



## پیشگیری از بیماری‌های آمیزشی مُسری (STIها) Preventing Sexually Transmitted Infections (STIs)

### چطور از وضعیت سلامت جنسی خود مطلع شوم؟

آزمایش‌های روتین مشخص می‌کنند که آیا به بیماری‌های آمیزشی مُسری (STIها) مانند سوزاک، کلامیدیا، سیفلیس یا HIV مبتلا هستید یا خیر. بعضی از بیماری‌های آمیزشی مُسری دارای علائم نیستند، بنابراین ممکن است بدون اینکه بدانید به آنها مبتلا باشید، تشخیص و درمان بیماری‌های آمیزشی مُسری در مراحل اولیه دارای مزایایی است:

- این کار احتمال انتقال بیماری‌های آمیزشی مُسری به شریک(های) جنسی شما را کاهش می‌دهد.
- به احتمال کمتری به عوارضی مانند بیماری التهابی لگن و ناباروری ناشی از بیماری‌های آمیزشی مُسری، یا نقص سیستم ایمنی به واسطه بیماری پیشرفته ناشی از HIV دچار می‌شوید.
- اگر دچار بیماری‌های آمیزشی مُسری باشید، احتمال ابتلای شما به HIV یا انتقال آن به فرد دیگر افزایش می‌یابد. مداوای بیماری‌های آمیزشی مُسری و HIV، احتمال انتقال HIV را کاهش می‌دهد.

قرار گرفتن در معرض یک بیماری آمیزشی مُسری می‌تواند در هر زمانی از تماس جنسی با فرد دیگر رخ دهد، از جمله رابطه جنسی در ناحیه آلت تناسلی، دهان (دهانی) یا مقعد (مقعدی). هر چه تعداد شرکای جنسی‌تان بیشتر باشد، احتمال قرار گرفتن شما در معرض بیماری‌های آمیزشی مُسری بیشتر می‌شود.

درباره آزمایش بیماری‌های آمیزشی مُسری با تامین کننده خدمات بهداشتی و درمانی خود صحبت کنید یا به کلینیک سلامت جنسی محلی خود مراجعه کنید. در بعضی از مناطق، شما می‌توانید به صورت آنلاین با مراجعه به <https://getcheckedonline.com/Pages/default.aspx> برای بعضی از آزمایش‌های مربوط به بیماری‌های آمیزشی مُسری درخواست دهید.

### آیا واکسن‌ها می‌توانند محافظت ایجاد کنند؟

با واکسیناسیون، می‌توان جلوی ابتلا به بعضی از بیماری‌های آمیزشی مُسری مانند هپاتیت A، هپاتیت B، و ویروس پاپیلوما انسانی (HPV) را گرفت. برای آگاهی از نحوه دریافت این واکسن‌ها، با تامین کننده خدمات بهداشتی و درمانی خود گفتگو کنید.

### چطور درباره پیشگیری صحبت کنم؟

پیش از برقراری رابطه جنسی دهانی، تناسلی یا مقعدی، درباره پیشگیری از بیماری‌های آمیزشی مُسری با شریک(های) جنسی خود حرف بزنید.

- مطمئن شوید که شریک(های) جنسی شما آزمایش‌های بیماری‌های آمیزشی مُسری را انجام داده و درمان شده اند
- اگر شما یا شریک جنسی‌تان دارای علائم یک بیماری آمیزشی مُسری هستید، در معرض یک بیماری آمیزشی مُسری قرار گرفته‌اید یا تحت درمان یک بیماری آمیزشی مُسری قرار دارید، از برقراری رابطه جنسی خودداری کنید
- درباره استفاده از تجهیزات محافظتی با هم حرف بزنید، مانند کاندوم، ورقه لاتکس دندانپزشکی و روان‌کننده‌ها
- الکل و بعضی از داروهای تجویزی و مواد غیرمجاز می‌توانند بر توانایی شما برای برقراری گفتگو و تصمیم‌گیری برای داشتن رابطه جنسی ایمن تأثیرگذار باشند

اگر در زمینه گفتگو درباره رابطه جنسی ایمن‌تر با شریک(های) جنسی خود مشکل دارید، درباره این موضوع با تامین کننده خدمات بهداشتی و درمانی خود یا یک مشاور صحبت کنید.

برای راهنمایی درباره نحوه صحبت کردن با شریک جنسی خود، به مطلب منابع رابطه جنسی هوشمندانه در مرکز کنترل بیماری بریتیش کلمبیا (BCCDC) مراجعه کنید:

<https://smartsexresource.com/sex-talk/talk-about-it>

### چند نکته مهم درباره کاندوم چیست؟

- کاندوم‌های بیرونی ("مردانه") که از بیماری‌های آمیزشی مُسری پیشگیری می‌کنند را می‌توان از جنس لاستیک طبیعی (لاتکس) یا مصنوعی (پلی‌اورتان، نیتریل، پلی‌ایزوپرن) تهیه کرد. از این کاندوم‌ها می‌توان حین رابطه جنسی واژنی، مقعدی یا دهانی استفاده کرد
- کاندوم‌های داخلی ("زنانه") از لاستیک مصنوعی (پلی‌اورتان، نیتریل، پلی‌ایزوپرن) تهیه می‌شوند. از این کاندوم‌ها می‌توان حین رابطه جنسی واژنی یا مقعدی استفاده کرد اما استفاده از آنها در طول رابطه جنسی مقعدی تأیید نشده است
- برای کسب اطلاعات بیشتر درباره کاندوم‌ها، به مطلب منابع رابطه جنسی هوشمندانه مراجعه کنید:

<https://smartsexresource.com/topics/condoms>

- کاندوم‌هایی که از پوست بره و گوسفند ساخته شده‌اند، محافظتی در برابر بیماری‌های آمیزشی مُسری ایجاد نمی‌کنند
- کاندوم‌های تهیه شده از لاستیک با جلوگیری از تبادل ترشحات جنسی و بدنی حین رابطه جنسی، از ابتلا به بیماری‌های آمیزشی مُسری پیشگیری می‌کنند. افرادی که به لاتکس حساسیت دارند، می‌توانند از کاندوم‌های تهیه شده از لاستیک مصنوعی استفاده کنند

## چطور باید از کاندوم داخلی ("زنانه") استفاده کنم؟

کاندوم داخلی شبیه به یک کیسه کوچک، شفاف و باریک است. آن را می‌توان تا 2 ساعت پیش از رابطه جنسی، داخل واژن یا مقعد قرار داد.

برای استفاده از یک کاندوم داخلی، این مراحل را انجام دهید:

1. دستان خود را بشویید
2. بسته‌بندی را با دقت باز کنید و کاندوم را بیرون بیاورید. از دندان، قیچی یا سایر اجسام تیز استفاده نکنید، زیرا آنها می‌توانند به کاندوم صدمه بزنند
3. موقعیت راحتی پیدا کنید، در حالی که دراز کشیده‌اید، نشسته‌اید و زانوهای خود را باز کرده‌اید یا ایستاده‌اید و یک پای خود را روی چهارپایه قرار داده‌اید
4. حلقه کوچک را بین انگشت شست و میانی خود فشار دهید
5. آن را تا جایی که ممکن است وارد واژن یا مقعد کنید
6. یک انگشت را وارد کاندوم کنید و حلقه کوچک را تا حد ممکن به داخل فشار دهید. حلقه بیرونی کاندوم را خارج از واژن یا مقعد نگه دارید. وقتی آلت تناسلی مردانه داخل کاندوم است، حلقه بیرونی به صورت تخت روی بدن قرار می‌گیرد.
7. استفاده از روان‌کننده همراه با کاندوم داخلی، به باقی ماندن آن در جای خود حین رابطه جنسی کمک می‌کند
8. وقتی آلت تناسلی مردانه وارد واژن یا مقعد می‌شود، مطمئن شوید که داخل کاندوم قرار می‌گیرد
9. بلافاصله بعد از رابطه جنسی، کاندوم را خارج کنید در حالی که حلقه بیرونی را به آرامی می‌پیچانید تا مایع منی بیرون نریزد، سپس کاندوم را به آهستگی بیرون بیاورید، مطمئن شوید که مایع منی بیرون نمی‌ریزد
10. سر آن را گره بزنید و در سطل زباله بیاندازید

### برای کسب اطلاعات بیشتر

برای کسب اطلاعات بیشتر بیماری‌های آمیزشی مسری (STIها)، به مطلب منابع رابطه جنسی هوشمندانه در مرکز کنترل بیماری بریتیش کلمبیا (BCCDC) مراجعه کنید:

<https://smartsexresource.com/>



BC Centre for Disease Control  
An agency of the Provincial Health Services Authority

- کاندوم‌ها تأثیر کمتری در محافظت در برابر بیماری‌های آمیزشی مسری که از طریق تماس پوستی منتقل می‌شوند دارند، مانند ویروس هرپس سیمپلکس، زگیل تناسلی (ویروس پاپیلومای انسانی (HPV)) و سیفلیس.
- تاریخ انقضای کاندوم را بررسی کنید. اگر تاریخ انقضای کاندوم گذشته، از آن استفاده نکنید
- برای هر بار رابطه جنسی، از یک کاندوم جدید استفاده کنید. کاندوم‌ها را دو بار استفاده نکنید.
- کاندوم‌ها را در دمای معمولی اتاق نگهداری کنید
- کاندوم‌ها را از اجسام تیز مانند گلمیخ یا پیرسینگ دور نگه دارید
- همزمان با استفاده از کاندوم‌های لاتکس بیرونی ("مردانه")، فقط روان‌کننده‌های بر پایه آب به کار ببرید. روان‌کننده‌های بر پایه روغن، مانند ژل‌های مشتقات نفتی، لوسیون یا روغن بچه، می‌توانند باعث تضعیف ساختار لاتکس و از بین رفتن آن شوند
- روان‌کننده‌های بر پایه آب را می‌توان همراه با کاندوم‌های از جنس پلی‌اورتان به کار برد
- کاندوم‌های داخلی ("زنانه") و بیرونی ("مردانه") نباید به صورت همزمان استفاده شوند. استفاده از 2 کاندوم به صورت همزمان می‌تواند باعث پاره شدن کاندوم شود
- کاندوم‌ها ممکن است دارای نقص‌های ریز باشند یا موقع استفاده پاره شوند. اگر کاندوم پاره شد، مصرف قرص‌های اضطراری ضدبارداری (ECPها) یا استفاده از آی.یو.دی. مسی (ابزار داخل رحمی) می‌تواند به جلوگیری از بارداری کمک کند. این اقدامات باید هر چه سریعتر انجام شوند. برای کسب اطلاعات بیشتر، با تامین کننده خدمات بهداشتی و درمانی خود صحبت کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره پیشگیری اضطراری از بارداری، به مطلب [HealthLinkBC File #91b](#) پیشگیری اضطراری از بارداری (EC) مراجعه کنید.
- کاندوم‌ها و ابزار پیشگیری اضطراری از بارداری در اکثر داروخانه‌ها موجود هستند.

## چطور باید از کاندوم بیرونی ("مردانه") استفاده کنم؟

برای استفاده از یک کاندوم بیرونی، این مراحل را انجام دهید:

1. دستان خود را بشویید
2. بسته‌بندی را با دقت باز کنید و کاندوم را بیرون بیاورید. از دندان، قیچی یا سایر اجسام تیز استفاده نکنید، زیرا آنها می‌توانند به کاندوم صدمه بزنند
3. مطمئن شوید که حلقه پیچیده شده کاندوم به سمت بیرون است
4. کاندوم را پیش از هرگونه تماس جنسی، در انتهای آلت تناسلی مرد، جایی که حالت سفت و نعوظ دارد قرار دهید
5. سر کاندوم را فشار دهید تا هرگونه هوای محبوس خارج شود و سپس کاندوم را تا انتهای آلت تناسلی برانگیخته مرد باز کنید
6. پس از رابطه جنسی و پیش از اینکه آلت تناسلی مرد سست شود، حلقه کاندوم را دور آلت تناسلی نگه دارید تا مایع منی بیرون پخش نشود و بعد با دقت آلت تناسلی را از آن خارج کنید
7. کاندوم را به آرامی از آلت تناسلی خارج کنید، سر آن را گره بزنید و در سطل زباله بیاندازید