



الصحة الجنسية

لبنان

شباط 2018



الجنسانية هي جزء مهم من حياتنا. فإنها تربطنا بالآخرين: فنمارس الجنس معهم، ونجذب إليهم/ن، نشكل صداقات معهم/ن، وفي بعض الأحيان نقع في الحب.

الجنس متعة وممتع، وبشكل أكبر إذا ولينا اهتماما لصحتنا الجنسية. وهذا يتطلب اتباع نهج إيجابي وحضاري للجنسانية اوالعلاقات الجنسية، فضلا عن إمكانية وجود تجارب جنسية ممتعة وآمنة، خالية من الإكراه والتمييز والعنف.

أحد الجوانب الأكثر وضوحا للصحة الجنسية هو منع الأمراض الناجمة عن العدوى التي قد نتبادلها أثناء ممارسة الجنس.

في ما يلي بعض الخطوات البسيطة التي يمكن أن تساعدك وشريك/تك (شركائكم/ن) في الجنس، للتخفيف من المخاطر الصحية المرتبطة بالجنس لولنظر في خيارات جنسية أكثر أمانا.

لسوء الحظ، قد يكون من الصعب الوصول إلى معلومات حول تلك المواضيع داخل لبنان، ولكن هناك مجموعات دعم ومنظمات هنا لدعمكم/ن للحصول على المعلومات التي قد تحتاجون إليها.

كما تعلمون، عندما يكون لديك اتصال حميمي مع شخص آخر (مثل عندما تقبل شخصا ما، أو تمارس الجنس الفموي، المهبلي أو الشرجي مع شريكك/تك)، فأنكم تتبادلون/ون سوائل الجسم.

يمكن أن تحتوي سوائل الجسم هذه أيضا على البكتيريا والفيروسات التي يمكن أن تسبب العدوى التي تجعلك مريضا. في بعض الأحيان تحدث تلك العدوى دون أن يلاحظها أحد، لأنه لا توجد أعراض، ولكن إذا تُركت دون علاج يمكن أن يكون لها عواقب وخيمة. وهكذا فإن العدوى المنقولة جنسيا هي انتقال عدوى بكتيرية أو فيروسية من شخص إلى شخص آخر عن طريق الأفعال الجنسية.

يمكن لأي شخص الإصابة بمرض منقول جنسيا من خلال الاتصال الجنسي (عن طريق الفم، المهبل، أو الشرج) مع شخص آخر.

جنسا نيتك
والصحة الجنسية



الأمراض
المنقولة جنسيا

المثليين/ات أو غيريبي/ات الميل الجنسي، عابري/ات النوع الاجتماعي أو سيسجندر (متوافقين مع نوعهم الاجتماعي)، رجل أو امرأة؛ فإن ذلك لا يشكل فرقا. فالأمراض المنقولة جنسيا لا تميز.

وفيما يلي بعض من العدوى الأكثر شيوعا التي يمكن أن تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي:

▶ **فيروس نقص المناعة البشرية / الإيدز:** هذا الفيروس يهاجم خلايا الجسم البيضاء، مما يجعل من الصعب على الجهاز المناعي الخاص بك محاربة العدوى. بدون جهاز مناعي قوي، لن يكون جسمك قادرا على الدفاع عن نفسه ضد العدوى الأخرى.

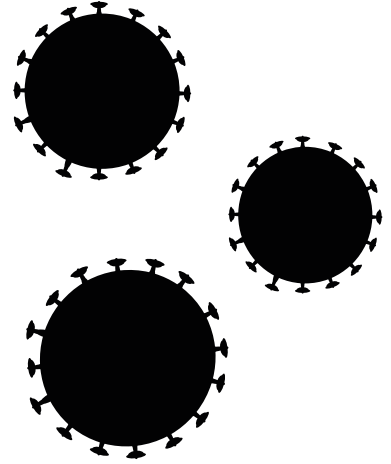
الإيدز هو المرحلة الأخيرة من الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية، ولكن ليس كل المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية يصلون إلى مرحلة الإيدز.

العلامات المبكرة للإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية يمكن أن تكون تورم الغدد والأعراض الشبيهة بالإنفلونزا تستمر مدة أسبوعين إلى أربعة أسابيع. في معظم الحالات، قد لا تظهر الأعراض الأكثر خطورة من فيروس نقص المناعة البشرية حتى أشهر أو سنوات لاحقة. يمكن لاختبار دم بسيط تحديد ما إذا كان شخص ما لديه فيروس نقص المناعة البشرية أم لا.

لا يوجد هناك علاج لفيروس نقص المناعة البشرية. في الأيام الأولى من وباء فيروس نقص المناعة، كانت المرحلة الأخيرة من الفيروس تمثل للعديد من المصابين عقوبة إعدام لأن الجميع تقريبا وصلوا إلى مرحلة الإيدز لأنه لم يكن هناك دواء لإبقاء الفيروس تحت السيطرة. وبفضل التقدم الطبي، يوجد الآن العديد من الأدوية المتاحة التي يمكن أن تساعد الجسم للسيطرة على الفيروس و- إذا تم علاجها بنجاح- القضاء على خطر انتقال فيروس نقص المناعة للآخرين.

▶ **الزهري:** قد تكون قد سمعت أيضا عن مرض الزهري. إنها بكتيريا يمكن أن تنتقل عن طريق الجنس من شخص إلى آخر. تصيب بكتيريا الزهري منطقة الأعضاء التناسلية، الشفاه، الفم، أو فتحة الشرج. إذا تم الكشف عنها في وقت مبكر، فإنه يمكن علاجها بسهولة عن طريق المضادات الحيوية. وتشمل أعراض الزهري قروح صغيرة غير مؤلمة على جلدك وبعض التورم حول العقد الليمفاوية. هذه القروح الجلدية، والتي يمكن أن تأتي وتذهب إذا ترك مرض الزهري دون علاج، من الممكن أن تزيد من فرص نقل فيروس نقص المناعة من شخص إلى آخر. الكثير من الناس المصابون/ات بمرض الزهري قد لا يكن/ونوا على علم بالعدوى.

▶ **هربس الأعضاء التناسلية:** يسمى هذا الفيروس، فيروس الحلا البسيط، أو فيروس الهربس البسيط. يمكن أن ينتقل عن طريق الجنس المهبل، الشرجي، أو الفموي مع الشخص الذي يحمل ذلك الفيروس. كثير من الناس المصابون/ات بالهربس قد لا



**يمكن لاختبار دم بسيط
تحديد ما إذا كان شخص
ما لديه فيروس نقص
المناعة البشرية أم لا.**



يكونوا على علم بذلك، لأنه لا توجد أعراض على الجسم، أو أن أجسادهم/م تظهر أعراض خفيفة جدا. بعض الناس قد يكون مصابون بالهربس لسنوات دون معرفة ذلك.

عند الإصابة بالعدوى، يمكن أن يسبب الفيروس القروح والبثور على الأعضاء التناسلية، فتحة الشرج، الفخذين، أو تجويف الفم. هذه البثور يمكن أن تنفتح، وتصبح مؤلمة، وتلتئم بعد ذلك. المصابون/ات بالهربس التناسلي يمكن أن ينقلوا الفيروس لشركائهم/ن في الجنس، حتى عندما لا تكون هناك قروح على الجسم.



لا يوجد علاج لهربس الأعضاء التناسلية، ولكن يمكنك تناول الدواء للسيطرة على الأعراض، وتقليل خطر تمريره للآخرين. يمكن للعاملين بالقطاع الصحي إجراء اختبار لتحديد ما إذا كنت أنت أو شريكك/تك مصاب/ة بهربس الأعضاء التناسلية أم لا.

➤ **السيلان:** السيلان هو عدوى تسببها البكتيريا ويمكن أن تنتقل من شخص إلى آخر عن طريق الجنس الشرجي، الفموي أو المهبلي.

لا يكون للسيلان دائما أعراض. الرجال الذين يعانون من مرض السيلان قد يكون لديهم ألم في التبول، والنساء قد يكون لديهن نزيف بين فترات الطمث، وآلام عند التبول، وزيادة في الإفرازات المهبلية. ويعاني كل من الرجال والنساء من إفرازات خضراء مصفرة. إذا تركت دون علاج، يمكن أن يسبب مرض السيلان مشاكل مع البروستاتا والخصيتين في الرجال ومشاكل مع الحمل والعقم عند النساء.

السيلان يمكن كشفه عن طريق تحليل المختبر، ويمكن علاجه بالأمضادات الحيوية.

➤ **فيروس الورم الحليمي البشري:** فيروس الورم الحليمي البشري، هي فيروسات شائعة يمكن أن تسبب نمو الجلد، أو الثآليل. هناك العديد من الأنواع الفرعية للفيروس. على الرغم من أن معظم فيروسات الورم الحليمي البشري غير ضارة، يمكن لبعضها أن يسبب السرطان. إذا كنت تمارس/ين الجنس دون وقاية مع شخص لديه فيروس الورم الحليمي البشري، فإنهم من الممكن نقل فيروس الأعضاء التناسلية لك. إذا تم إصابتك، يمكنك في نهاية المطاف أن تظهر لديك الثآليل التناسلية. الأشكال الأكثر خطورة من فيروس الورم الحليمي البشري يمكن أن تسبب سرطان الشرج أو القضيب عند الرجال أو عنق الرحم، الفرج، المهبل، أو سرطان الشرج عند النساء.

بعض الناس قد يكونوا مصابين/ات بفيروس الورم الحليمي البشري دون معرفة ذلك، لأنه لا يظهر أي أعراض. يمكن للعاملين بالقطاع الصحي إجراء اختبار الإصابة بفيروس الورم الحليمي البشري لك، وبالتالي الكشف عنه، وعلاج الفيروس.

هناك لقاحات يمكن استخدامها من سن مبكرة للحماية من أشكال خطيرة من فيروس الورم الحليمي البشري. لسوء الحظ، هذه اللقاحات غير متوفرة في العديد من البلدان.



▶ **المتدثرة (الكلاميديا):** تتسبب بكتيريا المتدثرة الحثرية في الكلاميديا، والتي يمكن أن تنتقل من شخص إلى آخر عن طريق الجنس الفموي، المهبلي أو الشرجي الغير آمن. يمكن للنساء الإصابة بالكلاميديا في عنق الرحم، المستقيم، أو الحلق. يمكن للرجال الإصابة بالكلاميديا داخل فتحة الشرج، المستقيم، أو الحلق. وهو واحد من أكثر الأمراض المنقولة جنسيا شيوعا.

وهما أن الكلاميديا عادة لا تسبب عادة أي أعراض، فإن العديد من الأشخاص المصابين بالكلاميديا قد لا يكونوا على دراية بإصابتهم/ن، وينقلونها عن غير قصد إلى شركائهم/ن الجنسيين. قد يستغرق الأمر عدة أسابيع قبل أن يظهر الشخص الذي أصيب بالعدوى من شريكه/ته أي أعراض. الأعراض في النساء يمكن أن تشمل الإفرازات المهبلية غير الطبيعية والألم المهبلي أثناء التبول أو الجماع. يمكن للرجال أيضا أن يشعروا بحرقان في القضيب، خاصة أثناء التبول، وأحيانا ألم وتورم في الخصيتين. إذا أصابت الكلاميديا المستقيم، فإنها يمكن أن تسبب ألم المستقيم، نزيف، أو إفرازات.

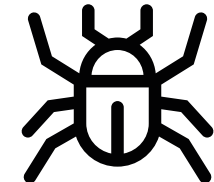
اختبار البول (أو مسحة القطن من المهبل) يمكنه تشخيص الكلاميديا. إذا تم تشخيصك بالبكتيريا، يمكنك علاجها بالمضادات الحيوية، على الرغم من أن المضادات الحيوية لا يمكنها إصلاح أي ضرر دائم سببه المرض. وبما أنه من الشائع الحصول على عدوى متكررة، إذا تم تشخيصك بالكلاميديا، فيجب عليك إجراء الاختبار مرة أخرى بعد حوالي ثلاثة أشهر من العلاج.

▶ **التهاب الكبد الفيروسي ج:** هو عدوى فيروسية بفيروس التهاب الكبد ج الذي يتسبب في التهاب الكبد. العدوى الأولية بالفيروس تكون بلا أعراض في 70% من مجمل الحالات. وتبقى العدوى صامتة ويمكن أن تستغرق عدة سنوات قبل ظهور أعراض مثل التعب والضعف وأوعية دموية ذات أشكال عنكبوتية ونزيف في المريء الذي يزداد كلما أصاب نسيج الكبد ندبة أو تليف (تليف الكبد هو المرحلة المتقدمة من الإصابة). زيادة استهلاك الكحول والعدوى بفيروس نقص المناعة البشرية المتزامنة تسرع من تليف الكبد.

الانتقال الجنسي غير شائع، ومع ذلك فإنه لا يزال يعتبر خطرا إذا تم ممارسة الجنس غير الآمن أو في حالة وجود أمراض أخرى منقولة جنسيا.

يتم تشخيص فيروس التهاب الكبد ج من خلال اختبارات الدم لأجسام مضادة للفيروس بالدم. هناك علاج عن طريق الفم متوافرة في معظم الحالات.

▶ **قمل العانة:** المعروف أيضا باسم «القمل السرطاني» هي حشرات صغيرة تعيش فقط على البشر وتلتصق بالشعر الخشن في الجسم، شعر العانة بالأساس ولكن يمكن أن تكون موجودة تحت الإبطين أو حتى رموش العين، فيما عدا فروة الرأس. وهي تختلف عن قمل الرأس في كونها أصغر حجما وجسمها المستدير. تحدث العدوى عن طريق الاتصال الوثيق، وعادة ما يكون خلال الاتصال الجنسي. تبدأ الأعراض بالحكة في منطقة العانة، كما أنها مرئية للعين المجردة. تنتقل حتى عن طريق



وهما أن الكلاميديا
عادة لا تسبب عادة
أي أعراض، فإن العديد
من الأشخاص المصابين
بالكلاميديا قد لا يكونوا
على دراية بإصابتهم/ن،
وينقلونها عن غير قصد
إلى شركائهم/ن الجنسيين.

الجنس الآمن لأنها موجودة على شعر الجسم. ويمكن علاجها ذاتيا مع الكريمات الموضعية.

يمكن لأي شخص يمارس الجنس (ولو مرة واحدة) أن يصاب بأحد الأمراض المنقولة جنسيا. في معظم الأحيان من خلال الأفعال الجنسية غير الآمنة، ولكن في بعض الأحيان أيضا عند استخدام الواقي الذكري والمزلقات.

يرجى ملاحظة أن الواقي الذكري يمكن أن يقلل إلى حد كبير من خطر انتقال العدوى المنقولة جنسيا، ولكن لا يقضي تماما على المخاطر.

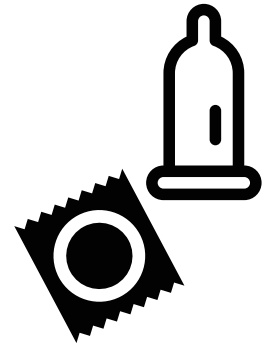
الآن بعد أن فهمت بشكل أفضل مخاطر الجنس غير الآمن، وكيف يمكن أن تؤثر علينا وشركائنا الجنسيين، دعونا نتحدث عن كيف يمكننا ممارسة الجنس دون الإصابة بالعدوى.

وفيما يلي بعض الخطوات العملية والبسيطة لحماية نفسك من الأمراض المنقولة جنسيا:

ماذا يمكنك أن تفعل من أجل حماية نفسك؟

استخدام الحماية وتشجيع شريك/تك أن تفعل الشيء نفسه: استخدام الواقي

الذكوري مع الكثير من المزلقات ذات أساس مائي في كل مرة تمارس/ين الجنس بإيلاج. تأكد/ي من أنك وشريكك/تك تعرفان كيفية استخدام الواقي الذكري بشكل صحيح. من المهم استخدام الواقي الذكري التي تم تصنيعه وفقا لمعايير الصناعة. لا تقم بإعادة تدوير الواقي الذكري، واستخدم كل واقي ذكري مرة واحدة، لا تستخدمه إذا كانت الحزمة الفردية مفتوحة بالفعل، أو إذا كانت ذات جودة مشكوك فيها. الواقي الذكري دون المستوى يمكن أن يكون معدل إخفاقه عالي، ولن يحميك ضد الأمراض المنقولة جنسيا. وفي بعض الحالات (إذا كان لديك فرط الحساسية) ومن الممكن أيضا أن يسبب مشاكل جلدية. تأكد أيضا من عدم ترك الواقي الذكري في أشعة الشمس المباشرة وعدم استخدام في حالة تلف الغلاف، تغير اللون، أو فقدان المرونة. كما ذكر من قبل، فإن الواقي الذكري يقلل من خطر العدوى لجميع الأمراض المنقولة جنسيا، لكنه لن يحمي تماما من أمراض منقولة جنسيا معينة، مثل الهربس أو فيروس الورم الحليمي البشري.



اسأل شريك/تك (شركائك) الجنسيين عن تاريخهم الجنسي: تحدث مع شريكك

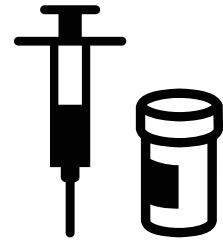
(شركائك) الجنسيين عن الأمراض المنقولة جنسيا قبل ممارسة الجنس معهم/ن. اسألهم إذا كان لديهم أي عدوى منقولة جنسيا، أو إذا كانوا خضعوا للتحاليل مؤخرا. وأيضا أسمح لهم بالمعرفة ما إذا كان لديك أي من الأمراض المنقولة جنسيا.



➤ **يجب إجراء تحاليل للأمراض المنقولة جنسيا بشكل منتظم:** كثير من الناس لديهم أشكال مختلفة من الأمراض المنقولة جنسيا دون معرفة ذلك، لأنه لا توجد أعراض أو توجد أعراض بسيطة جدا. حتى عندما تمارس الجنس الآمن، لا يزال من الممكن التقاط بعض أشكال الأمراض المنقولة جنسيا من شريكك الجنسي. أفضل طريقة (حتى الآن) لحماية نفسك من الأمراض المنقولة جنسيا، وخاصة إذا كان لديك شركاء جنسيين متعددين، هو إجراء التحاليل بانتظام. يوصى بهرتين في السنة لمن هم نشطين جنسيا.



➤ **إذا كان لديك عدوى منقولة جنسيا، اطلب العلاج:** هذا قد يبدو واضحا، ولكن الكثير من الناس لا يدركون أنهم قد أصيبوا بأمراض منقولة جنسيا. إذا وجد الشخص إفرازا غير طبيعي من الأعضاء التناسلية، قروح، وبثور، أو تورم في منطقة العانة، فإنهم قد يشعرون أيضا بعدم ارتياح شديد أو الخوف من طلب المساعدة الطبية لأمراضهم المنقولة جنسيا. إنهم ببساطة يحاولون إخفاء إصابتهم عن الآخرين، بما في ذلك شركائهم/ن الجنسيين، أو أنهم يطيبون أنفسهم بكل ما يمكن أن يجده، وهو ليس العلاج المناسب. قد تسبب بعض الأمراض المنقولة جنسيا ضررا جسيما أو دائما على جسمك على المدى الطويل، لذلك من الأفضل حقا طلب المساعدة الطبية الفورية.



قد يكون من المخيف أو الصعب زيارة طبيب الأمراض الجلدية والتناسلية في لبنان. ومع ذلك، فمن المهم السعي للحصول على المساعدة الطبية لعدم تفاقم حالتك والتي قد تؤدي إلى أضرار دائمة. إن تكون نشط جنسيا في لبنان قد يثير الامتناع أو الاستهجان، وفي بعض الحالات يمكن أن يتعرض الشخص الذي يزور العيادة لسوء المعاملة أو التوبيخ من قبل الطبيب المعالج. وبالرغم من ذلك، فإن الأمراض المنقولة جنسيا تصيب كل من المثليين/ات وغيري/ات الميل الجنسي، ولا يمكن للطبيب أن يعرف ميلك الجنسي أو هويتك الجنسية من الأمراض المنقولة جنسيا. ولا يمكن أن يلقي القبض على أي شخص إذا ما توجه إلى الطبيب، ولا يمكن للطبيب إبلاغ الشرطة كذلك. لكنه مازال من المحبذ أن تسأل الأصدقاء لترشيحات لأطباء مهنيين الذين تستطيع زيارتهم.

هذا هو الجزء الصعب: نحن نعيش في مجتمع حيث لا يتحدث الناس حقا عن الجنس. وهو من المحرمات ويعتبر موضوع شخصي للغاية.

ولكن فكر في هذا: مع الجنس الجيد تأتي مسؤولية مشتركة للحفاظ عليك وعلى شريكك/تك (شركائكم/ن) أصحاب وآمنين/ات.

باستخدام الحماية والطلب من شريكك/تك أن ت/يفعل الشيء نفسه لن يستغرق سوى بضع ثوان. تذكر: هذه الثواني القليلة من المحادثة عن صحتك الجنسية أنت وشريكك/تك واستخدام الحماية يمكن أن يوفر لكما الكثير من المشاكل.

الحديث
عن العدوى
الجنسية؟

متى يجب أن تقلق وتسعى لفحص طبي؟

نحن جميعا بحاجة لمعرفة المزيد عن أجسادنا وفحص أعضائنا التناسلية من حين لآخر. وينبغي أن نكون قادرين على معرفة ما هو طبيعي وما هو غير ذلك، وعندما يكون من الضروري التماس العلاج الطبي.

على سبيل المثال، أي نوع من الإفرازات غير الطبيعية، مثل الإفرازات الملونة الخضراء المصفرة و / أو إفرازات ذات الرائحة الكريهة من الأعضاء التناسلية، القروح، أو البثور المتنامية في منطقة العانة أو الحكة غير الطبيعية أو الطفح الجلدي في منطقة العانة يعني ذلك أنه يجب الذهاب والتحدث مع الطبيب المختص.



ماذا لو كنت بحاجة إلى مساعدة طبية مهنية؟

إن معرفة الأمراض المنقولة جنسيا مهمة وخطوة أولى في الوقاية منها. ولكن في بعض الأحيان تحتاج المساعدة الطبية المهنية. ربما كنت، وأصدقائك، أو شريكك/تك (شركائك) الجنسي قد طورتم مؤخرا حالة طبية جديدة لست متأكدا من كونها منقولة جنسيا أم لا. عدم العلاج يمكن أن يؤدي إلى تفاقم العدوى في واقع الأمر أو قد تظهر مرة أخرى في مرحلة أكثر تقدما. ربما كنت معتادا لممارسة الجنس الغير آمن والآن تتوق لمعرفة ما إذا كان لديك أمراض منقولة جنسيا أو ربما كنت ترغب فقط في عمل التحاليل للتأكد من أن ليس لديك ما يدعو للقلق.

من المهم أن تستخدم مقدم خدمة طبية يمكنك الوثوق به أو تمت إحالتك إليه. إذا كنت لا تشعر بالراحة للتعامل مع الطاقم الطبي لإجراء محادثة حول حياتك الجنسية وطرح الأسئلة المتعلقة بالصحة الجنسية الخاصة بك، فإنه قد ينتهي بك الأمر في عدم الحصول على الخدمات التي تحتاج إليها، وبالتالي المساس بصحتك الجنسية و صحة شريك/تك.

يجب عليك دائما استخدام الخدمات الطبية التي يمكنك الوثوق بها، والتأكد من أنها ستحمي خصوصيتك ولن تكون حكما بشأن ميلك الجنسي أو هويتك الجندرية.

ومن المحزن أن العديد من الخبراء الطبيين في المجتمع اللبناني لا يفهمون (بشكل كامل) أو يحترمون مجتمع الكوير، وأحيانا يكون إيجاد الأطباء المتخصصين الذين يمكن الاعتماد عليهم صعب جدا. لقد سمعنا جميعا أو عشنا قصصا عن الأطباء الذين أذلونا أو أصدقائنا، ولم يفهموا الفرق بين المثليين والمثليات والمزدوجين جنسيا أو عابري/ات النوع الاجتماعي، وصف دواء خاطئ أو أدوية غير الضرورية أو اختبارات دم، أو إحالتنا إلى علاج التحويل أو العقاقير ذات التأثير النفسي الخطيرة «لعلاج» اختلافنا.



**إذا كنت لا تشعر بالراحة
للتعامل مع الطاقم
الطبي لإجراء محادثة
حول حياتك الجنسية
وطرح الأسئلة المتعلقة
بالصحة الجنسية الخاصة
بك، فإنه قد ينتهي بك
الأمر في عدم الحصول
على الخدمات التي
تحتاج إليها، وبالتالي
المساس بصحتك الجنسية
و صحة شريك/تك.**



لمساعدتك في البدء في تقديم المشورة الطبية السليمة، وهنا قائمة من العديد من المراكز الصحية الجنسية التي يمكن أن تقدم الخدمات الطبية المهنية والخاصة لأعضاء مجتمع الميم في لبنان واختبار فيروس نقص المناعة البشرية مجاناً ومع إمكانية إخفاء الهوية:

مركز مرسى للصحة الجنسية

منطقة بدارو

هاتف: 01380515

SIDC

منطقة سن الفيل

هاتف: 01428428

سكون

شارع مونو

هاتف: 011202714

إذا كنت تشعر أنك بحاجة إلى مزيد من المعلومات حول الصحة الجنسية لنفسك أو أحبائك باللغة العربية، هنا قائمة من المصادر على الانترنت مجانية وموثوق بها باللغة العربية التي يمكنك الإطلاع عليها من خلال الروابط التالية:

www.marsa.me

www.sidc-lebanon.org

يرجى ملاحظة أنك قد تجد مشورة أخرى عن الصحة الجنسية على شبكة الإنترنت. مثل أي شيء آخر، بعض منها سيكون جيداً ومهني، والبعض الآخر لن يكون عظيماً (أو حتى آمناً). تأكد دائماً من الحصول على المشورة الطبية من مصادر مهنية وموثوق بها.

نأمل أن تجد هذه الحقائق مفيدة وتعليمية. إذا كنت تشعر/ين أن المعلومات قد ساعدت على فهم أفضل للصحة الجنسية الخاصة بك، فنحن نشجعكم/ن على مشاركة هذه المعلومات مع جميع أصدقائك/ن وشريكك/تك/نك (الجنسي/ة/يين). شارك الحب ... والرسالة - فأنهم سيشكرونك على ذلك!

المزيد من
المعلومات عن
الصحة الجنسية
باللغة العربية؟

كلمة أخيرة