

رضایت

رضایت به معنی موافقت کردن برای انجام دادن یک کار است. هنگامی که صحبت از رابطه جنسی به میان می آید، این به معنی موافقت کردن برای داشتن رابطه جنسی یا اشتراک در فعالیت جنسی است.

انجام دهید

- مطمئن شوید که شما از مردم رضایت شان را میخواهید. این شامل شریکان جنسی منظم میگردد.
- برای هر عمل جنسی رضایت بخواهید. فقط بخاطر یک کسی به یک عمل جنسی رضایت داده است، به این معنی نیست که آنها به دیگران رضایت داده اند.
- به زبان بدن توجه کنید. اگر کسی ناراحت به نظر برسد مگر گفته باشد بلی، آنها ممکن در حقیقت نمیخواهند که رابطه جنسی داشته باشند.

انجام ندهید

- فرض کنید که کسی به دلیل اینکه چه پوشیده است یا چگونه عمل می کند، رضایت داده است.
- بالای کسی فشار بیایید تا با شما رابطه جنسی داشته باشد. رضایت باید یک تصمیم آزاد و رضاکارانه باشد.

در بریتانیا، سن قانونی رضایت برای فعالیت جنسی 16 سال است.

این قانون برای محافظت از جوانان در برابر سوء استفاده بزرگسالان طراحی شده است. این به معنی جرم انگاری افراد زیر 16 سال نیست که رابطه جنسی دارند، جاییکه هر دو نفر سن مشابه دارند.

شما میتوانید با تیم صحت جنسی ما با اطمینان صحبت کنید.



STIs

عفونت های انتقال یافته از طریق رابطه جنسی (STIs) عفونت های اند که توسط رابطه جنسی نفوذی (مقعدی، دهانی و واژینال) و توسط تماس جنسی غیرنفوذی (به اشتراک گذاشتن اسباب بازی های جنسی، تماس نزدیک پوست به پوست بعد از اندام تناسلی) پخش میشوند.

**شما میتوانید یک STI داشته باشید و آنرا نمیدانید.
بعضی از مردم هیچ علامتی ندارند.**

کلامیدیا

علامت: درد هنگام گریه کردن، ترشحات، خونریزی بین دوره یا بعد از رابطه جنسی.
تست: یک نمونه ادرار یا سواب.
تداوی: با تابلیت های انتی بیوتیک تداوی میشود.

سوزاک

علامت: ترشح، خونریزی بین دوره ها.
تست: یک نمونه ادرار یا سواب.
تداوی: با انتی بیوتیک تداوی میشود.

سفلیس

علامت: تاول ها یا زخم ها در اطراف ناحیه تناسلی/مقعد (که ممکن دردناک باشد یا نباشد)، بثورات بدن.
تست: یک نمونه خون.
تداوی: با انتی بیوتیک تداوی میشود.

HIV

علامت: احتمال داشتن مرض مانند آنفلانزا چند هفته بعد از عفونت، بثورات بدن.
تست: یک آزمایش انگشت یا یک نمونه خون، با در نظر داشت اینکه شما برای آزمایش به کجا میروید.
تداوی: با ادویه جات ضد ویروسی کنترل میشود. اگر شما تحت تداوی موثر قرار دارید و یک بار ویروسی غیرقابل تشخیص دارید، شما نمیتوانید HIV را به کسی دیگری انتقال دهید.

هرپس تناسلی

علامت: تاول ها یا زخم های دردناک در اطراف ناحیه تناسلی/مقعد.
تست: یک سواب تاول یا زخم.
تداوی: با تابلیت های ضد ویروسی تداوی میشود.

زگیل های تناسلی

علامت: توده ها، برآمدگی ها یا رشد ها در اطراف ناحیه تناسلی/مقعد.
تست: دکتر/نرس به ساحت متاثر شده نگاه خواهد کرد.
تداوی: با استفاده از یک کریم یا درمان منجمد درمان میشود.

پیشگیری از حامله گی

اگر شما رابطه جنسی دارید، استفاده از پیشگیری از بارداری بهترین روش برای کاهش احتمال حامله شدن است. انواع زیادی پیشگیری از بارداری وجود دارد که می‌توانید از آن انتخاب کنید و می‌توهای مختلف برای مردم مختلف مناسب است. بعضی ها برای نصب و برداشتن آنها به یک پروسه نیاز دارند.



پیشگیری

یک هورمون پروجستوجن به عضله، معمولاً باسن شما تزریق میشود.

- اگر تزریق های تکراری به موقع باشد، طوریکه توصیه شده است، بیش از 99% موثر است
- 14 هفته دوام میکند
- عادت ماهوار معمولاً بعد از 2-3 تزریق متوقف میشود



کالت

یک میله کوچک، که یک هورمون پروجستوجن را آزاد میسازد، در قسمت بالای بازو زیر پوست قرار داده میشود.

- بیش از 99% موثر است
- تا 5 سال دوام میکند
- دوره می‌تواند همان، متوقف، مکرر یا نامنظم بماند



IUD (کوئل مسی)

یک وسیله کوچک پلاستیکی و مسی در رحم قرار میگیرد.

- بیش از 99% موثر است
- تا 10 سال دوام میکند
- عادت ماهوار ممکن همان بماند، یا سنگین تر / طولانی تر/درزناک باشد



IUS (کوئل هورمون)

یک وسیله کوچک پلاستیکی در رحم قرار میگیرد.

- بیش از 99% موثر است
- تا 8 سال دوام میکند، بسته به نوع نصب شده
- دوره ممکن است سبک تر شود یا متوقف شود



قرص فقط پروژستوجن

یک تابلت که دارای یک هورمون پروژستوجن است.

- 91% موثر با استفاده معمول
- شما باید آنها هر روز، بشکل دوامدار بگیری
- عادت ماهوار می‌تواند همان بماند، متوقف شود، یا مکرر یا نامنظم باشد



قرص ترکیبی

یک قرص حاوی هورمون استروژن و یک هورمون پروجستوجن.

- 91% موثر با استفاده معمول
- هر روز برای حداقل 3 هفته، یا با بدون وقفه گرفته شود
- شما می‌توانید کنترل کنید که کی یا آیا خونریزی می‌کنید، و این اغلب اوقات دوره را سبک تر و کمتر درزناک میسازد



کاندوم (برای مهبل)

یک غلاف پلاستیکی نازک مهبل را پوشانده و سازه بیرونی را پوشانده است.

- تقریباً 85% موثر با استفاده معمول
- در مقابل STIs محافظت میکند



کاندوم (برای آلت تناسلی)

یک غلاف نازک لاتکس یا پلاستیکی روی آلت تناسلی مردانه گذاشته میشود.

- تقریباً 85% موثر با استفاده معمول
- در مقابل STIs محافظت میکند

C-کارت

کاندوم ها و روغن کاری رایگان را از فارمسی ها، کلینیک ها و مکان های آموزشی با یک C-Card بدست بیاورید - که برای آنهاییکه +13 سن دارند در دسترس است.

کود QR را اسکن کنید تا لیست مکان های که می‌توانید ثبت نام کنید را ببینید، و برای معلومات



بیشتر در وبسایت ما.
با در نظر داشت سن تان، شما همچنان ممکن قادر به ثبت نام آنلاین باشید.



پیشگیری از بارداری اضطراری

پیشگیری از حامله داری اضطراری می‌تواند حامله داری را که بعد از رابطه جنسی بدون پیشگیری از حاملگی یا اگر پیشگیری از حامله داری ناکام شود، متوقف کند. دو گزینه پیشگیری از بارداری اضطراری رایگان از NHS وجود دارد:

- **IUD اضطراری (کوئل مسی)** - از کلینیک های صحت جنسی و بعضی از دکتران عمومی موجود است.
- **پیشگیری از بارداری هورمونی اضطراری** - که بعضی اوقات به آن "قرص صبح بعد" گفته میشود - از خدمات صحت جنسی، دکتران عمومی و بعضی از فارمسی ها موجود است.

بهتر است بعد از رابطه جنسی بدون محافظت هر چه زودتر به پیشگیری از حاملگی اضطراری دسترسی داشته باشید.



openclinic.org.uk

این خدمات صحت جنسی توسط اعتماد بنیاد NHS همکاری می‌نمایند. فرام می‌گردد و توسط مقامات محلی سفارش داده میشود.



می‌توهای دیگری نیز موجود است و همچنان می‌توهای که اینجا لیست شده اند. برای اینکه بدانید کدام یک برای شما بهتر است، با دکتر عمومی یا خدمات صحت جنسی تان صحبت کنید.

در صورت نیاز یک ترجمان می‌تواند برای ملاقات های صحت جنسی ترتیب گردد.