

للنساء في جميع أنحاء البلاد. تنظم الأماكن والأنشطة والفعاليات والشبكات للنساء وغير الثنائيين والأشخاص المتحولين جنسياً.

روابط أخرى

Rfslstockholm.se/kvinnor-i-fokus-2

معلومات وروابط لأولئك الذين ينتمون إلى مجموعات النساء المثليات ومزدوجات التوجه الجنسي والمثليات اللاتي يمارسن الجنس مع النساء، وكذلك المتحولين وغير ثنائيي الجنس.

Rfslstockholm.se

للبحث عن مجموعات الأعضاء وأماكن الاجتماع.

RFSL.se

هنا يمكنك العثور على الكثير من المعلومات المرتبطة بمجتمع الميم. كل شيء بدءًا من قضايا كبار السن، وأن تصبح والدًا، إلى الصحة والجنس وفيروس نقص المناعة البشرية وتجارب الهجرة.

**RFSL.se/verksamhet/stod/rfsls-
/stodverksamheter**

هنا يمكنك العثور على برامج الدعم الوطنية المتنوعة التي تقدمها RFSL.

Umo.se

يستهدف UMO في المقام الأول الشباب والشابات هنا يمكنك العثور على معلومات حول الحب والجنس والجسد والهوية والأمراض الجنسية ووسائل منع الحمل.

Clubwish.se

جمعية انفصالية للنساء و/أو المتحولين جنسيًا و/أو ثنائيي الجنس مهتمة بالـ BDSM والفيتيش.

Lesbiskmakt.nu

جمعية غير ربحية تهدف إلى توسيع فهم معنى مصطلح «مثلية». تقوم بالنشر والمحافظة على الثقافة والتاريخ المثلي



مقابلة الآخرين وطلب الدعم

يمكنك مقابلة الآخرين عن طريق الاتصال بفرع RFSL المحلي لديك. يوجد في RFSL ستوكهولم عدة مجموعات اجتماعات مختلفة. يمكنك العثور على ما يناسبك على موقع rfslstockholm.se ضمن علامة التبويب "verksamhet". إذا كنت ترغب في الحصول على دعم محادثة متخصص، فيمكنك، على سبيل المثال، اللجوء إلى الرعاية الأولية لرؤية مستشار أو طبيب نفسي. هناك مساعدة متاحة في مراكز الاستقبال والمستشارين الذين لديهم سنوات عديدة من الخبرة في مقابلة الأشخاص من مجتمع الميم. في ستوكهولم، على سبيل المثال، يمكنك الاتصال بمركز HBT-hälsan عبر sodersjukhuset.se أو RFSU عبر rfsu.se/familjeradgivning.

حيث لا تشعر بعض النساء مزدوجات التوجه الجنسي بالانتماء الكامل سواء في مجتمع الميم أو في المجتمعات النمطية الأخرى، وقد يشعر الكثير منهن بالحاجة إلى «اختيار جانب». تعتبر الفتيات المثليات المتحولات أيضًا مجموعة يمكن أن تواجه سوء فهم، حتى في مجتمع الميم. وهذا بدوره يمكن أن يؤدي إلى عدم الشعور بالرضى بحياتك الجنسية أو حتى الشعور بأن الشخص غير مرئي.

لا تقتصر الصحة الجيدة على عدم وجود المرض فحسب، بل تتعلق بالشعور الفعلي بالرضا، نفسيًا وجسديًا. من طرق البدء بالشعور بالتحسن الاتصال بالآخرين ممن لديهم تجارب مماثلة، مما قد يقلل من شعورك بالوحدة أو أنك منبوذة. كما وقد تكوني بحاجة للحصول على استشارات دعم من أخصائيين. قومي بالاتصال بمراكز الرعاية الصحية للحصول على المساعدة المناسبة.

أن تصبهي والدة

الكثير من النساء المثليات ومزدوجات الميل الجنسي والمتحولات جنسياً اللواتي يمارسن الجنس مع النساء راضون عن وجودهنّ وحياتهنّ وعلاقاتهنّ. ولكن هناك العديد من المعايير والتوقعات في المجتمع التي يمكن أن تؤثر على الحالة المزاجية. يمكن أن تدور هذه المعايير حول كيفية وقوع هؤلاء الأشخاص في الحب أو كيفية ممارستهم للجنس أو تكوين علاقاتهم أو هويتهم الجندرية. عندما يخرج الشخص عن المعايير فإن هذا يمكن أن يكون له عواقب سلبية تؤثر على الصحة النفسية والبدنية بطرق مختلفة. ومن نتائج ذلك يمكن أن نذكر الاكتئاب وتدني الثقة بالنفس والضغط المتعلق بأن الشخص ينتمي إلى فئة أقلية.

وفقا للبحث، فإن النساء مزدوجات التوجه الجنسي معرضات لهذا بشكل خاص وواحدة من المجموعات التي لديها شعور سيء في مجتمعنا. ويرجع ذلك إلى عدد من الأسباب.

الرعاية الصحية بدعوة جميع الأشخاص ممن هم فوق سنّ 23 عامًا وجنسهم من الناحية القانونية إناث لإجراء فحص الكشف عن السرطان وذلك كل ثلاث سنوات. لذلك فإنه من المهم أن تذهبي إلى موعد إجراء فحص الكشف عن سرطان عنق الرحم حتى لو كنت تمارسين الجنس مع النساء فقط.

إذا قمت بتغيير جنسك القانوني إلى ذكر ولا يزال لديك عنق الرحم، فمن الجيد أن تقومي بنفسك بطلب إجراء فحوصات لتغيير الخلايا كل ثلاث سنوات.

نصيحة! عندما يكون لديك هذا الموعد - اغتيمي الفرصة لحجز موعد لإجراء فحص نسائي وبالتالي يمكنك الحصول على صورة كاملة حول وضعك الصحي خلال نفس الزيارة.

أمراض النساء» أو «عيادة الجنس» للعثور على أقرب وحدة رعاية لك.

فيروس الورم الحليمي البشري HPV وفحص الكشف عن سرطان عنق الرحم

فيروس الورم الحليمي البشري هو فيروس يمكن أن يسبب أمراضًا مختلفة، من بين أمور أخرى، يمكن أن يؤدي إلى حدوث الثؤلول التناسلي وتغيرات في الخلايا وسرطان عنق الرحم. فيروس الورم الحليمي البشري شائع جدًا وينتقل بسهولة أثناء ممارسة الجنس المهبطي أو الشرجي عن طريق الأصابع أو الألعاب الجنسية أو الجنس الاحتكاكي. لا توجد طريقة شاملة للوقاية من فيروس الورم الحليمي البشري، ولكن يوجد لقاح يوفر بعض الحماية. منذ شهر آب من العام 2020، يتم تقديم هذا اللقاح لجميع طلاب الصف الخامس، ولكن يمكن أيضًا أخذ اللقاح لاحقًا في حياتنا. الأسعار والتوصيات تختلف من مكان لآخر في البلاد. تقوم سلطات



عيادة RFSU

هنا يمكنك عمل اختبارات الأمراض المنقولة جنسيًا، والحصول على نصائح حول وسائل منع الحمل، والنصائح الجنسية، واستشارات حول الصحة الجنسية والنصائح العائلية/العلاقات.

HBTQ-ung

مركز المثليين والمثليات ومزدوجي الميل الجنسي والمتحولين جنسيًا للشباب يقع هذا القسم في مستشفى Södersjukhuset وهو مخصص للمثليين والمثليات ومزدوجي الميل الجنسي والمتحولين جنسيًا، والذين تتراوح أعمارهم ما بين 13 و 29 عامًا. يمكنك هنا إجراء فحوصات نسائية، وإجراء فحوصات للأمراض المنقولة جنسيًا/فيروس نقص المناعة البشرية، واستشارات وسائل منع الحمل وفحص الكشف عن سرطان عنق الرحم. كما يقدم القسم خدمة المحادثات في الأمور المتعلقة بالهوية أو العلاقات أو غيرها من القضايا

المرتبطة بالمثليين والمثليات ومزدوجي الميل الجنسي والمتحولين جنسيًا.

Ungdomsmottagningar.sll.se

من خلال هذا الموقع الإلكتروني يمكنك البحث عن أقرب مركز لمكان إقامتك أو تقديم ما تحتاج إليه من مساعدة. في مركز استقبال الشباب هذا يمكنك إجراء فحوصات للأمراض المنقولة جنسيًا/فيروس نقص المناعة البشرية، والحصول على استشارات حول وسائل منع الحمل، زيارات أطباء النسائية والحصول على إجابات للأسئلة المتعلقة بالجنس والصحة والعلاقات. يسري ذلك على من هم تحت سنّ 23 عامًا.

1177.se

على موقع 1177.se يمكنك طلب اختبارات منزلية مجانية للكلاميديا والسيلان. ضمن علامة التبويب «البحث عن الرعاية»، يمكنك أيضًا البحث على سبيل المثال عن «طبيب



Mama Mia Mottagningen för sexuell hälsa (مركز «ماما ميا» للصحة الجنسية)

يقع هذا المركز في Östermalm ويقدم خدمات زيارات أطباء النسائية، وإجراء فحوصات تتعلق بالأمراض التناسلية، وتقديم المشورة بعد انقطاع الطمث، واستشارات وسائل منع الحمل، وخدمة المحادثات حول الصحة الجنسية، وفحوصات الكشف عن سرطان عنق الرحم، ورعاية الحمل. كما يوجد أيضًا مركز رعاية الأطفال (BVC) وقسم خاص بالقبالة بجوار هذا المركز.

Stockholms mottagning för sexuell hälsa (مركز ستوكهولم للصحة الجنسية)

إذا كان عمرك 18 عامًا على الأقل فيمكنك زيارة هذا المركز الواقع في Vasastan . هنا يمكنك الحصول على الاستشارات الجنسية، وإجراء المحادثات حول الصحة الجنسية، وإجراء فحوصات للأمراض المنقولة جنسيًا وفيروس نقص المناعة البشرية والحصول على استشارات بشأن وسائل منع الحمل.

الأماكن التي يمكنك فيها إجراء الفحوصات في ستوكهولم

ابحث عن العيادة التي تريد زيارتها على 1177.se أو Google، وستجد المزيد من المعلومات حول الحجز والاتصال وحول الخدمات.

Gynekologiska HBT-mottagningen (مركز طب النساء للمثليات ومزدوجات الميل الجنسي والمتحولات جنسيًا)

لدى هذا القسم في مستشفى Södersjukhuset في ستوكهولم خبرة جيدة فيما يتعلق بالنساء اللاتي يمارسن الجنس مع النساء. في هذا القسم يمكنك إجراء فحص نسائي، وإجراء فحوصات للأمراض المنقولة جنسيًا/فيروس نقص المناعة البشرية وأمراض أخرى، ويمكن أيضًا إجراء فحص الكشف عن سرطان عنق الرحم والحديث عن المشاكل الصحية المرتبطة بالهرمونات، وطرح الأسئلة قبل عملية التحول الجنسي، والحديث عن مشاكل الألم والمشاكل المرتبطة بالجنس.

الفحوصات

إجراء الفحوصات التي تتعلق بالأمراض التناسلية يعتبر بمثابة أمان لك وللشخص أو الأشخاص الذين تمارسين الجنس معهم. الفحص المنتظم يقلل من قلقك وكذلك يمكنك أن تتلقين علاجًا سريعًا لأي عدوى. هذا مهم بشكل خاص للنساء لأن بعض الأمراض التناسلية يمكن أن تؤدي إلى مضاعفات خطيرة للنساء أو من لديه مهبل بشكل أسرع مما هو الحال لدى الرجال أو من لديه قضيب. هذا الأمر ينطبق مثلًا على الكلاميديا، والتي يمكن أن تؤدي إلى التهاب قناة فالوب، والتي بدورها، في حالات نادرة، يمكن أن تؤدي إلى العقم. فكلما تم اكتشاف الكلاميديا مبكرًا، كلما زادت سرعة علاجه بالمضادات الحيوية.

تغيّر الخلايا في عنق الرحم (فحص الكشف عن سرطان عنق الرحم) التي يتم استدعاؤك إليها حتى لو كنت تمارسين الجنس مع فتيات فقط.

- عليك الاستمرار في إجراء فحوصات تغير الخلايا في عنق الرحم (فحص الكشف عن سرطان عنق الرحم) التي يتم استدعاؤك إليها حتى لو كنت تمارسين الجنس مع فتيات فقط. الذهاب وإجراء الفحوصات بانتظام هو وسيلة جيدة للانتباه إلى صحتك والقدرة على علاج أي عدوى في مرحلة مبكرة.

إذا كنت تريد قراءة المزيد عن ممارسة الجنس الآمن، فهناك الكثير من المعلومات الجيدة على الإنترنت، على سبيل المثال على sexperterna.org، و 177.se، RFSU.seg. بالنسبة للشباب، نوصي بموقع umo.se.

الجنس الأكثر أمانًا للفتيات اللاتي يمارسن الجنس مع الفتيات أو مع من لديه مهبل

يعد الجنس بين النساء شكلًا من أشكال الجنس الأكثر أمانًا لأنه لا يمكن أن يؤدي إلى حالات حمل غير مرغوب فيها كما أن خطر انتقال فيروس نقص المناعة البشرية ضئيل جدًا. ولكن يمكن أن تنتقل الأمراض المنقولة جنسياً الأخرى. للعناية بك وبالشخص (الأشخاص) الذي تمارسين معهم الجنس، هناك بعض الأشياء البسيطة التي يمكنك وضعها في الاعتبار لتقليل مخاطر الأمراض المنقولة جنسيًا.

- تجنب ممارسة الجنس الفموي إذا كان شخص ما يعاني من تقرحات حول/في المهبل أو على الفم والشففتين.

- في حال كنتن تستخدمن الألعاب الجنسية، استخدمن الواقي الذكري على تلك الألعاب.

- قمن بتغيير الواقي الذكري بين كل شخص في حال التناوب على استخدام الألعاب.
- قمن بتغيير الواقي الذكري أيضًا في حال القيام بالتبديل بين فتحات الجسم المختلفة.
- اغسلن الألعاب الجنسية بالماء والصابون أو المنظفات المخصصة.
- بالنسبة إلى استخدام الأصابع واليدين مهبلًا وشرجيًا، من الجيد استخدام القفازات المطاطية والكثير من المزلقات.
- بعض الأمراض التناسلية يمكن أن تنتقل عن طريق فرك المهابل ببعضها البعض أو عن طريق الأصابع واليدين.
- عليك الاستمرار في إجراء فحوصات

يمكن أن تنتقل الأمراض التناسلية هي فرك المهبل ببعضها البعض، والجنس المهبل والشرجي بالأصابع أو اليدين أو الألعاب الجنسية، ومشاركة الألعاب الجنسية والجنس الفموي.

عندما تتلامس الأغشية المخاطية (الموجودة في المهبل والرحم والبلعوم والشرج) مع الأغشية المخاطية الأخرى أو السوائل مثل إفرازات المهبل أو الدم أو السائل المنوي، يمكن أن تنتقل الأمراض الجنسية.

هناك شيء من المهم تذكره وهو أن بعض النساء اللاتي يمارسن الجنس مع النساء يمارسن أو مارسن الجنس مع الرجال أيضًا. وهذا يعني أن العديد من النساء يواجهن نفس مخاطر الإصابة بإحدى الأمراض التناسلية مثل النساء اللواتي يضاجعن الجنس الآخر، والذي يمكن أن ينتقل بعد ذلك إلى امرأة أخرى أو أي شخص لديه مهبل. لتجنب حدوث ذلك، نشجع بالقيام بالفحص المنتظم للأمراض التناسلية.



. يعد الاستمناء/ممارسة العادة السرية معًا أو ممارسة الجنس عبر الهاتف أو إرسال الصور طرقًا أخرى يمكن أن توفر المتعة الجنسية. الأمر المهم هو أن تجدين الأشياء التي تستمتعين بها مع نفسك ومع الآخرين.

انتقال الأمراض المعدية وفيرس نقص المناعة البشرية/HIV

ليس من الشائع أن تنتقل العدوى الخطيرة مثل فيروس نقص المناعة البشرية بين النساء. في الحالات القليلة المعروفة التي حدث ذلك فيها، على الأرجح أن يكون قد حدث بسبب الدم، وهذا الدم على سبيل المثال يأتي من العادة الشهرية أو الجروح من شخص لا يخضع للعلاج. إلا أن أمراض أخرى مثل الكلاميديا والسيلان والهربس وغيرها تنتقل بين النساء. الكلاميديا هي عبارة عن بكتيريا يمكن علاجها بالمضادات الحيوية وهي أكثر الأمراض التناسلية شيوعًا في السويد. الهربس هو فيروس ينتقل بسهولة ويصعب

الوقاية منه. ليس له عواقب خطيرة ولكن يمكن أن يسبب الألم لمن يصاب به. إلا أنه يوجد أدوية تعمل على تخفيف الأعراض.

ومن الأمراض الأخرى التي تنتقل عبر الاتصال الجنسي:

السيلان والزهري وفيرس الورم الحليمي البشري. يمكن أيضًا أن تنتقل الميكوبلازما والتهاب الكبد B وC، ولكنها ليست شائعة جدًا. لكن الالتهابات المهبلية مثل التهاب المهبل الجرثومي والفطريات يمكن أن تنتقل أثناء ممارسة الجنس بين النساء والأشخاص الذين لديهم مهبل. للحيلولة مثلًا دون انتقال الفطريات بين شركاء ممارسة الجنس، تعتبر النظافة عاملًا مهمًا.

بغض النظر عن جنس الشخص، يختلف خطر انتقال العدوى بناءً على نوع الأمراض التناسلية والممارسات الجنسية. بعض الأمثلة على الممارسات الجنسية التي



طالما أن الجنس يولد شعور جيد ومتبادل بين جميع الأطراف المشاركة فيه فإنه يعتبر جنس جيد - بغض النظر عما إذا كان الجنس يُمارس بشكل كثير أو قليل. الجنس المهبلّي والفموي والشرجي عبارة عن ثلاثة مصطلحات شائعة ولكن كل مصطلح يعني في حد ذاته العديد من الممارسات الجنسية.

إن استخدام الفم واللسان لتحفيز المهبل أو فتحة الشرج أو أجزاء أخرى من الجسم يسمى بالجنس الفموي. يمكن أيضًا أن يسمى لعق أو الإيلاج في فتحة الشرج بالجنس الشرجي. يمكن ممارسة الجنس المهبلّي باستخدام الأصابع، أو اليدين، أو القضبان الاصطناعية، أو الألعاب أو غيرها من الأشياء. يمكنك فرك البظرات ببعضها، أو فرك البظر على الفخذ أو أجزاء أخرى من الجسم. يمكنك أيضًا استخدام قضبان اصطناعية أو ألعاب جنسية وأشياء أخرى داخل وحول المهبل والشرج وفي أجزاء أخرى من الجسم لا تزعجك.

الوقت. هناك أيضًا أنواع مختلفة من الرغبة. في بعض الأحيان قد تشعر بالإثارة تجاه نفسك وأن الرغبة تنشأ بدون سبب حقيقي. وفي أحيان أخرى، يمكن تحفيز الرغبة عن طريق أنواع مختلفة من التحفيز، ما يسمى بالرغبة المستجيبة. لا ينبغي الخلط بين هذا وبين ممارسة الجنس لأن شخصًا آخر يريد ذلك، بينما أنت نفسك لا ترغبين في ذلك.

الرغبة المستجيبة تعني بأن الشخص يريد ولديه الرغبة، لكنه بحاجة إلى أن يصبح في الحالة المزاجية المناسبة. يمكن أيضًا أن تختلف الرغبة المرتبطة بالممارسات الجنسية المختلفة مع مرور الوقت أو تعتمد على الشخص أو الأشخاص الذين يتم ممارسة الجنس معهم. قد يجد الكثير من الناس بأنهم يبقون على نمط معين أو أدوار معينة فيما يتعلق بالجنس. وبتغيير ذلك النمط أو تلك الأدوار فقد تتغير الرغبة والإرادة والحياة الجنسية وبالتالي فقد تتحسن الحياة الجنسية.



معلومات إضافية للرجال وأولئك الذين يمتلكون أعضاء تناسلية ذكرية في كتيب «نبذة عن الجنس».

الرغبة والمتعة الجنسية

يمكن تحقيق المتعة الجنسية بعدة طرق و ذلك لعدة أسباب. من الممكن ممارسة الجنس بعدة طرق مختلفة وكلما كان لدى الشخص خيالاً واسعاً كلما اكتشف طرقاً جديدة. يمكن أن يشكّل الخيال جزءاً كبيراً من الممارسة الجنسية، قبل ممارسة الجنس وأثنائه وبعده - وأنت وحدك من تملكين خيالك وتتحكمين به كما تريدين.

الشيء نفسه ينطبق على شهوتك. والشهوة هي شيء يمكن أن يصعد ويهبط في الحياة لجميع الناس بغض النظر عن الجنس. يرغب البعض في ممارسة الجنس كثيراً والبعض الآخر يرغب في ممارسة الجنس بشكل أقل، ويمكن أن يختلف ذلك بمرور

الجنس بين النساء والأشخاص ذوي الأعضاء التناسلية الأنثوية هو نوع من الجنس الآمن لأنه لا يمكن أن يؤدي إلى حدوث حمل غير مرغوب فيه وأن خطر الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية ضئيل جداً. ولكن يمكنه أن يؤدي إلى نقل أمراض أخرى. يتعلق الجنس الآمن بتقليل مخاطر انتقال الأمراض الجنسية. كما يسمح ذلك بالتقليل من الشعور بالقلق، حتى تتمكني من التركيز على ما هو لذيذ وجيد في اللحظة. يصبح أسهل ممارسة الجنس الآمن إذا كنتي مستعدة وقد فكرتي في كيفية العناية بنفسك وبالشريك أو الشركاء الذين تمارسين معهم الجنس. في هذا الكتيب، ستجدين بعض النصائح في هذا السياق.

في هذا الكتيب، ستجدين معلومات خاصة بالنساء وأولئك الذين يمتلكون أعضاء تناسلية أنثوية. يمكن العثور على معلومات إضافية للأشخاص المتحولين جنسياً في كتيب «نبذة عن الجنس للأشخاص المتحولين»، وستجدين

تمتع باللحظة!

جنسانيتنا تمنحنا فرصًا لتجارب رائعة. يمكننا تحقيق المتعة الجنسية لأسباب كثيرة وبطرق متنوعة، حيث لا حدود إلا الخيال. يروج الكثيرون لفكرة أن ممارسة الجنس بمفردك تعتبر ممتعة. إنها أيضًا وسيلة جيدة لاستكشاف ما تستمتع به. في التفاعل مع الآخرين، يمكنك أن تظهر ما تحب، وبالتعاون مع الشريك أو الشركاء الذين تمارس معهم الجنس، يمكنك استكشاف جميع التجارب الرائعة التي يمكن أن تحققها من خلال العلاقة الجنسية.

SEXPERTERNA

**عن الجنس،
بإختصار**