانب توفرهم على سلسلة من الحقوق الأخرى، لكن في المقابل عليهم واجبات معينة.

و من بين هذه الواجبات: الاستفادة من المرافق بشكل صحيح والحفاظ على القوانين و احترام الموظفين والإستخدام الملائم للموارد .

2.2. ما هو التسجيل البلدي للسكان؟
التسجيل البلدي للسكان هو سجل يسجل فيه أسماء وعناوين كل السكان المستقرين في البلدة.

التسجيل في سجل البلدية هو حق وواجب على جميع المواطنين الأجانب الذين يعيشون في اسبانيا. عندما تقوم بهذا الإجراء تصبح واحدا من سكان البلدة وحينئذ تتمتع بكل الحقوق والواجبات المدنية والتعايش مع الآخرين.

يحق لكل الأجانب المستقرين في اسبانيا الذين يتوفرون على أوراق الإقامة أم لا التسجيل في سجل البلدية. التسجيل هو مجاني ويحتوي على عدد من المزايا مثل :

يخول لك الحصول على البطاقة الصحية من أجل الاستفادة من الرعاية الطبية ، والى جانب ذلك ، يتم تقليل التكلفة إذا كنت بحاجة إلى علاج.

يخول تدرس أبنائكم وبناتكم في المراكز التربوية العامة و شبه خاصة وإمكانية تقديم طلب للحصول على المنح والإعانات.

يخول الولوج لمختلف البرامج المعلوماتية و التوجيهات والدعم الذي توفره البلدية.

3.2. البطاقة الصحية والمراكز الصحية

إن البطاقة الصحية تخول لك ولوج نظام الصحة في القطاع العمومي و يتم تعيين طبيب أو طبيبة ومختص في التمريض دائمين لك في المركز الصحي التابع لمنطقتك وذلك بمجرد توفرك على بطاقتك الصحية .

ويمكن أيضا الإستشارة مع طبيب العائلة أو طبيب الرعاية الأولية حول المسائل المتعلقة بالصحة الجنسية، مثلا التوجيه في حالة وقوع اتصال جنسي غير آمن و التدخل أمام الإشتباه في انتقال عدوى الأمراض المنقولة جنسيا والمعلومات المتعلقة بتنظيم الأسرة و وسائل منع الحمل و المشورة في حالات سوء المعاملة و اختبار فيروس نقص المناعة البشرية (فيروس الإيدز - السيدا) الخ.

يحق للجميع الحصول على البطاقة الصحية « كانوا يتوفرون على أوراق الإقامة أم لا»

إذا لزم الأمر، بإمكان طبيب العائلة إحالتك على أطباء متخصصين مثل طبيب أمراض النساء وأمراض الغدد والمسالك البولية...

إذا كنت أنثى و كنت حامل، بإمكانك الحصول على خدمات القابلة و التي يتم تخصيصها لمساعدتك في التحضير للولادة فضلا عن المتابعة المستمرة للحمل.

4.2. كيفية الحصول على البطاقة الصحية؟

للحصول على التغطية الصحية المستمرة من الضروري التوفر على البطاقة الصحية. تمنح هذه البطاقة في المركز الصحي التابع للمنطقة التي تستقر بها. في بعض المنظمات الغير الحكومية أو جمعيات استقبال المهاجرين يقومون بتقديم الدعم والإستشارة للحصول على البطاقة الصحية و التعريف بالنظام الصحي الإسباني.

و للحصول على البطاقة الصحية يجب تقديم الوثائق التالية:

شهادة التسجيل البلدي.

نسخة من جواز السفر أو بطاقة الإقامة.

في بعض المدن الإسبانية يطلب منك أيضا رقم الإنتماء إلى الضمان الاجتماعي (وتحصل على هذا الرقم من مكتب الضمان الإجتماعي إذا كنت تعمل، وإذا كنت لا تعمل أو ليس لديك عقد عمل فأنت بحاجة إلى شهادة تفيد وضعك المالي و تطلب من مكتب الضرائب).

من الضروري أن تعرف أنه حتى في حالة عدم توفرك على البطاقة الصحية يمكنك الحصول على المساعدة الطبية :

في حالات المشاكل الصحية الإستعجالية و الأمراض و التعرض للحوادث...

إذا كان سنك يقل عن 18 عاما.

إذا كنت أنثى و كنت حامل.

كل شخص يعيش في إسبانيا « كان يتوفر على أوراق الإقامة أم لا» من حقه الإستفادة من التغطية الصحية عند الإصابة بالأمراض و في الحالات الإستعجالية.

وتذكر أن هذا الحق في الرعاية الصحية يتضمن أيضا سلسلة من الواجبات، على سبيل المثال، استخدام المرافق بشكل صحيح واحترام قواعد مختلف الخدمات والمراكز (طلب موعد مسبق و احترام دورك، الخ).

5.2. مراكز إستقبال خاصة بالصحة الجنسية

يتوفر النظام الصحي الإسباني في بعض المناطق أيضا على مراكز إستقبال مخصصة لمواضيع تهتم بقضايا الصحة الجنسية : مراكز لتقييم المعلومات و التوجيه الجنسي و مراكز الوقاية و التشخيص و العلاج من الأمراض المنقولة جنسيا ؛ و مراكز لتنظيم الأسرة و تحديد النسل و إيقاف الحمل في الحالات المستعجلة (و هي التي تعرف أيضا باسم « قرص اليوم الموالي أو التالي للجماع » و وسائل منع الحمل في الحالات المستعجلة أو وسائل منع الحمل التالية للجماع) و تقديم المشورة الطبية و القانونية بشأن الوقف الطوعي للحمل (الإجهاض) و القيام بتحاليل مجانية للكشف عن فيروس نقص المناعة المكتسبة / السيدا و مشاكل الخصوبة...

في المركز الصحي التابع لمنطقة سكنك سيخبرونك إذا كانت تقدم هناك مثل هذه الخدمات أو إذا كان عليك التوجه الى مركز آخر. مثل جميع الخدمات فهي مجانية و في بعض المراكز لا يطلبون البطاقة الصحية.

6.2. الخدمات الإجتماعية

تتمثل مهمة الخدمات الاجتماعية في التوجيه و الدعم بحيث تقدم مجموعة من الخدمات : المساعدة القانونية و الدعم النفسي و الخدمات الخاصة و تقديم الإرشادات الثقافية و المهنية.

كل شخص من حقه الإستفادة من الخدمات الإجتماعية « كان يتوفر على أوراق الإقامة أم لا » ..

و عادة ما يتم تقديم المساعدة عن طريق مركز الخدمات الاجتماعية التابع لبلدية المنطقة التي تقطن بها، و هناك تحصل على موعد إذا كنت في حاجة إلى المساعدة.

لا تتردد! إذا واجهتك أسئلة أو مشاكل في حياتك الجنسية احرص على البحث عن مساعدة

3. الموارد المفيدة الأخرى

هناك العديد من المراكز والمؤسسات والمنظمات الغير الحكومية التي بإمكانها أيضا تقديم المساعدة لك بخصوص الأمور الصحية و القضايا الإجتماعية و كل ذلك بالمجان وبسرية تامة:

مراكز لإستقبال النساء : يتوفرون على خدمات تهتم بتقديم المعلومات و الإرشادات للنساء في مختلف المجالات : الدعم في مجال العمل وتقديم المشورة القانونية والمعلومات حول الحقوق والواجبات والرعاية والدعم في حالات العنف أو سوء المعاملة من طرف شريك الحياة والمعلومات حول الموارد ذات المنفعة وكذلك تنظيم الأنشطة الثقافية...

مراكز لإستقبال الشباب : والتي أيضا تتوفر على خدمات تهتم بكل ما يتعلق بالحياة الجنسية.

مكاتب التوظيف : تقدم الدعم و التوجيهات و الإرشادات المتعلقة بالعمل والدورات التكوينية.

مركز الشرطة : بالإضافة إلى القيام بتقديم الشكاوي الخاصة بتعرضهم إلى الأعمال الإجرامية بالإمكان أجرأة وثائق معينة : جوازات السفر...

مكتب السجل المدني : و مهمته تقديم شواهد عقد الإزدياد والزواج والوفاة ودفتر العائلة...

النقابات العمالية : تقدم التوجيه والدعم للعمال كافة و من أي جنسية كانوا و عادة ما تقوم هذه النقابات ببرمجة أنشطة مع العمال المهاجرين سواء أولئك الذين يعملون بعقود عمل أو مع أولئك الذين يعانون من البطالة .



مراكز لإستقبال المدمنين على المخدرات: توجد عدة مراكز توجه الأشخاص الذين يعانون من أي شكل من أشكال الإدمان و تقديم الدعم لهم بغية تجاوزه.

المجالس الإستشارية للتربية والتعليم : عن طريقها يتم الإعلان عن الإجراءات اللازمة لتمدرس الأبناء والبنات في المدارس والثويات والأنشطة الموازية والمساعدات المدرسية و المطعم والنقل المدرسي و كذلك المنح الدراسية والدورات التكوينية لتعلم اللغة الإسبانية للأطفال و للبالغين أيضا.

من أجل التمتع بكل هذه الخدمات يجب أن تكون مسجلا في السجل البلدي للسكان التابع للمنطقة التي تقطن بها.

الصليب الأحمر / الهلال الأحمر : يتوفر على العديد من المراكز التي تقدم الرعاية الصحية للاجئين والمهاجرين والرحل.

المنظمات الغير الحكومية الخاصة بإستقبال المهاجرين : في جميع المدن توجد منظمات مخصصة تحديدا لرعاية المهاجرين و ذلك من خلال سلسلة من الخدمات المختلفة من بينها منحهم المأوى و الإرشادات علاوة على خدمات متعلقة بالتوجيه من أجل الحصول على عمل و كذلك التعريف بالخدمات المتوفرة في المدينة وإعطاء دروس في اللغة الأسبانية إلخ. وغالبية هذه الخدمات هي مجانية.



4. الحديث عن الحياة الجنسية

كل الأشخاص يتوفرون على الغريزة الجنسية، فالجنس هو جزء منا و هو حاضر في جميع مراحل الحياة و طريقة عيشه و التعبير عنه تختلف من شخص إلى آخر.

• هناك العديد من الممارسات الجنسية شأنها في ذلك شأن تنوع الأشخاص .

في غالب الأحيان يصعب الحديث عن الجنس حتى و إذا كانت الحياة الجنسية تشكل جزء منا. و أحيانا ليس من السهل التعبير و التواصل مع الآخر عندما يتعلق الأمر بالمشاعر و العواطف و النشوة و التنازل و بشريك الحياة...

و هذه الأمور تحدث في كثير من البلدان بما في ذلك إسبانيا و ذلك راجع إلى أن الجنس في الماضي كان يقوم على السرية، و قليلا ما كان يتم التطرق إليه.

ومع ذلك، فقد ثبت أن الحديث بشأن هذه المواضيع تعمل على الرفع من جودة حياة الإنسان. لهذا نريد أن نحدثك عن الجنس و نشجعك أيضا إلى الإنتباه إلى هذا الأمر و محاولة معرفة جميع الجوانب المتعلقة به.

1.4 ما هي الصحة الجنسية؟ و ما هي الحياة الجنسية؟

الحياة الجنسية مرتبطة بالأعضاء التناسلية و القدرة على التوالد ولكن هي أيضا مرتبطة بالجسم كله و بالعلاقات الشخصية و العلاقات بين الأزواج و العلاقات الغرامية و المشاعر و العواطف، كما أنها مرتبطة بعملية البحث عن المتعة الجسدية و الشعور بالرضى عن الذات و التصور الذي لدينا عن جسدنا و بالأدوار المخصصة لكل من النساء و الرجال، مع الحفاظ على الهوية الخاصة بالرجل أو المرأة و بمهارات التواصل مع الأشخاص الآخرين و بالأحاسيس و الإنفعالات..

الصحة الجنسية تعني أكثر من مجرد الخلو من الأمراض. الصحة الجنسية هي الشعور بالرضى كامرأة أو كرجل و هو أن تشعر بأن العلاقات (العاطفية والجنسية) تمنحك الراحة.

لهذا فإنه من الضروري على كل شخص أن يتعلم كيفية التعرف على جسده و على أعضائه التناسلية والطريقة التي يحس بها وأن يتمتع وأن يحب و أن يتعلم قبول ذاته و الإعجاب بها ما أمكن و أن يتعلم كذلك عيش حياته الجنسية بالطريقة التي يشبع بها غرائزه والتي تمكنه من الشعور بالسعادة.

حياتنا الجنسية ليست مجرد جماع. هذا الأخير هو مجرد واحد من الطرق العديدة التي تتوفر عليها للتعبير عن حياتنا الجنسية ولكن هناك العديد من الطرق الأخرى، كاللمس والمعانقة والتقبيل والتدليك وممارسة العادة السرية (وحدها أو بالاشتراك مع شريك) و مداعبة الأعضاء التناسلية بالفم أو اللسان (الجنس الفموي)...

ينبغي ألا ننسى أن الحياة الجنسية تمارس بطرق عديدة. الجماع هو واحد فقط من بين هذه الطرق وليس بالضرورة الأكثر أهمية.

نتحدث عن جميع العلاقات الجنسية

إن الحياة الجنسية للمرأة والحياة الجنسية للرجل هي على نفس الدرجة من الأهمية. من حقنا كلنا تلقي المعلومات حول الحياة الجنسية وأن تكون العلاقات الجنسية مرضية وممتعة. بطبيعة الحال، فإنه من الضروري أن تحترم حقوقنا الجنسية والإنجابية.

2.4. الجنس والثقافات المختلفة

كل ثقافة لديها أفكار مختلفة حول العلاقة الجنسية : فما هو المقصود ب «العلاقة الجنسية» و الإيروتيكية وما هي الأهمية التي منحت له على المستوى الإجتماعي فضلا عن الذي ينظر إليه «بعين الرضى»، والذي هو « غير مرضي» أو حتى معاقب و مضطهد.

هذا ولكل ثقافة أفكار مختلفة حول أدوار الجنسين والأدوار المسندة إلى

المرأة والرجل وماذا يعني (أو يؤدي) أن تكون امرأة أو رجلاً («ينبغي للرجال أن يكونوا بهذه الشكل والنساء على شكل آخر وهذا يحل للرجال فعله ولكن هو محرم على النساء وهذا من أمور النساء ولا يخص الرجال...»)

بالطبع كل ثقافة لديها الحق في بناء رؤيتها الخاصة حول الحياة الجنسية و تستحق احترامنا. ولكن، فكما هو معلوم ، حتى نكون جديرين بهذا الإحترام لا بد أن يكون ذلك في إطار حقوق الإنسان والمساواة بين المرأة والرجل.

كما هو معلوم فإن الأفكار تولد وتنمو وتتغير... وذلك راجع بالخصوص إلى وجود فكر مبني على التأمل وعلى أساس هذه الأفكار تتطور الثقافات في العالم.

العلاقات الجنسية للأشخاص تتطور أيضا وتتغير بمرور الوقت.

3.4. العلاقات الجنسية ونوع الجنس

العلاقة الجنسية هو موضوع يخص النساء و الرجال على السواء. ولكن لا تزال بعض جوانب العلاقة الجنسية تعتبر في المقام الأول خاصة بالرجال أو بالنساء. على سبيل المثال، يعتبر في بعض الأحيان أن المتعة هي حكر على الرجال فقط و أن وسائل منع الحمل هي حكر على النساء فقط.

جميع الأشخاص، رجالا ونساء، يتوفرون على جسد يمكنهم من الحصول على المتعة والرضى و عليهم تقع مسؤولية تفادي وقوع الحمل. وذلك لأن الحمل هو دائما «شيء مشترك».

هذه القضايا آخذة في التغيير ولكن هذه التغييرات تسير بخطى بطيئة بحيث يصعب على الكثير من النساء أن تجد أنفسهن فيما يتعلق بالأمور الإيروتيكية ومعرفة جسدهن وأعضائهن التناسلية وتعلم إعطاء قيمة لحياتهن الجنسية خارج نطاق الإنجاب وتعلم كل ما يتعلق بمتعتهن وشعورهن بالرضى وكل هذا ذا أهمية لا تقل عن التي تولى للذكر.

و الحقيقة هي أن المتعة ووسائل منع الحمل هي قضايا تخص المرأة والرجل على حد سواء.

أيضا ثقافة الأجناس وهي أكثر رسوخا في بعض المجتمعات والتي تضع العديد من النساء في وضع لا يتسنى لهن تطوير شخصيتهن وحياتهن المهنية. لا تزال المرأة هي المعنية الرئيسية (في بعض الأحيان الشخص الوحيد المعني) بالإهتمام بالأسرة وبالآبناء والبنات وبالقيام بالأعباء المنزلية وحتى عندما تعمل خارج المنزل أيضا.

كثير من الرجال ما زالوا ينظرون إلى العمل المنزلي بوصفه مسؤولية المرأة. هذا عبء إضافي للمرأة ، فإلى جانب كونه يشكل إرهاق لها فإنه يساهم في التأثير على العلاقة بين الشريكين بحيث لا يتوفران على الوقت الكافي لإستثماره في علاقتهما.

الأعباء المنزلية ورعاية الأطفال ينبغي أن تكون مسؤولية مشتركة ومقسمة بين الرجل والمرأة وخصوصا عندما نجد أن الكثير من النساء يعملن خارج المنزل أيضا.



**يجب أن نعمل جميعا معا
لجعل الحقوق الجنسية
والإيجابية والتي هي حق من
حقوق الإنسان حقيقة في
كل بلد في العالم والتي
يجب أن يتمتع بها الناس من
جميع الثقافات والمعتقدات.**

5. هل من المجدي معرفة أشياء عن الجنس



نتعلم أشياء عن حياتنا الجنسية بمرور مراحل نمونا. على سبيل المثال، نتعلم كيفية تقييم أنفسنا ونتعلم كيف هي أجسادنا و أجساد غيرنا ونتعلم أشياء عن العاطفة وكيفية ربط علاقات المحبة بين الناس... وأيضا نعمل على تكوين فكرة عن الحياة الجنسية وكيف يتم التعبير عنها و إذا كانت إيجابية وإذا كانت مصدرا للراحة أو لا...

كل ما يحكى لنا و كل ما نرى يؤثر بشدة على حياتنا الجنسية.

إذا نشأنا على فكرة الجنس التي تتبنى على التستر والسرية و الخجل و على أنه موضوع لا يجوز مناقشته أو ليس من المناسب الإحساس بالفضول، سوف نجد صعوبة في معرفة و رعاية أنفسنا و التمتع في نهاية المطاف بحياتنا الجنسية.

حياتنا الجنسية ليست بالموضوع المخجل، بل على العكس من ذلك فهو ذا قيمة و أهمية كبيرتين. ولذلك فهو جدير بالفضول والكلام عنه وطرح الأسئلة والإستفسار... لأن كل هذا سوف يسمح لنا أن نعيش حياتنا الجنسية بطريقة مرضية للغاية.

معرفةنا بحياتنا الجنسية تساعدنا على تحقيق أشياء كثيرة :

معرفة أفضل لأجسادنا و رغباتنا...

معرفة أفضل لعلاقات الشريكين
المزيد من التمتع بالعلاقة الجنسية

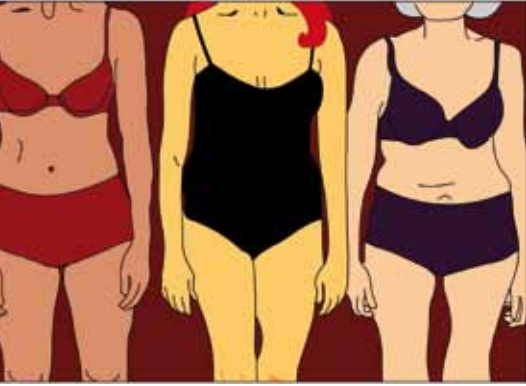
معرفة المزيد عن والإنجاب والأمومة و الأبوة...

رعاية صحتنا وتجنب مخاطر لا داعي لها

أن نعرف أنه بالإمكان التمتع بالجنس دون وجود شريك وكيف يتم ذلك

أن نساهم بشكل أفضل في التربية الجنسية لأطفالنا

6. جسدنا



1.6. كل جسد هو مختلف عن الآخر
حياتنا الجنسية تتوقف على مدى تقبلنا لأجسادنا، هل نحن راضين عنها أم لا. ومع ذلك ، الكثير من الناس، ولا سيما النساء يصعب عليهن الشعور بالرضا عن أجسادهن.

وهذا التأثير يكون خاصة من خلال نموذج «المرأة» التي تظهر على شاشة التلفزيون والمجلات والأفلام والإعلانات... بأجسام شابة و نحيفة و رشيقة... و غالبا ما تكون بعيدة عن الواقع. فالنماذج التي تظهر في وسائل الإعلام لا تمثل الكثير من الناس (كبار السن والأشخاص الممتلئة والأشخاص ذوي الإعاقة...).

و هذا، يمكن أن يعطي الإنطباع بأن الشعور بالإرتياح و الإطمئنان يحصل عليه فقط الشباب و النحفاء.

لكن الواقع مختلف... وأفضل بكثير. فكلنا، رجالا ونساء، نتوفر على جسم مختلف ورائع، لأنه منذ ولادتنا و حتى موتنا أجسادنا حساسة ومستعدة للمتعة و الشعور بالإرتياح.

جميع الأشكال الجسدية هي قادرة على تقديم وتلقي المتعة، ولتلقى وإعطاء الحنان للشخص الذي تريد أن تكون معه.

2.6. جسد المرأة وجسد الرجل والعلاقات الجنسية

الأعضاء التناسلية هي جزء من حياتنا الجنسية ولكن العضو الجنسي الحقيقي هو الجسم كله، سواء عند النساء أو عند الرجال. إذا كنا نعتقد أن الجنس له علاقة فقط مع ما يحدث في الأعضاء التناسلية، ستكون عندنا فكرة ضيقة عن الحياة الجنسية، لأن الجسم كله مليء بالحساسية وإمكانيات عدة للتمتع وللشعور بالإرتياح.

الشيء نفسه ينطبق على العلاقات الجنسية. فالجماع والإتصال الجنسي يعتبران علاقتين جنسيتين ولكنهما ليستا بالفرديتين من نوعهما ولا بالضرورة الأفضل أو الأكثر متعة لكل الرجال ولا لكل النساء. وفي الواقع الجماع ليست ممارسة شائعة بين الكثير من الناس الذين يتوفرون على حياة جنسية ممتعة جدا.

إن الفكرة التي تقوم على أن الجنس يجب أن يشمل دائما الإتصال الجنسي هي فكرة تحد من إمكانيات التمتع للكثير من الناس و الذين لا يرغبون في الجماع أحيانا أو يستمتعون أكثر بنوعية أخرى من العلاقات.

على سبيل المثال، فإن معظم النساء يصلن بسهولة أكبر إلى قمة النشوة بدون الإتصال الجنسي المباشر، مثلا عن طريق الإستمناء المتبادل أو مداعبة البظر (باليد و الإحتكاك وبالفم...).

ممارسة الجنس هو شيء له علاقة بالجسد كله ومع المشاعر. والمداعبات والتقبيل والمعانقة وأن تحتضنها و تحضنك. كل تلك الطرق أيضا تمكننا من الحصول على المتعة في حياتنا الجنسية.

بناء على كل ذلك وعلى الرغم من أن الإتصال الجنسي المباشر قد يكون واحد من الطرق، فإنه من الضروري العلم بأنه ليس هو الأهم و ليس الذي يقدم أكثر متعة للجميع.

7. التناسل



حياتنا الجنسية تسمح لنا، من بين أمور أخرى، على الإنجاب.

المرحلة الإنجابية ، بالنسبة لمعظم الناس تبدأ مع سن البلوغ ومعها احتمال وقوع الحمل و ذلك يحدث عندما يقع اتصال جنسي مباشر بين الرجال والنساء.

الإنجاب، مسؤولية يتحملها الشريكين.

لذا، لا بد لكل من الرجال والنساء المشاركة في التخطيط للحمل.

الأبناء هم مصدر يبعث على الارتياح الكبير ولكن دائما عندما يأتون عن رغبة و عند توفر القدرة على التمتع بهم.

ليست فكرة جيدة ترك قرار استخدام الواقي الذكري أو لا في يد الشريك، لأن الشريك قد يكون لديه أفكار أو مصالح مختلفة عنا.

أحيانا يحدث حمل غير مرغوب فيه للجهل بعملية الإنجاب أو الإعتقاد ببعض المفاهيم الخاطئة حول وسائل منع الحمل.

وهنا نعرض بعض الأفكار الخاطئة التي تنتج عنها في بعض الأحيان حالات الحمل الغير المرغوب فيه :

إعتقاد خاطئ : « الحمل غير محتمل».

حقيقة : في كل مرة يمارس فيها الجماع بين الرجل والمرأة دون وقاية يوجد احتمال وقوع الحمل. ففي بعض الأيام تكون فيها نسبة وقوعه أعلى

من الأيام الأخرى ولكن الإحتمال موجود دائما. حتى عندما تكون المرأة في فترة الحيض.

إعتقاد خاطئ : «وسائل منع الحمل لا يعول عليها، لذا فلا داعي من استخدامها.»

حقيقة : وسائل منع الحمل إذا استخدمت بشكل صحيح فهي موثوق بها للغاية لمنع الحمل الغير المرغوب فيه. هناك طرق عديدة ومختلفة ومراكز (المراكز الصحية والإستفسارات حول الحياة الجنسية و وسائل منع الحمل...) تعمل على توضيح كل ذلك وكيفية توظيفها وكيفية استعمالها...

إعتقاد خاطئ : «من الأفضل عدم استخدام الواقي الذكري لأنه يفقد لذة الجماع الجنسي.»

حقيقة : المتعة الحقيقية للعلاقة تقوم على القدرة على الإسترخاء حول ما يجري و في المداعبات و اللمس... وعندما يشعر الأشخاص بأن علاقاتهم قد تكون غير آمنة يبرز الخوف وهذا يعني عدم الشعور بالمتعة المبتغاة. ولذلك، فإن الوقاية، تمكن من الإسترخاء والشعور بلذة أكثر بكثير.

8. أعضائنا التناسلية

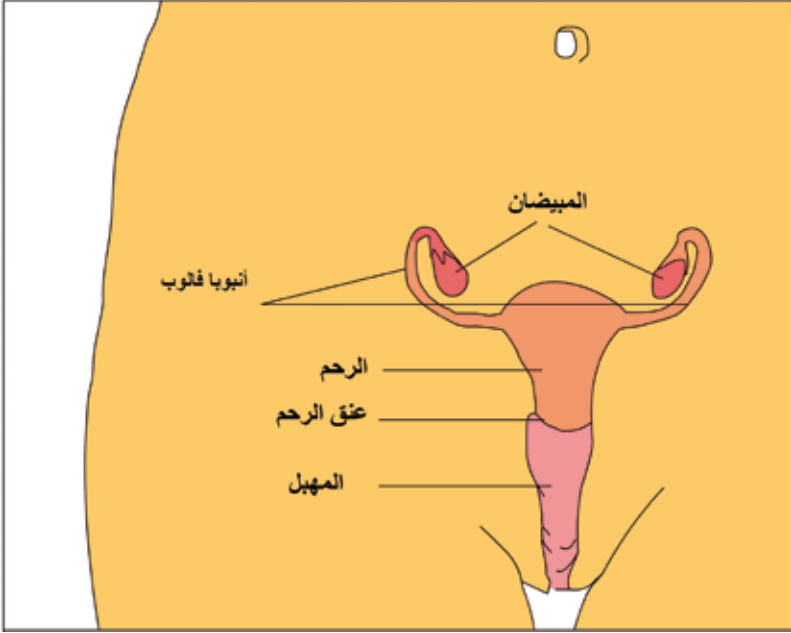
الأعضاء التناسلية هي جزء من جسد النساء والرجال ولها علاقة بالإنجاب وأيضا باللذة.

1.8. الأعضاء التناسلية للمرأة

الجهاز الجنسي والتناسلي للأنثى

هو جزء من الأعضاء التناسلية للمرأة. و يوجد في المنطقة الداخلية والتي لايمكن رؤيتها من الخارج. و هو يصلح للإنجاب وأجزائه مختلفة : المبيضين وقناتي فالوب والرحم والمهبل.

جهاز المرأة الإنجابي



الفرج

الفرج هو جزء من الأعضاء التناسلية للمرأة والذي يمكن رؤيته من الخارج. ويمكن على سبيل المثال أن ينظر إليه عبر المرأة.

الفرج هي منطقة حساسة بالنسبة للمرأة. و البظر هو أكثر جزء حساسية في الفرج. ولذلك، فإن كلا من البظر والمنطقة المحيطة به بالإمكان تزويد المرأة بالمتعة وذلك يتم عندما تقوم هي بنفسها أو شريكها بمداعبته بالطريقة الملائمة وأن يكون نابع عن رغبة. فالبظر مثله مثل أي جزء من أجزاء الجسم الأخرى: ليس كافيا أن يكون جزء حساس لمنح اللذة ، فالرغبة أمر ضروري.

البظر هو جزء من جسد المرأة ويلعب دورا بارزا في الإثارة والمتعة والنشوة. ولذلك عندما تقوم المرأة بالإستمناء، فغالبا تقوم بمداعبة البظر والمناطق المحيطة به.



لرؤية كل جزء من أجزاء الفرج من الضروري فصل الشفتين الصغيرتين بالأصابع

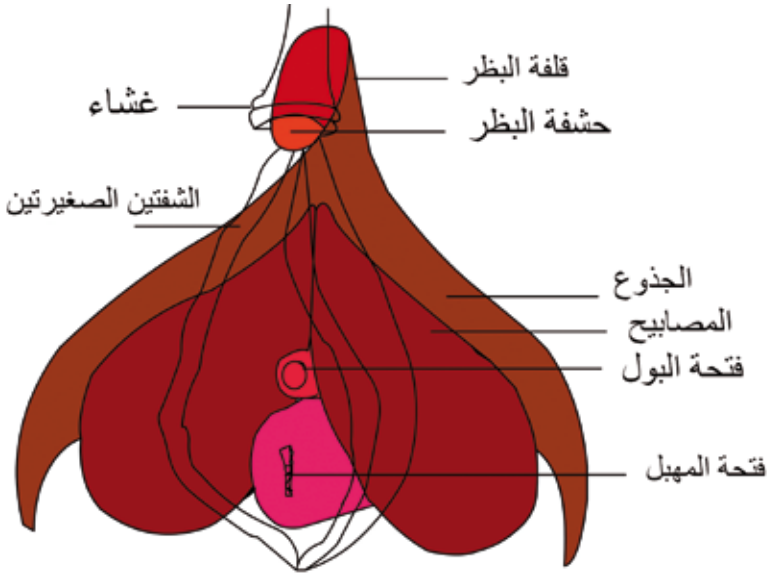
إلى جانب ذلك يمكن أن نميز في الفرج نوعين من الفتحات:

صماخ المبال (الخروج من الإحليل): من خلالها يخرج البول .

المدخل (أو المخرج) المهبل: حيث تخرج الإفرازات المهبلية ودم الحيض. و هي فتحة المهبل التي تستقبل القضيب الذكري أثناء الجماع ومن حيث يخرج الأطفال أثناء الولادة.

البظر

كما هو موضح في الرسوم التوضيحية والذي عادة ما يسمى «البظر» هي منطقة صغيرة الحجم كحبة البازلاء والتي توجد عند نقطة التقاء الشفرين الصغيرين. ولكن الحقيقة هي أن البظر هو جهاز معقد يتكون من هياكل أخرى التي لا نراها بالعين المجردة لأنها تحت الجلد.



هذا رسم توضيحي لجميع المناطق التي تشكل البظر. كما نرى، فبالإضافة إلى «المنطقة التي نراها بالعين المجردة» (حشفة البظر)، فالبظر لديه بعض الجنوح وبعض المناطق المعروفة باسم «المصاييح»، و جسم أو جذع ...

البظر هو المنطقة الوحيدة من جسم الإنسان التي تقتصر وظيفتها على المتعة. و يتمتع بقدر كبير من الحساسية ومعظم النساء تقمن بمداعبة وإثارة حشفة البظر بشكل أو بآخر للوصول إلى النشوة الجنسية.

الفرج هو أيضا منطقة ممتعة من الجسم. فالمرأة التي ترغب في معرفة المزيد عن حياتها الجنسية يمكن لها أن تبدأ بالنظر إلى أعضائها التناسلية في المرأة للبدء في التآلف معهم ومعرفتهم. كيف هي؟ كيف تبدو؟ ما هي المناطق التي تتشكل منها؟

إذا دققنا النظر في الأعضاء التناسلية للمرأة فهي تشبه الزهرة وعلى وجه الخصوص زهرة الأركيديا.

والزهور هي في الواقع الأعضاء التناسلية الأنثوية (هم الجهاز التناسلي للنباتات). و هي واحدة من أجمل إبداعات الطبيعة. بعد النظر إليها مرات

عديدة، تعتاد المرأة على أعضائها التناسلية وتنتظر إليها بمودة ومحبة باعتبارها جزءاً من جسدها الذي لا بد من رعايته وحبه.

صحة «الأعضاء التناسلية»

الأعضاء التناسلية الأنثوية تتطلب أيضاً العناية بها، لأنه بالإمكان تعرضها لإلتهابات أو مشاكل وعادة يتم حلها عن طريق الرعاية الطبية الملائمة. لذلك إذا لاحظت شيئاً غريباً في الجهاز التناسلي (الحكة والألم وتورم الأعضاء التناسلية وتدفق كثيف أو رائحة غريبة جداً...) فمن الضروري استشارة الطبيب لإرشادك لإيجاد الحلول المناسبة.

فمع بلوغ سن معينة من المستحسن أن تقوم المرأة من وقت لآخر بمراجعة طبية (مرة واحدة في السنة)، بالرغم من عدم إصابتها بمكروه، فقط للوقاية من المشاكل. هناك أدلة على أن النساء البالغات المواظبات على القيام بمراجعات طبية لأعضائهن التناسلية هم أقل عرضة لتطوير أمراض معينة أو مشاكل خطيرة.

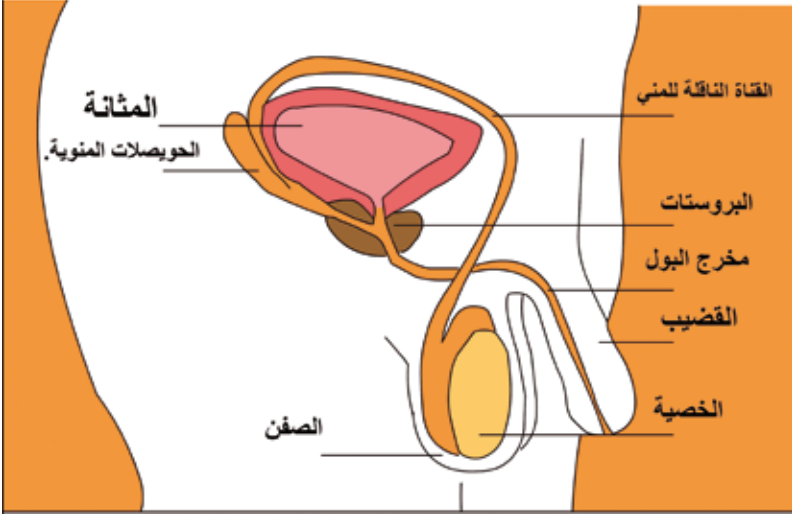
2.8. الأعضاء التناسلية للرجل

الأعضاء التناسلية للذكور مثلها مثل الأعضاء التناسلية للمرأة، تتوفر على جزء داخلي (لا يظهر) والذي يرتبط في المقام الأول بالإنجاب و الجزء الخارجي مرئي و هو مرتبط باللذة.

القضيب هو جزء من الأعضاء التناسلية للرجل و الذي له وظائف مختلفة : يصلح للتبول ويحدد عملية النسل (عن طريقه تمر الحيوانات المنوية) وأيضاً هو جهاز حساس بحيث يوفر المتعة عندما تتم إثارته عن رغبة جامحة.

تقريباً مع سن البلوغ، يبدأ الذكور في إنتاج الحيوانات المنوية (وهذا يعادل دم الحيض عند البنات) و علامة ذلك تبدأ في الظهور عندما يقومون بعملية القذف الأولى (إخراج المنى من خلال القضيب) وخاصة عند الإستمناء و في بعض الأحيان أثناء النوم.

جهاز الرجل الإنجابي



عندما يبدأ الذكور بالقيام بعملية القذف، هذا يعني أنه بالإمكان وقوع حمل في حالة الجماع مع فتاة.

كما هو الشأن بالنسبة لبظر المرأة فقضيبي الرجل لحساسيته يشكل المنطقة التي عادة ما يقوم الرجل بإثارتها عند الإستمناء.

صحة «الأعضاء التناسلية»

الأعضاء التناسلية الذكورية أيضا بالإمكان تعرضها لإلتهابات أو مشاكل. وبنفس الطريقة يتم حل هذه المشاكل في كنف الرعاية الطبية. لذلك إذا لاحظت شيئا «غريبا» في القضيب أو الخصيتين (لديك البثور و الحكة والتآليل ...) فمن الضروري استشارة الطبيب لإرشادك لإيجاد الحلول المناسبة. فهذه المشاكل لا تحل لوحدها.

9. اللذة



جسمنا كله، سواء كان ذكرا أو أنثى على استعداد لمنحنا الشعور بالرضى... ولكن اللذة لا تتواجد فقط في الجسم و هي تزيد عندما نكون قادرين على :

أن نتعلم التحدث مع شركائنا بما نحب أو لا في العلاقة الجنسية. الأخذ بعين الإعتبار رغبتنا. الشعور بالراحة في

العلاقات ومع شريكنا. نقول لا للأشياء التي لا نحبها أو التي لا تعجبنا. الشعور بالأمان والتأكد من عدم تعرضنا لمخاطر نحن في غنى عنها...

إعطاء الأهمية لكل ما نعتقد أنه شيء مهم، لنا أو لكيلنا.

10. الإستمنا

يكون الاستمنا أو العادة السرية وصفا لمداعبة الشخص لجسده و ضمنه أعضائه التناسلية حتى يحصل على أحاسيس ممتعة و يشعر باللذة ... وفي بعض الأحيان يرافق هذه الأحاسيس حالة الشبق وأحيانا لا .

في بعض الأحيان أيضا يكون الإستمنا مصحوبا بممارسات إيروتكية أو يكون بصحبة أحد ما . وأحيانا تكون هذه الممارسة متبادلة (مع شخص آخر).

هي طريقة أخرى لممارسة الحب. هي مداعبات يمارسها بعض الأشخاص دون غيرهم. وهي أمر إختياري مثل أية ممارسة أخرى والذي يمارسها يرغب فيها والذي لا يريد ممارستها فلا حاجة له بها.

بصفة عامة ، الإستمناء يسمح للشخص أن يعرف جسده و ما هي وظائفه وما هي المناطق الحساسة فيه و التي تشعره بالمتعة أكثر و تعلمه لطريقة المداعبات والحركات و الإيقاعات التي يحب أكثر أو أقل و عموما تحسين معرفته بحالة شبقة . الأشخاص الذين يتعلمون التمتع لوحدهم يستطيعون أيضا التمتع برفقة الآخر ، بحيث يكونون على معرفة مسبقة بأذواقه و ممارساته المفضلة.

وهي ممارسة يقوم بها العديد من الأشخاص لأنها تزودهم بالمتعة والراحة، أكانوا يتوفرون على شريك أم لا .

الإستمناء لا يسبب الأمراض للنساء و لا للرجال ولا يوقف النمو و لا تبرز البثور أو يصاب شخص بالجنون لمجرد ممارسة العادة السرية. الشخص الذي يمارس هذه العادة باستطاعته التحكم في هذا السلوك وغيره و لا ينتج عنه «عدم التحكم» أو «الإدمان».

الإستمناء يسمح للشخص أن يعرف جسده وأن يشعر بالمتعة. لا يسبب أية أمراض من أي نوع كان .

النساء والإستمناء

الإستمناء هو ممارسة يمكن أن يقوم بها كل من الرجل والمرأة. ولكن الحديث عن الإستمناء الإنثوي يبقى ضئيلا، بحيث يمكن أنبدو أحيانا و كأنه غير موجود أو أنه لا ينبغي للمرأة « النظر إلى الأعضاء التناسلية و لا لمسها» لأنه ليس مناسبا.

كثير من الناس ما زالوا يعتقدون أن الإستمناء هو شيء جيد بالنسبة للرجال ولكنه سيئ للمرأة.

ومع ذلك وفي بعض الأحيان يختار العديد من النساء اتخاذ دور أكثر نشاطا، فعن طريق الإستمناء يتعرفن على أذواقهن على المستوى الإيروتيكي و يقمن بتبليغ ذلك إلى الشريك وأيضا للإستمتاع و حدهن.

المرأة التي ترغب في معرفة المزيد عن حياتها الجنسية، يمكن أن تبدأ بالنظر إلى أعضائها التناسلية في المرأة للبدء في التألف معها ومعرفتها. تذكر: أن الفرج هو مثل الزهرة بطياته و نعومته وأوانه الزاهية.

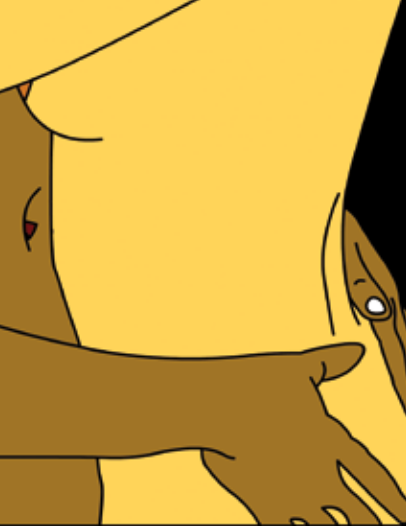
الخيال هو أيضا مهم في الحياة الجنسية. ويمكن أيضا للنساء التعود على « وضع المفتاح الإيروتيكي في الذهن » تخيل المشاهد المثيرة أو تذكر اللحظات الإيروتيكية في حياتها وتذكر القبلات والعناق أو العلاقات التي أحببتها وتخيل مشاهد أخرى يمكن أن تحدث أو السماح لخيالها بالتحليق مع مشاهد قد لا تحدث أبدا ولكنها تشعر بالرضى عند تخيلها. بعض النساء يفضلن قراءة الأدب الإيروتيكي أو مشاهدة الأفلام وتذكر ذلك من بعد (فمن السهل تخيل ما قرأ أو شوهد من قبل).

عندما يكون من السهل على المرأة الحفاظ على صورة إيروتيكية أو قصة مثيرة في ذاكرتها و عند تألفها مع أعضائها التناسلية، يمكنها البدء في الربط بين الأمرين : ففي مكان حميم، بحيث لا يمكن لأحد أن يزعجها، يمكنها تبدأ في مداعبة جسمها كله ببطء و بهدوء مع التركيز على الأحاسيس الممتعة ليدها على جسمها.

بعد بعض المداعبات في جميع أنحاء الجسم، يمكن للمرأة أن تمر إلى مداعبة أعضائها التناسلية بلطف، بينما تحافظ على مشهد مثير في ذهنها وبدون عجلة تنتقل إلى استكشاف أحاسيسها مع مختلف الحركات والإيقاعات.

بعد عدة تجارب من هذا القبيل، يمكن التركيز أكثر على مداعبة البظر والسعي للزيادة من الإثارة و يؤدي ذلك الى الشبق الجنسي. والمتعارف عليه هو أن المرأة تحتاج إلى تكرار المداعبات عدة مرات للشعور بالراحة و الإثارة التي تنشدها في أعضائها التناسلية وخاصة البظر.

11. وسائل منع الحمل (تنظيم الأسرة والوقاية من الحمل الغير المرغوب فيه)



الأمومة والأبوة هو شيء جميل جدا وتكون كذلك عند الشعور بالرغبة و الوقت المناسب للإتيان بالأبناء والبنات (عندما تكون هناك موارد مالية كافية وعند امتلاك الوقت و صفو العلاقة بين الشريكين).

عند عدم الرغبة في الإتيان بالأطفال من الأفضل أن يتحدث الشريكين عن الطريقة التي يمكن استعمالها لمنع وقوع الحمل.

وسائل منع الحمل ليست من إختصاص النساء فقط، هي مسألة تخص الطرفين: الرجل والمرأة. كلاهما تقع عليهما مسؤولية منع الحمل بحيث أنه يخص الطرفين.

اختيار وسائل منع الحمل

اختيار الوسيلة المناسبة هي قرار شخصي يتوقف على الكثير من الظروف.

حاليا هناك مجموعة متنوعة من وسائل منع الحمل وبالتالي فإن اختيار الوسيلة المناسبة يتوقف على عدد من الظروف التي يجب تقييمها.

إذا كان الجماع يمارس على فترات متفرقة وفي كل مرة مع شريك مختلف، ربما الأسلوب الأكثر ملاءمة سيكون الواقي الأنثوي أو الواقي الذكري (الذكر أو الأنثى).

الواقى مفيد إذا كان ممارسة الجنس تتم مع شركاء متعددين، لأنه بالإضافة إلى منع الحمل فإنه وقاية من انتقال الأمراض المنقولة جنسيا (الأمراض المنقولة جنسيا) أثناء الجماع (على سبيل المثال، منع الإصابة بفيروس نقص المناعة المكتسبة وفيروس السيدا).

هذا أمر ملائم لأن هناك بعض الأمراض التي تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي و التي لاتلاحظ في البداية لأن ليس لها أعراض معينة ولكن يمكن أن تنتقل إلى أشخاص آخرين. ولهذا وعلى الرغم من أن علامات الصحة تبدو على الشريكين، فمن الأفضل القيام بفحص طبي قبل الانتقال إلى الأساليب الأخرى التي لا تحمي من الأمراض المنقولة جنسيا. على سبيل المثال، إذا كان الشريكين يستخدمان الواقى الذكري ورغبا في التغيير وبدءا في استعمال وسيلة هرمونية (حبوب منع الحمل، الخ) فمن المستحسن لكليهما طلب المشورة الطبية والتحقق من أن لا أحد منهما مصاب بأحد من الأمراض المنقولة جنسيا.

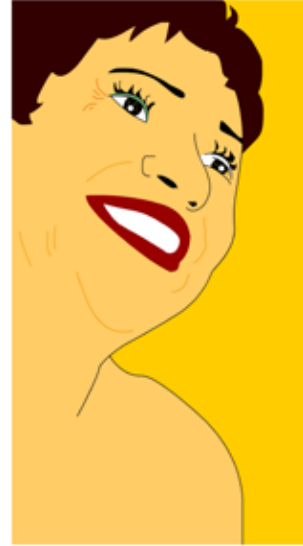
12. إجراءات غير موثوق بها

1.12. العزل أو الجماع المقطوع

بعض الأزواج يمارسون الجماع المتقطع (وهو ممارسة إنهاء الجماع «الانسحاب» قبل القذف، بحيث يقوم بذلك خارج المهبل) ظنا بأنه هو الوسيلة الآمنة لمنع الحمل.

ومع ذلك، يجب أن نعلم أن «العزل» ليس طريقة لمنع الحمل و هي عملية غير آمنة لتجنب الحمل.

والقول الشهير «قبل المطر، البرق» صحيح تماما فيما يتعلق بهذه المسألة. فالعزل لا يحول دون دخول الحيوانات المنوية في المهبل، حيث أنه قبل خروج المنى أو القذف، فإن الرجل يفرز



سائل يمكن أن يحتوي على الحيوانات المنوية. هذا السائل لا ينتج عنه أي إحساس والرجل لا يمكن أن يعرف متى يفرزه.

من ناحية أخرى، فإن بعض الرجال يدعون أنه باستطاعتهم التحكم عند القذف والقيام بـ «العزل» ولكن هذا أمر يصعب تحقيقه وفي الحقيقة في نهاية المطاف الكثير يقومون بالقذف في المهبل على الأقل جزئياً.

وعلاوة على ذلك، فالرجل والمرأة يمكن أن يصابا بالإرهاق العصبي عند ترقب عملية القذف وهذا أمر ضروري لأنه لا يؤدي إلى اللذة الجنسية الحقيقية.

الوقاية تزيد من اللذة.
المخاطر تقلل من اللذة بكثير.

كما لو أن كل هذا كان قليلاً، فالعزل لا يمنع من انتقال فيروس السيدا أو غيره من الأمراض المنقولة جنسياً.

لكل هذه الأسباب مجتمعة، فإنه لا ينصح بممارسة العزل على الإطلاق بالنسبة للشركاء الذين لا يرغبون في الحمل و عدم التعرض لمخاطر أخرى.

2.12. طريقة «التقويم» أو «التواريخ» و طريقة العد .
طريقة العد تقوم على أساس مراقبة الدورة الشهرية بحيث أنه خلال هذه الدورة هناك أيام معينة (تلك التي تتزامن مع الإباضة) أكثر احتمالاً لحدوث الحمل.

وتسمى أيضاً طريقة «التواريخ» أو «التقويم» و تتمثل في ممارسة الجنس فقط في الأيام التي يفترض أنها «دورة الأيام الآمنة»، وتجنب الممارسة في الأيام المتبقية والتي تعتبر «غير آمنة» وذلك على اعتبار أنها الأيام الأكثر احتمالاً لوقوع الحمل.

في الواقع ليس هناك « أيام آمنة » لتجنب وقوع الحمل

يمكن للمرأة الحمل في أي يوم من أيام الدورة الطمثية (بما في ذلك أيام الحيض نفسه). كل يوم من أيام الدورة الشهرية هي «غير آمنة». نعم

صحيح أن هناك أيام تكون فيها نسبة حدوث الحمل أكثر احتمالا وأيام أخرى أقل احتمالا ولكن لا يوجد أي يوم يمكن أن يكون «من المستحيل» حدوث الحمل فيه.

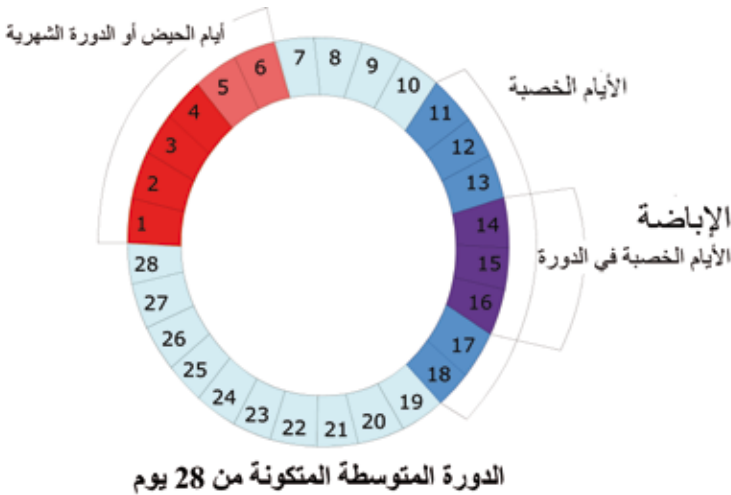
إن أيام الحيض أو الطمث وحوالي يومين قبل وبعد الحيض هي أيام يكون فيها حدوث الحمل أقل احتمالا و لكن هذا لا يعني أنه من المستحيل أن تحمل المرأة.

إن خصوبة المرأة تكون على مدار الشهر كله. وحتى الجماع أثناء فترة الحيض عند بعض النساء يحدث الحمل (نظريا هناك بضعة أيام «آمنة جدا») أو أخرى «قليلة الخصوبة».

وعلاوة على ذلك، فإن هذه الطريقة لا توفر حماية ضد فيروس نقص المناعة المكتسبة (فيروس السيدا) أو غيره من الأمراض المنقولة جنسيا.

بالنسبة للشريكين الذين لا يرغبون في الحمل والذين يريدون علاوة على ذلك الحماية من الأمراض المنقولة جنسيا، قد يكون من الأفضل لهم أن يفكروا في طرق أخرى مثل الواقي الذكري.

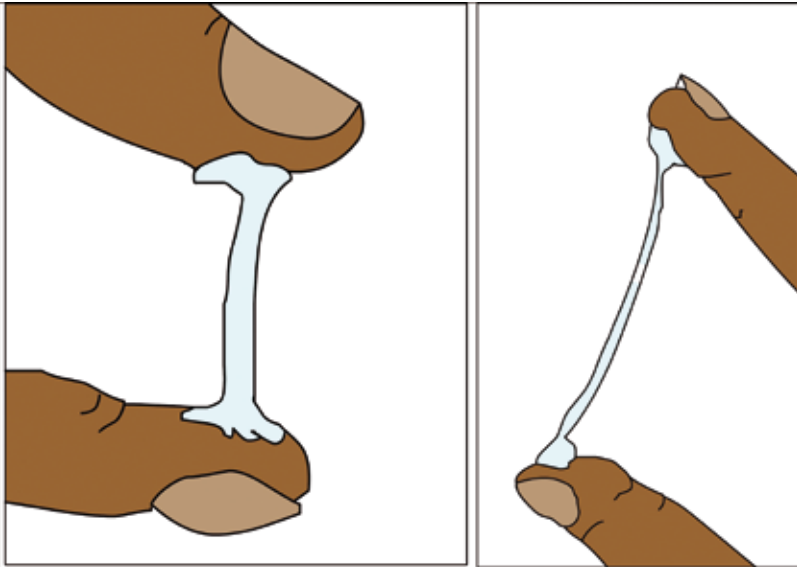
متى تحدث الإباضة؟ معرفة الدورة الطمثية.



ومع ذلك، فمعرفة الدورة الطمثية يساعد على الرفع من فرص حدوث الحمل عند الرغبة في الإنجاب، لأن إمكانية حدوث الحمل هي أكبر عند الجماع أو الإتصال الجنسي عند فترة الإباضة.

تحدث الإباضة عند المرأة التي تتوفر على دورة طمثية مكونة من 28 يوما، إما في اليوم 14 أو 15 من الدورة. للقيام بهذه الحسابات، يعتبر أن اليوم الذي يأتي فيه الحيض هو اليوم 1 من الدورة و اليوم السابق للدورة الشهرية المقبلة سيكون اليوم الأخير لتلك الدورة. أيام الإباضة هي الأكثر خصوبة في دورة الإناث.

إن الأيام القريبة لفترة الإباضة هي (أيام 11 ، 12 ، 13 ، 16 ، 17 ، 18 ، من الدورة ويبدء العد ابتداء من اليوم الأول من أيام الحيض) و تعتبر أياما خصبة جدا، أيام يمكن فيها حدوث الحمل بكل سهولة. وتعتبر أيام الحيض الأقل خصوبة في الدورة. على الرغم من ذلك يجب تكرار أنه حقيقة ليس هناك يوم يستحيل حدوث الحمل فيه، بل و أكثر من ذلك خصوصا عند النساء التي لديهن دورات غير منتظمة.



أثناء الإباضة، الإفرازات المهبلية للمرأة لها كثافة على غرار الجيلاتين ومرنة جدا و بالإمكان سحبها كثيرا بدون أن تتمزق.

وبصرف النظر عن التحكم في التواريخ ، فالمرأة بإمكانها معرفة ما إذا كانت في فترة الإباضة بمراقبة إفرازاتها المهبليّة في أي وقت من الدورة. أثناء الإباضة، الإفرازات المهبليّة للمرأة لها مظهر مميز جدا على غرار الجيلاتين (مرنة جدا) و بياض البيض (شفاف). اختبار كثافته تتم عن طريق سحب السيلان بالأصابع. عندما تكون المرأة في فترة الإباضة فالسيلان يكون أكثر مقاومة ولا يتمزق بسهولة.

13. طرق تحديد النسل والجنس الآمن لتجنب الحمل

كما نعلم، الجماع هو إيلاج قضيب الرجل في مهبل المرأة أو عندما يقوم مهبل المرأة بتغطية القضيب. في الواقع ، الجماع هو الممارسة الجنسية الوحيدة التي يمكن أن تؤدي إلى حدوث الحمل.



هناك الكثير من الممارسات الجنسية

التي من المستحيل حدوث الحمل عند القيام بها ولكنها يمكن أن توفر للشخصين المنجذبين و الراغبان في بعضهما اللذة وقضاء لحظات ممتعة. وتسمى هذه الممارسات بالمانعة للحمل (وهي ممارسات من المستحيل أن تؤدي للحمل).

أمثلة على الممارسات الجنسية المانعة للحمل أو الممارسات الآمنة لتجنب الحمل: المداعبات في جميع أنحاء الجسم والتدليك المطول والتقبيل والمعانقة والملامسة والملاطفة والاستمناة و ملاعبة الأعضاء التناسلية عن طريق الفم (وتسمى أيضا «الجنس الفموي») وتتمثل في ملاعبة و مداعبة الأعضاء التناسلية للشريك بالفم أو اللسان...) هم طرق للتعبير عن

الحياة الجنسية والحصول على اللذة لتجنب الحمل الغير المرغوب فيه.

هناك بعض الشركاء الذين يقومون بهذا النوع من الممارسات الجنسية وهم بذلك يرغبون في التعبير عن مشاعرهم والحصول على اللذة ولكن في المقابل لا يريدون الإنجاب. وآخرون يمارسون أيضا مثل هذا النوع من الممارسات (دون الجماع) إذا لم تكن وسائل منع الحمل في متناول اليد.

وتجدر الإشارة أيضا أن معظم هذه الممارسات لا تشكل مخاطر انتقال عدوى الأمراض المنقولة جنسيا. فالمداعبة والتقبيل والمعانقة والنوم معا ولمس جسم الآخر والاستمئاء ومداعبة الأعضاء التناسلية للشخص الآخر باليد... وهي ممارسات لا تتضمن على أية مخاطر لانتقال عدوى الأمراض المنقولة جنسيا (العدوى المنقولة جنسيا).

14. وسائل منع الحمل

1.14 طرق الحواجز

1.1.14 الواقي الذكري

الواقي الذكري أو الكوندوم أو المطاط أو البالون، يعد في نفس الوقت أيضا مع الواقي الأنثوي الوسيلة الوحيدة لتجنب كل من:

• الحمل الغير المرغوب فيه.

• انتقال فيروس نقص المناعة المكتسبة (فيروس السيدا) وغيرها من الأمراض المنقولة جنسيا.



هو طريقة تسمى ب «الحاجز» لأنه يمنع مرور الحيوانات المنوية داخل المهبل. وهو عبارة عن غشاء من المطاط يتناسب مع القضيب عندما يكون منتصباً.

فالواقي يستعمل فقط لمرة واحدة وهو فعال جدا لتجنب حدوث الحمل و عدوى الأمراض المنقولة جنسيا و ذلك عندما يستعمل بشكل صحيح.

ميزة أخرى يتميز بها الواقي الذكري أو الكوندوم و هي أنه في متناول الجميع وسهل الاستعمال وغير مكلف بالمرّة. بالإضافة إلى ذلك ، لا تحتاج المرأة أن تأخذ أي دواء و ليس له أية آثار جانبية.

بالنسبة للأشخاص ذوي الحساسية لمادة اللاتكس، بإمكانهم أيضا إستعمال الواقي الذكري من « البولي يوريثين».

استعمال الواقي الذكري

عادة ما يأتي الواقي الذكري في علبة أو حاوية توجد بها تعليمات حول كيفية استعماله بشكل صحيح.

في معظم المدن ، هناك مراكز (رعاية الصحة الجنسية، وجمعيات...) حيث يتم توزيع الواقي الذكري مجانا. فما عليك إلا بالإستفسار عن الأماكن التي تتواجد بها هذه المراكز في مدينتك.

لا تزال هناك بعض المفاهيم الخاطئة حول الواقي الذكري :

الإعتقاد الخاطئ: «الواقي الذكري يتقطع بسهولة»
الحقيقة: إذا اتبعت تعليمات استعمال الواقي الذكري بالكامل، فإنه من المستبعد جدا أن يتقطع. في معظم الحالات، إذا تقطع الواقي الذكري فهذا يعني أنه لم يتم الحفاظ عليه في ظروف مناسبة أو لم يستعمل بشكل سليم. عدم كفاءة الواقي الذكري ينتج عن الإستعمال الخاطئ له.

لتجنب المشاكل أو الحوادث مع الواقي الذكري، فلا بد من تتبع النصائح التالية:

- إقتناء الواقي الذكري الذي سوف نستعمله من مكان موثوق فيه، مثل الصيدليات أو أماكن أخرى والتي تقدم لنا ضمانات.
- المحافظة عليه بشكل مناسب. فمن الضروري عدم تعريضه لدرجات حرارة عالية بحيث هذه الظروف تساهم في إتلافه و تقطعه.
- تعلم وضعه بشكل صحيح (غالبا في كل علبة من الواقيات الذكرية ما توجد بعض الإرشادات ولكن يبقى قيام الرجل و المرأة بحصة « تجريبية» لوضع الواقي الذكري قبل أن يقررا استعماله فكرة جيدة).
- تعلم كيفية سحبه بشكل صحيح. عند حدوث القذف، يجب على الرجل تثبيت الواقي الذكري من قاعدته و إخراج القضيب من المهبل ومن بعد ذلك سحب الواقي الذكري من القضيب.

إعتقاد خاطئ: « الواقي الذكري، ينقص من اللذة وخاصة بالنسبة للرجل».

الحقيقة: الواقيات الذكرية الحالية هي رفيعة جدا ومصنوعة من مواد تسمح بحساسية عالية أثناء الجماع أو الممارسة الفموية للأعضاء التناسلية. والحقيقة هي أنه خلال الجماع الواقي الذكري لا يقلل من اللذة ولكنه يوفر المزيد من فرص المتعة، لأن الشريكين يشعران بالهدوء والأمان وهذا ما يجعلهما يتستمتعان أكثر، بحيث أنهم لا يشعرون بالقلق إزاء إمكانية حدوث حمل لا يرغبون به أو الإصابة بمرض ما.

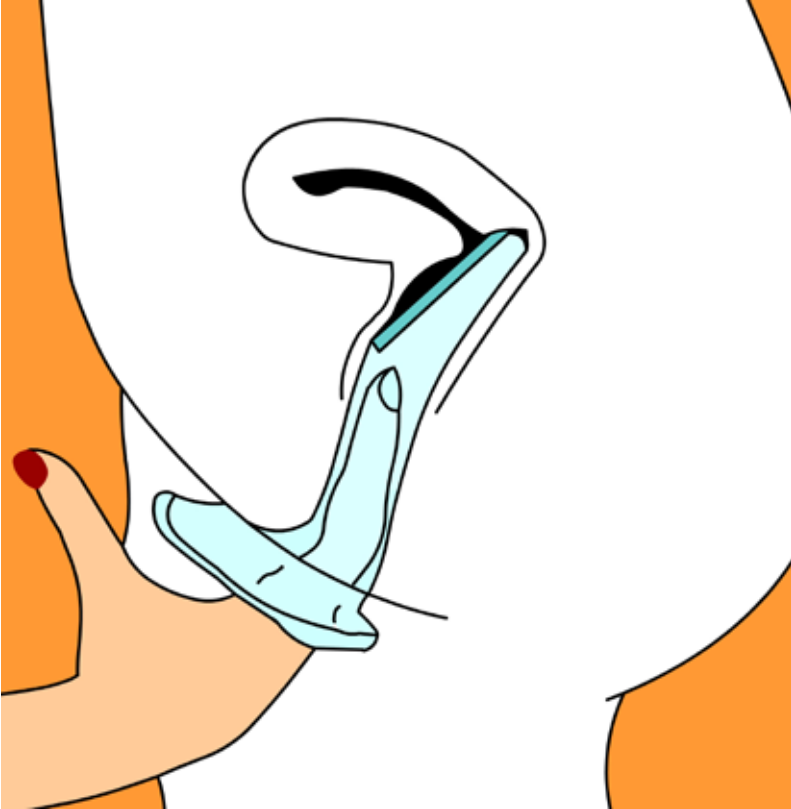
على الرغم من أن الرجل هو الذي يضع الواقي الذكري، لكن من المهم أن تعرف المرأة طريقة استعماله، فيجب أن تحمله معها إذا كانت تفكر في أنه قد يمكن لها القيام بإتصال مهبلي واتخاذ القرار بشأن استعماله.

إقتراح استعمال الواقي الذكري في العلاقة ليست مسألة شك، بل هو في الواقع مسألة تتعلق باحترام صحتك وكذلك صحة شريكك.

2.1.14. الواقي الأثنوي.

الواقي الأثنوي هو عبارة عن كيس أو غشاء (عادة من البولي يوريثين) على غرار الواقي الذكري ولكنه أكبر حجما والذي يتم إدخاله في المهبل على غرار التمباكس. يحمي من حدوث الحمل الغير المرغوب فيه و عدوى الأمراض المنقولة جنسيا وفيروس نقص المناعة المكتسبة (فيروس السيدا).

يتوفر على حلقتين مرتنتين، فالحلقة المغلقة التي تقع في الطرف الأقصى تصلح لوضع الواقي داخل المهبل ويثبت في الطرف العلوي له. و الغشاء يتكيف مع جدران المهبل والحلقة المفتوحة تحمي جزءا من الفرج (انظر الرسم).





الواقي الأنثوي هو أقل انتشارا و استعمالا من الواقي الذكري لأنه من الصعب الحصول عليه وكذلك بسبب ارتفاع سعره. وتخشى بعض النساء أيضا إستعماله لصعوبة وضعه.

ومع ذلك ، فإن الواقي الأنثوي لديه بعض المزايا بالمقارنة مع الواقي الذكري. على سبيل المثال، فلكونه مصنوع من البولي يوريثين فهو يشكل اختيارا جيدا بالنسبة لأولئك الذين يريدون استخدام الواقي الذكري ولكن لديهم حساسية لمادة اللاتكس (المواد التي عادة ما تكون مصنوعة منها الواقيات الذكرية). بالإضافة إلى ذلك ، فمادة البولي يوريثين هي متينة أكثر.

على عكس الواقي الذكري الذي يوضعه الرجل في الوقت الذي يشرع فيه بممارسة الجماع، فالمرأة يجب أن تضع الواقي الأنثوي قبل الجماع بساعات قليلة. ولهذا السبب هو يعزز أكثر التلقائية. كما أن لديه ميزة حيث أن المرأة يمكن أن تتعلم كيف تستعمله وهكذا تقوم بحماية نفسها و صحتها.

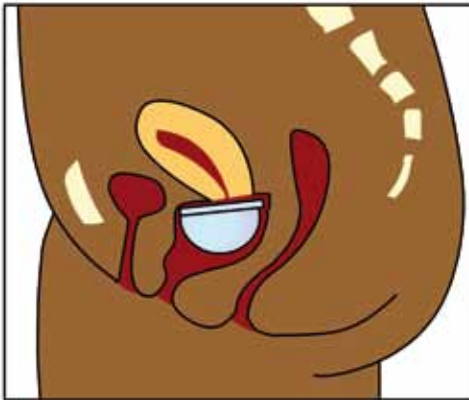
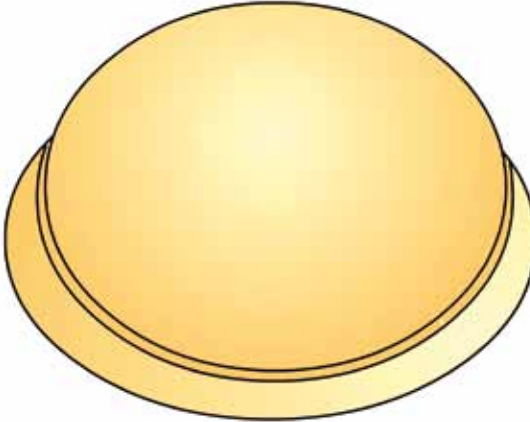
لهذه المزايا وغيرها، ازدادت شعبية الواقي الأنثوي. ويمكن شراؤه من الصيدليات والمتاجر المتخصصة (محلات الجنس) من دون وصفة طبية.

3.1.14. الحاجز المهبلي

الحاجز المهبلي هو عبارة عن غشاء مرن تضعه المرأة داخل فرجها وتدفعه حتى يتناسب بإحكام مع عنق الرحم ويقوم بمنع مرور الحيوانات المنوية. ومن المهم عدم الخلط بينه وبين الواقي الأنثوي أو مع الحلقة المهبلية وهي طرق مختلفة تماما.

الحاجز المهبلي لا يستعمل على نطاق واسع لأن بعض النساء لديها تحفظات على أساس أنه يمكن أن يكون وضعه معقدا. بالإضافة إلى ذلك، استعماله يتطلب إجراء فحوص طبية.

ومع ذلك ، فهو وسيلة فعالة جدا لتجنب حدوث الحمل عند استعماله بشكل صحيح. من المهم التذكير بأن استعمال هذا الأسلوب لا يمنع انتقال عدوى الأمراض المنقولة جنسيا بما فيها فيروس نقص المناعة المكتسبة مثل السيدا.



النساء التي تهمن هذه الطريقة، يمكنهن الحصول على المزيد من المعلومات حول هذا الموضوع عن طريق استشارة الطبيب أو مركز تقديم المشورة الجنسية.

2.14. الوسائل الهرمونية

1.2.14. حبوب منع الحمل

حبوب أو أقراص منع الحمل هي حبوب تحتوي على هرمونات أنثوية، توقف أو تمنع التبويض وبالتالي تجنب حدوث الحمل.

على الرغم من أنه في إسبانيا يمكن إقتناؤها بدون وصفة طبية، فإنه من المستحسن زيارة طبيب النساء قبل البدء في تناول حبوب منع الحمل وكذلك إجراء مراقبة طبية منتظمة. من الضروري أن يقوم الطبيب بالمتابعة للتأكد من أن حبوب منع الحمل هي طريقة مناسبة للمرأة، بحيث لا يوصى بها في جميع الحالات. من المهم أيضا زيارة الطبيب لتلقي المعلومات اللازمة لتناول هذه الأقراص بالشكل الصحيح وتوضيح جميع الشكوك حول استعمالها (متى يمكن البدء بتناولها وأيام الحيض وما العمل إذا تم نسيان تناولها ليوم واحد و ما هي ما الأدوية التي قد تقلل من فعاليتها...)

ويتعلق الأمر بتناول ما مجموعه 28 قرص (واحد يوميا). في بعض الأحيان تتضمن العلبة 21 قرص (واحد يوميا) وسبعة أيام راحة (في هذه الحالة وأثناء تلك السبعة أيام من الراحة، تكون المرأة أيضا في منأى عن إمكانية حدوث الحمل).

كل علبة هي صالحة لمدة شهر واحد وسعرها يتراوح بين 3 و 18 € أو نحو ذلك.

بعض الأمور التي يجب أن تأخذ بعين الاعتبار بخصوص حبوب منع الحمل :

- حبوب منع الحمل هي طريقة موثوق بها للغاية لتجنب حدوث الحمل الغير المرغوب فيه، شريطة أن يتم استعمالها بشكل مناسب وحسب توجيهات الطبيب أو الطبيبة النسائية.

الأحد	السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	
●	●	●	●	●	●	●	الأسبوع الأول
●	●	●	●	●	●	●	الأسبوع الثاني
●	●	●	●	●	●	●	الأسبوع الثالث
○	○	○	○	○	○	○	الأسبوع الرابع

- دم الحيض يميل الى أن يكون أقل غزارة وأكثر انتظاما عند تناول حبوب منع الحمل.
- تستعيد المرأة خصوبتها بعد ترك تناول هذه الحبوب. هذا يعني أن المرأة التي تتناول حبوب منع الحمل إذا أرادت الإنجاب ما عليها إلا أن تكف عن تناولها على الفور. تناول حبوب منع الحمل ليس له تأثير على قدرة الإنجاب لدى المرأة.
- نقطة واحدة مهمة جدا و هي الأخذ بعين الإعتبار أن حبوب منع الحمل لا تحمي من عدوى إنتقال فيروس نقص المناعة المكتسبة (فيروس السيدا) أو غيرها من الأمراض التي تنتقل بالإتصال الجنسي. فعند الجماع العابر و / أو مع أشخاص مجهولين، فمن الأفضل أن تفكر في طريقة أخرى.
- هناك حبوب منع الحمل خاصة للتناول أثناء الرضاعة، بحيث يمكنها كذلك حماية للمرأة من حمل جديد ويمكنها أن تستمر في إرضاع طفلها من دون أية مشاكل. للمزيد من المعلومات، ننصح بسؤال الطبيب. وينبغي أيضا أن نتذكر أن الرضاعة الطبيعية ليست طريقة لتحديد النسل، لأن الحمل يمكن أن يحدث أيضا خلال هذه الفترة.

1.1.2.14. ماذا أفعل لو نسيت أن آخذ حبوب منع الحمل ليوم واحد؟

إذا نسيت يوماً أن تأخذي حبوب منع الحمل ومر على ذلك أكثر من 12 ساعة ابتداءً من الوقت الذي كان عليك أن تتناوليه، فعليك تناول قرص منع الحمل الذي نسيتَه في أقرب وقت ممكن والقرص التالي في الوقت المعتاد (على الأرجح ستتناول قرصين في ذلك اليوم).

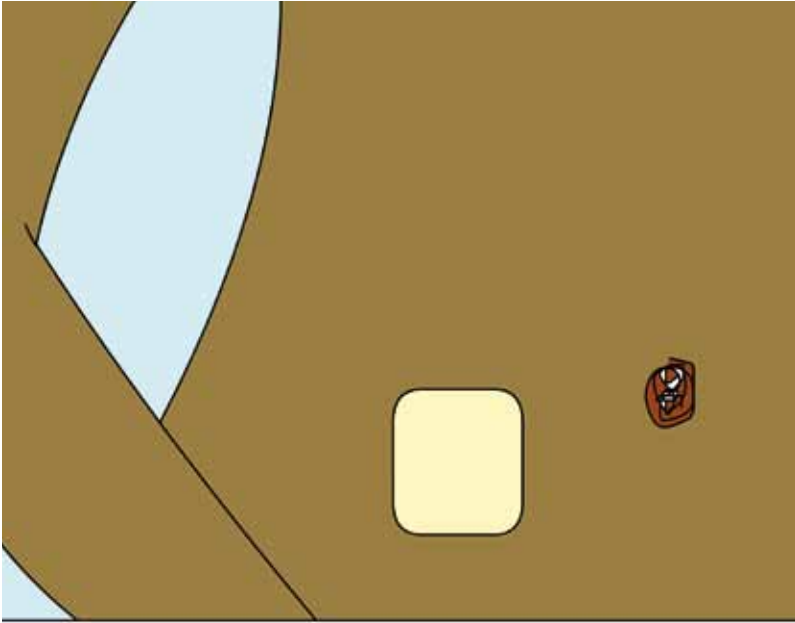
إذا فطنت إلى أنك لم تتناولي قرص منع الحمل عند مرور أكثر من 12 ساعة، فخلال الفترة المتبقية من الشهر سيكون هناك احتمال حدوث حمل، لذلك يجب استعمال وسيلة إضافية (الواقي الذكري على سبيل المثال) أثناء الجماع للتعويض عن فقدان فعالية حبوب منع الحمل. في هذه الحالة، فإنه ينصح بأخذ القرص المنسي وبقية العلبة كما هو محدد. عند الإنتهاء من تناول تلك العلبة والبدء بأخرى جديدة حينئذ تكونين محمية من إمكانية حدوث حمل.

هذه إرشادات عامة، ولكن من المناسب مراجعة الطبيب للتشاور معه بخصوص التدابير التي يجب اتباعها عند نسيان قرص وبالمرّة التحقّق مما إذا كانت الطريقة المستعملة سليمة.

هناك حالات أخرى يمكن أن تحد من فعالية حبوب منع الحمل. على سبيل المثال، عند تقيؤ المرأة أو تعرضها لإسهال بعد ساعات قليلة من تناولها حبوب منع الحمل. بالإضافة إلى ذلك، هناك بعض الأدوية التي تحد من فعاليتها ولذا فمن الضروري أن تقوم المرأة التي تتناول حبوب منع الحمل بإستشارة الطبيب حول ما يجب القيام به في كل من هذه الحالات.

2.2.14. الحلقة البلاستيكية لمنع الحمل

هي حلقة رقيقة و لاصقة، مشابهة للخص وسمكها لا يتعدى أربعة ونصف سنتيمتر، تلتصق بالجلد وتعمل على تحرير هرمونات يقوم الجلد بامتصاصها (تعمل على نحو مماثل لحبوب منع الحمل). على الرغم من أنها متوفرة في إسبانيا دون وصفة طبية، فإنه من المستحسن زيارة طبيب النساء قبل البدء باستعمال هذه الطريقة وكذلك مراقبة منتظمة. سعر هذه الحلقة البلاستيكية لمنع الحمل لشهر واحد يصل إلى حوالي 17 يورو.



وعادة ما يتم وضع الحلقة في البطن وفي الجزء العلوي من جذع الإنسان (تجنب الصدر) والأرداف. ويمكن للمرأة الاستحمام، بحيث لا تتأثر الحلقة البلاستيكية لمنع الحمل.

يتم وضع الحلقة البلاستيكية لمنع الحمل في اليوم الأول من الدورة الشهرية، مع تغييرها كل أسبوع حتى الأسبوع الرابع الذي تكون فيه فترة الراحة وخلالها تكون المرأة محمية من احتمال حدوث حمل.

مثل حبوب منع الحمل، فهي فعالة جدا في منع الحمل (99 ٪) إذا استخدمت بالشكل الصحيح. بعض النساء يفضلن هذه الطريقة لأنها تحتاج فقط لتذكر تغييره مرة واحدة في الأسبوع. (في حين حبوب منع الحمل يجب تذكر تناولها كل يوم) عيبها الرئيسي هو أنها لا تحمي من عدوى الأمراض المنقولة جنسيا.

و لأن الأمر يتعلق بطريقة هرمونية، ينصح باستشارة الطبيب لإستعمالها.

3.2.14. الحقن الهرمونية لمنع الحمل

يتعلق الأمر بطريقة مماثلة لوظيفة حبوب منع الحمل ولكن في هذه الحالة يتم حقن الهرمونات مرة كل ثلاثة أشهر أو كل عام.

فمن المستحسن، كما هو الحال مع جميع الوسائل الهرمونية إستشارة الطبيب لإستعمالها.

4.2.14. زرع «البروجستين» لمنع الحمل

لها فعالية عالية جدا ولكن سعرها مرتفع جدا في إسبانيا (حوالي 160 يورو)، على الرغم من أن الضمان الإجتماعي يتكلف جزء من السعر في بعض الماركات. ولكن على الرغم من تكلفتها العالية يجب أن يؤخذ في الاعتبار أنه يتم تأدية ثمن وسيلة منع الحمل في يوم واحد ولكن لسنوات.

آلية عمل هذه الطريقة تنطوي على وضع عود أو أكثر من قبل طبيب (بحجم عود الثقاب) تحت الجلد على الذراع الداخلية. وظيفة هذه العيدان والتي تبقى في جسم المرأة ما بين 3 و 5 سنوات (هناك أنواع مختلفة)، هي إفراز الهرمونات التي تمنع حدوث الإباضة وبالتالي عدم حدوث الحمل.

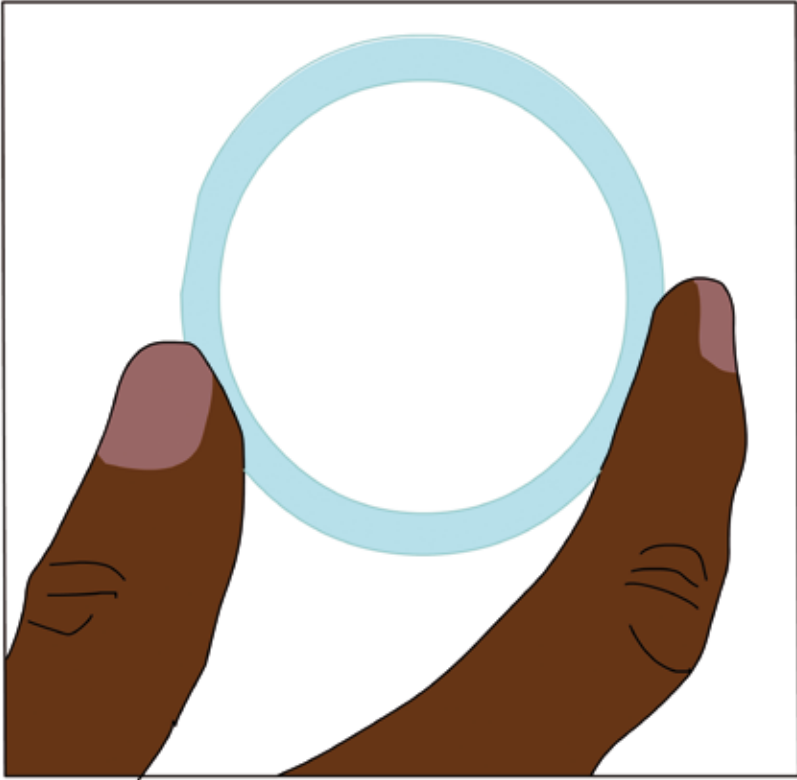
في إسبانيا ، يمكن الحصول عليها من الصيدليات عن طريق وصفة طبية ويجب أن توضع من قبل طبيب إختصاصي.

ميزة هذه الطريقة أنها مريحة، بحيث أن المرأة ليست بحاجة إلى تذكر وقت تناول حبوب منع الحمل أو القيام باستبداله في كل مرة، ما عدا كل ثلاث أو أربع سنوات.

العيب الرئيسي لها هو أنها لا تحمي من عدوى الأمراض المنقولة جنسيا (الأمراض المنقولة جنسيا)

5.2.14. الحلقة المهبلية

فعاليتها في تجنب حدوث الحمل عالية جدا وآلية عملها هي مشابهة جدا لحبوب منع الحمل. وهي عبارة عن حلقة يصل قطرها إلى خمسة سنتيمترات وبلاستيكية مرنة وشفافة والذي تضعها المرأة في مهبلها.



على المرأة أن تضع بنفسها الحلقة المهبلية ويجب أن تقوم بذلك بين اليوم الأول والخامس من الدورة الشهرية. ثم يجب إزالة الحلقة في اليوم 21 والإستراحة لمدة أسبوع و هي الفترة التي تحيض فيه المرأة. و خلال هذا الأسبوع ليس هناك خطر حدوث الحمل و كذلك بقية أيام الدورة .

بعد أسبوع الراحة، يجب على المرأة معاودة وضع حلقة جديدة والتي تحميها خلال الشهر المقبل. ثمن كل حلقة يصل إلى حوالي 19 يورو.

كما أن وضع الحلقة المهبلية ليس معقدا. يكفي إزالة اللفة والضغط بأصابعك ووضعها في المهبل مثل التاميكس. والمرأة لا تشعر بها حينما يتم وضعها، اللهم إذا لم توضع بالشكل الصحيح. من الضروري معرفة أنه ليس هناك خطر من أن تنتسرب الحلقة داخل جسم المرأة و «تضيع» فيه. وفتحة المهبل هي الوسيلة الوحيدة لإزالة الحلقة.

في بعض الحالات يمكن للرجل عند الجماع أن يشعر بوجود الحلقة داخل المهبل وأنه من المهم معرفة أن ذلك لا يقلل من فعالية الحلقة المهبليّة و لا يؤثر بتاتا على المتعة المحصل عليها.

الحلقة المهبليّة لديها بعض المزايا بالمقارنة مع حبوب منع الحمل بحيث تحتوي على جرعات منخفضة من الهرمونات. على الرغم من أن المرأة بحاجة إلى تغيير الحلقة كل شهر، إلا أنه سيوفر عليها عناء التذكرة اليومي.

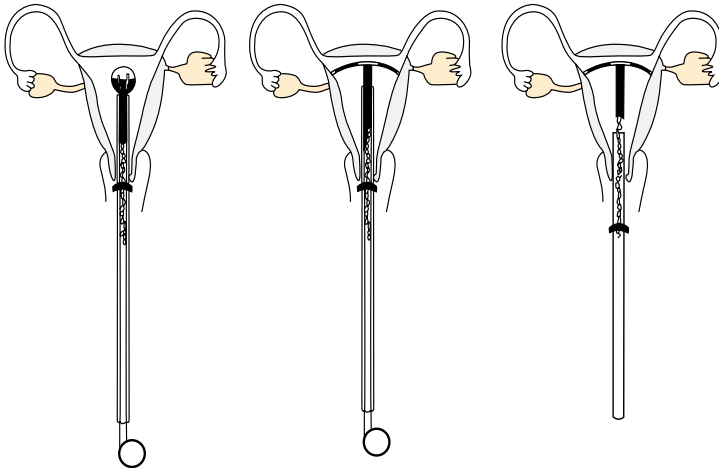
العيب الرئيسي لها هو أنها لا تحمي من عدوى الأمراض المنقولة جنسيا (الأمراض المنقولة جنسيا)

3.14 طرق أخرى

1.3.14 اللولب

اللولب هو (أداة داخل الرحم) على شكل مقياس بذراعين ذو أبعاد صغيرة ، (حوالي ثلاث سنتيمترات) شكله يشبه حرف T

يقتنى اللولب من الصيدليات ويتم وضعه بعد الفحص من قبل الطبيب / النسائي / ة.



واللولب يعمل على منع الإخصاب. و حين يتم وضعه تمتد صلاحيته من 3 إلى 5 سنوات.

فعاليتها في تجنب حدوث الحمل عالية جدا وهو واحد من أساليب منع الحمل الأقل تكلفة. حاليا، هناك أنواع مختلفة من اللولب مع أسعار مختلفة.

ومن مساوئ هذا الأسلوب هو أنه لا يوفر الحماية ضد الأمراض والعدوى المنقولة جنسيا ، بما في ذلك السيدا.

15. ما العمل إذا تمزق الواقي الذكري أثناء الجماع ؟ ما الذي يجب القيام به إذا ما قمت بممارسة الجنس بدون وقاية؟



الإجراءات التي يجب اتخاذها في حالة الطوارئ.

عندما يتم استعمال الواقي الذكري بشكل صحيح، فإنه من الصعب للغاية أن يتمزق، لأن الأمر يتعلق بطريقة فعالة جدا والتي تخضع لمراقبة صارمة للسلامة. ولذلك إذا تمزق، فمن المرجح أن تكون قد انتهت صلاحيته و يكون تالف أو لم يستعمل بشكل صحيح.

وعليه ولتجنب حدوث ذلك في المستقبل فإنه من اللازم معرفة الأسباب التي أدت إلى ذلك

في الحالات التي مورس فيها الجماع بدون وقاية (بسبب حادث مع الواقي

الذكري وإساءة استعمال وسائل منع الحمل أو في حالة عدم استعمال أية طريقة لمنع الحمل)، توجد فرصة ثانية لتجنب احتمال حدوث الحمل الذي باتت معرضة له في مثل هذه الحالات. ويتعلق الأمر بما يسمى بحبة منع الحمل بعد الجماع أو «حبة الصباح الموالي» كذلك تسمى بوسيلة منع الحمل في الحالات الطارئة.

من الضروري معرفة بأن الأمر يتعلق بإجراء خاص بالحالات الطارئة والتي يجب أن يستعمل فقط عند الضرورة. إن الإفراط في استعمال حبة منع الحمل بعد الجماع يمكن أن يكون له عواقب سلبية على صحة النساء.

من الضروري أن تؤخذ حبة منع الحمل بعد الجماع أو حبة حالات الطوارئ في أقرب وقت ممكن بعد العلاقة الغير الآمنة، لأنها تفقد الكثير من فعاليتها بمرور الوقت. الأهم من ذلك هو المعرفة بأنه كلما تم تناولها في أقرب وقت ممكن كانت فعاليتها أكثر ولذلك فمن الضروري تناولها في غضون الساعات الأولى بعد الإنتهاء من الإتصال الجنسي بدون وقاية. و بعد مرور 24 ساعة على العلاقة الجنسية تقل فعاليتها إلى حد كبير. إن السرعة في تناولها مهمة جدا من أجل تجنب الحمل الغير المرغوب فيه.

حاليا في إسبانيا يمكنك شراؤها دون وصفة طبية من الصيدليات وسعرها يصل إلى حوالي 20 يورو.

هذه الوسيلة الهرمونية لمنع الحمل لحالات الطوارئ قد تتسبب في بعض المخاطر الصحية عند استعمالها بشكل خاطئ أو الإفراط من استعمالها، لهذا السبب يجب أن تستعمل فقط في الحالات الإستثنائية و عند حالة طارئة.

لكل ذلك ، فهي في متناول النساء اللاتي يزيد سنهن عن ١٦ عاما وأما في حالة إذا كان عمر المرأة تحت سن 16 سنة، حينئذ ينبغي تقييم تناولها لهذه الحبة من قبل طبيب مختص.

لا ينبغي الخلط بين حبة منع الحمل بعد الجماع وبين حبة الإجهاض. فهما مختلفتين تماما عن بعضهما البعض. فحبة منع الحمل بعد الجماع لا تسبب الإجهاض ولكن تمنع حدوث الحمل.

لنتذكر : أن حبة منع الحمل بعد الجماع لا تمنع انتقال الأمراض المنقولة جنسياً أو فيروس نقص المناعة المكتسبة (فيروس السيدا)، لذلك من الضروري أن تتخذ التدابير اللازمة لتجنب المخاطر المحتملة عند حدوث علاقات الجماع أو عند إتصال الأعضاء التناسلية.

16. الوقف الطوعي للحمل (الإجهاض)

IVE، أو الوقف الطوعي للحمل، هو ما يطلق عليه عامة «الإجهاض».
ومن الشروط اللازمة لممارسته بإسبانيا ما يلي:

المرأة هي التي يجب أن تأخذ قرار القيام بعملية الإجهاض أو لا.

للمرأة حق الإستفادة من هذه الخدمة دون تمييز على أساس العرق أو الدين.



للقيام بهذه العملية يجب الحصول على موافقة المرأة الحامل. وعلى الرغم من أن القرار النهائي للقيام بعملية (الإجهاض) في حالة المرأة التي لا يتجاوز سنها 16 أو 17 عاماً يتوقف عليها، فإنه يجب عليها إعلام على الأقل واحد من أوليائها الشرعيين بالقرار الذي اتخذته (الأم أو الأب). و لكن ليس بالأمر الضروري إذا كان يفترض أن يؤدي ذلك إلى خلق نزاعات أو خطر العنف داخل الأسرة ، الخ

يحق للمرأة أن تطلب القيام بعملية الإجهاض خلال الأسابيع 14 الأولى من الحمل ولكن بعد أن يتم إخبارها بحقوقها وبالمساعدات الإجتماعية المتوفرة لدعم الأمومة.

الوقف الطوعي للحمل (الإجهاض) يمكن القيام به إلى غاية الأسبوع 22 من الحمل و ذلك في الحالات الإستثنائية و عند الخوف على حياة أو صحة المرأة الحامل أو وقوع مشاكل خطيرة للجنين (شريطة أن يتم التحقق من ذلك و يعتمد من طرف أطباء أخصائيين).

ينبغي إعلام النساء الراغبات في إجراء الوقف الطوعي للحمل بالمراكز العامة التي بإمكانهن التوجه إليها للقيام بذلك.

يجب القيام بالوقف الطوعي للحمل (أو الإجهاض) على يد طبيب متخصص في مركز صحي عام أو مركز خاص معتمد.

الوقاية...

عادة ما نجد حالات عديدة من الحمل الغير المرغوب به تحدث بسبب عدم الوقاية المناسبة لمنع الحمل.

إذا كانت المرأة لا تريد الإنجاب، فهناك أساليب فعالة لمنع الحمل (انظر القسم المخصص لتحديد النسل).

لتجنب المشاكل في المستقبل، يجب على الشريكين معرفة ما حدث بعد الإجهاض أو الوقف الطوعي للحمل وتذكر

أن الحمل هو شيء مشترك، وكلا الطرفين يجب أن يتعاونوا معا لتجنب مثل هذه الحالات في المستقبل.

إذا كنت قد وضعت حدا لحملك ولديك بعض الأسئلة حول كيفية تجنب الحمل في المستقبل، فابحثي على من يوجهك و اذهبي إلى المركز الصحي أو مركز تنظيم الأسرة و اطلبي المشورة.

حذار! تقوم بعض النساء بمحاولات لإنهاء الحمل بطرق ووسائل غير مناسبة ، على سبيل المثال، تناول أدوية مفترضة ل«الإجهاض» بدون إشراف طبي. وهذا أمر خطير جدا وغير مجدي لأنه في إسبانيا بإمكان

المرأة إنهاء حملها في مراكز القطاعين العام والخاص المعتمدة (مجانا) و بدون خطر على صحتها.

من المهم أيضا أن نعرف أن إدخال الأعشاب أو نقيعها في المهبل، يمكن أن يكون خطرا على الصحة وأن كل ذلك ليس لديه أي مفعول على تحديد النسل أو الإجهاض.

17. الوقاية من الأمراض ومن عدوى الأمراض المنقولة جنسيا

هناك بعض الأمراض التي تنتقل عن طريق الإتصال مع الأعضاء التناسلية لشخص آخر وتحديدًا علاقات الجماع أو الجنس الفموي (عند لعق أو مص الأعضاء التناسلية لشخص آخر).

نتحدث عن العدوى المنقولة جنسيا (العدوى المنقولة جنسيا والأمراض التناسلية) للإشارة إلى تلك العدوى التي تنقل عن طريق الإتصال الجنسي.

و نتحدث عن الأمراض المنقولة جنسيا (الأمراض التي تنتقل بالاتصال الجنسي أو عن طريق الأعضاء التناسلية) للإشارة إلى تلك الأمراض التي غالبا ما تكون الأعضاء التناسلية هي الطريق الرئيسي في انتقال المرض. الأمراض المنقولة جنسيا تختلف عن العدوى المنقولة جنسيا، لأنه لم تظهر حتى الآن أعراض لها و حتى إن ظهرت بعضها قد تمر دون أن يلاحظها أحد (لذلك لا يمكن الحديث عن مرض معين).

ومع ذلك، فبالإمكان ظهور الأعراض في الشخص المصاب بعدوى الأمراض المنقولة جنسيا في وقت لاحق ويمكنه أيضا نقل العدوى إلى أشخاص آخرين.



1.17 . فيروس فقدان المناعة ومرض السيدا

السيدا هو واحد من أخطر الأمراض في الوقت الحاضر (أعراض متلازمة فقدان المناعة المكتسبة) والذي يسببه فيروس يسمى فيروس نقص المناعة المكتسبة. عندما يصاب شخص بفيروس نقص المناعة المكتسبة (على سبيل المثال، في حالة الجماع بدون استعمال الواقي الذكري) فهذا الفيروس يسكن في الجسم وبإمكانه القضاء على جهاز المناعة وبالتالي الرفع من احتمالات نمو مرض السيدا مما يؤدي إلى الموت.

في الوقت الراهن ولحسن الحظ أن الأشخاص المصابين بفيروس نقص المناعة المكتسبة يتوفرون على العلاج ولكنه لا يشفي. إذا كانوا يعرفون أن لديهم فيروس نقص المناعة المكتسبة، فعليهم بالذهاب إلى الطبيب وتتبع العلاج. ومع الإشراف الطبي الجيد وأخذ الدواء يمكن أن يعيشوا حياة طبيعية ويعيشوا تقريبا نفس المدة الزمنية كأى شخص عادي غير حامل لفيروس المناعة المكتسبة.

ويطلق على الأشخاص الذين يحملون فيروس نقص المناعة المكتسبة «+» ((بفيروس نقص المناعة البشرية إيجابية)). و هم الأشخاص الحاملين لهذا الفيروس ولكن لم يتطور لديهم مرض (السيدا).

الأشخاص الذين يحملون فيروس نقص المناعة المكتسبة «+» بإمكانهم نقل العدوى إلى شخص آخر، حتى ولو لم تظهر عليهم الأعراض ولما يشعروا بالمرض. على سبيل المثال الشخص الذي يحمل فيروس نقص المناعة المكتسبة «+» إذا قام أو تلقى اتصال جنسي في (المهبل أو الشرج) و من دون الواقي بإمكانه نقل فيروس نقص المناعة المكتسبة إلى الشخص الذي ربط معه تلك العلاقة.

ومع ذلك، يمكن للشخص الذي يحمل فيروس نقص المناعة المكتسبة «+» الإتصال الجنسي (المهبل أو الشرج) و إذا استعمل الواقي فلا ينقل الفيروس إلى الشريك.

المشكلة هي أن الكثير من الأشخاص أصيبوا بفيروس نقص المناعة المكتسبة ولا يعرفون ذلك، وذلك لأنها لا تسبب عادة أية أعراض لسنوات عديدة. و بما أنهم لا يعرفون ذلك ومظهرهم يبدو طبيعي يمكنهم نقل

العدوى لأشخاص آخرين كثيرين إذا لم تستعمل الوسائل المناسبة. ولذلك فمن المهم أن نعرف أن «المظهر» لا يشير إلى ما إذا كان الشخص حاملاً لعدوى الأمراض المنقولة جنسياً أو لا.

فمن المهم أن نعرف كيفية تجنبها والوقاية منها أو ما الذي يجب فعله إذا شككنا في إمكانية إصابتنا بالعدوى.

هناك العديد من عدوى الأمراض المنقولة جنسياً والذي يمكن أن يسبب مشاكل صحية كبيرة.

2.17. العلاقات المثيرة (الإبروتيكية) الآمنة و غير الآمنة

الأمراض المنقولة جنسياً / و عدوى الأمراض المنقولة جنسياً، لا تنتقل إذا تمت فقط مداعبة و لمس الأعضاء التناسلية باليد أو بأجزاء أخرى من الجسم من غير الأعضاء التناسلية أو بالفم للشخص الآخر . هناك العديد من الممارسات الإبروتيكية التي لا يمكن أن تصيب بأية عدوى.

على سبيل المثال، العلاقات «الآمنة» هي : التقبيل والمعانقة ومداعبة الجسم كله باليدين والتدليك المتبادل والإستمناء (ممارسة الإستمناء على شخص آخر أو ممارسة العادة السرية مع بعضها البعض باليدين)...

و هذه أيضا نماذج لعلاقات آمنة:

الجماع مع الواقي الذكري أو الجنس الشرجي مع الواقي الذكري.
الجنس الفموي مع الحماية (على سبيل المثال، لعق أو مص قضيب الرجل هي ممارسة آمنة إذا كان الرجل يضع الواقي الذكري. وكذلك لعق أو مص الأعضاء التناسلية للمرأة تعتبر ممارسة آمنة إذا تمت تغطية تلك الأعضاء التناسلية بالواقي الذكري مفتوحاً أو بفيلم شفاف يستخدم عادة للف الطعام والذي لا يصلح للميكروويف).

حذاري! هناك خطر انتقال عدوى الأمراض المنقولة جنسياً في حالة العلاقات التالية :

الجماع بدون استخدام الواقي الذكري أو ممارسة الجنس الشرجي بدون الواقي الذكري. ممارسة الجنس الفموي بدون حماية (لعق أو مص الأعضاء التناسلية لشخص آخر)

عدوى الأمراض المنقولة جنسيا هي واقع يؤثر للأسف على صحة الكثير من الناس (والتي تسبب الألم والأمراض وعدم الراحة والعقم والموت في بعض الأحيان).

ولكن الوقاية من عدوى الأمراض المنقولة جنسيا هو بسيط وفي متناول الجميع.

و للوقاية منه يجب دائما استعمال الواقي أثناء الجماع أو ممارسة الجنس الشرجي وأيضا عدم ممارسة الجنس الفموي دون حماية (إلا إذا كنا واثقين من أن شريكنا خالي من عدوى الأمراض المنقولة جنسيا وتذكر أن هذه العدوى يمكن أن تظل لسنوات عديدة دون أن تظهر أعراضها ويمكن أن يكون مظهر الشريك سليما تماما و مع ذلك بإمكانه نقل عدوى الأمراض المنقولة جنسيا).

للتذكير فقط : كل الممارسات الجنسية التي تحدثنا عنها و التي ليس معها أي احتمال لنقل العدوى أو الأمراض هي الممارسات الإبروتيكية التي يمكن أن تجلب اللذة الجنسية والشعور بالإرتياح لكلا الشريكين.

3.17. أعراض عدوى الأمراض المنقولة جنسيا

الأعراض التي قد تشير إلى وجود عدوى الأمراض المنقولة جنسيا هي: الحكّة أو تقرحات في الجهاز التناسلي وإفرازات مهبلية غريبة و ظهور الثآليل والألم في المنطقة التناسلية أو على مقربة منها...

إذا كنت تشكو من هذه الأعراض فمن الحكمة التوجه إلى الطبيب في أقرب وقت ممكن. فكلما تم الكشف و تشخيص عدوى الأمراض المنقولة جنسيا يكون من السهل معالجتها و تكون عواقبها طفيفة.

وتجدر الإشارة إلى أنه في مراحل معينة قد لا يكون لعدوى الأمراض

المنقولة جنسيا أية أعراض على الإطلاق.

ولذلك، إذا قام أحد بممارسة بعض أنواع السلوك الغير الآمنة (الجماع أو ممارسة الجنس الشرجي بدون واقي وأيضا عند ملامسة الفم للإفرازات المهبلية أو المنى الخ.) فعليه مراجعة الطبيب لإجراء الفحوص اللازمة.

من ناحية أخرى، إذا كنت تعاني من عدوى الأمراض المنقولة جنسيا، فإن اختفاء الأعراض لا يعني بالضرورة اختفاء أو الشفاء من العدوى.

في المستقبل يجب عليك أيضا أخذ الاحتياطات اللازمة عند الإتصال الجنسي، لأجل الحفاظ على صحتك وسلامة الآخرين.

بالإمكان معالجة عدوى الأمراض المنقولة جنسيا إذا تم اتباع العلاج بشكل صحيح و يمكن الشفاء منه أو يمكن التقليل كثيرا من أعراضه. إن إخفاء العدوى وانتظار شفاؤها لوحدها لا يحل أي شيء ويمكن أن يكون له عواقب وخيمة بالنسبة للشخص. في هذه الظروف الحديث مع شريكك يعد ضرورة ملحة.

قد ينقل لنا الشريك دون سابق معرفة العدوى أو بالعكس، نحن نقوم بنقلها له. في كل الأحوال ينبغي على الشريك أيضا الذهاب إلى الطبيب. و يتحتم على جميع الشركاء الذين تمت معهم اللقاءات الجنسية الغير الآمنة في الأشهر الأخيرة القيام بذلك أيضا.

18. حسن المعاملة وسوء المعاملة



الشعور بالرضى أثناء العلاقات الجنسية أو الإيروتيكية يعتمد على عوامل كثيرة. من أهمها طبيعة العلاقة بين الشريكين و المعاملة والرعاية المتبادلة بين الشريكين.

إذا كان هناك شخصين يتعاملان بحنان وحب ومحبة واهتمام و دلع و رعاية، فهما حتما يتوفران على إمكانية أكثر للتمتع بالحياة الجنسية والإيروتيكية.

إذا كان هناك شخصين يتعاملان بقسوة و لامبالاة ونكد و عنف و عدم الإحترام أو الاحتقار، فمن المرجح أن حياتهم الجنسية والحياة معا ليست مرضية للغاية.

إذا كان الشخص يعامل شريكه بلامبالاة و عدم الإحترام أو العنف سواء (البدني مثل الضرب أو العنف اللفظي مثل الشتائم) ومن المرجح جدا أن الشخص الذي يعاني من كل هذا لا يشعر بالإرتياح و لا يستمتع بحياته الجنسية و لا بحياته مع شريك حياته و لا بجوانب أخرى من وجوده.

يجب أن ندافع عن حقنا في أن يعاملنا الناس بشكل جيد، باحترام وحنان و رعاية و اهتمام، سواء علاقة ليلية واحدة أو العلاقات التي تستمر لسنوات عديدة.

حسن المعاملة

عندما نعامل بشكل جيد نشعر بالارتياح. وكذلك نشعر بالرعاية والإهتمام و نشعر بأهميتنا و نتحسن ثقافتنا بنفسنا.

ويجب على الشريكين رعاية بعضهم البعض، فليس مهما قضاء سوى ليلة أو علاقة جنسية واحدة أو قضاء العمر بأكمله مع بعض. المهم هو حسن المعاملة ما بين هاذين الشخصين و كلنا نملك الحق في المطالبة بمعاملة جيدة.

نعامل بشكل جيد في الحالات التالية : إذا أخذونا بعين الإعتبار ودلعونا وتحدثوا معنا بشكل جيد و لبوا احتياجاتنا ورغباتنا وعندما يقلقون لما نشعر به و عندما يهتمون و يشاركوننا في تنظيم النسل والوقاية من الأمراض ومشاركتنا في تربية الأطفال... كل ذلك يجعلنا نحس بأننا على نفس القدر من الأهمية...

كلنا نستحق معاملة جيدة وأن تحترم احتياجاتنا ورغباتنا سواء في حياتنا الجنسية أو في حياتنا مع الشريك .

سوء المعاملة

عندما نعامل بشكل سيء نشعر بالأسى. نشعر بأننا لسنا مهمين و تتدهور ثقتنا بأنفسنا.

هناك طرق عديدة لحسن المعاملة و أشكال عدة لسوء المعاملة .
بعض طرق لسوء المعاملة واضحة جدا : الضربات والشتائم...
أشكال أخرى لسوء المعاملة أكثر صعوبة لنرى :

تهديدات («إذا لم تقمي بذلك ، سوف أوديك...»).

الضرب على الأجسام أو الأشياء، والدفع...

سلوكيات التحكم («إلى أين أنت ذاهبة و مع من أنت ذاهبة و لا تلبسي هكذا و لا تجالسي هؤلاء الناس...»).

سلوكيات العزلة : محاولة فصلك عن محيط عائلتك أو أصدقائك أو التقليل من عدد أصدقائك ومعارفك.

سلوكيات « التجسس » (التجسس عليك إلى أين تذهبين و مع من و قراءة

البريد الخاص بك و يسترق السمع الى محادثاتك الخاصة على الهاتف و يطارذك، و يهاتفك و يضايقك باستمرار (...).

عدم الإحترام (يسخر من آرائك و كذلك يسخر من عائلتك و / أو أصدقائك و عدم الوفاء بوعوده و يعلق بإذلال على مظهرك و جسمك أو شخصيتك السخرية منك...).

التحكم المادي (لا يسمح لك بالعمل و مراقبة المال الخاص بك...).

العنف الجنسي (يضغط عليك و يجبرك و يبتزك لممارسة الجنس ضد إرادتك أو علاقات أخرى...).

مع مرور الوقت المعاملة السيئة التي يتعرض إليها الشخص تشعره بالأسى ... لذلك، يجب الإبتعاد عن الأشخاص الذين يعاملون شركاءهم بهذه الطريقة.

هناك العديد من المفاهيم الخاطئة حول سوء المعاملة :

إعتقاد خاطئ: « أن الشخص الذي يتعرض للمعاملة السيئة يعجبه أن يعامل بتلك الطريقة. وإذا لم يتم ذلك سوف يرحل ».
حقيقة : لا أحد يحب أن يعامل معاملة سيئة. ولكن بعض الأشخاص يشعرون أنهم محاصرون بالعلاقة أو يشعرون بأن ليست لديهم القدرة على التخلي عنها. أشخاص آخريين يخشون من أن يزداد الوضع سوءا إذا قاموا بفعل أي شيء لوضع حد لسوء المعاملة.

إعتقاد خاطئ: « لا يمكن القضاء على علاقة الإستغلال أو سوء المعاملة.»

حقيقة : يمكن التخلص من العلاقات السيئة. و الكثير من الناس قاموا بذلك. من أجل ذلك، فالشخص الذي يعاني من سوء المعاملة يجب أن يدرك أنه بإمكانه وضع حد لهذه العلاقة و يتوفر على ما يكفي من القوة لذلك و يوجد أناس يمكنهم المساعدة من أجل التخلص من تلك العلاقات.

إعتقاد خاطئ: «أن سوء المعاملة تكون فقط بالضرب».
حقيقة: هناك طرق عديدة للمعاملة السيئة وكثير منها لم تصل إلى حد الضرب لكنها مضرّة جداً وتسبب الكثير من المعاناة.

إعتقاد خاطئ: «مع مرور الوقت المعتدي يغير من معاملته».
حقيقة: الأشخاص الذين يسيئون معاملة شركائهم لا يتغيرون وإذا تغيروا فيكون ذلك إلى الأسوأ. غالباً ما يكون الحل الوحيد هو ترك المعتدي.

تذكر: أن الشخص الذي يعاني من العنف ليس هو المذنب. المذنب الوحيد هو الذي يعتدي.

في حالة ما إذا تعرضت للإعتداء من يستطيع مساعدتي؟

إن مختلف المدن والبلدات في إسبانيا تتوفر على العديد من وسائل المساعدة للأشخاص ضحايا سوء المعاملة (ومعظمهم من النساء) وأغلبها مجانية وسرية (الجمعيات النسائية ومراكز إستقبال النساء وتقديم المشورة القانونية الخ).

إذا كنت تعانين من هذه الحالة و لكي تتمكن من تقديم النصح لك ومساعدتك و إرشادك إلى الأماكن التي يجب عليك التوجه إليها، يمكنك الإتصال على الرقم المجاني التالي:

016

بإمكانك الإتصال على هذا الرقم من إسبانيا و سوف يتم الإجابة عليك بعدة لغات على مدار 24 ساعة يومياً. كما أنه يسمح لك بالقيام بإستشارة قانونية.

و كذلك هناك هواتف أخرى رهن الإشارة يمكنك الإتصال بها

009 100 900 (لجنة الدراسات حول العنف ضد المرأة على مستوى
الدولة)

10 10 19 900 (معهد المرأة)

19. بمن نعجب؟ التوجيه الجنسي



واحدة من الأشياء التي تحدث لنا عند توفرنا على حياة جنسية هو أننا نشعر بالإنجذاب والإهتمام لأشخاص آخرين.

أشخاص يبدون استثنائيون و يعجبوننا والذين نرغب في ربط علاقة معهم والذين نريد أن نلمسهم ويلمسوننا و ربط علاقة جنسية معهم وعشقهم...

ونحن نعلم أيضا أن معظم الرجال ينجذبون إلى النساء. في هذه الحالة تسمى «المغايرة».

ولكنها هناك العديد من الرجال ينجذبون إلى رجال آخرين. في هذه الحالة ، تسمى «المثلية» أو «اللواط». الشيء نفسه ينطبق على المرأة. رغم أن معظمهن يشعرن باهتمام أكثر للرجال وهناك أخريات عديدات ينجذبن أكثر إلى النساء (في هذه الحالة تسمى ب «اللواط» أو «السحاق» .

يطلق على الأشخاص الذين يحسون بالإنجذاب نحو أشخاص من نفس الجنس بالمثلية الجنسية و في العديد من الثقافات لا نزال نجدها تتخذ «الشكل السري» كما لو كانت غير موجودة أو حتى ما إذا وجدت اعتبرت شيئا سلبيا أو «مستهجنة».

واعتبر هكذا ربما لأنه أقل شيوعا وعلى أساس أن الشراكة بين الرجل والمرأة تعتبر أمرا «طبيعيًا».

إن إمكانية أن تعجب بأحد وأن تعشق وحب وأن تكون شريكا وأن تتمتع بالجنس وأن تحس بالسعادة وتكون أسرة... ليس حصرا على العلاقات الجنسية الطبيعية «المغايرة».

وهذه الأفكار هي التي تجعل من الصعب على العديد من النساء والرجال المثليين تقبلهم لأنفسهم وعيشتهم لحياتهم الجنسية بشكل كامل.

أحيانا هؤلاء الأشخاص المثليون يهاجمون أو يشتمون أو يهيمشون، مما يجعل حياتهم أكثر قسوة و أصعب بكثير و بآنسة أحيانا أخرى. إذا فكرنا في ذلك قليلا نصل إلى أنه لا أحد يملك الحق في جعل الحياة مستحيلة لشخص آخر فقط لأنه يعارض ذوقه واختياراته العاطفية. من المهم أن نعرف أن اللواطيين و السحاقيات لهم نفس الشرعية مثلهم مثل البقية لعيش حياتهم الجنسية بتلك الطريقة و التي تشعرهم بالرضى عن أنفسهم. ليس فقط لأن في إسبانيا السب و التهجم على شخص بسبب توجهه الجنسي يعد جريمة ضد القانون. و أيضا غير صحيح أن أي شخص هو حر في ربط علاقات جنسية مع أشخاص من نفس جنسه أو العكس إذا رغب في ذلك. و لكن يجب أن يحترم أن الآخرين يفكرون بشكل مختلف ويريدون أن يعيشوا حياتهم بطريقة مختلفة.

في هذا البلد يتعايش أشخاص من جنسيات متعددة و أعراق و أديان و ثقافات مختلفة و كلنا يجب أن نحترم بعضنا البعض.

تتواجد في إسبانيا جمعيات للواطيين و السحاقيات و المغايرين و التي تقدم العديد من الخدمات (المعلومات و التوجيه و الدورات التكوينية و الأنشطة...) و هي على العموم مجانية للذين يهتمهم الأمر.

20. الأساطير والمفاهيم الخاطئة عن الجنس



نسمع أحيانا أشياء كثيرة حول الحياة الجنسية بعضها حقيقي وبعضها ليس كذلك. في كل الأزمان و في جميع الأماكن وفي كل الثقافات وجدت مفاهيم خاطئة و خرافات حول الجنس.

و نقدم هنا بعض من هذه المعتقدات الخاطئة:

إعتقاد خاطئ: «ختان الإناث هو مثل ختان الذكور و لا يسبب مشاكل للمرأة. يكون من أجل النظافة»

حقيقة : ختان الإناث (بتر الأعضاء التناسلية للمرأة أو جزء منها) ليس من النظافة بمكان و لكن على العكس من ذلك يمكن أن ينتج عنه مشاكل عديدة: آلام شديدة و خوف و معاناة أثناء و بعد البتر و مشاكل صحية والألم أثناء ممارسة الجنس والإلتهابات ومضايقات على مختلف الأشكال و فقر الدم الحاد والعقم واحتمال موت الأم أو الجنين في وقت الولادة.. لا توجد أية أسباب لا صحية و لا جمالية و لا أخرى من أي نوع يمكن أن تبرر إرتكاب هذه الممارسة السلبية في حق المرأة. فهي ليست مماثلة لختان الذكور لأن الختان لا يؤثر على متعة الرجل في ممارسة الجنس ولايتسبب في مشاكل صحية. وعلاوة على ذلك، فإن القرآن لا يشير إلى أنه ينبغي إجراؤها للفتيات على العكس من ذلك فالرسول الكريم يؤكد على ضرورة العناية ببنااتنا وعدم الضرر بهن.

بالإضافة إلى ذلك غالبا ما يسبب ختان الفتيات مشاكل خطيرة مثل الموت من الصدمة (من الألم الشديد الذي يشعرون به عند «البتر») وهي ممارسة ضارة جدا للفتيات و تنتهك على نحو خطير حقوق الإنسان الأساسية وأيضا تعتبر في إسبانيا جريمة سواء بالنسبة للأشخاص الذين يمارسونها

أو الوالدين أو الأولياء الشرعيين الذين يسمحون أو يشجعون عليها وحتى إذا تمت ممارستها خارج إسبانيا.

إعتقاد خاطئ : «الحمل شيء يخص المرأة فقط فلا داعي أن يقلق الرجل بشأن ذلك.»

هذا غير صحيح فالإنجاب هو مسؤولية يتحملها الشريكين و كل من الرجل والمرأة يجب أن يقلقا بشأن وضع وسائل تجنب حدوث الحمل غير المرغوب فيه و الذي يؤثر سلبا على المرأة بل و حتى على الرجل.

وينبغي أن يكون الأب مسؤولا عن إعالة و رعاية الطفل، بحيث أنه في إسبانيا قانونيا يجب على الوالدين القيام بذلك. و قانونيا بإمكان الأم أن تطالب الأب بالنفقة لإعالة أطفالهما.

فالأب ملزم قانونيا بالمساهمة في مصاريف الأطفال و إن لم يكن متزوجا من الأم. و إذا كانت هناك شكوك حول أبوة الطفل، حينئذ يمكن للأم أو الأب المطالبة بإجراء فحص الحمض النووي.

وفي الحقيقة إن الوقاية من انتقال عدوى الأمراض المنقولة جنسيا (عدوى الأمراض المنقولة جنسيا) وفيروس نقص المناعة المكتسبة (فيروس السيدا) هي أيضا مسؤولية الطرفين بحيث تؤثر وتضر بكلاهما على حد سواء.

اعتقاد خاطئ : «الرجال لا يبكون ولا يعبرون عن مشاعرهم لأنهم سيبدوون ضعفاء»

حقيقة : البكاء أو التعبير عن المشاعر لا يقلل من قيمة الرجل. هناك طرق عديدة لتكون رجلا و أخرى كثيرة لتكوني أنثى. وليست هناك واحدة أفضل من الأخرى.

من ناحية أخرى تعلم التعبير عن المشاعر لا يجعلنا ضعفاء، سواء كنا نساء أو رجالا على العكس من ذلك فإنه يجعلنا أكثر إنسانية وأكثر اكتمالا ويساعدنا على ربط علاقات مع الآخرين بشكل أفضل.

اعتقاد خاطئ : «امرأة تحمل الواقيات الذكرية معها هي عاهرة».

حقيقة : هذا ليس صحيحا. فالمرأة يجب أن ترعى صحتها و صحة شريكها لتجنب الأمراض و الحمل غير المرغوب فيه. فإذا كانت المرأة التي تحمل معها الواقي الذكري تعتقد أنها سوف تحتاج فهي امرأة مسؤولة تهتم و تعتني و تحمي نفسها وفي نفس الوقت تحترم و تحمي شريكها في تلك اللحظة.

اعتقاد الخاطئ : «إذا كانت المرأة لها عدة علاقات مع الرجال، هذا يعني أنها بدون أخلاق».

حقيقة : يمكن للمرأة أن تختار أن يكون أو لا يكون لها علاقات و ربطها مع من تشاء. و هو حق أساسي من حقوق الإنسان و هذا لا يحط من أخلاقها أو يجعلها أفضل أو أسوأ من ذلك. و نفس الشيء ينطبق على الرجل.

اعتقاد الخاطئ : «لا يمكن للمرأة أن تستحم أو تغسل أو تمارس الجماع أثناء الحيض»

حقيقة : يجب أن تمارس المرأة حياتها العادية بصورة طبيعية تماما أثناء الحيض وأن تستحم كما تشاء وتغسل شعرها وتمارس الرياضة و تحضر المايونيز وتلمس النباتات. بالإضافة إلى ذلك بالإمكان ممارسة الجنس سواء عن طريق الجماع أو دونه عند الرغبة في ذلك فذلك ليس بخطر ولا يشكل أية مشكلة طالما أن الشخص يرغب في ذلك.

اعتقاد الخاطئ : «إذا كانت المرأة عذراء عند زواجها وتبقى وفية له فلا يوجد لديها خطر الإصابة بمرض ينتقل عن طريق الإتصال الجنسي أو أي أنواع العدوى المنقولة جنسيا».

حقيقة : إذا تزوجت المرأة و لم تكن قد مارست الجنس قط ولكن شريكها في المقابل كانت له علاقات جنسية قبل الزواج (مثلا ممارسة الجماع دون

واق) حينئذ وعلى الرغم من أنه لا يوجد لديه أعراض واضحة، يمكن أن ينقل لها عدوى الأمراض المنقولة جنسياً.

في هذه الحالة من الضروري أن يقوم الشخص الذي كانت له علاقات غير آمنة بالفحوصات و التحاليل اللازمة عند الطبيب للتأكد من خلوه من العدوى قبل ممارسة الجنس بدون وقاية (مثلاً: الجماع دون واق) مع زوجته.

اعتقاد خاطئ : « العلاقة الجنسية تنتهي عندما يقوم الرجل بالقذف»

حقيقة: ليس بالضرورة أن تنتهي العلاقة الجنسية عندما يقوم الرجل بالقذف. يمكن للشريكين الإستمرار في المداعبة والتقبيل و الإستمناء أو ممارسة الجنس الفموي (مداعبة الأعضاء التناسلية بالفم أو اللسان)

فكثير من الشركاء يستمرون في العلاقة بعد قذف الرجل، فهم ببساطة لا يقومون بالجماع لكنهم يفعلون أشياء أخرى. أحيانا الشركاء يعملون على مواصلة الممارسة عموماً عن طريق مداعبة البظر حتى تصل المرأة إلى هزة الجماع.

اعتقاد خاطئ : «الرجال يعرفون الكثير عن الجنس والنساء تقريبا لا يعرفون شيئا».

حقيقة : هناك ثقافات مختلفة جدا عادة ما تسمح للرجال بالتحدث عن الحياة الجنسية بحرية أكثر ولكن هذا لا يعني أنهم يعرفون أكثر.

اعتقاد خاطئ : «إذا اعتنيت بأخذ حبوب منع الحمل فلا داعي أن أشعر بالقلق».

حقيقة : حبوب منع الحمل تجنب الحمل غير المرغوب فيه ولكن لا تمنع العدوى المنقولة جنسياً وللأسف هي موجودة. ونحن نعلم أن «المظهر الجسدي» لا يشير إلى ما إذا كان الشخص حاملاً لعدوى الأمراض المنقولة جنسياً أو لا.

إذا كنت ترغب في الجماع وتجنب حالات الحمل غير المرغوب فيه والأمراض المنقولة جنسيا في نفس الوقت، فمن الأفضل استعمال الواقي (الذكري أو الأنثوي). و نفس الشيء بالنسبة الجنس الفموي.

يجب تغطية القضيب بالواقي الذكري في حالة مداعبته بالفم أو اللسان. وفي حالة مداعبة الأعضاء التناسلية للمرأة بالفم أو اللسان لا بد من تغطيتها بعشاء بلاستيكي.

خيار آخر وهو ممارسة الجنس «الأمّن» مثل المداعبة أو الإستمناء المتبادل (يقوم شخصان بمداعبة الأعضاء التناسلية لبعضهم البعض باليد) وفي هذه العلاقات لا يوجد خطر حدوث الحمل غير المرغوب فيه أو الإصابة بالعدوى المنقولة جنسيا.

اعتقاد خاطئ : « تنزف كل النساء عند الجماع لأول مرة و هو مؤلم لكلهن »

حقيقة : هذا ليس صحيحا في جميع الحالات. ففي بعض الأحيان المرأة لا تنزف عند الجماع الأول و النساء اللواتي يحدث لهن ذلك تنزفن مجرد قطرات قليلة.

فيما يتعلق بالألم إذا كانت المرأة هادئة و ترغب في الجماع و تثق في شريكها...فليس بالضرورة أن تحس بالألم. بالإضافة إلى ذلك إذا وصل الشريكين إلى الجماع الأول دون تسرع وقاموا قبلا بالمداعبات مرات عديدة و تعرفوا على أجسادهم و خلقو جو من الثقة بينهما و بما في ذلك تعلم الإستمناء و التمتع معا. فهناك احتمال أكبر أن تعيش المرأة (والرجل) التجربة بلذة وبدون مضايقات أو ألم.

21. صحة المرأة والحمل

من المهم للمرأة الحامل مراجعة الطبيب للحصول على الرعاية والعناية اللازمة أثناء الحمل والتي من شأنها تحسين صحتها وصحة الطفل على السواء.

يجب أن تعرفي أنه في إسبانيا يحق للمرأة الأجنبية الحامل الحصول على التغطية الصحية أثناء الحمل والولادة والنفاس، سواء توفرن على تصريح الإقامة و/ أو العمل أم لا (« كانوا يتوفرون على أوراق الإقامة أم لا»)

اعتني بصحتك أثناء الحمل!





22. التربية الجنسية لأبنائكم وبناتكم

إن حياتك الجنسية مهمة جدا وأيضا بالنسبة لأبنائك وبناتك (إن كان لديك أطفال). لذلك قد يكون من الأجدر أيضا أن تساهموا في أن يعيشوها بطريقة سعيدة ما أمكن.

بإمكانكم كأباء أن تفعلوا أشياء كثيرة لتحقيق ذلك

الكثير من الأمهات والآباء يعتبرون أنفسهم غير قادرين على القيام بذلك بحيث أنهم هم الآخرين لم يحصلوا على القدر الكافي من المعلومات بهذا الشأن. ولكن ربما يمكن أن تكون هذه هي الفرصة لكي يعيشوا هم وضعا مختلفا في المنزل. ليس بالضرورة أن تكون متخصصا في هذا المجال أو أن تعرف الكثير عن الحياة الجنسية و يكفي أن ...

تجعل أبنائك يشعرون بأنهم محبوبون ومهمين و أن تستمع إليهم و تجيب على فضولهم و تساؤلاتهم (حتى و إن لم تكن تعرف كل الإجابات) أن تحدثهم عن قيمك وأفكارك حول الحياة الجنسية (ليس بالضرورة أن تتطابق مع أفكارهم وقيمهم) و أن تحكي لهم الأشياء التي تعتقد أنها مهمة...

ولكن الأهم من ذلك كله أن يتعلموا « أنه بإمكانهم الإعتماد عليك » أيضا في هذه المسألة.

قد تكون هذه بعض الطرق للبداية. و ربما الإستمرار في ذلك لن يكون صعب كما تظن...

بالطبع كل هذا ينطبق أيضا على الأطفال المعوقين وبالطبع على جميع أنواع الأسر... وليس فقط على المسمى «النموذج التقليدي» ويمكن لجميع الأسر تقديم تربية جنسية رفيعة، بحيث يجب فقط اقتراح ذلك.

23. مشاكل في الحياة الجنسية و مع شريك الحياة

على الرغم من أن الحياة الجنسية يمكن أن تكون مصدرا للإرتياح، فأحيانا أخرى قد تسبب لبعض الأشخاص بعض المشاكل أو «عدم الشعور بالرضى» في حياتهم الإيروتيكية.

على سبيل المثال، عدم الشعور بالمتعة أثناء ممارسة الجنس والشعور بالرغبة فيه من قبل و منذ مدة ليس كثيرا وأن الجماع مؤلم و ليس ممتعا و الشعور بالخوف أمام ممارسة الجنس ووجود صعوبة في الإثارة الجنسية أو التلين أو على الإنتصاب (في حالة الرجل) أو وجود صعوبة في الوصول إلى هزات الجماع أو عدم الوصول إليها قط و الرغبة فيها...



إن معظم هذه الحالات بالإمكان تحسينها عن طريق المساعدة المناسبة ولحسن الحظ هناك خدمات يمكن أن ترشدك نحو الحل الأنسب. في هذه الحالات، هناك مراكز للتربية الجنسية يمكن أن تساعدك (بطريقة سرية وخاصة) و يمكنك أيضا القيام باستشارة الطبيب.

في ظروف أخرى، يمكن أن تكون هذه المشاكل متعلقة بعدم الشعور بالسعادة في العلاقة بين الشريكين. وإذا بدى أن هناك شعور بعدم الإرتياح في العلاقات والشعور أن ليس هناك جدوى من الإستمرار فيها و عدم اعتبار نفسك ممن يعاملون معاملة حسنة أو أنك تعيش وضعا مماثلا ولا تعرف كيف تحل ذلك، فيمكنك أيضا تلقي المساعدة. هناك خدمات بإمكانها مساعدتك أو بإمكانها أن تدلك إلى أين يمكنك الذهاب في حالة مواجهتك لمشاكل جنسية و مشاكل مع الشريك (الخدمات الاجتماعية التابعة للحي الذي تقطن به والطبيب / ة ومراكز التوجيه الجنسي و المشورة الجنسية...).

24. الخاتمة

نأمل أن يكون هذا الدليل الصغير مرجعا مفيدا ومسليا. ونأمل أيضا أن تكون إقامتك في إسبانيا سعيدة ومجدية، سواء كانت المدة التي ستقضيها قصيرة أو كنت ستظل مدى الحياة.

تذكر أن إسبانيا تضع تحت تصرفك فريقا مهنيا متخصصا في تقديم المشورة حول الصحة الجنسية!

اعتني بحياتك الجنسية! فذلك أمر مهم أيضا!

Nº Depósito Legal: M-46750-2011

الناشر : UNAF

النص :

Mª Victoria Ramírez Crespo - ماريا فيكتوريا راميريز كريسبو -

Ana Belén Carmona Rubio - أنا بيلين كارمونا روبيو -

كارلوس دي لا كروز مارتين - رومو -

Carlos de la Cruz Martín-Romo

التصميم : La Tinta China

الرسوم التوضيحية : أنا بيلين كارمونا Ana Belén Carmona

abcarmona@lasexologia.com

من الضروري العناية بحياتك الجنسية.



UNAF (اتحاد جمعيات الأسر)
شارع/ ألبرتو أغيليرا 3-1 على اليسار
C/ Alberto Aguilera 3. 1º izq
(Metro San Bernardo)
28015 مدريد
هاتف: 91 446 31 62 / 50
unaf@unaf.org
www.unaf.org



المعلن أنها ذات منفعة عامة

نعمل من أجل راحة الأسر



SECRETARÍA DE ESTADO
DE INMIGRACIÓN
Y EMIGRACIÓN
DIRECCIÓN GENERAL
DE INTEGRACIÓN
DE LOS INMIGRANTES



UNIÓN EUROPEA

FONDO EUROPEO
PARA LA
INTEGRACIÓN