

CHEMSEX شيمسكس تقليل مخاطر جلسات جنسية تحت



يتمثل شيمسكس ChemSex في القيام بممارسات جنسية تحت تأثير المخدرات، غالبًا على مدار عدة ساعات أو أيام. في بعض الأحيان، يمكن لهذه التأثيرات أن تجعلك تخفض حذرک وتقوم بسلوكًا معينًا يزيد من خطر الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية (VIH) وغيره من الأمراض المنقولة جنسيًا. (ITS) تقدم لك بعض النصائح التي قد تكون مفيدة للحفاظ على صحتك الجنسية والحد من المخاطر.

- 1. الغشاء الواقي وزيوت التشحيم:** استخدامه سيساعدك على الوقاية من العديد من الأمراض المنقولة جنسيًا، بما في ذلك فيروس نقص المناعة البشرية (VIH) والتهاب الكبد الفيروسي.
- 2. قفازات اللاتكس:** استخدام قفازات اللاتكس و مواد التشحيم بكثرة لممارسة الفisting (ممارسة جنسية تتمثل بوضع اليد داخل الشرج أو المهبل) بأمان.
- 3. لعب جنسية:** تم بتغطية القضبان الإصطناعية، والهزازات ولعب جنسية أخرى بالأغشية الواقية المشحمة وإستبدالها بأخرى جديدة مع كل شريك جنسي آخر.
- 4. تسلسل الممارسات الجنسية:** تجنب ممارسة الجنس الشرجي دون إستعمال الغشاء الواقي بعد الفisting أو الإستخدام النشط للألعاب الجنسية: كلتا الممارستان قد تسبب في حدوث تمزق ونزيف دموي في المستقيم.
- 5. لا تحقن عن طريق المستقيم:** حقن المخدرات عبر المستقيم قد تسبب تهيجًا وتلفًا في الغشاء المخاطي مما قد يزيد من خطر الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية (VIH) وغيره من الأمراض المنقولة جنسيًا TS في حالة ممارسة الجنس الشرجي دون إستعمال الغشاء الواقي الذكري.
- 6. إستحمام الشرج:** حاول عدم مشاركة الأنبوب أو مقبض الدوش لنظافة الشرج. إحمل دائما مقبض الدوش الخاص بك معك.
- 7. التمييه:** حرص على تمييه الجسم من خلال شرب الماء. هذا سوف يساعدك على تجنب الجفاف ونزيف الأغشية المخاطية.
- 8. الأكل:** من المفيد تناول كميات صغيرة من الطعام بشكل منتظم. حاول أن تفعل ذلك حتى لو لم تكن جائعًا.
- 9. الاستحمام والراحة:** إن أخذ دوش، على الأقل، كل 24 ساعة سيكون مريحًا جدًا وسيوفر لك الطاقة. حاول أن تجد مكان مظلم وصامت يمكنك الإسترخاء فيه لبعض الوقت.
- 10. إختبارات الأمراض المنقولة جنسيًا ITS:** الحصول على إختبارات منتظمة لفيروس نقص المناعة البشرية VIH وغيرها من الأمراض المنقولة جنسيًا ITS حتى لو لم يكن لديك أعراض. بهذه الطريقة، سوف تعتني بصحتك وصحة الآخرين.
- 11. التلقيح ضد إتهاب الكبد A و B:** كلا العدوتين الفيروسية قد تنتقل عن طريق الجنس. تحدث إلى طبيبك إذا لم يتم تلقيحك بعد.
- 12. الدواء:** إذا كنت تتناول أدوية لمرض مثل فيروس نقص المناعة البشرية (VIH) أو إتهاب الكبد G، خذ معك ما يكفي من الجرعات لعدم نفاذها طوال مدة الجلسة.
- 13. PEP (بيب) و PREP (برب):** إذا كنت قد قمت بممارسة جنسية ذات خطورة عالية محتملة لفيروس نقص المناعة البشرية (VIH) يمكنك الذهاب إلى قسم الطوارئ في المستشفى وطلب العلاج الوقائي بعد التعرض لفيروس نقص المناعة البشرية (PEP) (VIH) إذا كنت تقوم بشكل متكرر بممارسات ذات خطورة عالية محتملة لفيروس نقص المناعة البشرية (VIH) يمكنك التحدث إلى أخصائي الصحة حول الوقاية من التعرض المسبق لفيروس نقص المناعة البشرية (PEP) (VIH) وتقييم ما إذا كنت مرشحًا جيدًا لتلقيه.

gt grupo de trabajo sobre tratamientos del VIH
ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA
ONG DE DESARROLLO

SUBVENCIONA



FOR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Generalitat de Catalunya
Departament de Justícia

Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya

Diputació de Barcelona
ÀREA DE BENESTAR SOCIAL

Ajuntament de Barcelona
ÀREA DE QUALITAT DE VIDA, IGUALTAT I ESPORTS

COLABORA



ETIS
SERVEI DE TROPICALS I SALUT
INMIGRACIÓ I SALUT

¿TIENES DUDAS
SOBRE EL TEMA?
PREGÚNTANOS

Tel. 93 458 26 41
consultas@gtt-vih.org

