الأمراض المنقولة جنسيًا

الأمراض المعدية المنقولة جنسيًا (STI) هي الأمراض التي تنتقل عن طريق الجماع (الشرجي والفموي والمهبلي)، وكذلك عن طريق الاتصال الجنسي غير الجماعي (مشاركة الألعاب الجنسية والاتصال الوثيق بين الأعضاء التناسلية).

قد تكونين مصابة بعدوى منقولة جنسيًا ولا تعرفين ذلك.
لأن بعض الأشخاص لا تظهر عليهم أي أعراض.

الكلاميديا

الأعراض: الشعور بألم عند التبول أو وجود إفرازات أو نزيف بين الدورات الشهرية أو بعد الجماع.
اختبار الكشف عن المرض: عينة بول أو مسحة.
العلاج: يعالج باستخدام أقراص المضادات الحيوية.

السيلان

الأعراض: وجود إفرازات ونزيف بين الدورات الشهرية.
اختبار الكشف عن المرض: عينة بول أو مسحة.
العلاج: يعالج باستخدام المضادات الحيوية.

الزهري

الأعراض: بثور أو تقرحات حول المنطقة التناسلية/الشرجية (قد تكون مؤلمة أو غير مؤلمة)، وطفح جلدي في الجسم.
اختبار الكشف عن المرض: عينة دم.
العلاج: يعالج باستخدام المضادات الحيوية.

فيروس نقص المناعة البشري (HIV)

الأعراض: من الممكن الإصابة بمرض شبيه بالإنفلونزا بعد أسابيع قليلة من الإصابة بالعدوى والطفح الجلدي.
اختبار الكشف عن المرض: اختبار وخز الإصبع أو عينة دم، اعتمادًا على المكان الذي تختاره لإجراء الاختبار.
العلاج: السيطرة على المرض بالأدوية المضادة للفيروسات القهقرية. إذا كنت تتلقى علاجًا فعالًا ولا يمكن الكشف عن الحمل الفيروسي لديك، فلا يمكنك نقل فيروس نقص المناعة البشري إلى أي شخص آخر.

الهربس التناسلي

الأعراض: بثور أو تقرحات مؤلمة حول المنطقة التناسلية/الشرجية.
اختبار الكشف عن المرض: مسحة من البثرة أو القرحة.
العلاج: يعالج باستخدام الأقراص المضادة للفيروسات.

الثآليل التناسلية

الأعراض: كتل أو نتوءات أو زوائد حول المنطقة التناسلية/الشرجية.
اختبار الكشف عن المرض: سيقوم الطبيب/الممرضة بفحص المنطقة المصابة.
العلاج: يُعالج باستخدام كريم أو علاج بالتجميد.

الموافقة

القبول تعني الموافقة على فعل شيء ما. وعندما يتعلق الأمر بالجنس، فهذا يعني الموافقة على ممارسة الجنس أو الانخراط في نشاط جنسي.

ما عليك فعله

- تأكد من أنك تحصل على موافقة الأشخاص. ويشمل ذلك الشركاء الجنسيين المنتظمين.
- اطلب الحصول على موافقة عند القيام بأي فعل جنسي. فلا تفترض أن الموافقة على القيام بفعل جنسي معين يعني الموافقة على جميع الأفعال الأخرى.
- انتبه للغة الجسد. إذا بدا شخص ما غير مرتاح لكنه قال نعم، فقد لا يكون راغبًا بالفعل في ممارسة الجنس.

ما عليك ألا تفعله

- أن تفترض أن الموافقة معطاة بناءً على ما يرتديه الشخص أو تصرفه.
- الضغط على شخص ما بالجماع معك. يجب أن تكون الموافقة قرارًا حرًا وطوعيًا.

أولًا

في المملكة المتحدة، السن القانوني للموافقة على النشاط الجنسي هو ١٦ عامًا.

صُمم القانون لحماية الشباب من إساءة المعاملة من قبل البالغين. ولا يُقصد به تجريم الأشخاص الذين تقل أعمارهم عن ١٦ عامًا ويمارسون الجنس، حيث يكون كلا الشخصين في نفس العمر.

يمكنك التحدث إلى فريق الصحة الجنسية لدينا في سرية تامة.

بطاقة C-Card

احصل على الواقي الذكري والمزلقات مجانًا من الصيدليات والعيادات والأماكن التعليمية باستخدام بطاقة C-Card المتاحة لمن هم في سن ١٣ عامًا فأكثر.

امسح رمز الاستجابة السريعة ضوئيًا للاطلاع على قائمة بالأماكن التي يمكنك التسجيل فيها، وللحصول على مزيد من المعلومات على موقعنا الإلكتروني.

اعتمادًا على عمرك، قد تتمكن أيضًا من التسجيل عبر الإنترنت.

وسائل منع الحمل الطارئة

يمكن أن توقف وسائل منع الحمل الطارئة حدوث الحمل بعد ممارسة الجنس دون استخدام وسائل منع الحمل أو في حالة فشل وسائل منع الحمل. يوجد خياران لوسائل منع الحمل الطارئة مُقدمة مجانًا من هيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS):

- **اللولب الرحمي الطارئ (اللولب النحاسي)** - متاح في عيادات الصحة الجنسية ولدى بعض الممارسين العامين.
- **وسائل منع الحمل الهرمونية الطارئة** - تسمى أحيانًا "حبة الصباح التالي" - متوفرة في أماكن تقديم خدمات الصحة الجنسية ولدى الممارسين العامين وبعض الصيدليات.

من الأفضل الحصول على وسائل منع الحمل الطارئة في أقرب وقت ممكن بعد ممارسة الجنس دون وقاية.

leicestersexualhealth.nhs.uk

يتم تقديم خدمات الصحة الجنسية هذه من قبل اتحاد هيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS) التابع لشراكة ميدلاندز بتكليف من السلطة المحلية.

يمكن ترتيب مترجم فوري لمواعيد الصحة الجنسية إذا لزم الأمر.

Arabic | October 2026

وسائل منع الحمل

إذا كنتي تمارسين الجنس، فإن استخدام وسائل منع الحمل هو الطريقة الأفضل لتقليل فرص حدوث الحمل. حيث توجد أنواع كثيرة لوسائل منع الحمل للاختيار من بينها ووسائل متنوعة تناسب مختلف الأشخاص. وبعض هذه الوسائل تتطلب إجراءً لتركيبها وإزالتها.

غريسة منع الحمل

عبارة عن قطعة صغيرة بحجم عود الثقاب تفرز هرمون البروجسترون، وتُزرع تحت الجلد أعلى الذراع.

- فعّالة بنسبة تفوق ٩٩٪
- يدوم حتى ٥ سنوات
- يمكن أن تظل الدورة الشهرية كما هي أو تتوقف أو تكون أكثر تكرارًا أو غير منتظمة

اللولب الرحمي (اللولب الهرموني)

يوضع جهاز بلاستيكي صغير في الرحم.

- فعّالة بنسبة تفوق ٩٩٪
- يدوم حتى ٨ سنوات، حسب النوع الذي تم تركيبه
- قد تكون الدورات الشهرية أخف أو تتوقف

الحبوب المركبة

قرص يحتوي على هرمون الإستروجين والبروجستيرون.

- فعّال بنسبة ٩١٪ مع الاستخدام المعتاد
- يتم تناوله كل يوم لمدة ٣ أسابيع على الأقل، مع استراحة أو بدونها
- يمكنكِ التحكم في وقت النزيف أو ما إذا كنتِ تنزفين أم لا، وغالبًا ما يجعل الدورة الشهرية أخف وأقل ألمًا

الواقي الذكري (للقضيب)

عبارة عن غشاء رقيق من اللاتكس أو البلاستيك يوضع حول العضو الذكري المنتصب.

- فعّال بنسبة ٨٥٪ تقريبًا مع الاستخدام المعتاد
- يقي من الأمراض المعدية المنقولة جنسيًا

الحقنة

يتم حقن هرمون البروجستيرون في العضل، وعادةً ما يكون في الأرداف.

- فعّالة بنسبة تفوق ٩٩٪ في حالة أخذ الحقن في موعدها، وفقًا لما هو موصى به)
- تستمر لمدة تصل إلى ١٤ أسبوعًا
- تتوقف الدورات الشهرية عادةً بعد ٣-٢ حقن

اللولب الرحمي (اللولب النحاسي)

عبارة عن جهاز صغير يتكون من البلاستيك والنحاس، ويوضع داخل الرحم.

- فعّال بنسبة تفوق ٩٩٪
- يدوم لمدة تصل إلى ١٠ سنوات
- قد تظل الدورة الشهرية كما هي، أو قد تكون أثقل أو أطول أو مؤلمة

الحبوب التي تحتوي على البروجسترون فقط

قرص يحتوي على هرمون البروجستيرون.

- فعّال بنسبة ٩١٪ مع الاستخدام المعتاد
- يجب تناوله يوميًا، وبصورة دائمة
- يمكن أن تظل الدورة الشهرية كما هي أو تتوقف أو تكون أكثر تكرارًا أو غير منتظمة

الواقي الأنثوي (للمهبل)

عبارة عن غشاء رقيق من البلاستيك يبطن المهبل ويغطي المنطقة الخارجية.

- فعّال بنسبة ٨٥٪ تقريبًا مع الاستخدام المعتاد
- يقي من الأمراض المعدية المنقولة جنسيًا (STIs)

هناك طرق أخرى متاحة بالإضافة إلى الطرق المذكورة هنا. لمعرفة أيها أفضل بالنسبة لك، تحدث إلى طبيبك الممارس العام أو ممثل خدمة الصحة الجنسية.