

## الصحة والحقوق الجنسية في السويد

كون الإنسان على طبيعته وقدرته على التعبير عن نفسه و عما يريد هو جزء مهم في الحياة. كما أن الصحة الجنسية مهمة بالنسبة لمعظم الناس. من الجيد معرفة ما هو موجود أو متوفر من الرعاية الصحية وكيف يمكنك حماية نفسك والآخرين من فيروس العوز المناعي البشري وغيره من الأمراض التي تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي.

### RFSL

RFSL هو الاتحاد السويدي للمثليات والمثليين وثنائي الجنس والمتحولين جنسياً وأحرار الجنس وهي منظمة غير ربحية هدفها هو الوصول إلى مجتمع تتساوى فيه جميع الحقوق بغض النظر عن التوجه الجنسي والهوية الجنسية.

### قائمة من الكلمات

انظر الى قائمة الكلمات. الكلمات المائلة بهذا الشكل في النص مشروحة في هذه القائمة.

## الرعاية الصحية والحقوق الجنسية في السويد

### كم يجب أن يكون عمر الإنسان حتى يمارس الجنس؟

في السويد أي شخص عمره ١٥ سنة فما فوق يمكنه أن يقول نعم للممارسة الجنسية مع شخص آخر. وهذا يسمى الموافقة على ممارسة الجنس. لا يوجد أي قانون يمنع ممارسة الجنس مع شخص من نفس الجنس.

### للحصول على الرعاية الصحية

تقوم المستشفى أو المركز صحي بتقديم الرعاية الصحية أو تقوم بتحويلك إلى الجهة التي يمكنها أن تساعدك. يمكن للأشخاص الذين هم تحت سن ٢٣ سنة زيارة عيادة الشباب للحديث عن الصحة الجنسية والحصول على الواقي الذكري أو وسائل منع الحمل مجاناً كما يمكنهم طرح أسئلة حول الجنس والهوية الجنسية. يوجد في المدن الكبيرة مرافق للرعاية الصحية متخصصة تقدم خدمات الرعاية الصحية الجنسية للذين هم أكبر من ٢٣ سنة.

### افحص نفسك

يمكنك أن تفحص نفسك إذا كنت تحمل فيروس العوز المناعي البشري وغيرها من الأمراض المنقولة جنسياً في أي مرفق من مرافق الرعاية الصحية في السويد. يمكنك أن تقوم بالفحوصات المجانية لفيروس العوز المناعي البشري والتهاب الكبد الوبائي B و C والكلاميديا والسيلان والزهري.

لديك الحق في طلب مترجم مجاناً عند زيارة مرافق الرعاية الصحية. يحق لطالب اللجوء أو أي شخص بدون وثائق الحصول على الخدمات الطبية الطارئة. وهي تكلف تقريباً ٢٠٠ كرونة. يمكنك فحص نفسك والحصول على علاج لفيروس العوز المناعي البشري وغيرها من الأمراض المنقولة جنسياً وإجراء عملية إجهاض والحصول على الرعاية إذا كنت حامل وهذه الخدمات دائماً مجانية. كما يكون لجميع الأشخاص الذين هم تحت سن ١٨ عام الحق في الحصول على الخدمات الصحية الغير مشمولة بحالات الطوارئ وأيضاً العناية بالأسنان.

### التقييم الصحي المجاني للواصلين حديثاً

يقدم نظام الرعاية الصحية تقييماً صحياً عاماً مجاناً لجميع طالبي اللجوء واللاجئين والأشخاص الذين يأتون إلى السويد للعيش مع أقاربهم. تصلك رسالة يذكر فيها الزمان والمكان الذي ستحصل فيه على التقييم الصحي. أما بالنسبة للأشخاص الذين يأتون إلى السويد بدون أن يقوموا بتسجيل أنفسهم في دائرة الهجرة عليهم الاتصال بأنفسهم بمركز الرعاية الصحية للحصول على التقييم الصحي.

إن التقييم الصحي هو عملية طوعية. الشخص الذي يقوم بالتقييم الصحي سوف يقوم بالسؤال عن صحتك وأخذ عينات من دمك وربما يقوم بفحص جسمك. وسيعرض عليك إجراء فحص فيروس العوز المناعي البشري، وهو فحص طوعي. يمكنك أن تطلب طبيبة أو طبيب. إن عملية رفضك للتقييم كله أو أجزاء منه لا يؤثر على احتمالات بقائك في السويد.

لا يمكن إجبارك على مغادرة البلاد لأنك مصاب بفيروس العوز المناعي البشري أو أي عدوى أخرى.

## رعاية المتحولين جنسياً

لدى بعض المتحولين جنسياً شعور سيء حول أن جنسهم البيولوجي لا يتطابق مع هويتهم الجنسية التي يشعرون بها. هذا الشعور يسمى باضطراب الهوية الجنسية.

إذا كان لديك اضطراب الهوية الجنسية يمكنك الحصول على المساعدة من الرعاية الصحية لتغيير جسمك. يسمى هذا العلاج بعلاج التأكيد الجنسي أو علاج التعديل الجنسي ورعاية التحول. يمكنك أيضاً تغيير الجنس من الناحية القانونية. للحصول على رعاية التحول تحتاج أولاً إلى زيارة أحد مرافق الرعاية الصحية التي سوف تقوم بإرسالك إلى فريق الفحص الجنسي. يوجد سبع فرق من هذا النوع في السويد. لديك الحق في الحصول على الرعاية بغض النظر عن المكان الذي تعيش فيه.

إن الفحص الجنسي ورعاية التحول تُعطى فقط للمسجلين والذين يمتلكون تصريح الإقامة في السويد. وهذا يعني بأنك لست بحاجة إلى أن تكون مواطناً سويدياً. إذا كنت مستمر بإخذ العلاج الهرموني أو لديك مشاكل نابعة من عملية تغيير للجنس سابقة فيمكن لفريق الفحص الجنسي أن يساعدك حتى لو لم تكن مسجلاً. يريد بعض الأشخاص المتحولين الحصول على علاج هرموني. كما يرغبون في بعض الأحيان في إجراء عملية جراحية على الصدر أو الحوض أو إزالة الشعر. معظم هذه العلاجات لا تكلف أكثر من زيارة إعتيادية للطبيب.

## إذا كنت لا ترغبين بالحمل

تعطيك وسائل منع الحمل القدرة على السيطرة على خصوبتك، كما أنك تستطيعين أن تصبحي حامل عند رغبتك. إن وسائل منع الحمل هي مشروعة في السويد ويمكن الحصول عليها بسهولة. إن زيارة الطبيب للحصول على وصفة طبية لوسائل منع الحمل تكون دائماً مجانية ولكن يجب عليك دفع ثمن وسائل منع الحمل.

إذا كنت تعتقدين أنه من الممكن أن تصبحي حاملاً وأنك لا تريدين ذلك، يمكنك أن تأخذي ما يسمى بحبوب منع الحمل الطارئة. يمكن شراؤها من الصيدلية وهي لا تحتاج إلى وصفة طبية. إذا كنت تحت سن ٢٥ سنة يمكن أن تذهبي إلى عيادة الشباب لتحصلي على حبوب منع الحمل الطارئة مجاناً. يجب أن تؤخذ حبوب منع الحمل خلال ٧٢ ساعة بعد ممارسة الجنس والذي قد ينتج عنه الحمل.

الإجهاض في السويد قانوني حتى الأسبوع الـ ١٨ من الحمل. إن الأطباء ملزمون بالسرية المهنية. لا يمكن لأي أحد حتى والدك أو زوجك الحصول على معلومات تخص زيارتك للمستشفى.

## العنف الجنسي

إذا كنت قد تعرضت للاغتصاب أو أنك عرضة لأي شيء جنسي لا ترغبين به يمكنك الاتصال بالشرطة أو الذهاب إلى مركز الطوارئ، من الأفضل الذهاب إلى هناك في أقرب وقت ممكن لفحص الأدلة والحصول على الدعم. يمكن أن تكون الأدلة على سبيل المثال كدمات أو جروح على جسمك أو شعر أو جلد أو سائل جسمية من الشخص المعتدي.

تعتبر الممارسة الجنسية مع شخص سكران تماماً أو فاقد للوعي بمثابة الاغتصاب وفقاً للقانون. ليس من الضروري أن

تعاني من العنف الجسدي على سبيل المثال الضرب والتقييد، فإنه يكفي أن تشعر بأنك أجبرت على القيام بفعل شيء جنسي كنت لا تريد القيام به.

## الاغتصاب

يمكن لأي شخص أن يكون عرضة للعنف الجنسي بغض النظر عن مظهره الجنسي أو هويته الجنسية أو ميوله الجنسية.

## الاتجار بالجنس

عملية بيع الجنس (ممارسة الجنس مقابل المال) في السويد مشروعة ولكن القانون يمنع شراء الجنس (الدفع مقابل الممارسة الجنسية). ان مساعدة الآخرين في الاتجار بالجنس غير قانونية وكذلك هو الحال إعطاء بيانات الاتصال الخاصة بتجار الجنس مثل رقم الهاتف أو عنوان البريد الإلكتروني. كما يمكن لمالك العقار طرد كل من يبيع الجنس في منزله. إذا كان لديك الخبرة في بيع الجنس وتريد التحدث مع شخص ما عن هذا الموضوع فهناك العديد من المنظمات التي يمكن أن تذهب إليها:

- تقع مكاتب استقبال MIKA في ستوكهولم وغوتنبرغ ومالمو وتكون مفتوحة لأولئك الذين يبيعون الجنس أو هم عرضة للاتجار لأغراض جنسية.

- RFSL Ungdom لديه خدمة الدردشة، pegasus.se، للأشخاص المثليين الشباب 15-25 سنة من العمر الذين لديهم خبرة أو أسئلة حول ممارسة الجنس مقابل المال. خلال المحادثة تكون هوية الشخص مجهولة.

- يوجد هناك في الصفحة الرئيسية لـ RFSL ستوكهولم rodaparaplyet.org معلومات عن الصحة والصحة الجنسية للأشخاص الذين يبيعون الجنس.

## الإجبار على التجارة بالجنس

ان عملية إجبار شخص ما على ممارسة الجنس مع شخص آخر تعتبر جريمة. وأن عملية جلب شخص أو المساعدة في جلبه إلى السويد من أجل إجباره على ممارسة الجنس مع الآخرين يسمى الإتجار بالبشر لأغراض جنسية. يمكن لكل الذين أجبروا على ممارسة الجنس مع الآخرين من قبل أي شخص الاتصال بالشرطة أو بالخدمات الاجتماعية للحصول على مساعدة. كما يمكنهم أيضاً الحصول على مساعدة من مكتب استقبال-MIKA المتخصص في مساعدة الناس الذين يبيعون الجنس والناس العرضة للاتجار لأغراض جنسية. يجب التنبيه إلى أن الأشخاص الذين لا يملكون الأوراق الثبوتية سوف يضطرون لمغادرة البلاد إذا اتصلوا بالسلطات. يستطيع الأشخاص الذين لا يملكون الأوراق الاتصال على سبيل المثال بالمنظمات التطوعية بدلاً من الاتصال بالسلطات وذلك لأنه لا يوجد بالمطق شيء يسمى "إنسان غير قانوني".

## فيروس العوز المناعي البشري وغيره من الأمراض المنقولة جنسياً

يوجد هناك العديد من الأمراض التي تنتقل عن طريق الإتصال الجنسي (STI). على سبيل المثال فيروس العوز المناعي البشري والكلاميديا والسيلان والزهري والتهاب الكبد الوبائي B و C والهريس وفيروس الورم الحليمي البشري. لا يمكن لأحد معرفة ما إذا كان شخص ما حامل للأمراض المنقولة جنسياً. في معظم الحالات لا توجد أعراض على الإطلاق وكثير من الذين لديهم الأمراض المنقولة جنسياً لا يعرفون بأنهم مصابين بها. لا يمكنك الإصابة بالأمراض التي تنتقل عن طريق الإتصال الجنسي من خلال المعانقة أو لدغ الحشرات أو الشرب من نفس الكأس أو تناول الطعام بنفس أدوات طعام الشخص المصاب أو استخدام المراحيض العامة أو السباحة في بركة السباحة.

في الغالب تنتقل الأمراض المنقولة جنسياً من خلال الاتصال بين المناطق اللينة والرطبة في الجسم. ويطلق على هذه الأغشية بالأغشية المخاطية. وهي موجودة داخل فتحة الشرج والمجرى البولي في القضيب والمجرى البولي أسفل البظر في المهبل وفي الفم.

عند ممارسة الجنس الشرجي (ممارسة الجنس بإدخال القضيب داخل فتحة الشرج) والجنس المهبل (ممارسة الجنس بإدخال القضيب داخل المهبل) يمكن للمرأة أن تستخدم الواقي الذكري أو الواقي الأنثوي (الواقي المهبل الأنثوي). ونتيجة لذلك يصبح خطر الإصابة أو نقل الأمراض المعدية جنسياً قليلاً جداً. ان عملية استخدام الواقي الذكري أو الأنثوي هو

وسيلة لممارسة الجنس أكثر اماناً.

ان الطريقة الجيدة لحماية نفسك وشريكك من الأصابة بالأمراض المنقولة جنسياً هي ممارسة الجنس بصورة أكثر أماناً وفحص نفسك بانتظام. يمنحك قانون مكافحة الأمراض الحق في الحصول على الفحص المجاني والحصول على العلاج المجاني لفيروس العوز المناعي البشري والتهاب الكبد B و C والكلاميديا والسيلان والزهري. بعض الأمراض المنقولة جنسياً تبقى في نفس المكان الذي دخل من خلاله الفيروس أو البكتيريا إلى داخل الجسم. توجد الكلاميديا والسيلان في المهبل والقضيب والشرج والحلق. أخبر موظفي مرافق الرعاية الصحية أي نوع من أنواع الجنس قد مارست بحيث يمكنهم إجراء الفحوصات في المكان المناسب.

## العيش مع فيروس العوز المناعي البشري

إذا كان لديك فيروس العوز المناعي البشري لديك الحق في الرعاية الصحية المجانية والعلاج بالأدوية المضادة لفيروس العوز المناعي البشري. إن اصابتك بفيروس العوز المناعي البشري لا يؤثر على طلب لجوئك. تعمل RFSL بنشاط لضمان حقوق الناس الذين يعيشون حاملين فيروس العوز المناعي البشري.

## فيروس العوز المناعي البشري

- يتم فحصه من خلال عينة من الدم

- يتم معالجته بواسطة استخدام الأدوية المضادة لفيروس العوز المناعي البشري

- هو وارد في قانون مكافحة الأمراض

يقوم فيروس العوز المناعي البشري بمهاجمة النظام المناعي في الجسم. معظم الناس المصابين بفيروس العوز المناعي البشري في الوقت الحاضر يعيشون لفترة أطول ويتمتعون بصحة جيدة. يعتمد خطر انتقال الفيروس إلى شخص آخر على عدد الفيروسات الموجودة في الجسم. في بداية الإصابة تكون مستويات الفيروس مرتفعة، وخطر الإصابة كبير. إذا كان العلاج يعمل بشكل صحيح فستكون مستويات الفيروس منخفضة جداً، ونتيجة لذلك سيكون خطر الانتقال صغيراً جداً. قانون مكافحة الأمراض يمكن أن يجبر الأشخاص الذين يعيشون مع فيروس نقص المناعة البشرية أن يخبروا شركائهم حول إصابتهم بالفيروس قبل ممارسة الجنس. إذا كان لدى الشخص مستوى منخفض من الفيروس للغاية، ويمارس الجنس الآمن، فيمكن للطبيب أن يقرر أن هذا الشخص لا يحتاج إلى إتباع هذه القاعدة. فيروس نقص المناعة البشرية يمكن أن يتطور إلى مرض الإيدز إذا لم يتم علاجه. إذا كنت مصاب بمرض الإيدز فتكون الاستجابات المناعية لديك ضعيفة جداً، ويمكنك الإصابة بالعدوى والأمراض التي يمكن أن تكون خطيرة جداً وتؤدي إلى الموت. يمكن للأشخاص المصابين بمرض الإيدز الحصول على العلاج لخفض مستويات فيروس نقص المناعة البشرية. يمكن لفيروس نقص المناعة البشرية الغير معالج أن ينتقل عن طريق الاتصال الجنسي من خلال:

- الجنس مع القضيب في فتحة الشرج (الجنس الشرجي) بدون استخدام الواقي الذكري
- الجنس مع القضيب في المهبل (الجنس المهبلي) بدون استخدام الواقي الذكري
- دخول السائل المنوي في الفم أثناء ممارسة الجنس الفموي

يمكن للانتقال أيضاً أن يحدث:

- إذا كنت تتشارك بالحقن
- عندما تدخل كمية كافية من الدم الحامل لفيروس نقص المناعة البشرية إلى الجسم من خلال جرح مفتوح

في السويد فيروس نقص المناعة البشرية هو أكثر شيوعاً بين الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال. فيروس نقص المناعة البشرية عادة لا يظهر أية أعراض. يحصل لبعض الناس ارتفاع في درجة الحرارة وطفح جلدي والتهاب في الحلق بعد اسبوعين الى 4 أسابيع بعد إصابتهم بالفيروس. إذا كنت قد مارست الجنس الشرجي أو المهبلي بدون استخدام الواقي الذكري، أو دخل السائل المنوي إلى فمك، وكان لديك هذه الأعراض يمكنك عمل الاختبار في مرافق الرعاية الصحية.

## الكلاميديا

- يتم فحصها عن طريق اختبار البول و/ أو المسحة.

- يتم علاجها بالمضادات الحيوية

- وارد في قانون مكافحة الأمراض

الكلاميديا هي عدوى بكتيرية وهو أمر شائع في السويد. فهو ينتقل بسهولة بين الناس، وخاصة من خلال ممارسة الجنس المهبلي أو الشرجي بدون استخدام الواقي الذكري. تتواجد الكلاميديا في الأغشية المخاطية في مجرى البول والمهبل وفتحة الشرج والحلق أو العينين. نوع الجنس الذي تم ممارسته هو الذي يحدد أي أغشية مخاطية يجب معالجتها. يمكن فحص الأغشية المخاطية في مجرى البول والمهبل وفتحة الشرج والحلق. يتم معالجة العدوى بالمضادات الحيوية.

في كثير من الأحيان لا يظهر على الشخص أي أعراض للكلاميديا. إذا كان لدى الشخص أعراض فتختلف تبعاً للمكان الذي حدثت فيه العدوى. الكلاميديا في مجرى البول يمكن أن تسبب ألم حارق عند التبول. الكلاميديا في فتحة الشرج يمكن أن تسبب حكة وبراز دموي. الكلاميديا في المهبل يمكن أن تسبب إفرازات والكلاميديا في الحلق يمكن أن تسبب الآم الحلق. الكلاميديا في العين يمكن أن تسبب احمرار في العينين وحكة. إذا لم يتم معالجة الكلاميديا التناسلية فيمكن أن يسبب صعوبات في حصول الحمل عند الأنثى أو الإخصاب عند الذكر.

## السيلان

- يتم اختباره عن طريق اختبار البول و/ أو المسحة

- يتم علاجه بالمضادات الحيوية

- وارد في قانون مكافحة الأمراض

السيلان هو عدوى بكتيرية غير منتشرة بكثرة، ولكن مؤخراً ازداد في السويد بين الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال. ينتقل السيلان بسهولة بين الناس، وخاصة من خلال الجنس الشرجي والجنس المهبلي بدون استخدام الواقي الذكري. يمكن العثور على عدوى في الغشاء المخاطي في مجرى البول والمهبل وفتحة الشرج والحلق أو العينين. يتم معالجة السيلان بالمضادات الحيوية. تكون الأعراض مختلفة حسب مكان وجود العدوى. السيلان في الحلق عادة ليس لديه أي أعراض. إذا كانت الإصابة في مجرى البول فمن الممكن خروج إفرازات خضراء أو صفراء. وقد يكون التبول مؤلماً. السيلان في فتحة الشرج يمكن أن يسبب ألم حارق وإفرازات. السيلان في المهبل يمكن أن يسبب إفرازات.

## التهاب الكبد الفيروسي

- يتم اختباره من خلال عينة من الدم

- التهاب الكبد الفيروسي B يمكن الوقاية منه عن طريق التلقيح

- وارد في قانون مكافحة الأمراض

هنالك أنواع عديدة من فيروسات التهاب الكبد. والنوع الأكثر انتقالاً عن طريق الاتصال الجنسي هو التهاب الكبد B. في معظم الإحيان يستطيع الجسم التعامل مع العدوى، ولكن يمكن أن تصبح العدوى مزمنة. ويمكن أيضاً أن تكون خطيرة وتتطلب الرعاية الصحية في المستشفى. هناك أدوية مضادة لالتهاب الكبد، ولكن أفضل حماية ضد التهاب الكبد B هي التلقيح. إذا كنت رجلاً وتمارس الجنس مع الرجال، فهذا التلقيح مجاني. عدوى التهاب الكبد المختلفة تعطي أعراض مختلفة. التهاب الكبد B و C عادة لا تعطي أي أعراض ويتم الكشف عنها من خلال عينة الدم.

## مرض الزهري

- يتم اختباره من خلال عينة من الدم

- يتم علاجه بالمضادات الحيوية

- وارد في قانون مكافحة الأمراض

الزهري هو عدوى بكتيرية وهو أمر غير شائع في السويد ولكن قد يتواجد عند الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال. يمكن أن ينتقل مرض الزهري أثناء ممارسة الجنس المهبلي أو الشرجي، الجنس الفموي، والاتصال بين الأغشية المخاطية وعن طريق الدم. خلال السنة الأولى بعد إصابة الشخص ينتقل الزهري بسهولة بين الناس. إذا كنت رجلاً وممارست الجنس مع رجال آخرين، فإنه سيكون من الجيد إذا قمت باختبار الزهري في الشهر الثالث، السادس أو الثاني عشر. اسأل عن اختبار الزهري عند إجراء اختبار فيروس نقص المناعة البشرية. إذا كان لديك مرض الزهري فأنت تحتاج للرعاية الصحية في المستشفى. للزهري أعراض قليلة جداً. قد يحدث للشخص بعض الجروح في موضع دخول البكتيريا إلى الجسم، وهي عادة في الفم وفتحة الشرج، وعلى القضيب أو في المهبل. ويحصل عند البعض حمى وشعور بالتعب أو المرض أو فقدان الشعر.

## الهربس (الحلأ)

- يتم اختباره من خلال مسح القطن على البثور

- العدوى تكون مزمنة، ولكن يمكن علاج البثور

- غير مدرج في قانون مكافحة الأمراض

فيروس الهربس شائع جداً. وهو نادراً ما يكون خطير، ولكن يمكن للبثور أن تكون مؤلمة. يمكن للعدوى أن تنتقل بين الفم والجهاز التناسلي، ولكن أيضاً من خلال التقبيل أو الاتصال الجلدي غير الجنسي. وينتقل الهربس بسهولة جداً وليس هناك طريقة بسيطة لحماية نفسك منه. معظم الناس سوف يصابون بالهربس خلال حياتهم. وهناك عقاقير ضد البثور، ولكن تكون العدوى مزمنة.

بثور الهربس يمكن أن تأتي مرة واحدة فقط، ولكن يمكن أن تأتي أيضاً في أوقات مختلفة عندما تضعف الاستجابات المناعية. إذا حصل للشخص مشكلة متكررة مع ظهور بثور الهربس فيمكن عندها الحصول على أدوية تمنع ظهور حالات

جديدة.

## فيروس الورم الحليمي البشري

- لا يتم اختباره بصورة متكررة، ولكن يتم عمل فحص مسحة المهبل لاكتشاف التغيرات الخلوية الناتجة عن فيروس الورم الحليمي البشري.

- الثآليل يمكن علاجها ويوجد هنالك لقاح.

- غير مدرج في قانون مكافحة الأمراض

HPV هو فيروس الورم الحليمي البشري. وهو نوع شائع من الفيروسات وينتقل بسهولة عن طريق الجنس. فيروس الورم الحليمي البشري يمكن أن يؤدي إلى سرطان عنق الرحم عند أولئك الذين ولدوا بمهبل. وهناك برنامج تلقيح مجاني لمن هم دون 27 سنة من العمر والذين هم من النساء قانونياً. ويستطيع الآخرون الدفع من أجل الحصول على اللقاح. المسجلين قانونياً على أنهم نساء يتم استدعائهم بانتظام لاختبار مسحة عنق الرحم بالفحص النسائي لاكتشاف أي تغييرات خلوية في وقت مبكر. إذا كان لديك مهبل ولكن مسجل كرجل يجب عليك الاتصال بالرعاية الصحية بنفسك للقيام بالفحص. إذا كان لديك مهبل دون عنق رحم فلا حاجة لأي اختبار مسحة. فيروس الورم الحليمي البشري في كثير من الأحيان لا تظهر له أية أعراض. بعض أنواع الفيروسات يمكن أن تسبب البثور على الجهاز الجنسي أو داخل أو حول فتحة الشرج. تشفى الثآليل بنفسها مع مرور الوقت. إذا كانت الثآليل مزعجة فيمكن معالجتها.

## ممارسة الجنس الآمن

هنالك العديد من الطرق لممارسة الجنس مع شريك واحد أو عدة شركاء. يعتبر التقبيل العميق والمعانقة وفرك الأعضاء التناسلية والجسد ومداعبة القضيب والبظر والمهبل من أنواع الجنس الآمن. لا يحتاج المرء للحماية للمس أو المص أو لعق البظر والمهبل أو فتحة الشرج. يعتبر لعق ومص القضيب، إذا تجنبت وصول السائل المنوي إلى فمك، أيضاً من أنواع الجنس الآمن. بعض الأمراض المنقولة جنسياً مثل الزهري والكلاميديا والسيلان، قد تنتقل عن طريق لعق ومص القضيب. يجعل الواقي على القضيب الجنس الفموي أكثر أماناً. الأمر متروك لك لتحديد كيفية جعل الجنس أكثر أماناً. ليس هناك خطر من انتقال فيروس نقص المناعة البشرية عند لمس الأعضاء التناسلية بيديك فقط، أو عند لعق أو مص البظر والمهبل أو فتحة الشرج. وخطر انتقال الأمراض المعدية الأخرى هو أيضاً منخفض نسبياً. عندما تقوم بممارسة جنس الولوج بقضيب فهناك نوعان من الأشياء التي تجعل الجنس أكثر أماناً: الواقي الذكري ومواد الترطيب. يقي الواقي الذكري من الأمراض المنقولة جنسياً. مواد الترطيب هي مواد هلامية تسمح بانزلاق أجزاء الجسم بسهولة أكبر ضد بعضها البعض. إذا كنت تستخدم الواقي الذكري و مواد الترطيب معاً فإن خطر ثقب الواقي الذكري يكون صغيراً. وهنالك الكثير ممن يحبون الإحساس الذي تولده مواد الترطيب ويستمتعون بالجنس أكثر بسببه. يمكنك أيضاً استخدام مواد الترطيب عند فرك الأعضاء التناسلية بعضها ببعض أو عند لمس الأعضاء التناسلية بيديك. خطر انتقال الأمراض المنقولة جنسياً بين مهبلين يكون منخفض. لكن يمكن انتقال الكلاميديا والهربس وفيروس الورم الحليمي البشري، لذلك من المستحسن عمل فحص الكلاميديا بصورة متكررة، والذهاب للقيام باختبار المسح عندما يتم استدعائك لذلك.

نصائح لممارسة الجنس بصورة أكثر أماناً

- للحفاظ على صحتنا الجنسية، يجب علينا ليس فقط التزود بالمعرفة ولكن علينا أيضاً أن نكون قادرين على استخدام هذه المعرفة. وفيما يلي بعض النصائح حول الأمور التي يمكن التفكير بها بشكل جيد إذا كنت ستمارس الجنس مع شخص آخر.
- تدرب على الطريقة التي ستخبر بها الشخص الذي تريد أن تمارس معه الجنس أنك تريد ممارسة جنس أكثر أماناً، وفكر في ما يمكنك القيام به إذا قال الشريك لا.
- مارس الجنس الآمن أيضاً بدون استخدام الواقي الذكري أو الأنثوي، على سبيل المثال ممارسة الجنس الفموي والمداعبة، باستخدام الألعاب والعادة السرية معاً.
- قم بإختبارات الأمراض المنقولة جنسياً في الشهر الثالث أو السادس أو الثاني عشر إذا كنت تمارس الجنس مع شخص واحد أو عدة أشخاص.
- شرب الكثير من الكحول و/ أو تعاطي المخدرات يؤثر على تقديرك للمواقف.
- إذا كان لديك قضيبي وترغب بممارسة الجنس الولوجي فيجب عليك العثور على الواقي المناسب لك. تدرب على كيفية وضع الواقي الذكري والاستمتاع به لتجرب كيف يكون الشعور بممارسة الجنس أثناء استخدام الواقي الذكري.
- اجعل الواقي الذكري ومواد الترطيب متوفرة في متناول اليد عند ممارسة الجنس.

## الواقي ومواد الترطيب

- تناسب بعض أنواع الواقي الذكري القضيب الطويل، والبعض الآخر تناسب القضيب القصير وبعضها يلائم القضيب السميك، والبعض الآخر يناسب القضيب الصغير.
- للواقي الذكري أشكال مختلفة: يمكن أن يكون مستقيم أو مشدود أو أوسع حول الحشفة أو مشدود حول قاعدة القضيب. الشخص الذي يكون لديه قضيبي قد يحتاج إلى استخدام الواقي الذكري لجعل الجنس أكثر أماناً. جرب أنواع مختلفة من الواقي الذكري والعلامات التجارية المختلفة لمعرفة أي واحد يناسبك. ويتم تصنيع معظم أنواع الواقي الذكري من مادة اللاتكس. القليل من أنواع الواقي الذكري يتكون من البلاستيك. الواقي الذكري البلاستيكي يكون أكثر تكلفة، ولكن يعتبر بديل جيد إذا كان لديك أو لشريكك حساسية لمادة اللاتكس.
- هنالك نوعان من مواد الترطيب التي يمكنك استخدامها مع الواقي الذكري: ذات المكون المائي وذات مكون السيليكون. يجب عدم استخدام الزيت أو أي نوع آخر من الدهون لأنه يمكن أن يسبب ثقب الواقي الذكري. مواد الترطيب مهمة جداً عند ممارسة الجنس الشرجي حيث أن فتحة الشرج لا يمكنها إفراز السوائل وهي أكثر هشاشة من المهبل. يمكنك أيضاً استخدام الواقي الأنثوي. الواقي الأنثوي هو واقي أكبر من الواقي الذكري ويتم وضعه في فتحة الشرج أو المهبل قبل ممارسة الجنس مع قضيبي. يجعل الواقي الأنثوي الجنس آمناً أيضاً.

## عند استخدام الواقي:

1. الق نظرة على تاريخ الصلاحية على العبوة للتأكد من أن الواقي ليس قديماً جداً. اضغط على العبوة للتأكد من عدم خروج الهواء.
2. افتح العبوة فقط بأصابعك. فتحها بألة حادة قد يؤدي إلى تلف الواقي.
3. اسحب الواقي قليلاً لمعرفة ما إذا كنت تسحبه بالاتجاه الصحيح.
4. إذا كان لديك قلفة، فقم بسحبها إلى الخلف. امسك الجزء العلوي من الواقي وافرده باتجاه أسفل القضيب باستخدام يدك الأخرى. تأكد فيما لو كان هنالك هواء بين القضيب والواقي.
5. حاول ضبط الواقي لتثبيتته جيداً، بحيث لا يكون ضيق جداً ولا فضفاض جداً.
6. تأكد من أن الواقي تم فرده وصولاً إلى قاعدة القضيب.
7. ضع مواد الترطيب عليه ومارس الجنس!
8. امسك الواقي عند اخراج القضيب. اسحب الواقي بعناية وامسك به حتى لا يتقطر السائل المنوي منه، إذا كان هنالك قذف.
9. اربط الواقي وارميه في سلة القمامة.





## RFSL من أجلك

RFSL هي منظمة تعمل من أجل حقوق المثليين والمتحولين جنسياً. RFSL لديها مكاتب محلية في العديد من المدن ويمكنك أن تصبح عضواً فيها. إذا كنت طالب لجوء أو بدون أوراق فإن رسوم العضوية هي 10 كرونات.

هنالك العديد من مجموعات الوافدين الجدد مع أنشطة لجميع الذين هم جدد في السويد. هنا يمكنك التعرف على أشخاص مثليين آخرين من جميع أنحاء العالم.

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة قانونية بطلب لجوئك فلدَى RFSL محامي لجوء اثنين.

من خلال الإنضمام إلى RFSL سوف لن تقوم فقط بدعم عملنا السياسي من أجل حقوق المثليين، ولكن يمكنك أيضاً المشاركة في جميع الأنشطة التي يتم تنظيمها من قبل مكتب RFSL الأقرب إليك.

لدى مكاتب RFSL المحلية العديد من الأنشطة. يمكنك الذهاب إلى المهرجانات والمحاضرات ومشاهدة الأفلام والذهاب في رحلات إستكشافية. لبعض مكاتب RFSL أيضاً مجموعات خاصة للشباب ول كبار السن. هنالك مكتب RFSL واحد على الأقل في كل محافظة.

RFSL Ungdom هي منظمة شبابية تابعة لـ RFSL. جميع أعضاء RFSL تحت سن 27 عام يصبحون أعضاء في RFSL Ungdom بشكل تلقائي.

## الروابط

لتصبح عضواً في RFSL ولقراءة المزيد في:

rfsl.se

يمكنك الحصول على الواقي الذكري مجاناً ومواد الترطيب من مكتب RFSL المحلي. يمكنك أيضاً أن تطلبه مجاناً من مشرونا Sexperts: [the-sexperts.org](http://the-sexperts.org)

رقم الطوارئ السويدي 112

قم بالاتصال على 117 إذا كان لديك أسئلة حول الصحة. هنا يمكنك أيضاً الحصول على المشورة حول الرعاية الصحية العامة. يمكنك الحصول على مترجم إذا كنت بحاجة لذلك. يمكنك أيضاً الدخول إلى [1177.se](http://1177.se) والذي يتوفر بلغات مختلفة.

## قاموس المصطلحات

### حبوب منع الحمل في حالات الطوارئ

يتم أخذ هذه الحبوب لمنع الحمل. يجب أن تؤخذ في غضون 72 ساعة بعد حصول إتصال جنسي يمكن ان يؤدي الى الحمل. إذا كنتِ حاملاً بالفعل فإن الحبة سوف لن تؤثر على الجنين.

### الموافقة (على ممارسة الجنس)

بمعنى أن تقول نعم لممارسة الجنس. يمكن للمرأة أن تقول نعم لممارسة الجنس بطرق عديدة: بقول ذلك أو إظهار ذلك بالتعبير الجسدية. يحب الناس أشياء مختلفة عندما يتعلق الأمر بالجنس. حتى لو قال أحدهم نعم للجنس فيمكنه أن يغير رأيه دائماً حالما يشعر المرء بذلك.

### وسائل منع الحمل

هي مجموعة من الوسائل التي تمنع حصول الحمل. استخدام الواقي الذكري والواقي الأنثوي هو السبيل الوحيد لمنع كل من الحمل وانتقال الأمراض التي تنتقل بالإتصال الجنسي.

### القذف

عندما يحصل للشخص هزة الجماع قد يقوم الجهاز التناسلي بإخراج سائل. وهذا ما يسمى بالقذف. يخرج القذف من مجرى البول، بغض النظر عن ما إذا كان المهبل أو القضيب.

### الواقي الأنثوي

الواقي الأنثوي هو واقي أكبر من الواقي الذكري ويتم وضعه في فتحة الشرج أو المهبل، وهو يجعل الجنس أكثر أماناً.

### القلفة

هو الجلد الذي يغطي حشفة القضيب عندما لا يكون القضيب منتصباً. بعض الناس ليس لديهم قلفة بسبب الختان.

### الجنس الولوجي (الإدخال)

يعني ذلك الجنس المهبلي أو الشرجي. الجنس هو أكثر من مجرد إدخال. قد يوحي مصطلح الجنس الولوجي أن الشخص الذي يقوم بالولوج (الإدخال) هو الشخص الوحيد النشط جنسياً. هذا أمر مضلل، لأن الشخص الذي يستقبل القضيب في المهبل أو فتحة الشرج هو أيضاً نشط جنسياً. لذلك أحياناً نتحدث عن الجنس المستقبل.

### الوصفة الطبية

يتم وصف الدواء من قبل الطبيب.

### الأمراض التي تنتقل بالإتصال الجنسي

تنتقل العدوى عن طريق الإتصال الجنسي. وغالباً ما تسمى بالأمراض التناسلية.

### البثور

البثرة هي عبارة عن "بالون" صغير على الجلد. عندما يكون الشخص مصاب بالهربس تظهر هذه البثور في معظم الأحيان على الشفاه.

## المسحة

يتم استخدام المسحات لاختبار الأمراض التي تنتقل بالإتصال جنسياً والتي أصابت مكان معين في الجسم. يتم مسح المنطقة بقطنة تشبه عيدان الأذن القطنية، في أغلب الأحوال في الحلق أو فتحة الشرج أو المهبل أو الإحليل. لقراءة المزيد عن العدوى يمكنكم قراءة فصل "فيروس نقص المناعة وغيره من الأمراض التي تنتقل جنسياً".

## مجرى البول

المكان الذي يخرج منه البول.

## اللقاح (التطعيم)

التطعيم يعني أن تتلقى مادة تنشط الاستجابات المناعية للجسم. وهذا يؤدي الى تفاعل الجسم مع المادة بطريقة مسيطر عليها، وهذا يوفر حماية ضد الأمراض المعدية المستهدفة بالتطعيم.