

**SEXPERTERNA**

**عن الجنس،  
بإختصار  
للمتحولين جنسيا**

## ما هو الجنس الجيد بالنسبة لك؟

تمنحنا حياتنا الجنسية معاشات رائعة. ويمكننا ممارسة الجنس لأسباب عديدة منها: الإحساس بالقرب، الشهوة، الهياج الجنسي، الحب، العاطفة، الحنان، الإثارة والفضول.

إن الطريقة الجيدة لمعرفة ما تحب هو ممارسة الجنس مع نفسك، وأن تختبر بنفسك وتكتشف ما يمنحك المتعة. فيمكنك حينها عند لقاءك بالآخرين التعبير عما ترغب وأن تستكشف سوية مع الشخص أو الأشخاص الذين تمارس معهم الجنس جميع المعاشات الرائعة التي يمكنك الحصول عليها من خلال الجنس.



## الجنس والمتحول جنسياً

كشخص متحول جنسياً يمكنك أن تحمل أي هوية جنسية وأن تمارس الجنس بطرق عديدة ومختلفة. ولكن من المهم أن تنتبه إلى صحتك الجنسية وأن تهتم بنفسك.

لا تهتم الفيروسات والبكتيريا بالهوية أو الميول الجنسية أو ضمير المخاطب الذي تفضله. إنها مدفوعة للانتقال إلى الأجسام واعتماداً على ما نفعل فإننا إما أن نُسهل أو نعرقل الأمر عليها. يعرض هذا الكتيب كيفية انتقال الأمراض الجنسية وفيروس نقص المناعة البشرية المكتسبة hiv، وما هي الأمور التي ينبغي أن تحرص عليها من أجل ممارسة الجنس بسلامة وكيف يتأثر الجسد بالهرمونات والعمليات الجراحية.

نأمل أن تجد هنا معلومات تفيدك، بغض النظر عن هويتك الجنسية سواء كنت من مختلطي النوع الاجتماعي، أو متحولي

النوع، أو عابري اللباس، أو متحولي الجنس، أو غيرها.

## فيروس الورم الحليمي البشري HPV وفحص الخلايا

يسبب فيروس الورم الحليمي البشري HPV أمراضاً مختلفة، منها الورم الثؤلولي Kondylom وهي ثآليل تظهر حول الأعضاء التناسلية، كما يمكن أن يسبب تغيرات في الخلايا قد تتطور بدورها إلى سرطان عنق الرحم. هذا الفيروس شائع جداً وينتقل بسهولة عند ممارسة الجماع المهبلي أو الشرجي وعن طريق الأصابع ومن خلال الجنس الاحتكاكي أو الجنس باستخدام أدوات المتعة الجنسية. لا توجد طريقة شاملة للوقاية من هذا الفيروس، ولكن يمنع استخدام الواقي المطاطي الذكري أو الأنثوي بعض الحماية.

إذا كنت امرأة من الناحية القانونية وتجاوز عمرك سن الـ 23 عاماً، فسيتم استدعائك مرة كل ثلاث سنوات من قبل الرعاية الصحية لعمل فحص تغيرات الخلايا. يمكن أن تُصاب بفيروس الورم الحليمي البشري سواء كان مهبلك طبيعياً أم مهبل مُصنَّع، ولذا ينبغي أن تقوم بهذه الفحوصات. إذا كنت من المتحولين إلى رجل وقد غيرت الجنس قانونياً إلى ذكر ولكن لم تخضع بعد لعملية تعديل الأعضاء التناسلية، فمن المهم أن تقوم بنفسك بحجز فحص تغيرات الخلايا مرة كل ثلاث سنوات. في نهاية الكتيب توجد قائمة تحتوي على بيانات الاتصال بعدد من العيادات.

## فيروس نقص المناعة البشرية المكتسبة hiv والأمراض التناسلية

hiv هو عدوى فيروسية تنتقل من خلال الجنس. وتُعد كعدوى مزمنة لأنه لا يوجد في الوقت الحالي أي دواء شاف ضد فيروس

نقص المناعة. توجد أدوية تعمل على تقليل عدد الفيروسات في الجسم وتجعل من الممكن للأشخاص المصابين بالفيروس أن يعيشوا دون أن تظهر عليهم أعراض مرض نقص المناعة البشرية أي الإيدز.

الأمراض التناسلية هي أنواع أخرى من العدوى تنتقل من خلال الجنس على اختلاف أنواعه. قد تسببها البكتيريا أو الفيروسات التي تدخل إلى الجسد. غالباً يمكن شفاء وعلاج هذه الأمراض المعدية. إذا شعرت بالقلق من أن تكون مصاباً بمرض تناسلي أو بدأت تشعر ببعض الأعراض، عليك أن تذهب لعمل الفحوص. من الأفضل أن تكون على يقين وتلقى العلاج بدلاً من أن تشعر بالقلق.

لمعرفة المزيد، توجد الكثير من المعلومات على شبكة الانترنت عن السلامة أثناء الجنس والأمراض التناسلية وفيروس نقص المناعة البشرية. الموقع umo.se للشباب، والموقع ar.sexperterna.org للكبار.



## الواقي الذكري (kondom) والآنثوي (femidom)

الواقي الذكري هو الحماية الأفضل للوقاية من فيروس نقص المناعة والحمل غير المرغوب به وأغلب الأمراض التناسلية التي يمكن أن تنتقل عند المضاجعة الشرجية أو المهبلية. باستخدام الواقي الذكري يتجنب المرء أن تحتك الأنسجة المخاطية ببعضها البعض أو بالسوائل الجسدية وهذا يمنع أو يعرقل انتقال العدوى. يوضع الواقي الذكري على القضيب أو ما شابه القضيب من الأدوات الجنسية. يوجد أنواع عديدة من الواقي الذكري على هياكل وأحجام ومن مواد مختلفة. جرب لكي تعرف أي نوع يناسبك أكثر.

من الصعب وضع الواقي على القضيب بشكل جيد إذا كان القضيب مُصنَّعاً مثل (القضيب الحديث/ neo-kuk) أو (قضيب الهرمونات/testo-kuk)، في هذه الحالة يمكن للشخص الآخر الذي ستمارس الجنس معه

## الأمان أثناء الجنس وفيروس نقص المناعة البشرية

يكون خطر انتقال عدوى فيروس نقص المناعة قليل في الجنس الأكثر أماناً. توجد أمثلة عديدة على الجنس الأكثر أماناً مثل الجنس التديليكي والجنس الفموي إذا تجنب المرء المنى في الفم والجنس باستخدام أدوات المتعة الجنسية.

إذا كنت تتقاسم أدوات المتعة الجنسية مع الآخرين، استخدم الواقي عليها وغيره كلما انتقلت الأداة من شخص لآخر إذا كنتم تتبادلون استعمالها. قم أيضاً بتغيير الواقي إذا كنت تبدل بين الجماع المهبلي والشرجي مع نفس الشخص أو مع شخص آخر.

وضع نقطة من المادة المزلقة على رأس القضيب قبل وضع الواقي قد يزيد المتعة، جرب ذلك!

## الوقاية ما قبل التعرض PrEP

ربما لا تستخدم الواقي الذكري كثيراً، أو ربما نادراً ما تستعمله، أو حتى قد تكون لا تستعمله على الإطلاق. قد ترغب في الحصول على طريقة لتقليل خطر الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية، ولكن استخدام الواقي الذكري لا يناسبك. في هذه الحالة، يمكن أن يكون PrEP حل يمكن أن يساعدك. استخدام PrEP يعني استخدام الدواء الذي يقلل من خطر الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية، ومصطلح PrEP يعني (الوقاية ما قبل التعرض). يدعى الدواء المستخدم تروفادا (Truvada)، ولكن هناك أيضاً أدوية أرخص مع أسماء أخرى

أن يستخدم الواقي الأنثوي. يرتدي الشخص مستقبل الجنس الواقي الأنثوي بحيث يحيط بقضيب مقدم الجنس (الذي يدخل).

أغلب أنواع الجنس تكون أكثر متعة وأماناً إذا استخدمت المادة المزلقة، عليك أن تستخدم مادة مزلقة مكونة أساساً من الماء أو السليكون مع الواقي الذكري أو الأنثوي، لأن الواقي يصبح هشاً ويمكن أن يتمزق إذا كان أساس تكوين المزلق من مواد أخرى.

## فرد الواقي

عند فرد الواقي الذكري، قم بإمساك قمة الواقي بين أصابعك وأفرغه من الهواء.

عادة ما يكون الواقي أطول من القضيب الذكري ولذلك يبدو مجعداً.

من المهم دائماً ان تقوم بفرد الواقي بشكل كامل.



- من شركات مختلفة.
- إذا كنت تريد استخدام PrEP ، فيجب أن تكون متأكدا تماما من خلو جسمك من فيروس نقص المناعة البشرية.
- يعطي برنامج PrEP مستوى عال جدا من الوقاية، ولكن ليس 100%.
- في حال نسيان أخذ حبة الدواء هذا يعني حماية أقل فعالية، حيث تأخذ الحبوب كل يوم.
- لا يحمي PrEP من الكلاميديا أو السيلان أو الزهري، فالواقى الذكري هو الشيء الوحيد الذي يقلل من خطر الإصابة بالأمراض المنقولة جنسيا.
- يمكن أن يكون لـ PrEP آثار جانبية.
- من المهم إجراء فحوصات أثناء تناول الدواء، اطلب من طبيبك

مراجعة التوصيات الحالية من  
“Referensgruppen för antiviral terapi”

- احتفظ بالدواء في مكان تستطيع رؤيته كل يوم، ربما بجانب فرشاة الأسنان أو ماكينة القهوة.

## العلاقة بين شخصين أو أكثر

شريك واحد؟ شريكان؟ شريك واحد وعدة عشاق؟ لا يهم ما هي نوع العلاقة التي لديك، فإن وضع بعض القواعد قد يكون شيء جيد خاصة فيما يتعلق بممارسة الجنس الأيمن.

بعض الأشخاص يفضلون استخدام الواقي الذكري خلال العلاقة، وبعضهم الآخر يفضل إجراء فحص للأمراض المنقولة جنسياً ومن ثم يقرر إذا أراد الاستمرار باستخدام الواقي أم لا. لا تسير العلاقات العاطفية في كل الأحيان كما هو مخطط لها، ولذلك فإن ممارسة الجنس مع غير الشريك أو مخالفة القواعد التي تم الاتفاق عليها في بداية العلاقة قد يعرض شريكك لخطر الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً.

PrEP هو منتج طبي معتمد في السويد، وهو جزء من نظام الحماية العالية التكلفة، وهذا يعني أنك لا تدفع أكثر من 200 2 كرونة سويدية من قيمة الوصفة الطبية.

بعض النصائح:  
من السهل نسيان تناول الدواء، إليك بعض الطرق لمساعدتك على التذكر:

- ضبط المنبه يوميا على موبايلك، إما المنبه العادي أو عن طريق تطبيق طبي خاص.
- احتفظ بالدواء في حقيبتك، أو قم بوضعه في محفظة صغيرة مع علاقة المفاتيح.



ولذلك من المهم الاتفاق على القواعد التي يجب تطبيقها داخل وخارج العلاقة، ومن الجيد إن يتم الاتفاق على الأشياء التي يجب عملها عند خرق هذه القواعد، وامتلاك الجرأة لمناقشة ذلك يُظهر مدى اهتمامك بشريكك أو بشركائك.

## متى سأخبر؟

يوجد الكثير من الأشخاص متحولي النوع الاجتماعي وأشخاص من ذوي الخلفيات المتحولة جنسياً الذين يختارون أن لا يخبروا شريك حياتهم عن خلفيتهم أو هويتهم. وهذا بالطبع أمر عائد إلى المرء نفسه كيف يشاء ويختار أن يفعل.

ويصعب معرفة الوقت المناسب لإخبار الشخص الآخر عن هذه الأمور لمن يرغب في هذا. هل يوجد وضع أو مكان أفضل من غيره؟ نصيحة أن تخبر شريكك في مكان عام وقبل أن تصبها في وضعية حميمة. ويحدث

للأسف أن يصعب على الأشخاص من غير المتحولين أن يفهموا وأحياناً قد توجد مخاطر إذا كشفت عن وضعك. تسير الأمور غالباً على ما يرام لكن من المهم أن تكون حريصاً. يعتمد ما ستقوله بالضبط على الوضع نفسه ومع من تتكلم ولكن يمكنك أن تقول مثلاً «سأخبرك فقط بأنني لم أولد بجسد الرجل/ المرأة هذا». أما إذا كنت من مختلطي الجنس فلربما لا تشعر بأن عليك أن تشرح للجميع بأنك لست ذكراً ولا أنثى. ولكن عليك أن تقول كيف تريد أن يراك الناس وكيف وأين تريد أن تلمس لكي يكون الجنس جيداً. إذا كنت تريد أن تتجنب أن يستخدم الأشخاص الذين يمارسون الجنس معك أو من تبدأ بعلاقة معهم، ضمير المخاطب الخاطيء عند الحديث معك فينبغي عليك أن تتكلم معهم مبكراً.

بغض النظر عن كيفية تعريفك عن نفسك فقد تكون هناك أجزاء من جسدك مطابقة لهويتك الجنسية قليلاً أو كثيراً. وأنت الذي تختار كيف تستخدم هذه الأجزاء وما تسميها.

## الهرمونات والجنس

يوجد نوعان من الهرمونات تمثل العلاج الرئيسي في تعديل الجنس وهما هرمون الـ *testosterone* / التستوستيرون وهرمون *oestrogen* / هرمون الاستروجين. أنهما يؤثران على الجسم بأكمله على أعلى درجة وعادة يتغير الشعور بالجنس بعد البدء بالعلاج بالهرمونات. الشعور بهذه التغيرات يختلف من شخص لآخر. يدفع الهرمون الجسم إلى الدخول في ما يشبه مرحلة نضوج ثانية. يؤدي تناول هرمون التستوستيرون إلى جعل الصوت غليظاً وتوقف الحيض الشهري وزيادة الكتلة العضلية وإعادة توزيع الدهون تحت الجلدية، كما تنبت اللحية ويزيد الشعر على الجسد. ينمو البظر عادة ويشعر البعض أن الرغبة الجنسية تزداد.

يؤدي تناول هرمون الـ *oestrogen* / هرمون الاستروجين إلى زيادة الدهون تحت الجلدية وتغير في هيئة الحوض والخلفية. كما يؤدي هرمون الـ *oestrogen* / هرمون الاستروجين عادة



به. انتبهي كأنثى متحولة أو ذكر متحول إلى أنثى mtf ذا مهبل مُصنع، بأن فرصة انتقال العدوى لمهبلك هي نفسها في المهبل الطبيعي. يفتقر المهبل المُصنَّع إلى الترطيب الطبيعي ولهذا فمن المهم أن تستخدم مادة الترطيب من أجل الجنس الأكثر متعة وأماناً. نقص مادة الترطيب يمكن أن يؤدي إلى الإصابات والتشققات مما يعني بدوره زيادة خطر انتقال عدوى فيروس نقص المناعة والأمراض التناسلية الأخرى.

## الفحوصات

عمل الفحوصات يعني الأمان لك ولمن يمارس الجنس معك. وهي الطريقة الوحيدة لكي تعرف إذا كنت تحمل عدوى أو لا وتعطيك الفرصة لتقليل القلق والحصول على العلاج بسرعة في حالة الإصابة بالعدوى.

انتبه إلى الأمور التالية عند الفحص

إلى نمو الصدر وقلة شعر الجسم وصعوبة انتصاب القضيب. الشعور بالتغيرات يكون واضحاً بشكل خاص في السنة الأولى من العلاج حيث يتعود الجسم على الهرمونات الجديدة ثم يستقر الجنس مرة أخرى بعد فترة. كيفية وسرعة تغير الجسم هو أمر فردي تماماً ويختلف كثيراً من شخص إلى آخر.

## بعد العملية الجراحية

إذا خضعت لجراحة الأعضاء التناسلية بغرض تعديل الجنس فمن المهم أن تدع عملية الشفاء تأخذ وقتها. خطر الإصابة بالعدوى أكبر للأنسجة التي لم تُشفى تماماً. من الأفضل أن تستشير طبيبك المعالج حول الوقت المناسب لاختبار الجنس المهبلية والشرجي.

كن حريصاً في البداية واستمع إلى جسديك، لا تحاول أن تتعدى الحدود ولا تستعجل. سيكون العضو التناسلي الجديد معك طيلة الحياة، لهذا يوجد الكثير من الوقت للاستمتاع



- من حَقك أن تحصل على الفحوصات والعلاج مجاناً لعدوى فيروس نقص المناعة وأغلب الأمراض التناسلية.
- من الجيد أن تفحص الشرج والعضو التناسلي والبلعوم بغض النظر عن نوع الجنس الذي تمارسه وحتى لو لم تكن تمارس الجنس الشرجي أو المهبلي على الإطلاق.
- احرص على أن تقوم بفحوصات للكشف عن أمراض المتدثرة/ Klamydia والزهري/Syphilis والسيلان/Gonorré والميكوبلازما/Mykoplasma.
- اعمل فحص فيروس نقص المناعة، إذا لم تكن قد فحصت من قبل واكتشفت إصابتك به.

## عيادة فينهالسان / Venhälsan

أحدثت عيادة فينهالسان في البداية للتوجه إلى المثليين وثنائي الجنس من الذكور ولكنها في الوقت الحالي متاحة للجميع بغض النظر عن الهوية الإجتماعية أو الميول الجنسية. يوجد لدينا موظفون ذو معرفة جيدة بمواضيع التحول.

مع ملاحظة أنهم لا يقومون بعمل الفحص الطبي النسائي.

رقم الهاتف:

08-6160025

العنوان:

Södersjukhuset, Sjukhusbacken 14

الموقع:

[sodersjukhuset.se/venhalsan](http://sodersjukhuset.se/venhalsan)

## عيادة الطب النسائي المتخصصة بالمثليات

### ومتحولتي الجنس

### Gynekologiska hbt-mottagningen

يوجد في هذه العيادة الواقعة عند مستشفى Södersjukhuset ستوكهولم

## يمكنك عمل الفحوصات في ستوكهولم في العيادات التالية

### عيادة أحداث مدارس ستوكهولم

### Stockholms skolors ungdomsmottagning

إذا لم تبلغ من العمر سن 23 عاما، يمكنك أن تعمل الفحوصات في عيادة الشباب.

كما يمكنك أن تحصل على الإرشاد لموانع الحمل وعمل فحص الحمل. عيادة أحداث

مدارس ستوكهولم هي عيادة معتمدة من

قبل مجموعة (مثلي الجنس، وثنائي الجنس

والمتحول جنسياً) hbt. مما يعني أن هذه

العيادة على علم أكثر بمواضيع المتحولين.

رقم الهاتف:

08-50832740

العنوان:

Observatoriegatan 20, Stockholm

موقع الإنترنت:

[stockholm.se/ungdomsmottagning](http://stockholm.se/ungdomsmottagning)

تأهيل عالي فيما يتعلق بالمتحولين جنسياً،  
كما أنهم يقومون بعمل الفحص الطبي  
النسائي للجميع بغض النظر عن الهوية  
الاجتماعية.

رقم الهاتف:  
08-6161144

العنوان:  
Södersjukhuset, Sjukhusbacken 10  
الموقع:  
[sodersjukhuset.se/MOL](http://sodersjukhuset.se/MOL)

## الشعور الجيد

توجد معايير وتوقعات قوية في المجتمع  
تتطلب أن يولد الإنسان ذكر أو أنثى ثم يكبر  
ليصبح رجلاً أو امرأة. بسبب هذه المعايير  
يوجد أشخاص كثيرون يعانون من قلة احترام  
الذات واللاكتئاب.  
يتناول المرء أحياناً المشروبات الكحولية أو



المخدرات لكي يتعامل مع المشاعر المتعبة.  
ويمكن أن تُخدر المشاعر المزعجة والإحباط  
بشكل مؤقت. ليس هذا بحل طويل الأمد  
لكي تبدأ بالشعور بالتحسن.

الصحة ليست مجرد غياب المرض بل هي  
حالة من العافية. إحدى الطرق للتحسن هي  
إحاطة نفسك بالناس الجيدين، والتواصل  
مع الآخرين ممن يعيشون نفس التجارب أو  
التوجه للحصول على مساعدة متخصصة.

وفي rfs1 stockholm يوجد مقهى  
المتحولين، مجموعة الأشخاص المتحولين  
بغض النظر عن العمر.  
قم بزيارة موقع [rfs1stockholm.se](http://rfs1stockholm.se) للحصول  
على التقويم الآتي، أو اتصل على هاتف  
08-50162950.

إذا أردت الحصول على دعم محترف عن  
طريق المحادثة، يمكنك الاتصال بالمعالجين  
الاجتماعيين أدناه، فإن لديهم خبرة سنوات  
طويلة في التعامل ومقابلة الأشخاص  
المتحولين.

إيفا هانسون / Eva Hansson  
[hbt-mottagningen@evahansson.com](mailto:hbt-mottagningen@evahansson.com)  
073-8185655

ماتس فريتوس / Mats Wretås  
[mats.wretas@hbt-mottagningen.se](mailto:mats.wretas@hbt-mottagningen.se)  
070-6677954

**قابل الآخريين واحصل على الدعم**  
يمكنك أن تقابل الآخريين من خلال الاتصال  
بقسم rfs1 المحلي. بالنسبة لمن بلغ  
من العمر 25 عاماً يوجد في منظمة rfs1  
stockholm مجموعتين. مجموعة الدعم  
للمتحولين ومجموعة المحادثة للمتحولين.  
مجموعة الدعم هي لمن يكون تحت الرعاية  
الصحية للمتحولين بينما تتوجه مجموعة  
المحادثة إلى الشباب المتحولين.

## اقرأ المزيد!

باللغة العربية للكبار في محافظة ستوكهولم:

[ar.sexperterna.org](http://ar.sexperterna.org)

باللغة السويدية للشباب:

[transformering.se](http://transformering.se)

[umo.se](http://umo.se)

باللغة السويدية للجميع:

جاء الدور علينا! – أن نكون متحولين في عالم

ثنائي النوع الاجتماعي/

Det är vår tur nu! – att vara trans i en

tvåkönsvärld

أطلبه من الموقع [transitung.se](http://transitung.se)

