



# 42. الترويج لأهمية أمان الممارسات الجنسية

التحديث الأخير: 04-06-2025

## لمحة عامة

يمكن أن تنتقل العدوى ببعض الأمراض من شخص إلى آخر أثناء ممارسة الجنس. وعادةً ما يكون ذلك عبر السائل المنوي أو الإفرازات المهبلية أو الدم. ويمكن أن يستمر انتشار بعض هذه الأمراض عن طريق الجنس، حتى بعد تعافي الشخص من المرض. والمقصود من 'الجنس' كل نوع من الممارسة الجنسية عن طريق الفم أو المهبل أو الشرج، أو مشاركة اللعب الجنسية. ومن بعض الأمراض المسببة للأوبئة والتي تُعرف بأنها تنتقل عن طريق ممارسة الجنس:

- فيروس زيكا
- مرض فيروس الإيبولا
- حمى ماربورغ
- حمى لاسا
- جدري القردة

ثمة أمراض أخرى كثيرة، مثل فيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز، والتي يمكن أن تنتقل أثناء ممارسة الأنشطة الجنسية. يُعدّ الترويج لممارسة الجنس بطريقة آمنة رسالة أساسية على صعيد الصحة العامة من شأنها إنقاذ حياة الكثير من الناس. تدور ممارسة الجنس الآمن حول حماية نفسك والشريك من الأمراض التي يمكن أن تنتقل أثناء النشاط الجنسي.

## متى يجب الترويج لممارسة الجنس بطريقة آمنة؟

خلال تفشي فيروس زيكا أو الإيبولا أو حمى ماربورغ أو جدري القردة أو حمى لاسا، من المهم تضمين رسائل مجتمعية حول ممارسة الجنس بطريقة آمنة. ويجب أن تتضمن الرسائل المجتمعية ما يلي:

- كيفية لنتقال المرض عبر ممارسة الجنس
- كيفية ممارسة الجنس بطريقة آمنة

في حين أنّ الرسائل المجتمعية بشأن ممارسة الجنس بطريقة آمنة مهمة جدًا لمنع انتشار الأمراض الوبائية، غير أنّ ممارسة الجنس ليست سوى وسيلة واحدة لمنع الإصابة بالمرض خلال تفشي الأمراض المذكورة أعلاه. وخاصة في حالات الإيبولا وحمى ماربورغ و جدري القردة وحمى لاسا، تنتشر هذه الأمراض أيضًا من خلال المخالطة الوثيقة مع الأشخاص المصابين، وليس عبر ممارسة الجنس فحسب. فممارسة الجنس بطريقة آمنة ليست سوى وسيلة واحدة لمنع المرض ولا ينبغي أن تكون محط تركيز رسائلك المجتمعية خلال تفشي أحد الأوبئة.

## يجب أن تروّج الرسائل المجتمعية المتعلقة بممارسة الجنس بطريقة آمنة خلال تفشي الأوبئة:

- لاستخدام الواقي الذكري أو الواقي النسائي عند ممارسة الجنس.
- يُعدّ الواقي الذكري حاجزًا لمنع أي سائل منوي حامل للعدوى أو أي إفرازات حاملة للعدوى من نقل العدوى.
- استخدام الطرق الحميمة الأخرى (بدلاً من الاتصال الجنسي) مع الشريك.

### حقائق أساسية عن فيروس زيكا:

- يمكن للمرأة الحامل أن تمرّر فيروس زيكا إلى جنينها الذي لم يولد بعد، ما قد يُسبّب تشوّهات حادة في دماغ الطفل.
- يجب توجيه النساء الحوامل اللواتي يعشنّ في منطقة يتفشّى فيها فيروس زيكا أن يذهبنّ إلى مركز صحيّ لإجراء فحص ومناقشة المخاطر مع مقدّم الرعاية الصحية لهنّ.
- في هذه الحالات، يُستحسنّ إقّام عدم ممارسة الجنس أو استخدام الواقي طيلة فترة الحمل بأكملها.
- من المهمّ للمرأة التي تخطّط للحمل وتعيش في منطقة يتفشّى فيها فيروس زيكا أن تناقش المخاطر، ومن المهمّ كذلك حماية كلا الشريكين من لدغات البعوض، والنظر في تأجيل الحمل إلى ما بعد انتهاء تفشي المرض.
- 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).

### حقائق أساسية عن فيروس الإيبولا 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 أو حمى ماربورغ استخدام الواقي الذكري لمدة 12 شهراً على الأقلّ من إصابتهم أو حتى تأتي نتائج اختبار السائل المنوي لديهم سلبية للفيروس مرتين.
- يجب على الرجال الذين تعافوا من الإصابة بحمى لاسا استخدام الواقي الذكري لمدة شهرين على الأقلّ بعد تعافيتهم.

### حقائق أساسية عن جدي القردة:

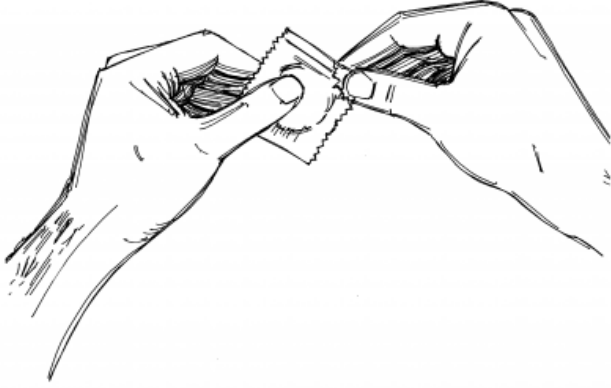
- خلال تفشي الفيروس العالمي الذي بدأ عام 2022، كان الفيروس ينتقل في الغالب عن طريق الاتصال الجنسي. ويُعدّ أي شخص على تواصل وثيق مع شخص تظهر عليه الأعراض، وأي شخص لديه شركاء جنسيون متعددون، معرّضاً أيضاً للخطر. لذلك، فإن الأشخاص الذين لديهم شركاء جنسيون متعددون أو جدد، بما في ذلك أولئك النشطين جنسياً أو من المثليين وثنائيي التوجه الجنسي وغيرهم من الرجال الذين يمارسون الجنس مع رجال، قد يكونون أكثر عرضة للإصابة في حال مارسوا الجنس أو شكلاً آخر من الاتصال الوثيق مع شخص مُعدّ.
- لذلك، من المهم إشراك المجتمعات، بما في ذلك مجتمع العاملين في الجنس، والمثليين، وثنائيي التوجه الجنسي، وغيرهم من الرجال الذين يمارسون الجنس مع رجال، في أنشطة التوعية حول مخاطر مرض جدي القردة.

## ما الذي يجب أن تفعله وكيفية القيام به

التعبئة الاجتماعية والرسائل المجتمعية وتغيير السلوك

1. تأكد من فهمك للحقائق، ولكيفية انتقال الأمراض عن طريق ممارسة الجنس، بما في ذلك فيروس زيكا والإيبولا وحمى ماربورغ وحمى لاسا.

2. لا تنسَ أنّ ممارسة الجنس ليست سوى وسيلة لنقل هذه الأمراض، وغالبًا ليست هي الوسيلة الرئيسية.  
-تحدّث إلى منسّق المتطوّعين/قائد الفريق أو المكتب الصّحّي للفرع المحلّي حول الأساليب الوقائية التي ينبغي التشديد عليها أثناء زيارتك المجتمعية.
3. لا تنسَ أنّ الجنس قد يكون موضوعًا بالغ الحساسية أو من المحرّمات أو من الأمور التي يجد الناس حرجًا في التحدّث بشأنها. وقد تضطرّ إلى تغيير النهج الذي تتبّعه أو طريقة تواصلك لإيصال رسائلك.
4. نفّذ أنشطة التعبئة الاجتماعية والتواصل لتغيير السلوك في حالات تفشّي فيروس زيكا والإيبولا وحمّى ماريبورغ وجذري القروء وحمّى لاسا. (انظر النقاط الهامّة أعلاه وأداتِ العمل بشأن التواصل مع المجتمع المحلي والتعبئة الاجتماعية وتغيير السلوك).  
-تأكّد من قدرتك على شرح كيفية استخدام الواقي الذكري والنسائي بشكل صحيح.
5. احترم الثقافة:  
-فكّر في التحدّث إلى الرجال والنساء بشكل منفصل.  
-فكّر في التحدّث إلى المراهقين على حدى. لا تنسَ أنّ المراهقين غالبًا ما يعانون من الوصم ويواجهون صعوبة في الوصول إلى المعلومات والخدمات المرتبطة بالصحة الجنسية. ومع ذلك، فإنّ معظم الناس يشرعون في ممارسة النشاط الجنسي خلال فترة المراهقة، لذلك من المهمّ دعمهم لضمان اتّخاذهم للخيارات والقرارات الجيدة بالنسبة إلى الصحة الجنسية.  
-يُفضل تكييف استراتيجيات وأساليب التواصل وجدول الرسائل لتناسب الفئات الرئيسية، نظرًا لأنها غالبًا ما تكون مهمشة ويصعب الوصول إليها بسبب الوصم أو القوانين غير المواتية في بعض البلدان.  
-لا تضغط على الناس ليشاركوا وجهات نظرهم حول هذا الموضوع أمام الآخرين لأنّ البعض قد يشعر بعدم الارتياح.  
-لا تضع افتراضات مبنية على الصور النمطية. على سبيل المثال، لا تفترض أنّ لدى شخص ما مواقف معيّنة تجاه ممارسة الجنس بناءً على عمره أو نوعه الاجتماعي أو مهنته أو عرقه.  
-لا تنسَ أنّ تقديم المعلومات حول الصحة الجنسية أمرًا أساسيًا، حتى لو كان يُعتبر موضوعًا حساسًا في الكثير من الثقافات.



## رسائل المجتمع



26. ممارسة الجنس بطريقة آمنة