

# صحة طيزي:



المؤسسة العربية  
للحريات  
والمساواة



M-PACT  
GLOBAL ACTION



هل سبق لكم وان داعبتكم او ضاجعتكم شرح أحد ما؟  
هل سبق وأن طَبَّقَ ذلك عليكم؟ إن نعم، فهنيئاً لكم! أنتم قد شاركتكم  
**في الجنس الشرجي!**  
المداعبة الشرجية أمر مرح ومثير.  
والآن للمزيد من التجارب الممتعة: استرخوا الى الوراء، خذوا نفساً عميقاً،  
واقروا هذه المعلومات البسيطة عن الصحة الشرجية:



**الواقي الذكري:** حتى ولو لم تكونوا من محبي استخدام المطاط  
بينكم وبين الشريك، يمكنكم، على الأقل، أن تقدروا فائدته كعازل  
لفيروس نقص المناعة (HIV) وبعض (ليس كل) العدوى المنقولة  
جنسياً.

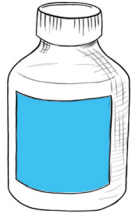
**المزلق | جل المتعة:** أن كنتم مبتدئين او متمرسين مضرمين،  
جل المتعة هو صديقكم الصدوق. هذا الجل سيساعد الأشياء أن  
تدخل (وتخرج) بسلاسة، سيمنع تمزق الواقي، وسيخفض من  
احتمال أي اضرار جسدية.



**استعمال العلاج الوقائي ما قبل التعرض (PrEP):** هي حبة تؤخذ  
بشكل منتظم من قبل الأشخاص غير المتعايشين مع فيروس نقص  
المناعة بهدف حمايتهم من التقاط هذا الفيروس. لا تحمي الحبة  
المذكورة هنا من الالتهابات الجنسية الأخرى التي يمكن أن تصاب بها  
خلال الجماع، لذا من المهم أيضاً استعمال وسائل أخرى للحماية.

**غير قابل للكشف = غير معدي!** إن كنتم متعايشين مع فيروس  
نقص المناعة، كونوا في حالة نشاط دائم فيما يتعلق بأدويتكم  
واختبارات الحمل الفيروسي التي تجرونها. الالتزام بالدواء يقهر  
الفيروس وبالتالي يشل قدرته على الانتقال. ما يتشاف = ما ينتقل.

ما=ما



## العيب وامرغ

لنكشف الوقائع ونتكلم عنها بمنتهى الصراحة. ان كنتم تستخدمون المواد المخدرة اوالكحول اثناء الجماع، اليكم بعض النصائح من اجل تحقيق توازن سديد:



- **اشربوا الماء!** تأكدوا دائماً من شرب كميات كافية من المياه.
- تعدد الشركاء عبارة عن حب مطلق لكن تعدد المخدرات أمرٌ يدعي الي توهي الحذر - **تحاشوا خلط المخدرات مع الكحول الي أدنى الحدود.**
- **أعرفوا جسديكم واعرفوا حدودكم**، فالجرعة فيما يتعلق بالمخدرات تختلف من قدرة تحمل جسد الي اخر.
- المشاركة تعني الاهتمام، الا في حال الحقن. **لا تتشارك** تحت اي ظرف ادوات الحقن مع الاخرين.
- إن كنتم في حالة صراع فيما يتعلق باستخدام المخدرات او الكحول او في حالة ارتباك، **تواصلوا مع صديق**، مع زميل أو مع اختصاصي بالأمور الصحية للتكلم عن هذه المشاكل.

### النصيحة بجمال: الكلام رخيص! (ولكن مجدي!)

تكلّموا، تكلّموا، تكلّموا! النصيحة الأخيرة وليست بأخرة هي التواصل. تكلّموا مع اصدقائكم، مع شركاءكم الجنسيين، مع عشاقكم، وتكلّموا (بانفتاح) مع المعنيين بالأمور الصحية. التواصل هو أفضل طريقة لمعرفة المزيد عن صحتكم الجنسية.

ولا تنسوا... يمكنكم أن تتواصلوا معنا دائماً!

راسلونا على البريد الالكتروني: [contact@m-coalition.org](mailto:contact@m-coalition.org) أو [contact@mpactglobal.org](mailto:contact@mpactglobal.org) أو زوروا موقعنا [www.m-coalition.org](http://www.m-coalition.org) لمعرفة المزيد أو [www.mpactglobal.org](http://www.mpactglobal.org)