



مشاوره و حقایق در مورد بیماری های مقاربتی

همچنین می توانند در اسپرم، ترشحات واژن، مایعات زخم و خون یافت شوند. ایدز و هپاتیت از این دست هستند.

عفونت ناشی از باکتری قابل درمان است. عفونت ناشی از یک ویروس به ندرت می تواند با دارو درمان شود. با این حال علائم می تواند کاهش یافته و پیشرفت بیماری کند شود. شما می توانید در برابر زگیل تناسلی (HPV) و هپاتیت A و B واکسینه شوید.

اگر برای یک بیماری عفونی مداوم درمان دریافت نکنید، ممکن است به بیماری های ثانویه مبتلا شوید که می تواند سلامت را به شیوه های مختلف تحت تاثیر قرار دهد.

چه زمانی ممکن است دچار عفونت شوید؟

تمام افراد بشر، بدون توجه به سن، جنسیت یا گرایش جنسی، می توانند به یک بیماری مقاربتی مبتلا شوند. مهم نیست که با زنان رابطه جنسی دارید یا مردان، همجنسگرایید یا دوجنسگرا، به هر حال احتمال ابتلا وجود دارد. برای ابتلا به یک بیماری مقاربتی باید یک رابطه جنسی محافظت نشده با کسی که حامل باکتری یا ویروس باعث عفونت است داشته باشید.

شما نمی توانید از لحاظ فیزیکی بفهمید که فرد آلوده است. برخی از افراد حتی خودشان نمی فهمند عفونت مداوم دارند. بسیاری از بیماری های مقاربتی هیچگونه علائمی به خصوص در مراحل اولیه بیماری ندارند. ممکن است متوجه نشوید که دچار عفونت شده اید. بنابراین می توانید عفونت را از شریک جنسی خود بگیرید بدون اینکه هیچکدام متوجه شوید. این همچنین بدان معنی است که شما می توانید ندانسته بیماری را به یک شریک جنسی خود انتقال دهید. صرف داشتن رابطه جنسی با شریک جنسی برای ابتلا به عفونت کافی است. اگر با چند نفر رابطه جنسی داشته باشید احتمال ابتلا یا انتقال یک بیماری افزایش می یابد.

برخی عفونت ها می توانند راحت تر از موارد دیگر منتقل شوند

رابطه جنسی محافظت نشده به معنی عدم استفاده از محافظ مانند کاندوم در طول یک رابطه جنسی است. در نتیجه احتمال انتقال عفونت های مختلف افزایش می یابد. این خطر همچنین بسته به نحوه داشتن رابطه جنسی محافظت نشده تغییر می کند، به این معنی که آیا رابطه جنسی محافظت نشده واژنی، مقعدی یا دهانی دارید. برخی عفونت ها می توانند راحت تر از موارد دیگر منتقل شوند. کلامیدیا، برای مثال، راحت تر از HIV منتقل می شود. کافی است با هر یک از غشاهای مخاطی اندام های جنسی تماس داشته باشید تا باکتری کلامیدیا انتقال یابد. این بدان معنی است که برای ابتلا به کلامیدیا لازم نیست رابطه جنسی واژنی یا مقعدی داشته باشید.

اگر یک بیماری مقاربتی درمان نشده داشته باشید ابتلا به بیماری های دیگر آسان تر می شود. به عنوان مثال، اگر کلامیدیا داشته باشید، بیشتر مستعد ابتلا به دیگر بیماری های مقاربتی مانند سفلیس، زگیل تناسلی، تبخال یا HIV خواهید بود. حتی

این برگه اطلاعاتی را در مورد نحوه داشتن رابطه جنسی امن تر و در نتیجه محافظت از خود در برابر بیماری های مقاربتی ارائه می دهد. کلامیدیا یک بیماری مانند HIV است. در اینجا برخی اطلاعات در مورد برخی از رایج ترین انواع عفونت و عوارضی که می تواند در صورت عدم دریافت درمان پزشکی رخ دهد ارائه شده است. همچنین شما توصیه هایی را در مورد محلی که می توانید مشاوره بگیرید یا آزمایش دهید دریافت خواهید کرد.

بیماری های مقاربتی از لغات انگلیسی عفونت های مقاربتی به STI مختصر شده است. این همانند بیماریهای آمیزشی است.

رابطه جنسی

داشتن رابطه جنسی می تواند بخش مثبتی از زندگی باشد. رابطه جنسی چندین بار نشانه شهوت و تایید است. رابطه جنسی می تواند خیلی بیشتر از فقط مقاربت واژنی، مقعدی یا رابطه جنسی دهانی باشد. داشتن رابطه جنسی لزوماً به معنی ورود آلت تناسلی مرد به داخل واژن، مقعد یا دهان نیست. خودارضایی متقابل نیز رابطه جنسی تلقی می شود. استفاده از وسایل جنسی با یک شریک جنسی رابطه جنسی تلقی می شود. در طول رابطه جنسی با شخصی دیگر، همیشه خطر ابتلا به یک بیماری مقاربتی برای شما وجود دارد.

چه چیزی باعث عفونت می شود؟

عفونت های مقاربتی توسط باکتری یا ویروس ایجاد می شوند. عفونت هایی که در اینجا شرح داده شده اند عبارتند از:

- کلامیدیا (باکتری)
- مایکوپلاسما ژنیتالایوم (باکتری)
- سوزاک (باکتری)
- سفلیس (باکتری)
- HIV (ویروس)
- زگیل تناسلی (ویروس)
- تبخال (ویروس)
- هپاتیت (ویروس).

غشای مخاطی بافتی نازک موجود در مجرای خروجی مثانه، دهان، گلو، واژن و مقعد است. باکتری ها و ویروس هایی که سبب بیماری های مقاربتی می شوند هنگام ابتلا به بیماری اغلب از این راه وارد می شوند. زگیل تناسلی، تبخال و سفلیس حتی می تواند در پوست اطراف اندام های جنسی یافت شود. باکتری ها و ویروس ها

با درمان های پزشکی هم نمیتوان از شر برخی از این ها خلاص شد. درمان پزشکی بیماری های ویروسی با این حال می تواند باعث کاهش سرعت پیشرفت بیماری و کاهش علائم شود. شما می توانید خود را در برابر عفونت محافظت کرده و رابطه جنسی به شیوه ای امن تر داشته باشید.

کاندوم ها یک محافظ خیلی خوب هستند

شما می توانید خطر ابتلا به بیماری های مقاربتی را برای خود و شریک جنسی خود با استفاده از کاندوم یا شان های دندان پزشکی به حداقل برسانید. در طول تمام انواع روابط جنسی که آلت تناسلی مرد وارد واژن، مقعد یا دهان می شود باید از کاندوم استفاده کنید. کاندوم باید در طول مدت عمل جنسی روی آلت باقی بماند. اگر کاندوم بیرون بیاید یا پاره شود، این یک رابطه جنسی محافظت نشده تلقی می گردد. استفاده صحیح و مداوم از محافظ بطور قابل توجهی خطر انتقال باکتری ها و ویروس ها را به حداقل می رساند.

پیش گیری از بارداری

کاندوم محافظی بسیار خوب برای زنان و مردان است. کاندوم مانع از انتقال باکتری ها و ویروس ها، از جمله HIV می گردد. اگر درست استفاده شود، کاندوم یک راه عالی برای جلوگیری از حاملگی های ناخواسته نیز می باشد. اما برای یک راه مطمئن برای جلوگیری از بارداری بهتر است از ضد بارداری های هورمونی مانند قرص های ضد بارداری، ایمپلنت یا کوئل پیشگیری از بارداری نیز استفاده کنید. تنها کاندوم در برابر HIV و دیگر بیماریهای مقاربتی محافظت می کند. اگر در طول مقاربت کاندوم پاره شود، یک زن می تواند برای به حداقل رساندن خطر بارداری از قرص های ضد بارداری اضطراری استفاده کند.

عادت با مسئولیت برابر

استفاده از کاندوم را هنگام مقاربت شرکای موقت یا زمانی که یک رابطه جدید را شروع می کنید تبدیل به یک عادت کنید. اگر تازه وارد یک رابطه جدید شده اید می توانید برای سه ماه اول رابطه از کاندوم استفاده کنید. در طول این زمان هر دو با هم می توانید آزمایش دهید تا مشخص شود آیا یکی از شما عفونتی مانند سوزاک یا کلامیدیا دارد یا خیر. با این حال برای بیماری های مقاربتی خاص مانند سفلیس و هپاتیت سه ماه پس از لحظه عفونت احتمالی طول می کشد تا یک آزمایش بتواند قطعاً آلودگی را تأیید کند. بنابراین باید همچنان به استفاده از کاندوم به مدت سه ماه تا زمانی که آزمایش می دهید ادامه دهید. اگر آزمایش هر دو شما منفی بوده و هر دو توافق کنید، می توانید از استفاده از کاندوم در رابطه پرهیز نمایید.

استفاده از محافظ، نشان دادن احترام و توجه هم نسبت به خودتان و هم شریک جنسیتان است. مطالعات در میان جوانان سوئدی (UngKAB091) در میان چیزهای دیگر نشان داد که اکثر مردم پیشنهاد استفاده از کاندوم برای محافظت از خود توسط شریک جنسی را یک امر مثبت تلقی می کنند. حفاظت در برابر عفونت های جنسی در طول رابطه تنها مسئولیت یک نفر نیست. مسئولیت استفاده از کاندوم باید به صورت یکسان بر عهده طرفین باشد اگر شما فراموش کرده باشید هنگام داشتن رابطه جنسی کاندوم بیاورید. بهتر است چند کاندوم هم به عنوان پشتیبان داشته باشید.

شما باید آزمایش بدهید اگر ...

- رابطه جنسی محافظت نشده داشته اید
- گمان می کنید دچار عفونت شده اید
- علائمی دارید که نشان می دهد دچار عفونت هستید
- شریک جنسی شما دچار عفونت است
- کاندوم مورد استفاده پاره شده است و گمان می کنید که دچار عفونت شده اید

اگر دریافتید که یک بیماری مقاربتی دارید، شریک جنسی شما هم باید آزمایش بدهد.

اگر دچار عفونت شده باشید، اگر می خواهید، می توانید دوباره پس از شش ماه آزمایش بدهید. به این ترتیب می توانید مطمئن شوید دوباره دچار عفونت نشده اید. اگر یک رابطه جنسی محافظت نشده با یک شریک جنسی جدید قبل از گذشت شش ماه داشته باشید، باید حتماً زودتر آزمایش دهید. در این مورد چهار هفته باید از درمان با آنتی بیوتیک بگذرد تا نتیجه آزمایش صحت داشته است.

حقوق و تعهدات

چند مورد از عفونت هایی که ما در اینجا ذکر کردیم در قانون بیماریهای واگیر گنجانده شده است. این نوع از بیماری ها آنقدر برای افراد و / یا جامعه جدی هستند که به کسانی که آلوده شده اند باید مراقبت و درمان داده شود و ممکن است افراد نزدیک به آنها نیاز به محافظت داشته باشند، به عنوان مثال با واکسیناسیون، تا از گسترش این بیماری جلوگیری شود. قانون بیماریهای واگیر شامل حدود شصت بیماری عفونی است. در میان عفونت ها، مواردی که تنها یا اغلب از طریق اعمال جنسی منتقل می شوند، HIV، کلامیدیا، سفلیس، سوزاک و هپاتیت B در این قانون آمده اند. هپاتیت A و C که از طریق رابطه جنسی منتقل می شوند نیز در این قانون گنجانده شده است. این در میان چیزهای دیگر بدان معنی است که آزمایش و درمان رایگان است. حتی در صورت نیاز می توانید مشاوره و حمایت های ویژه دریافت کنید. با دادن آزمایش خواهید فهمید که عفونت دارید یا خیر. سپس در بسیاری از موارد می توانید برای خلاص شدن از عفونت یا علائم، درمان دریافت کنید.

اگر دچار یک بیماری موجود در قانون بیماریهای واگیر شوید موظف به پیگیری پیشرفت بیماری خود هستید. باید مشخص کنید که فکر می کنید ممکن است این بیماری را از چه کسی گرفته باشید. این بدان معنی است که باید مشخص کنید که در یک سال گذشته با چه افرادی رابطه جنسی داشته اید زیرا مشخص کردن دقیق زمان ابتلا به این بیماری دشوار است. همچنین باید مشخص کنید که قبل از اطلاع از آلوده بودن ممکن است این بیماری را به چه کسی منتقل کرده باشید. سپس با این افراد تماس گرفته خواهد شد تا بتوانند آزمایش داده و در صورت آلوده بودن، درمان دریافت کنند. اگر می خواهید شخصاً با آنها تماس بگیرید، درمانگاه مراقبت های بهداشتی با آنها تماس خواهد گرفت. هر یک از این شرکای جنسی که درمانگاه مراقبت های بهداشتی با آنها تماس بگیرد نخواهد فهمید که چه کسی اطلاعات تماس آنها را داده است زیرا قواعد محرمانه بودن مراقبت های بهداشتی اعمال می شود.

پیدا کردن یک محافظ مناسب خود

- شما می توانید کاندوم را از مکان های مختلفی مانند سوپر مارکت ها، پمپ بنزین ها یا داروخانه ها یا در اینترنت خریداری کنید.
- شما همچنین می توانید کاندوم را به صورت رایگان یا با هزینه کمتر در درمانگاه جوانان یا درمانگاه های دیگر که به درمان بیماری های مقاربتی می پردازند تهیه کنید.
- مهم نیست که ختنه شده اید یا نه، کاندوم ها محافظ های خیلی خوبی هستند. کاندوم اندازه های مختلف دارد. نمونه های مختلف را امتحان کنید تا ببینید کدام برند کاندوم مناسب شما است.
- به طور مداوم و به درستی از کاندوم استفاده کنید.
- کاندوم ها از لاتکس ساخته شده اند و اغلب آغشته به لیز کننده های روغنی هستند. اگر شما یا شریک جنسیتان نسبت به کاندوم های معمولی آلرژی دارید، کاندوم های فاقد لاتکس هم در دسترس هستند.

- همیشه روی دیلدو ها و وسایل جنسی کاندوم بکشید اگر آنها را با کس دیگری شریک می شوید. باکتری ها و ویروس ها می تواند بین شما و شریک جنسیتان هنگام به اشتراک گذاری وسایل جنسی منتقل شوند.

راهنمایی ها و توصیه های بیشتر در مورد کاندوم را می توانید در وب سایت های پیشنهادی در انتهای این برگه بیابید.

رابطه جنسی در سفر

بیماری های مقاربتی در سوئد و همچنین در کشورهای دیگر وجود دارند. HIV و دیگر بیماریهای مقاربتی در کشورهای دیگر چندین بار بیشتر رایج است. کلامیدیا در سوئد به اندازه کشورهای دیگر شایع است. همراه داشتن کاندوم را هنگام سفر در سوئد یا هنگام سفر به خارج از کشور به یک عادت تبدیل کنید.

داشتن رابطه جنسی محافظت نشده در خارج از کشور می تواند یک خطر بزرگتر در مقایسه با داشتن رابطه جنسی محافظت نشده در سوئد باشد، فارغ از اینکه رابطه جنسی واژنی، مقعدی یا دهانی داشته باشید. این به خصوص شامل مقصد های گردشگری می شود که در آن مردم از کشورهای مختلف با هم ملاقات کرده و ممکن است روابط جنسی داشته باشند.

مراقبت های بهداشتی از کشوری به کشور دیگر، در داخل و خارج از اروپا متفاوت است. امکان آزمایش از کشوری به کشور دیگر متفاوت است. همچنین دسترسی به دارو از جمله داروهای HIV. بسیاری از مردم می دانند که HIV مثبت هستند و به همین دلیل آزمایش می دهند. از این رو، آنها برای به حداقل رساندن خطر انتقال درمان می شوند. دیگر بیماریهای مقاربتی ممکن است درمان نشده باقی بمانند همچنین می توانید نادرست درمان شوند و در نتیجه رفع نشوند.

اگر در سفر رابطه جنسی واژنی، مقعدی یا دهانی دارید از کاندوم استفاده کنید. اگر در طول سفر خود با کسی رابطه جنسی محافظت نشده داشته اید مهم است که زمانی که دوباره به خانه بر می گردید آزمایش دهید. اگر در خارج از کشور برای یک بیماری مقاربتی درمان شده اید باید هنگامی که به خانه بر می گردید به یک مرکز مراقبت های بهداشتی مراجعه کنید، حتی اگر هیچ علامتی را دیگر تجربه نکنید. این امر برای اطمینان از درمان کامل عفونت است.

مشاوره و آزمایش

شما می توانید در درمانگاه های مختلف در جامعه خود معاینه شوید یا مشاوره دریافت کنید، به عنوان مثال در

- درمانگاه جوانان
- خدمات بهداشت مدارس
- درمانگاه STI، پوست، عروق، و جنسی
- درمانگاه سلامت دانش آموز
- زنان و زایمان
- مرکز سلامت
- درمانگاه پیش از تولد
- درمانگاه جنسی و زندگی مشترک بدون ازدواج (Sesam)
- درمانگاه بیماری های عفونی
- وب سایت شورای استان یا منطقه خود.

بعضی از نقاط در کشور نیز سازمان هایی مانند Noaks Ark، RFSU و امکانات مشاوره و آزمایش RFSL دارند. اطلاعات در مورد فرآیند آزمایش هر یک از سازمان ها را در وب سایت های آنها بیابید. در اکثر شوراهای استانی در سوئد نیز می

- شما همچنین می توانید کاندوم خشک را خریداری کنید که می توانید شخصا به آن روان کننده آبی یا سیلیکونی اضافه کنید.

● کاندوم های واژن (که قبلا اغلب کاندوم زنانه یا فمیدوم نامیده می شد) بسته به جنسیت، ابراز جنسی یا گرایش جنسی نشان می دهد که کاندوم کجا قرار داده می شود، یعنی در واژن یا از طریق مقعد در راست روده. به عبارت ساده، کاندوم های واژنی نسخه های بزرگتر کاندوم های معمولی هستند. آنها می توانند یک جایگزین خوب باشند اگر کاندوم های معمولی بیش از حد بزرگ یا خیلی کوچک باشند. در مقایسه با کاندوم های معمولی که باید درست قبل از رابطه جنسی قرار داده شوند کاندوم های واژنی را می توان چند ساعت قبل از رابطه جنسی قرار داد. یکی از مزیت های آن این است که در مقایسه با استفاده از کاندوم معمولی، وقته ای در عمل جنسی ایجاد نمی شود. لطفا توجه داشته باشید که آنها یک بار مصرف هستند و برای استفاده مجدد طراحی نشده اند. برند های متعددی در بازار وجود دارد اما آنها در بازار سوئد نسبتا ناشناخته هستند. راحت ترین راه خرید آنها از طریق اینترنت است.

● شان دندانپزشکی می تواند یک جایگزین در طول رابطه جنسی دهانی باشد. این یک صفحه نازک ساخته شده از لاستیک یا لاتکس است که می توانید در طول مدت رابطه جنسی دهانی آن را در ناحیه واژن یا مقعد قرار دهید. می توانید آن را از اینترنت یا در فروشگاه های تخصصی خریداری کنید. شان دندانپزشکی اگر به عنوان "حفاظت از دهان" استفاده می شود باید یک اندازه خاص داشته باشد، اغلب 15 x 25 cm یا کوچکتر - که با بند به دور گوش بسته می شود. توصیه می شود شان دندانپزشکی خود را با برش یک کاندوم درست نکنید زیرا برای پوشش منطقه مورد نظر بیش از حد کوچک خواهد شد. از آنجا که استفاده از شان های دندانپزشکی به طور کامل وابسته به عادات و استفاده فردی هستند، واقعا هیچ مطالعه ای در این حوزه وجود ندارد تا میزان تاثیر آن را نشان دهد. ایده خوبی است که هنگامی که به فکر داشتن رابطه جنسی هستید چند شان دندانپزشکی را به عنوان پشتیبان به همراه داشته باشید.

نگهداری صحیح از محافظ ها

- از محافظ ها با مراقبت نگهداری کنید. دندان ها، مو های کوچک اطراف اندام جنسی و ناخن های تیز می توانند به محافظ آسیب برسانند. کاندوم های در معرض آفتاب و گرما یا قرار داده شده در کیف پول سریع تر کهنه می شوند. بنابراین باید مطمئن شوید که مرتب آنها را جایگزین کنید.
- کاندوم ها از همه نوع و همچنین شان های دندانپزشکی فاسد شدنی هستند. همیشه می توانید بهترین تاریخ مصرف را بر روی بسته بندی پیدا کنید. اطمینان حاصل کنید آن را رعایت کنید.
- هرگز در هنگام رابطه جنسی از دو کاندوم استفاده نکنید. این کار محافظ اضافی ارائه نمی دهد. بلکه خطر پاره شدن کاندوم را افزایش می دهد.
- اگر به استفاده از کاندوم عادت ندارید می توانید استفاده از آنها را در هنگام خودارضایی تمرین کنید. اول، قبل از قرار دادن کاندوم پوست ختنه گاه را به سمت بدن خود بکشید. نوک کاندوم را بگیرد و آ را بر روی آلت تناسلی خود بکشید. در صورتی که هوا در داخل کاندوم باشد اصطکاک افزایش خواهد یافت. این خطر پاره شدن کاندوم را افزایش می دهد.
- اگر ختنه شده اید، می توانید قبل از قرار دادن کاندوم کمی روان کننده به نوک آلت بمالید. این کار می تواند لذت را افزایش دهد. با این حال اگر بیش از حد استفاده کنید، کاندوم ممکن است بیرون بیاید.
- شما باید از روان کننده آبی یا سیلیکونی استفاده کنید. روان کننده های ساخته شده از چربی ها و روغن ها محافظت را کاهش می دهد و باعث می شود که کاندوم پاره شود.

آیا می خواهید بیشتر بدانید؟

اگر می خواهید اطلاعات بیشتری در مورد کاندوم، HIV و دیگر بیماری های مقاربتی پیدا کنید، می توانید وب سایت های بزرگ بسیاری را با اطلاعات اضافی

بیابید:

www.1177.se

www.umo.se (درمانگاه جوانان آنلاین)

www.sakraresex.se

www.sentry.nu

www.rfsl.se

www.rfslungdom.se

www.sexperterna.com

www.rfsu.se

www.hiv-sverige.se

www.noaksark.org

www.folkhalsomyndigheten.se

اگر هر گونه سوال در مورد HIV دارید نیز می توانید به طور مستقیم با Noaks ark با شماره تلفن 40 44 020-78 تماس بگیرید.

توانید یک آزمایش را از طریق اینترنت برای تشخیص ابتلا به کلامیدیا سفارش دهید. اطلاعات بیشتر را در وب سایت شورای استان یا منطقه خود یا در klamydiatest.nu یا klamydia.se بیابید.

درمانگاه برای همجنسگرایان و دوجنسگرایان

در برخی از شهرستانها درمانگاه های ویژه ای برای مردانی است که با مردان رابطه جنسی دارند. در گوتنبرگ سلامت همجنسگرایی (Gayhälsan) در بیمارستان Södersjukhuset و در استکهلم بهداشت عروق (Venhälsan) در Södersjukhuset وجود دارد. در مالمو، مرکز بهداشت جنسی (Centrum för sexuell hälsa) در میان چیزهای دیگر بر مردانی که با مردان رابطه جنسی دارند متمرکز است. در مالمو و استکهلم مشاوره RFSL نیز وجود دارد که آزمایش HIV ارائه می دهد.

پیدا کردن درمانگاه های متمرکز بر زنان دارای رابطه جنسی با زنان چندان معمول نیست. در استکهلم یک درمانگاه زنان و زایمان برای زنان همجنسگرا و دوجنسگرا وجود دارد. در دیگر شهرستانها درمانگاه هایی با ساعات خاص برای زنان دارای رابطه جنسی با زنان وجود دارد. اطلاعات بیشتر را در وب سایت شورای استان خود بیابید.

HIV و بیماری های مقاربتی وجود دارد. آگاهی کمک می کند.



Folkhälsomyndigheten
PUBLIC HEALTH AGENCY OF SWEDEN

Solna Nobels väg 18, 171 82 Solna Östersund Forskarens väg 3, 831 40 Östersund.
www.folkhalsomyndigheten.se