

رضایت

رضایت به معنای موافقت برای انجام کاری است. وقتی موضوع رابطه جنسی در میان باشد، به معنای موافقت برای داشتن رابطه جنسی یا مشغول شدن به فعالیت جنسی است.

بایدها

- حتماً به خاطر داشته باشید از شخص رضایت بگیرید. این شامل شرکای جنسی دائم شما نیز می‌شود.
- برای هر عمل جنسی رضایت بخواهید. فقط به این دلیل که کسی به یک عمل جنسی رضایت داده است، به این معنی نیست که برای سایر عمل‌های جنسی رضایت داده است.
- به زبان بدن توجه کنید. اگر شخص ناراحت به نظر می‌رسد، اما با گفتن بله رضایت داده است، ممکن است واقعاً تمایلی به رابطه جنسی نداشته باشد.

نبایدها

- اینکه فرض کنید شخصی به خاطر نوع پوشش یا رفتاراش، رضایت داده است.
- تحت فشار گذاشتن شخص برای داشتن رابطه جنسی با شما. رضایت باید تصمیمی آزادانه و با اراده شخص باشد.

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

این قانون برای محافظت از نوجوانان در برابر سوء استفاده بزرگسالان تدوین شده است. البته افراد زیر 16 سال که هر دو سن مشابه داشته و رابطه جنسی داشته باشند، مشمول جرم‌انگاری این قانون نمی‌شوند.

شما می‌توانید با تیم سلامت جنسی ما با خیال راحت صحبت کنید.

STIs

عفونت‌های مقاربتی (STIs) عفونتهایی هستند که از طریق رابطه جنسی دخولی (مقعدی، دهانی و واژینال) و از طریق تماس جنسی غیر دخولی (به اشتراک گذاشتن لوازم جنسی، تماس نزدیک پوست به پوست یا پوست با دستگاه تناسلی) منتقل می‌شوند.

شما ممکن است یک STI داشته باشید و از آن مطلع نباشید.
برخی افراد هیچ علامتی ندارند.

کلامیدیا

علامت: درد هنگام ادرار کردن، ترشح، خونریزی بین قاعدگی یا بعد از رابطه جنسی.
آزمایش: نمونه ادرار یا سواب.
درمان: به راحتی با قرصهای آنتی بیوتیک درمان می‌شود.

سوزاک

علامت: ترشح، خونریزی بین قاعدگی.
آزمایش: نمونه ادرار یا سواب.
درمان: به راحتی با آنتی بیوتیک درمان می‌شود.

سیناپس

علامت: تاول یا زخم در اطراف ناحیه تناسلی/مقعد (که ممکن است دردناک باشد یا نباشد)، بثورات بدن.
آزمایش: نمونه خون.
درمان: به راحتی با آنتی بیوتیک درمان می‌شود.

HIV

علامت: ممکن است چند هفته پس از عفونت، بیماری شبیه آنفولانزا داشته باشید، بثورات بدن.
آزمایش: بسته به جایی که برای آزمایش مراجعه میکنید، نمونهگیری از نوک انگشت یا نمونه خون.
درمان: با داروهای ضد رتروویروسی کنترل می‌شود. اگر تحت درمان موثر هستید و بار ویروسی غیرقابل شناسایی دارید، نمی‌توانید HIV را به شخص دیگری منتقل کنید.

هریس [تبخال] تناسلی

علامت: تاول یا زخم دردناک در اطراف ناحیه تناسلی/مقعد.
آزمایش: یک سواب از تاول یا زخم.
درمان: به راحتی با قرصهای ضد ویروسی درمان می‌شود.

زگیل تناسلی

علامت: توده، برجستگی یا زائده در اطراف ناحیه تناسلی/مقعد.
آزمایش: پزشک/پرستار ناحیه آسیب دیده را معاینه خواهد کرد.
درمان: با استفاده از کرم یا فریز کردن درمان می‌شود.

پیشگیری از بارداری

اگر رابطه جنسی دارید، استفاده از روش‌های پیشگیری از بارداری بهترین راه برای کاهش احتمال بارداری است. انواع مختلف پیشگیری از بارداری برای انتخاب وجود دارد و روش‌های مختلفی برای افراد مختلف مناسب است. نصب و برداشت برخی از این روش‌های جلوگیری، به اقدام پزشکی نیاز دارند.



تزریق

هورمون پروژسترون در عضله، معمولاً باسن شما تزریق می‌شود.

- بیش از 99% مؤثر است (مشروط بر اینکه تزریق را به موقع و طبق توصیه انجام دهید)
- ماندگاری 14 هفته
- دوره قاعدگی معمولاً پس از 2-3 تزریق متوقف می‌شود



IUD (کوئل مسی)

یک وسیله پلاستیکی و مسی کوچک در رحم قرار می‌گیرد

- بیش از 99% مؤثر است
- تا 10 سال ماندگاری دارد
- دوره قاعدگی ممکن است مثل قبل باقی بماند یا سنگین‌تر/طولانی‌تر/دردناک‌تر باشد



قرص صرفاً پروژسترون

یک قرص حاوی هورمون پروژسترون.

- در استفاده معمول، 91% مؤثر است
- شما باید آن را هر روز و به طور مداوم مصرف کنید
- دوره قاعدگی ممکن است مثل قبل باقی بماند، متوقف، مکرر یا نامنظم شود



کاندوم (برای واژن)

یک غلاف پلاستیکی نازک در واژن قرار می‌گیرد و ناحیه بیرونی را می‌پوشاند.

- در استفاده معمول، حدود 85% مؤثر است
- از شما در برابر STIs محافظت می‌کند



ایمپلنت

یک میله کوچک که هورمون پروژسترون را آزاد میکند در قسمت بالایی بازو زیر پوست قرار می‌گیرد.

- بیش از 99% مؤثر است
- تا 5 سال ماندگاری دارد
- دوره قاعدگی ممکن است مثل قبل باقی بماند، متوقف، مکرر یا نامنظم شود



IUS (کوئل هورمونی)

یک وسیله پلاستیکی در رحم قرار می‌گیرد.

- بیش از 99% مؤثر است
- بسته به نوع وسیله استفاده شده، تا 8 سال ماندگاری دارد
- دوره قاعدگی ممکن است سبک‌تر باشد یا متوقف شود



قرص ترکیبی

یک قرص حاوی هورمون استروژن و پروژسترون.

- در استفاده معمول، 91% مؤثر است
- هر روز به مدت دست کم 3 هفته، با یا بدون وقفه مصرف می‌شود
- شما می‌توانید زمان و یا دوره قاعدگی خود را کنترل کنید و اغلب باعث می‌شود قاعدگی سبک‌تر و با درد کمتری همراه باشد



کاندوم (برای آلت تناسلی مرد)

یک غلاف نازک لاتکس یا پلاستیکی روی آلت تناسلی در حالت نعوظ قرار می‌گیرد.

- در استفاده معمول، حدود 85% مؤثر است
- از شما در برابر STIs محافظت می‌کند

C-Card

با یک C-Card، کاندوم و روان‌کننده رایگان را از داروخانه‌ها، کلینیک‌ها و مراکز آموزشی دریافت کنید - در دسترس افراد بالای 13 سال است.

برای مشاهده فهرستی از مکان‌هایی که می‌توانید ثبت‌نام کنید و برای اطلاعات بیشتر در وبسایت ما، QR کد را اسکن کنید.



بسته به سن‌تان، ممکن است بتوانید به صورت آنلاین ثبت‌نام کنید.



پیشگیری از بارداری اورژانسی

پیشگیری از بارداری اورژانسی می‌تواند بعد از رابطه جنسی بدون پیشگیری یا در صورت عدم موفقیت پیشگیری از بارداری، مانع وقوع بارداری شود. دو نوع پیشگیری از بارداری اورژانسی رایگان از طرف NHS وجود دارد:

- **IUD اورژانسی (کوئل مسی)** - در کلینیک‌های سلامت جنسی و برخی GPS موجود است.
- **پیشگیری از بارداری هورمونی اورژانسی** - که گاهی اوقات «قرص صبح بعد» نامیده می‌شود - از مراکز خدمات سلامت جنسی، GPS و برخی داروخانه‌ها قابل تهیه است. بهتر است در اسرع وقت پس از رابطه جنسی محافظت نشده، به پیشگیری از بارداری اورژانسی دسترسی یابید.



www.openclinic.org.uk

این خدمات بهداشت جنسی را Midlands Partnership NHS Foundation Trust و دولت محلی ارائه می‌دهند.



در صورت لزوم می‌توان هماهنگی‌های لازم را برای حضور مترجم در نوبت ملاقات بهداشت جنسی انجام داد.

Farsi | June 2026

روش‌های دیگری نیز علاوه بر موارد ذکر شده در اینجا وجود دارد. برای اینکه بدانید کدام یک بهترین گزینه برای شماست، با GP خود یا مرکز خدمات سلامت جنسی صحبت کنید.