



راهنمای فوق بخشی از مجموعه سه قسمتی است که برای دگرباشان جنسی ساکن مصر، ایران و لبنان تهیه شده است: نگاهی بر قوانینی که شما را تحت تاثیر قرار می‌دهند، حقوق شما و کارهایی که در صورت دستگیری می‌توانید انجام بدهید و اطلاعاتی درباره سلامت جنسی.

ARTICLE 19

سلامت جنسی

ایران

اسفند ۱۳۹۶



سکسوالیته بخش مهمی از زندگی ماست که در برقراری روابط ما با دیگری نقش مهمی ایفا می‌کند: با دیگران رابطه جنسی برقرار می‌کنیم، دوستشان داریم، روابط دوستی و همنشینی داریم و برخی اوقات نیز عاشق می‌شویم.

رابطه جنسی لذت بخش است، مخصوصاً وقتی که ما به سلامت جنسی خود توجه کنیم. بنابراین باید نسبت به سکسوالیته و روابط جنسی نگاهی مثبت و توأم با احترام داشته باشیم. همچنین نسبت به امکان بدست آوردن تجربه‌های جنسی ایمن و لذت بخش، فارغ از هر گونه اجبار، تبعیض و خشونت.

یکی از بخش‌های مهم سلامت جنسی جلوگیری از بیماری‌های عفونی است که از طریق روابط جنسی منتقل می‌شوند.

در اینجا پیشنهادهای جهت کمک به شما و شریک جنسی‌تان در جلوگیری از خطرات مربوط به رابطه جنسی و انتخاب راه‌های ایمن‌تری برای برقراری رابطه جنسی ارابه می‌کنیم.

متأسفانه دسترسی به این اطلاعات در داخل ایران دشوار است، اما گروه‌ها و سازمان‌های حمایتی وجود دارند که به شما در کسب اطلاعات مورد نیازتان یاری می‌رسانند.

همانطور که می‌دانید هنگام تماس جنسی (مانند لب گرفتن، سکس دهانی، سکس واژنی و یا مقعدی با شریک جنسی‌تان) تبادل مایعات بدن اتفاق می‌افتد.

این مایعات می‌توانند حاوی باکتری و یا ویروس‌هایی باشند که باعث عفونت و بروز بیماری شوند. برخی اوقات دلیل نبود علائم بیماری آمیزشی، فرد متوجه نمی‌شود که حامل این باکتری‌ها یا ویروس‌هاست. در صورتی که فرد ناقل تحت درمان موثر صورت نگیرد عواقب وخیمی خواهد داشت.

بنابراین «بیماری‌های آمیزشی» به بیماری‌هایی گفته می‌شود که فرد با انتقال عفونت با یک باکتری یا ویروس‌ساز یک نفر دیگر از طریق رابطه جنسی به آن مبتلا می‌شود.

جنسیت
(سکسوالیته)
و سلامت
جنسی شما



بیماری‌های
آمیزشی یا
مقاربتی [STIs]

خطر ابتلا به بیماری‌های آمیزشی از طریق تماس جنسی (دهانی، واژنی یا مقعدی) برای هر کسی وجود دارد. هیچ فرقی نمی‌کند که فرد همجنس‌گرا، دوجنس‌گرا یا دگرجنس‌گرا، تراجنسیتی یا همان‌جنسیتی، مرد یا زن یا کوئیر و غیره باشد. بیماری‌های آمیزشی تبعیض قایل نمی‌شوند.

در اینجا فهرستی از بیماری‌های عفونی رایجی را که می‌توانند از طریق تماس جنسی منتقل شوند ارائه می‌دهیم:

▶ **اچ آی وی / ایدز [HIV/AIDS]:** اچ آی وی حروف اختصاری ویروسی است که سیستم ایمنی بدن را به شدت تضعیف می‌کند و موجب بروز بیماری ایدز می‌شود. این ویروس به گلبول‌های سفید خون حمله می‌کند و در نتیجه مبارزه با عفونت‌ها برای سیستم ایمنی شما دشوار می‌شود. بدون برخورداری از یک سیستم ایمنی قوی، بدن شما قادر به دفاع از خود در برابر عفونت‌های مختلف نیست.

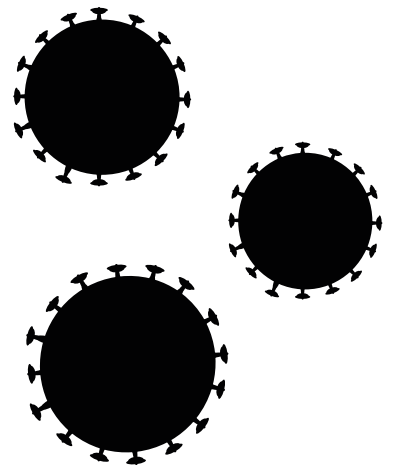
همچنین، شما ممکن است درباره ایدز شنیده باشید. ایدز حروف اختصاری بیماری سندرم نقص ایمنی اکتسابی است. ایدز مرحله نهایی عفونت اچ آی وی است، اما تمام کسانی که ناقل ویروس اچ آی وی هستند مبتلا به ایدز نمی‌شوند.

نشانه‌های اولیه ابتلا به عفونت اچ آی وی می‌تواند تورم غدد و نشانه‌هایی مشابه آنفولانزا به مدت ۲ تا ۴ هفته باشد. در بیشتر موارد، نشانه‌های جدی‌تر اچ آی وی ممکن است تا ماه‌ها یا سال‌ها آشکار نشوند. یک آزمایش ساده خون می‌تواند ابتلا یا عدم ابتلای فرد به اچ آی وی را مشخص نماید.

هیچ درمانی برای اچ آی وی وجود ندارد. در ابتدای شیوع اچ آی وی، ابتلا به این ویروس برای بسیاری به مثابه حکم مرگ بود، چرا که تقریباً همه آنها در نبود هرگونه دارویی برای کنترل اچ آی وی، دچار ایدز می‌شدند. به لطف پیشرفت‌های پزشکی، امروزه داروهای بسیاری وجود دارند که می‌توانند به بدن در کنترل موقت این ویروس کمک کرده و در صورت موفق بودن درمان خطر انتقال اچ آی وی به دیگران را حذف کنند.

▶ **سیفلیس (یا سفلیس):** ممکن است درباره سیفلیس شنیده باشید. عامل این بیماری آمیزشی یک باکتری است که می‌تواند از طریق رابطه جنسی از فردی به فرد دیگر منتقل شود. باکتری سیفلیس باعث عفونت اندام جنسی، لب‌ها، دهان و مقعد می‌شود و چنانچه زود تشخیص داده شود به آسانی از طریق آنتی‌بیوتیک قابل درمان است. نشانه‌های سیفلیس شامل زخم‌های کوچک و بدون درد روی پوست و ورم اطراف غدد لنفاوی است. این زخم‌های پوستی که در صورت درمان نشدن سیفلیس پدیدار و ناپدید می‌شوند، احتمال انتقال اچ آی وی از فردی به فرد دیگر را افزایش می‌دهند. ممکن است بسیاری از کسانی که مبتلا به سیفلیس هستند، از بیماری خود مطلع نباشند.

▶ **تبخال ناحیه جنسی (تناسلی):** نام این ویروس اچ اس وی [HSV] و یا ویروس هرپس سیمپلکس است. این ویروس می‌تواند از طریق واژن، مقعد یا سکس دهانی با یک فرد ناقل منتقل شود. ممکن است بسیاری از افرادی که دچار تبخال ناحیه جنسی هستند از آن مطلع نباشند. زیرا یا نشانه‌های آن روی بدن ظاهر نمی‌شوند یا اینکه نشانه‌ها



یک آزمایش ساده خون می‌تواند ابتلا یا عدم ابتلای فرد به اچ آی وی را مشخص نماید.



بسیار خفیف هستند. برخی از افراد ممکن است سالها دچار این بیماری باشند قبل از آنکه به وجود آن پی ببرند.

هنگامی که به این بیماری مبتلا می‌شوید، ممکن است زخمها یا تاولهایی روی ناحیه جنسی، لبها، رانها و یا محفظه دهانی ظاهر شوند. این تاولها ممکن است پاره شوند، که در آنصورت تا زمان التیام دردناک هستند. افرادی که دچار این بیماری هستند، ممکن است حتی زمانی که هیچ زخمی روی بدنشان وجود ندارد آنرا به شریک جنسی خود منتقل کنند.



تبخال ناحیه جنسی هیچ درمانی ندارد، اما می‌توان با دارو نشانه‌های آنرا کنترل کرد و خطر انتقال آن به دیگران را پایین آورد. یک متخصص پزشکی می‌تواند با انجام آزمایش‌هایی تشخیص دهد که شما یا شریک جنسی‌تان مبتلا به تبخال ناحیه تناسلی هستید یا خیر.

➤ **سوزاک:** سوزاک عفونتی است که توسط یک باکتری ایجاد شده و می‌تواند از طریق رابطه جنسی مقعدی، دهانی یا واژنی به فرد دیگری منتقل شود.

نشانه‌های سوزاک الزاما در همه اوقات بروز نمی‌کنند. افرادی که آلت جنسی منتسب به «مردان» دارند که دچار سوزاک هستند ممکن است هنگام ادرار دچار درد شوند و افرادی که آلت جنسی منتسب به «زنان» دارند ممکن است مابین دوران قاعدگی‌شان دچار خونریزی شوند. چنانچه سوزاک مورد درمان قرار نگیرد ممکن است مشکلاتی را در پروستات و بیضه‌ها در افرادی که آلت جنسی منتسب به «مردان» دارند و مشکلاتی را در باروری برای افرادی که آلت جنسی منتسب به «زنان» دارند بوجود آورد.

سوزاک از طریق آزمایش قابل تشخیص و بوسیله آنتی بیوتیک قابل درمان است.

➤ **اچ پی وی:** اچ پی وی [HPV] یا ویروس پاپیلوم انسانی ویروس‌های هستند که می‌توانند باعث رویش پوست و یا ایجاد زگیل شوند. زیرمجموعه‌های زیادی از این ویروس وجود دارد. اگرچه بیشتر اچ پی وی‌ها بی‌ضرر هستند، برخی از آنها ممکن است منجر به سرطان بشوند. چنانچه با کسی که ناقل یا مبتلا به اچ پی وی است رابطه جنسی برقرار کنید، ممکن است ویروس به شما منتقل شود. در صورت ابتلا ممکن است دچار زگیل تناسلی بشوید. گونه‌های خطرناک اچ پی وی می‌توانند باعث سرطان آلت جنسی در مردان و در افرادی که آلت جنسی منتسب به «زنان» دارند سرطان مقعد، سرطان واژن، سرطان فرج و یا سرطان دهانه رحم شوند.

برخی افراد ممکن است بدون آنکه بدانند، دچار اچ پی وی باشند، زیرا هیچ نشانه‌ای ندارند. یک متخصص پزشکی می‌تواند از طریق انجام آزمایش ابتلای شما به اچ پی وی را تشخیص داده و به درمان آن بپردازد.

برای جلوگیری از ابتلا به اچ پی وی، واکسن‌هایی وجود دارند که می‌توانند از سنین پایین استفاده شوند. متأسفانه این واکسن‌ها در اکثر کشورها وجود ندارند اما شما می‌توانید به برخی از آنها (مثل گارداسیل [Gardasil] در ایران) دسترسی داشته باشید. شما می‌توانید از پزشک خود در این باره سوال کنید و اطلاعات بیشتری دریافت کنید.

❖ **کلامیدیا:** عامل مولد این بیماری باکتری به اسم کلامیدیا تراکوماتیس [Chlamydia trachomatis] است که از طریق رابطه جنسی محافظت نشده دهانی، واژنی و یا مقعدی منتقل می‌شود. افرادی که آلت جنسی منتسب به «زنان» دارند ممکن است در ناحیه دهانه رحم، مقعد و یا گلو مبتلا به کلامیدیا بشوند. مردان ممکن است در ناحیه مقعدی و یا گلو مبتلا به کلامیدیا بشوند. این بیماری یکی از رایج‌ترین بیماری‌های آمیزشی است.

با توجه به اینکه کلامیدیا معمولا باعث بروز نشانه‌هایی نمی‌شود، بسیاری از افراد ممکن است نسبت به وجود این عفونت در خودشان اطلاع نداشته، بنابراین ناخواسته آن را به شرکای جنسی خود منتقل کنند. ممکن است چندین هفته بعد از ابتلا طول بکشد تا نشانه‌های بیماری بروز کنند. در افرادی که آلت جنسی منتسب به «زنان» دارند نشانه‌ها ممکن است شامل ترشحات واژنی غیر طبیعی، درد واژنی هنگام ادرار، و یا درد هنگام رابطه جنسی باشد. همچنین افرادی که آلت جنسی منتسب به «مردان» دارند ممکن است دچار سوزش آلت تناسلی، مخصوصا هنگام ادرار، و برخی اوقات ورم و درد بیضه‌ها بشوند. چنانچه عفونت کلامیدیا در مقعد باشد، ممکن است باعث درد مقعدی، خونریزی و یا ترشح بشود.

آزمایش ادرار (یا نمونه برداری از واژن) می‌تواند در تشخیص کلامیدیا استفاده شود. در صورت تشخیص بیماری، می‌توان از آنتی‌بیوتیک برای درمان آن استفاده کرد، گرچه آنتی‌بیوتیک‌ها در ترمیم آسیب‌های دایمی توسط این بیماری ناکارآمد هستند. با توجه به اینکه ابتلای مجدد به این بیماری رایج است بهتر است سه ماه بعد از درمان فراموشی را فراموشی قرار بگیرد.

❖ **هپاتیت سی [Hepatitis C]:** هپاتیت سی یک عفونت ویروسی است که توسط ویروس هپاتیت سی [Hepatitis C Virus] ایجاد شده و باعث تورم کبد می‌شود. در ۵۷ درصد از موارد، عفونت ابتدایی بدون نشانه است. ممکن است سال‌ها طول بکشد تا نشانه‌هایی همچون خستگی، ضعف، رگ‌های خونی شبیه عنکبوت، و خونریزی از مری، که در اثر افزایش زخم‌های کبد و فیروز کبدی بیشتر می‌شوند، ظاهر شوند (سیروز کبدی در مراحل پیشرفته است). افزایش مصرف الکل و عفونت همزمان اچ آی وی، باعث سرعت گرفتن سیروز کبدی می‌شود.

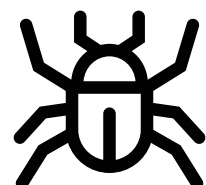
انتقال از طریق رابطه جنسی معمول نیست، اما در صورت برقراری رابطه جنسی بدون محافظت و یا وجود بیماری‌های آمیزشی دیگر، خطر انتقال وجود دارد.

تشخیص ابتلای فرد به ویروس هپاتیت سی در صورت یافتن آنتی‌بادی آن در خون امکان پذیر است. در بیشتر موارد درمان از طریق داروهای خوراکی امکان پذیر است.

❖ **شپش عانه:** این‌ها حشرات ریزی هستند که فقط روی بدن انسان‌ها زندگی می‌کنند. آنها به موهای زخیم، عموما موهایی که در قسمت تناسلی می‌رویند و همچنین موهای زیر بغل، و حتی مژه می‌چسبند. این حشرات بین موهای سر زندگی نمی‌کنند، و با شپش سر تفاوت دارند، از نظر جثه کوچکترند و بدن گردی دارند. انتقال آنها از فردی به فردی دیگر از طریق تماس نزدیک، معمولا تماس جنسی، اتفاق می‌افتد. نشانه‌ها شامل خارش در قسمت تناسلی است، ضمن اینکه این حشرات با چشم غیر



با توجه به اینکه کلامیدیا
معمولا باعث بروز
نشانه‌هایی نمی‌شود،
بسیاری از افراد ممکن
است نسبت به وجود این
عفونت در خودشان اطلاع
نداشته، بنابراین ناخواسته
آن را به شرکای جنسی
خود منتقل کنند.



مصلح هم قابل رویت هستند. حتی طی روابط جنسی محافظت شده هم احتمال انتقال آنها وجود دارد، زیرا روی موهای بدن زندگی می‌کنند و درمان آنها از طریق مواد موضعی امکان پذیر است.

هر کسی که رابطه جنسی برقرار می‌کند (حتی برای یک بار)، در معرض ابتلا به بیماری‌های آمیزشی قرار دارد. گرچه عموماً انتقال بیماری هنگام روابط جنسی محافظت نشده اتفاق می‌افتد، برخی اوقات حتی علی‌رغم استفاده از کاندوم و لوبریکانت هم اتفاق می‌افتد.

لطفا توجه داشته باشید که استفاده از کاندوم تا اندازه قابل زیادی خطر انتقال بیماری‌های آمیزشی را کاهش می‌دهد، اما بطور کامل آنرا حذف نمی‌کند. در بسیاری از نقاط ایران می‌توانید به کاندوم دسترسی داشته باشید.

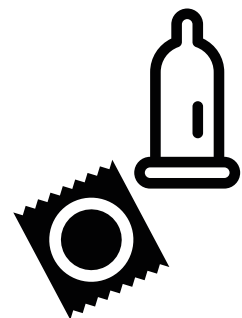
لحالا که نسبت به خطرات روابط جنسی محافظت نشده، و تاثیراتی که روی ما و شرکای جنسی‌مان دارند بیشتر آگاه شده‌اید، بیایید درباره برقراری روابط جنسی امن صحبت کنیم.

چند راه حل عملی و ساده برای جلوگیری از بیماری‌های جنسی:

➤ **هم خودتان و هم شریک جنسی‌تان از محافظت لازم استفاده کنید:** هر بار که اقدام به برقراری رابطه جنسی توأم با دخول می‌کنید، از کاندوم و مقدار زیادی لوبریکانت یا مایع روان‌کننده با پایه آب استفاده کنید. مطمئن شوید که خود و شریک جنسی‌تان نسبت به استفاده درست از کاندوم اطلاع دارید. استفاده از کاندوم‌هایی که مطابق با استانداردهای صحیح این صنعت تولید شده‌اند از اهمیت بالایی برخوردار است. کاندوم را هرگز بیش از یک بار استفاده نکنید. در صورتی که کیسه محتوی کاندوم قبلاً باز شده است، و یا نسبت به کیفیت کاندوم مطمئن نیستید، آنرا استفاده نکنید. کاندوم‌های غیر استاندارد می‌توانند خطرناک باشند، و الزاماً از شما در مقابل ابتلا به بیماری‌های مقاربتی محافظت نمی‌کنند، ضمن اینکه در برخی موارد (مانند داشتن حساسیت) ممکن است باعث بروز مشکلات پوستی بشوند. از قرار دادن بسته کاندوم در معرض نور مستقیم خورشید خودداری کنید، و در صورتی که بسته حاوی کاندوم صدمه دیده، تغییر رنگ داده، یا خاصیت الاستیکی و کششی خود را از دست داده آنرا استفاده نکنید. همانطور که قبلاً گفته شد، کاندوم باعث کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های آمیزشی می‌شود، اما نمی‌تواند بطور کامل در مقابل بیماری‌هایی همچون اچ پی وی (زگیل تناسلی) و یا تبخال ناحیه جنسی از شما محافظت نمایند.

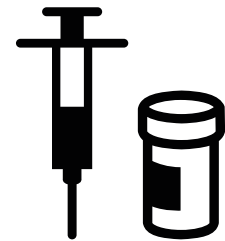
➤ **از شریک جنسی خود درباره تاریخچه جنسی او سوال کنید:** قبل از برقراری رابطه جنسی، با شریک جنسی خود درباره بیماری‌های آمیزشی صحبت کنید. از آنها پرسید آیا هرگز به این بیماری‌ها مبتلا شده‌اند، و آیا اخیراً آزمایش داده‌اند. همچنین اگر شما مبتلا به این بیماری‌ها یا ناقل ویروس‌ها یا باکتری‌ها هستید به آنها اطلاع دهید.

برای محافظت
از خود چه
کارهایی
می‌توانید انجام
دهید؟





▶ **بطور مرتب آزمایش‌های مربوط به بیماری‌های آمیزشی را انجام بدهید:** بسیاری از مردم بدون آنکه بدانند به انواع مختلف بیماری‌های آمیزشی مبتلا هستند، چرا که یا نشانه‌ای وجود ندارد، یا نشانه‌ها خفیف هستند. حتی در صورتی که همیشه روابط جنسی شما محافظت شده هستند، احتمال ابتلا به این بیماری‌ها برایتان وجود دارد. بهترین راه برای مراقبت از خودتان در مقابل بیماری‌های آمیزشی، مخصوصاً اگر با شرکای جنسی مختلف در ارتباط هستید، انجام مرتب آزمایش‌های مربوطه است. برای افرادی که از نظر جنسی فعال هستند، دو نوبت آزمایش در سال پیشنهاد می‌شود.



▶ **در صورت ابتلا به بیماری آمیزشی اقدام به درمان کنید:** گرچه به نظر کاملاً واضح است، اما بسیاری از مردم متوجه نمی‌شوند که به یک بیماری آمیزشی مبتلا شده‌اند. در صورتی که فردی متوجه ترشحاتی از آلت تناسلی، زخم، جوش، و یا تورم در ناحیه جنسی بشود، ممکن است به دلیل ترس یا معذب بودن از مراجعه به پزشک خودداری کند. در عوض آنها سعی می‌کنند بیماری‌شان را از دیگران، از جمله شریک جنسی‌شان، پنهان کنند، و یا خودشان با استفاده از داروهای مختلفی که در دسترسشان است اقدام به درمان خود کنند، که روش کارآمدی نیست. برخی از بیماری‌های آمیزشی می‌توانند در بلند مدت آسیب‌های دایمی به بدن شما وارد کنند، بنابراین مراجعه سریع به پزشک از اهمیت زیادی برخوردار است.

شاید مراجعه به یک متخصص پوست یا متخصص بیماری‌های آمیزشی در ایران ترسناک باشد. اما برای جلوگیری از وخیم شدن وضعیت‌تان و آسیب دایمی، مراجعه به پزشک متخصص ضروری است. در ایران نگرش خوبی نسبت به افرادی که از نظر جنسی فعال هستند وجود ندارد، و ممکن است در صورت مراجعه به کلینیک، از سوی پزشک مورد مواخذة و سرزنش قرار گیرید. یادتان باشد که هر کسی فارغ از گرایش و رفتار جنسی و هویت و بروز جنسیتی‌اش ممکن است به بیماری‌های آمیزشی مبتلا شوند، بنابراین پزشک معالجتان قادر به تشخیص گرایش جنسی و هویت جنسیتی شما از روی یک بیماری آمیزشی خاص نیست. باید بدانید که کسی بخاطر مراجعه به پزشک دستگیر نمی‌شود. ضمن اینکه پزشکان نمی‌توانند مشخصات شما را به پلیس گزارش کنند. با وجود همه اینها توصیه می‌شود از پیشنهادات دوستان و آشنایان راجع به پزشکان متخصص و معتمد بهره‌مند شوید.

قسمت سخت کار اینجاست که ما در جامعه‌ای زندگی می‌کنیم که درباره روابط جنسی صحبت نمی‌شود. چرا که از یک سو از طرف اجتماع منع شده است، و از سوی دیگر این مسایل به شدت شخصی تلقی میشوند.

اما نکته اینجاست که یک رابطه جنسی خوب مستلزم حفظ سلامت شما و شریک جنسی شماست.

استفاده از تمهیدات محافظتی برای رابطه جنسی امن تنها چند ثانیه برای شما و شریک جنسی‌تان زمان می‌برد. به خاطر داشته باشید که یک مکالمه چند ثانیه‌ای درباره سلامت جنسی شما و شریک جنسی‌تان، و استفاده از تمهیدات محافظتی، می‌تواند از بروز مشکلات بسیاری برای هر دو نفر شما جلوگیری کند.

صحبت درباره
بیماری‌های
مقاربتی

چه زمانی باید احساس نگرانی کرد و برای معاینه به دکتر مراجعه کنید؟

ما همگی نیاز داریم درباره بدنمان آگاه شویم تا بتوانیم هراز چندگاهی به معاینه بدن و اعضای تناسلیمان پردازیم. باید تشخیص بدهیم چه چیزی طبیعی است و چه چیزی نیست و چه زمانی باید برای معاینه به پزشک مراجعه کنیم.

به عنوان مثال هر نوع ترشح غیر طبیعی، مانند ترشحات سبز متمایل به زرد، و یا ترشحاتی با بوی بد که از آلت تناسلی خارج می‌شوند، زخم‌ها، جوش زدن در ناحیه تناسلی، و یا خارش غیر طبیعی در ناحیه تناسلی به این معنی خواهد بود که فرد باید به یک پزشک متخصص مراجعه بکند.



در صورت نیاز به پزشک متخصص باید چه کرد؟



آگاهی درباره بیماری‌های آمیزشی اولین قدم در پیشگیری از ابتلا به آنهاست. اما برخی اوقات نیز شما به کمک متخصصان پزشکی نیاز دارید. شاید شما، دوستانتان، و یا شرکای جنسی‌تان اخیراً دچار نشانه‌ها و عوارضی شده‌اید که مطمئن نیستید از طریق جنسی به شما منتقل شده یا خیر. شاید شما اخیراً در یک رابطه جنسی محافظت نشده بوده‌اید و نگران هستید مبادا مبتلا به یک بیماری مقاربتی شده باشید. برای حصول اطمینان از سلامتی خود می‌خواهید آزمایش‌های لازم را انجام بدهید.

مهم است که بتوانید به یک مرکز پزشکی قابل اعتماد مراجعه بکنید. اگر نسبت به صحبت درباره مسایل جنسی خود با کادر درمانی و مطرح کردن سوالاتتان احساس راحتی نمی‌کنید، ممکن است نتوانید خدمات پزشکی مورد نیاز خود را دریافت کنید، و در نتیجه سلامت جنسی خود و شریک یا شرکای جنسی‌تان را در خطر قرار دهید.

شما همیشه باید از خدمات درمانی استفاده کنید که مورد اعتماد شماست، تا مطمئن باشید از حریم خصوصی شما محافظت شده و گرایش یا رفتار جنسی یا هویت یا بروز جنسیتی‌تان مورد قضاوت منفی قرار نخواهند گرفت.

متأسفانه بسیاری از متخصصان پزشکی در ایران نسبت به جامعه دگرباشان جنسی درک درستی ندارند و برای ایشان احترام قابل نیستند، که در نتیجه گاهی اوقات پیدا کردن متخصصان پزشکی قابل اعتماد دشوار است. همگی ما یا خودمان این تجربه را داشته‌ایم و یا داستان‌هایی درباره پزشکانی که اقدام به تحقیر دوستانمان کرده‌اند شنیده‌ایم. پزشکانی که تفاوت بین همجنسگرایی، دوجنسگرایی و تراجنسیتی را نمی‌دانستند و با تجویز داروهای خطرناک قصد در تغییر هویت و گرایش ما تحت به اصطلاح درمان داشتند. اجتناب از چنین پزشکانی بسیار با اهمیت است.

ما قادر به معرفی مراکز درمانی که خدمات پزشکی خصوصی و حرفه‌ای به اعضا جامعه دگرباشان ایران ارائه می‌کنند نیستیم. چرا که ممکن است با توجه به غیر قانونی بودن یک سری از ارتباطات جنسی در ایران، امنیت شما در خطر قرار بگیرد. بنابراین شما باید از مطرح کردن فعالیت‌های خود نزد پزشکانتان اجتناب کنید، مگر اینکه وی مورد اعتماد شما باشد.

اگر نسبت به صحبت درباره مسایل جنسی خود با کادر درمانی و مطرح کردن سوالاتتان احساس راحتی نمی‌کنید، ممکن است نتوانید خدمات پزشکی مورد نیاز خود را دریافت کنید، و در نتیجه سلامت جنسی خود و شریک یا شرکای جنسی‌تان را در خطر قرار دهید.





**بنابراین نباید فکر کنید
که مجبور به فاش کردن
حقیقت درباره رفتارهای
جنسی خود هستید، و
تنها به درمیان گذاشتن
اطلاعاتی اکتفا کنید که در
تشخیص بیماری یا مشکل
شما مهم هستند**



اگرچه حفظ حریم خصوصی افراد از جمله وظایف تمامی کادر پزشکی است، اما ممکن است وضعیت در ایران متفاوت باشد. بنابراین نباید فکر کنید که مجبور به فاش کردن حقیقت درباره رفتارهای جنسی خود هستید، و تنها به درمیان گذاشتن اطلاعاتی اکتفا کنید که در تشخیص بیماری یا مشکل شما مهم هستند. اگر مجبور هستید درباره جزئیات رفتار جنسی خود برای پزشکتان توضیح دهید، تنها با پزشکی صحبت کنید که مورد اعتمادتان است.

با توجه به اینکه در کجا زندگی می‌کنید، ممکن است متخصصان پزشکی را بشناسید که بتوانند در فضایی امن، خصوصی، و به شکلی حرفه‌ای و توأم با احترام به شما کمک کنند. خوب است که همیشه از پزشک خود برای کسب اطلاعات بیشتر سوال کنید. بسته به اینکه در کجا زندگی می‌کنید، ممکن است بیمارستان‌های عمومی، کلینیک‌های خصوصی، و یا مراکز درمانی مشخصی مورد نظر شما باشند. خوشبختانه موضوعات مربوط به بیماری‌های آمیزشی در سال‌های اخیر مورد توجه و علاقه دولت ایران و نظام درمانی قرار گرفته است. بنابراین مباحث پیرامون این بیماریها افزایش یافته.

هرگز اجازه ندهید نادانی افراد جامعه و رسانه‌های گروهی باعث ترس شما شود، و به یاد داشته باشید که هر کسی خودش مسئول سلامت جنسی و لذت بردنش از زندگی است!

در اینجا فهرستی از منابع معتبر و رایگان به زبان فارسی ارائه شده است که از طریق اینترنت قابل دسترسی هستند:

آویشن: آموزش سلامت و لذت جنسی برای همه جنس‌ها، همه جنسیت‌ها، و همه گرایش‌های جنسی
<https://avishanx.com>

وبسایت اطلاع رسانی درباره بهداشت جنسی و بیماری‌های آمیزشی. آنها همچنین اقدام به برگزاری کارگاه‌های آموزشی در شهرهای مختلف می‌کنند
<https://www.ctrlstd.com>

مرکز ملی پیشگیری از ایدز ایران
<http://aids.ir/Centers>

شبکه کشوری اچ آی وی/ایدز و بیماری‌های آمیزشی
<http://hiv-sti.ir>

امیدواریم که این راهنمای فوق مفید و آموزنده بوده باشد. اگر فکر می‌کنید این اطلاعات به شما در درک بهتر سلامت جنسی کمک کرده‌اند، لطفاً آنرا در اختیار دوستان و شرکای جنسی خود قرار دهید. این پیام وعشق خود به آنها را با ایشان در میان بگذارید. آنها قدردان شما خواهند بود.

**اطلاعات بیشتر
درباره سلامت
جنسی به زبان
فارسی**

امیدواریم که این راهنمای فوق مفید و آموزنده بوده باشد. اگر فکر می‌کنید این اطلاعات به شما در درک بهتر سلامت جنسی کمک کرده‌اند، لطفاً آنرا در اختیار دوستان و شرکای جنسی خود قرار دهید. این پیام و عشق خود به آنها را با ایشان در میان بگذارید. آنها قدردان شما خواهند بود.

کلام آخر