

AIDS
HILFE
WIEN

معًا
من أجل الصحة
الجنسية!

الرغبة في
التحدث



WWW.LUSTAUFREDEN.AT



Aids Hilfe Wien
(Wien, Niederösterreich, Burgenland)
Mariahilfer Gürtel 4
1060 Wien
www.aids.at

aids hilfe KÄRNTEN

aidsHilfe Kärnten
Bahnhofstraße 22/1
9020 Klagenfurt
www.hiv.at



AidsHilfe Oberösterreich
Blütenstraße 15/2
4040 Linz
www.aidshilfe-ooe.at



Aidshilfe Salzburg
Innsbrucker Bundesstraße 47
5020 Salzburg
www.aidshilfe-salzburg.at



AIDS-Hilfe Steiermark
Hans-Sachs-Gasse 3
8010 Graz
www.aids-hilfe.at



AIDS-Hilfe Tirol
Kaiser-Josef-Straße 13
6020 Innsbruck
www.aidshilfe-tirol.at



AIDS-Hilfe Vorarlberg
Kaspar-Hagen-Straße 5
6900 Bregenz
www.aidshilfe-vorarlberg.at

هناك الكثير من المراكز المعنية بالأسئلة عن الصحة الجنسية
في خدعتك.

ستجد هنا نظرة عامة على الخبراء الذين يمكنك طرح أسئلتك عليهم:

..لست متأكدًا مما يحدث معي"

← طبيب عام / طبيبة عامة

"عندي مشاكل جلدية"
"أشعر بحكة في قضيبي/فرجي"
"عندي إفرازات"

← طبيب/طبيبة جلدية

"أعاني ألامًا أسفل البطن"
"عندي أسئلة عن الحمل / وسائل منع الحمل"

← طبيب/طبيبة نساء

"أعاني ألامًا عندما أتبول"
"عندي مشاكل مع الانتصاب"

← طبيب/طبيبة مسالك بولية

"أرغب في إجراء فحص عن الأمراض المعدية المنقولة جنسيًا"
"عندي أسئلة عن الوقاية من الأمراض المعدية المنقولة جنسيًا /
طرق انتقال هذه الأمراض"

← مراكز الإيدز للمساعدة

"أشعر بالحزن كثيرًا"
"يتأبني الخوف من ممارسة الجنس"
"أخجل من جسدي"

← مراكز المشورة،
معالج/معالجة أمراض نفسية،
طبيب/طبيبة أمراض نفسية

"أفتقد الرغبة جنسية"
"عندي مشاكل مع الانتصاب"
"أشعر بالام خلال ممارسة الجنس"

← مراكز المشورة الجنسية، معالج/
معالجة أمراض جنسية

ما الدور الذي يمكنني المساهمة به فيما يتعلق
بصحتي الجنسية؟

جمعنا لك عددًا من النصائح التي تتيح لك الحفاظ على صحتك
الجنسية

- فكّر فيما يثير الرغبة لديك، وكذلك مع أي شخص تشعر
بالرغبة. تحلى بالصدق والوفاء وتكلم مع شريكك/شريكتك عن
الأمر
- ينطبق ما يلي على كل الممارسات والاتصالات الجنسية: نعم
تعني نعم، ولا تعني لا - من أجلك ومن أجل الآخرين.
- إذا كنت تمارس الجنس مع شركاء/شريكات مختلفين: استخدم
الواقيات الجنسية وواظب على فحص الأمراض المعدية المنقولة
جنسيًا!
- الجنس وتعاطي العقاقير: فيما تكون منتشياً، قد يحدث
للأسف أن تقوم بأفعال ، أو تجعل أحدًا يقوم معك بأفعال لا
تريدها حقًا. احذر وأنت تتعاطى العقاقير من أن تفلت زمام الأمور
(بالكامل).

تحدث مع شريكك/شريكتك
عن الأمر!



تُعد الصحة الجنسية جزءًا من الصحة العامة وأمرًا يخصنا جميعًا!

الحفاظ على الصحة الجنسية معناه أن تشعر بالارتياح تجاه حياتك الجنسية. ونقصد بالجنس هنا هو فهمك له: إلى جانب ممارسة العلاقة الجنسية، يمكن للجنس أن يعني أيضًا **المداعبة والتقبيل والاستمناة والجنس الفموي وغير ذلك بكثير.**

المشاعر والتخيلات والرغبات الجنسية ترافق الإنسان طوال حياته وبدهية للغاية. ممارسة الجنس مع شريكك/شريكته يندرج تحت ذلك أيضًا، شأنه شأن الاستمناة.

• **في الحياة الجنسية لا يوجد "صح" أو "خطأ"، بشرط موافقة كلا الطرفين واتباعهما للقواعد.**

كثيرًا ما تتخلل الحياة مراحل يمارس فيها الإنسان الجنس (كثيرًا) ومرادف أخرى تقل فيها ممارسته للجنس أو تنعدم. أيضًا أن تعيش حياتك دون ممارسة جنسية هو أمر لا بأس به.

الصحة الجنسية تشمل على وجه التحديد الحق في

- حياة جنسية تخلو من الإكراه والتمييز والشعور بالعنف
- الوصول إلى المعرفة والمعلومات والمشورة والعلاج
- تكوين العلاقات الجنسية والرومانسية بحرية
- التمكن من عيش حياة جنسية ممتعة ومرضية وقليلة المخاطر
- الحفاظ على السلامة الجسدية والوقاية من الأمراض المعدية المنقولة جنسيًا (STI)
- الخصوصية وتقرير المصير

الرغبة في التحدث

يصعب على ناس كثيرين التحدث عن صحتهم واحتياجاتهم ورغباتهم الجنسية.

ولكن في بعض الحالات قد يكون التحدث عنها مجديًا – مثلًا التحدث مع شريكك أو شريكه، أو مع طبيبتك/طبيبك. نرغب بهذا الكتيب في تزويدك بعدد من النصائح عن كيفية إيجاب الحديث عن الصحة الجنسية، وعن الجهات التي يمكنك الحصول لديها على المساعدة.

كيف يمكنني التحدث مع شريكتي/شريكتي عن الصحة الجنسية؟

الجنس جزء من معظم شراكات الحياة. رغم أنه من الطبيعي أن تقل الرغبة بعد مرور بعض الوقت، إلا أنه ليس كل الناس يرضون بذلك دائمًا. لذلك من المهم بصفة خاصة في هذا الصدد أن تتحدث مع شريكك/شريكته عن الموضوعات التي تُهَمُّك شخصيًا. إليك عدد من النصائح يفترض بها تسهيل عملية التحدث عليك:

• **لا تتهرب من المحادثة:** الصحة الجنسية شأن يخص الجميع. لذا من المهم أن تتحدثا معًا عن الحلول، فربما ترغبان مثلًا في تلقي مشورة بشأن هذا الموضوع. لذلك لا تتهربا من المحادثة. فالأمر يتعلق بشعوركما بالارتياح.

• **خذ وقتًا من أجل المحادثة:** هناك طرق كثيرة لبدء المحادثة بصورة صحيحة. يمكن للدعابة أيضًا أن تكون واحدة منها. على أي حال، يجب أن تأخذ وقتًا كافيًا، وهذا مستحسن لتتمكن من التحدث عن كل شيء بهدوء.

• **تكلم عن شعورك بالحيرة والاضطراب بصراحة:** أحيانًا يكون الإنسان في حيرة من أمره ولا يمكنه وصف احتياجاته الجنسية بوضوح. إذا تحدثت عن ذلك بصراحة، قد يستطيع شريكك أو شريكته تقديم يد العون لك. ربما تساور شريكته/شريكك مشاعر اضطراب وحيرة أيضًا.

• **اطلع على معلومات حول الأمراض المعدية المنقولة جنسيًا (اختصارًا بالألمانية (STI):** عند الحديث عن موضوع الأمراض المعدية المنقولة جنسيًا (STI)، فهو لا يتعلق بالأعراض وطرق العدوى والعلاج المناسب فحسب، بل يشمل أيضًا أسئلة أخرى مختلفة كليًا، منها مثلًا: كيف نحمي أنفسنا من الأمراض المعدية المنقولة جنسيًا؟ كيف أصارح شريكتي/شريكتي (في العلاقة الجنسية) إذا شُخِصت إصابتي بمرض معدٍ منقول جنسيًا؟

ستجد معلومات عن مختلف الأمراض المعدية المنقولة جنسيًا على موقعنا الإلكتروني www.lustaufreden.at

كما يمكنك ترتيب موعد استشارة شخصية مع مركز AIDS للمساعدة وطرح كل أسئلتك

• **تجنب الاتهام والتوبيخ:** بصفة خاصة عندما يدور الأمر حول اختلاف الرغبات الجنسية أو الاشتباه في الإصابة بمرض معدٍ منقول جنسيًا، يجب تجنب توجيه الاتهامات واللوم تمامًا. فهذا لن يجدي نفعًا وقد يحول المحادثة سريعًا إلى مشاجرة. لدى كل إنسان وجهات نظر يجب أن تحظى بالاستماع.

المحادثات مع الخبراء

يفضل بعض الناس مناقشة بعض الموضوعات مع الخبراء (مثل مشاكل الانتصاب، الخوف من الإصابة بمرض معدٍ منقول جنسيًا وما إلى ذلك).

في هذه الحالة، من المناسب إجراء محادثة مع طبيبك/طبيبته. حتى لو لم تكن الصحة الجنسية موضع نقاش بينكما فيما مضى، فهذا لا يفترض به أن يجعلك تشعر بالحرج. الأطباء متخصصون في الشؤون الصحية، ومنها الصحة الجنسية أيضًا. فضلًا عن ذلك، طبيبك/طبيبته على دراية بالأمكان التي بوسعها/بوسعها إحالتك إليها إذا شعر/شعرت أنه يمكنك تلقي دعم أفضل في مكان آخر. إليك عدد من النصائح لإنجاح هذه المحادثة:

• **استعد للمحادثة مسبقًا:** فكر أولًا في طبيعة مشكلتك المحددة. هل لها صلة بأعراض صحية أو مشاكل في العلاقة أو أمر آخر.

• **المهم في نظر طبيبك/طبيبته:** قد يكون من المهم جدًا بالنسبة للأطباء معرفة قن تشعر تجاههم بالانجذاب الجنسي، وما إذا كنت تعيش مع شريك/شريكة، أو ما إذا مارست الجنس مؤخرًا مع أشخاص مختلفين. حتى إذا كنت تشعر بأن هويتك الجنسية خاطئة، من الممكن أن يلعب طبيبك/طبيبته دورًا هامًا في التحدث معك في هذا الشأن.

• **كن صريحًا:** لا سيما مع الخبراء، فمن المفيد الإجابة عن كل أسئلتهم دون مواربة ومناقشة الموضوعات على نحو منفتح. يخضع الأطباء للالتزام القانوني بالحفاظ على السرية، وهذا معناه أنه لا يجوز لهم إنشاء أي شيء تخبرهم به.