

الجنس الفموي هو ممارسة يمكن أن تكون ممتعة للغاية لكلا الشريكين. معرفة بعض النصائح والتقنيات سيتيح لك الاستمتاع بتجربة أفضل.

العلاقات الجنسية عبر الفم (أو الجنس الفموي) تتمثل في استعمال الفم، الشفاه أو اللسان لتنشيط القضيب (ما يسمى بـ *felación*)، الدبر (ما يسمى بـ *anilingus o rimming*)، أو المهبل، الفرج والبطر (ما يسمى بـ *cunnilingus*) للشريك الجنسي.

الجنس الفموي ليس ممارسة لإرضاء فقط الشخص الذي يتلقاها. من المهم أن يستمتع الطرفان بوقتتهما حتى لا يصبح الجنس الفموي ممارسة رتيبة وغير مريحة.

من المهم أن تعرف أن بعض الأمراض المنقولة جنسيًا (ITS) - بما في ذلك فيروس نقص المناعة البشرية -VIH- يمكن أن تنتقل عن طريق الجنس الفموي. ومع ذلك، هناك طرق تقلل من خطورة الانتقال أو الإصابة بـ ITS (انظر **InfoVIHtal 159: الجنس الفموي والأمراض المنقولة عن طريق الاتصال الجنسي (ITS)**) في حالة فيروس نقص المناعة البشرية -VIH-، إضافة إلى الطرق الوقائية التي تعمل كحاجز، الأدوية المضادة للفيروسات القهقرية تمنع من انتقاله عبر الجنس الفموي وعبر الممارسات الجنسية الأخرى (انظر **InfoVIHtal 158: الجنس الفموي و(VIH)**).

من بين النصائح لكلا الطرفين للاستمتاع بالجنس الفموي نجد ما يلي:

**الراحة والاسترخاء:** البحث عن وضع مريح للجسم أمر ضروري لكلا الطرفين للإسترخاء والإستمتاع بالجنس الفموي. على سبيل المثال يمكن أن تكون الوسادة مفيدة جدًا عند ممارسة الجنس الفموي على الركبتين. من ناحية أخرى، إذا كنت تمارس الجنس الفموي مستلقيًا، فحاول العثور على وضع جيد لتجنب حدوث ألم في عنقك أو في ركبتيك.

**التواصل:** إذا كنت الشخص الذي تتلقى الجنس عن طريق الفم، فلا تلتزم الصمت؛ شارك رضاك مع شريكك حتى يعرف أنه على الطريق الصحيح. إذا كنت الشخص الذي تقدمه، فإن التواصل غير اللفظي من خلال الأصوات والحركات والمداعبات هو وسيلة للتعبير لشريكك أنك تستمتع بالتجربة.

**إستخدام التشحيم:** اللعاب هو عنصر أساسي لممارسة الجنس عن طريق الفم. ومع ذلك، في بعض الأحيان لن يكون كافيًا. إستخدام مواد التشحيم هو مساعدة تكميلية تسمح للسان والأصابع بالتحرك بسهولة أكبر.

**الإخبار عند وصول اللعاب:** لا يتقاسم جميع الناس نفس الأذواق الجنسية: فهناك من قد ينجذب إلى السائل المنوي وغيرهم ممن لا يرغبون في الاتصال به. لذلك، من المهم الاتفاق على الحدود قبل ممارسة الجنس. يمكن للأشخاص المتحولين جنسيًا الوصول للعدف أيضاً - على الرغم من أنه ليس الأكثر شيوعاً - عندما يصلون إلى النشوة الجنسية؛ مع ذلك، في كثير من الأحيان لا يدرك شركاؤهم أنهم وصلوا إلى النشوة الجنسية عندما يمارسون الجنس *cunnilingus* ويستمررون في ذلك. لهذا السبب، من الأفضل الإخبار عند وصولك.

**الحفاظ على النظافة الشخصية الجيدة:** يوصى بغسل الأعضاء التناسلية بشكل مناسب ومنتظم بإستخدام منتجات محددة وتجفيفها بشكل مناسب. إذا تم التخطيط لممارسة الجنس عن طريق الفم، فمن المستحسن الإستحمام جيداً بما يتضمن غسل الأعضاء التناسلية. لا يقتصر الأمر على النظافة الحميمة فقط: إن الحفاظ على صحة الفم جيداً يقلل أيضاً من خطر نقل وإكتساب الأمراض المنقولة جنسيًا.

# InfoVIHtal

INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE EL VIH

158

ÁRABE

EDICIÓN 2020

## الجنس الفموي



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

SUBVENCIÓN



FOR SOLIDARIDAD OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



COL·LABORA



¿TIENES DUDAS SOBRE EL TEMA? PREGÚNTANOS

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

