

AIDS
HILFE
WIEN



به کمک هم برای حفظ
بهداشت جنسی شما!

می خواهیم
گفتگو کنیم



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



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

اگر درباره بهداشت جنسی خود سوالی داشته باشید،
می‌توانید از مراکز مختلف راهنمایی بگیرید.
اینجا به طور خلاصه بیان می‌شود که چه پرسش‌هایی را باید
با کدام کارشناسان در میان بگذارید:

«من نمی‌دانم چه مشکلی دارم»
پزشک عمومی

«من مشکلات پوستی دارم»
«آلت تناسلی مرد/مهبول من خارش دارد»
«ترشح دارم»
پزشک متخصص پوست

«در ناحیه پایین شکم احساس درد می‌کنم»
«درباره بارداری/پیشگیری از بارداری سوال دارم»
پزشک متخصص زنان

«دچار مشکل دفع ادرار هستم»
«مشکل نعوظ دارم»
پزشک متخصص مجاری ادرار

«می‌خواهم آزمایش STI انجام بدهم»
«درباره پیشگیری از/راه‌های انتقال STI سوال دارم»
AIDS-Help

«بیشتر اوقات افسرده هستم»
«از ایجاد رابطه جنسی می‌ترسم»
«از وضعیت بدن خودم خجالت می‌کشم»
مراکز مشاوره،
روان‌درمانگر،
روان‌شناس

«هیچ‌یک به ایجاد رابطه جنسی ندارم»
«مشکل نعوظ دارم»
«هنگام رابطه جنسی احساس درد می‌کنم»
مراکز مشاوره جنسی،
کارشناس درمان مشکلات جنسی

چگونه می‌توانم به حفظ بهداشت جنسی خودم کمک کنم؟

برای آشنا ساختن شما با روش‌های حفظ بهداشت جنسی، نکاتی را برای
شما جمع‌آوری کرده‌ایم

• درباره چیزهایی که شما را خوشحال می‌کند و کسانی که شما را
خوشحال می‌کنند، فکر کنید. با خودتان صادق باشید و با شریک جنسی
خود درباره آن گفتگو کنید

• موارد زیر درباره همه تماس‌های جنسی و همه رفتارهای جنسی
کاربرد دارند: **بله به معنای تایید و نه به معنای مخالفت است** - چه برای
شما و چه برای دیگران

• اگر با چند نفر رابطه جنسی دارید: **از کاندوم استفاده کنید** و مرتباً
وضعیت خود را از نظر ابتلا به عفونت‌های آمیزشی بررسی کنید!

• رابطه جنسی و مصرف الکل یا مواد مخدر: **در حالت هستی یا
نشنگی، متأسفانه ممکن است** رفتارهایی از شما سر بزند که در حالت
عادی از شما دیده نمی‌شود. هنگام مصرف الکل یا مواد مخدر مراقب
باشید که کنترل خود را (کاملاً) از دست ندهید.

درباره آن با شریک جنسی
خود گفتگو کنید!



بهداشت جنسی بخشی از سلامت کلی بدن است و پر زندگی همه ما تاثیر می‌گذارد!

داشتن سلامت جنسی یعنی این که در زمینه امور جنسی مشکلی نداشته باشید. منظور از امور جنسی چیست: امور جنسی، علاوه بر نزدیکی جنسی، شامل **نوازش، بوسیدن، در آغوش گرفتن، خودارضانی، رابطه جنسی دهانی و بسیاری موارد دیگر** نیز می‌شود.

احساسات، هوس‌ها و تمایلات جنسی در طول زندگی همراه انسان است و یک موضوع پذیرفته‌شده‌ای محسوب می‌شود. نزدیکی با شریک جنسی شامل خودارضائی نیز می‌شود.

در زمینه رابطه جنسی موضوع درست یا نادرست مطرح نیست، به شرطی که دو طرف شکل رابطه را بپذیرند و منع قانونی درباره آن وجود نداشته باشد.

گاهی در زندگی روابط جنسی شما فراوان می‌شود و گاهی روابط جنسی به سطح حداقل می‌رسد و یا قطع می‌شود. زندگی بدون رابطه جنسی اشکالی ندارد.

بهداشت جنسی شامل مسائل قانونی نیز می‌شود

- رابطه جنسی بدون اعمال اجبار و تبعیض و خشونت
- دسترسی به دانش، اطلاعات، مشاوره و خدمات درمانی
- ایجاد روابط جنسی و عاطفی آزاد
- رابطه جنسی خوشایند، راضی‌کننده و کم‌خطر
- حفظ سلامت جسمی و پیشگیری از ابتلا به عفونت‌های آمیزشی (STI).
- حفظ حریم خصوصی و تعیین سرزنوشت

می‌خواهم گفتگو کنم

برای بسیاری افراد، **گفتگو درباره بهداشت جنسی، نیازهای جنسی، میل‌ها یا مشکلات جنسی چندان راحت نیست.**

البته، در برخی شرایط، لازم است که درباره این موضوع‌ها، مثلاً با شریک جنسی یا پزشک‌تان، صحبت کنید. در این بروشور نکاتی درباره گفتگوی موفق درباره بهداشت جنسی ارائه می‌شود و مراکز کمک‌رسانی مرتبط معرفی می‌شود.

چگونه باید درباره بهداشت جنسی با شریک (جنسی) خودم صحبت کنم؟

بیشتر شراکت‌ها دارای روابط جنسی هستند. میل جنسی به شریک در طول زمان کاهش می‌یابد و این وضعیت برای برخی افراد خوشایند نیست. به همین دلیل بهتر است درباره موضوعاتی که برای‌تان مهم است، با شریک جنسی خود صحبت کنید. با رعایت این نکات می‌توانید گفتگوی بهتری داشته باشید:

- **از صحبت کردن خجالت نکشید:** بهداشت جنسی یک موضوع همگانی است. به همین دلیل باید درباره راهکارها، مثلاً ضرورت یا امکان استفاده از خدمات مشاوره، با یکدیگر صحبت کنید. پس، از صحبت کردن خجالت نکشید. این موضوع به سلامت شما مربوط می‌شود.
- **برای گفتگو وقت بگذارید:** روش‌های بسیاری برای شروع درست گفتگو وجود دارد. می‌توانید از شوخی کمک بگیرید. در هر حال، باید وقت کافی صرف کنید تا بتوانید درباره همه موضوع‌ها با آراش گفتگو کنید.

- **درباره ابهامات آزادانه صحبت کنید:** گاهی نیازهای جنسی شما مبهم است یا نمی‌توانید آنها را به‌صورت شفاف مطرح کنید. اگر نیازهای خود را آزادانه بیان کنید، شریک جنسی می‌تواند به شما در این زمینه کمک کند. شریک‌تان نیز ممکن است نگرانی‌هایی داشته باشد.

- **با عفونت‌های آمیزشی (STI) آشنا شوید:** در زمینه عفونت‌های آمیزشی، در کنار نشانه‌های بیماری، راه‌های انتقال عفونت و درمان مناسب، پرسش‌های زیر نیز مطرح می‌شوند: چگونه باید از ابتلا به STI جلوگیری کنیم؟ چگونه باید مبتلا شدن خودم به STI را به شریک جنسی خودم اطلاع دهم؟

اطلاعات مربوط به انواع عفونت‌های آمیزشی را می‌توانید در وب‌سایت ما به نشانی www.lustaufreden.at بیابید.

همچنین می‌توانید از سرویس ایدز نوبت **مراجعه حضوری بگیرید** و همه پرسش‌های خود را آنجا مطرح کنید.

- **از اتهام‌زنی و کنایه‌زنی پرهیزید:** به‌ویژه در زمینه ترجیحات جنسی متفاوت یا احتمال ابتلا به STI، باید از اتهام‌زنی یا سرزنش کردن خوددار کرد. این رفتار سودمند نیست و ممکن است گفتگوی آزاد را به مشاجره تبدیل کند. هرکس نقطه نظرهای خود را دارد که باید مد نظر قرار بگیرد.

گفتگو با کارشناسان

برخی مسائل (مانند مشکلات نعوظ یا ترس از ابتلا به STI) را بهتر است با کارشناسان در میان بگذارید.

مثلاً می‌توانید با پزشک خودتان مشورت کنید.

حتی اگر قبلاً درباره بهداشت جنسی با پزشک‌تان صحبت نکرده باشید، نباید از گفتگو درباره این موضوعات خجالت بکشید. پزشکان می‌توانند به همه موضوعات بهداشتی، از جمله بهداشت جنسی، رسیدگی کنند. همچنین، اگر لازم باشد که به مراکز تخصصی معرفی شوید، پزشک می‌داند که شما را باید به کدام مرکز معرفی کند. برای ایجاد زمینه گفتگوی موفق، بهتر است این نکات را رعایت کنید:

- **خود را برای گفتگو آماده کنید:** نخست، مشکل خود را دقیقاً مشخص کنید. مشکل‌تان به نشانه‌های بیماری مربوط می‌شود یا درباره رابطه جنسی یا امور دیگر است.
- **آنچه برای پزشک مهم است:** پزشک باید بداند که چه کسانی برای شما جذابیت جنسی دارند، یا این که آیا در حال حاضر یا اخیراً با چندین نفر رابطه دارید/داشته‌اید یا خیر. حتی اگر احساس کنید که جنسیت شما به‌درستی تشخیص داده نشده است، پزشک می‌تواند در این زمینه شما را راهنمایی کند.
- **صادق باشید:** پاسخ‌گویی صادقانه به همه پرسش‌ها و گفتگوی آزاد درباره مشکلات، به‌ویژه هنگام مراجعه به کارشناسان، مهم است. طبق قانون، آنها ملزم به رازداری هستند؛ یعنی گفته‌های شما نباید در جای دیگری بازگو شود.