

صحت جنسی

هر فرد بالغ حق داشتن روابط جنسی سالم و لذت بخش را دارد.
گاهی شاید از ناحیه صحت جنسی و یا تمایلات جنسی تشویش و یا ترسی برایتان دست دهد.
صحت جنسی برای بعضی ها میتواند به مساله حساس و شرم آوری مبدل شود.

قانون

قانون در برتانیه برای حفاظت شماست. برخی از نکات عمده در این رابطه قرار ذیل میباشد:

- شما تنها در صورتی به رابطه جنسی «پاسخ مثبت» داده میتوانید که **عمر تان بالاتر از 16** باشد.
- در بریتانیا عمر رضایت دادن، یا عمری که در آن بصورت قانونی میتوان رابطه جنسی برقرار کرد، **16 سال** است. هرگاه **عمر تان کمتر از 16 سال** است نلی در همین حال هم رابطه جنسی برقرار میکنید، باز هم میتوان به خدمات صحت جنسی که در این جزوه ذکر شده است، دست یافت.
- تجاوز جنسی به حالتی گفته میشود که شما با کسی رابطه جنسی برقرار کنید که **گفته است نه میخواهد** و یا آرزو نه دارد با شما رابطه جنسی داشته باشد.
- در صورت برقراری رابطه جنسی با کسی که بزبان شما حرف نمیزند، خود را مطمئن سازید که هر دوی تان «رضایت» خود را ابراز کنید.
- رابطه جنسی تنها باید دور از چشم دیگران برقرار شود. برقراری رابطه جنسی در محضر عام جنایت تلقی میشود.
- عامل فحشا بودن و یا تشویق فحشا (برقراری رابطه جنسی در بدل پول) غیر قانونی میباشد.

محرمیت

هیچ بخشی از اطلاعاتی که شما فراهم میکنید به هیچ فرد یا موسسه دیگری داده نمیشود، مگر در حالات استثنایی که برای شما گفته خواهد شد.

این در حالاتی خواهد بود که در مورد آسیب رسیدن به طفل یا نوجوانی نگرانی وجود داشته باشد و یا فرد بالغ دیگر در معرض صدمه شدید قرار داشته باشد.

در صورتی که مایل به حاصل کردن معلومات بیشتر در مورد استفاده از خدمات صحت جنسی باشید، میتوان چنین تقاضایی را مطرح کرد. این کار بر موقف مهاجرت و یا درخواست پناهندگی شما اثری نخواهد گذاشت.

بیماری هایی که از طریق رابطه جنسی انتقال می یابد

برقراری رابطه جنسی بدون استفاده از پوقانه (کاندوم) شاید سبب بارداری شما و یا ابتلای تان به مرضی شود که بیماری سرایت کننده از طریق رابطه جنسی خوانده میشود.

امراضی که از طریق رابطه جنسی سرایت میکنند انواع مختلف دارند. در صورتی که یکی از این علایم در وجود تان ظاهر شد، آنرا نادیده نگیرید و به داکتر مراجعه کنید:

- پیدا شدن غده، زخم و یا پندیدگی در آلت جنسی (در ناحیه بین رانهای تان)
- احساس درد در قسمت تحتانی بطن یا لگن خاصره (ناحیه پایانی شکم) و یا جاری شدن ترشحاتی از آلت تذکیر و یا تانیث شما.
- بعضی از این امراض علایمی را که نشاندهنده بیماری شخص باشد، از خود تبارز نمیدهند، اما با این هم خطرناک میباشند.
- امراضی که از طریق رابطه جنسی سرایت میکند، باعث میشود که در آینده قابلیت تولد طفل را از دست بدهید و نیز خطر مبتلا شدن به HIV و سایر امراض ساری را بیشتر میکند.

در صورتی که تشویش مبتلا شدن به مرض ساری جنسی را داشته باشید و یا میخواهید که مورد معاینه قرار بگیرید، میتوانید کمک و مشورتهایی بدست بیاورید.

لطفاً به این شماره ها زنگ بزنید:

(0800) 5879799

(01223) 217774

(01480) 423131

(01733) 875077

(01553) 613766

ویسیچ – کلینیک 1

کیمبریج – کلینیک 1A

هاتینگتن – کلینیک 6

پیتربوره – کلینیک صحت جنسی

کلینیک GUM در King's Lynn

HIV چیست؟

- HIV یک مرض جدی ساری است.
- افراد مبتلا به HIV را «HIV پازیتیو» میخوانند.

HIV چگونه سرایت میکند (چگونه به آن مبتلا میشوند)؟

- با برقراری رابطه جنسی از طریق آلت تانیث و یا مقعد فرد مبتلا به HIV بدون استفاده از پوقانه یا کاندوم. HIV میتواند توسط رابطه جنسی از طریق دهن بدون استفاده از پوقانه نیز سرایت کند، هرچند این نوع رابطه جنسی به مقایسه رابطه از طریق آلت تانیث یا مقعد خطر کمتری دارد.
- شریک ساختن سوزن (پیچکاری) برای تزریق مواد مخدر با فردی که به HIV مبتلا است.
- از طریق مادر بارداری که مبتلا به HIV است به طفل او پس از ولادت و در نتیجه تغذیه او با شیر مادر.
- از طریق دادن خون و یا سایر محصولات خونی قبلاً آلوده شده، اما این حالت کمتر اتفاق میافتد.
- تزریق خون در برتانیه مصوون میباشد.

ابتلا به HIV در نتیجه فعالیت های ذیل صورت نمیگیرد:

- دست زدن به فرد مبتلا
- دست دادن
- استفاده از عین پیاله ها
- استفاده از عین چوکیها
- بوسیدن

چگونه میتوان برای معاینه HIV وقت گرفت

- معاینه HIV در کلینیک مخصوصی که GUM (مخفف کلمات انگلیسی طبابت بولی و تناسلی) خوانده میشود، صورت میگیرد.
- معاینه HIV را همچنان داکتر شما که GP نیز خوانده میشود، انجام داده میتواند. محلی را که برای دیدن داکتر به آنجا میروند کلینیک GP یا (GP Practice or a surgery) میخوانند.
- از کلیه زنان باردار در برتانیه خواسته میشود تا معاینه HIV را انجام دهند.
- برای معاینه در کلینیک GUM یا معاینه خانه داکتر تان وقت بگیرید.
- شاید برای این منظور لازم باشد که انتظار بکشید.
- هنگام مراجعه به کلینیک GUM مسوول امور صحتی در مورد چگونگی معاینه خون با شما صحبت خواهد کرد.
- هنگام مراجعه به معاینه خانه داکتر محل، او در مورد معاینه خون با شما صحبت خواهد کرد.

معاینه HIV شامل این چیزهاست:

- یک اندازه بسیار کم خون بعنوان نمونه توسط داکتر یا نرس از بازوی شما گرفته میشود.
- خون گرفته شده برای معاینه به لابراتوار فرستاده میشود.
- نتیجه معاینه معمولاً بعد از هفت تا ده روز میرسد.

در صورت داشتن مشکل حرف زدن و دانستن زبان انگلیسی، از کلینیک بولی و تناسلی (GUM) تقاضای تهیه ترجمان را بکنید تا هرچیز را بزبان خودتان توضیح کند. ترجمان از طرف کلینیک تایید خواهد شد و تمام این خدمات محرم میباشد. در صورت نیاز به ترجمان، بهتر است پنج روز (قبل از معاینه) کلینیک را در جریان بگذارید.

- معاینه HIV محرم میباشد. نتیجه آن تنها به آنانی داده خواهد شد که به اطلاع از آن نیاز دارند، نظیر متخصصان، داکتران و پرستاران و کارآگاهان مسایل سرپرستی.

در صورت نیاز به کمک یا مشوره در زمینه معاینه HIV میتوانید به مشاور صحت جنسی در کلینیک بولی و تناسلی (GUM) زنگ بزنید. او کسی ترتیب یافتن کسی را خواهد داد که همه چیز را برای تان ترجمه کند. شماره های تلفون کلینیکهای بولی و تناسلی (GUM) را میتوان در عقب این جزوه معلوماتی بدست آورد.

ایدز (AIDS) چیست؟

احتمال زیاد وجود دارد که ویروس HIV فردی را مصاب به بیماریهای خاص کند. زمانی که این امر اتفاق افتاد، این فرد به ایدز مبتلا است.

تداوی HIV

HIV به کلی درمان نمیشود، اما داروهایی برای اغلب افراد وجود دارد که داکتران در مورد آن مشوره خواهد داد.

- بسیاری افراد مبتلا به HIV برای سالها سالم باقی میمانند.
- در زمان تداوی HIV از ابتلا به اغلب امراض تا زمانی که وجود کاملاً توسط HIV فرسوده میشود، میتوان جلوگیری کرد.

- معاینات منظم مخصوصاً برای افراد مبتلا به HIV حایز اهمیت است.

صحتمند باقی ماندن

از پوقانه یا کاندوم استفاده کنید – خود را در مقابل HIV و سایر امراض ساری جنسی محافظت کنید:

- کاندوم یا پوقانه غلاف نازکی است که بر الت جنسی مرد قبل از جماع پوشانیده میشود.
- شکل دیگر آن را فیمیدام گویند که از قبل از جماع در آلت تانیث زن فرو برده میشود.
- مساله حایز اهمیت اینست که همیشه از پوقانه استفاده کنید تا در مقابل HIV محافظت شوید و در صورتی که قبلاً به این ویروس مبتلا باشید، شریک رابطه جنسی تانرا مصوون بسازید.
- استفاده از پوقانه همچنان شما را در مقابل ابتلا به سایر امراض ساری جنسی نیز محافظت خواهد کرد.
- استفاده از آن زنان را نیز از باردار شدن ناخواسته مصوون نگه خواهد داشت.
- پوقانه ها را میتوان از کلنیکهای صحت جنسی و پلانگذاری خانواده و نیز از بعض کلنیکهای داکتران بطور رایگان بدست آورد.

در صورت احساس نیار به کمک، باید با داکتر خود و یا یکی از کلنیک های بولی و تناسلی یا GUM که فهرست نامهای شان در پایان این جزوه آمده است، تماس گرفت.

داروی ضد بارداری

در صورت احساس نگرانی از داروی ضد حاملگی و بارداری میتوان بطور رایگان و محرم با داکتر و یا کلینیک پلانگذاری خانواده تماس گرفت. فهرست کلینیکهای پلانگذاری خانواده در پایان این جزوه آمده است.

برخی از طریقه هاییکه زنان را از باردار شدن (حاملگی) محفوظ نگه میدارد، قرار ذیل است:

تابلیتها:

تابلیتها توسط زنان از طریق دهان گرفته میشود تا آنان را از باردار شدن محفوظ نگهدارند.

پیچکاريه‌ای ضد حاملگی:

- برای این منظور در هر دوازده هفته یکبار پیچکاريی که دپیرو پرو ویرا Depo-Provera نامیده میشود، در عضله تزریق میگردد.

جاسازی وسیله ضد بارداری

- یک وسیله ضد بارداری که امپلانون Implanon نام دارد، در زیر پوست جاسازی میشود. این وسیله میتواند الی سه سال جلو بارداری را بگیرد.

فنر ضد حاملگی یا

(Intra-Uterine Contraceptive Device)

- این یک وسیله کوچک مسی و پلاستیکی است که از طریق آلت تانیث در داخل رحم گذاشته میشود.

پوقانه يا كاندوم

- نوع زنانه پوقانه يا كاندوم را فيميدوم يا رياليتي (واقعيت) ميخوانند. اين وسيله در داخل آلت تانيث جاسازي شده و قسمتهايي از آن بيرون باقي ميمانند تا بخش خارجي آلت تانيث را بپوشانند.
- پوقانه يا كاندوم مردانه يك غلاف نازك است كه بر آلت تذكير مرد پوشانيده ميشود.
- پوقانه ها همچنان شخص را در مقابل امراض ساري جنسي نيز محافظت ميكنند. با هر شريك جديد رابطه جنسي بايد هميشه از پوقانه استفاده كنيد، حتي اگر تابليت يا فئر براي جلوگيري از حاملگي نيز مورد استفاده قرار گرفته باشد.

كلاhek ضد باردري

كلاhek (cap) يكه قبه رابري است كه روي قسمت فوقاني مدخل رحم كه گردنه (cervix) خوانده ميشود، قرار ميگيرد.

داروهای ضد بارداری اضطراری

در صورتی که بعد از جماع غیر مصوون از ناحیه بارداری شدن نگران باشید، تابلیتهایی هست که 72 ساعت (سه روز) بعد از یکجا شدن نیز تاثیر گذار است، هر چند تاثیر آن در ظرف بیست و چهار ساعت بعد از یکجا شدن بیشتر خواهد بود.

بخاطر داشته باشید که مصرف دواي ضد حاملگی در وقت برقراری رابطه جنسی بهتر است و نه اینکه بر داروی ضد حاملگی حالات اضطراری تکیه شود.

کلینیک های پلانگذاری خانواده، دواي ضد حاملگی، پوقانه ها و مشوره ها را بطور رایگان و محرم به افراد کلیه سنین ارائه میکنند و در نشانی های ذیل قابل دسترسی میباشد:

کیمبریج

بخش صحت جنسی و جلوگیری از بارداری (Sexual Health & Contraceptive Service, The Laurels, کوچه نیو مارکیت (Newmarket Road) (08456) 505152

ویسبیچ Wisbech

The New Horsefair Clinic, 27 St Augustines Road (01945) 488008

هنتنگدان Huntingdon

کلینیک پلانگذاری خانواده، مرکز تداوی هنتنگدان، Family Planning Clinic, Huntingdon Treatment Centre

شفابخانه هنجینگبروک Hinchingsbrooke Hospital (01480) 363541

سنت نیوتس St Neots

مرکز صحتی دامبلتن (Dumbelton) کوچه بارفورد Barford Road (01480) 357955

پیتر بوره Peterborough

CASH - بخش جلوگیری از بارداری و صحت جنسی کوچه ویلینگتن Wellington Street (01733) 466601

برای جزییات مراکز مخصوص افراد جوان پایینتر از بیست و پنج سال، لطفاً با یکی از خدمات فوق تماس گرفته و یا به صفحه انترنتی www.purplepigeon.ne مراجعه نموده و یا بشماره (01480) 418690 زنگ بزنید. صفحه www.youthoria.org که وبسایت مخصوص نوجوانان میباشد، نیز میتواند معلومات محلی را برای جوانان فراهم کند.

سقط جنین

زنها میتوانند به بارداری خود در مراحل اولیه پایان دهند.

این یک تصمیم خیلی جدی است و داکتر مربوطه یا کلینیک پلانگذاری خانواده شما را در زمینه اتخاذ آن یاری خواهد کرد.

خط مستقیم تماس با اداره صحت عامه یا NHS Direct Line نیز اطلاعات بیشتری را در زمینه اینکه با چه کسی باید صحبت کرد، فراهم میکند.

تلیفون: 0845 4647 (بیست و چهار ساعته)

شریک رابطه جنسی

بعضی ها خوش دارند با افراد جنس مخالف رابطه جنسی برقرار کنند.

برخی دیگر دوست دارند با همجنس خود رابطه جنسی داشته باشند. این میتواند زنی باشد که زن دیگری توجهش را جلب کرده است (لیزبیان) و یا مردی باشد که به مرد دیگری علاقه دارد (که اینها را «گی» مینامند).

برخی ها در مورد آنانی که به افرادی از جنس خود علاقه جنسی دارند، پیش داوریهایی دارند. برخی ها شاید در مورد افرادی از نژاد و فرهنگ های دیگر و یا آنانی که زبان متفاوت دارند، نظر منفی داشته باشند. علت این امر غالباً فقدان آگاهی است که به پیش داوری و ترس منجر میشود.

در صورت مواجه شدن با افرادی که بعزت تمایلات جنسی تان، برخورد غیر عادلانه با شما دارد، میتوان به پولیس و یا مددکار اجتماعی (سوشل ورکر) و یا موسساتی اطلاع داد که در پایان این جزوه فهرست شده است.

موسسات یا نهاد ها

حرف C = بمعنی اینکه پوقانه یا کاندوم رایگان موجود است
حرف W = بمعنی اینکه برای معیوبین با عراده های مخصوص قابل دسترس است
حرف I = بمعنی اینکه اداره به ترجمانها دسترسی دارد

کلینیک پلانگذاری خانواده یا Family Planning Clinics مشوره و جلوگیری از بارداری، معاینه حاملگی

کیمبریج

CWI

بخش صحت جنسی و داروی ضد بارداری

The Laurels, Newmarket Road, Cambridge
(08456) 505152

ویسلیج

CWI

The New Horsefair Clinic, 27 St Augustines Road
(01945) 488008

هنتینگدان

CWI

کلینیک پلانگذاری خانواده، مرکز تداوی هنتنگدان
شفاخانه هنجینگبروک (Hinchingsbrooke Hospital)
(01480) 363541

سنت نیوتس

CWI

مرکز صحتی دامبلتن (Dumbelton) کوچه بارفورد Barford Road
(01480) 357955

بیتربوره

CWI

CASH - بخش جلوگیری از بارداری و صحت جنسی
کوچه ویلینگتن Wellington Street
(01733) 466601

کینگز لین King's Lynn

CWI

St James, Extons Road,
(01553) 769336

برای جزییات کلینیکهای افراد جوان با بخشهای فوق در تماس شوید.

کلینیکهای تناسلی و بولی یا (GUM) Genito Urinary Medicine Clinics

معاینه و تداوی امراض ساری جنسی و HIV

CWI

Clinic 1, North Cambs Hospital,
ویسبیچ Wisbech

(0800) 5879799

CWI

Clinic 1A, Addenbrooke's Hospital,
کمبریج Cambridge
(01223) 217774

CWI

Clinic 6, Hinchingsbrooke Hospital,
هنتینگدان Huntingdon
(01480) 423131

CWI

دفتر صحت جنسی،
Edith Cavell Hospital،
پیتربوره Peterborough
(01733) 875077

CWI

کلینیک تناسلی و بولی یا GUM، Queen Elizabeth Hospital،
کینگز لین King's Lynn
(01553) 613766

مشوره ها و معلومات عمومی خط مستقیم اداره صحت عامه یا

NHS Direct در مورد تمام بخشهای صحت

I

تلیفون رایگان 0845 4647

C,I و W (بر اساس توافق)

نهادهای رضاکار HIV

(01223) 508805

(01480) 420011

DHIVERSE – نهاد خیریه صحت جنسی و HIV

www.dhiverse.org.uk

(01733) 311555

خدمات مساعدتی برای مبتلایان HIV در پیتربوره

(01553) 776655

شرق (کمک با مبتلایان HIV در نورفوک)

پروژه های حمایت از مهاجران و جوامع اقلیتی

پروژه Spectrum- پروژه صحت جنسی در کیمبریجشیر برای جوامع سیاهان و اقلیت های قومی
(01223) 508807

گروه حمایت از مهاجران در کیمبریج (01223) 575489

رابطه نو یا New Link (پیتربوره) (01733) 742801

KLARS (کینگز لین Kings Lynn) (01553) 773905

تجاوز جنسی

خدمات برای افرادی که مورد تجاوز جنسی و یا آزار و اذیت جنسی قرار گرفته اند

«بحران تجاوز جنسی»، کیمبریج Cambridge Rape Crisis (01223) 245888

انتخاب (Choices) (برای قربانیان آزار جنسی) (01223) 471574

«بحران تجاوز جنسی»، پیتربوره (01733) 311311

پروژه MARS (برای مردان) - پیتربوره (01733) 311574

مواد مخدر

مساعادت و معلومات برای آنائیکه به استعمال مواد مخدر عادت دارند

Dialdruglink (هنتگدانشیر) (01480) 413800

Bridgagate (فری لاند و پیتربوره) (01733) 314551

پروژه Bridge (کیمبریج و اطراف آن) (01223) 214614

مشروبات الکولی

حمایت و معلومات در رابطه با سو استفاده از مشروبات الکولی

آگاهی از نوشیدن (Drinksense) (کمبز و پیتربوره) (01733) 555532
دفاتر آن در نقاط مختلف موقعیت دارد

مشوره ها برای جوانان (کمتر از بیست و پنج سال)

مرکز 33 (مشوره و حمایت محرم در کیمبریج، کمبز جنوبی و کمبز شرقی) (01223) 316488

AICH (دلجویی از جوانان در هنتنگدانشیر)

(01480) 435061

0800 56 13 2 19 (اتصالات) Connexions

www.purplepigeon.net – شامل فهرستی برای کلینیک های صحت جنسی جوانان در محل

www.youthoria.org

www.ruthinking.co.uk

تمایل جنسی

حمایت از زنان و مردان همجنسگرا (لیزبین و گی)

پروژه **Dimensions** (برای مردان همجنس گرا و جنس مخالف گرا) (01223) 508805
(01733) 311555 www.dhiverse.org.uk/4men

2byouth (برای زنان و مردان همجنسگرا و دارای گرایش به جنس مخالف پایینتر از بیست و پنج سال)
(01223) 369508

اداره خدمات اجتماعی (سوشل سرویسز)

کمکهای اجتماعی (سوشل) برای پناهجویانی که بعد از ورود به بریتانیا خواستار پناهندگی در این کشور شده اند. حمایت از تمام کودکان و افراد آسیب پذیر.

(01223) 717011 کیمبریجشیر

(01733) 742801 New Link - پیتر بوره

(01553) 669300 کینگز لین (King's Lynn)

در صورت نیاز به این جزوه با حروف درشتتر، خط بریل، صدا و یا کدام نحوه دیگر و یا زبان دیگر، لطفاً با DHIVERSE در شماره 01223 508805 در تماس شده و یا خواهش تانرا با شخصی که این جزوه را بشما داده است، مطرح کنید.

با تشکر از:

بخش ایچ – آی – وی / ایدز و صحت جنسی در اداره صحت عامه یا NHS نورفوک (Norfolk NHS HIV/AIDS) و بخش خدمات اجتماعی و اداره پناهجویان و مهاجران در نورفوک که محتوی و متن اصلی این نشریه را تهیه کرده است.