



# 42. الترويج لأهمية أمان الممارسات الجنسية

التحديث الأخير: 14-09-2022

## لمحة عامة

- يمكن أن تنتقل العدوى ببعض الأمراض من شخص إلى آخر أثناء ممارسة الجنس، وعادة ما يكون ذلك عبر السائل المنوي أو الإفرازات المهبلية أو الدم.
- المقصود من 'الجنس' أي نوع من الممارسة الجنسية عن طريق الفم أو المهبل أو الشرج، أو مشاركة اللعب الجنسية.
- تدور ممارسة 'الجنس الآمن' حول حماية نفسك من الأمراض التي يمكن أن تنتقل أثناء النشاط الجنسي.

## ما هي الأمراض التي يمكن أن تنتقل من شخص إلى آخر من خلال ممارسة الجنس؟

- العدوى المنقولة جنسياً مثل داء المتدثرة والقوباء (الهربس) والسيلان والزهري وفيروس نقص المناعة البشري (فيروس الإيدز).
- فيروس زيكا.
- الحمى النزفية الفيروسيّة (الإيبولا وحمى ماربورغ وحمى لاسا).

## متى يتعين التوعية بأهمية ممارسة الجنس بطريقة آمنة

- خلال تفشي فيروس زيكا، والإيبولا، وحمى ماربورغ، وحمى لاسا، يتعين أن توضح كيفية انتقال العدوى عن طريق ممارسة الجنس، وكيفية ممارسة الجنس بطريقة آمنة. وأن تضطلع بأنشطة التوعية الاجتماعية والتواصل لتغيير السلوك.
- لا تنس أن ممارسة الجنس بطريقة آمنة ليست سوى وسيلة واحدة لمنع المرض. ولا ينبغي أن تكون محط تركيز رسائلك المجتمعية خلال تفشي أحد الأوبئة!

## كيفية ممارسة الجنس بطريقة آمنة

- استخدام الرفالات (الواقى الذكري والواقى النسائي) عند ممارسة الجنس. فالرفالة عبارة عن حاجز لمنع أي سائل منوي حامل للعدوى أو أي إفرازات حاملة للعدوى من نقل العدوى.
- استخدام طرق حميمية أخرى (بدلاً من الاتصال الجنسي) مع الشريك.

## حقائق رئيسية عن فيروس زيكا

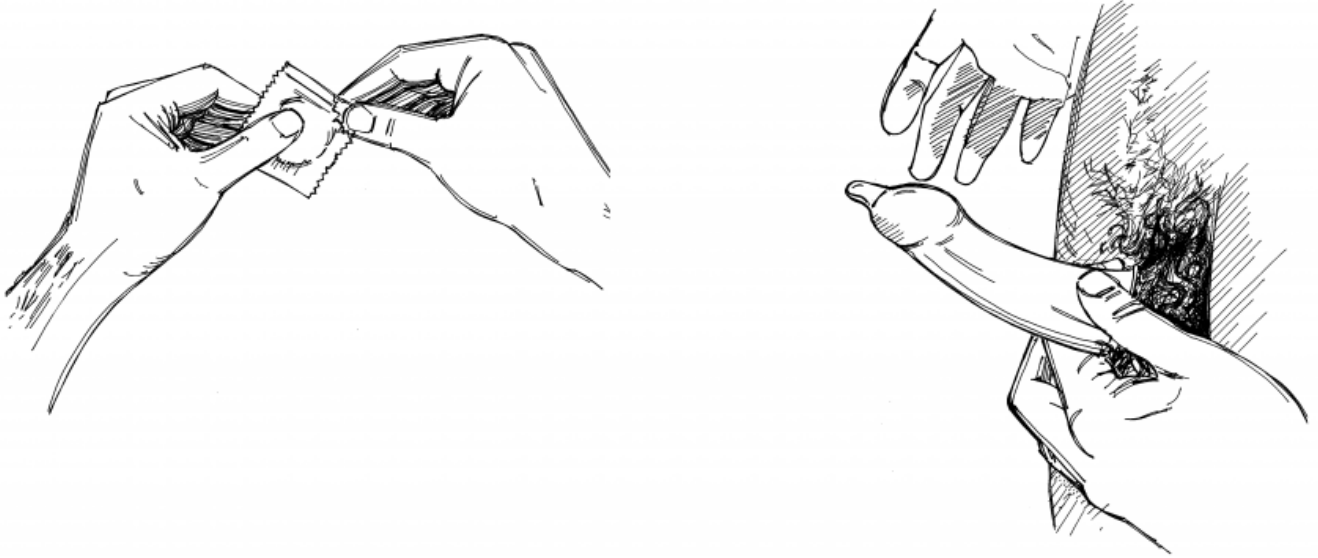
- يمكن للمرأة الحامل أن تمرر فيروس زيكا إلى جنينها الذي لم يولد بعد. ما يمكن أن يسبب عيوباً حادة في دماغ الطفل.
- يمكن للمصاب بفيروس زيكا (رجل أو امرأة) تمرير الفيروس إلى الشريك أثناء ممارسة الجنس لمدة تصل إلى 6 أشهر بعد الإصابة بالعدوى (سواء كان الشخص مريضاً أو ظهرت عليه أعراض المرض أم لا).
- من المهم للمرأة الحامل التي تعيش في منطقة يوجد فيها فيروس زيكا أن تذهب إلى مركز صحي لإجراء فحص ومناقشة المخاطر. وبشكل عام، من الأفضل إما عدم ممارسة الجنس أو استخدام الرفالات طيلة فترة الحمل بأكملها.
- من المهم للمرأة التي تخطط للحمل وتعيش في منطقة يوجد فيها فيروس زيكا أن تناقش المخاطر، ومن المهم كذلك حماية كلا الشريكين من لدغات البعوض، والنظر في أمر تأجيل الحمل إلى أن تنتهي مرحلة تفشي المرض. انظر فيروس زيكا، الأداة الخامسة عشرة من أدوات مكافحة المرض.

## حقائق رئيسية عن فيروس إيبولا وحمى ماربورغ وحمى لاسا

- يمكن للرجال الذين تعافوا من مرض الإيبولا أو حمى ماربورغ أو حمى لاسا أن ينقلوا المرض إلى شخص آخر أثناء ممارسة الجنس الفموي أو المهبلي أو الشرجي.
- يجب على الرجال الذين تعافوا من الإصابة بالإيبولا استخدام الواقي الذكري لمدة 12 شهراً على الأقل بعد تعافيتهم.
- يجب على الرجال الذين تعافوا من الإصابة بحمى ماربورغ استخدام الواقي الذكري لمدة شهرين على الأقل بعد تعافيتهم.
- يجب على الرجال الذين تعافوا من الإصابة بحمى لاسا استخدام الواقي الذكري لمدة شهرين على الأقل بعد تعافيتهم.

## ما يمكنك القيام به

- تأكد من فهمك للحقائق، وللحيفية التي يمكن أن تنتقل بها الأمراض عن طريق ممارسة الجنس، بما في ذلك فيروس زيكا والإيبولا وحمى ماربورغ وحمى لاسا.
- لا تنس أن الجنس يمكن أن يكون موضوعاً بالغ الحساسية أو من المحرمات أو من الأمور التي يجد الناس حرجاً في التحدث بشأنها. وقد تضطر إلى تغيير النهج الذي تتبعه أو طريقة تواصلك لإيصال رسائلك.
- اضطلع بأنشطة التوعية الاجتماعية والتواصل لتغيير السلوك في حالات تفشي فيروس زيكا والإيبولا وحمى ماربورغ وحمى لاسا. (انظر النقاط الهامة أعلاه وأداة العمل الثالثة والأربعين)
- لا تنس أن ممارسة الجنس ليست سوى وسيلة لنقل هذه الأمراض، وغالباً ليست هي الوسيلة الرئيسية. تحدث إلى منسق المتطوعين/قائد الفريق أو المكتب الصحي للفرع المحلي حول الأساليب الوقائية التي ينبغي التأكيد عليها أثناء زيارتك المجتمعية.
- تأكد من درايتك بكيفية استخدام الرفالات (الذكرية والنسائية)، ومن قدرتك على شرح كيفية استخدامها بشكل صحيح.
- قم بزيارات متابعة للتأكد من حصول النساء الحوامل والمعرضين للعدوى على الرفالات والمعلومات والدعم.



## رسائل المجتمع



26. ممارسة الجنس بطريقة آمنة