

بهداشت جنسی و حقوق جنسی برای تو

قابل دسترسی به چندین زبان
www.sante-sexuelle.ch/shop

خوانندگان عزیز

در این بروشور اطلاعاتی راجع به موضوعات مختلف سلامت جنسی و باروری ارائه شده است. فصل اول به حقوق جنسی اختصاص دارد، که برگرفته از قوانین حقوق بشر است. این موضوعات مربوط به سلامت جنسی شما می شوند.

از آنجا که تمام مردم، فارغ از اینکه چه تمایلات جنسی دارند و یا از چه جنسیتی هستند، باید اجازه داشته باشند تا بطور آزادانه و بدون اجبار و با پذیرش مسئولیت آن، رابطه جنسی داشته باشند.

از این جهت داشتن دانش و آگاهی در این زمینه ضروری است: به همین جهت بخش سلامت جنسی سوییس این بروشور را به چندین زبان تهیه کرده است. در صورتیکه سوالات بیشتری در این زمینه دارید می توانید به واحدهای مشاوره سلامت جنسی در منطقه خودتان برای دریافت مشاوره حرفه ای و عمومی هر حسب شرایط زندگی خود مراجعه کنید.

امیدواریم از خواندن این بروشور لذت ببرید.

باربارا برگر، مدیرعامل

SANTÉ SEXUELLE Suisse

مشاوره

www.sante-sexuelle.ch/centres

در اکثر ایالت های سوییس، مراکز مشاوره سلامت جنسی وجود دارد که می توانید جهت گرفتن مشاوره به آنها مراجعه کنید. در این راهنمای اینترنتی می توانید مراکز نزدیک به محل زندگی خود را پیدا کنید.



اطلاعات دقیق تر

www.sex-i.ch

در وب سایت اطلاعات سلامت جنسی می توانید اطلاعات راجع به موضوعات سلامت جنسی را به بیش از ۱۰ زبان بیابید.



بروشورها و سایر موارد

www.sante-sexuelle.ch/shop

در اینجا می توانید بروشورها و سایر موارد را پیدا کنید. از جمله این موارد می توان به کاندوم برای زنان و مردان اشاره کرد.



حقوق شما

حقوق جنسی

حقوق جنسی بر مبنای حقوق بشر می باشند، که در قوانین ملی و بین المللی به رسمیت شناخته شده اند. از جمله موارد حقوق جنسی این است که هر فرد فارغ از سن، جنسیت، تمایلات جنسی و هویت جنسی

- حق داشتن روابط جنسی بدون خشونت و اجبار را دارا است.
- حق دسترسی به اطلاعات و دانش در این زمینه را دارد.
- حق دسترسی به مشاوره و کمک پزشکی را دارد.
- حق داشتن رابطه جنسی آزاد با درک دو طرفه از این موضوع را دارد.
- حق داشتن و یا نداشتن فرزند و نیز تعیین تعداد آن ها را دارد.
- حق داشتن رابطه جنسی ارضا کننده، لذت بخش و بدون ریسک را دارد.
- حق حفظ سلامت جسمی را دارد.
- حق دارد شریک رابطه خود را آزادانه انتخاب کند و در خصوص ازدواج تصمیم بگیرد.
- حق داشتن حریم خصوصی خود را دارد.

حق دسترسی به اطلاعات، مشاوره و درمان

فارغ از ملیت و اجازه اقامت شما حق دسترسی به اطلاعات، مشاوره و درمان را دارید. هنگامیکه در فهمیدن زبان مشکل دارید و یا به شما توصیه شده است که از کمک یک دستیار بهره بگیرید می توانید یک نفر را به عنوان مشاور تعیین کنید. برخی از مراکز مشاوره دارای مترجمان چند فرهنگی هستند. این افراد شخص مشاوره گیرنده را درک می کنند و کاملاً قابل اعتماد هستند.

مسائل جنسی و قوانین

در سوییس برای تمام اعمال جنسی آزادی وجود دارد. هیچ کس نباید در این رابطه مورد اجبار قرار گیرد. اعمال جنسی اگر بر خلاف میل و خواسته طرف مقابل باشد جرم محسوب می شود. از جمله این موارد می توان به خشونت جسمی (تجاوز جنسی، سوء استفاده جنسی) / تجاوز روحی (تهدید، الزام، اجبار، آزار جنسی) همچنین اخاذی جنسی از طریق اینترنت نیز جرم محسوب می شود. در صورتیکه شما ازدواج کرده باشید و یا در رابطه جنسی با جنس موافق باشید نیز این قوانین قابل اجرا هستند.

شونت جنسی و خانوادگی

هنگامیکه مورد تجاوز قرار گرفتید و یا اینکه در گذشته این اتفاق برای شما رخ داده است باید در رابطه با آن با یک مشاور صحبت کنید. همچنین می توانید درخواست مشاوره با هویت ناشناس را داشته باشید.

آدرس های مفید

مرکز امداد سوییس (e, i, f, d):

www.aide-aux-victimes.ch

مرکز مشاوره زنان سوییس (f, d):

www.solidarite-femmes.ch

اطلاعات (f):

www.violencequefaire.ch

La main tendue (i, f, d):

www.143.ch, ۱۴۳ Tel.

شماره تلفن پلیس: ۱۱۷

شماره تلفن اورژانس و کمک های اولیه: ۱۴۴

اطلاعات بیشتر و سایر آدرس ها را می توانید از مراکز مشاوره برای خشونت جنسی دریافت کنید:

www.sante-sexuelle.ch

ارتباط جنسی با کودکان و نوجوانان زیر سن ۱۶ سال جرم محسوب می شود در صورتیکه تفاوت سنی بیش از سه سال باشد. هنگامیکه روابط وابستگی در میان باشد مانند (آموزگار، روابط کاری، مربی) این قوانین تا ۱۸ سال اعمال می شود.

هر فردی حق حفظ سلامتی جسمی خود را دارد. ختنه زنان و دختران (FGM) ممنوع است، چه در سوییس و چه خارج از سوییس.

ازدواج اجباری در سوییس جرم محسوب می شود. ازدواج اجباری به مواردی گفته می شود که در آن هر دو فرد و یا یکی از آنها از طرف خانواده یا سایر اشخاص به این کار مجبور شده باشد. هنگامی عقد و ازدواج صحیح است که هر دو نفر به این کار رضایت داشته باشند. در صورتیکه یکی از طرفین مجبور شده باشد، ازدواج می تواند لغو شود. اطلاعات بیشتر:

www.mariages-forces.ch (d, f, i).

بیمه درمانی

در سوییس داشتن بیمه درمانی اجباری است. بیمه درمانی اغلب هزینه های مربوط به درمان و مشاوره را در بیمارستان و یا کلینیک پوشش می دهد. فرانشیز و حق عضویت را باید خودتان پرداخت کنید. در صورتیکه بیمه درمانی ندارید لطفاً قبل از مشاوره از هزینه های آن آگاهی کسب کنید. در صورت بروز مشکل می توانید به مراکز مشاوره اجتماعی و یا مراکز مشاوره سلامت جنسی در ایالت خود مراجعه کنید. حتی بدون داشتن اجازه رسمی اقامت نیز می توانید درخواست بیمه درمانی بدهید.



مسائل جنسی و رابطه

مسائل جنسی بخشی از زندگی است. سکس می تواند به احساس رضایت از زندگی منجر شود، در سطح شخصی و نیز در یک رابطه هنگامی که احترام دو طرفه برقرار باشد. رابطه جنسی در تمام طول مدت زندگی وجود دارد و می تواند تحت تاثیر عوامل محیط فرهنگی و اجتماعی که شخص در آن زندگی می کند قرار بگیرد.

حق تصمیم گیری درباره رابطه و مسائل جنسی توسط فرد

سکس تنها به دخول محدود نمی شود، بلکه لمس، بوسیدن، درآغوش گرفتن و خودارضایی نیز جز آن محسوب می شوند. همچنین سایر اعمال مانند سکس دهانی (لمس آلت جنسی از طریق دهان) و یا سکس مقعدی (ورود آلت به مقعد) نیز می توانند جز آن محسوب شوند، با این پیش شرط که هر دو طرف به انجام آن راضی باشند. همچنین فرد می تواند تصمیم بگیرد که هیچ رابطه جنسی نداشته باشد.

هر فردی حق دارد که تصمیم بگیرد که چگونه و با چه کسی می خواهد رابطه داشته باشد و نیز چه کسی را به عنوان شریک جنسی خود انتخاب کند و چه زمانی ازدواج کند.

رابطه جنسی می تواند بین دو جنس یکسان مانند زن با زن و مرد با مرد صورت بگیرد. زوج های همجنس می توانند رابطه خود را در دفتر امور شهروندی ثبت کنند (رابطه همجنسان)

مشکلات جنسی

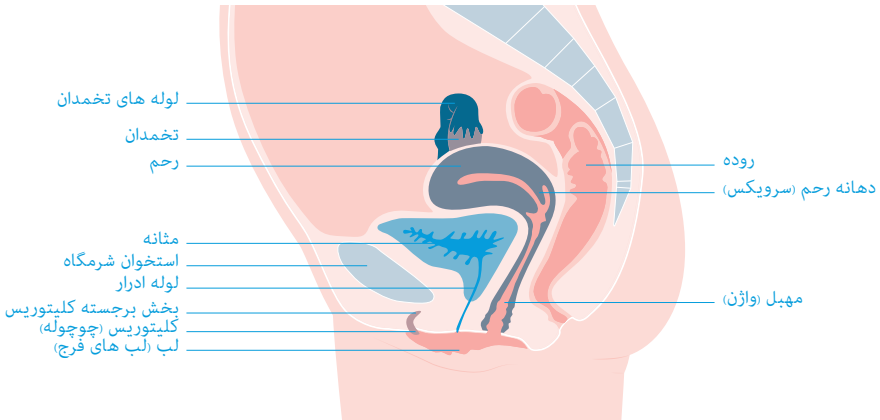
در رابطه با مسائل جنسی برخی از موارد ممکن است مشکلاتی بروز کند. ممکن است انزال قبل از رسیدن به ارگاسم صورت بگیرد و یا واژن خیس نشود و یا تمایل به سکس از بین برود و سایر موارد. دلایل این موارد می تواند جسمی و یا روحی باشد. در رابطه جنسی گاهی اوقات مشکل است که روح و جسم را از یکدیگر جدا کرد. بهتر است که با شریک خود راجع به احساسات خود صحبت کنید. همچنین صحبت با پزشک و یا مشاور امور سلامت جنسی می تواند مفید باشد.

دستگاه تناسلی زنان

در زنان بین آلت جنسی داخلی و خارجی تفاوت وجود دارد. بخش خارجی آلت زنان فرج نام دارد. بخش داخلی آلت زنان شامل واژن، رحم، لوله های تخمدان و تخمدان می شود.

فرج

فرج تشکیل شده است لب های خارجی و داخلی. در بخش بالایی فرج کلیتوریس قرار گرفته است (چوچوله). کلیتوریس در احساس لذت جنسی در زنان نقش مهمی بازی می کند. بخش برجسته کلیتوریس در داخل بدن قرار گرفته است. بین کلیتوریس و دهانه ورودی فرج، محل خروج ادرار قرار گرفته است. هنگامی که یک زن ختنه شده باشد (بریدن آلت جنسی)، آنگاه فرج ظاهر متفاوتی خواهد داشت (صفحات ۴ و ۵ را ببینید).



مهیل

واژن خاصیت ارتجاعی دارد و طولی معادل ۷ تا ۱۰ سانتی متر دارد. طول و فرم واژن بر روی کیفیت رابطه جنسی تأثیری ندارد. در حالت تحریک جنسی واژن خیس می شود. از طریق واژن خون عادت ماهیانه (پریود، قاعدگی) از رحم به بیرون منتقل می شود. واژن خودش را تمیز می کند و از طریق ترشح مایع تعادل طبیعی خود را حفظ می کند. تمیز کردن اضافی واژن توصیه نمی شود.

رحم

این بخش در داخل بدن و زیر شکم قرار دارد. رحم به ابعاد و شکل یک گلابی می باشد و بیشتر از بافت های ماهیچه ای تشکیل شده است. به هنگام حاملگی نطفه در درون رحم رشد می کند. قسمت باریک رحم به واژن متصل است و دهانه رحم نام دارد. خون عادت ماهانه از طریق دهانه رحم خارج می شود، همچنین اسپرم ها در نزدیکی مرد و زن از طریق دهانه رحم خود را به رحم می رسانند. به هنگام زایمان دهانه رحم باز شده و واژن گشاد می شود تا بچه بتواند از آن خارج شود.

تخمدان

دو تخمدان چپ و راست در رحم دو کارکرد دارند. از یک طرف تولید کننده هورمون زنانه (استروژن و ژستازن) هستند و از طرف دیگر در هر ماه یک تخمک تولید می کنند. این تخمدان ها هر کدام به لوله های تخمدان متصل هستند. آزادسازی تخمک در حدود ۱۴ روز قبل از خونریزی ماهانه صورت می گیرد.

آزادسازی تخمک ها همیشه در یک زمان معین صورت نمی گیرد.
از این جهت محاسبه روزهای بدون حضور تخمک برای استفاده جهت پیشگیری از حاملگی چندان موثر نیست.

لوله های تخمدان

هر دو لوله تخمدان امکان انتقال تخمک ها را به تخمدان و سپس رحم امکان پذیر می کنند. بارور شدن تخمک از طریق اسپرم در لوله تخمدان صورت می گیرد. هنگامی که تخمک بارور به داخل رحم می آید در این هنگام زن حامله می شود.

عادت ماهیانه

در داخل رحم و تحت تأثیر هورمون های زنانه در هر ماه لایه مخاطی ساخته می شود. در صورتی که زن حامله نباشد، در پایان هر سیکل این لایه شل می شود و زن خون قاعدگی را می بیند. این ترکیبی است از خون و لایه مخاطی. در صورت حاملگی این لایه مخاطی در جای خود محکم شده و در نقش یک لانه برای جنین ایفای نقش می کند.

اولین خون قاعدگی معمولاً بین سن یازده تا پانزده سالگی روی می دهد. یک سیکل قاعدگی شامل تعداد روزهای بین اولین خونریزی تا شروع دوره بعد می شود. طول دوره قاعدگی کاملاً متفاوت است، به طور معمول بین ۱۲ تا ۵۳ روز می باشد. برای جذب خونریزی ماهیانه می توان از انواع نوار بهداشتی و یا تامپون استفاده کرد. زنان می توانند در طی دوران قاعدگی ورزش کنند، حمام بروند، دوش بگیرند و سکس داشته باشند. به هنگام احساس ناخوشایند و یا درد شدید شکم و یا سردرد شدید در دوره قاعدگی می توان از گرم نگه داشتن، حرکت و یا داروهای گیاهی استفاده کرد. استفاده از داروهای هورمونی ضد بارداری مانند قرص ها می تواند در دردهای دوره قاعدگی نیز استفاده شود.

در دوران یائسگی، قاعدگی قبل از اینکه به طور کامل قطع شود نامنظم میشود. تغییرات هورمونی در دوران یائسگی میتواند در برخی از زنان همراه با درد و ناراحتی باشد.

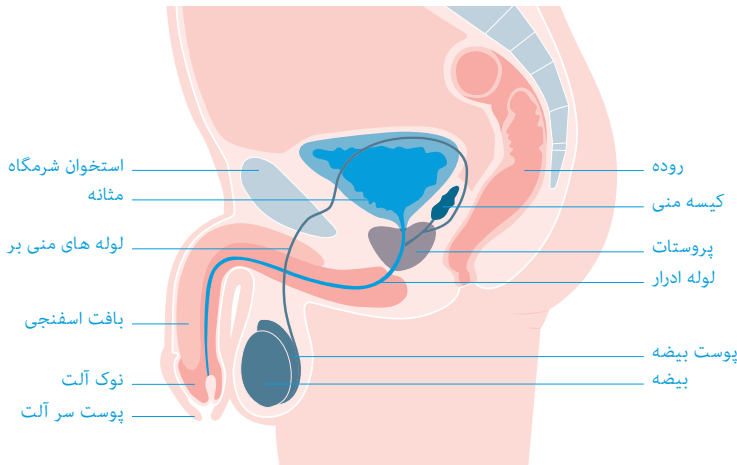
پرده بکارت

پرده بکارت یک لایه نازک پوست است که در دهانه واژن قرار گرفته است. در زنان و دختران این پرده می تواند شکل های متفاوتی داشته باشد. این پرده دارای سوراخی می باشد که امکان خارج شدن خون قاعده گی را میسر می سازد همچنین امکان قرار دادن تامپون در آن فراهم می شود. به هنگام اولین دخول ممکن است خون ریزی داشته باشد. ولی برای بسیاری از زنان این اتفاق ممکن است روی ندهد.

حتی هنگامی که احساس سلامتی می کنید، بررسی ها و معاینات دوره ای توسط پزشک زنان ضروری است تا اینکه از خطرات ابتلا به سرطان پستان و رحم پیشگیری شود.

آلت تناسلی مردان

بخش خارجی آلت تناسلی مردان شامل آلت و کیسه بیضه می شود که در آن بیضه ها قرار دارند. بخش های داخلی آلت تناسلی مردان شامل پروستات، لوله ادرار، لوله های انتقال منی و کیسه منی می باشد.



آلت

آلت تشکیل شده است از بخش اسفنجی، که به هنگام تحریک جنسی از خون پر می شود و بزرگ تر و سفت تر می شود. آلت بلند می شود و بزرگتر می شود (نعوظ). طول و کلفتی آلت در مردان مختلف متفاوت می باشد و هیچ تاثیری در کیفیت رابطه جنسی ندارد. در سر آلت قسمت نوک آلت قرار دارد. این قسمت در احساس لذت جنسی و تحریک شدن نقش مهمی دارد. قسمت سر آلت توسط لایه ای از پوست پوشیده شده است. برخی از مردان ختنه شده اند که بدین معنی است که بخشی از این پوست و یا اینکه به طور کامل برداشته شده است.

در درون آلت لوله انتقال ادرار وجود دارد که ادرار از طریق آن خارج می شود. هنگامی که آلت سفت شده باشد (نعوظ)، مرد نمی تواند ادرار کند. به هنگام نعوظ لوله ادرار بسته می شود تا اینکه مایع منی بتواند از طریق آن خارج شود.

بیضه

بیضه دارای دو کارکرد می باشد. بیضه ها سبب تولید هورمون های مردانه (آندروژن، تستسترون) می شوند و از دوران بلوغ تا پایان عمر مایه منی را تولید می کنند. از طریق لوله های منی بر، مایع منی هدایت شده و با گذشتن از پروستات وارد آلت می شود.

مایع منی

مایع منی (اسپرم یا انزال) تشکیل شده است از سلول های منی و مایعی که از پروستات و کیسه منی ترشح می شود. به هنگام خروج مایع منی (انزال)، مایع منی با حالت جهش از آلت خارج می شود. قبل از خروج مایع منی، چند قطره مایع شفاف از آلت خارج میشود که دارای سلول های منی هستند.

حتی در صورتیکه احساس سلامتی می کنید، بطور منظم (از ۴۰ تا ۵۰ سالگی) تحت معاینات دوره ای توسط پزشک متخصص باشید و به طور خاص معاینات سرطان پروستات را انجام دهید.

پیشگیری از حاملگی

هنگامیکه قصد حاملگی ندارید، بهتر است که از روش های بهتر و قابل اعتماد تر استفاده کنید. روش های مختلفی وجود دارد که برخی کم خطر و برخی نیز پر خطر هستند.

روش های پیشگیری می توانند اثرات جانبی داشته باشند. ولی هیچ کدام منجر به عقیم شدن نمی شوند. اکثر این روش ها توسط دکتر تجویز می شوند. در رابطه با اثرات جانبی و مزایا و معایب هر کدام از این روش ها با مشاور صحبت کنید. مشاوره پیشگیری در مراکز مشاوره سلامت جنسی قابل اعتماد هستند و اغلب رایگان می باشند.

شما خودتان تصمیم می گیرید که از چه روش پیشگیری استفاده کنید. روشی را انتخاب کنید که برای شرایط سلامتی شما و وضعیت زندگیتان مناسب است و خواسته های شما را برآورده می سازد. این نیاز ها ممکن است در طول مدت زندگی تغییر کنند. در رابطه خود با شریک خود در رابطه با این روش های پیشگیری صحبت کنید.

در صورتیکه روش پیشگیری کنار گذاشته شود و یا اینکه به طور درست بکار گرفته نشود ممکن است حاملگی بوجود بیاید.

در سوییس باید هزینه اعمال پیشگیری ر خودتان بپردازید، برای این منظور می توانید از کمک مراکز مشاوره سلامت جنسی استفاده کنید.

تنها روش پیشگیری که میتواند از انتقال بیماری های عفونی مقاربتی (STI) جلوگیری کند، کاندوم است. کاندوم ها برای مردان و زنان وجود دارند.

در صفحات بعد با روش های پیشگیری موجود در سوییس آشنا می شوید.

کاندوم ها

کاندوم برای مردان

کاندوم (جلوگیری کننده، پاریسر یا لاستیک نیز نام دارد)، از لایه نازکی از لاستیک تشکیل شده است که از تماس مستقیم بین آلت و واژن یا مقعد جلوگیری می کند. کاندوم از انتقال بیماری های عفونی مقاربتی و نیز حاملگی جلوگیری می کند. مدل ها و سایز های مختلفی از کاندوم وجود دارد (www.mysize.ch). کاندوم های با نشان «OK» و نیز CE توصیه می شوند. یک کاندوم تنها می تواند یک بار استفاده شود. در صورتیکه بسته بندی کاندوم آسیب دیده باشد و یا تاریخ انقضا آن تمام شده باشد نباید از آن استفاده کرد.

کاندوم ها را می توان با مواد روان کننده استفاده کرد. این مواد را می توان از همان محل خرید کاندوم تهیه کرد. از روغن و یا کرم با کاندوم استفاده نکنید چون باعث آسیب و نازک شدن آن می شوند.

افرادی که به جنس لاتکس حساسیت دارند می توانند از کاندوم های ساخته شده از دیگر مواد استفاده کنند.

کاندوم ها مفید هستند و می توان آن ها را از طریق مراکز سلامت جنسی، دراگ استورها، داروخانه ها، سوپر مارکت ها، دستگاه های اتوماتیک فروش و یا اینترنت خریداری کرد.



کاندوم برای زنان

کاندوم زنان از یک لایه نازک و نرم از جنس ماده سینتتیک تشکیل شده است. این کاندوم قبل از عمل مقاربت به داخل واژن قرار می گیرد و از این طریق دیواره های آن را می پوشاند. کاندوم از انتقال بیماری های عفونی مقاربتی و نیز حاملگی جلوگیری می کند. کاندوم از طریق مراکز مشاوره جنسی و نیز در اینترنت به عنوان مثال از طریق سایت www.sante-sexuelle.ch قابل دسترس است.



روش های پیشگیری هورمونی ترکیبی (اوستروژن، ژستازن)

این روش از ترکیب دو هورمون اوستروژن، ژستازن استفاده می کند. این هورمون ها از آزاد شدن تخمک جلوگیری می کنند و مخاط رحم را تغییر می دهند. آنها همچنین سبب ضخیم شدن مخاط در دهانه رحم می شوند. این کار از ورود سلول های منی به داخل رحم جلوگیری می کند. این روش معمولاً به مدت سه هفته استفاده می شود و بعد از آن یک هفته استراحت لازم است. در این زمان یک خونریزی مشابه خون قاعدگی دیده می شود. همچنین در این مدت استراحت شما حامله نمی شوید. اما این مورد تنها زمانی رخ می دهد که پس از مدت استراحت در زمان درست از بسته جدید استفاده کنید. این روش ها توسط پزشک تجویز می شوند.

قرص ها (قرص های ترکیبی)

قرص ها باید به طور مرتب هر روز در زمان مشخص مصرف شوند. هورمون ها از طریق معده و روده جذب می شوند. اکثر بسته های قرص دارای ۲۱ قرص (یا ۲۲ و یا ۲۴ قرص) هستند. در صورت اتمام بسته یک استراحت ۷ روزه (و یا ۴ یا ۶ روزه) داده می شود. پس از دوره استراحت و حتی در صورتیکه خونریزی قطع نشده است مصرف بسته جدید را آغاز کنید.

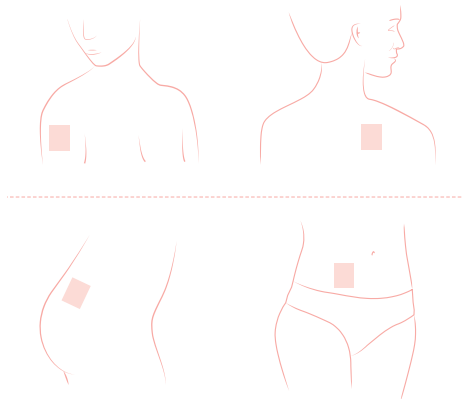
حلقه واژینال

حلقه انعطاف پذیر (۵۴ میلیمتر قطر) توسط زن به داخل واژن قرار داده می شود و پس از سه هفته برداشته می شود. هورمون ها از طریق دیواره واژن و مخاط آن جذب می شوند. پس از مدت زمان استراحت و حتی در صورتیکه هنوز خونریزی وجود دارد از حلقه جدید استفاده کنید. حلقه را در روز مشخصی از هفته و در یک ساعت مشخص قرار دهید و یا جدا کنید.



چسب پیشگیری

در طی سه هفته و هر هفته یک چسب جدید بر روی پوست چسبانده می شود. هورمون ها از طریق پوست جذب می شوند. پس از سه هفته به مدت هفت روز استراحت داده می شود. پس از مدت استراحت چسب جدید استفاده می شود حتی در صورتیکه هنوز خونریزی وجود دارد. چسب را هر هفته در روز و ساعت مشخص بچسبانید و یا جدا کنید.



سایر روش های پیشگیری هورمونی (فقط ژستازن)

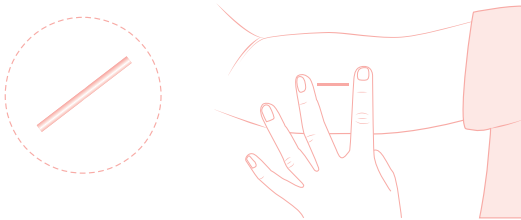
در این روش تنها از یک هورمون استفاده می شود و آن هورمون ژستازن است. ژستازن سبب سرکوب ساخت مخاط داخل رحم می شود و همچنین سبب ضخیم شدن آن می شود و از این طریق مانع رسیدن سلول های منی به داخل رحم می شود. استفاده از این روش پیشگیری سبب تغییر الگوی خونریزی می شود. تا زمانی که این روش استفاده می شود ممکن است خونریزی متوقف شود و یا نامنظم گردد. استفاده از این روش توسط پزشک تجویز می شود.

قرص های ژستازن

این قرص ها باید هر روز در زمان مشخص و بدون وقفه بین دفعات استفاده، مصرف شوند. هنگام تمام شدن یک بسته از قرص ها باید بلافاصله و بدون وقفه زمانی استفاده از بسته جدید آغاز شود.

میله های هورمون (کاشتنی)

میله هورمون که قابل انعطاف است از جنس پلاستیک بوده و چهار سانتی متر طول و حدوداً دو میلیمتر قطر دارد. پزشک این میله ها را با بیحسی موضعی در زیر پوست در ناحیه بازو قرار می دهد. این میله ها به مدت سه سال از حاملگی جلوگیری می کنند.



تزریق سه ماهه

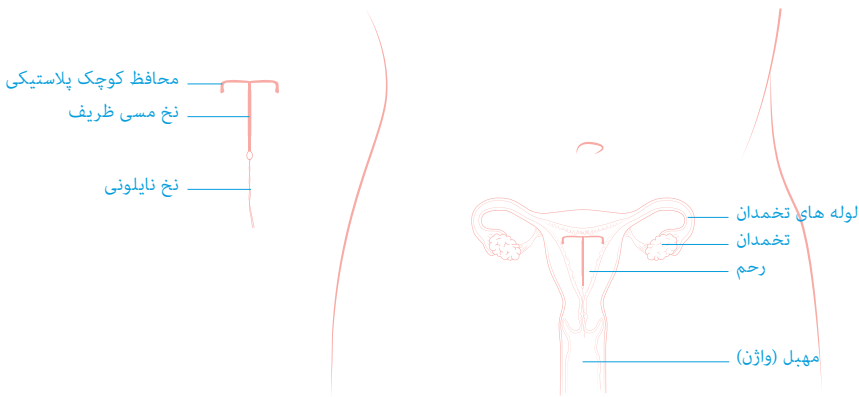
این تزریق هر سه ماه یکبار در ناحیه باسن انجام میشود. روش های دیگری نیز وجود دارد که در آن تزریق در ناحیه شکم و یا ران انجام می شود. این تزریقات باید توسط پزشک و یا کادر درمانی آموزش دیده انجام شوند. گاهی اوقات مدت زمان زیادی پس از قطع درمان شخص مجدداً حامله می شود.

اسپیرال ها

اسپیرال ها حدودا سه سانتی متر طول دارند و توسط پزشک در یک عمل نصب در رحم قرار می گیرند. این کار معمولا به هنگام قاعدگی انجام می شود. اسپیرال ها را می توان به کمک نخ که به آنها وصل شده است و از واژن بیرون آمده است از جای خود خارج کرد. بر حسب مورد این اسپیرال می توانند به مدت سه و پنج سال و در برخی موارد حتی ده سال در رحم باقی بمانند.

اسپیرال مسی

این وسیله بر اساس تاثیر مس بر روی مخاط رحم و اسپرم کار می کند. استفاده از آن می تواند سبب طولانی شدن و یا شدید شدن خونریزی شود.



اسپیرال هورمونی

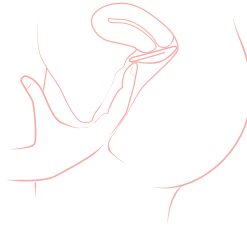
این اسپیرال دارای هورمون ژستازن می باشد. استفاده از آن سبب پیشگیری از حاملگی می شود. مکانیزم کار آن از طریق تاثیر بر روی مخاط رحم بوده که آن را سرکوب کرده و یا ضخیم تر می کند. تا زمانی که این اسپیرال در درون رحم باشد می تواند سبب قطع خونریزی و یا نامنظم شدن و یا ضعیف شدن آن شود.

سایر روش ها

دیافراگم

دیافراگم یک وسیله به شکل گنبد می باشد که از جنس لاستیک بوده و دارای یک حلقه تقویت کننده است. سایزهای مختلفی از آن وجود دارد. زن قبل از عمل نزدیکی دیافراگم را در داخل واژن قرار می دهد. در صورت قرار گیری صحیح، دیافراگم می تواند دهانه رحم را بپوشاند. از این طریق هیچ سلول اسپرمی نمی تواند به داخل رحم برسد. دیافراگم معمولا به همراه یک اسپرم کش استفاده می شود (کرم یا ژل که حرکت اسپرم ها را مختل می سازد).

برای اینکه اندازه مناسب دیافراگم انتخاب شود و روش صحیح قرار گیری آن یاد گرفته شود باید از یک پزشک و یا ماما یا سایر افراد متخصص مشاوره گرفته شود. دیافراگم را می توان با سفارش به داروخانه تهیه کرد. این دیافراگم ها می توانند به مدت دو تا سه سال استفاده شوند.



همچنین دریچه های محافظ نیز وجود دارند. این دریچه ها دقیقا بر روی دهانه رحم قرار می گیرند. کارکرد آنها مشابه دیافراگم است.

روش های سیمیتوترمال

این روش ها بر اساس زیر نظر گرفتن سیکل و روزهای باروری و غیر باروری زنان می باشند: در این روش دمای بدن اندازه گیری می شود، همچنین وضعیت مخاط در دهانه رحم و نیز سایر شرایط و موقعیت دهانه رحم مورد بررسی قرار می گیرند. این بررسی ها همچنین می توانند جهت حامله شدن و تعیین روزهای باروری نیز مورد استفاده قرار بگیرند. در زمان های باروری زوج می توانند از سایر روش های پیشگیری استفاده کنند و یا از داشتن رابطه جنسی صرف نظر کنند. انگیزه زوج و نیز مشاوره و آموزش از طریق افراد متخصص می تواند قابلیت اعتماد این روش ها را بالا ببرد. در این رابطه به مراکز تخصصی سلامت جنسی و یا یک ماما مراجعه کنید.

روش های غیر ایمن

در صورتیکه قصد حامله شدن ندارید و یا اینکه به شما توصیه شده این کار را نکنید، از روش های زیر استفاده نکنید. این روش ها به اندازه کافی قابل اعتماد نیستند.

- روش کناوس-اوگنیو یا «روز شماری» یا «روش تقویمی»
- کویتوس اینتروپتوس یا «مراقبت» یا «خودداری» (قبل از انزال)
- اسپرم کش (به غیر از روش ترکیبی با دیافراگم یا کاندوم)
- شستشوی واژن که نام دیگر آن دوش واژن می باشد.

عقیم کردن زن و مرد

عقیم سازی یک روش حتمی است. عقیم کردن مناسب افرادی است که دیگر نمی خواهند هیچ بچه ای داشته باشند. این روش توسط بیمه درمانی پوشش داده نمی شود.

عقیم سازی زن

در عقیم سازی زن هر دو تخمدان طی عمل جراحی برداشته می شوند. در این صورت دیگر امکان باروری تخمک وجود ندارد. زندگی جنسی، تولید هورمون و دوران قاعدگی تغییری نمی کند.

عقیم کردن مرد

در عقیم کردن، هر دو لوله منی بر توسط یک عمل جراحی کوچک قطع می شوند. پس از سه ماه به هنگام انزال دیگر هیچ سلول منی در مایع منی وجود ندارد. زندگی جنسی، تولید هورمون و انزال تحت تاثیر قرار نمی گیرند.

پیشگیری اضطراری

به هنگام نزدیکی جنس خواسته و یا ناخواسته می توان از پیشگیری های اضطراری برای جلوگیری از حاملگی استفاده کرد. به طور خاص، در صورت صدمه دیدن کاندوم، فراموش کردن قرص و یا تجاوز جنسی. در سوییچ انواع مختلف پیشگیری اضطراری وجود دارد. هر چه که سریعتر واکنش نشان دهید به همان میزان شانس حامله شدن کاهش پیدا می کند. بهترین اثر طی ۲۴ ساعت اولیه می باشد.

پیشگیری اضطراری نرمال

بدون نسخه پزشک می توان از داروخانه و یا بسیاری از مراکز مشاوره جنسی یا از پزشک به این روش ها دسترسی داشت. بر حسب نوع ماده موثره، تا حداکثر ۷۲ ساعت و یا ۱۲۰ ساعت پس از نزدیکی محافظت نشده.

استفاده از اسپیرال

قرار دادن یک اسپیرال مسی از طریق پزشک تا حداکثر ۱۲۰ ساعت پس از نزدیکی محافظت نشده.

بیماری های مقاربتی منتقل شونده

بیماری های مقاربتی منتقل شونده (STI)، بیشتر از طریق رابطه جنسی محافظت نشده روی می دهند. به عنوان مثال از طریق واژینال، سکس مقعدی، سکس دهانی و یا استفاده مشترک از لوازم سکس. برخی از بیماری های STI می توانند در اثر تماس مستقیم با مخاط واژن و یا از طریق پوست به پوست منتقل شوند. برخی از آنها حتی از راه های دیگر مانند حاملگی و یا به هنگام تولد بچه می توانند از طریق مادر به بچه منتقل شوند. برخی از این بیماری ها همچنین در استفاده مشترک از داروها مانند سرنگ مشترک و یا سوزن مشترک و یا قطره های تنفسی منتقل شوند. اعضای جنسی و نیز سایر بخش های بدن می توانند دچار این بیماری های مقاربتی شوند.

همچنین بیماری HIV (ویروس تضعیف کننده ایمنی بدن) نیز از طریق آمیزش جنسی منتقل می شود. در بیشتر موارد ویروس HIV از طریق آمیزش بدون استفاده از کاندوم منتقل می شود. همچنین از طریق حاملگی و تولد بچه و نیز استفاده مشترک از داروها و سرنگ آلوده می تواند منتقل شود. ویروس HIV سیستم ایمنی بدن را تضعیف می کند و باعث می شود که سیستم ایمنی بدن نتواند بر علیه عفونت ها و بیماری ها مقاومت کند. پس از سالها (و معمولاً بدون درد) ممکن است بیماری های مختلف خود را نشان دهند. ویروس HIV با نام ایدز شناخته می شود. در صورت ابتلا به ویروس HIV این بیماری قابل درمان نمی باشد. برخی از دارو ها می توانند سبب کند شدن توسعه این بیماری شوند ولی باید به طور مادام العمر مصرف شوند.

عواملی که می توانند سبب بیماری های مقاربتی STI شوند شامل موارد زیر است:

- باکتری ها: کلامیدیا، سوزاک (سوزاک)، گاردنرلا، سفلیس
- ویروس ها: HIV (ایدز)، HPV (ویروس پاپیلوما انسانی)، هرپس، هپاتیت A، B، C
- قارچ ها و انگل ها

در صورت تشخیص زود هنگام اکثر این موارد قابل درمان هستند. در صورت عدم درمان، بیماری های مقاربتی STI می توانند سبب عوارض زیادی شوند مانند عقیم شدن و یا سرطان. افرادی که به این عفونت ها مبتلا می شوند و به دنبال درمان آن نیستند، خطر بالایی برای ابتلا به HIV دارند.

محافظت از خود و سایرین

بهترین حفاظت از عفونت HIV و دیگر بیماری های STI رابطه جنسی امن تر را فراهم می کند، یعنی:

- قبل از هرگونه نزدیکی و دخول آلت به درون واژن از کاندوم (مرد و یا زن) استفاده شود.
- هیچ گاه اسپرم و یا خون قاعدگی را وارد دهان نکنید، و نیز هیچ گاه آنها را نبلعید.
- به هنگام خارش، گرگرفتگی یا نشانه های سرماخوردگی بعد از سکس بدون کاندوم بلافاصله با پزشک مشورت کنید.

واکسن بر ضد هپاتیت A و B و نیز ویروس های HP وجود دارد. ویروس هپاتیت B شدیداً قابل انتقال است. واکسن محافظت خوبی ارائه می دهد و به همین جهت به دختران جوان در سنین اواخر مدرسه توصیه می شود، ولی می تواند در هر سنی استفاده شود. واکسن HPV برای همه دختران بین ۱۱ تا ۱۴ سال توصیه می شود (محافظت در برابر سرطان دهانه رحم)، ولی همچنین می تواند بعداً نیز استفاده شود. از ۲۰۱۵ واکسن برای مردان جوان بین ۱۱ تا ۲۶ سال نیز توصیه می شود.

علامت بیماری های مقاربتی

HIV و سایر بیماری های STI ممکن است بدون نشانه باشند. حتی در صورت وجود هیچ گونه نشانه ای این بیماری ها می توانند گسترش پیدا کنند.

از این نشانه ها می توان متوجه شد که آیا بیماری مقاربتی وجود دارد:

- خروج مایع غیر عادی از واژن و یا خونریزی غیرمعمول از واژن، لوله ادراری و یا از مقعد (خروجی روده).
- گرگرفتگی، خارش و یا درد در ناحیه تناسلی و یا لوله ادرار
- پوسته شدن و یا تغییرات پوستی در ناحیه تناسلی و یا مقعد و یا در ناحیه دهان.
- تورم غدد لنفاوی در ناحیه کشاله ران
- نشانه های سرماخوردگی بعد از سکس محافظت نشده

تست HIV (آزمایش ایدز)

تست HIV را می توان سه ماه بعد از مشکوک بودن به خطر ابتلا انجام داد. این تست را می توان به طور ناشناس انجام داد. تست HIV تنها با اجازه شما انجام می شود.

درمان موثر HIV تا ۴۸ ساعت (PEP) است.

این درمان می تواند ریسک ابتلا شما به HIV را تا حد زیادی کاهش دهد. این درمان زمانی انجام می شود که شما رابطه محافظت نشده داشته اید و یا اینکه با فرد مبتلا به HIV (احتمالی) در تماس بوده اید و یا حتی بعد از تجاوز جنسی. هر چه سریعتر به کلینیک ناحیه خود مراجعه کنید.

در صورت ابتلا فرد به ویروس HIV، ویروس ها در ساعت های اولیه شدیداً تکثیر می شوند. این می تواند به بروز علائم مشابه با سرماخوردگی منجر شود (به عنوان مثال: تب، بزرگ شدن غده لنفاوی، خستگی شدید). به این عوارض نشانه های پیش از بیماری می گویند. در این زمان خطر بسیار بالای انتقال ویروس HIV وجود دارد. این مراحل همچنین می توانند بدون نشانه مشخص باشند.

تست ها و درمان

در صورت بروز هر گونه نشانه بیماری و یا در صورتیکه به وجود آن شک دارید سریعاً به پزشک و یا مرکز مشاوره مراجعه کنید. این اشخاص می دانند که چه درمانی را به شما توصیه کنند. آزمایش ها و درمان های توصیه شده را دنبال کنید. خود و شریک خود را در برابر انتقال این بیماری ها محافظت کنید. در رابطه با آن صحبت کنید. به طور مشترک این آزمایش ها و درمان ها را دنبال کنید.

در صورت وجود ریسک در رابطه اجازه دهید آزمایش ها بر روی شما انجام شود حتی در صورتیکه نشانه ای ندارید. در صورت مشکوک بودن به بیماری آزمایش های ادرار و خون انجام می شوند.

بررسی در خصوص بیماری و یا آدرس محل انجام آزمایش ها را می توانید در سایت www.lovelife.ch بیابید.

همچنین می توانید از پزشک خود و یا هر یک از مراکز سلامت جنسی در این خصوص مشاوره بگیرید.

حاملگی و زایمان

تست حاملگی

در صورتیکه شک دارید که حامله هستید و در صورت قطع شدن خونریزی قاعدگی می توانید این تست را انجام دهید. در این تست مشخص می شود که آیا ادرار دارای هورمون حاملگی است. تست حاملگی را می توان توسط پزشک و یا مراکز مشاوره و سلامت جنسی انجام داد. این تست همچنین در داروخانه ها، دراک استورها، سوپر مارکت ها و دستگاه های فروش اتوماتیک قابل دسترس است.

در طی حاملگی

در صورتیکه در طی حاملگی و یا تمایل به داشتن فرزند سوالاتی راجع به وضعیت قانونی، سلامتی، بودجه، شریک زندگی و سایر موارد دارید لطفاً به یکی از مراکز مشاوره جنسی مراجعه کنید. درخواست شما با قابلیت اعتماد بالا بررسی می شود و این مشاوره ها رایگان هستند.

به طور مرتب جهت تست حاملگی به دکتر زنان و یا ماما مراجعه کنید. ماما می تواند به سوالات شما در خصوص حاملگی، زایمان، دوران پس از زایمان، تغذیه و درمان و مراقبت بچه ها پاسخ دهد. ماماها معمولاً ویزیت خانگی نیز دارند.

شما می توانید به تنهایی و یا با شریک خود به دوره های آمادگی زایمان بروید.

معاینات پیش از زایمان

این امکان وجود دارد که در طی دوران حاملگی تست های آمادگی زایمان (معاینات پیش از زایمان) گذرانده شود. در این آزمایشات و معاینات در صورت بروز هرگونه اشکال در ساخت جنین می توان آن را تشخیص داد. از جمله این معاینات می توان به آزمون التراساوند اشاره کرد و نیز سایر آزمایشات مربوط به خون، پزشکان وظیفه دارند تا شما را در جریان آزمایشات و معاینات پیش از زایمان بگذارند. شما این حق را دارید که چه آزمایشاتی را می خواهید انجام دهید. در صورت هرگونه سوال به پزشک خود مراجعه کنید. مراکز مشاوره سلامت جنسی می توانند شما را در خصوص آزمایشات و معاینات پیش از زایمان و در مواقع بروز مشکل راهنمایی کنند.

بچه دار نشدن

در صورتیکه در خصوص حامله شدن مشکلاتی دارید می توانید از کمک و راهنمایی پزشک استفاده کنید. لطفا قبل از انجام معاینات تحقیق کنید که چه هزینه هایی را بیمه در این خصوص پرداخت می کند و چه هزینه هایی را باید خودتان پرداخت کنید.

زایمان

زایمان می تواند در بیمارستان، زایشگاه و یا توسط ماما در منزل انجام شود. در سوییس اکثر بچه ها از طریق زایمان طبیعی (واژینال) متولد می شوند. زایمان سزارین می تواند به صورت برنامه ریزی شده و یا در صورت شرایط اضطراری انجام شود. در صورتیکه شرایط خاص پزشکی وجود نداشته باشد شما خودتان می توانید تصمیم بگیرید که کجا و چگونه بچه متولد شود. در صورت زایمان در یک ایالت دیگر لطفا از هزینه هایی که بیمه در این خصوص قبول می کند اطلاع کسب کنید. شما می توانید انتخاب کنید که به هنگام زایمان چه کسی همراه شما باشد: شریک زندگی شما، همسرتان، دوستان، اقوام و بستگان می توانند شما را همراهی کنند. به هنگام زایمان شما از طریق ماما های باتجربه حمایت می شوید و فرقی نمی کند که تنها باشید و یا همراه داشته باشید.

پس از زایمان

شیردهی

یک ماما و یا یک مشاور شیردهی می تواند به شما در خصوص سوالات و یا مشکلات و نیز در خصوص نحوه شیردهی مشاوره دهد. مشاوره مادر و یا پدر، برخی از بیمارستان ها برای زنان شیرده شماره تلفن خاصی را اختصاص داده اند.

رابطه و سکس

زایمان یک واقعه سرنوشت ساز است زمانی طول می کشد تا زن دوران پس از زایمان را سپری کند. نیازهای بچه معمولا از اهمیت بالایی برخوردارند بنابراین ممکن است زمان کمی جهت رسیدن به خود داشته باشید. نیازهای جنسی نیز می توانند تغییر کنند. درباره این مسائل به شریک زندگی خود صحبت کنید. سکس به همراه دخول امکان پذیر است در صورتیکه منع پزشکی وجود نداشته باشد. و در صورتیکه جراحات های احتمالی در صورت عمل سزارین بهبود یافته باشند.

روش های پیشگیری در طی مدت شیردهی

- کاندوم برای مرد و زن
- روش پیشگیری بر مبنای ژستازن (یعنوان مثال قرص ژستازن، میله های هورمون، تزریق سه ماهه).
- اسپیرال (از هفته ۶ پس از زایمان).
- دیافراگم (از هفته ۳ پس از زایمان).

پیشگیری

در صورتیکه قصد دارید تا دوباره بچه دار نشوید مهم است که پس از زایمان از روش پیشگیری مناسب استفاده کنید. این امکان وجود دارد که دوباره تخمک ریزی داشته باشید قبل از اینکه خونریزی ماهیانه شروع شود حتی در زمان شیردهی. شما می توانید در خصوص کنترل های پس از زایمان با پزشک خود مشورت کنید.

افسردگی بعد از زایمان

به دلیل خستگی و کم خوابی امکان افسردگی پس از زایمان وجود دارد. بنابراین مهم است که استراحت کنید و از مشاور حرفه ای بهره مند شوید. حتی شریک زندگی شما نیز ممکن است نشانه هایی از افسردگی داشته باشد. مشاوره را می توانید از طریق پزشک و یا مراکز مشاوره و یا ماما در این خصوص دریافت کنید.

بیمه درمانی

تمام هزینه های کنترل های حاملگی و نیز هزینه پزشک، ماما و سایر هزینه های مربوط به زایمان به طور کامل توسط بیمه پوشش داده می شوند. شما حق استفاده از ویزیت ماما در خانه را به مدت ۵۶ روز پس از زایمان و نیز مشاوره شیردهی دارید.

حمایت از مادران

مادران پس از زایمان حق استفاده از پرداخت به مادران را برای مدت چهارده هفته پس از زایمان دارند در صورتیکه قبل از زایمان به مدت نه ماه تحت قانون AHV بیمه بوده اند. شما ۸۰ درصد از این حق را دریافت می کنید.

پرداخت به مادران در ایالت های مختلف

در برخی از ایالات قوانینی جهت پرداخت به مادران پس از زایمان وجود دارد. در این رابطه با مراکز خدمات اجتماعی و یا مراکز مشاوره اطلاع کسب کنید.

سقط جنین

در صورتیکه حامله هستید و نمی خواهید زایمان کنید به پزشک و یا مراکز مشاوره در این خصوص مراجعه کنید. در این مراکز افراد متخصص وجود دارند که شما را در این رابطه حمایت می کنند.

روش ها

حاملگی می تواند از طریق استفاده از دارو و یا مداخله جراحی پایان یابد. انتخاب روش به نظر زن و نیز ماه حاملگی و نیز بیماری های زمینه ای بستگی دارد.

سقط جنین یک عمل پزشکی و تخصصی محسوب شده و هزینه های بخشی توسط بیمه و بخشی به صورت شخصی پرداخت می شود.

پس از سقط جنین می توانید بلافاصله دوباره حامله شوید. در صورتیکه قصد حامله شدن ندارید بهتر است که قبل از آن از روش های مناسب پیشگیری استفاده کنید.

قانون سویییس

در سویییس زنان می توانند در دوازده هفته اول از زمان شروع آخرین قاعدگی عمل سقط را انجام دهند. تصمیم این کار بر عهده زن است حتی در صورتیکه زیر ۱۶ سال سن دارد. سقط جنین پس از هفته دوازدهم نیز ممکن است در صورتیکه زن از لحاظ روحی و جسمی آمادگی داشته باشد. پزشک وظیفه دارد در مورد خطرات این عمل به بیمار مشاوره دهد.

زنان زیر سن ۱۶ سال بایستی به مراکز ویژه مشاوره مراجعه کنند. در اکثر ایالت ها مراکز مشاوره سلامت جنسی و نیز مراکز مشاوره کودکان و نوجوانان وجود دارد.

اطلاعات و کمک

شما و شریک زندگیتان این حق را دارید تا از مشاوره قابل اعتماد در خصوص حاملگی بهره مند شوید. وظیفه مراکز مشاوره سلامت جنسی در ایالات مختلف این است که به شما اطلاعات دهند و مشاوره تخصصی به شما داشته باشند. همچنین مشاوره های کوتاه مدت نیز امکان پذیر هستند. شما این امکان را دارید که با یک مشاور در خصوص وضعیت خود و نیز شرایط روحی و جسمی و نیز نیاز ها و خواسته های خود هر زمان که بخواهید مشاوره داشته باشید.

- شما می توانید کمک و مشاوره در خصوص سقط جنین و راه های آن و نیز در صورتی که بخواهید بچه را به فرزندی به شخص دیگری بدهید دریافت کنید.
- شما می توانید در خصوص سقط جنین مشاوره دریافت کنید و نیز مشاوره های خصوصی و عمومی داشته باشید.
- در صورت خواست شما می توانید پس از سقط جنین نیز مشاوره دریافت کنید.
- شما می توانید در خصوص روش های مختلف پیشگیری و نیز پیشگیری از بیماری های مقاربتی مشاوره دریافت کنید.

درپاره ما

منتشر کننده

SANTÉ SEXUELLE Suisse
Rue St-Pierre 2, CP 1229, CH-1001 Lausanne, +41 21 661 22 33
Marktgasse 36, CH-3011 Berne, +41 31 311 44 08
info@sante-sexuelle.ch
www.sante-sexuelle.ch

مسئول پروژه: کریستینه گوکرت، کریستینه زیبر
همکار پروژه: الیزه لیشتن اشترن

این بروشور و سایر بروشورها به طور رایگان در فروشگاه ما در دسترس هستند:
www.sante-sexuelle.ch/shop

تحریریه

نادیا لنهاارد، متخصص آموزش سلامت جنسی، در مرکز مشاوره خانواده، حاملگی و سکس در سنت گالن.

همکاران متخصص

یولیا دشامپ، مشاور امور جنسی و مسئول ARTCOSS
آنا ماریا ننداز، مشاور امور جنسی و مسئول ARTCOSS
سارا اشمیت، متخصص آموزش سلامت جنسی، مسئول faseg

هیئت تخصصی

آدالین کاج، مسئول پزشکی، و مشاور مرکز سلامت جنسی سوییس در شهر رن.

گرافیک

henrygehtzummond.ch

نقاشی و طراحی

کلماں پونتین
پاولین مارتیننت

ترجمه

Inter-Translations SA ITSA

ویرایش ترجمه

محمد صدیق حامد

ویراست اول، ۲۰۱۶

© 2016 SANTÉ SEXUELLE Suisse

با همکاری

faseg Fachverband
sexuelle Gesundheit
in Beratung und Bildung

ARTCOSS
Association Romande et Tessinoise des
Conseillères et Conseillers en Santé Sexuelle

با حمایت صمیمانه اداره فدرال سلامت، برنامه ملی مهاجرت و سلامت و نیز لوتری رومانند.

SANTÉ SEXUELLE Suisse
SEXUELLE GESUNDHEIT Schweiz
SALUTE SESSUALE Svizzera
