



عشق | زيت علی کرتون 75/52
عصام درويش، فنان سوري

الفصل السادس

العلاقة الجنسية الآمنه

تحرير:

رغدة النابلسي و عربية منصور

مراجعة مهنية:

صفاء طميش، متخصصة في التربية الجنسية، مديرة منتدى
الجنسانية - المنتدى العربي لجنسانية الفرد والأسرة.

ترجمة مواد للغة العربية

شركة أورينتاتسيا (Orientation)

شُكراً لجميع النساء اللواتي ساهمن بكتابة الأجزاء باللغتين الانجليزية
والعبرية، والتي شكّلت لنا مرجعاً في كتابنا.
شُكراً لجميع النساء اللواتي ساهمن بالمشاركة بتجاربهن وقصصهن.

"قبل الزواج من خطيبي، قرأت مواد في المواقع الإلكترونية حول ممارسة العلاقة الجنسيّة، لكي أفهم وأعرف أكثر عن الموضوع. وخلال القراءة فهمت أهميّة إجراء فحوص لكي أتأكد من أنّ خطيبي مُعافى ولا يحمل أيّ مرض جنسيّ، لأنني أعرف أنّه وأصدقائه كانت لهم علاقات جنسيّة مع فتيات قبل الزواج. لكنني لم أجروا أن أطلب منه ذلك، لأنّ طلبي هذا سوف يثير شكّه؛ إذ كيف، ومن أين، أعرف هذه المعلومات حول العلاقة الجنسيّة والجنس الآمن؟! ماذا علي أن أفعل، وإلى من أتوجّه؟"

العلاقة الجنسية الآمنة

يُمكن لعلاقتنا الجنسيّة أن تشكّل مُتعة حقيقية، فنتبادل من خلالها مشاعر الاشتياق، الحبّ، المُداعبة والرغبة وكذلك الثقة. ما أروعها من وسيلة للتواصل الروحي والجسديّ مع مَنْ نحبّ ونرغب فيه. ولكن، حذار؛ فقد نعرّض أنفسنا للإصابة بمرضٍ جنسي تكون عواقبه خطيرة ومدمّرة.

نستعرض في هذا الفصل الطرق التي تتيح لنا الاستمتاع بالعلاقة الجنسيّة من دون تعريض أنفسنا للمخاطر. كيف نمارس ونعيش جنسائنا بشكل آمن؟ تعرف الكثيرات منّا الإجابات المعهودة: علينا استعمال وسائل الوقاية والمَنع، كالعازل الواقي (condom)، وأن نتجنّب تبادل سوائل الجسم. ورغم معرفتنا بقواعد السلامة، نحن معرّضون للإصابة بالأمراض الجنسية المختلفة لحظة تأجج المشاعر وهيجانها، إذ يغيب في هذه اللحظة التفكير المنطقي العقلاني.

"...الحديث عن أن تكون إنساناً مسؤولاً، حين يتعلّق الأمر بالأمراض الجنسيّة شيء، وأن تطبّق ذلك في الوقت المناسب هو شيء آخر أصعب بكثير!"

ببساطة، من الصَّعب جداً أن أقول لشخص أنني أشعر نحوه بالحُبِّ والغرام ثم أفاجئه وأقول: "آه، بالمُناسبة، قبل أن تتطوّر الأمور أكثر بيننا، هل يُمكننا أن نتحدّث عن الأمراض الجنسية؟" من الصَّعب عليّ أن أتخيّل نفسي أ همس في أذن شريكي، في لحظة اشتياقٍ وتأجّج الرغبات والعواطف وأطلب: "هل يمكنك أن تضع عازل واقيا (condom)، للاحتياط فقط، في حال كان أحدنا مُصاباً بمرض جنسيّ؟" والأغرب من ذلك هو أن نطرح الموضوع في مرحلة مبكرة أكثر (قبل الارتباط أو الزواج)، وعندما لا يكون واضحاً لنا بعد ما إذا كنا نريد إقامة علاقة جنسيّة معاً لا...".

"أردت الطلب من زوجي أن نستعمل العازل الواقي (condom)، لكنني أتردد وأخاف أن أجرحه وأمسّ "رجولته"، رغم أنني أعرف أنّ وضع العازل الواقي (condom) سيخفف من الآلام التي أواجهها بعد ممارسة العلاقة الجنسيّة".

غالبيتنا تواجه الأسئلة والتخبّطات نفسها التي تشغل بالنا حول الأمراض المنقولة الجنسيّة: متى وكيف يمكن التحدّث مع شريكنا/شريكتنا عن الأمراض المنقولة الجنسيّة؟ كيف يمكن إجراء ذلك الحديث دون إفساد الأجواء الحميميّة التي تغمرنا؟ أيّ النشاطات الجنسيّة خطّرة، وما هي المخاطر التي تنطوي عليها؟ أيّ النشاطات يعرّضنا للإصابة بالمرض بدرجة أدنى؟ كيف نحصل على المزيد من المعلومات؟ كيف نكون أكثر مسؤوليّةً وتحكماً بأجسادنا، ونتصرّف على نحو يتناسب مع قراراتنا نحن؟ هذه الأسئلة، وغيرها، تشغل بالنا جميعاً سواء كنّا بصدد البدء في علاقة عاطفيّة أو جنسيّة جديدة، أو أننا نأخذ في الاعتبار الإمكانيات الجنسيّة المُتاحة ضمن علاقةٍ طويلة الأمد، أم نمارس في الوقت الحالي علاقات جنسيّة مع رجل أو امرأة. إذا كرّسنا بعض الوقت للتفكير في هذه الأسئلة قبل أن يستبدّ بنا الاندفاع، نكون قد خَطّونا الخطوة الأولى في سبيل الحفاظ على صحّتنا وسلامتنا، وقد نجني من العلاقة الجنسيّة متعة أكبر.

لماذا من الضروري أن نمارس العلاقة الجنسية على نحو آمن؟

لا ريب في أن الكثيرات منا قد سمعن عن الأمراض المنقولة الجنسية، تلك التي تنتقل خلال الاتصال الجنسي دون أن تضرّ بالأعضاء الجنسية. ربّما سمعنا عن مرض الإيدز (نقص المناعة المكتسبة-HIV)، أو مرض السيلان (Gonorrhea)، الكلاميديا (Chlamydia)، عن فيروس البابيلوما (HPV- human papillomavirus) المُسبّب للورم الحليمي البشريّ أو عن أمراض جنسيّة أخرى (لمزيد من المعلومات، تصفحي فصل "الأمراض الجنسية" وفصل "الإيدز- نقص المناعة المكتسبة HIV").

لذا، علينا أن نأخذ في الحسبان أنّ شركاءنا/ شريكاتنا المُحتملين/ المُحتملات في العلاقة الجنسية قد ينقلون لنا العدوى بأيّ من الأمراض الجنسية، إذا لم نتأكد من ممارستنا للعلاقة الجنسية الآمنة.

تكتسب اليوم الوقاية من العدوى الأولى، المسبّبة للأمراض الجنسية، أهميّة أكبر ممّا سبق؛ وفي السنوات الأخيرة، طرأ ارتفاع ملحوظ في نسبة انتشار الأمراض الفيروسية غير القابلة للشفاء. فقد ينتج عن الأمراض الجنسية، التي لا يتمّ تشخيصها وعلاجها في الوقت المناسب، مشاكل صحيّة أخرى مثل الضرر المؤقت أو الدائم في القدرة على الإنجاب، حتّى في حالات الأمراض القابلة للشفاء والعلاج. إضافة إلى ذلك، إذا كنّا نعانى من مرض جنسيّ ما، فإنّ أعراض المرض الجنسيّ الآخر قد تزداد خطورة. تُعتبر ممارسة العلاقة الجنسية الآمنة أمرًا ضروريًا، ليس بسبب المخاطر التي استعرضناها أعلاه فحسب، إنّما هي كذلك لسببين آخرين لا يقلان أهمية. أولاً، لا ترغب أيّ امرأة، أو فتاة، في أن تعاني من جروح تسبب الحكّة والألم أو من أيّ إصابة قد تشكل خطراً على صحتها؛ وثانياً، أنّ التحوار مع الشريك/ة والاتّفاق معه/ها على ممارسة العلاقة الجنسية الآمنة يعزز شعورنا بالأمان وبيعث فينا الهدوء والطمأنينة، بحيث نتفرّغ للاستمتاع بالعلاقة الجنسية؛ إذ أنّ ممارسة الجنس بأمان لا تعني بالضرورة أن يكون الجنس ممل أو مقيّداً؛ بل إنه، على العكس من ذلك، قد يفتح أمامك آفاقاً جديدة.

ببساطة... تحدثوا

تحدثي مع شريكك/شريكك عن الأمراض الجنسية قبل أن تُقدما على ممارسة الجنس. قد يكون الأمر صعباً في البداية، لكن الحديث هو خطوة هامة من أجل الحفاظ على سلامتك وسلامته/سلامتها. إذا خامر أياً منكما شك في وجود مرض جنسي (لديك أو لدى شريكك/شريكك)، لا تلمسا أي عضو يُحتمل أن يكون مُصاباً. يمكنكما ممارسة نشاطاتٍ أخرى (التدليك أو المداعبات مثلاً) إلى حين خضوعكما للفحص.

أسئلة للتفكير

- هل كان أي منّا، أو من شركائنا/شريكاتنا السابقين/السابقات مُصاباً بمرض جنسي؟ ما هو هذا المرض؟ هل ظهر المرض ثانية؟
- هل عانيت أي منّا من جروح غير عادية، من كدمات، أو إفرازات من المهبل، أو أي أعراضٍ أخرى؟ أين؟
- هل تعرّضت إحدانا، أو تعرّض أي من شركائنا/شريكاتنا، للإصابة بمرض جنسي؟ هل سبق أن خضعت لفحص من أجل الكشف عن مرض جنسي أو حصلت على نتائج غير طبيعية لدى إجراء فحص مسحة عنق الرحم (Pap)؟
- ما الذي ننوي فعله كي نتجنب الإصابة بالمرض؟
- هل أنا مستعدة لأن "أجازف" "بإفساد" الأجواء بيني وبين شريكي، أو شريكتي، قبل أن نمارس الجنس معاً بطرح موضوع استعمال وسائل المنع؟

إذا شعرت، أنت أو شريكك/شريكك، بعدم الراحة في الحديث عن العلاقات الجنسية الآمنة، تذكري أن إضفاء روح الخفة والدعابة واللطافة تهين لكما أجواء أكثر راحة، يسودها الهدوء والاسترخاء، فتمهد الطريق لنقاشٍ جدي لا توتر فيه أو إحراج. لا تترددي في استخدام الدعابة والمرح أثناء النقاش، فهما وسيلتان مريحتان لطرح موضوع ممارسة الجنس الآمن.

أفكار مغلوطة عن الأمراض الجنسيّة – لا تصدّقيها!

- إذا كان الشخص مُصاباً بمرض جنسيّ، تُمْكِن ملاحظة ذلك.
- إذا كنتِ مُخلصة لشريكٍ واحد، لن أُصاب بعدوى أيّ مرضٍ جنسيّ.
- إذا أُخرَج قضيبيّه قبل أن يقذف، لن أُصاب بالمرض.
- سوف تؤمّن لي حبوبُ منع الحمل، أو الحاجز المهبلّي الذي أستخدمه، الحماية اللازمة.
- لا تُصاب المثليّات بأمراضٍ جنسيّة.
- لن أُصاب بالعدوى عند ممارسة الجنس للمرأة الأولى.
- لا يمكن لمُمارسة الجنس الشرجيّ أن تؤدّي إلى الإصابة بالأمراض.

إرشادات لمُمارسة العلاقة الجنسيّة الآمنة

تكون العلاقة الجنسيّة أكثر أماناً لدى القيام بالعلاقة الجنسيّة التي تقتصر على شريك/ة دائم/ة - شخص غير مُصاب بمرض جنسيّ ويُمارس الجنس معكِ أنتِ فقط. مع ذلك، لا نستطيع ضمان ذلك على نحو دائم، وما من وسيلةٍ حمايةٍ مضمونة مئة في المئة، لكنّ اتباع الإستراتيجيات التالية قد يقلّل من احتمالات إصابتكِ بأمراضٍ جنسيّة.

نصائح لتُحافظي على نفسك في علاقة جنسيّة آمنة

1. **وضع الحُدود!** لا يعني عدم معاناتكِ (أنتِ أو شريككِ) من أي أعراض عدم الإصابة بالمرض، وقد يصيبكِ المرض دون أن تلاحظي أيّ تغيير في جسديكِ. استعملوا وسائل الوقاية من أجل وضع حُدودٍ واضحة. استعملوا العازل الواقي (Condom) عند الإيلاج المهبلّي، الشرجيّ والغمويّ، فهي الطريقة الأكثر أماناً لوضع الحُدود. حاولي أن تفكري في طرقٍ عمليّةٍ أخرى لوضع الحُدود غير استعمال العازل الواقي أثناء مُلامسات الفم- المهبل أو ملامسات الفم- فتحة الشرج، أو من أجل جِماية المناطق المُصابة التي لا يغطّيها العازل الواقي (Condom). كما يمكن استخدام الواقيات المطاطية (هي عبارة عن

غشاء رقيق من المطاط يستخدم لتغليف ووقاية الجزء من الجسد الذي يمارس فيه الجنس الفموي) التي تُصنع خصيصاً للممارسة الجنسية وتباع في محلات بيع المُستحضرات وفي بعض الصيدليات. تذكر، العازلات الواقية أو "الكوندوم"، وطرق أخرى لوضع الحدود، لا تحميك في الأماكن غير المُغطاة.

2. استعملي وسائل منع الحمل، وإن لم تكوني في حاجة لوسائل تنظيم الحمل والإنجاب. لا تستطيع النساء اللواتي خضعن لعمليات استئصال الرحم، أو ربط أنابيب قناة فالوب أو النساء اللواتي اجترن مرحلة سن الأمان أن يحملن؛ ومع ذلك، فهن في حاجة لوسائل حماية للتقليل من احتمال الإصابة بعدوى الأمراض الجنسية. إذا كنت تستعملين اللولب الرحمي، الحاجز المهبلي أو الهرمونات من أجل منع الحمل، يبقى هناك احتمال أن تُصابي بالعدوى بمرض جنسي، إذا كنت لا تستخدمين وسائل تمنع تبادل السوائل بين الشريكين بشكل فعال.

3. عليك غسل المهبل، المنطقة الشرجية واليدين - قبل ممارسة الجنس وبعدها، وكذلك عند الانتقال من الاتصال المهبلي إلى الاتصال الشرجي - الغسل هو وسيلة عملية جيدة من أجل الحفاظ على النظافة ويمكن أن يُقلل من احتمال الإصابة بالتهابات المسالك البولية؛ إلا أن الغسل (أو الاستحمام) لا يمكن أن يمنع الإصابة بعدوى الأمراض الجنسية، إذ أن الاستحمام واستخدام مُستحضرات غُسل الأعضاء التناسلية قد يؤديان إلى نقل التلوث إلى أعلى المهبل، وإلى إصابة الأعضاء المسؤولة عن الخصوبة والإنجاب بالعدوى (انظري فصل العضو التناسلي الأنثوي، الدورة الشهرية والوعي للخصوبة).

4. احذري الدم. احذري من إقامة العلاقة الجنسية التي تتيح الاحتكاك بالدم. قد تؤدي الملامسة المباشرة للدم - بما في ذلك دم الحيض والدورة الشهرية - لشخص/امرأة مصاب/ة قد تؤدي إلى نقل العدوى، بما في ذلك عدوى الإيدز أو اليرقان الفيروسي (الصفار).

5. اعرفي ما هي المخاطر. يُعتبر الإيلاج المهبلي والشرجي من الممارسات الجنسية التي تنطوي على خطر كبير يتمثل في نقل الأمراض

الجنسية، خصوصاً ممارسة الجنس المهبلي بعد الجنس الشرجي مُباشرةً دون تنظيف العضو قبل إيلاجه في المهبل؛ أما القبلات والتدليك فلا. إذا عرفت أي الممارسات الجنسية تزيد من خطر الإصابة بالعدوى، تستطيعين حماية نفسك بالشكل المناسب وفقاً لذلك.

6. ليس متأخراً أبداً البدء بممارسة علاقة جنسية آمنة. إذا لم تكوني حذرة في الماضي، فهذا لا يعني أن الحرص على ممارسة الجنس الآمن لن يُفيدك في المستقبل. الأفضل أن تبدئي الآن! إذا كنت خالية من أي مرض جنسي، فإن الحرص على ممارسة الجنس الآمن سوف يضمن لك أن تبقى كذلك، وأن لا تصابي بأي مرض جنسي في المستقبل، كما أن حرصك هذا هو لحماية شريكك.

"في شبابي، كنت أتصرف بلارادع وبدون حدود، كانت لدي عدّة علاقات عابرة ولم أستخدم العازلات الواقية... حين بلغت سن 28، قرّرت أنني سأواظب على إجراء فحص طبي قبل القيام بالعلاقة الجنسية الأولى مع شريكي للمستقبل. تبين لي أنني سليمة من الأمراض وذلك على الرغم من المخاطر التي عرضت نفسي لها في الماضي."

7. اجعلوا المُداعبات الجنسية ممارسة أساسية بدل من اعتبارها مجرد "وجبة" استفتاح. من الممكن أن تكون الملامسة والمداعبة نشاطات مثيرة ومُشبعة جنسياً. إذا لم يكن في حوزتكم عازل واق (Condom) وتريدون ممارسة الجنس، فإن الملامسات والمداعبات هي فرصة جيدة للشروع في ذلك دون تعريض أنفسكم لأي إصابة. إذا أردتم أن تُمارسوا الإيلاج أيضاً، فإن هذه المُقدّمات الناجحة من المُداعبة والملاطفة يمكنها أن تضمن ترطيب المهبل وبالتالي تقلل من احتمال تمزق العازل الواقي أثناء ممارسة الجنس.

نصائح مناسبة لأي ممارسة جنسية.. من أجل علاقة جنسية آمنة

- الإيلاج المهبلي: للحصول على حماية أفضل، استخدموا العازل الواقي المزيّت، المصنوع من المطاط أو العازل الواقي الذكري "بوليوثيرن" (بدل من العازل الواقي المصنوع من الجلد) أو العازل الواقي الأنثوي.

لم تثبت أي وسيلة حماية أخرى أنها مفيدة في الحماية من مرض الإيدز. تتميز العازلات الواقية الذكورية "بوليوثيرن" بقابليتها للتمزق أكثر من العازلات الواقية المطاطية، لكن يمكن استخدامها إذا كنت حساسة للمطاط (Gallo, Grimes & Schulz, 2003). في حال استخدام العازلات الواقية المصنوعة من المطاط، يُفضّل اختيار مادة تزييت على أساس الماء مثل Astroglide، K-y، أو Prove، والابتعاد عن أي مواد على أساس الزيت (مثل الفازلين أو الكريم)، لأنها ستفسد العازل الواقي المطاطي خلال بضع دقائق، كما يمكنك أن تمسكي فتحة العازل الواقي أثناء ممارسة الجنس. يجب استبدال العازل الواقي عندما تبدّلون نوع النشاط الجنسي، أو إذا استمرت الممارسة الجنسية لفترة طويلة (من المفروض أن تصمد العازلات الواقية عشر دقائق تقريباً أثناء العلاقة الجنسية)؛ الأجدر أن تستخدم العازلات الواقية الخاصة بك، بحيث تتأكدين من أنها قد حُفظت بشكل جيد.

- **الإيلاج الشرجي:** هذا النوع من الممارسة الجنسية على درجة من الخطورة أعلى بكثير من الإيلاج المهبلي، لأن النسيج الهش في الشرج يتمزق بسهولة وقد يسمح لفيروس نقص المناعة المكتسبة (HIV)، أو أي فيروسات أخرى، بالدخول مباشرة إلى تيار الدم. إن عدم استخدام مُطريّ تزييت طبيعي يجعل منطقة الشرج قابلة للتمزق. لكي تحمي نفسك جيداً، على شريكك، الرجل، أن يستخدم العازل الواقي المطاطي مع كمية كبيرة من المادة الزيتية المرطبة. يمكن للعازلات الواقية من نوع "بوليوثيرن" أن تشكل خياراً آخر، لكن الأبحاث والدراستات قد أظهرت أنها تميل إلى التمزق أكثر من غيرها.

- **إقامة العلاقة الجنسية الفموية مع الرجال:** هذا النوع من العلاقة الجنسية ليس خطراً مثل ممارسة الجنس المهبلي أو الشرجي. مع ذلك، فإن هذا النوع من المعاشرة لا يزال يحمل معه خطر الإصابة بأمراض جنسية. من أجل الحصول على الحماية القصوى، استخدموا العازل الواقي المطاطي غير المزيّت حالما يصل القضيب إلى وَضعية الانتصاب، لأن سائل ما قبل القذف (قطرات من السائل يُفرزها

القضيب ساعة الانتصاب) قد يحتوي على فيروس نقص المناعة المكتسبة (HIV). استخدموا عازل واقياً جديداً في كل مرة.

- **الجنس الفموي مع النساء:** يشكّل هذا النوع من العلاقة الجنسية خطراً على المرأة (بشكل خاص) أثناء العادة الشهرية أو على المرأة التي تُعاني من جروح مفتوحة ناجمة عن مرض جنسي. من أجل الحصول على أكبر قدر من الحماية، غطي مهبل أو فتحة الشرج. يُمكنك أن تستعملي الواقي، أو الحاجز المطاطي الذي يستخدمه أطباء الأسنان (هو عبارة عن قطعة رقيقة من المطاط يتم تثبيتها حول الأسنان التي تُعالج لعزلها عن سوائل تجويف الفم)، قفازات مطاطية مقصوصة الأصابع، عازل واقياً مزيّناً، أو يمكنك استعمال "نايلون" لاصق (من النوع غير المناسب للاستعمال في فرن "الميكرو وايف" وهو لا يحتوي على ثقب ميكروسكوبية). غالباً ما تكون الواقيات المطاطية، التي يستعملها أطباء الأسنان، صغيرة وسميكة؛ لكن في إمكانك أن تشتري واقيات مطاطية من الصيدليات التي تكون أقل سُمكاً وأكبر حجماً. يمكن تحويل الواقية المطاطية إلى وسيلة منع، وذلك باستعمال وسائل متوفرة في المنزل: اغسلي قفازاً (أحادي الاستخدام) من المسحوق، قُصي أربع أصابع، اصنعي فتحات في الجوانب واتركي أصبع الإبهام في القفاز كامل. زيّتي الجهة التي تلامس شريكك، حافظي على ملامسة الجهة السادة للمهبل وتأكدي أن الجهة المفتوحة لا تلامس سوائل الجسم التي تحولين تجنّبها.

- **اللعب بالأصابع:** تحمّل عملية إدخال اليد، أو قبضة اليد، إلى الشرج أو المهبل خطراً معيناً، لأن النسيج الداخلي قد يتضرر أو يتمزق بسهولة. إن اللعب بالأصابع (اللعب بالمهبل أو بشفاه العضو التناسلي أو فتحة الشرج) أقل خطورة بكثير، على الرغم من أن فيروس HIV) قادر على الوصول إلى تيار الدم حتى من خلال جروح في أصابعك أو في الأغشية. استعملي القفازات المطاطية (أو أغشية الأصابع التي تغطي أصبعاً واحدة فقط من أجل اللعب في الأصابع) واستبدليها مع كل استخدام. إذا كنت مُصابة بجروح أو خدوش في يديك أو أصابعك، فإن القفازات المطاطية ستحميك من سوائل

جسم شريكك/شريكك.

- "الإمتاع الفموي لفتحة الشرج" (Rimming) : يحمل "الريمينج" خطر الإصابة بعدوى الـ (HIV) في حال وجود دم في براز أو لعاب شريكك/شريكك. قد يساهم "الريمينج" أيضا في نشر التهاب الكبد الفيروسي من نوع A (اليرقان) وميكروبات المعدة. للحصول على الحماية، استخدمى واقيات (أو قفازات) مطاطية غير معدة للاستعمال في الميكرو ويف أو واقيات (Dental rubber dams) من تلك التي يستعملها أطباء الأسنان.
- ألعاب الديلدو (Dildo)، الألعاب الجنسية، هزازات (Vibrator): كوني حذرة إذا كنت تتشاركين مع آخرين بألعابك الجنسية، لأنها قد تنقل الأمراض الجنسية من شريك إلى آخر. إبسي "الكوندوم" على "الديلدو" قبل استخدامه. لا تستخدمى "الديلدو" برفقة شخص آخر قبل أن تغسله جيدا بالماء والصابون بعد كل استعمال. نشفي "الديلدو" جيدا قبل أن تستخدميه مرة أخرى. للحصول على المزيد من الحماية، يمكنك أيضا أن تستخدمى محلول تنظيف ألعاب الإثارة الجنسية والذي يحتوي على 10% ماء الأوكسجين (بيروكسيد الهيدروجين) أو انقعي الألعاب لمدة عشرين دقيقة في محلول التبييض أو الأوكونوميكا (ضعي جرعة واحدة من الأكونوميكا وتسع جرعات من الماء). واضبي على غسل اللعبة بالماء بعد تنظيفها بالمواد الكيماوية واتركيها تجف تماما قبل أن تقومي باستخدامها مرة أخرى.
- قبل أن تبدئي الممارسة الجنسية، اتفقي مع شريكك/شريكك على عدم دخول أي دم، سائل منوي أو سوائل مهبلية إلى داخل جسمك وعدم ملامسة الجلد المتهيج أو الجروح. إذا جرحت أو أصبت بخدش، نظفي المكان جيدا، استعمالى الضمادات لتغطيته واحرصي على عدم ملامسة سوائل الجسم للجرح. نظفي كل الأدوات بعد استعمالها (اقرئي تعليمات تنظيف الديلدو في البند السابق).
- الالتزام نحو سوائل جسم واحد: (التعرض لسوائل جسم شخص واحد فقط والحرص على استعمال العازل الواقي أو الكوندوم مع الآخرين)

يُساعدك هذا الالتزام، أنت وشريكك، فقط إذا واطبتمًا على استخدام وسائل المنع بشكل دائم مع الحرص على عدم ممارسة الجنس غير الآمن مع شخص/أشخاص آخرين ولا حتى في "تلك المرة فقط". إن ممارسة الجنس مع عدد من الشركاء/الشريكات بغض النظر عما إذا كانوا شركاءك/شريكاتك أم لا، يزيد من خطر تعرّضك للإصابة بمرض جنسي.

- الممارسات الجنسية ذات الدرجة الأقلّ خطورة (بلا إيلاج): يمكن اعتبار الملامسة ومداعبات الإمتاع الحميمية التي لا تشمل الإيلاج المهلي، الشرجي أو الفموي، ممارسات ذات درجة أقل خطورة من حيث نقل الأمراض الجنسية.

تشمل هذه النشاطات والممارسات القُبَل (إلا إذا كنتِ مُصابة بجروح في الفم، أمراض اللثة أو جروح نازفة في الفم بسبب استخدام خيوط تنظيف الأسنان)، العناق، التقارب، ممارسة متبادلة للعادة السرية (إذا كنتِ مُصابة بجروح في الجلد، تجنّبي لمس السائل المنوي أو السوائل المهبلية لشريكك/شريكتك)، والتدليك (المساج).

مقدّمة حول استعمال العازل الواقي (الكوندوم)

نقدم لك الإرشادات التالية؛ معلومات أساسية حول استخدام العازلات الواقية والمواد المرطّبة أو مواد التزييت:

- أثناء ممارسة الجنس مع رجل، يجب أن يكون العازل الواقي (Condom) على القضيب وهو في حالة انتصاب قبل أن يلامس جسدك وخاصة منطقة المهبل، الفم أو فتحة الشرج.

- مرّري العازل الواقي بدايةً على أصبعك لتعرفي إلى أي جهة يُشدّ. إذا وضعت العازل الواقي سهوًا على القضيب في الاتجاه غير الصحيح، لا تقليه، لأنه ربما لامس السائل المنوي. يُفضل أن تستخدمي عازلًا جديدًا. احذري من أن تمزّق العازل الواقي بين أصابعك أو أظافرك. معظم العازلات الواقية قادرة على حبس السائل المنوي داخلها. أمسكي هذا الطرف بيدك الأخرى، كي تُخرجي فقاعات الهواء

أثناء قيامك بشدّ العازل الواقي على القضيب، أو اطلبي من شريكك القيام بذلك، حيث تضمنين بهذه الطريقة أن لا يتمزق العازل الواقي عند القذف. يجب على أحدهما أن يُمسك بقاعدة العازل الواقي عند خروجه منك لكي لا ينزلق عن القضيب مخلِّفاً وراءه سائلاً منوياً في مهبلك أو في مُحيطه.

• استخدمي عازلاً واقياً جديداً في كل مرة تمارسان فيها الجنس واحتفظي معك بأكثر من عازلٍ واقٍ، كاحتياط.

• إذا شعرَ شريكُك بعدم الراحة من استعمال العازلات الواقية المصنوعة من المطاط، لا تيأسي! فقد يكون الشعور بعدم الراحة ناتجاً عن تأثير مبيدات الحيوانات المنوية (مواد كيميائية تقتل الحيوانات المنوية) الموجودة على جدران العازل الواقي الداخلية؛ في هذه الحالة، جرّبي استخدام عازلٍ واقٍ لا يحتوي على تلك المبيدات، لكن لا تتوقفي عن استعمال العازل الواقي في كل الأحوال. إذا شعرتِ بحُكة أو هَرَش، طفح أو جفاف، رُبما تكونين حساسة للمطاط؛ جرّبي استعمال العازل الواقي المصنوع من "البوليورتان".

• قد تكون العازلات الواقية ذات المذاقات المُختلفة مُريحةً ولذيذة أثناء القيام بالجنس الفموي، لكنّ موادّ الطعم المُضافة قد تحتوي على سكرياتٍ يمكن أن تشجع على تطور التلوثات الجرثومية في المهبل، في حال استعمال هذه العازلات الواقية لغرض الإيلاج.

• إذا كانت هناك ضرورة، استخدمي موادّ مُرطّبة، لأنّ الجفاف قد يؤدي إلى تمزق العازل الواقي. يُمكن دهن المواد المرطّبة مباشرة على مهبلك. إن دهن كمية قليلة على طرف العازل الواقي قد يمنح الرجل مُتعة خاصة، الأمر الذي قد يُحرز تقدماً في محاولتك لإقناعه باستخدام العازل الواقي. استخدمي قطرةً فقط وضعيها على الطرف، وليس على جوانب العازل الواقي، بحيث لا يُفلت العازل الواقي وينزلق. استخدمي فقط موادّ مرطّبة ذات أساس مائي مثل K-Y أو Astroglide. لا تضعي على العازلات الواقية، المصنوعة من المطاط، موادّ مُشتقةً من الزيوت. قد يضرّ الفازلين، زيت الأطفال أو الكريم المُرطّب للأطفال بالمطاط ويفسد الحماية كما لا يُفضّل

استخدام مبيدات الحيوانات المنوية من أجل الترطيب.

- يمكن للعازل الواقي الأنثوي أن يكون مفيداً إذا كان الرجل غير قادر (أو غير مُستعد) لوضع أنواع أخرى من العازلات الواقية أخرى. عندما تجربونه وتعتادون عليه، سوف تكتشفون أنه مريح مثل العازل الواقي الذكري تماماً. بعض النساء تُفضّلنه أكثر. حاولي أن تتمرني على إدخال العازل الواقي الأنثوي قبل أن تستخدميه أثناء ممارسة العلاقة الجنسية. يمكنك أن تدهني كمية قليلة من المادة المرطبة (بما في ذلك تلك المشتقة من الزيوت) في داخل المهبل أو على القضيب (أنظري المعلومات عن مبيدات الحيوانات المنوية في الصفحة التالية). يمكن طلب العازل الواقي الأنثوي من الخارج من خلال الانترنت لأنه غير مسوق في إسرائيل.

كيف يوضع العازل الواقي؟

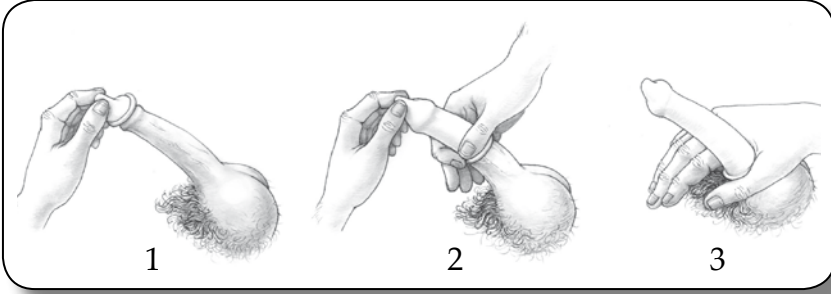
ضعي العازل الواقي على القُضيب المنتصب وقبل أن يقترب القضيب من المهبل، إلى فتحة الشرج أو إلى فمك. تأكّدي من أن الحلقة في طرف العازل الواقي ملفوفة إلى الخارج. اتركي مكاناً في طرف العازل الواقي لكي يتجمع فيه السائل المنوي. اضغطي الطرف بلطف كي لا يبقى هواء داخله.

1. إمسكي الطرف أثناء شدك للعازل الواقي إلى الأسفل، إلى قاعدة القضيب، وزحلي فقاعات الهواء أثناء الشد.
2. أثناء ممارسة الجنس وحتى بعد القذف، عندما لا يزال القضيب منتصباً، الصقي العازل الواقي بقاعدة القضيب، لكي تمنعي انزلاقه عن القضيب عندما يصبح طرياً ومرتخياً.

طرق لوضع العازل (Condom) بطريقة آمنة

1. تدرّبي على وضع العازل الواقي على موزة أو على خيارة.
2. حدّدي لنفسك قواعد حازمة تتعلّق بما أنت مستعدة أو غير مستعدة

- للقيام به أثناء ممارسة العلاقة الجنسية - مثل "الحرص على ممارسة الجنس الآمن حتى الفحص" - وتمسّكي بها.
3. احذري حالة الثمالة ولا تقعي تحت تأثير المخدرات كي لا تفقدي السيطرة على أفعالك.
4. تحدثي مع شريكك حول استعمال العازلات.
5. تشاركي معه في وضع العازل الواقي.
6. إذا تعرّضت في السابق للتنكيل الجنسي، توجهي لمختصين لمساعدتك.
7. جرّبي استخدام العازل الواقي الأنثوي، فهو مفيدٌ للشركاء من الرجال لأنه غير مشدود على القضيب ولا يعكر عليه الاستمتاع بالعلاقة.



رسم توضيحي لكيفية وضع العازل الواقي (Condom)

ألا يكفي استعمال الحاجز المهبلي أو أقراص منع الحمل؟

كلا. إن معظم وسائل منع الحمل - مثل حبوب منع الحمل، لولب نوربلانت (Norplant)، الحاجز المهبلي واللولب الرحمي - لا تحميك من الأمراض الجنسية. أثبتت الأبحاث والدراسات، التي أجريت في هذا المجال، وجود علاقة بين الالتهاب الجرثومي للمهبل أثناء إدخال اللولب وبين تطور المضاعفات مثل: التهاب أعضاء الحوض والآلام المصاحبة للدورة الشهرية (Toivonen, 1993). قد يزيد إدخال اللولب من خطر إصابتك بالتهاب الحوض (Pelvic Inflammatory Disease) أثناء إدخال اللولب الرحمي، غير أن الخطر يتضاءل بشكل ملحوظ إذا خضعت للفحص

والعلاج في فترة الإدخال.

قد تزيد حبوب منع الحمل من خطر الإصابة بعدوى الكلاميديا والإيدز، إذ تبين أن نسبة الإصابة بالكلاميديا لدى النساء اللواتي يستعملن حبوب منع الحمل أعلى؛ وقد يعود السبب للتغيرات الحاصلة في عنق الرحم عقب تناول الهورمونات (Jones, Turner & Morrison, 2009). من الملاحظ أن تلك التغيرات في عنق الرحم تحصل أيضا في حالات أخرى مثل التغيرات الهرمونية في سن المراهقة وفي فترة الحمل، وقد كشفت الفحوص وجود نسبة أعلى من الكلاميديا لدى تلك المجموعات من النساء. لذا من المفضل استعمال حبوب منع الحمل والعازل الواقي معاً.

إن الحماية الأكثر أماناً ضد الأمراض الجنسية والحمل لدى النساء اللواتي يُقمن علاقات جنسية مع الرجال هي العازل الواقي دون مُبيد حيوانات منوية. مع ذلك، فإن "نونوكسينول 9" (N-9)، وهو المُركب الأساسي في غالبية مبيدات الحيوانات المنوية، قد يؤدي إلى الحكة ولا يُوصى باستعماله من أجل الوقاية من الأمراض الجنسية. هناك الكثير من العازلات الواقية التي لا تحتوي على إضافة N-9.

تجول في الصيدلية القريبة من مكان سُكنك وتعرّف على أنواع العازلات الواقية المختلفة التي تناسبك.

هناك وسائل كثيرة للوقاية من الأمراض الجنسية التي تجري دراستها اليوم في جميع أنحاء العالم، وتزداد مشاركة الرجال الفعالة في منع الحمل والوقاية من مرض الإيدز، وتشمل على سبيل المثال ختان الرجال البالغين لأسباب تتعلق بالنظافة. في الولايات المتحدة، نجحت المساعي المبذولة لإجراء الفحوص ورفع وتيرة التشخيص المبكر، خاصة لدى الشباب، في تسويق أطقم فحص شخصية للكشف عن الأمراض الجنسية دون زيارة الطبيب. ما تزال مبيدات الحيوانات المنوية (الجيل-gel - أو الكريمات التي تُدهن مباشرة على المهبل أو على الشرج) في مرحلة التطوير وقد تطرح قريباً توجّهاً جديداً، وهاماً، للوقاية من الأمراض الجنسية.

نونوكسينول 9 (Nonoxynol-9): غير مناسب حالياً للجميع

نونوكسينول 9 (Nonoxynol-9) هو مُبيد الحيوانات المنوية المتوفر في معظم أنواع الكريمات، الجيل، الرغوة والإسفنجة التي تُباع اليوم دون

وصفة طبية. ومع أنه يقتل الحيوانات المنوية بنجاعة، فقد ثبت أنه لا يمنع نقل فيروس نقص المناعة المكتسبة الـ (HIV)؛ بل قد يزيد الـ (N-9) من خطر الإصابة بالعدوى، لأنه قد يؤدي إلى الحكّة في المناطق المهبلية والشرجية. إنّ الهرش والحكّة عارضان شائعان على وجه الخصوص لدى النساء اللواتي يستخدمن مستحضراتٍ تحتوي على (N-9) لأكثر من مرة واحدة في اليوم.

تُعتبر وسائل المنع التي تحتوي على (N-9) (المُستخدمة وحدها أو بإضافة الحاجز المهبلي أو قبة عنق الرحم) إمكانيات مُتاحة للنساء اللواتي يخترن عدم استعمال حبوب منع الحمل، والمُعَرَّضات بدرجةٍ أدنى لخطر الإصابة بعدوى مرض الإيدز أو بأمراض جنسية أخرى. مع ذلك، إذا قُمت بعلاقة جنسية تشمل الإيلاج أكثر من مرة واحدة في اليوم، أو إذا كُنت تعلمين أنك عُرضة لخطر الإصابة بفيروس الإيدز (HIV)، فعليك فحص إمكانية استخدام وسيلة أخرى لمنع الحمل.

التحديات التي تمنعنا من القيام بعلاقة جنسية آمنة

تحمي العازلات الواقية، القفازات الواقية والواقيات البلاستيكية من الإصابة بمرض الإيدز وبأمراض جنسية أخرى؛ مع ذلك، فإن الكثيرات منّا لا يقمن بحماية أنفسهن بشكل دائم ومفيد. لماذا؟ توجّهاتنا واعتقاداتنا

"لن يحصل هذا لي!" أنا لست مثلية ولا أتعالى المخدرات ... أنا صغيرة جداً... بإمكانني أن أُميّز إن كان الشخص مريضاً أم لا... أنا أحبه كثيراً... لن يفعل شيئاً يضرني أبداً... إذا أحضرت عازلاً واقياً، سيعتقد أنني مُنحلة أخلاقياً... أنا مثلية ولست بحاجة إلى استخدام وسيلة حماية... أنا أخشى أن يرفض... إنه يعني لي الكثير ولا أستطيع أن أخاطر ب... لا يُمكنني التجوّل محتفظة بعازل واق لأنّ أمي ستكتشف الأمر... سوف يفقد صوابه... لا داعي لحمايتي... الحديث عن الجنس مُرحج للغاية بالنسبة لي... لا يمكنني مواجهة ذلك...

يخيّل لنا، في بعض الأحيان، أن العازلات الواقية قد تُخمد لهيب الرومانسية والشوق، ونخاف من أن يُفسّر طلب استخدامها كدليل على معرفتنا بكل ما يتعلق بالعلاقة الجنسية، أو على ممارستنا لها أو ربما يُعتبر مؤشراً

إلى انعدام الثقة : "قد تنقل لي العدوى، أنا أخشى أن تتسبب في موتي". وقد يؤخذ طلب كهذا على محمل سلبي، فيظهرُك في صورة المرأة سهلة المنال، النُهْمَة للجنس و"غير المحافظة"، خلافاً لما هو متوقَّع منك كفتاة وكامرأة في مجتمعنا.

تذكروا! إن التعهّد الشفوي غير كافٍ. قد يؤدي بنا تجاهل احتمال أن يكون أيُّ منا حامل/ة لمرض جنسيّ (ولو من غير علمه/ها) إلى الشعور بالحرج وعدم الراجحة الفعلية؛ لكنّ الأهمّ من ذلك، هو أن هذا التجاهل قد يعرّض حياة كل منا للخطر.

صحة أجسامنا هي فوق كل شيء؛ وهذا يفرض علينا أن نتعلم كيف نُصرّ على موقفنا في ممارسة العلاقة الجنسية الآمنة.

استخدام المخدرات والكحوليات

عندما نكون تحت تأثير المخدرات، أو في حالة الثمالة، نخاطر بفقدان قدرة الحكم على الأمور فتضعف بالتالي قدرتنا على حماية أنفسنا. إذا كان الشريك/ة في العلاقة الجنسية تحت تأثير الكحول أو المخدرات أيضاً، فإن احتمال ممارسة الجنس الآمن يتضاءل أكثر فأكثر.

قلة المعلومات

إن عدم توفّر الفرصة للتعرف على أجسامنا وتعلّم كيفية ممارسة العلاقة الجنسية وحماية أنفسنا، قد تؤدي إلى دخولنا في علاقات جنسية غير آمنة.

بموجب القانون في إسرائيل، فإن المدارس مُلزّمة بإعطاء دروس في التربية والتثقيف الجنسيين، التي تزوّد الطلاب/الطالبات بالمعلومات الصحيحة حول كيفية إقامة علاقة جنسية آمنة. يجب أن تعطى الدروس في إطار برنامج لتعليم مهارات الحياة التي تديرها خدمات الاستشارة النفسية في الكثير من المدارس الحكومية. مع ذلك، فإن الدروس وحدها لا تكفي؛ فهي لا توفر البيئة الآمنة التي تتيح للفتيات والفتيان فرصة طرح الأسئلة التي تُثير اهتمامهن/م حول الأمراض الجنسية، كما أنها ليست مفتوحة أمام من أُنهوا تعليمهم حسب القانون. تُعطى في بعض

المدارس دروساً في إطار ضيق، وبعض المدارس لا تتطرق للموضوع إطلاقاً؛ في حين أن المدارس المستقلة (أو المدارس الخاصة) لا تخضع لأي إشراف في هذا الموضوع؛ لذا لا تشمل أولادنا أي برامج تُعنى بالتربية والتثقيف الجنسيين. هناك حاجة لتخصيص المزيد من الموارد، من أجل رفع الوعي وتخفيض عدد المصابات والمصابين بالأمراض الجنسية، ومن أجل رفع الوعي بكل ما يتعلق بحق أجسامنا علينا ومعرفتنا لها.

في كل الأحوال، من الضروري جداً فحص مصدر ومصداقية المعلومات، فقد نحصل على معلومات غير صحيحة من الأصدقاء، من العائلة أو من مُزوّدِي الخدمات الصحية، حول مخاطر مشاركتنا في ممارسات جنسية مختلفة، وقد تتوفر خدمات تقدم معلومات ومشورة لا تتناسب مع واقعنا، مع ثقافتنا وحياتنا كمجتمع عربي فلسطيني.

للاستشارة يمكن التوجه للمنتدى العربي لجنسانية الفرد والأسرة، خلال الدخول للموقع لزاوية "عندي سؤال": www.jensaneya.org.

عوامل أخرى تحد من ممارسة العلاقة الجنسية الآمنة:

- ربما نرغب في الحمل، لذا لا نريد استعمال العازل الواقي.
- قد تكون وسائل الوقاية مُكلفة جداً أو صعب الحصول عليها.

مارست العلاقة الجنسية غير الآمنة. ماذا علي أن أفعل؟

• تشخيص الأمراض الجنسية وعلاجها

إذا تعرضت للاغتصاب أو الاعتداء الجنسي، أو تمزّق العازل الواقي، أو إذا أقيمت علاقة جنسية مع شخص تعلمين أنه حامل لفيروس نقص المناعة المكتسبة (HIV) أو تشكين في ذلك، يُمكنك التوجّه إلى المستشفى أو إلى صندوق المرضى من أجل الحصول على الأدوية التي تحميك من تطوّر المرض. إذا كنت تشكين في تعرّضك لنوع آخر من الأمراض الجنسية، استشيرِي طبيب/ة العائلة من أجل التشخيص وإمكانات العلاج.

يتوفر اليوم في الصيدليات طقم للفحص الذاتي للكشف عن فطر الكانديدا (Candida) في المهبل. حصل الطاقم على مصادقة وزارة الصحة الإسرائيلية ومصادقة سلطات الصحة الأوروبية ويتم تسويقه من قبل شركة " (Aroma for Life)".

• حبة اليوم التالي لممارسة الجنس

إذا مارست علاقة جنسية غير آمنة وتخشين من وقوع حمل، يمكنك تناول دواء يمنع الحمل. تحتوي الحبة على تركيز مرتفع من الهورمونات، وهي متوفرة في غرف الطوارئ في المستشفيات وفي العيادات. يفضل تناول «حبة اليوم التالي» خلال اثنتين وسبعين ساعة من ممارسة العلاقة الجنسية. الحبة ليست مشمولة في سلة الخدمات الصحية، كما أن سعر الحبة ليس مدعوماً ويمكن شراؤها بدون وصفة طبية/ة.

• وسائل منع مستقبلية

يمكن الوقاية من الإصابة بعدوى الأمراض الجنسية على صعيدين: الأول، كما تم وصفه بإسهاب في الفصل حول زيادة الوعي، توسيع قواعد المعلومات وتعزيز معرفة النساء، والرجال على حد سواء، بكل ما يتعلق بأهمية المحافظة على أجسامهم وعلى صحتهم. أما الصعيد الثاني فيرتبط بالحاجة الملحة إلى وسائل منع مستقبلية أخرى. مثل هذه الوسائل هي ضرورية لأن الكثير من النساء لم ينجحن حتى الآن في إجراء حوار بناء حول ممارسة الجنس الآمنة وحول استخدام العازل الواقي. لذلك هناك حاجة ملحة لاستعمال وسائل منع سرّية تتحكم بها النساء فقط، تستخدمنها دون معرفة الشريك/ة في العلاقة الجنسية، وقد طوّر العلماء على مدار السنين طرق منع ووقاية كهذه، ألا وهي مبيدات الميكروبات. يمكن إدخال هذه المواد إلى المهبل على شكل مادة هلامية-جيل (gel)، أو مرهم، والتقليل بذلك من خطر الإصابة بنقص المناعة المكتسبة (HIV) وبأمراض جنسية أخرى. إن نجاعة مبيدات الجراثيم قليلة مقارنة بالعازلات الواقية، غير أنها

تُوفّر الحماية الضرورية جدًّا للنساء اللواتي لا تلتزم باستخدام العازلات الواقية وبممارسة العلاقة الجنسية الآمنة. يتم اليوم فحص وسائل جديدة لمنع الإصابة بعدوى فيروس نقص المناعة المكتسبة الـ (HIV)، وهذه الوسائل هي عبارة عن غطاء جديد لعُنق الرحم، أنواع جديدة من الحاجز المهبلي والتطعيم الفعّال. ورغم توفر الكثير من المستحضرات التي تمر اليوم في مرحلة التطوير والتجارب، فإن مبيدات الميكروبات الأولى لم يتم تسويقها قبل 2011 على ما يبدو.

حقك باستخدام وسائل الوقاية

تتعلّق الثقافة الشائعة، التي تنعكس من خلال وسائل الإعلام والأدب، بالشوق واللهفة والجنس العابر. قلّما نرى في المسلسلات الكوميدية، أو في الأفلام، أحد الزوجين يمدّ يده لسحب عازل واق قبل إطفاء النور، أو أن الشريكين يتناقشان حول الأمراض الجنسية. أمّا في العالم الحقيقي، نرى الأزواج (سواء العابرين أو الدائمين) يتحدثون ويخططون ويقومون باستخدام وسائل الوقاية للحفاظ على صحتهم وسلامتهم.

التواصل المفتوح مع الشريك/ة في العلاقة الجنسية، المعرفة الصحيحة، وعلى الأخص في ما يتعلق بأجسامنا، صحتنا وبالعلاقة الجنسية ووسائل المنع؛ كلّ ما سبق يمكن أن يجنبنا الكثير من وجع الرأس والمخاوف التي قد تصيبنا في اليوم التالي لممارسة الجنس. تجعل هذه المعرفة العلاقة الجنسية أكثر أمانًا وإمتاعًا.

قائمة المراجع

- تمير، ط. (محررة). (2011). *نساء لأجسادهن: صحة، جسد، جنسانية وعلاقات*. بن شيمان: مودان.
- Toivonen, J. (1993). "Intrauterine Contraceptive Device and Pelvic Inflammatory Disease". *Annals of Medicine*. 25(2): 171-173.
- Gallo, M. F., Grimes, D. A., & Schulz, K. F. (2003). "Non-latex Versus Latex Male Condoms for Contraception," *Cochrane Review, Issue (2)*:CD003550.
- Jones, L.B., Turner, A.N. and Morrison, C.S. (2009). "Highly Effective Contraception and Acquisition of HIV and other Sexually Transmitted Infections". *Best Practice and Research Clinical Obstetrics and Gynecology*. 23(2): 263-284.
- The Boston women`s health book collective. (2005). *Our Bodies, Ourselves: a new edition for a new addition*. N.Y: Touchstone.