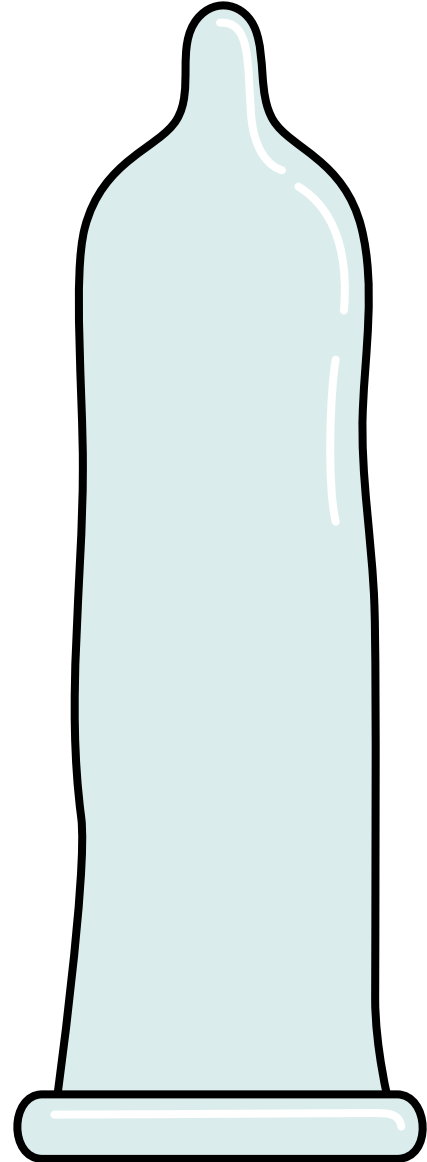
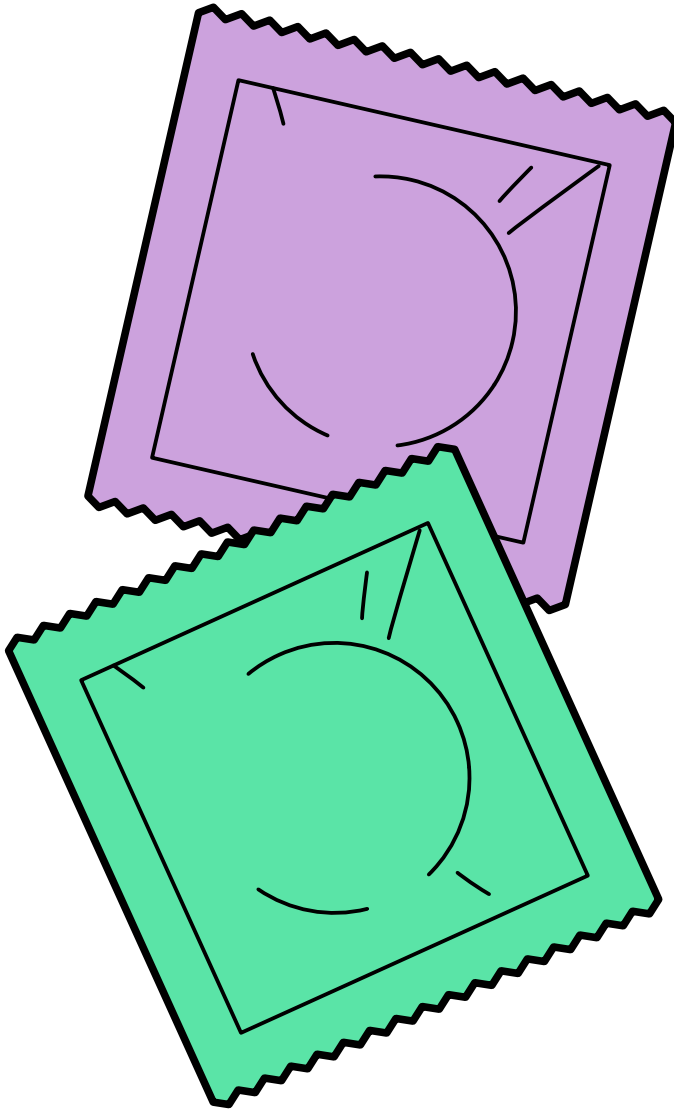
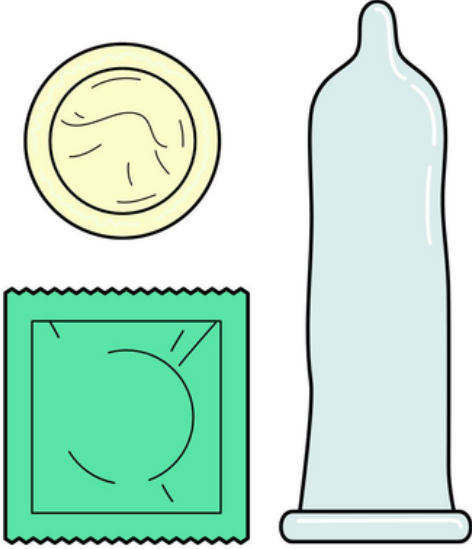


الواقيات الذكرية

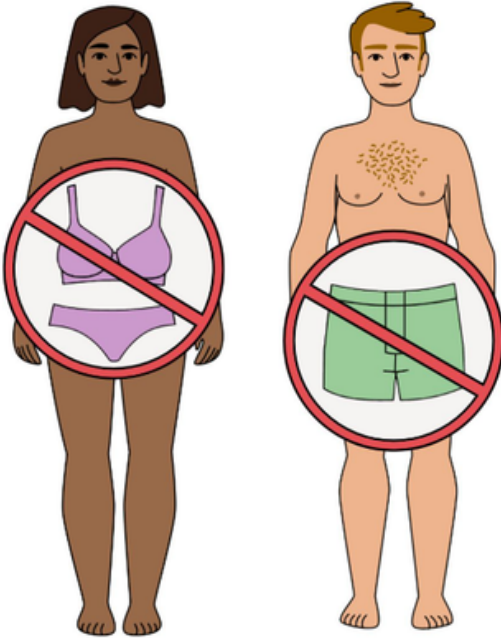
دليل سهل القراءة

كيفية استخدام الواقيات الذكرية وأماكن
الحصول عليها





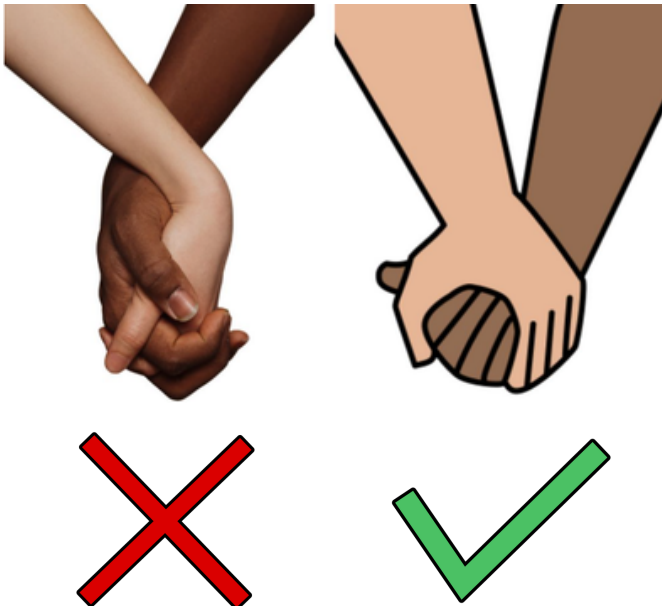
ستتعلم في هذا الكتيب كيفية استخدام الواقي الذكري وأماكن الحصول عليه.



يتضمن هذا الكتيب رسومات لما يلي:

- أجزاء خاصة من الجسم
- أشخاص بدون ملابس
- نشاط جنسي

نستخدم هذه الرسومات لمساعدتك على الفهم.



لا يتضمن هذا الكتيب صورًا لأجزاء الجسم الخاصة لأشخاص حقيقيين.



من المقبول رؤية هذه الرسوم لأنك تتعلم عن
الواقيات الذكرية.



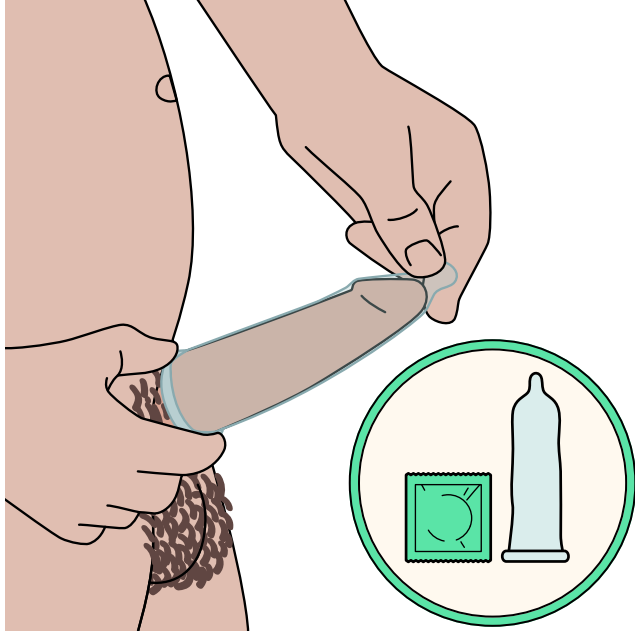
يملك كل شخص في إسكتلندا حق التعلم عن
جسده، وعن الجنس، والعلاقات، والصحة
الجنسية.



إذا كانت لديك أي أسئلة أو شعرت بالانزعاج
من أي أمر قرأته، فمن الجيد أن تتحدث إلى
شخص بالغ تثق به.

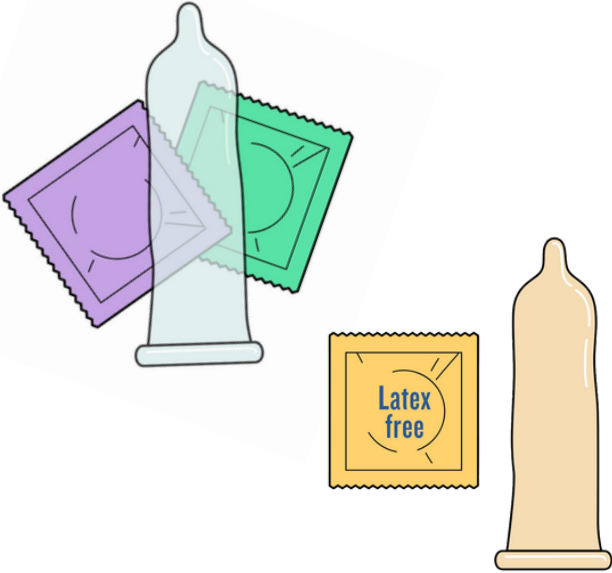
ما هي الواقيات الذكرية؟

يطلق على الواقيات التي توضع فوق القضيب اسم "واقيات ذكرية"، ويمكن أيضًا تسميتها "واقيات خارجية".



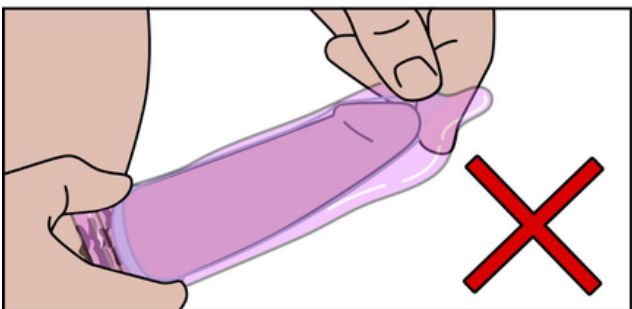
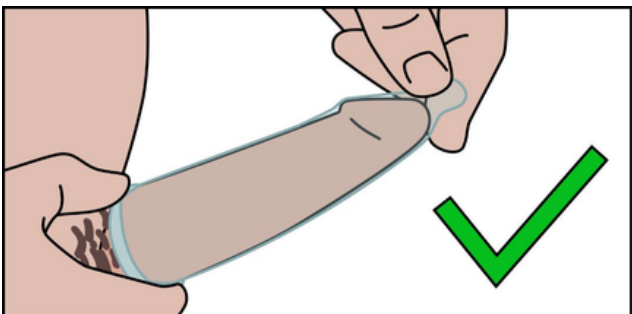
الواقي الذكري عبارة عن أنبوب رفيع قابل للتمدد، يُصنع عادةً من اللاتكس. وهو ناعم جدًا ومرن.

يعاني بعض الأشخاص حساسية من اللاتكس وسيتعين عليهم استخدام واقيات خاصة لا تحتوي على مادة اللاتكس.

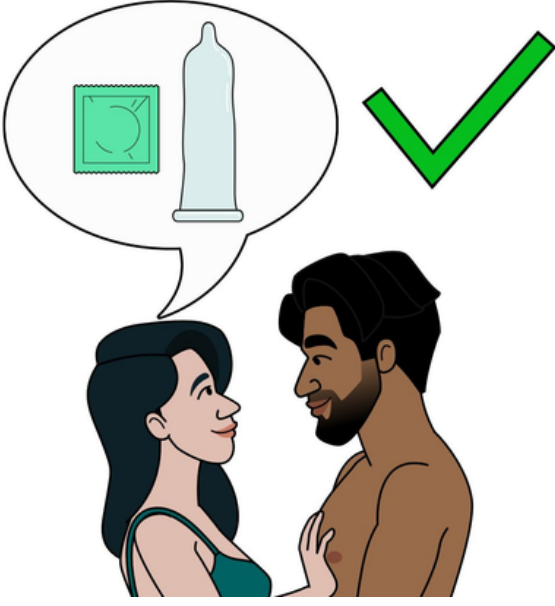


تتوفر الواقيات الذكرية بمقاسات مختلفة.

استخدم المقاس الذي يناسب قضيبك بشكل أفضل. الواقيات الذكرية المناسبة تمامًا تمنح إحساسًا أفضل وتكون أكثر أمانًا.



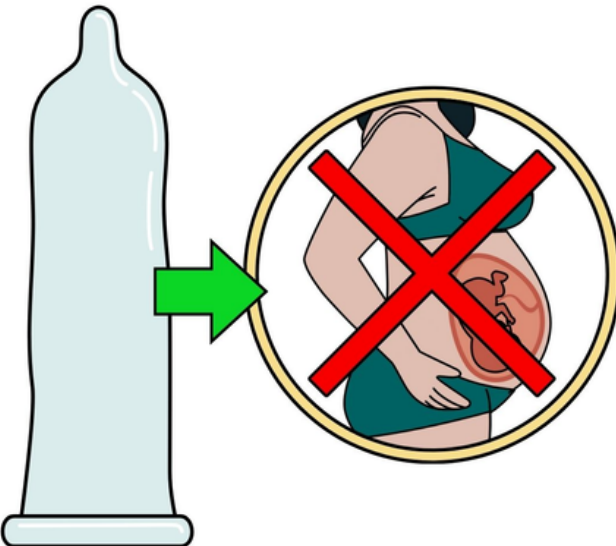
لماذا يستخدم الناس الواقيات الذكرية؟



إن استخدام الواقي الذكري وسيلة جيدة للعناية بصحتك الجنسية وصحة شريكك.



يمكن أن تؤدي العلاقة الجنسية إلى حدوث حمل لدى المرأة أو لدى أي شخص لديه رحم. الحمل يعني نمو جنين داخل الرحم.

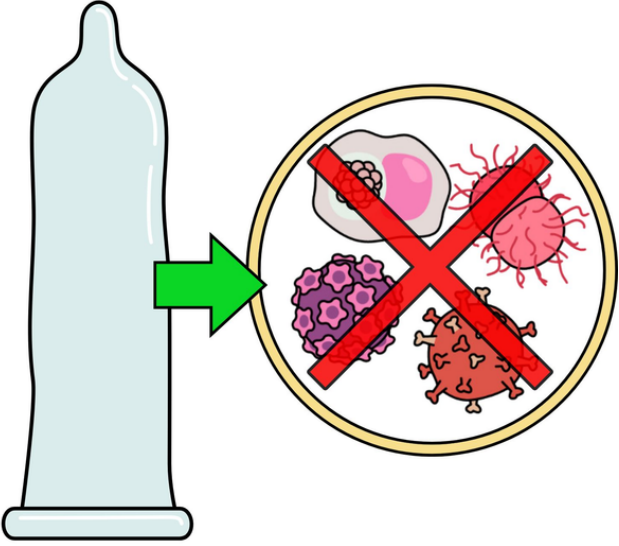


يستخدم الناس الواقي الذكري لمنع حدوث الحمل. أي لتجنب الحمل أو إنجاب طفل.

لماذا يستخدم الناس الواقيات الذكرية؟

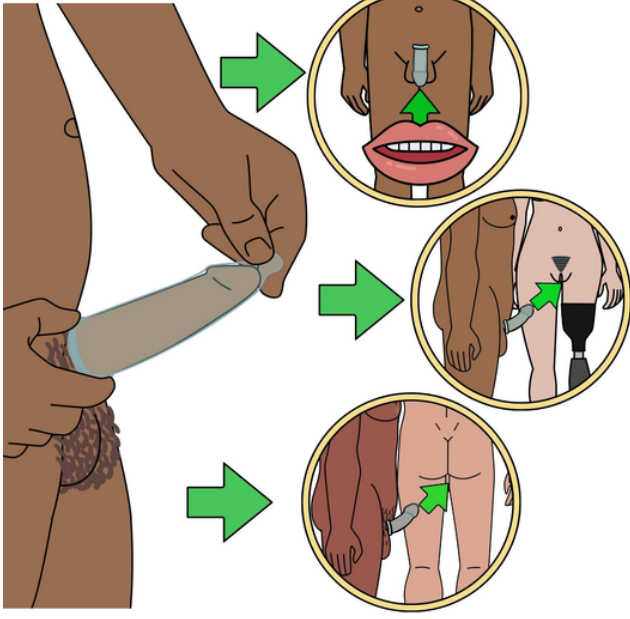


هناك عدوى يمكن أن تنتقل من خلال ممارسة الجنس، وتُسمى هذه العدوى الأمراض أو العدوى المنقولة جنسيًا. يستخدم الناس الواقي الذكري أيضًا للوقاية من العدوى المنقولة جنسيًا.



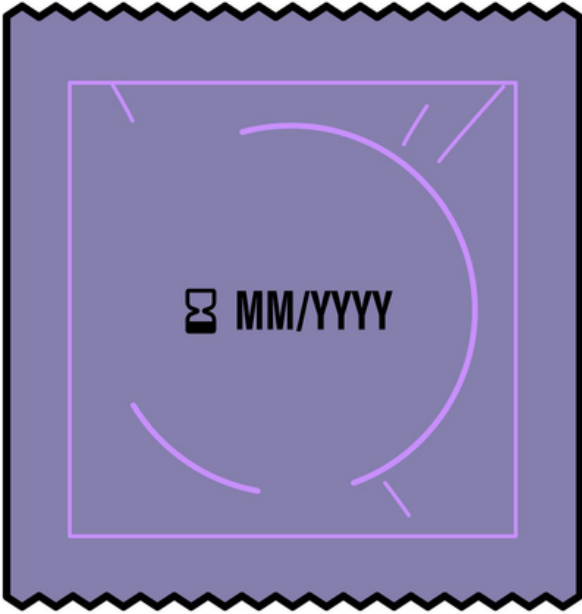
يستخدم الناس الواقي الذكري لمنع حدوث العدوى المنقولة جنسيًا.

كيفية استخدام الواقي الذكري



يجب ارتداء الواقي الذكري على القضيب قبل بدء العلاقة الجنسية.

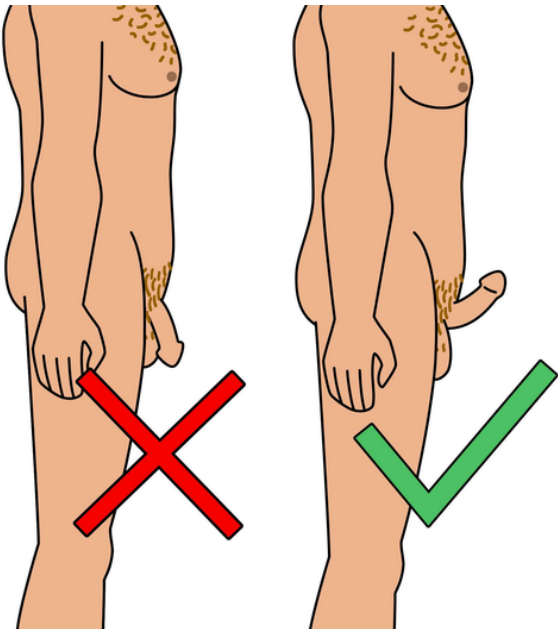
ارتد الواقي الذكري قبل أن يلامس القضيب الفم أو الفرج أو المهبل أو الشرج.



للوّاقى الذكري تاريخ صلاحية، تمامًا مثل الأطعمة والمشروبات.

تحقق من تاريخ الانتهاء المدون على العلبة.

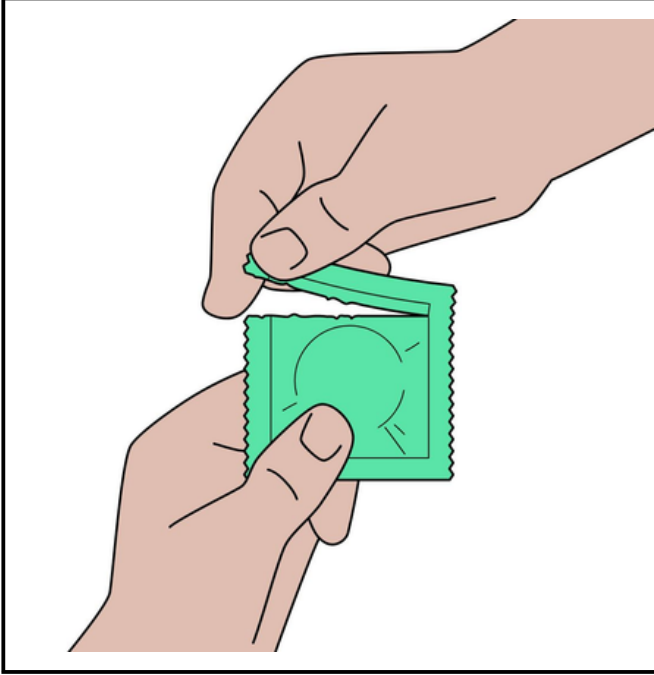
لا تستخدم أبدًا واطيًا انتهت صلاحيته.



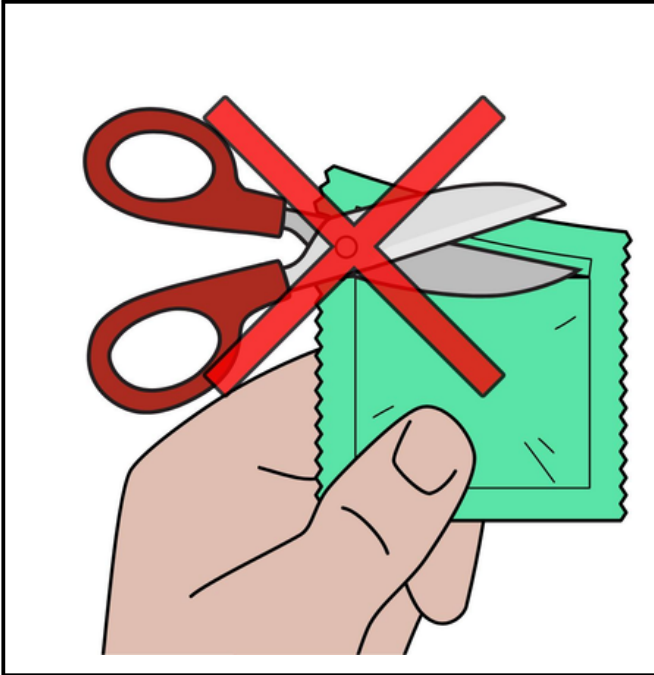
لا ترتدي الواقي الذكري إلا عندما يكون القضيب منتصبًا.

والانتصاب يعني أن يكون القضيب صلبًا.

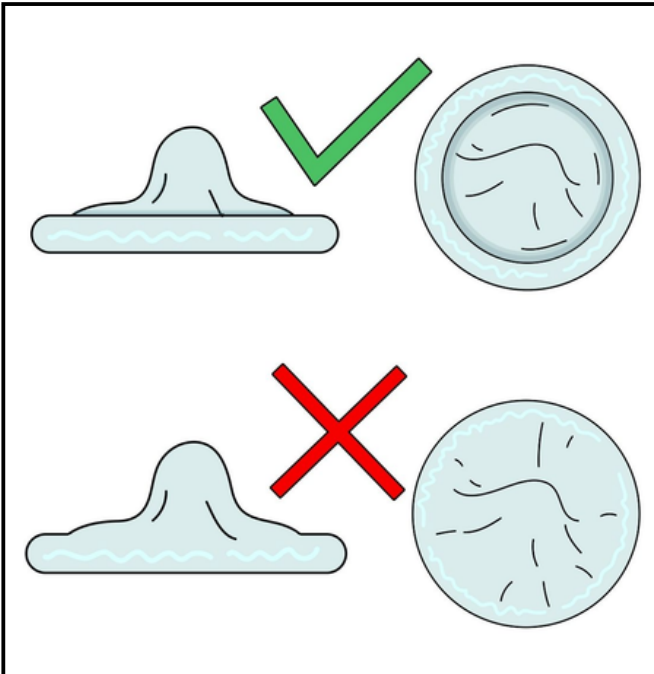
كيفية استخدام الواقي الذكري



أخرج الواقي من غلافه.
افتح الغلاف بأصابعك برفق.

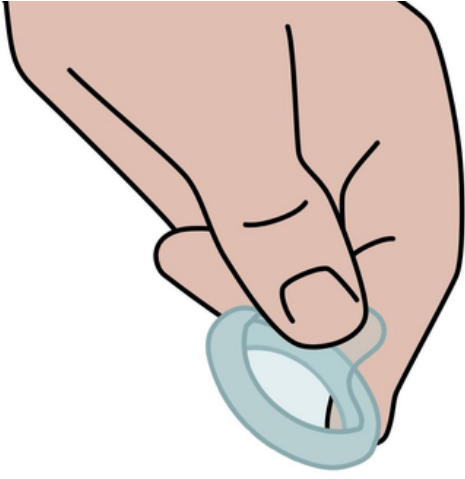


لا تستخدم أسنانك أو المقص أو أي أداة حادة
لفتح الغلاف،
لأن ذلك قد يُمزق الواقي.

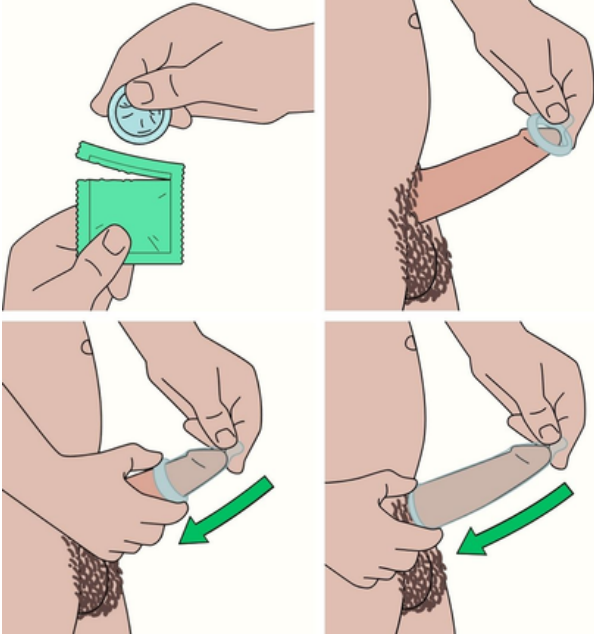


تأكد من أن الواقي في الاتجاه الصحيح قبل
ارتدائه.
إذا كان مقلوبًا، فلن تتمكن من ارتدائه بسهولة.

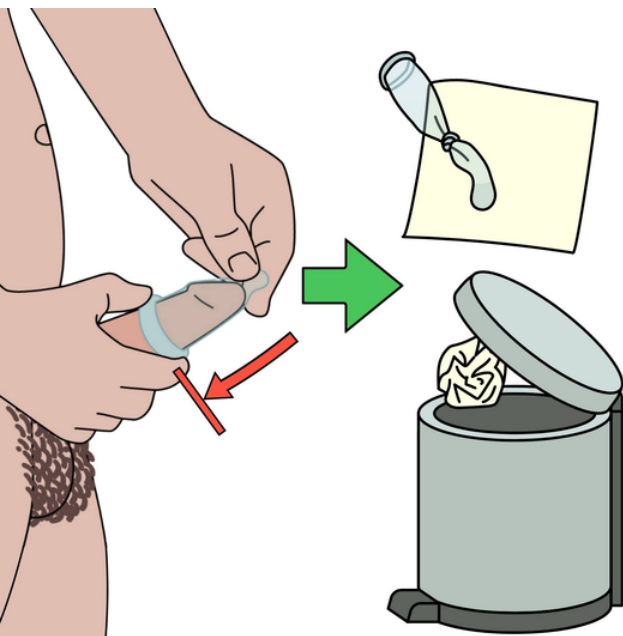
كيفية استخدام الواقي الذكري



اضغط برفق على طرف الواقي بين الإبهام والسبابة أثناء ارتدائه. هذا يمنع انحباس الهواء داخل الواقي، ويترك مساحة لخروج المني من العضو الذكري عند القذف.



ضع الواقي على طرف القضيب المنتصب، ثم لّفه تدريجيًا إلى أسفل حتى يصل إلى قاعدة القضيب.



إذا لم ينزل الواقي إلى أسفل القضيب بسهولة، فقد يكون بالاتجاه الخاطئ.

تخلص منه واستخدم واقياً جديداً ثم أعد المحاولة.

كيفية استخدام الواقي الذكري

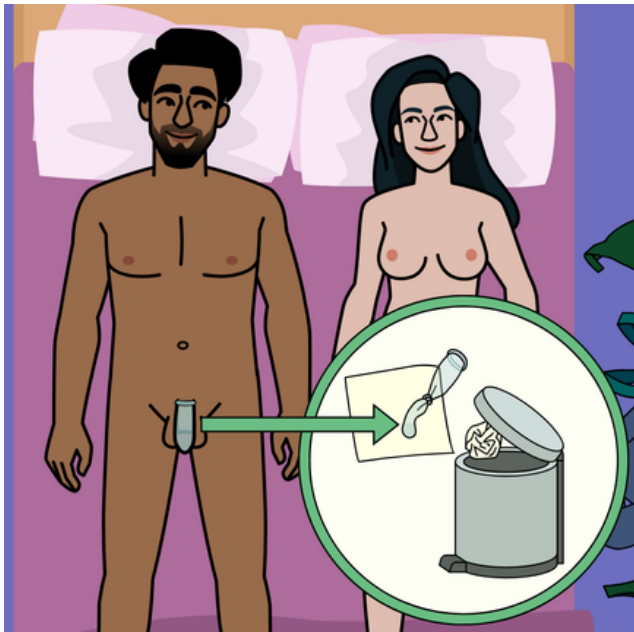


المزلق هو سائل مائي يساعد على جعل العلاقة أكثر راحة.

يمكنك وضع المزلق على السطح الخارجي للواقي بعد ارتدائه.

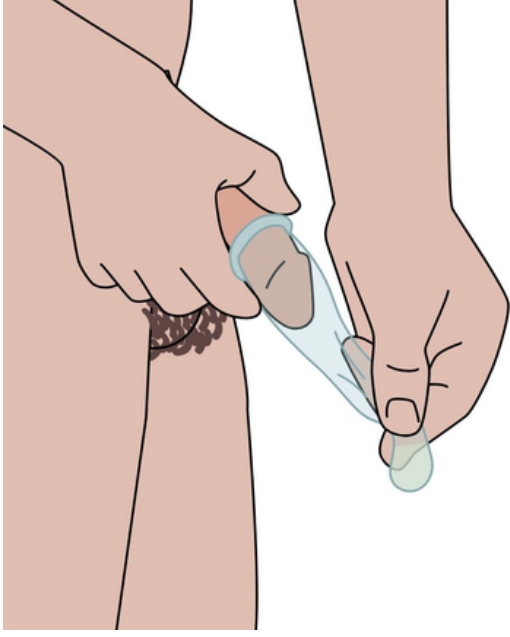


لا تستخدم المزلقات الزيتية مثل الفازلين أو زيت الأطفال، لأنها قد تؤدي إلى تلف الواقي أو تمزقه.

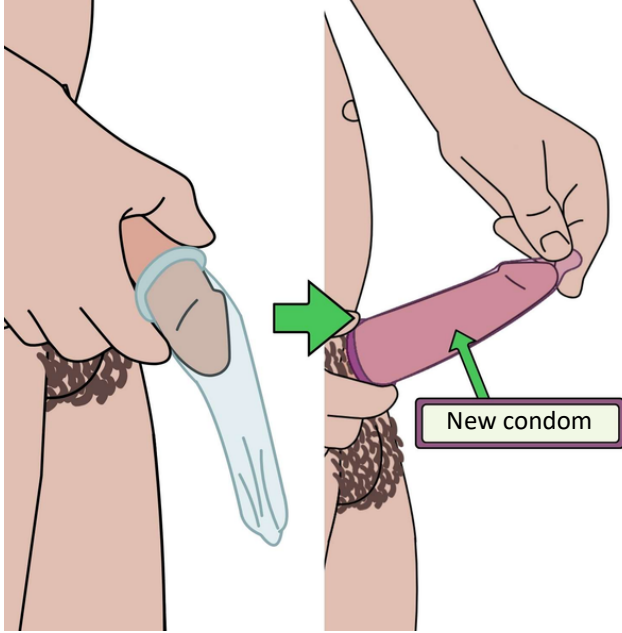


حافظ على ارتداء الواقي حتى انتهاء العلاقة - سواء بعد القذف أو عندما يقرر أحدهما التوقف.

كيفية استخدام الواقي الذكري



لنزع الواقي الذكري، أمسك بقاعدة الواقي
واسحب العضو الذكري خارج الواقي.



إذا انزلق الواقي أثناء ممارسة الجنس، ارتد واقياً
جديداً.

لا تعد أبداً استخدام الواقي بعد نزعها.

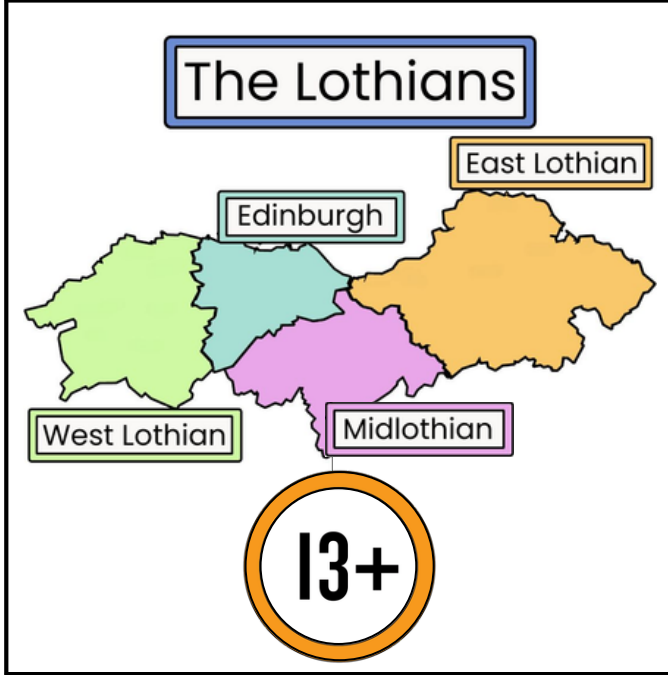


إذا تمزق الواقي أو تلف، توقف عن ممارسة
الجنس فوراً.

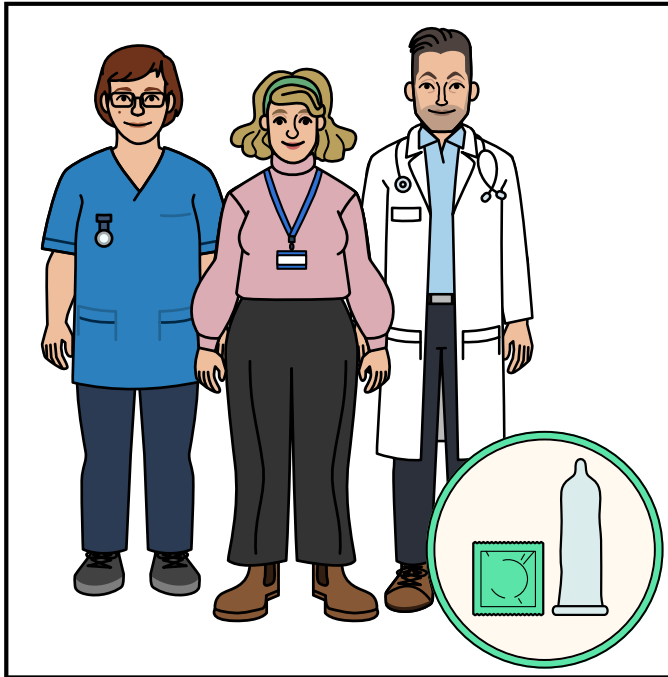
انزع الواقي الممزق وتخلص منه.

وإذا رغبت في مواصلة العلاقة، استخدم واقياً
جديداً.

كيفية الحصول على الواقيات الذكرية



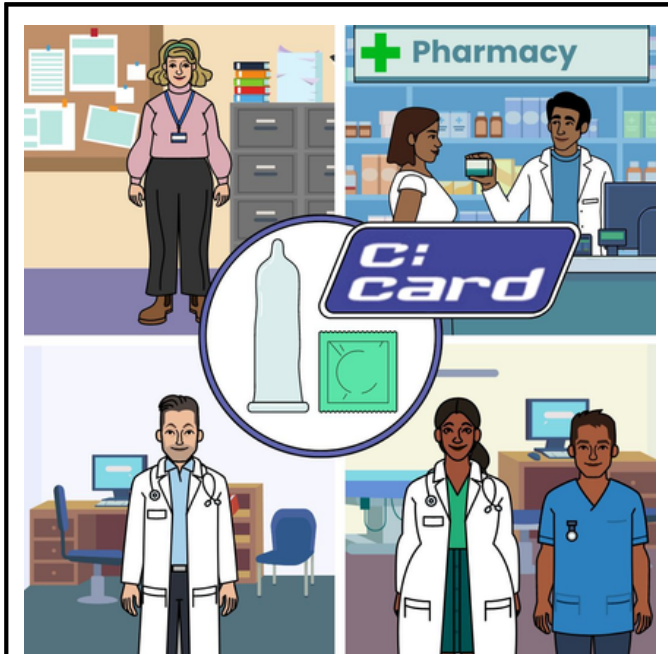
إذا كان عمرك 13 عامًا أو أكبر، وكنت تعيش في لوثيريان، يمكنك الحصول على واقيات ذكرية مجانًا.



إذا كنت بحاجة إلى واقيات ذكرية، يمكنك أن تطلبها من:

- ممرضة
- أخصائي الدعم
- طبيب

يمكنهم مساعدتك في الحصول على واقيات ذكرية مجانًا.



يمكنك الذهاب إلى أحد مراكز c:card وطلب واقيات ذكرية.

يمكنك العثور على أقرب مركز c:card إليك عبر الموقع الإلكتروني www.ccard.org.uk

كيفية الحصول على الواقيات الذكرية



يمكنك طلب واقيات ذكرية عبر الإنترنت،
وسيتّم إرسالها إليك بالبريد داخل ظرف غير
موضح محتواه.

يمكنك طلب واقيات ذكرية مجانية عبر
www.ccard.org.uk/free-condoms-by-post



يمكنك أيضًا الحصول على واقيات ذكرية مجانًا
من خدمات الصحة الجنسية.
يمكنك العثور على الخدمات القريبة منك عبر
الرابط:

www.lothiansexualhealth.scot



يمكنك شراء الواقيات الذكرية من أي
سوبرماركت أو صيدلية.

كيفية الحصول على الواقيات الذكرية



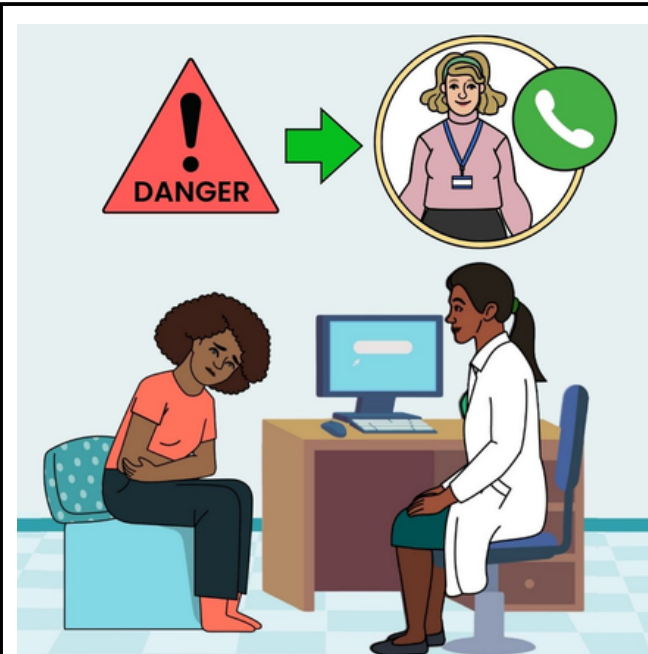
إذا كنت لديك أي أسئلة أو مخاوف، يمكنك التحدث إلى شخص بالغ تثق به، مثل:

- أخصائي الدعم
- طبيب
- ممرضة

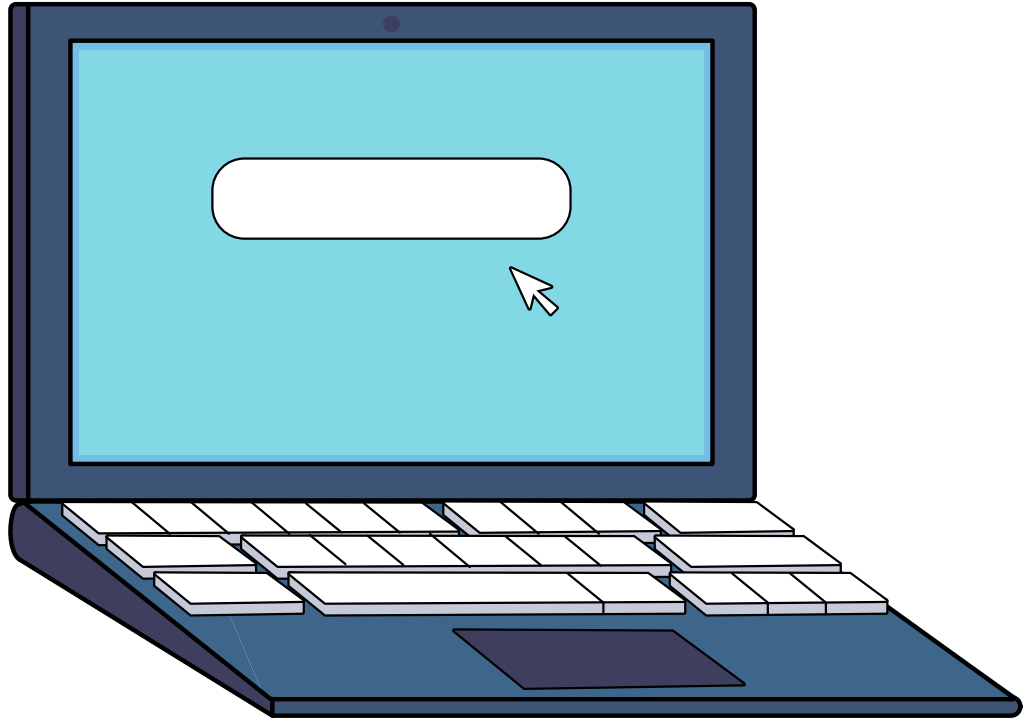


قرارك باستخدام وسائل منع الحمل أو الواقيات الذكرية سري.

لن تتم مشاركة معلوماتك مع الوالدين أو مقدمي الرعاية أو أي أشخاص آخرين تعرفهم.



إذا رأيت الجهة المقدمة للخدمة أنك في خطر أو بحاجة إلى دعم إضافي، فقد تشارك بعض المعلومات مع مختص آخر من أجل الحفاظ على سلامتك.



لعرض نسخة صفحة الويب من هذا الدليل ومزيد من المعلومات
المبسطة عن العلاقات، والجنس، والجسم، وغيرها من المعلومات،
يرجى زيارة الموقع الإلكتروني:
www.healthyrespect.co.uk/etu

يمكنك أيضًا مسح رمز الاستجابة السريعة هذا لزيارة الصفحة:

