يتحدث المراهقون

TeenSpeak

عن الصحة الجنسية

NYC Health

الحقيقة الصحيحة من مراهقين حقيقين

شكر خاص لفريق مراهقي Bronx قيادة اتصال الشباب

ما هي الصحة الجنسية؟

هي أشياء عديدة. هي معرفة كيفية منع الحمل و الأمراض التي تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي. هي معرفة مكان الحصول على خدمات صحية و فهم حقك في الحصول على رعاية سرية. كما تعني الصحة الجنسة أيضاً بمعرفة ما يلزم لتحظى بعلاقة صحية.

نحن TeenSpeak. نحن مراهقي مدينة نيويورك New York City ونعرف مدى صعوبة الحصول على المساعدة و المعلومات التي تحتاجها. ونأمل أن يقدّم لك هذا الكتيب إجابات بخصوص أسئلتك عن الصحة الجنسية.

تتحدث TeenSpeak عن...

العلاقات 4
منع الحمل 8
الحق في الحصول على خدمات الصحة الجنسية 10
خدمات الصحة الجنسية و الإنجابية 12
الأمراض التي تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي (STDs) 14

تتحدث TeenSpeak عن...

العلاقات

عامل شريكك
بالطريقة **التي تحب**
أن يعاملك بها.

شريكي يفهمني كثيراً
ويشجعني على
تحقيق **أحلامي**.

التواصل الجيد
مهم.
عندما تتحدث مع شريكك،
فأنتم **تفهمون**
بعضكم البعض بشكل
أفضل و ذلك يجعل
العلاقة **قوية**

ما يجب أن تعرفه

سواءً كنت مستقيم أو مثلي الجنس فإن العلاقة الصحية تعني:

- أنك قادر على التعبير عن نفسك بصراحة, دون خوف
- أنكما تتخذان القرارات معاً
- أنكما تمارسان الجنس عندما تشعران أنتما الاثنين أنه مناسب
- أنكما تشعران بالاحترام و التقدير
- أنكما تشعران بالدعم لتحقيق أهدافكما وأحلامكما

العلامات التي تدل على أنّك في علاقة غير صحية تتضمن الشريك الذي

- يتصل بك أو يُرسل إليك رسائل نصية أو رسائل فورية دائماً
- يطلع على بريدك الالكتروني بدون موافقتك
- يحرجك أو يهينك أمام أشخاص آخرين
- لا يسمح لك بقضاء وقت مع أي شخص آخر
- ينتقد الطريقة التي تظهر بها
- يهدد بإيذائك في حال انفصالكما

هل تبحث عن المزيد من المعلومات؟

- اذهب إلى nyc.gov وابحث عن Healthy Relationship
- loveisrespect.org
- dayoneny.org

إن كنت لا تشعر بالأمان في علاقتك, اتصل على
800-621-HOPE (4673) أو **311.**
في حالات الطوارئ, اتصل ب**911.**

يشرح علاقتك؟

عين ينظر إليها حبيبي بمحبة

عين تم ضربها عندما تكلمت عن نفسي

الذراع التي يلمسها شريكي

الذراع التي كُدمت عندما ارتكبت خطأ

يتصل أو يرسل رسائل نصية جميلة

يتصل أو يرسل رسائل نصية طوال الوقت ليعرف أين أنا

ثياب أتلقى ثناء عليها

ثياب قيل لي أن أرتديها

أي جانب

تخبرني أني ليس لي قيمة

تقول لي كم أنا ذكي

الذراع التي تُنتقد بأنها نحيلة جدا

الذراع التي تمسكها حبيبتي عندما نتمشى في الحديقة

الساق التي ضربت عندما ابتسمت لشخص آخر

الساق التي تلمسها حبيبتي عندما نشاهد التلفاز

‹ تتحدث TeenSpeak عن...

منع الحمل

يجب عليك استعمال موانع الحمل **و** الواقي الذكري **في كل مرة** تمارس فيها الجنس.

حبوب منع الحمل ولصقات منع الحمل واللولب **وسائل ممتازة** لتجنب حدوث الحمل.

هناك وسيلة **لك**. **اكتشفي** خياراتك.

ما يجب أن تعرفه

اختر وسيلة منع الحمل + الواقي الذكري

إذا كان شريكك من الجنس الآخر. فعليك استعمال الاثنين معاً كلّ مرة لتجنب الحمل وفيروس نقص المناعة البشرية والأمراض التي تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي.

هناك العديد من وسائل منع الحمل الفعالة و الآمنة. اختر واحدة مناسبة لك.

خياراتك	كم مرة يجب استعماله	فعاليته في منع الحمل
• **وسائل** • **الغرسة**	• يمكن أن يترك في مكانه من 3 – 10 سنوات • يمكن أن يترك في مكانه لمدة تصل إلى 3 سنوات	99+% فعالة
• **الحقنة** • **الحلقة** • **اللصقة** • **الحبوب**	• حقنة جديدة كل ثلاثة أشهر • أبقي الحلقة في الداخل لمدة 3 أسابيع. انزعيها في الأسبوع 4 • لصقة جديدة مرة في الأسبوع لمدة 3 أسابيع. لا تستعملي لصقة في الأسبوع الرابع • حبة واحدة في نفس الوقت. كل يوم	91-94% فعالة
• **الغشاء** • **غطاء عنق الرحم** • **الاسفنجة**	• كل مرة تمارس فيها الجنس • كل مرة تمارس فيها الجنس • كل مرة تمارس فيها الجنس	71 - 88% فعالة
• **مبيد النطاف**	• كل مرة تمارس فيها الجنس	72% فعالة

ما هو منع الحمل في حالات الطوارئ؟

- منع الحمل في حالات الطوارئ (غالباً ما يطلق عليه الخطة ب) عبارة عن حبة دواء تأخذينها لتجنب الحمل بعد الجماع غير المحمي أو في حال خرق الواقي الذكري.
- كلما كنت أسرع في أخذها. كلما عملت بشكل أفضل.
- فهي تمنع الحمل بواقع 9 مرات من 10 في حال تم أخذها خلال 72 ساعة بعد الجماع
- احصلي عليها الآن حتى يمكنك أخذها حينما تحتاجينها. يمكن أن تأخذينها مباشرة من الصيدلية دون وصفة طبية. بغض النظر عن عمرك. يمكنك أيضاً الحصول عليها من طبيبك أو العيادة.

هل تبحث عن المزيد من المعلومات؟

- nyc.gov وابحث عن مراهقي NYC Teen
- nyc.gov وابحث عن الواقيات الذكرية Condoms
- قم بتنزيل التطبيق المجاني *Teens in NYC* على IPhone أو Android
- stayteen.org

تتحدث TeenSpeak عن...

الحق في الحصول على خدمات الصحة الجنسية

أنا و صديقي نذهب **سويا** للعيادة. أنا سعيدة أنه هناك، لكنه من الجيد أن أعلم أنني استطيع الذهاب **بمفردي** دون معرفة أحد.

أنا أعرف أنني أستطيع الذهاب إلى العيادة **بمفردي**، لكن أردت **التحدث** مع أمي عنها. كانت **رائعة و شجعتني** للحصول على الخدمات الصحية

كنت أعتقد دائماً أن والداي يجب أن يوافقا على حصولي على منع الحمل. لقد كنت **مخطئة**. أستطيع أن أذهب إلى العيادة **بمفردي** وأحصل عليها.

ما يجب أن تعرفه

لديك الحق القانوني للحصول على أي من هذه الخدمات الصحية بدون موافقة أو علم والديك أو أولياء أمرك أو صديقك أو صديقتك أو أي شخص آخر:

- منع الحمل
- منع الحمل في حالات الطوارئ (غالباً ما يسمى الخطة ب)
- اختبارات الحمل
- اختبارات فيروس نقص المناعة البشرية
- الفحص والعلاج من الأمراض التي تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي
- الإجهاض

هذه الخدمات سرية. هذا يعني أنه لا يمكن لأحد في العيادة أن يخبر أي شخص لماذا أو متى كنت هناك – إلاّ إذا وافقت على ذلك.

هل تبحث عن المزيد من المعلومات؟

nyclu.org/TAP

‹ تتحدث TeenSpeak عن...

الخدمات الصحية الجنسية و الإنجابية

لم تكن زيارتي **للعيادة** كما كنت أظن – الأطباء كانوا **رائعين للغاية** و كل معلوماتي حُفظت بشكل **سري**.

كنت **خائفة** من الذهاب إلى العيادة ما الأسئلة التي يمكن أن **يطرحوها؟** كان يجب ألا أكون خائفة. **لم يحكم علي أحد**. استمع الموظفون إليّ **وساعدوني** في الحصول على الخدمات التي كنت بحاجة إليها.

من خلال **تطبيق Teens in NYC**، وجدت **العديد** من **العيادات** التي ترحب بالمراهقين في جميع أنحاء المدينة.

ما يجب أن تعرفه

هناك العديد من العيادات في المدينة التي تقدم للمراهقين خدمات سرية، مجانية أو بتكلفة زهيدة، بما فيها:

- الواقيات الذكرية
- منع الحمل
- منع الحمل في حالات الطوارئ (يسمى أيضاً الخطة ب)
- الأمراض التي تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي (STD) الاختبار و المعالجة
- اختبار فيروس نقص المناعة البشرية
- اختبار الحمل
- الإجهاض

الخدمات السرية تعني أنّه لن يعرف أحد أنك حضرت إلى العيادة أو أيّة خدمات تلقيتها إلاّ إذا أخبرتهم بذلك.

عندما تذهب للعيادة، يمكن أن تُسأل عن:

- هوية شخصية بها صورة، مثل بطاقة الهوية المدرسية
- بطاقة التأمين، إذا كان لديك واحدة

يمكن للموظفين أن يجيبوا على أيّة أسئلة تخص الجماع، جسدك، الواقي الذكري، منع الحمل أو الأمراض التي تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي.

عند مقابلة الطبيب، كن صريحاً. فمن المهم أن يعرف طبيبك كل شيئ حتى يتمكن هو أو هي من إعطاءك أفضل رعاية

هل تبحث عن المزيد من المعلومات؟

لمعرفة العيادات القريبة منك:

- قم بتنزيل التطبيق المجاني *Teens in NYC* على IPhone أو Android
- اتصل على 311 أو ارسل رسالة نصية إلى 311NYC
- اذهب إلى nyc.gov وابحث عن NYC Teen

تتحدث TeenSpeak عن...

الأمراض التي تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي (STDs)

الجماع دون الواقي الذكري يمكن أن يكون **خطيرا**. حتى لو لم تشاهد **نتوءات** على قضيبك أو فرجك، **اذهب لكي يتم فحصك**

الطريقة **الأفضل لحماية** نفسك من الأمراض التي تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي هي **استعمال الواقيات الذكرية**

لقد كنت **خائفة** جدا أن أكون مصابة بمرض ينتقل عن طريق الاتصال الجنسي. تحدثت مع صديقتي وذهبنا سويا إلى العيادة و تحدثنا مع الطبيب. وساعدتنا على الاسترخاء. **و حصلنا على المساعدة** التي كنا بحاجة إليها.

ما يجب أن تعرفه

- يمكن أن تصاب بمرض ينتقل عن طريق الاتصال الجنسي ، يسمى أيضاً العدوى المنقولة جنسياً (STI)، من أي نوع من أنواع الجماع غير المحمي (الجماع بدون واقي ذكري):
  - الجنس المهبلي (عندما يدخل القضيب الذكري في المهبل)
  - الجنس الشرجي (عندما يدخل القضيب الذكري في فتحة الشرج أو مؤخرة الشريك)
  - الجنس الفموي (عندما تضع فمك على مهبل شريكتك أو فتحة شرجها أو مؤخرتها، أو عندما تضعين فمك على قضيب شريكك أو فتحة شرجه أومؤخرته)
- المتدثرة و السيلان هما من أكثر الأمراض الشائعة التي تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي. كما أن علاجها سهل. ولكن في حال تركت بدون علاج، يمكن أن تسبب أضرار جسيمة لجسدك.
- فيروس نقص المناعة البشرية هو أيضاً عدوى خطيرة أخرى يُمكن أن تصاب بها. إذا كنت تمارس الجنس ولا تعرف حالتك من فيروس نقص المناعة البشرية أطلب من الطبيب إجراء اختبار.
- العديد من الأشخاص المصابين بالأمراض التي تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي ليس لديهم أعراض. إذا كنت تمارس الجنس، أطلب إجراء فحص – حتى لو لم تكن تشعر بالمرض أو إذا كنت في علاقة مستقرة.

عند ممارسة الجنس، فإن استعمال الواقي الذكري هو أفضل وسيلة لمنع الإصابة بالأمراض المنتقلة عن طريق الاتصال الجنسي ومنها فيروس نقص المناعة البشرية. استعمل واحداً في مرة تمارس فيها الجنس.

هل تبحث عن المزيد من المعلومات؟

لمعرفة العيادات القريبة منك:

- قم بتنزيل التطبيق المجاني *Teens in NYC* على IPhone أو Android
- اتصل على 311 أو ارسل رسالة نصية إلى 311NYC
- nyc.gov و ابحث عن NYC Teen

للواقيات الذكرية:

- قم بتنزيل تطبيق *NYC Condom Finder* على IPhone أو Android أو BlackBerry أو Windows phone
- اتصل على 311 أو ارسل رسالة نصية إلى 311NYC
- nyc.gov و ابحث عن Condoms الواقيات الذكرية

لمعرفة المزيد عن الأمراض التي تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي:

- nyc.gov و ابحث عن NYC Teen
- teenwire.org و ابحث عن STD

للعيادات التي تخدم المراهقين:

ابحث عن NYC Teen على nyc.gov، أو اتصل بالرقم 311

قم بتنزيل تطبيق *Teens in NYC* أو امسح ضوئيا هنا

للحصول على المزيد من النسخ، اتصل ب 311

NYC Health

أصبح التمويل ممكناً من خلال الإتفاقية التعاونية رقم #5U58DP002902-02 من مراكز مكافحة الأمراض واتقائها CDC (Centers for Disease Control and Prevention)
رمز النشر

HPD592191A - 12.13 Arabic