

## روابط جنسی سالم

یک رابطه سالم آنست که باعث میشود که شما و شریکتان نسبت بخود و یکدیگر احساس خوبی داشته باشید. این رابطه ایست که براساس احترام به یکدیگر میباشد. در کانادا هر دو شریک زندگی باهم برابرند. آنها در همه موارد، همچنین در مورد تماس جنسی باهم تصمیم میگیرند. هر دو شریک میباید در داشتن رابطه جنسی موافقت داشته باشند. مجبور کردن شخصی به داشتن رابطه جنسی برخلاف قانون است، حتی اگر طرفین باهم ازدواج کرده باشند. ارتباطات خوب، کلیدی برای هر معاشرت سالم و لذتبخش میباشد.

### از خود و شریکتان در مقابل عفونتهای انتقالی جنسی (STI) حفاظت کنید.

اگر مجرد و یا متأهل هستید، این مهم است که خود و شریک (یا شرکای) جنسی خود را از STI محفوظ نگاه دارید. بهترین روش پرهیز از STI رعایت مقررات زیر است:

- از روابط جنسی اتفاقی پرهیز کنید. تا زمانی که ازدواج کنید و یا شریک زندگیتان را پیدا نمایید، از داشتن رابطه جنسی پرهیزید. داشتن روابط جنسی با افراد متعدد شانس انتقال و ابتلاء به STI را برای شما افزایش میدهد.
- نسبت به شریک زندگی تان وفادار بمانید. در صورت داشتن روابط جنسی با دیگران، ممکن است خود را در معرض ابتلاء به STI قرار داده و سپس این عفونتها را به شریکتان و یا حتی به فرزندانانتان انتقال دهید.
- همیشه در صورت داشتن هرگونه تماس جنسی، از کاندوم استفاده کنید.
- اگر برای درمان STI تحت مداوا هستید، تا زمانیکه داروهایتان را تمام نکرده اید از تماس جنسی خودداری نمائید.

### چگونه به STI مبتلا میشوید؟

هرکسی میتواند به STI مبتلا گردد. شما میتوانید از طریق تماسهای غیر جنسی (خون و مایعات بدنی) به STI مبتلا گردید، ولی مردم معمولاً از طریق تماس جنسی به STI مبتلا میشوند. در کانادا هیچ ایرادی ندارد که از شریک تان بخواهید که از کاندوم استفاده کند.

### STI در کانادا

STI در کانادا معمول است. ویروس تخفیف ایمنی انسانی (HIV) یک نوع جدی STI است که باعث بیماری ایدز میشود، و هیچگونه درمانی برای ایدز وجود ندارد. محققین میگویند که امروزه حدود ۵۸۰۰۰ در کانادا HIV دارند، و بسیاری از آنها حتی از این موضوع خبر ندارند. در صورت عدم بروز هیچگونه عوارضی، یک شخص ممکن است نداند که HIV دارد. چون شما نمیدانید که آیا شخصی HIV دارد یا نه، این مهم است که از خود حفاظت کنید تا دچار عفونت نگردید.

### مسئولیت مطلع کردن شرکای جنسی در مورد HIV

برطبق قانون، اگر شما HIV دارید و شریک شما در معرض خطر ابتلاء به عفونت است، قبل از تماس جنسی و یا هرگونه فعالیتی که ممکن است باعث انتقال HIV گردد، شما باید شریک خود را از این موضوع مطلع سازید. در صورت استفاده از کاندوم، شما مجبور نیستید که به شریک تان بگوئید که HIV دارید، ولی بهتر است این موضوع را با وی در میان بگذارید.

## عواقب مطلع نساختن شرکای جنسی تان

قرار دادن شخص دیگری در معرض خطر HIV از طریق تماس جنسی حفاظت نشده، جرم محسوب می‌گردد. در صورت داشتن HIV و عدم استفاده از کاندوم، اگر به شریک تان نگوئید که IVH دارید، ممکن است بخاطر این جرم جدی محاکمه شده و به گذراندن سالهای بسیاری در زندان محکوم گردید.

## آزمایش دادن برای STI

در مانیتوبا شما میتوانید در کلینیکها و بیمارستانها برای STI آزمایش بدهید. این آزمایش مجانی است، و آنها نتیجه آزمایش را با هیچکس بجز خود شما در میان نخواهند گذاشت. دو کلینیک در مانیتوبا وجود دارند که برای آزمایش دادن مجبور نیستید اسمتان را به آنها بدهید.

- Nine Circles Community Health Centre, 705 Broadway, Winnipeg (204) 940-6000
- Public Health Services, Unit A, 800 Rosser Avenue, Brandon (204) 571-8483

شما باید برای HIV و STI آزمایش بدهید اگر:

- نگران سلامتی خود یا شریک تان هستید.
- شما یا شریک تان با افراد دیگر تماس جنسی دارید.
- کاندوم پاره شود، و یا تماس جنسی بدون کاندوم دارید.
- مورد تجاوز جنسی قرار گرفته اید، و یا مجبور به تماس جنسی شده اید.
- با خون و یا مایعات بدنی شخصی تماس داشته اید (مثلاً اگر بطور تصادفی سوزن تزریقی استفاده شده ای را لمس کرده باشید).

اگر نتیجه آزمایش شما برای HIV مثبت باشد، شما باید آنرا به اطلاع همه شرکای جنسی قبلی تان برسانید. حتی اگر جواب آزمایش منفی باشد، شما باید پس از چند ماه برای انجام آزمایش مجدد بروید. HIV ممکن است در مراحل اولیه ابتلاء به ویروس نشان داده نشود.