



دليل
الصحة الجنسية



1	مقدمة
2	قبل أن تبدأ
3	مرحلة البلوغ
4	الدورة الشهرية
6	التغيرات أثناء فترة البلوغ
7	التغيرات التي تحدث في الانثى
7	التغيرات التي تحدث في الذكر
9	حقائق أساسية
9	ماذا تصحبه معك
10	وسائل منع الحمل للرجال
11	وسائل منع الحمل للنساء
13	وسائل أخرى
13	منع الحمل الطارئ
14	التعقيم
15	الرحلة
16	شركاء الرحلة
18	بداية الرحلة
20	المداعبات
21	الممارسة
21	ذروة المتعة
22	بعض المشكلات
23	سلامتك
24	مخاطر الرحلة
27	مرض نقص المناعة المكتسبة - الإيدز/السيدا
29	الأسئلة المعتادة
31	قائمة المصطلحات
31	جسد المرأة
32	جسد الرجل
34	البكارة
35	الحمل
36	الإجهاض
37	ختان الاناث
38	طهارة الذكور
39	الجنس الجاف
40	شكر
41	الاتصالات والعناوين

لماذا هذا الدليل؟

دليل الصحة الجنسية يزودك بالمعلومات التالية:

- المعلومات الأساسية لحياة جنسية سليمة
- النصائح الكفيلة بفهم أعمق لحياتنا الجنسية
- هذا الدليل أُعد في هيئة دليل سفر، وهو يتعلق بالصحة في حياتنا الجنسية ويشرح لنا كيف يستعد كل منا لرحلته الخاصة، وأن يكون مسلحاً بالوعي الكافي بما يمكنه من اتخاذ القرارات السليمة المبنيّة على الاختيار الواعي.

وفي نهاية هذا الدليل ستجد قائمة بمزيد من المعلومات.

قبل أن تبدأ

إن الأهمية التي يحتلها الجنس في حياتنا تختلف باختلاف مراحل العمر، وقد تمر فترات لا يكون فيها الإنسان نشطاً جنسياً أو ليست لديه الرغبة في ممارسة الجنس. قد يكون للمرء شريك أي زوجة أو زوج وقد يكون لديه أطفال كما قد يكون بمفرده، وفي كل الأحوال فإن تجربة كل منا هي تجربة خاصة، وتختلف جميعاً في نوعية المشاعر التي نتابنا كما نختلف في درجة النضج الجسدي والعاطفي، وقد يكون للعوامل الخارجية تأثير كبير على حياتنا الجنسية وعلى مشاعرنا وهي بدورها قد تؤثر على درجة ثقتنا بأنفسنا.

مرحلة البلوغ

تبدأ مرحلة البلوغ من سن الثامنة. وهو يعني الانتقال إلى الأنوثة أو الرجولة عندما تنمو الأعضاء التناسلية ويصبح الجسد مستعدا وقادرا على التناسل. وأثناء فترة البلوغ يتغير الجسم بسرعة مما يسبب أحيانا بعض الاضطرابات كما قد يكون التغير مشيرا. وقد تولد هذه التغيرات لدى الإنسان شعورا بالزهو وبالسعادة، كما قد تجعله يشعر بالحرج، وقد ينتابه خليط من كل هذه المشاعر. وفي هذه المرحلة، يحاول الكثيرون من الأصدقاء والأقارب والزملاء التأثير على سلوك الإنسان وعلى مظهره وعلى علاقاته. وهي كلها خيارات مهمة لا بد للإنسان من مواجهتها، وقد تدفعه إلى الدخول في مناقشات والبحث عن معلومات وقد تؤدي به إلى طرح تساؤلات صعبة.

الدورة الشهرية

تولد الفتاة وهي تحمل في المبيضين (راجع قائمة المصطلحات) الآلاف من البويضات المحتملة أو غير الملقحة. وبعد البلوغ، يطلق المبيضان بويضة واحدة كل شهر. وهو ما يطلق عليه التبويض ويحدث في اليوم الرابع عشر من «الدورة». فإذا لم تلحق البويضة بالحيوان المنوي (راجع قائمة المصطلحات) فإنها تموت. ويستعد الرحم لاحتمال حدوث حمل كل شهر ويصبح سطحه الداخلي ليّنا وسميكا. وعندما لا يحدث الحمل، فإن البويضة تخرج من الجسد من المهبل وهو ما يطلق عليه الدورة الشهرية. ولا يمكن رؤية البويضة بالعين المجردة ذلك لأنها صغيرة الحجم للغاية. وتبدأ الدورة الشهرية منذ اليوم الأول للتبويض وحتى اليوم الذي يسبق البويضة التالية. وتتباين مدة الدورة فقد تكون قصيرة لاتتعدى واحدا وعشرين يوما وقد تطول الي اربعين يوما. وتستخدم الفتاة الوسائل الصحية المختلفة لامتصاص الدم الخارج اثناء الحيض. ويمكن لها ان ارادت تسجيل تاريخ بداية الدورة وتاريخ نهايتها. ولا تتمتع كل امرأة بدورة منتظمة*.

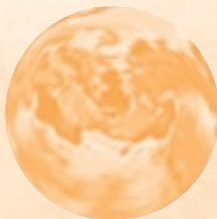
قد يؤثر التغيير في مستوى الهرمونات قبل الدورة واثناها على الحالة

المزاجية للفتاة. وقد تشعر الفتاة بالنشاط وبميوول حسية مع اقتراب التبويض وقد تشعر كذلك بالرغبة في البكاء وتكون سريعة الغضب قبل الدورة مباشرة. وقد تشعر بألم في الثديين وقد يكبر حجمهما كما قد تظهر بعض الحبوب على الوجه. وتستمر عملية التبويض هذه حتي تبلغ المرأة المرحلة التي يطلق عليها سن اليأس وذلك عندما تقترب من نهاية الاربيعينات وبداية الخمسينيات. وفي هذه المرحلة تتوقف الدورة الشهرية عند المرأة وتفقد القدرة على الانجاب.

* اذا كنت تشعرين بالآلام اثناء الدورة او باعراض اخرى يمكنك الاتصال بطبيبك الخاص او بمركز تنظيم الاسرة.

التغيرات العامة التي تحدث اثناء فترة البلوغ

- ◀ زيادة في الطول والوزن كما تنمو العضلات
- ◀ زيادة في حجم الاعضاء التناسلية
- ◀ يصبح الشخص قادرا على الانجاب
- ◀ تغير في الصوت
- ◀ تصبح الغدد الجلدية اكثر نشاطا وقد تظهر على الوجه حبوب الشباب
- ◀ تنمو غدد العرق
- ◀ يبدأ الشعر في النمو تحت الابط وحول الاعضاء التناسلية
- ◀ قد يتعرض الانسان لتقلبات مزاجية سريعة
- ◀ وقد يبدأ في الانجذاب نحو الاخرين



التغيرات التي تحدث في الانثى

- ◀ يكبر الثديان وقد يكون ذلك مصحوبا بالشعور بألم
- ◀ تبرز الحلمتان
- ◀ تصبح المؤخرة اكثر استدارة
- ◀ تنمو الاعضاء التناسلية ويبدأ المبيضان في افراز البويضات وبعد قليل يبدأ الحيض (الدورة الشهرية)

التغيرات التي تحدث في الذكر

- ◀ نمو الصدر والكتفين
- ◀ ينمو الشعر على الوجه وقد يصبح العضو التناسلي والخصيتان اكبر حجما
- ◀ تنزل الخصيتان في «كيس الصفن» وتبدآن في افراز السائل المنوي
- ◀ قد يحدث انتصاب تلقائي في بعض الاحيان
- ◀ وتحدث أول تجربة قذف عندما يندفع السائل المسمى بالمنى من القضيب أثناء النوم.

حقائق أساسية

تتوفر الخدمات والمعلومات الأساسية عن الصحة الجنسية والتناسلية لدى مراكز تنظيم الأسرة الموجودة في معظم دول العالم. وهناك خدمات مماثلة يقدمها عدد من المنظمات الحكومية والخاصة الأخرى. ولكل إنسان الحق في الاختيار بحرية وبتثقة والحق في الحصول على المعلومات الملائمة والصحيحة التي تساعد في حياته.

ماذا تصحبه معك؟

الجنس قد يكون ممتعا ولكن له أيضا تبعات ومحاذير. ولتجنب حدوث حمل غير مرغوب فيه ولتجنب الإصابة بالأمراض المعدية، لا بد من استخدام إحدى وسائل منع الحمل. وهذه قائمة بالوسائل المتاحة وبعضها يوفر الحماية من الأمراض التناسلية. وبالإمكان استشارة الطبيب.

وسائل منع الحمل للرجال:

العزل: تحمي العوازل «الأغشية الذكرية الواقية» الرجال والنساء. وهي تصنع من أغشية مطاطية رقيقة وبعضها يحتوي على مادة تقضي على الحيوانات المنوية.

طريقة الاستخدام: تلبس في القضيب قبل عملية الجماع.

المزايا: العوازل متاحة بسهولة وليس لها آثار جانبية كما أنها تقي من الأمراض التناسلية المعدية مثل مرض نقص المناعة المكتسبة أو الإيدز (راجع قائمة المصطلحات).

العيوب: يجب استخدامها بالطريقة المثلى حتي تكون فعالة. كما قد يؤدي استخدامها الي انقطاع مؤقت اثناء ممارسة الجنس.



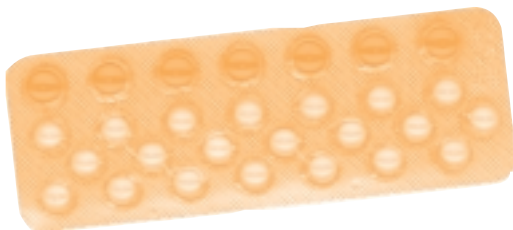
وسائل منع الحمل للنساء

وسائل تؤخذ عن طريق الفم: وهي الحبوب التي تحتوي على هرمونات تجعل المبيضين يتوقفان عن افراز البويضات كل شهر. طريقة الاستخدام: تؤخذ في العادة كل 21 يوما تعقبها فترة راحة لمدة 7 ايام. **المزايا:** سهولة الاستخدام وهي قد تقلل من آلام الحيض كما قد تمنع بعض اشكال سرطان الرحم. **العيوب:** يجب ان تؤخذ يوميا وهي لا توفر الحماية ضد الامراض التناسلية المعدية. وتعرض النساء المدخنات اللائي يتناولن الحبوب لخطر زيادة احتمالات تجلط الدم واضطرابات القلب.

الحقن الهرمونية: وهي تحتوي على هورمونات مثل الحبوب طريقة الاستخدام: حقنة واحدة كل ثلاثة اشهر او شهرين او شهر لمنع التبويض **المزايا:** بمجرد الحقن، لا يتطلب الامر اتخاذ اي احتياطات اضافية حتي موعد الحقنة التالية **العيوب:** يجب ان يعطي هذه الحقنة شخص متخصص وهي تحدث اضطرابا في مواعيد الحيض وقد تؤدي إلى انقطاع الحيض كما انها لا تقي من الامراض التناسلية.

العزل النسائي: وهو على شكل أنبوب لين مصنوع من مادة البوليوورثين يلتصق بالمهبل بشكل كامل
طريقة الاستخدام: يوضع بحذر داخل المهبل قبل الجماع
المزايا: يقاوم انتقال العدوي ببعض الامراض التناسلية
العيوب: قد يؤدي إلى انقطاع مؤقت اثناء ممارسة الجنس ويحتاج إلى تعلم استخدامه

جهاز داخلي رحمي «اللولب» Intra-uterine device: هو قطعة صغيرة من البلاستيك يحيط بها سلك من النحاس
طريقة الاستخدام: يوضع داخل رحم المرأة عن طريق متخصص طبي
المزايا: يمنع الحمل لمدة طويلة
العيوب: قد يزيد من خطر التعرض للالتهابات ولا يقي من الإصابة بالامراض التناسلية ولا يوصي به للنساء اللائي لم يحملن مرة واحدة على الاقل من قبل.



وسائل اخرى

المنع الدوري او فترة الامان:

كيفية الاستخدام: ان تتم عملية الجماع في وقت ينعدم فيه احتمال حدوث حمل كأن تتم قبل او بعد الدورة الشهرية مباشرة

المزايا: ليست هناك اعراض جانبية

العيوب: يصعب التنبؤ على وجه الدقة بموعد الحيض خاصة لدى المرأة صغيرة السن كما ان هذه الوسيلة لا تقي من العدوى.

السحب:

كيفية الاستخدام: ان يسحب عضو الرجل قبل القذف

المزايا: ليست هناك اعراض جانبية

العيوب: هي طريقة غير مأمونة حيث توجد حيوانات منوية في السائل الذي يفرز قبل القذف كما انها لا تقي من الامراض التناسلية.

منع الحمل الطارئ

يمكن للأطباء تقديم حبوب مانعة للحمل خلال 72 ساعة بعد حصول جماع من دون حماية (كممارسة الجنس من دون استخدام اي وسيلة لمنع الحمل). كما يمكن ادخالها خلال خمسة ايام من حدوث الجماع.

التعقيم

ان التعقيم خيار طبي قد يتم اما لاسباب صحية او للمنع الدائم للحمل. ويختار الناس التعقيم اذا كانوا متأكدين من عدم الرغبة في الانجاب او عدم الرغبة في المزيد من الابناء. ويتطلب الامر في هذه الحالة تدخلا جراحيا تترتب عليه نتائج دائمة ولذا يجب عدم الشروع فيها قبل استشارة الطبيب الخاص.

قد لا تتوفر كل هذه الوسائل في محل اقامتك. راجع اذا الطبيب.

الرحلة

لا يمكن لاحد منا التنبؤ مسبقا بالطريقة التي سنخوض بها تجاربنا المختلفة في الحياة ولا بنتائج هذه التجارب. وينطبق هذا الامر على حياتنا الجنسية. فنحن نتمكن تدريجيا من فهم اجسامنا واجسام الاخرين. ومن المفيد ان يتعرف الانسان على جسمه وعلى طبيعته اعضائه المختلفة ووظائفها، فذلك من شأنه ان يساهم في زيادة الثقة بالنفس وفي فهم كيفية عمل هذا الجسم وما يرتبط به من احساس ومن ردود افعال.



شركاء الرحلة

يطلق على العلاقة بين الرجل والمرأة «العلاقة بين الجنسين». بينما يطلق على العلاقة بين شخصين من نفس الجنس «المثلية الجنسية». والعلاقة الجنسية علاقة معقدة تتطلب الكثير من الوقت ومن الاهتمام حتي يمكن فهمها. ومن الواضح ان المثلية الجنسية هي تعبير عن خيار فردي اذ لا يوجد حتى الان اتفاق بين العلماء على انها تولد مع الانسان.

ويتطلب معظم الممارسات الجنسية تلامسا وتعبيرا عن مشاعر الحب. فالجنس فيه من العاطفة قدر ما فيه من الجوانب الحسية. كما ان العلاقة الايجابية بين الطرفين قد يكون لها تأثير مباشر على العلاقة الجسدية وعلى قوة العاطفة بينهما. ويعتقد البعض انه لا يمكن ممارسة الجنس الا في اطار علاقة عاطفية. الا انه من المهم التأكيد على عدم الخلط بين الحب والجنس وان كانا متلازمين لدى الاغلبية منا.

من المهم ان يكون الانسان واعيا بالنتائج المترتبة على اي علاقة جنسية. فقد تكون التجربة ايجابية كما قد تولد لدى الانسان شعورا بالذنب وخيبة الامل اذا ما تبين له انه اخطأ اختيار شريكه او اخطأ اختيار الوقت ولم يكن مستعدا بالقدر الكافي.

تتعدد الاسباب التي قد تدفع بالانسان إلى الدخول في علاقة جنسية وقد يحدث ذلك احيانا بضغط من الطرف الاخر او من باب تقليد الاصدقاء او لشعور الانسان بان هذه العلاقة قد تعيد اليه الثقة في النفس. وفي كل الاحوال فان مثل هذا القرار ليس بالامر السهل. وعلى الانسان الا ينسى ان باستطاعته دائما ان يقول «لا» كما ان عليه ان يزن نتائج خياراته جيدا.

بداية الرحلة

يساعد التواصل بين الطرفين على الاستمتاع بالعلاقة بينهما. ونقطة البداية هي الانسان ذاته واتاحته الفرصة لنفسه لان يكتشف مشاعره وان يستمتع بها. فلا يمكن لشريك الانسان ان يعرف رغبات شريكه ومخاوفه الا اذا عبر هذا الشريك عنها. ومنها على سبيل المثال:

- ◀ قد يرغب الشريك في ان يداعبه شريكه قبل العملية الجنسية
- ◀ قد يرغب الشريك في ممارسة الجنس بمعدل اقل او اكثر من شريكه
- ◀ قد يرغب الشريك في الانجاب او لايرغب فيه
- ◀ قد تكون لدى الشريك معلومات اكثر او اقل من شريكه عن الصحة الجنسية
- ◀ قد يكون للشريك خبرة اكبر او اقل من شريكه
- ◀ قد لا يرغب احد الشريكين في الوصول بالعملية الجنسية إلى نهايتها
- ◀ قد لا يرغب احد الشريكين في ممارسة الجنس

يمكن التعبير عن رغبات كلا الطرفين من خلال التواصل والحوار. وهو امر قد لا يكون سهلا في البداية. ومن المهم التأكيد على ان الممارسة الجنسية هي بين شخصين بالغين وانها يجب ان تكون بالتراضي بينهما والا يجبر طرف عليها. من وجهة النظر الطبية لا توجد طريقة صحيحة لممارسة الجنس. وتعدد الوسائل التي يمكن بها للشريك ان يعبر عن مشاعره للطرف الاخر وفي بعض الاحيان قد يكتفي الطرفان بتبادل القبل على سبيل المثال.

يمكن للانسان ان يحصل على الاشباع الجنسي بوسائل عديدة الكثير منها لا يعني بالضرورة الجماع. فقد يكتفي الطرفان بالمداعبة او ان يبدي احد الطرفين بعض الخشونة او الليونة مع الاخر وقد يصلان إلى مرحلة الممارسة الكاملة او الجماع. فهناك الكثير مما يمكن الاتيان به معا مع مراعاة توفير السلامة لكلا الطرفين ورضاهما.

المداعبات

تساعد المداعبات من تبادل للقبل والعناق على اثاره الرجل والمرأة. كما تساعد على ازالة التوتر وعلى اعداد الجسد للممارسة الجنسية. ويشعر معظم الرجال بالاثارة سريعا بينما تؤدي المداعبات لدى المرأة على ارتخاء المهبل كما يفرز جسد المرأة سائلا طبيعيا يساعد على ممارسة الجنس بسهولة وبدون ألم (راجع الجزء الخاص بالجنس الجاف).

ان قضاء بعض الوقت في هذه المداعبات امر هام، فهي تساعد على بناء الثقة الحسية والنفسية بين الطرفين. وهو ما قد يؤدي إلى ايجاد مناخ من المتعة والحميمية الكاملتين بين الطرفين كمكون اساسي من مكونات العلاقة العاطفية والجسدية. وقد يكون من المثير حقا الوصول إلى هذه المعرفة الكاملة لما يرضي الطرف الاخر.

الممارسة

وهي العملية التي تتم عندما يدخل القضيب عبر المهبل وهي الوسيلة الاساسية للتناسل. وقد تتم هذه العملية ببعض الصعوبة خاصة في المرة الاولى او اذا كان احد الطرفين يشعر بالتوتر. وعندما يدخل القضيب إلى المهبل المثار والمبلل بالقدر الكافي، يبدأ احد الطرفين او كلاهما في تحريك الحوض مما يسمح للقضيب بالحركة صعودا وهبوطا. وهي عملية قد لا تستغرق الا دقيقتين كما قد تستغرق اكثر من ساعة وهي تنتهي عادة بالوصول إلى قمة الاثارة المعروفة بذروة المتعة. وتوجد اساليب عديدة للممارسة الجنسية يمكن للناس ان يكتشف ما يناسبه وما يناسب شريكه.

ذروة المتعة

يشارك الرجل والمرأة في الشعور بالاثارة الجنسية وبالجنس كحاجة. ولكنهما يختلفان في اساليب اشباع هذه الحاجة. والممارسة الجنسية قد تتضمن الوصول إلى «الذروة» التي تولد الشعور بالمتعة لدى كل من الرجل والمرأة. وللوصول إلى هذه المرحلة مع الطرف الاخر لابد من الممارسة والفهم المتبادل.

والذروة هي في الواقع سلسلة من التقلصات في عضلات الاعضاء التناسلية يتولد عنها الشعور بارتجاف ينتشر عبر الجسد كله يليه ارتخاء تام. وفي اللحظة التي يشعر فيها الرجل بقيمة الاثارة تحدث عملية قذف السائل المنوي. تشعر اغلبية النساء بالذروة باثارة البظر وحده. ومن النادر ان تحدث هذه الذروة دون اثارة البظر. وقد يصل احد الطرفين إلى هذه المرحلة قبل الاخر وقد لا يشعر بها الانسان في كل مرة يمارس فيها الجنس. وتلعب المشاعر دورا رئيسيا في حياتنا الجنسية. وهو يفسر الكيفية التي تؤثر بها افكارنا ومشاعرنا ورغباتنا في احداث الاثارة الجنسية والمتعة.

بعض المشكلات

قد تحدث للبعض منا مشكلات ربما لأن الأمور لا تسير على النحو المتوقع لها أو لأنها لم تكن متوقعة على الإطلاق. واتخاذ الاحتياطات اللازمة قد يبدو للوهلة الأولى متعارضا مع الشعور بالمتعة إلا أن الالتزام بهذه الاحتياطات قد يساعد على منع حدوث حمل غير مرغوب فيه أو في منع انتقال العدوى. قد يتعرض الإنسان لبعض المواقف خلال المراحل المختلفة من حياته يجد نفسه فيها مطالبا بممارسة الجنس مع أشخاص دون رغبة منه. وقد يكون ذلك مصحوبا بالاحاح أو بعنف. وقد يكون هؤلاء الأشخاص من الغرباء تماما أو من المقربين. وهم عادة ما يكونون في موقع سلطة يستغلونه في الابتزاز أو التهديد أو الترغيب. وهو ما يطلق عليه في كل الأحوال استغلالا يعاقب عليه القانون أحيانا.

في حالة التعرض لمثل هذه المواقف، يمكن للإنسان أن يطلب النصيحة ممن يثق بهم ومن هم قادرين على مساعدته. قد يكونون أفراداً من العائلة أو من خارجها. على الإنسان أن يتذكر أنه غير ملام وأن حياته الجنسية يجب ألا تخضع للعنف وهو ليس مديناً لأحد بل هي من أجل صحته ومتعته. والقول بنعم يعني «نعم» كما أن القول بلا يعني «لا».

سلامتك

الإكراه هو أي فعل يقوم به الإنسان ضد رغبته سواء كان متعلقاً بحياته الجنسية أو بأي جوانب أخرى. وهو يشمل:

◀ الاغتصاب

◀ الاختطاف

◀ الاجبار على ممارسة أي شكل من أشكال الدعارة

◀ الختان دون رغبة الانسان

◀ الزواج دون رغبة احد الطرفين

وعلى الرغم من أن الكثير من هذه الممارسات يدخل تحت طائلة القانون إلا أنه لا يزال شائعاً في بلاد كثيرة. ولكن ذلك لا يعني ضرورة القبول بها. وفي العادة ما تكون الضحية من النساء ومن صغار السن. ولكي يستطيع الإنسان أن يتحكم في حياته الجنسية والتناسلية، من المهم أن تتاح له المعلومات والحقائق والتربية وحرية النقاش.

قد تكون القرارات التي يتخذها البعض بشأن حياتهم الجنسية ملائمة لهم لكنها ليست بالضرورة ملائمة للجميع. ولذا لا بد للإنسان من الاطلاع والاستعلام قبل أن يحدد خياراته. وهناك الكثير من الممارسات تتعلق بالجنس والحمل والاطفال تتوارثها الاجيال رغم انها قد تتناقض مع القواعد الصحية ومع سعادة الافراد خاصة المرأة. والصحة الجنسية تعني ان يتسلح الانسان بالمعلومة وان يتحكم في حياته وان يحافظ على صحته. وهو ما يعني ألا يجبر على ممارسة شئ قد يسبب الاذى له او لشخص آخر كان هذا الاذى جسدياً او نفسياً. ويمكن دائماً طلب النصيحة والمعونة ممن نثق بهم.

مخاطر الرحلة

الرحلة قد تكون ممتعة الا انها قد تحتوي على بعض المخاطر. توجد طريقتان لكي يتمكن الانسان من تجنب الامراض التناسلية المعدية او حدوث حمل غير مرغوب فيه: الطريقة الاولى هي الامتناع التام عن ممارسة الجنس او ممارسة الجنس مع الاخذ بالاحتياطات المناسبة. فمن الممكن ممارسة الجنس بامان باستخدام العوازل حيث ان الامراض التناسلية المعدية تنتقل من شخص إلى آخر عن طريق الاتصال الجنسي.

ومن اكثر الامراض التناسلية المعدية شيوعا مرض الفتوات التناسلية والقلاع والحرشفة والزهري والسيلان والترخومة ومرض نقص المناعة المكتسبة.

على المرأة طلب المساعدة الطبية في حالة ظهور اي اعراض من الاعراض التالية:

- ◀ خروج افرازات من المهبل ذات رائحة او لون او كمية غير معتادة
- ◀ الشعور بألم او الاحساس بوجود التهاب اثناء التبول
- ◀ الشعور بألم والهرش حول المهبل
- ◀ الشعور بألم اثناء الجماع
- ◀ ظهور قروح او بثور حول المهبل

على الرجل طلب النصيحة الطبية في حالة ظهور اي من الاعراض التالية:

- ◀ خروج افرازات من القضيب ذات لون او رائحة او كمية غير اعتيادية
- ◀ الشعور بالتهاب في القضيب اثناء او بعد التبول مباشرة
- ◀ ظهور قروح او نتوءات او بثور فوق او حول القضيب
- ◀ ظهور طفح جلدي او نتوءات في المنطقة التناسلية او اي اجزاء اخرى من الجسم

◀ قد يشتد المرض وقد يصاب الانسان بالعقم

مرض نقص المناعة المكتسبة -

الأيديز/السيدا HIV/AIDS/SIDA

يحطم فيروس نقص المناعة HIV جهاز المناعة لدى الإنسان. الأيدز او السيدا هو العدوى التالية عندما يصبح الجسم غير قادر على مقاومة عدد كبير من العدوى يتعرض لها. ولا يمر فيروس نقص المناعة عبر الجلد السليم أو عبر العازل المطاطي كما أنه لا يعيش طويلا خارج الجسم البشري. وهو لا ينتقل عبر الاتصال السطحي أو تبادل القبل أو ممارسة العادة السرية والتصافح أو من استخدام دورات المياه أو باستخدام الأدوات القاطعة. كما لا ينتقل عبر الحشرات.

ينتقل فيروس نقص المناعة من شخص إلى آخر بواسطة طريقتين أساسيتين. الطريقة الأولى مع تدفق السائل المنوي أو المهبلي من شخص مصاب إلى آخر أثناء الجماع. والطريقة الثانية من خلال الدم كأن ينقل دم شخص مصاب إلى آخر سليم. ولهذا السبب، يتعرض متعاطو المخدرات الذين يشتركون في استخدام نفس الحقن لخطر الإصابة بالمرض. كما يتعرض للإصابة أيضا المرضى إذا نقل إليهم دم ملوث أو عند استخدام أجهزة غير معقمة. وقد تنقل الأم المصابة الفيروس لطفلها أثناء الحمل أو أثناء الولادة أو عند الإرضاع عن طريق الثدي.

عندما يدخل الفيروس الجسم، يعرف الشخص المصاب بالإيجابي. وقد يكون الإنسان إيجابيا دون أن يعرف. أما الأعراض المحتملة لمرض الأيدز فهي كالتالي: فقدان أكثر من 10% من الوزن والإصابة بحمى لمدة طويلة قد تزيد عن شهر ثم الشعور بالإرهاق والعرق أثناء الليل. وقد يحمل الإنسان فيروس

نقص المناعة لعدة سنوات قبل أن يتطور إلى أيدز. ومن المهم أن يعي الإنسان حقيقة المرض ويميز بين الحقائق العلمية وبين الأساطير التي تحيط به. ومن هذه الأساطير أنه يمكن الشفاء من المرض بينما لا يوجد علاج لمرض الأيدز حتى الوقت الراهن. والفيروس لا يختار مرضاه ولا يميز بين مجموعة عرقية وأخرى. وهو ينتقل باتباع سلوكيات تشتمل على مخاطرة ولذا فمن الممكن تفاديه.

الأسئلة المعتادة:

هل يمكن حدوث الحمل عند ممارسة الجنس للمرة الأولى؟

نعم إذا كان الطرفان في سن الخصوبة ولم يستعملا مانعا للحمل.

هل يمكن أن يحدث الحمل إذا وقع الجماع أثناء الدورة الشهرية للمرأة؟

نعم

هل يمكن أن يحدث الحمل إذا تم الجماع وقوفا؟

نعم

هل يحدث الحمل رغم استحمام المرأة مباشرة بعد الجماع؟

نعم

هل تنفجر الخصيتان إذا لم يحدث القذف؟

لا

هل يمكن إفراغ المنى تماما؟

لا، فكل خصية تنتج حوالي مائتي مليون حيوان منوي في اليوم.

هل يصاب الرجل بالمرض إذا لم يقذف بشكل فوري؟

لا

هل صحيح أن الدافع الجنسي هو أقوى لدى الرجل من المرأة؟

لا، ولكن يتعلم الصبيان أنهم لا بد أن يكونوا نشطين جنسيا وأن يكون لهم

شركاء متعددون وأن يبدأوا حياتهم الجنسية مبكرا. وتتعلم الفتيات ألا يكن

نشطات جنسيا. وقد تتحول هذه الأفكار إلى جزء من نمط التفكير وبذلك

تبدو الاختلافات بين الجنسين طبيعية.

هل توجد علاقة بين المداعبات بالفم والإصابة بمرض الأيدز أو نقص
المناعة المكتسبة؟

إن احتمال الإصابة بالأيدز عن طريق الفم ضعيف ذلك لأن الإفرازات
الحمضية للمعدة تقضي على فيروس الأيدز. ويمكن أن ينتقل الفيروس من
اختلاط السائل المنوي بالدم من خلال جرح حديث في الفم أو الشفاه أو إذا
وصل السائل المنوي إلى عين بها شعيرات دموية عديدة.

هذه معلومات سريعة عن الأعضاء الجنسية والتناسلية في الجسد البشري.

جسد المرأة

المبيض: يوجد لدى المرأة مبيضان يصل حجم كل منهما إلى حجم اللوزة، والمبيض ينتج البويضة.

الرحم: وهو في حجم وشكل ثمرة صغيرة من ثمار الكمثرى (الأجاص) رأسها إلى أسفل. ويحتوي الرحم على عضلات ويتمدد عندما ينمو بداخله الجنين.

قناتا فالوب: وهما قناتان تصلان بين المبيضين والرحم.

المثانة: وهي كيس مكون من العضلات والأنسجة الليفية تحتوي على البول.

مجرى البول: وهي قناة تحمل البول من المثانة.

المهبل: قناة يصل طولها إلى ثمانية سنتيمترات من عنق الرحم إلى الفرج وهي الفتحة بين الفخذين. والمهبل عضو ذو طبيعة مطاطية يسمح بدخول العضو الذكري أو بخروج الجنين.

الشرح: فتحة في نهاية الأمعاء تتحكم فيها عضلتان.

عنق الرحم: يحتوي على فتحة صغيرة يمر منها الدم أثناء الدورة الشهرية.

البظر: عضو حساس في أعلى الجهاز التناسلي للمرأة لا يظهر منه إلا أعلاه. يتمدد البظر أثناء الإثارة ويتصلب وقد يكون مركزا لذروة الاشباع.

جسد الرجل

القضيب: وهو عضو مكون من نسيج إسفنجي يمتلئ بالدم في حالة الانتصاب ما يجعله متصلبا. ويتراوح طول القضيب بين 12 إلى 19 سنتيمترا في حالة الانتصاب.

مجرى البول: أنبوب يحمل البول من المثانة والسائل المنوي في القضيب.

حشفة القضيب: أعلى القضيب وتأخذ شكل البتلة العليا للأزهار.

القلفة: جلد يغطي حشفة القضيب ويجب تنظيفه تفاديا للإصابة بالأمراض.

الختان: هي عملية نزع القلفة لدة بعض الأطفال الرضع أو صغار السن كجزء

من التقاليد الثقافية لبعض الشعوب أو للتعاليم الدينية لدى المسلمين

واليهود أو لأسباب طبية (راجع الفقرة الخاصة بختان الرجال).

الحيوان المنوي: وهي أنسجة صغيرة على شكل فرخ الضفدع وهي عندما تلتقي

ببويضة أفرزها جسد امرأة تلقحها وتكون خلية جديدة هي الجنين.

المني: هو السائل الذي يحتوي على الحيوان المنوي. ولا بد من السائل المنوي

لتلقيح البويضة لدى المرأة بغرض الإنجاب. وتقذف الحيوانات المنوية في

المني بطول مجرى البول. وعادة ما يحتوي مجرى البول على البول إلا أنه

أثناء القذف لا يمكن للبول الاختلاط بالحيوانات المنوية. وفي المتوسط فإن

ما يعادل معلقة صغيرة من السائل المنوي يحتوي على 300 مليون حيوان

منوي.

وعاء الخصيتين: وهو كيس يحتوي على الخصيتين.

الخصيتان: عضوان مستديرا الشكل لينان يفرزان الحيوانات المنوية.

الشرح: فتحة في نهاية الأمعاء تتحكم فيها عضلتان.

المثانة: وهي كيس مكون من العضلات والأنسجة الليفية تحتوي على البول.

البكارة

يطلق لفظ **البكر** على من لم يمارس الجنس من قبل. ويوجد لدى المرأة غشاء يسمى غشاء البكارة يحيط بفتحة المهبل. ويعتقد البعض أن غشاء البكارة هو الدليل الوحيد على البكارة. وقد يؤدي هذا الفهم إلى الكثير من المشكلات والتوتر لدى المرأة التي تولد بدون هذا الغشاء وإن كانت بكرًا. وقد يتمدد هذا الغشاء أو يتمزق أثناء أداء التمرينات الرياضية أو عند استخدام الحفاضات الصحية وبالتالي قد تكون المرأة بكرًا رغم عدم فقدانها لغشاء البكارة. قد تكون ممارسة الجنس للمرة الأولى مثيرة للخوف. عندما يكون الطرفان أو طرف واحد بكرًا، فإن الملاطفة والفهم المتبادل من الأمور الهامة جدًا. وغشاء البكارة ليس حائطًا منيعًا يتطلب جهودًا كبيرة لازالته. كما أن عدم اسالة الدم لا يعني أن المرأة ليست بكرًا. قد تلجأ بعض الفتيات إلى ممارسة أنواع من الجنس بعيدًا عن عملية الولوج للحفاض على بكرتهن إلا أن ذلك لا ينفي إمكانية الإصابة بالأمراض. عند ممارسة الجنس للمرة الأولى قد يشعر المرء ببعض الألم أو الحرقان، يستوي في ذلك الرجل والمرأة. وقد تحمل المرأة في أول مرة تمارس فيها الجنس وقد لا تحمل. ويجب التأكيد على ضرورة عدم ممارسة الجنس إن لم تكن نرغب في ذلك.

الحمل

لا بد من التقاء البويضة بالحيوان المنوي للرجل حتى تتم عملية التلقيح. وفي لحظة القذف لدى الرجل، فإن الحيوان المنوي ينتقل من الخصيتين إلى القضيب ثم إلى أعلى مهبل المرأة. ثم يصل إلى الرحم حيث يلتقي عادة البويضة في قناتي فالوب. ويحدث التلقيح عندما يتوحد الحيوان المنوي مع البويضة وحينئذ تصبح المرأة حاملاً. وتستقر البويضة في الرحم وتستمر في النمو لمدة تسعة أشهر تقريباً حين يولد الجنين.

تتلخص الأعراض الأولى للحمل فيما يلي: توقف الدورة الشهرية وتضخم الثديين وتراخيها ثم الغثيان والتقيؤ والاحساس بمذاق مر في الفم والشعور بالتعب والدوار. ويمكن التأكد من حدوث الحمل باختبار بسيط يجري لدى الطبيب (راجع قائمة الاتصالات). ومن حق كل فرد الحفاظ على السرية والخصوصية ويمكن طلب من الجهة التي تتولي اجراء الاختبار. توجد مخاطر عديدة للحمل في سن مبكرة وهي تتضمن مخاطر جسدية منها على سبيل المثال الولادة المبكرة والمخاض الطويل ثم وضع جنين اقل وزناً وطولاً من المتوسط. كما تتضمن مخاطر نفسية منها الخوف والاحساس بالذنب والشعور بالاكئاب ورفض الاسرة او الشريك او المدرسة او المجتمع للمرأة الحامل. وهناك كذلك مخاطر اجتماعية كأن تجد المرأة نفسها مرغمة على الدخول في علاقة لا ترغب فيها او الفصل من المدرسة او زيادة الاعباء المادية على الاسرة.

الاجهاض

يتخذ قرار الاجهاض وفقا لظروف كل حالة على حدة. ويتم خلاله اخراج محتويات الرحم او تمنح المرأة ادوية لاحداث الاجهاض. وتجزم العديد من الدول الاجهاض.

ينتشر الكثير من الافكار الخاطئة بشأن الاجهاض كتناول جرعات كبيرة من الخمر او الاستحمام بماء ساخن جدا. وهي افكار قد لا تؤدي بالضرورة إلى احداث الاجهاض. ولذا يجب في كل الحالات استشارة الطبيب باسرع وقت ممكن.

اذ ما جرى الاجهاض في ظروف غير صحية فان المخاطر التي تحيط بصحة المرأة قد تكون كبيرة، فقد تؤدي إلى الاصابة بالعقم او إلى الوفاة.

ختان الاناث:

وهو عملية تتعلق بازالة جزء او كل الاعضاء التناسلية الخارجية للمرأة. وترتبط هذه الممارسات بالعادات والثقافة السائدة رغم ما قد تتركه من اضرار على صحة المرأة.

قد تشعر المرأة بالآلام شديدة وبصدمة وقد تصاب بنزيف او بعدوي او بالتهابات في الاعضاء التناسلية كما قد تصاب باحتباس في البول. وعلى المدى الطويل، قد تتكون لديها اكياس او حبوب. كما قد يصاب مجري البول باضرار وفي بعض الاحيان قد يؤدي الختان إلى العقم. والكثير من النساء يعانين في صمت. ويمنع القانون في بعض الدول ختان الاناث.

طهارة الذكور

(راجع قائمة المصطلحات)

لكي تكون عملية الختان آمنة، لا بد من إجرائها في ظروف صحية ملائمة باستخدام ادوات معقمة ومن خلال اخصائيين على وعي تام بالخطار الصحية وبالالام التي تصاحب هذه العملية.

الجنس الجاف

وهو يعني ممارسة العملية الجنسية بينما مهبل المرأة جاف. وتستخدم بعض الشعوب الاعشاب لتجفيف المهبل. ويزيد الجنس الجاف من اخطار الاصابة بالامراض التناسلية المعدية ومن بينها مرض نقص المناعة. كما ان الجنس الجاف يجعل العملية الجنسية مؤلمة للمرأة.

و يشيع بين هذه الشعوب ان المرأة ذات المهبل المبلل هي امرأة «خليعة». والواقع ان مهبل المرأة يبتل بصورة طبيعية حتي يسمح بدخول العضوفيه. ومعظم النساء يفرزن هذه المادة للزجة. ويجب التأكيد على ان عدم الاستعداد كما هو الحال في «الجنس الجاف» قد يسبب آلام لاحد الطرفين وخاصة للمرأة (انظر الجزء الخاص بالمداعبات).

شكر

يتقدم قسم البرامج التعليمية بهيئة الاذاعة البريطانية بالشكر لمؤسسة باكارد وللمفوضية الاوروبية لدعمهما المالي للمشروع.

الاتصالات والعناوين

طبع هذا الدليل كجزء من مشروع اكبر للتوعية في مجال الصحة التناسلية بتكليف من الادارة التعليمية للخدمة العالمية بهيئة الاذاعة البريطانية بالتعاون مع الاقسام التالية: الاذاعة العربية والقسم الفرنسي الموجه لافريقيا والانجليزي الموجه لافريقيا والهوسا والبرتغالي الموجه لافريقيا والسواحلي والاندونيسي والمانداريني والفيتنامي والاسباني.

دليل المعرفة الجنسية كتبه: كارين ميركل وروبرت والدر

مستشار الدليل: دوورتجي برايكين

نتقدم بالشكر ايضا إلى منتدى المملكة المتحدة للصحة التناسلية

تصميم: هنري أليس

لمزيد من المعلومات عن الموضوع وعن مشروعات هيئة الاذاعة البريطانية -

الخدمة العالمية، يرجى الاتصال بـ:

قسم البرامج التعليمية بهيئة الاذاعة البريطانية

Bush House, PO Box 76 Strand,

London, WC2B 4PH, UK.

Tel: +44 (0)20 7487 7900

Fax: +44 (0)20 7240 3141

Copyright BBC World Service (2000)

حقوق الطبع محفوظة للخدمة العالمية بهيئة الاذاعة البريطانية (2000)



The David and Lucile Packard Foundation



<http://www.bbc.co.uk/worldservice/sexwise/>