

وسائل منع الحمل



يمكنك أن تقولي نعم لممارسة الجنس.

يمكنك أن تقولي لا لممارسة الجنس.

يمكنك تحديد من تريدين أن تكوني مثيرة معه.

يمكنك أن تقرري استخدام وسائل منع الحمل.

ما هي وسائل منع الحمل؟

عندما يرغب الناس في ممارسة الجنس ولكنهم لا يريدون إنجاب طفل، فإنهم يستخدمون وسائل منع الحمل.

استخدام وسائل منع الحمل يعني أنه يمكنك الاستمتاع بالجنس دون إنجاب طفل.

تحدثي مع طبيبك حول وسائل منع الحمل الأفضل بالنسبة لك.

أنواع وسائل منع الحمل



الواقي الذكري

يساعد الواقي الذكري على منع الأنثى من الحمل. يتم وضعه على القضيب المنتصب قبل ممارسة الجنس.

يمنع الواقي الذكري الحيوانات المنوية (القذف من القضيب) من دخول جسم الأنثى.

الواقي الذكري هو وسيلة منع الحمل الوحيدة التي تمنع أيضاً العدوى المنقولة جنسياً (STI).

العدوى المنقولة جنسياً هي عدوى تنتقل بين الأجسام أثناء ممارسة الجنس.

يجب استخدام واقي ذكري جديد في كل مرة يمارس فيها شخص ما الجنس.

يمكنك شراء الواقي الذكري من محلات السوبر ماركت والصيدليات.



حبوب منع الحمل

تساعد حبوب منع الحمل على منع الأنثى من الحمل.

يجب على الأنثى تناول حبوب منع الحمل كل يوم لمنع حدوث الحمل.

إذا كنتِ ترغبين في البدء بتناول حبوب منع الحمل، فتحدثي إلى طبيبك.

الإبرة

تساعد الإبرة (Depo) على منع الأنثى من الحمل.

يتم حقن الأنثى بالإبرة مرة كل 3 أشهر.

تمنع الإبرة مبيض الأنثى من إطلاق البويضة.

للحصول على الإبرة، تحدثي إلى طبيبك.





وسائل منع الحمل الطارئة

إذا مارست الأنثى الجنس ولم تستخدم وسائل منع الحمل، فقد تكون قلقة بشأن الحمل.

يمكنك تناول وسائل منع الحمل الطارئة، وهي أقراص تبتلعها الأنثى، لمنع حدوث الحمل.

يمكنك طلب وسائل منع الحمل الطارئة لمدة تصل إلى 5 أيام بعد ممارسة الجنس. كلما تم تناولها مبكرًا كان ذلك أفضل.

للحصول على وسائل منع الحمل الطارئة، اذهبي إلى الصيدلي أو تحدثي مع طبيبك في أقرب وقت ممكن بعد ممارسة الجنس - خاصة إذا لم تستخدمي وسائل منع الحمل، أو إذا لم تعمل بشكل صحيح.



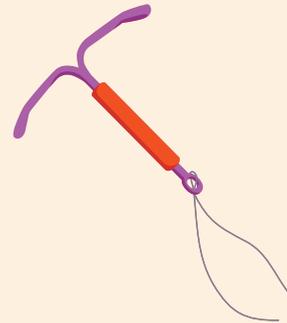
غرسة منع الحمل

تساعد غرسة منع الحمل على منع الأنثى من الحمل.

يقوم طبيب بوضع غرسة منع الحمل في الجزء العلوي من ذراع الأنثى أو رحمها ويمكن أن تبقى هناك لمدة تصل إلى 3-5 سنوات.

تمنع غرسة منع الحمل مبيض الأنثى من إطلاق البويضة.

للحصول على غرسة لمنع الحمل، تحدثي إلى طبيبك.



خيارات منع الحمل الأخرى

يمكنك أيضاً التحدث مع طبيبك حول خيارات منع الحمل الأخرى:

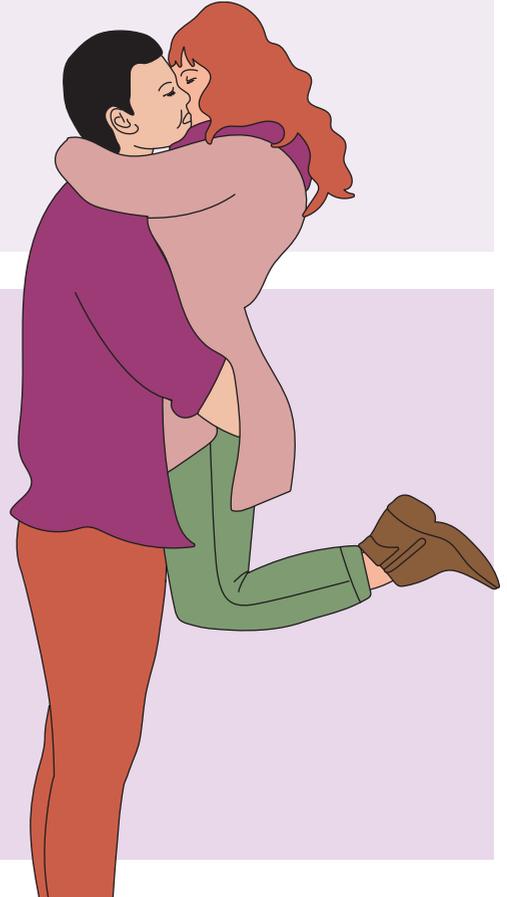
- الواقيات المهبلية
- الأغشية (ديافرام)
- الانسحاب
- التعقيم



الامتناع

بعض الناس يختارون عدم ممارسة الجنس. وهذا ما يسمى الامتناع عن ممارسة الجنس.

لا يزال بإمكان الناس أن يكونوا مثيرين معاً ولا يمارسون الجنس. قد يقررون تقبيل واحتضان ولمس جسد بعضهم البعض بطريقة مثيرة. يمكنك التحدث مع شريكك عن الامتناع عن ممارسة الجنس.



يمكنك الحصول على المساعدة والمعلومات من

- الأطباء
- عيادات الصحة الجنسية
- مراكز صحة المرأة
- مراكز صحة الشباب
- True Relationships and Reproductive Health

إذا كنت تريد المزيد من المعلومات حول خيارات
منع الحمل والخيارات التي قد تناسبك، فاتصلي بـ

True Relationships & Reproductive Health

3250 0240	بريسبان
4927 3999	روكهامبتون
4051 3788	كيرنز
5479 0755	صن شاين كوست
5531 2636	جولد كوست
4632 8166	توومبا
3281 4088	إيسويتش



لمعرفة المزيد عن True تفضلي بزيارة:
true.org.au

