

اعترفت اسبانيا للرجال الذين يمارسون الجنس مع رجال آخرين (حاملين أو غير حاملين ل VIH) بالحق في العيش والتمتع بحياتهم وعلاقاتهم الجنسية بحرية، في عيش علاقاتهم الجنسية بالشكل الذي يرضيهم وأن يعاملوا على قدم المساواة في الجوانب القانونية، الاجتماعية والصحية. و مع ذلك، في بعض البلدان، أو الثقافات، قد تكون العلاقات بين نفس الجنس لها نظرة سلبية أو تكون سببا للتمييز حيث تكون أحيانا محظورة و يتم معاقبتها.

الغشاء المخاطي للفم وتسهل انتقال العدوى. كما أنه ليس من المستحسن غسل الاسنان بالفرشاة قبل او بعد القيام بممارسة الجنس عبر الفم.

### لعبة جنسية

تبادل لعب الجنس يمكن ان يشكل خطر انتقال VIH.

- للتقليل من الخطر يمكنك وضع الغشاء الواقي في كل مرة يتم فيها تغيير الشخص الذي استعمل اللعب، إذا لم تتمكن من وضع الغشاء الواقي (مثل الكرات الصينية)، كل شخص يجب استخدام لعبته الخاصة.

### الجنس في الجماعة

إذا كنت تريد التقليل من خطر العدوى عندما تمارس الجنس مع مجموعة من الأشخاص، استعمل غشاء واقي جديد في كل مرة تقوم فيها بتغيير الشخص سواء قمت أنت بالإختراق أو قام به الشخص الآخر. إذا كنت لاتقوم بتغييره، فان الشخص الذي يستعمل الغشاء الواقي يكون محميا، و لكن الاشخاص الذين قام باختراقهم سيدخلون في اتصال مع الدم و سوائا أخرى، وبالتالي يتعرضون لخطر العدوى أكثر.

- لاحظ أنه في جلسات ممارسة الجنس مع مجموعة من الأشخاص قد يكون أكثر صعوبة استعمال الغشاء الواقي. يمكنك البحث عن إستراتيجيات لتفاوض استعماله.

### ماهي العوامل التي قد تعوق الوقاية من VIH؟

- اختلاف السن، الأصل أو التعليم بين الزوجين أو علاقات القوة القائمة بينهم قد تعيق عملية التفاوض حول مستوى الأمان لرعاية صحتنا.
- الفكرة المسبقة التي تقوم على انه لن يحدث أي شيء، و على أنا المظهر الجسدي، العمر أو مهنة شريكنا يمكن أن توفر أدلة على ما إذا كان مصاب ب VIH أو الأمراض الأخرى المنقولة جنسيا ITS.
- يمكن للكحول والمخدرات الترفيهية أن تغير من مفهومنا للخطر ونسيان الوسائل الوقائية.

### هل تعلم؟

#### علاج وقائي ما بعد التعرض

هو علاج يمكن تطبيقه في حالة استثنائية عند الأشخاص دون VIH في الحالات الخطيرة. على سبيل المثال، عندما يتم اختراق شرجي مع القذف من طرف رجل حامل ل VIH بدون استخدام الغشاء الواقي (أو تمزقه). إذا حدث هذا، اتجه إلى قسم المستعجلات لمستشفى لتقييم حالتك الخاصة. هذا العلاج يدوم 28 يوما حيث يقلل من احتمال الإصابة ب VIH إذا بدأته قبل 72 ساعة (من الأفضل خلال الساعات الستة الاولى).

هذه الوثيقة تم إعدادها بتعاون مع منظمة Stop Sida

الاسباب بيولوجية، وبائية واجتماعية، الرجال الذين يمارسون الجنس مع رجال آخرين (HSH) هم أكثر تضررا ب VIH و الأمراض الأخرى المنقولة جنسيا (ITS) من الناس عامة.

### اختبار VIH

الطريقة الوحيدة لمعرفة إذا كان شخص ما مصابا ب VIH هو القيام بالاختبار. يمكنك أن تقوم بهذا الاختبار في مركز طبي، في مراكز مراقبة الأمراض المنقولة جنسيا ITS وفي بعض المنظمات غير الحكومية. هناك اختبارات سريعة التي توفر النتائج في حوالي 15 دقيقة، في حالة إذا كانت النتيجة إيجابية، يجب القيام باختبار تأكيد.

### كيف يحدث انتقال VIH؟

الانتقال الجنسي ل VIH يحدث عندما يكون الفيروس في الدم أو السائل المنوي في اتصال مع دم شخص آخر، غالبا عن طريق الأغشية المخاطية أو أفات صغيرة في فتحة الشرج، الفم، المستقيم أو الجلد. ومع ذلك، تظهر الدراسات الحديثة ان الشخص عندما يكون حامل لفيروس نقص المناعة البشرية و يتناول علاج مضاد للفيروس، شحنته الفيروسية غير مكتشفة و هذا الشخص و شريكه لا يكونان حاملان ل ITS، فإن خطر انتقال الفيروس يقل إلى حد كبير. يمكنك العثور على المزيد من المعلومات في [64 Infovihtal انتقال VIH](#)

### ما هي الممارسات الجنسية الأكثر خطورة لا انتقال VIH؟

#### اختراق

ممارسة الجنس عن طريق الشرج بدون عازل طبي تكون أكثر خطورة للإصابة ب VIH سواء تم الاختراق منك أو إليك، حيث تكون لها خطورة أكثر إذا تم الإختراق إليك، خصوصا إذا تسرب السائل المنوي داخلك.

- لتجنب الخطر يمكنك استخدام الغشاء الواقي و مواد التشحيم ذات قاعدة مائية منذ البداية. يمكن لمواد التشحيم مثل الكريمات، الزيوت أو الفازلين أن تلحق الضرر بالغشاء الواقي مما قد يؤدي الى تمزقه.

#### الجنس عن طريق الفم

ممارسة الجنس عن طريق الفم تكون لها خطورة إذا تم رمي السائل المنوي داخل فمك، لان السائل المنوي له القدرة على نقل VIH باتصال مع الغشاء المخاطي للفم مع احتمال وجود جروح.

- يكون الخطر أقل إذا كانت نظافة الفم جيدة وليس هناك جروح أو قروح بها. إذا تم رمي السائل المنوي في فمك، يمكنك بطق و رمي السائل المنوي و غسل الفم بالماء فقط. لا تستخدم الكحول أو غسول الفم لأنها يمكن أن تلتف