

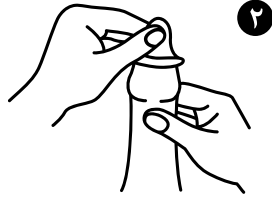
الشعور بالراحة والحماية في العلاقات الغرامية

استخدام الواقي حماية أثناء العلاقات الجنسية



٢- ضع الواقي الذكري، ثم اضغط على قمته بأصبعك

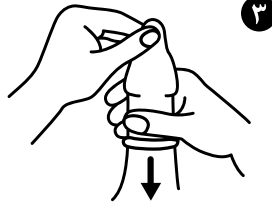
يمكنك استخدام الواقي الذكري عندما ينتصب القضيب، وبعد أن يتم انتصابه (عن طريقك أو عن طريق شخص آخر) يمكنك سحبه على الفلقة (جلد الحشفة) إذا لم يتم الختان قبل ذلك. اضغط بلطف على قمة الواقي الذكري عن طريق الإبهام والسبابة معا ومن ثم ضعه على طرف حشفة القضيب المنتصب .



٣- افرد (ابسط) الواقي الذكري

استمر في الضغط على قمة الواقي الذكري بلطف بيد وبالأخرى افرد الواقي الذكري على القضيب المنتصب بالكامل.

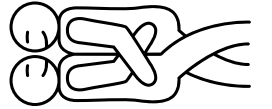
قد يُشعر رأس الواقي المطاطي الحشفة ببعض التقييد بعد تغطيته لها، والذي غالبا ما ينتهي هذا الشعور عند فرد الواقي على الذكر بالكامل. إذا لم ينفرد الواقي بسهولة على القضيب المنتصب فمن الممكن أن يكون وضع مقلوبا، في هذه الحالة لا تقلب الواقي على الجانب الاخر، لأنه بهذه الطريقة ستنتقل الافرازات الجسدية لشريكك أو شريكك، ولكن خذ واثق آخر جديد وانتبه لاتجاه فرد الواقي واتبع هذا الدليل كما فعلت في المرة الأولى. في حالة ارتداء القضيب عند فرد الواقي الجديد، فمن الممكن أن يكون السبب أن جسم الرجل لابد وأن يتعود أولا على استخدام الواقي. في هذه الحالة يمكن أن يساعده الواقي في أن يتمرن على التعود بنفسه عليه.



٤- مارس الجنس وتحقق من الواقي

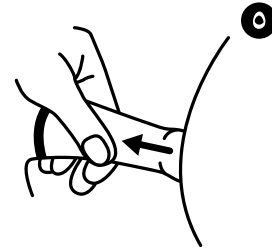
من المهم عند الإيلاج (تغيب الحشفة في فرج المرأة أو في الشرج) أو بالأحرى دخول وخروج القضيب أن تتأكد من حين لآخر عن طريق التحسس باليد عما إذا كان الواقي لازال مفرودا على القضيب بشكل صحيح.

كثير من الأوقية الذكرية تكون مغطاة بمواد ملينة زلقة، ولكن في بعض الأحيان تكون الكمية المطلوبة من الرطوبة أعلى حتى يولج القضيب بالواقي بسهولة، لذلك من المستحسن قبل الإدخال وضع بعض المواد المرلقة على السطح الخارجي للواقي، هذه المواد المناسبة تجدونها في الكثير من المتاجر التي تبيع الأوقية الذكرية والتي يمكن استخدامها مع الواقي الذكري. انتبه: لا تستخدم مواد دهنية مثل الفازلين - زيت الأطفال - مرطبات الجسم - زيت التدليك - الزبدة أو السمن، لأن هذه المواد ستلحق ضررا بالواقي الذكري.



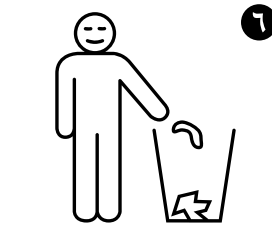
٥- ثبت الواقي الذكري عند سحبه (خلعه)

بعد القذف أو ريثما يبدأ القضيب في الارتداء، أو أن ينزلق الواقي أو يتمدد للغاية ينبغي اخراج القضيب بحذر ولابد أن يبقى الواقي ممسكا على القضيب وأفضل ما يُفعل هو امساكه من حلقاته حتى لا ينزلق.



٦- ارم الواقي الذكري بعد استعماله لمرة واحدة

اسحب الواقي الذكري من على القضيب ملفوفا وقم بعمل عقدة في آخره حتى لا يتسرب المنى للخارج. ارم الواقي المستخدم في سلة القمامة وليس في المرحاض (بيت الخلاء). اغسل يديك وقضيبك. إذا كنت لازلت ترغب في الاستمرار ينبغي ان تكون هناك أوقية أخرى جاهزة للاستخدام.



الحياة الجنسية و الأحاسيس المرتبطة بها مثل: الحب والرغبة والتبعية ينتمون عند كثير من الناس للحياة التي يتنعم بها الانسان. إن هذا التقارب الجسدي بين الناس من نوع خاص يبعث على الراحة ويمنح الاستمتاع والثقة المتبادلة، لذلك ينبغي أن تكون الحياة الجنسية مبنية دائما على الاختيارية وموافقة الأطراف جميعا.

الواقي يحميك/ك أو شريكك من المخاطر المحتملة أثناء العلاقة الجنسية. الواقي هو غشاء رقيق مصنوع من المطاط(اللاتكس)، الذي يفرد على القضيب قبل بدأ العلاقة الجنسية. بالواقي الذكري يشعر الناس بالأمان أثناء ممارسة العلاقة الجنسية، حتى أن العلاقة يمكن الاستمتاع بها وتكون بلا أي متاعب. يتم استعمال الأوقية بكل سهولة وأمان، فهي دائما مفيدة في: العلاقات الجديدة، الشراكات طويلة الأمد، أو لممارسة الجنس مع شخص قد تقيته وتعرفت عليه للتو.

إذا أرادوا شخصان ممارسة الجنس معا يفرد أحدهما الواقي الذكري على القضيب المنتصب، هذا لابد وأن يحدث قبل أول اتصال مباشر للقضيب الذكري مع المهبل، أو للقضيب مع الشرج. كحاجز رقيق يمنع الواقي الذكري تبادل الافرازات الجسدية فيما بينهما، كذلك عند القذف يتجمع المنى في الواقي الذكري، الواقي الذكري مريح لدرجة أنك بالكاد تشعر به أثناء الممارسة.

يقي الواقي الذكري من انتقال مسببات عدوى فيروس نقص المناعة البشرية، التي تسبب الايدز- المرض المميت . الشخص المصاب بمرض نقص المناعة لابد وأن يداوم على أخذ دوائه يوميا وطيلة حياته، بهذه الطريقة يمكنه أن يمنع تقدم المرض .

يقلل الواقي كذلك من خطر الإصابة بالأمراض الأخرى المنتقلة جنسيا، فبعضها يمكنه أن يؤدي إلى العقم أو إلى مشاكل صحية أخرى.

استخدام الواقي الذكري أثناء ممارسة الجنس المهبل يمنع أيضا حدوث الحمل الغير مرغوب فيه أو الأبوة الغير مرغوة (إذا كان الزوجان لا يريدان أبناء مثلا).

يحمي كذلك الواقي (عندما يكون الواقي مفرودا بطريقة صحيحة على القضيب المنتصب) عند الاتصال الفموي المهبلي (الجنس الفموي) من خطر الإصابة بالأمراض المنتقلة الجنسية. بالنسبة لفيروس نقص المناعة فهذا الإجراء ليس ضروريا طالما أن ماء الرجل لم يصل إلى الفم.

من يريد تقليل خطر الإصابة بالأمراض المنتقلة جنسيا (الجنس الطبيعي المهبلي)، يمكنه أن يفرد الواقي على اصبعين من أصابعه ثم يقطعه على جانب معين بحيث يكون كالمندبل على المهبل، أما بالنسبة لفيروس نقص المناعة فهذا الإجراء غير ضروري طالما لم يصل دم إلى الفم.

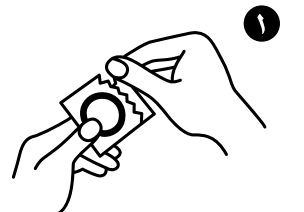
ينبغي على من يستخدم لعبة جنسية أن يطهرها أولا بصابون أو أن يلفها في واق ذكري قبل أن يستخدمها بين فتحات الجسم المختلفة أوبين الأشخاص، بهذا يمكن تقليل مخاطر انتقال العدوى .

هكذا يكون استخدام الواقي أثناء ممارسة الجنس عن طريق المهبل أو الشرج

يوضح الدليل التالي الاستخدام الصحيح للواقي الذكري. وحتى يكون هذا الدليل سهل الفهم قمنا باستخدام أسلوب وصيغة الخطاب المباشر، ومن يريد تأدية الخطوات بطريقة تفصيلية (سواء كان أنت أو شريكك) فهي بالطبع ليست محددة

١- افتح علبة الواقي الذكري

افتح علبة الواقي الذكري واستخرج منها احدى الأوقية المغلفة. انزع (افتح) هذا الغلاف برفق من الناحية الخشنة المتعرجة واستخرج الواقي بأصابعك برفق منه. انتبه إلى أن لا يتضرر الواقي بسبب مقدمة الأظافر أو من الزينة (كالمجوهرات مثلا).



لاستخدام آمن للأوقية ينبغي ملاحظة النقاط التالية:

ختم الموافقة: يتم تصنيع الأوقية الذكرية وفقا لقواعد وضوابط صارمة كذلك يتم اختبار كل واق على حدة. في ألمانيا لابد من وجود الحرفين CE على العبوة الخارجية و /أو على غلاف الواقي الذكرى مطبوعا.

تاريخ انتهاء الصلاحية: يمكن استخدام الواقي الذكرى حتى وقت معين، لأنها في وقت ما تجف وتصبح غير صالحة للاستعمال. يطبع على العبوة الخارجية و / أو الغلاف للواقي تاريخ انتهاء الصلاحية. مثال: ٢٠١٩ - ٢. هذا يعني أن الواقي يمكن استخدامه حتى نهاية فبراير لعام ٢٠١٩.

مقاس الواقي المناسب: من المهم أن يكون الواقي الذكرى مناسباً للحجم، تتوفر أحجام وأشكال مختلفة للواقي الذكرى. الحجم المناسب يعتمد على سمك القضيب. فالقضيب النحيل يناسبه واق ضيق، أما القضيب السميك فيحتاج واق أكبر. ينبغي أن يكون الواقي لا يقرص (يضغط بشدة على القضيب) لأنه ضيق، ولا أن ينزلق من على القضيب لأنه واسع. المعيار الطبيعي يكون ٥٢ مم، كما أنه هناك أوقية ذكرية صغيرة في حدود ٤٩ مم ويسمى تجارياً بـ «أقل من الصغير» صغير أو مناسب صغير. الأوقية الكبيرة تتسع لحوالي ٥٥ مم ويسمى اكس لارج «أكبر من الطبيعي» - أكبر من الطبيعي مرتين - والحجم الملكي. كرجل يمكنك أن تجرب أكثر من حجم مختلف لتتق على المقاس المناسب لك.

احفظ الواقي الذكرى بطريقة آمنة: يبقى الواقي رطبا وجديدا في عبوة غير مفتوحة. ينبغي أن لا يلحق غلاف العبوة أي ضرر. يحتوي غلاف الواقي السليم على بعض الهواء، وحتى يحفظ تماما من الشمس أو من الأشياء الحادة يوضع في عبوة أخرى للحفاظ عليه؛ على سبيل المثال في العبوة الخارجية الخاصة به. يجب حفظ الواقي الذكرى بعيدا عن الحرارة، الرطوبة والاحتكاك. - من فضلك لا تحتفظ بالواقي في المحفظة الخاصة بك، أو في جيبك أو على الشباك أو في السيارة أو في سلسلة المفاتيح.

احتفظ بالواقي دائما معك: من يقرر استخدام الواقي عليه أن لا يعتمد على الشريك أو الشريكة بل عليه أن يحتفظ بواحد أو أكثر معه. بالتأكيد ستجد في جيب معطفك أو حقيبتك اليدوية أو في شنطة ظهرك مكانا مناسباً فيه تضع الواقي الخاص بك وتحفظه من أن يكون مضغوطا أو متعرضا لحرارة مرتفعة. كذلك يمكنك أن تضعه في منديل العبوة الخاصة به.

افتحه دائما فقط قبيل الاستخدام: حتى لا يتضرر الواقي أو يجف، أخرجه فقط من عبوته قبيل العلاقة الجنسية.

استعمل واحدا فقط: لا تفرّد أبدا وابقان فوق بعضهما البعض، لأنهما قد يتمزقا بسهولة نتيجة الاحتكاك المتبادل أو ينزلقا من على بعضهما.

استعمله مرة واحدة فقط: يستخدم كل واق ذكري مرة واحدة فقط. في الاستخدام الثاني له لا يوفر الواقي الحماية الكافية.

استعلم عن الأدوية: إذا كنت تستخدم لبوس أو مراهم أو كرمات للمهبل أو للعضو الذكرى فيمكنك السؤال في العيادة الطبية المباشرة لِحالتك أو الصيدلية عما إذا كانت هذه الوسائل تعارض سلامة الواقي الذكرى.

في هذه الأماكن يمكنك شراء الأوقية وكذلك بشكل جزئي المليّنات (المزلقات).

في هذه الأماكن تجد الواقي الذكرى بسعر غير مكلف:

- في أسواق مستحضرات التجميل والتنظيف ك (دي إم - روسمان - مولر)
- الأسواق التجارية.
- الانترنت.

في هذه الأماكن يمكنك شراء الواقي وأنت غير ملاحظ:

- الصيدليات.
- الانترنت.

في هذه الأماكن يمكنك الحصول على الواقي الذكرى غالبا حتى العاشرة مساء بل وحتى طيلة الليل:

- محطات البنزين.

في هذه الأماكن تجد الواقي الذكرى بمقاسات وأشكال مختلفة:

- متاجر خاصة بالواقي الذكرى.
- المتاجر الجنسية.
- الانترنت.

لكن كيف يمكنك التطرق في شراكتك أو مع شريك أو شريكة جديدة للحديث عن الواقي الذكرى؟

تحلي بروح المسؤولية: الحديث عن الواقي الذكرى لا يعني عدم الثقة في شريك أو شريكتك بل إنه يبين أن هناك شخص ما يود أن يحمي نفسه و شريكه أو شريكته، بل إن الشخص الآخر قد يكون مرتاحا لهذا، لأن الآخر بنفسه قد فكر في هذا.

الثقة: يمكن أن يعزز الحوار المشترك عن الحماية والواقي الذكرى الثقة المتبادلة.

عبارات بسيطة: يمكنك على سبيل المثال قول (أريد أن نحمي أنفسنا) أو (معي واق ذكري وأود أن نستخدمه).

اترك أثرا: يمكنك وضع الواقي أمام شريكك بحيث يراه أو تراه، بهذا يكون الحديث عن الواقي الذكرى واستخدامه أسهل. من الطبيعي أيضا وجود أسباب لعدم ترك الواقي مفتوحا والذي تستطيع طبقا لموقفك اختيار المناسب لك.

كن نشط: من الممكن أن لا يجري الحوار سويا قبل ممارسة الجنس على ما يرام، فإذا كنت رجلا وتود استخدام الواقي الذكرى فيمكنك بنفسك فكه وفرده على ذكرك. كذلك من غير المستحسن فرد الواقي على ذكر الرجل بدون سؤاله أو من تلقاء نفسك إلا إذا كنت متأكدًا بأن رد فعله عليه سيكون إيجابيا.

ماذا تفعل إذا كان شريكك أو شريكته لا يود استخدام الواقي الذكرى أو لديه جنسيا أفكار و تصورات أخرى؟

قرر بنفسك: إذا أردت استخدام الواقي الذكرى أثناء ممارسة الجنس ولكن شريكك أو شريكته لا يود ذلك فلك أحقية الاختيار عما إذا كنت ستمارس الجنس بدون هذه الحماية مع شريكك أو شريكته، كما أن لك حق رفض أن تمارس معه أو معها الجنس كذلك على شريكك أو شريكته أن يتقبل أو تتقبل موقفك هذا وأن لا يجعله أو يجعلها تحت ضغط. الاكراه على ممارسة الجنس يدعى عنف جنسي وهو ممنوع ومحظور في ألمانيا.

ناقش المشاكل: حاول أن تستعلم من شريكك أو شريكته عن المشاكل التي تمنعه أو تمنعها من استخدام الواقي. فرمما لم يتدرب شريكك أو شريكته على الواقي أو لأنه ليس معه أو معها الحجم المناسب من الواقي الذكرى. هذه المشاكل يمكن حلها سويا إذا توفرت لديكم الامكانية والثقة المتبادلة الكافية لمناقشة هذه الأمور.

الاحترام والتفاهم بدلا من العنف: إذا لم يتفق الناس في طريقة ممارسة الحياة الجنسية فينبغي التعامل مع بعضهم باحترام ومراعاة شعور الغير. فيجب أن لا يضع نفسه أو الطرف الآخر تحت الضغط، بل من الأفضل أخذ بعض الوقت لاستكشاف وتجربة ما يعجبهم أو ما لا يناسبهم. وبشكل عام الأمر يتعلق في الحياة الجنسية بأن يتعاشوا كيفما أرادوا وأحبوا. فإذا أوضح أحدهم بأنه لا يرغب في شيء ما (ك أن يتحول عن رفيقه أو رفيقته أو أن تقول «لا» صراحة) فعلى الآخر مراعاة موقفه وتنفيذ رغبته. أحيانا يكون علينا أن نتقبل أن الاشباع الجنسي قد يكون مع انسان ما غير ممكن، ولربما يجد الرفيقان أيضا طرقا جديدة لاكتشاف شغف بعضهما ببعض.

هذه الحملة الإعلانية قدمت عن طريق:



المسئول وفقا لقانون الصحافة:



العنوان: Schuhstraße 4, 30159 Hannover

هاتف: 05113221200

البريد الإلكتروني: info@niedersachsen.aidshilfe.de

فكرة: فريق عمل (الهورب) من ساكسونيا السفلى لمساعدة مرضى نقص المناعة.

النص: Simone Kamin

المترجمون: جوليت شوان (اللغة الانجليزية)، جويس نوفل (اللغة الفرنسية)

خالد باز (اللغة العربية) حسب الله آكه (اللغة الفارسية)

تصميم وتخطيط: Birgit Sobiech

(schlichtundbündig) للتصميم الجرافيكي

www.niedersachsen.aidshilfe.de/refugees

