

الصحة الجنسية وحقوق الحياة الجنسية لك

متوفر بعدة لغات
www.sante-sexuelle.ch/shop

أعزاءنا القراء

يُطلعكم هذا الكتيب على موضوعاتٍ مختلفةٍ عن الصحة الجنسية والإنجابية. يُخصّص الفصل الأول للحقوق الجنسية، التي تُشتق من حقوق الإنسان. وعلى أساسها يستند تعاملنا مع موضوعات الصحة الجنسية.

ذلك أن كل الأشخاص، أيًا كان توجههم الجنسيّ وأيًا كان جنسهم، يجب أن يستطيعوا عيش الحياة الجنسية دون قهر وبحرية وتحمل للمسؤولية.

إن الحصول على العلم والمعلومات هو أمرٌ أساسيٌّ للغاية في هذا الصدد: لذلك تنشر الصحة الجنسية في سويسرا هذا الكتيب بعدة لغات. إذا انتبأتم أسئلةً أخرى، فاستشيروا الهيئة المختصة بالصحة الجنسية في منطقتكم بطريقةٍ احترافية ومحايدة ومناسبة لظروفكم الحياتية.

نتمنى لكم متعةً كبيرةً عند القراءة والاستكشاف.

باربارا بيرجر، المديرية العامة
SANTÉ SEXUELLE Suisse

المشورة

www.sante-sexuelle.ch/centres

تجدون في أغلب كانتونات سويسرا هيئاتٍ متخصصة للصحة الجنسية، يمكنكم التوجه إليها إذا كانت لديكم أسئلة. ويمكنكم العثور على الهيئة المتخصصة الموجودة بالقرب منكم في فهرس الإنترنت.



معلومات مفصلة

www.sex-i.ch

على الموقع الإلكتروني sexual health info تجدون معلوماتٍ حول موضوعات الصحة الجنسية فيما يزيد عن ١٠ لغات.



الكتيبات والمواد الأخرى

www.sante-sexuelle.ch/shop

هنا تجدون كتيباتٍ وموادً أخرى. ومن بين ما تجدون أيضًا الواقيات للرجال والسيدات.



حقوقكم

الحقوق الجنسية

تستند الحقوق الجنسية إلى حقوق الإنسان المعترف بها، والتي تعززت في كل التشريعات القومية والدولية. ويندرج ضمن الحقوق الجنسية لكل شخصٍ بصرف النظر عن السن والنوع والتوجه الجنسي والهوية الجنسية أن

- يستطيع عيش الحياة الجنسية دون إكراهٍ أو اضطهادٍ أو عنف،
- يستطيع الوصول إلى المعلومات والمعرفة،
- يستطيع طلب المشورة والمساعدة الطبية،
- يستطيع عيش علاقاتٍ جنسية بحرية وبناءً على تفاهم الطرفين،
- يقرر كونه مع إنجاب الأطفال أو ضد ذلك ويستطيع اختيار عدد الأطفال المرغوبين بحرية،
- يستطيع عيش حياةٍ جنسية مشبعة ومليئة بالرغبة ومنعدمة المخاطر،
- يظل سليمًا جسديًا،
- يختار شريك/ة حياته بحرية ويستطيع التقرير بشأن الزواج،
- يمتلك الحق في الخصوصية والتقرير الذاتي.

الحق في المعلومة والمشورة والمعالجة

بصرف النظر عن جنسيتكم وحالة الإقامة الخاصة بكم يحق لكم الحصول على المعلومة والمشورة والمعالجة. وإذا كانت لديكم صعوباتٌ في فهم اللغة، أو إذا كنتم تعتمدون على مساعدة، يمكنكم اصطحاب شخصٍ ما للمشورة. وتجدر الإشارة إلى أن معظم الهيئات المتخصصة تعمل مع مترجمين فوريين. وهؤلاء المترجمون يخضعون، تمامًا كما المستشارين، لواجب الكتمان.

الحياة الجنسية والقانون

في سويسرا ينطبق على كل الأفعال الجنسية مبدأ حرية الاختيار. يجب ألا يخضع أحدٌ للإكراه في هذا الصدد. وتقع الأفعال الجنسية، التي يعايشها شخصٌ ما رغمًا عنه، تحت طائلة القانون. وهذه الأفعال يمكن أن تكون عنفًا جسديًا (اغتصاب، استغلال جنسي) أو/و عنفًا نفسيًا (تهديدات، إكراه، إجبار، تحرش جنسي). كما يعاقب القانون على التحرش الجنسي والابتزاز في الإنترنت. إذا كنت متزوجًا أو في علاقة شراكة مثلية الجنس، تنطبق الحقوق نفسها.

العنف الجنسي والمنزلي

إذا كنت تتعرض للعنف أو سبق لك التعرّض له، فيكون من الضروري أن تتحدث مع أحدٍ عنه وتطلب المساعدة. كما يمكنك أن تحصل على المشورة بشكلٍ مجهول أيضًا.

عناوين مفيدة

مُساعدة الضحايا في سويسرا (ألماني، فرنسي، إيطالي، إنجليزي):

www.aide-aux-victimes.ch

دور السيدات في سويسرا (ألماني، فرنسي):

www.solidarite-femmes.ch

الاستعلامات (فرنسي):

www.violencequefaire.ch

La main tendue (ألماني، فرنسي، إيطالي):

www.143.ch, tél. ١٤٣

رقم الطوارئ للشرطة: ١١٧

رقم الطوارئ لسيارة الإسعاف، الإسعافات

الأولية: ١٤٤

تجدون الدعم ومزيدًا من العناوين لدى

الهيئات المتخصصة للصحة الجنسية:

www.sante-sexuelle.ch

التأمين الصحي

في سويسرا يكون إجباريًا إبرام عقد تأمين

صحي. تتحمل شركة التأمين الصحي

التكاليف الخاصة بأغلب العمليات العلاجية

والمشورات في المستشفى أو في عيادةٍ طبية.

أما حق الامتياز والمبلغ التشاركيّ فعليك

دفعهما بنفسك.

وإذا لم تكن مشتركًا في تأمينٍ صحيّ،

فاستفسر عن التكاليف المتوقعة قبل العملية

العلاجية. عند بروز صعوبات أو إشكاليات،

يمكنكم التوجّه إلى قسم الخدمات الاجتماعية

في الكانتون الذي تعيشون فيه أو إلى الهيئة

المخصصة للصحة الجنسية. أيضًا من دون

تصريح إقامة سارٍ يمكنكم إبرام عقد تأمين

صحي.

تُحرّم الأفعال الجنسية مع الأطفال والقاصرين تحت سن ١٦ عامًا، إذا كان فرق السن يزيد عن ثلاث سنوات. وإذا كانت هناك علاقة غير مستقلة (مُعلم، علاقة عمل، كادر رعاية) يسري هذا التشريع حتى ١٨ عامًا.

لكل شخص الحق في السلامة الجسدية. ويُحظر قطع الأعضاء الجنسية من الفتيات والسيدات (تشويه الأعضاء التناسلية للإناث)، سواءً كان ذلك في سويسرا أو في الخارج. للمزيد من المعلومات برجاء زيارة الموقع: www.excision.ch. (المعلومات متوفرة باللغات الألمانية، والإيطالية، والانجليزية، والتيغرينية، والصومالية).

يعتبر الزواج القسريّ في سويسرا جريمةً يُعاقب عليها القانون. يبدأ الحديث عن الزواج القسريّ، عندما يُوضع الطرفان أو أحدهما تحت الضغط من محيطه أو أسرته بهدف إرغامه على الزواج. يمكن لأيّ زواج أن يُبرم فقط عندما يوافق طرفا الزواج المسقبلين بكامل حريتهما على إبرامه. لكن إذا ما أُجبر أحدهما على الزواج، فيمكن أن يكون العقد هو والعدم سواء. للمزيد من المعلومات: www.mariages-forces.ch (ألماني، فرنسي، إيطالي).



الحياة الجنسية والحياة المشتركة

الحياة الجنسية جزءٌ من الحياة. يمكنها أن تساهم في إشعار المرء بالراحة، سواءً على المستوى الفردي أو في داخل علاقة ما، عندما تتم معاشتها باحترام للنفس وللآخرين. تأخذ الحياة الجنسية في النمو على مدار الحياة بأكملها وتعتمد على المحيط الثقافي والاجتماعي الذي يعيش فيه الفرد.

الحق في اتخاذ القرار بشأن الحياة الجنسية والحياة المشتركة

الجنس ليس مجرد التقاء الأعضاء الجنسية معًا، وإنما هو أيضًا مداعبة وتقبيل واحتضان واستمناء. ويمكن أن تندرج ضمن ذلك ممارساتٌ أخرى، من قبيل الجنس الفموي (ملاطفة الأعضاء الجنسية بالفم) أو الجنس الشرجي (إدخال العضو الذكري في فتحة الشرج)، شريطة أن يوافق كلا الطرفين على ذلك. ويسري ذلك أيضًا على ممارسة الجنس مقابل نقود. ويمكن للمرء أيضًا أن يقرر عدم ممارسة الحياة الجنسية.

يحق لكل شخص أن يقرر بنفسه كيف يريد عيش حياته الجنسية ومع من يقرر عقد حياةٍ مشتركة وبمن يريد الزواج.

تستطيع أي امرأة أن تعيش حياةً جنسية أو حياة مشتركة مع امرأةٍ مثلها أو رجل مع رجل. ويحق للشركاء المثليين تسجيل حياتهم المشتركة لدى مكتب السجل المدني (حياة مشتركة مسجلة).

الصعوبات الجنسية

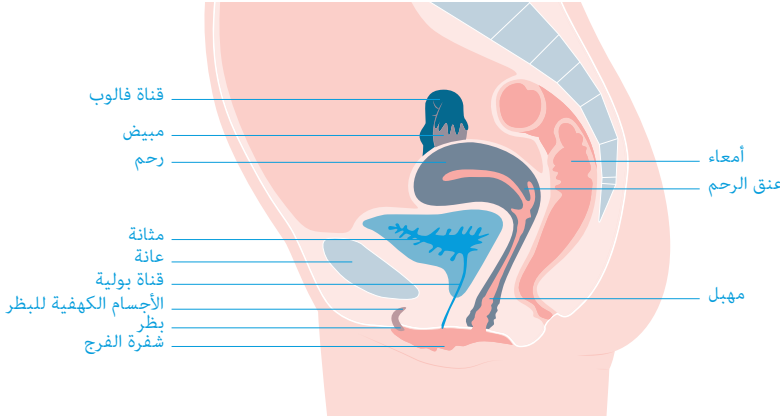
يمكن أن تطرأ صعوباتٌ فيما يتعلق بالحياة الجنسية. ربما يحدث إنزال المنبي مبكرًا جدًا، أو لا تتحقق النشوة، أو لا يصبح المهبل رطبًا، أو تغييب الرغبة في ممارسة الجنس وما إلى ذلك. أسباب ذلك يمكن أن تكون ذات طبيعةٍ جسدية أو/و سيكولوجية. وأحيانًا يكون من الصعب في الحياة الجنسية الفصل بين الجسد والروح. إنه لشيءٌ جيد أن يمكنك الحديث مع شريكك حول المشاعر. وقد يكون من المفيد أيضًا أن تتحدث مع طبيبك أو مع شخصٍ مختص بالصحة الجنسية.

الأعضاء الجنسية الأنثوية

عند الحديث عن الأعضاء الجنسية الأنثوية يتم التمييز بين أعضاءٍ جنسيةٍ داخلية وأخرى خارجية. تُسمَّى الأعضاء الجنسية الخارجية قَرَجًا. ويندرج ضمن الأعضاء الجنسية الداخلية للمرأة المهبل والرحم وقناة فالوب والمبيض.

الفرج

يتكون الفرج من الشفرين الكبيرين والشفرين الصغيرين. من الفرج يواجد البظر (القُنْب). ويمكن أن يلعب البظر دورًا مهمًا للغاية في الشعور بالمتعة الجنسية لدى المرأة. توجد الأجسام الكهفية للبظر في داخل الجسم. وفيما بين البظر ومدخل المهبل يقع مخرج القناة البولية. إذا ما كانت المرأة مختونة (تشويه الأعضاء الجنسية)، يمكن أن يبدو الفرج بشكلٍ مختلف (انظر أيضًا الصفحات ٤ - ٥).
تجد المزيد من المعلومات على الرابط: www.excision.ch.



المهبل

يكون المهبل قابلاً للتمدد وله طول يصل إلى حوالي ٧ - ١٠ سنتيمترات. ولا يؤثر شكل المهبل أو طوله على جودة العملية الجنسية. عند الإثارة الجنسية يصبح المهبل رطبًا. ومن خلال المهبل تصل دماء الحيض (الدورة، الطمث) من الرحم إلى الخارج. وينظف المهبل نفسه بنفسه من خلال إحداه النبيت الجرثومي المهبلّي توازنًا طبيعيًا هناك. ولا يُنصح بعمل تنظيف إضافي للمهبل.

الرحم

يوجد هذا الجزء في داخل الجسم، في البطن. يكون له شكل ثمرة كمشى وحجمها ويتكون في الغالب من نسيج عضليّ. عند الحمل ينمو الجنين داخل الرحم. يبرز الجزء الضيق من الرحم إلى داخل المهبل ويُسمّى عنق الرحم. تتدفق دماء الطمث عبر عنق الرحم ويمكن أيضًا للخلايا المنوية (الحيوانات المنوية) عند المعاشرة الجنسية مع رجل أن تصعد عبر عنق الرحم إلى داخل الرحم. وعند الولادة ينفث عنق الرحم ويتمدد المهبل إلى أوسع قدر له بحيث ينزلق الجنين منه.

المبايض

يؤدي المبيضان على يسار الرحم ويمينه وظيفتين. من جهة ينتجان هرمونات أنثوية (الأستروجين والبروجيستيرون)، ومن جهةٍ أخرى ينضجان بويضة واحدة على الأقل مرةً واحدةً في الشهر. تُستقبل هذه البويضة من جانب قناة فالوب في حالة التبويض. ويحدث التبويض كل ١٤ يومًا تقريبًا قبل الحيض التالي.

لا يحدث التبويض دائمًا في الوقت نفسه.

لذلك لا تعتبر حسابات أيام عدم التبويض كافية بشكلٍ موثوق لتجنب الحمل.

قناة فالوب

تتيح كلتا قناتيّ فالوب نقل البويضة من المبيض إلى الرحم. ويحدث إخصاب البويضة عن طريق حيوان منويّ في قناة فالوب. عندما تستقر البويضة المخصبة في الرحم، تكون المرأة حاملًا.

الدورة الشهرية لدى السيدات

في داخل الرحم ينشأ كل شهر تحت تأثير الهرمونات الأنثوية الغشاء المخاطي. إذا لم تحمل المرأة، يعود جزءٌ من الغشاء المخاطي إلى الانحلال مرةً أخرى في نهاية الدورة الشهرية، وتنزل دماءً الحيض. وهذه الدماء تتكون من دم ومخاط معاً. لكن عند حدوث حمل على العكس من ذلك يتواصل بناء الغشاء المخاطي ويؤدي وظيفة "عش" للجنين.

يحدث الحيض الأول في الغالب في الفترة ما بين السنة الحادية عشرة والخامسة عشرة من عمر المرأة. وتشمل الدورة الشهرية عدد الأيام بدءاً من اليوم الأول للطمث وحتى بداية الطمث التالي. تتباين المدة الزمنية للدورة تبايناً شديداً، وتمتد في الغالب ما بين ١٢ و٥٣ يوماً. ومن أجل التقاط دماء الحيض، يمكن استخدام حفاضات أو سدادات قطنية بأحجام مختلفة. وتستطيع السيدات أثناء الحيض ممارسة الرياضة والسباحة والاستحمام والاستمتاع بالحياة الجنسية، إذا ما أردن ذلك. وفي حالة الإحساس بوعكة صحية والشعور بالألم شديدة في البطن أو الرأس أثناء الطمث استخدمى الحرارة أو الحركة أو وسائل نباتية. أن استخدم وسائل منع حمل هرمونية كالأقراص مثلاً يمكن أن يساعد أيضاً في تخفيف آلام ما قبل الحيض.

في الفترة الزمنية التي تسبق سن اليأس تصبح دورات الحيض غير منتظمة قبل أن تتوقف تماماً. ويمكن أن تؤدي التغيرات الهرمونية أثناء فترة سن اليأس إلى مشاكل وازعاجات وشكاوى لدى بعض السيدات.

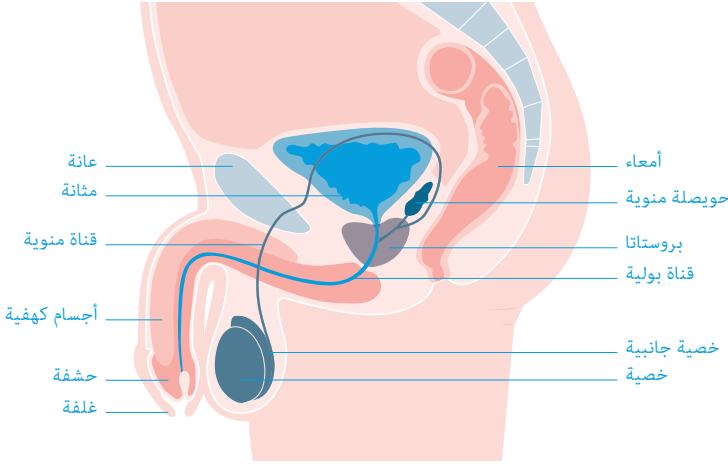
غشاء البكارة

غشاء البكارة هو غشاءٌ جلدي يغطي مدخل المهبل. يختلف شكله من فتاةٍ لأخرى ومن امرأةٍ لأخرى. تكون به فتحة يتدفق منها دم الطمث ويكون ممكناً في الغالب وضع سدادةٍ قطنية فيها أثناء الحيض. عند العملية الجنسية الأولى يمكن أن ينزف بعض الشيء. لكن لا يحدث ذلك لدى كل السيدات.

حتى وإن كنتِ تشعرين بصحةٍ جيدة، فإنه يُوصى بعمل فحوصات منتظمة لدى طبيبة أمراض النساء، وذلك للوقاية من أمراض كثيرة من بينها سرطان الثدي وسرطان الرحم.

الأعضاء الجنسية الذكورية

إن الأعضاء الجنسية الخارجية للذكر هي القضيب وكيس الصفن، الذي توجد بداخله الخصيتان. وتتمثل الأعضاء الجنسية الداخلية في البروستاتا والقناة البولية والقنوات الأسهرية والحويصلة المنوية.



القضيب

يتكون القضيب من أجسام كهفية، يمكن أن تنتفخ في حالة الإثارة الجنسية أو تمتلئ تلقائياً بالدم ويكبر حجمها. ينتصب القضيب ويكبر حجمه ويصبح متصلباً (الانتصاب). يختلف طول القضيب وثخانتته من شخصٍ إلى آخر وليس لهذا تأثيرٌ على جودة المعاشرة الجنسية. وعند مقدمة القضيب توجد الحشفة. وهذه الأخيرة يمكن أن تلعب دوراً مهماً للغاية في الشعور بالمتعة الجنسية. وتكون الحشفة مغطاة بغلظة. ويكون كثير من الرجال مختونين، ما يعني أن الغلظة تكون مقطوعة كلياً أو جزئياً.

توجد داخل القضيب القناة البولية التي يتدفق عبرها البول. عندما يكون القضيب متصلباً (حالة الانتصاب)، لا يستطيع الرجل إخراج البول. في حالة الانتصاب تنغلق المثانة بحيث يمكن للسائل المنوي أن يتدفق عبر القناة البولية إلى الخارج.

الخصيتان

تؤدي الخصيتان وظيفتين. إنهما تنتجان الهرمونات الذكورية (الأندروجين والستيروستيرون) وتنتجان من مرحلة البلوغ وحتى نهاية الحياة الحيوانات المنوية باستمرار. وعبر القناتين الأسهريتين يجري تحويل الحيوانات المنوية من خلال البروستاتا إلى القضيب.

السائل المنوي

يتكون السائل المنوي (الحيوان المنوي أو المنّي) من خلايا منوية وسائل من البروستات والحوصلة المنوية. عند إنزال المنّي (القذف) يندفع السائل المنوي من القضيب. وقبل إنزال المنّي مباشرةً يمكن أن تخرج من القضيب المتصلب قطرات شفافة، تحتوي خلايا منوية.

حتى وإن كنت تشعر بصحة جيدة يُوصى بعمل فحوصات طبية منتظمة (بدءًا من ٤٠ - ٥٠ سنة)، للوقاية من أمراض كثيرة من بينها سرطان البروستاتا.

منع الحمل

إذا كنتم لا ترغبون في الحمل، فاستعملوا على الأفضل طريقة منع مناسبة وموثوقاً بها. هناك العديد من الطرق المختلفة، بعضها آمن وبعضها الآخر أقل أماناً.

يمكن أن يكون لوسائل منع الحمل آثارٌ جانبية. لكنها على أية حال لا تسبب العقم. أغلبية هذه الوسائل يُوصي بها الطبيب أو الطبيبة. اطلبوا المشورة حول المزايا والعيوب ومدى أمان الإمكانات المختلفة. وتكون استشارات منع الحمل لدى الهيئات المتخصصة للصحة الجنسية سرية ومجانية في الغالب.

أنتم من يقرر ماهية طريقة منع حمل التي تستخدمونها. اختاروا طريقةً تناسب ظروفكم الصحية ووضعكم الحياتي وتلائم احتياجاتكم. هذه الاحتياجات يمكن أن تتغير بمرور الوقت. تحدثوا في حياتكم المشتركة حول اختيار طريقة منع الحمل.

وما إن يتوقف استخدام وسيلة منع الحمل أو تُستخدم بشكلٍ غير مناسب، يمكن أن تنتج حالة حمل.

يتعين عليكم دفع ثمن وسائل منع الحمل في سويسرا بأنفسكم؛ يمكن أن تقدم بعض الهيئات المتخصصة للصحة الجنسية الدعم لكم عند الحاجة.

إن وسيلة منع الحمل الوحيدة، التي تحميكم أيضاً من الأمراض المنتقلة جنسياً، هي الواقي. توجد واقيات للرجل وواقيات للمرأة.

تُطالعون في الصفحة التالية نظرةً عامة على طرق منع الحمل القابلة للتنفيذ في سويسرا.

الواقيات

الواقى الذكري

يتكون الواقى الذكري (ويُسمَّى أيضًا العازل الطبي أو العازل الذكريّ) من غشاء رقيق من المطاط، يحول دون التلامس المباشر بين القضيب والمهبل أو بين القضيب وفتحة الشرج. وهو يحمي من الأمراض المنقولة جنسيًا ومن حدوث الحمل. وتتوفر منه عدة طرازات وأحجام (www.mysize.ch)

ويوصى باستعمال الواقيات ذات خاتم الجودة "OK" أو ذات الرمز CE. ولا يُمكن استعمال الواقى إلا لمرةٍ واحدة فقط. إذا لم يعد الواقى الذكري سليمًا أو أصبحت العبوة معيبة أو انتهى تاريخ صلاحية الاستخدام، فيجب عدم استخدامه مجددًا.

يمكن استخدام الواقيات مع وسائل تزييق. وهذه الوسائل يمكن الحصول عليها من الأماكن نفسها التي تُباع فيها الواقيات. لا تستخدم زيوتًا أو كريمات مع الواقى، لإمكانية نفاذه إلى الداخل.

يستطيع الأشخاص المصابون بالحساسية من اللاتكس، شراء واقياتٍ من مواد أخرى.

الواقيات رخيصة السعر ويمكن الحصول عليها من الهيئات المتخصصة للصحة الجنسية أو الصيدليات أو محال العطارة أو المتاجر أو الماكينات أو عبر الإنترنت.



الواقيات الأثنوية

يتكون الواقي الخاص بالمرأة من مادة رقيقة مرنة صناعية. يتم إدخاله قبل الجماع في المهبل ويغطي جدران المهبل. وهو يحمي من الأمراض المنقولة جنسيًا ومن حدوث الحمل. يُستخدم الواقي الأثنوي لمرة واحدة. ويمكن الحصول عليه في العديد من الهيئات المتخصصة للصحة الجنسية أو عبر الإنترنت، وعلى سبيل المثال في المتجر الإلكتروني لدى www.sante-sexuelle.ch.



وسائل المنع الهرمونية المرتبطة (الاستروجين، البروجيستيرون)

ترتبط وسائل منع الحمل هذه بين هرمونين، الأستروجين والبروجيستيرون. يحول هذان الهرمونان دون حدوث التبويض ويغيّران الغشاء المحاطي للرحم. كما أنهما يغطيان المخاط في عنق الرحم. وبهذا يُحال دون إمكانية صعود الحيوانات المنوية إلى الرحم. في العادة تُستخدم وسائل منع الحمل هذه أثناء ثلاثة أسابيع، يعقبها أسبوعٌ من الراحة. في هذه الفترة تسيل دماء، كذلك التي في الحيض. أيضًا في هذه الاستراحة تكونين محصنة من حدوث حمل. لكن فقط عندما تبدأين بعبوة جديدة في الموعد الصحيح بعد الاستراحة. وهذه الطرائق يُوصى بها الطبيب أو الطبيبة.

قرص منع الحمل (حبة منع الحمل الفموية المشتركة)

يجب أن يُؤخذ القرص كل يوم تقريبًا في الوقت نفسه. هنا تُستقبل الهرمونات عبر الجهاز الهضمي. وتحتوي أغلب عبوات الأقراص ٢١ قرصًا (أو ٢٢ أو ٢٤). وإذا ما انتهت العبوة، تتبع ذلك فترة استراحة قدرها ٧ أيام (أو ٦ أو ٤). ابدئي بالعبوة التالية بعد الأيام الخالية من الأقراص، حتى وإن لم يتوقف الحيض.

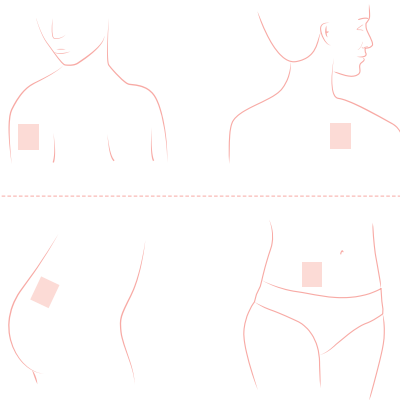
الخاتم المهبلي

يُركَّب الخاتم المرن (قطره ٥٤ مللي) من المرأة داخل المهبل وتُعاد إزالته بعد ثلاثة أسابيع مرةً أخرى. وتُستقبل الهرمونات من خلال الغشاء المخاطي للمهبل. إبدئي بعد الاستراحة بخاتم جديد، حتى وإن كان الحيض مستمرًا. وأدخلي الخاتم دائمًا في اليوم نفسه من الأسبوع وفي الوقت نفسه وكذلك عند إزالته.



لاصقات منع الحمل

على مدار ثلاثة أسابيع تُوضع كل أسبوع لاصقة جديدة على الجلد. هنا تُستقبل الهرمونات عبر الجلد. بعد كل ثلاثة أسابيع تأتي ٧ أيام دون لاصقة. إبدئي بعد الاستراحة بلاصقة جديدة، حتى وإن كان الحيض مستمرًا. وضعي اللاصقة دائمًا في اليوم نفسه من الأسبوع وفي الوقت نفسه وكذلك عند إزالته.



وسائل هرمونية أخرى لمنع الحمل (البروجيستيرون فقط)

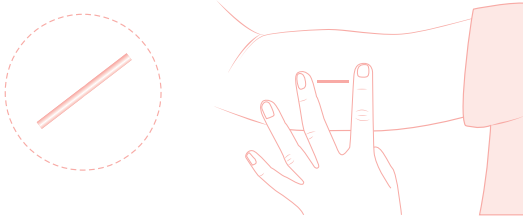
وسائل منع الحمل هذه تحتوي هرموناً واحداً فقط، البروجيستيرون. تحول البروجيستيرونات دون تكوّن الغشاء المخاطي للرحم وتغطي المخاط في عنق الرحم، بحيث لا تستطيع الحيوانات المنوية الصعود إلى الرحم. هذه الوسائل لمنع الحمل تغير من نسق الحيض. يمكن أن يتوقف الحيض تماماً أو يصبح غير منتظم، طالما كان يجري استخدام هذه الطريقة. ويمكن الحصول على وسائل منع الحمل هذه لدى الطبيب.

قرص البروجيستيرون

يؤخذ هذا القرص كل يوم في الوقت نفسه تقريباً دون انقطاع. عندما تنتهي عبوة، تبدأ المرأة بالعبوة التالية على الفور، دون عمل فترة استراحة.

قضيب الهرمونات (عضو اصطناعي)

يبلغ طول القضيب المنحني والمصنوع من البلاستيك أربعة سنتيمترات ويبلغ قطره مليمترين. يضعه الطبيب بعد عمل تخدير موضعي تحت الجلد على الجهة الداخلية من العضد. يقي القضيب من حدوث حالة حمل خلال ثلاث سنوات.



حقنة الشهور الثلاثة

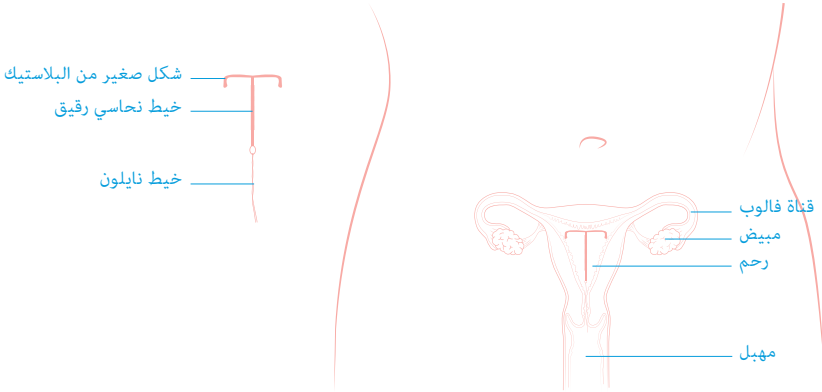
تُحقن وسيلة منع الحمل هذه كل ثلاثة شهور في عضلات المقعد. كما توجد أيضاً طريقة، تُحقن فيها المادة في جلد البطن أو الفخذ العلوي. ويجب ألا تُجرى عمليات الحقن إلا من كوادر متخصصة طبيًا أو تمريضياً. أحياناً يستغرق الأمر وقتاً أطول بعد التوقف عن أخذ الحقنة حتى يمكن للمرأة أن تحمل مرةً أخرى.

اللولب

يبلغ طول اللولب ثلاثة سنتيمترات تقريبًا ويضعه الطبيب داخل الرحم أثناء استشارة لأمراض النساء. ويجري هذا غالبًا أثناء فترة الحيض. وبمساعدة الخيوط، التي تبرز من عنق الرحم إلى داخل الرحم، يمكن إزالة اللولب مجددًا بسهولة. يمكن أن تُترك اللولب حسب طرازها ما بين ثلاث وخمس سنوات داخل الرحم، وبعضها يصل حتى عشر سنوات. توجد لولب نحاسية، ولولب هرمونية. كلاهما لها تأثير موضعي في رحم الأم.

اللولب النحاسي

هذا اللولب يمنع الحمل بواسطة تأثير النحاس على الغشاء المخاطي للرحم وعلى الحيوانات المنوية. ومن الممكن أن تقوي من شدة دماء الحيض وتزيد من مدتها.



لولب الهرمونات

هذا اللولب يحتوي على هرمون البروجيستيرون. هذا الهرمون يمنع حدوث الحمل، من خلال كبح تكون الغشاء المخاطي في الرحم وتغطية المخاط في عنق الرحم. ويمكن أن يتوقف دم الحيض تمامًا أو يضعف أو يصبح غير منتظم، طالما وجد هذا اللولب في الرحم.

طرقٌ أخرى

العازل المانع للحمل

هو غشاءٌ مرن ومزدوج البرم من المطاط أو السيليكون مع حافة مغلّطة. تتوفر منه أحجامٌ مختلفة. تقوم المرأة بإدخال العازل المانع للحمل في المهبل قبل المعاشرة الجنسية. في حالة الوضعية الصحيحة يغطي العازل عنق الرحم. وبهذا لا تستطيع أية حيوانات منوية الدخول إلى الرحم. ويُستخدم العازل مع مبيد النطف (كريم أو جل، يُوقف الحيوانات المنوية عن الحركة).

من أجل تحديد المقاس السليم والتدرب على الاستخدام الصحيح، يكون من الضروريّ الحصول على مشورة من طبيب أو طبيبة أو قابلة أو شخص آخر مختص بذلك. ويمكن الحصول على العازل - بناءً على الطلب - من الصيدلية. ويمكن استخدامه مجددًا في غضون من سنتين إلى ثلاث سنوات.



توجد أيضًا أغطية عنقبة. تُركّب هذه مباشرةً على عنق الرحم. وتؤدي وظيفة مشابهة للعازل.

طريقة الأعراض والحرارة

تستند هذه الطريقة على متابعة الدورة الشهرية وأعراض الأيام الخصيية وغير الخصيية للمرأة؛ وهي تشمل قياس درجة حرارة الجسم وفحص المخاط الخارج من عنق الرحم إلى جانب أعراض أخرى مثل تماسك عنق الرحم ووضعه. وتكون هذه المعارف مفيدة أيضًا عندما تكون هناك رغبةً في الحمل، من أجل تحديد المرحلة الخصيية. أثناء الفترة الخصيية يستطيع الزوجان استخدام طريقة أخرى لمنع الحمل أو التنازل عن المعاشرة الجنسية.

ويرفع تحفز كلا الشريكين إلى جانب المشورة والتدريب من خلال أحد المختصين من مصداقية طريقة الأعراض والحرارة. توجّهوا إلى إحصي الهياث المتخصصة للصحة الجنسية أو إلى قابلة.

ممارسات غير آمنة

يجب عدم استخدام إحدى الممارسات والوسائل التالية، عندما لا تكون هناك رغبة في الحمل أو نُصح بالعدول عنه. إنها ليست بالمصدقية الكافية.

- طريقة منع الحمل باعتماد التقويم، أو طريقة "عد الأيام"
- طريقة عزل الجماع أو الاحتراس أو التحفظ (قبل إنزال المنّي)
- مبيدات النطف (إلا بالارتباط مع عازل مانع للحمل أو وقي)
- شطف المهبل، ويُسمى أيضًا غسل المهبل

تعقيم المرأة والرجل

إن التعقيم هو الطريقة الوحيدة المطلقة. ويناسب التعقيم أولئك الأشخاص الذين لا يريدون أي أطفالٍ فيما بعد. ولا يتحملها التأمين الصحيّ.

تعقيم المرأة

أثناء تعقيم المرأة (ربط البوق) تُقْمَع كلتا قناتيّ فالوب من خلال تدخل جراحيّ. وبذلك لا يعود تخصيب البويضة ممكنًا مرةً أخرى. وتبقى الحياة الجنسية وإنتاج الهرمونات ودورة الحيض للمرأة دون تغيير.

تعقيم الرجل

عند تعقيم الرجل (قطع القناة المنوية) تُقَطَع كلتا القناتين المنويتين من خلال تدخل جراحي صغير. وبعد حوالي ثلاثة أشهر تقريبًا لن تعود هناك أية خلايا منوية عند إنزال المنّي (القذف). ولا تتأثر الحياة الجنسية وإنتاج الهرمونات وإنزال المنّي (القذف).

منع الحمل في حالات الطوارئ

بعد القيام بمعاشرة جنسية غير مؤمنة إطلاقاً أو بالدرجة الكافية يمكن أن يحول منع الحمل في حالات الطوارئ دون حدوث حمل. يحدث ذلك بشكلٍ خاص بعد تعطل منع الحمل باستخدام الواقي أو عند نسيان الأقراص أو بعد التعرض لانتهاك جنسيّ. وتتوفر في سويسرا إمكانياتٌ مختلفةٌ لمنع الحمل في حالات الطوارئ. وكلما تصديتم للموضوع بصورةٍ أسرع، تعاطمت الفرصة في منع حملٍ غير مرغوبٍ فيه. وتكون الفعالية هي الأفضل خلال الساعات الأربع والعشرين الأولى.

منع الحمل الهرمونيّ في حالات الطوارئ

يمكن الحصول عليه من كافة الصيدليات ولدى العديد من الهيئات المتخصصة للصحة الجنسية ولدى الأطباء دون حاجة لروشتة. وتبعاً للمادة الفعالة يصل إلى ٧٢ أو ١٢٠ ساعة بعد المعاشرة الجنسية غير المؤمنة.

اللولب لاحقاً

تركيب لولب نحاسيٍّ بمعرفة طبيب حتى موعد أقصاه ١٢٠ ساعة من المعاشرة الجنسية غير المؤمنة.

الأمراض المنتقلة جنسيًا

تنتقل الأمراض المنتقلة جنسيًا بصفة خاصة عن طريق المعاشرات الجنسية غير المؤمنة. على سبيل المثال في حالة الجنس المهبلّي أو الشرجي أو الفموي أو عند الاستخدام المشترك لألعاب الجنس. بعض الأمراض المنتقلة جنسيًا يمكن أيضًا أن تنتقل عند التلامس المباشر مع الأغشية المخاطية أو من جلد لآخر. فيما تنتقل أنواع مفردة منها بطريقة أخرى، مثلًا أثناء الحمل أو عند الولادة من الأم إلى الطفل وأيضًا عند الرضاعة. وبالمثل عند تعاطي المخدرات من خلال الاستخدام المشترك للحقن أو الإبر أو أنابيب الشم. وليست وحدها الأعضاء الجنسية هي التي تُصاب بهذه الأمراض، وإنما أجزاء أخرى من الجسم.

مرض نقص المناعة المكتسبة (الإيدز) ينتقل أيضًا جنسيًا. وينتقل الإيدز في أكثر الحالات شيوعًا عند الإدخال دون استخدام واقٍ. ولكن أيضًا عند الحمل أو الولادة أو الرضاعة، وأيضًا عند الاستهلاك المتداخل للمخدرات، عندما يجري استبدال الحقن. يُضعف فيروس الإيدز النظام المناعي ويمنع هذا الأخير من حماية الجسم ضد الأمراض المعدية وغيرها. وبعد انقضاء سنوات (يُحتمل أن تكون دون شكاوى) يمكن أن تندلع أمراض مختلفة. هذه المرحلة من عدوى نقص المناعة المكتسبة تُعرف باسم الإيدز. وحتى الآن لا يمكن علاج الإصابة بفيروس نقص المناعة المكتسبة. تستطيع الأدوية منع تطور الأمراض، لكنها يجب أن تُؤخذ طيلة الحياة.

وتتمثل العوامل المرضية، التي يمكن أن تُسبب الأمراض المنقولة الجنسية، في:

- البكتريا: الجراثيم المتدثرة، السيلان، الزهري
- الفيروسات: نقص المناعة المكتسبة (الإيدز)، فيروسات الورم الحليمي (HPV)، القوباء، التهاب الكبد البائي A و B و C
- الفطريات والطفيليات

في حالة الكشف المبكر يمكن معالجة أغلب الأمراض. وإذا ما ظلت الأمراض المنتقلة جنسيًا دون علاج، فيمكن أن تكون لها عواقب وخيمة، من قبيل العقم أو السرطان. والشخص الذي يكون مصابًا بمرض ولا يعالجه، يكون هناك خطر كبير لإصابته بنقص المناعة المكتسبة.

حماية النفس والغير

أفضل وسيلة للحماية من العدوى بمرض نقص المناعة أو غير ذلك من الأمراض المُعدية المنتقلة جنسيًا يوفرها الجنس الآمن، يعني ذلك:

- في الجماع، سواء المهبلي، أو الفموي، استخدام واقي ذكري أو واقي أنثوي.
- ستجد المزيد من النصائح الشخصية المناسبة حول فحص الجنس الآمن على الموقع lovelife.ch.

تتوفر تطعيمات ضد التهاب الكبد الوبائيّ A و B وأيضًا ضد بعض فيروسات فرط التحسس. إن فيروس التهاب الكبد الوبائيّ B مُعدٍ بدرجة عالية. يقدم التطعيم حمايةً فعالة ويوصى للغلّمان والفتيات بالأساس في نهاية الفترة المدرسية، لكن يُمكن أن يؤخذ في أي سنٍ أيضًا. يُوصى بتطعيم فيروسات الورم الحليمي لكل الفتيات فيما ١١ و ١٤ سنة (وقاية من سرطان عنق الرحم)، لكنه يمكن أن يُجرى لاحقًا أيضًا. ومنذ العام ٢٠١٥ يُوصى بالتطعيم أيضًا للفتيان والفتيات من سن ١١ حتى ٢٦ سنة.

أعراض الأمراض المنقولة جنسيًا

يمكن أن يمارس مرض نقص المناعة المكتسبة والأمراض المنقولة جنسيًا الأخرى أثرها دون أعراض. وحتى وإن لم تكن هناك أية أعراض، يمكن أن يكون المرصُ معديًا.

في حالة ظهور هذه الأعراض، استفسر ما إذا كان الأمر متعلقًا بأحد الأمراض المنقولة جنسيًا:

- إفراز غريب أو حالات نزيف غير معتادة من المهبل أو القناة البولية أو من فتحة الشرج
- التهاب أو الحكّة أو الآلام في المنطقة التناسلية أو الشرجية أو في القناة البولية
- قرح أو انتفاخات أو تغيرات في الجلد في المنطقة التناسلية والشرجية، أو في الفم أو حوله
- تورمات في العقد الليمفاوية في المنطقة الأربية
- أعراض الإنفلونزا بعد الاتصال الجنسي غير المؤمن

فحص مرض نقص المناعة المكتسبة (فحص الإيدز)

يمكن لفحص مرض نقص المناعة المكتسبة أن يثبت وجود عدوى بعد ثلاثة أشهر من الوضع الحرج. ويمكن أن يُجرى الفحص بصورة مجهّلة. ولا يُسمح بإجراء الفحص إلا بعد موافقتكم.

إذا ما أصيب شخصٌ بمرض نقص المناعة المكتسبة، فإن الفيروسات تتكاثر بشدة في الفترة الأولى. وهذا يمكن أن يؤدي إلى أعراض مشابهة للإنفلونزا (على سبيل المثال الحمى، غدة ليمفاوية متضخمة، إجهاد شديد). وهذا يُسمّى العدوى بالإيدز. في هذا الوقت يرتفع خطر انتقال عدوى فيروس المناعة المكتسبة. على أن هذه المرحلة يمكن أن تمر أيضاً دون أعراض.

الفحوصات والعلاجات

عندما تثبت من ظهور أعراض مرض ما أو إذا كنت تخشى أن تكون قد أصبت بمرض ما، فتوجّه على الفور إلى طبيب أو إلى هيئة استشارية. وهؤلاء سيوضحون لك ماهية الفحوصات والعلاجات الموصى بها في حالتك. حينها يتعين عليك اتباع توصيات الفحص والعلاج. عليك حماية شريكك من الإصابة بعدوى هذا المرض. تحدثا معاً عن ذلك. قوما معاً بإجراء الفحوصات والعلاجات الموصى بها.

أطلب الفحص مجدداً بعد انقضاء الوضع الحرج، حتى وإن لم تعد لديكما أية أعراض للمرض. وتبعاً للمرض المشكوك في وجوده تُجرى فحوصات على البول أو الدم أو بواسطة العينات.

تجدون فحصاً للمخاطر وعناوين لهيئات الفحص على الرابط www.lovelife.ch. كما يمكنكم الاستعلام لدى طبيبيكم أو لدى هيئة متخصصة للصحة الجنسية.

معالجة الطوارئ لمرض نقص المناعة المكتسبة في غضون ٨٤ ساعة

يمكن لهذه المعالجة أن تقلل من خطر الإصابة بعدوى مرض نقص المناعة المكتسبة. ويوصى بالمعالجة على سبيل المثال إذا كنت على اتصال جنسيّ بشخص مصاب (احتمالاً بفيروس نقص المناعة المكتسبة، أو بعد حدوث عنف جنسي). تواصلوا مع العيادة الموجودة في منطقتكم دون أي تأخير.

الحمل والولادة

اختبار الحمل

إذا كنتِ تعتقدين أنك حامل، فيمكنكم بعد توقف الحيض إجراء اختبار حمل. من خلال الاختبار يمكن إثبات ما إذا كان البول يحتوي على هرمونات الحمل. ويمكنك إجراء اختبار الحمل لدى طبيبك أو لدى عدة هيئات متخصصة للصحة الجنسية. كما يمكن الحصول على أداة الاختبار من الصيدليات ومحلات العطارة والمتاجر والماكينات.

أثناء الحمل

إذا كانت لديك أثناء الحمل أو الرغبة في الإنجاب أسئلة حول الوضع القانوني أو العمل أو التأمينات أو الصحة أو الميزانية أو علاقة الشراكة وما إلى ذلك، فتوجهي على الفور إلى إحدى الهيئات المتخصصة للصحة الجنسية. سوف يتم التعامل مع طلباتك بسرية وتُقدّم المشورات مجانًا.

أذهبي بصورة منتظمة لفحص الحمل لدى طبيبة أمراض النساء أو لدى إحدى القابلات. وتستطيع القابلة الإجابة عن أسئلتك المتعلقة بالحمل والولادة والنفاس والرضاعة والتغذية ورعاية الطفل. وهي أيضًا تقوم بعمل زيارات منزلية.

ويمكنك بمفردك أو مع شريكك حضور دورة الإعداد للولادة. كما يوجد دورات مُخصصة للمُهاجرين.

فحوصات ما قبل الولادة

تتوفر إمكانية إجراء فحوصات ما قبل الولادة (تشخيصات ما قبل الولادة) أثناء فترة الحمل. هذه الفحوصات تهدف إلى اكتشاف وجود أي تشوهات أو أمراض لدى الجنين. ويندرج ضمن ذلك أيضًا الفحص بالأشعة فوق الصوتية، إلى جانب فحوصات أخرى واختبارات للدم. ويُلزم الأطباء بتوعيتك في هذا الصدد قبل إجراء اختبار ما قبل الولادة. وأنتِ لديك الحق في تقرير الفحوصات التي يجب إجراؤها. إذا كانت لديك أسئلة فتوجهي إلى طبيبك. ويمكن للهيئات المتخصصة للصحة الجنسية أن تقدم لك المشورة والمرافقة في حالة القرارات الخاصة بفحوصات ما قبل الولادة وفي المواقف الحرجة.

رغبة الإنجاب غير المتحققة

إذا كانت لديك صعوبات في أن تصبحي حاملاً، فيمكنك طلب المساعدة الطبية. استوضحي قبل البدء بالعملية العلاجية حول ماهية التكاليف التي سيتحملها التأمين الصحيّ وأيهما سوف يتعين عليك دفعها.

الولادة

يمكن أن تتم الولادة في مستشفى أو مركز للولادة أو أيضاً في المنزل في وجود قابلة. في سويسرا يُولد أغلب الأطفال مهبليّاً. ويُمكن التخطيط لعمل ولادة قيصرية أو يكون ذلك في حالات الطوارئ الطبية. إذا لم تكن هنا أية موانع طبية، فيمكنك اختيار مكان ولادة الطفل وكيفية ذلك. استعلمي قبل الولادة لدى التأمين الصحيّ الخاص بك بخصوص تحمل النفقات، إذا ما تعين أن تتم الولادة في كانتون مختلف. ويمكنك اختيار من يرافقك إلى الولادة: شريكك أو قريبٌ من العائلة أو صديقة أو صديق وما إلى ذلك. وأثناء الولادة سوف تحظين بالرعاية من خلال قابلات مدرّبات، بغض النظر عن كونك وحيدة أو برفقتك أحد.

بعد الولادة

الرضاعة

يمكن للقابلة أو مستشارة الرضاعة أن يقدمن لك المشورة إذا كانت لديك أسئلة أو مشكلات، وأيضاً عند التقرير بشأن الرضاعة أو التخلي عنها. وبالمثل مشورة الأمهات والآباء. تُخصّص بعض المستشفيات أرقام طوارئ للسيدات المرضعات.

الحياة المشتركة والحياة الجنسية

تعتبر الولادة حدثاً فارقاً، ويستغرق الأمر بعض الوقت حتى تتعافى المرأة من الولادة. فجأةً تتصدر احتياجات الطفل المشهد الرئيسيّ، ومن ثم لا يتوفر للأم إلا وقتٌ قليل لنفسها أو لعلاقة الحياة المشتركة. ويمكن أن يطرأ التغيير على الاحتياجات الجنسية. تحدثي مع شريكك حول ذلك. وتكون ممارسة الجنس مع الإيلاج ممكنة، طالما كانت هناك رغبةً جنسية، وليست هناك موانع طبية، وإذا ما تم علاج أية إصابات عارضة نتيجة الولادة الطبيعية أو القيصرية.

طرق منع الحمل أثناء الرضاعة

- الواقيات للرجل وللمرأة
- وسائل منع الحمل المتضمنة على البروجيسترون (على سبيل المثال قرص البروجيسترون، قضيبي الهرمونات، حقنة الشهور الثلاثة)
- اللولب (بدءًا من ٦ أسابيع بعد الولادة)
- العازل المانع للحمل (بدءًا من ٣ أشهر بعد الولادة)

منع الحمل

إذا كنتِ لا تريدين الحمل مرةً أخرى سريعًا، يكون من الضروريّ التفكير بعد الولادة في الطريقة المناسبة لمنع الحمل. ومن المحتمل أن يحدث لديك تبويض وتصبحين حاملًا قبل أن يعود الحيض للبدء من جديد، وأيضًا أثناء فترة الرضاعة. ويمكنك مناقشة ذلك مع طبيبك لدى الفحص الطبي بعد الولادة.

اكتئاب ما بعد الولادة

يمكن أن يؤديّ الإجهاد وقلة النوم إلى حالة من الاكتئاب بعد الولادة. من ثم يكون من الضروريّ تخفيف الحمل عن الأم وطلب المساعدة الاحترافية لها. كما يمكن أن تظهر على شريك الحياة أعراض الإجهاد. ويمكنك الحصول على المساعدة من طبيبك أو لدى قسم مشورة الأمهات والآباء أو من القابلات والهيئات المتخصصة للصحة الجنسية.

التأمين الصحي

يتحمل التأمين الصحيّ كافة التكاليف الخاصة بفحوصات الحمل لدى الطبيب أو القابلة، إلى جانب تكاليف الولادة وفحوصات ما بعد الولادة بالكامل. ويكون لك الحق في عدد محدد من الزيارات المنزلية من قابلة إلى غاية ٥٦ يومًا بعد الولادة إلى جانب ثلاث استشارات للرضاعة.

إجازة الأمومة والإعانة المالية للأمومة

بعد الولادة يحق للسيدات الحصول على إعانة مالية للأمومة لمدة أربعة عشر أسبوعًا، إذا كن يخضعن للتأمين قبل الولادة وأثناء تسعة أشهر على الأقل من منظور قانون تأمين كبار السن والناجين. وتحصلين على ٨٠% من أجرِك.

إسهامات الأمومة من جانب الكانتون

تشهد بعد الكانتونات تقديم إعانات مالية إلى أولياء الأمور بعد الولادة. استعلموا لدى هيئات الخدمة الاجتماعية في كانتونكم أو لدى الهيئات المتخصصة للصحة الجنسية.

إجهاض الحمل

إذا كنتِ حاملاً ولا تستطيعين استكمال الحمل أو لا تريدين ذلك، فتوجهي على الفور إلى طبيبك أو إلى إحدى الهيئات المتخصصة للصحة الجنسية. تجددين هناك أشخاصاً متخصصين سيستمعون إليك ويقدمون لكِ الدعم والمعلومات.

الطرق

يمكن إنهاء الحمل من خلال تناول أدوية أو من خلال تدخل جراحي. يتوقف اختيار الطريقة على رغبة السيدة الحامل وعلى مدة الحمل والأمراض الموجودة أو الأخطار المترتبة على ذلك لدى الأم.

يعتبر إجهاض الحمل عملاً طبيًا إلزاميًا ويُدفع مقابلته المادي بعد خصم حق الامتياز والمبلغ التشاركي من التأمين الصحي.

وبعد إجهاض الحمل يمكنكِ الحمل مجددًا على الفور. استخدمي طريقة منع للحمل فعّالة ومناسبة لك، عندما تريدين منع الحمل.

التشريع القانوني السويسري

يحق لأي سيدة وفق التشريع القانوني السويسري إجهاض الحمل في الأسابيع الاثنى عشر الأولى بدءًا من آخر حيض. ويرجع القرار في ذلك إلى الأم، حتى وإن كانت أصغر من ١٦ عامًا. ويكون إجهاض الحمل بعد أسبوع الحمل الثاني عشر قانونيًا إذا كانت الصحة الجسدية والنفسية للأم في خطر. وتُلقى على كاهل الطبيب مهمة تقييم هذا الخطر واتخاذ قرار.

ويلزم على السيدات الشابات أصغر من ١٦ عامًا أن يتوجهن إلى هيئة استشارية متخصصة. وفي أغلب الكانتونات تكون هذه الهيئات الاستشارية هي الهيئات المتخصصة للصحة الجنسية و/أو هيئة الخدمات النفسية للأطفال والشباب.

الاستعلامات والمساعدة

يحق لك وللأشخاص المقربين في الحصول على مشورة مجانية وسرية في حالة الحمل غير المخطط له. وتعمل الهيئات المتخصصة المعترف بها من الكانتونات للصحة الجنسية وتخطيط الأسرة جهودها لتقديم المعلومات والدعم والمشورة لك. كما أن المشورات قصيرة الأجل متاحة. يُتاح لك إمكانية التشاور مع مستشارك حول وضعك والتعبير عن مشاعرك وشكوكك واحتياجاتك بصرف النظر عن قرارك المتخذ وطالما كنتِ ترغبين في ذلك.

- تحصلين على المساعدة في الخطوات الضرورية لإجهاض الحمل أو استكماله أو أنك تريدين تقديم الطفل لمن يتبناه.
- تحصلين على معلوماتٍ حول إجهاض الحمل وحول المساعدات الخاصة والعامّة عند استكمال الحمل.
- في حالة الرغبة، تستطيعين طلب المشورة والمرافقة بعد إجهاض الحمل.
- تستطيعين الحصول على المشورة بخصوص طرق منع الحمل المختلفة وبخصوص الوقاية من الأمراض المنقولة جنسيًا.

هيئة التحرير

الناشرة

SANTÉ SEXUELLE Suisse
Rue St-Pierre 2, CP 1229, CH-1001 Lausanne, + 41 21 661 22 33
Marktgasse 36, CH-3011 Berne, + 41 31 311 44 08
info@sante-sexuelle.ch
www.sante-sexuelle.ch

المسؤولية عن المشروع: كريستينا جوكرت، كريستينا زيبير
مرافقة المشروع: إليسا ليشتنشترن

يمكن الحصول على هذا الكتيب وغيره الكثير (مجاًناً) في متجرنا:
www.sante-sexuelle.ch/shop

تحرير النص

ناديا لينهارد، متخصصة الصحة الجنسية في التعليم والمشورة،
الهيئة الاستشارية لتخطيط الأسرة والحمل والحياة الجنسية، سانت جالين

المرافقة المتخصصة

جوليا ديشامب، مستشارة الصحة الجنسية، مجلس إدارة ARTCOSS
أنّي ماري نيندان، مستشارة الصحة الجنسية، مجلس إدارة ARTCOSS
سارة شميد، متخصصة في الحياة الجنسية في التعليم والمشورة، مجلس إدارة faseg

المراجعة المتخصصة

أديلين كفاش، طبيبة مسؤولة، Consultation de santé sexuelle، رين

الرسومات الجرافيكية

henrygehtzummond.ch

الرسومات

كليمنت بونتين

باولينه مارتينت

الترجمة

Inter-Translations SA ITSA

الطبعة الثانية 2018

© SANTÉ SEXUELLE Suisse

بالتعاون مع

faseg Fachverband
sexuelle Gesundheit
in Beratung und Bildung

ARTCOSS
Association Romande et Tessinoise des
Conseillères et Conseillers en Santé Sexuelle

مع ترجمة ودودة من المكتب الاتحادي للصحة والبرنامج الوطني للهجرة والصحة ومؤسسة

.Loterie Romande

SANTÉ SEXUELLE Suisse
SEXUELLE GESUNDHEIT Schweiz
SALUTE SESSUALE Svizzera
