

<p>افتح العبوة بعناية وأخرج الواقي الذكري.</p>	<p>تحدد مع شريكك عن قرار ممارسة الجنس وخيارات الحماية المختلفة.</p>
<p>تحقق من تاريخ انتهاء الصلاحية الموجود على العبوة وتأكد من عدم وجود أي ثقوب أو مزق أو علامات تلف. إذا انتهت صلاحية الواقي الذكري أو حدث به تلف، اشتري واقٍ جديداً.</p>	<p>امسك حافة الواقي الذكري وثبته على رأس القضيب. ومن ثم اسحب القضيب.</p>
<p>استخدم مزآن. أكثر طرق تلف الواقي الذكري شيوعاً هو الاحتكاك الناتج للجماع.</p>	<p>انتظر حتى ينتصب القضيب. ومن ثم ضع الواقي الذكري على رأس القضيب وامسك الجزء العلوي من الواقي الذكري واضغط عليه لتفریغ الهواء.</p>
<p>اخلع الواقي الذكري بعناية وألقه في سلة المهملات.</p>	<p>احتفظ بالواقي على القضيب حتى تنتهي من الجماع، سواء حدث قذف أم لا.</p>

<p>افتح العبوة بعناية وأخرج الواقي الذكري.</p>	<p>تحدد مع شريكك عن قرار ممارسة الجنس وخيارات الحماية المختلفة.</p>
<p>تحقق من تاريخ انتهاء الصلاحية الموجود على العبوة وتأكد من عدم وجود أي ثقوب أو مزق أو علامات تلف. إذا انتهت صلاحية الواقي الذكري أو حدث به تلف، اشتري واقٍ جديداً.</p>	<p>امسك حافة الواقي الذكري وثبته على رأس القضيب. ومن ثم اسحب القضيب.</p>
<p>استخدم مزآن. أكثر طرق تلف الواقي الذكري شيوعاً هو الاحتكاك الناتج للجماع.</p>	<p>انتظر حتى ينتصب القضيب. ومن ثم ضع الواقي الذكري على رأس القضيب وامسك الجزء العلوي من الواقي الذكري واضغط عليه لتفریغ الهواء.</p>

احتفظ بالواقي على القضيب حتى تنتهي من الجماع، سواء حدث قذف  
أم لا.

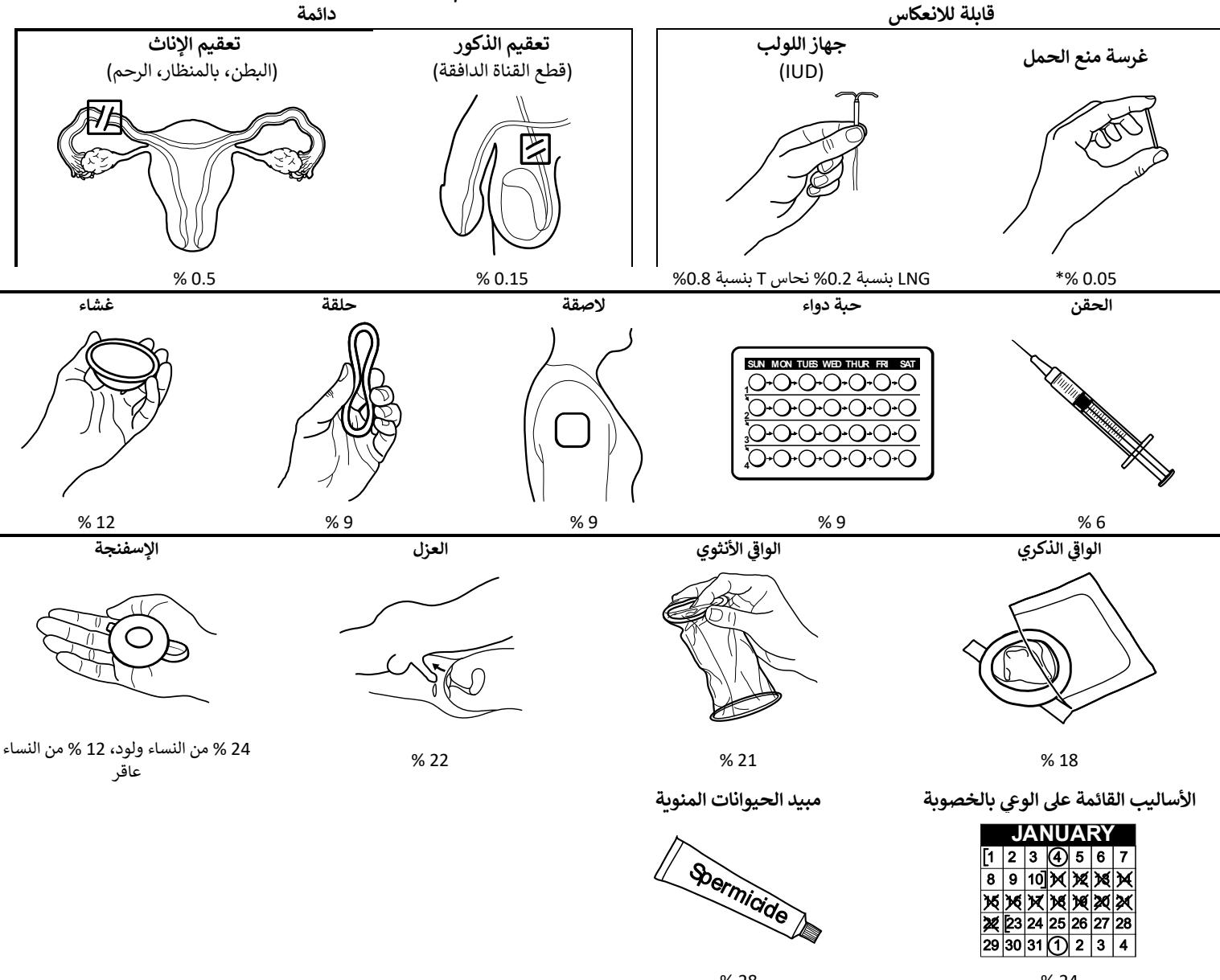
اخلع الواقي الذكري بعناية وألقه في سلة المهملات.

# فعالية أساليب تنظيم الأسرة

كيف تجعل طريقة أكثر فاعلية  
فعالية بعد تنفيذها، القليل  
لتفعله أو تذكره أو قد لا تفعل  
شيئاً. قطع القناة الدافقة  
والتعقيم الرحمي: استخدم  
طريقة أخرى لأول 3 أشهر.

قابل للحقن: أعد الحقن في  
موعدها المحدد. العبوة:  
تناول حبة كل يوم. ال拉斯قة،  
الحلقة: تبقى في مكانها، ويتم  
تغييرها في الوقت المحدد.  
الغشاء: استخدمه بشكل  
صحيح في كل مرة تمارس فيها  
الجنس.

الواق الذكري، والاسفنج،  
والعزل، ومبيد الحيوانات  
المنوية: استخدمه بشكل  
صحيح في كل مرة تمارس فيها  
الجنس. الأساليب القائمة على  
الوعي بالخصوصية: الامتناع عن  
الجماع أو استخدام الواق  
الذكري في أيام التبويض. قد  
تكون الأساليب الحديثة  
(طريقة الأيام القياسية وطريقة  
اليومين) هي الأسهل في  
الاستخدام وبالتالي أكثر فاعلية.



\* تشير النسب المئوية إلى العدد من بين كل 100 امرأة تعرضن لحمل غير مقصود خلال السنة الأولى من الاستخدام المعتاد لكل طريقة من وسائل منع الحمل.

يجب استخدام الواقيات الذكرية دائمًا لتقليل مخاطر العدوى المنقول جنسياً.

## أساليب أخرى لمنع الحمل

**طريقة انقطاع الحبيب الإرضاعي:** تعد طريقة انقطاع الحبيب الإرضاعي وسيلةً فعالة لمنع الحمل. منع الحمل في حالات الطوارئ: حبوب منع الحمل في حالات الطوارئ أو اللولب النخامي بعد الجماع غير الآمن يظل بشكل كبير من خطر الحمل. مقتبس من قسم الصحة الإنجابية التابع لمنظمة الصحة العالمية/مركز برامج التواصل (CCP). مشروع المعرفة من أجل الصحة. تنظيم الأسرة: كليب عالمي لمقددي الخدمات (تحديث 2011). باليمور، ميريلاند؛ جنيف، سويسرا: مركز برامج التواصل (CCP) ومنظمة الصحة العالمية (WHO)؛ عام 2011؛ فشل منع الحمل في الولايات المتحدة، لجيمس تروسيلى. منع الحمل 2011؛ 83: الصفحة 397-404.

الأكثر فاعلية



أقل من حمل واحد  
لكل 100 امرأة في  
السنة

من 6-12 حالة حمل  
لكل 100 امرأة في  
السنة

18 حالة حمل أو أكثر  
لكل 100 امرأة في  
السنة

الأقل فاعلية



U.S. Department of  
Health and Human Services  
Centers for Disease  
Control and Prevention

## المراجع: فاعلية أساليب تنظيم الأسرة (CDC)

## أسئلة الاختيار من متعدد

1. تعرّض هذه الوثيقة فاعلية الوسائل للحد من مخاطر ...

- A. الحمل
- B. الأمراض المنقولة جنسياً
- C. كلاهما

2. أي من هذه الوسائل أكثر فاعلية؟

- A. العزل
- B. الواقي الذكري الخارجي
- C. مبيد الحيوانات المنوية

## التصنيف

3. ضع ما يلي في ترتيب بحسب الفاعلية، على أن يكون "الأول" في القائمة الأكثر فاعلية: الأساليب القائمة على الوعي بالخصوصية، اللولب، حبوب منع الحمل، الإسفنجية

الأول \_\_\_\_\_ (الأكثر فاعلية)

الثاني \_\_\_\_\_

الثالث \_\_\_\_\_

الرابع \_\_\_\_\_ (الأقل فاعلية)

4. ضع ما يلي في ترتيب بحسب الفاعلية، على أن يكون "الأول" في القائمة الأكثر فاعلية: الواقي الذكري الخارجي، اللاصقة، الحلقة

الأول \_\_\_\_\_ (الأكثر فاعلية)

الثاني \_\_\_\_\_

الثالث \_\_\_\_\_ (الأقل فاعلية)

## امرأة الفراغات

5. تقريراً \_\_\_\_\_ من بين كل 100 امرأة تعاني من الحمل غير المقصود في السنة الأولى من الاستخدام المعتمد لحبوب منع الحمل.

6. تقريراً \_\_\_\_\_ من بين كل 100 امرأة تعاني من حمل غير مقصود في السنة الأولى من استخدام التقليدي للواقي الذكري.

7. يجب استخدام \_\_\_\_\_ دائماً للحد من مخاطر الأمراض المنقولة جنسياً.

## المراجع: فاعلية أساليب تنظيم الأسرة (CDC)

## أسئلة الاختيار من متعدد

1. تعرض هذه الوثيقة فاعلية الوسائل للحد من مخاطر ...

- A. الحمل
- B. الأمراض المنقولة جنسياً
- C. كلاهما

2. أي من هذه الوسائل أكثر فاعلية؟

- A. العزل
- B. الواقي الذكري الخارجي
- C. مبيد الحيوانات المنوية

## التصنيف

3. ضع ما يلي في ترتيب بحسب الفاعلية، على أن يكون "الأول" في القائمة الأكثر فاعلية: الأساليب القائمة على الوعي بالخصوصية، اللولب، حبوب منع الحمل، الإسفنجية

الأول \_\_\_\_\_ (الأكثر فاعلية)

الثاني \_\_\_\_\_

الثالث \_\_\_\_\_

الرابع \_\_\_\_\_ (الأقل فاعلية)

4. ضع ما يلي في ترتيب بحسب الفاعلية، على أن يكون "الأول" في القائمة الأكثر فاعلية: الواقي الذكري الخارجي، اللاصقة، الحلقة

الأول \_\_\_\_\_ (الأكثر فاعلية)

الثاني \_\_\_\_\_

الثالث \_\_\_\_\_ (الأقل فاعلية)

## املا الفراغات

5. تقريراً من بين كل 100 امرأة تعاني من الحمل غير المقصود في السنة الأولى من الاستخدام المعتمد لحبوب منع الحمل.

6. تقريراً من بين كل 100 امرأة تعاني من حمل غير مقصود في السنة الأولى من استخدام التقليدي للواقي الذكري.

7. يجب استخدام دائمًا للحد من مخاطر الأمراض المنقولة جنسياً.

## عقل المراهق قيد النمو

السؤال: متى "يُكبر" شخص ما؟ إنه سؤال فلسفياً. قد يتعلّق الأمر بتجارب الحياة التي يخوضها شخص ما والحكمة التي يكتسبها من تلك التجارب. إنه أيضًا سؤال علمي. لأنّه يصبح راشدًا يرتبط الأمر بمدى ، أو بشكل أكثر تحديدًا، بمدى نضج .

سنوات طويلة، عرف العلماء أنّ دماغ الإنسان لا ينمو بالكامل حتى يصل إلى عمر . وعلى الرغم من نمو الأنسجة الدماغية لدى الإنسان بعمر 12 عاماً، إلا أنّ الأمر يحتاج إلى أكثر من من أجل اكتمال نموها وربطها بالكامل وزيادة فاعليتها. ويطلق على هذه العملية "النضج العصبي"، ويعتقد العلماء أنّ هذا هو السبب في أنّ المراهقين، بشكل عام، يتشاركون بعض السلوكيات الشائعة مثل البحث عن الإثارة، و ، وال الحاجة إلى أن يتم قبولهم لدى زملائهم.

يمر الدماغ في سن المراهقة بالكثير من التحولات الحرجية، لاسيما الفص الجبهي، وهي أحد أجزاء الدماغ التي تستغرق وقتاً طويلاً حتى تنضج. فهي مسؤولة عن الوظائف التنفيذية مثل تحديد الأهداف والانتباه والتحفيز والتخطيط واستيعاب ، والتحكم في النفس. لذا، فإنّ حقيقة أنّ هذه الوظائف ما زالت قيد النمو هو جزء من السبب الذي يجعل المراهقين يميلون إلى المشاركة في سلوكيات محفوفة بالمخاطر ومتهورة مثل تجربة تعاطي المخدرات و وممارسة الجنس بدون وقاية والقيادة المسرعة والقيام بأشياء غبية تثير غضب الآباء.

## عقل المراهق: قيد النمو

السؤال: متى "يُكبر" شخص ما؟ إنه سؤال فلسفياً. قد يتعلّق الأمر بتجارب الحياة التي يخوضها شخص ما والحكمة التي يكتسبها من تلك التجارب. إنه أيضًا سؤال علمي. لأنّه يصبح راشدًا يرتبط الأمر بمدى ، أو بشكل أكثر تحديدًا، بمدى نضج .

سنوات طويلة، عرف العلماء أنّ دماغ الإنسان لا ينمو بالكامل حتى يصل إلى عمر . وعلى الرغم من نمو الأنسجة الدماغية لدى الإنسان بعمر 12 عاماً، إلا أنّ الأمر يحتاج إلى أكثر من من أجل اكتمال نموها وربطها بالكامل وزيادة فاعليتها. ويطلق على هذه العملية "النضج العصبي"، ويعتقد العلماء أنّ هذا هو السبب في أنّ المراهقين، بشكل عام، يتشاركون بعض السلوكيات الشائعة مثل البحث عن الإثارة، و ، وال الحاجة إلى أن يتم قبولهم لدى زملائهم.

يمر الدماغ في سن المراهقة بالكثير من التحولات الحرجية، لاسيما الفص الجبهي، وهي أحد أجزاء الدماغ التي تستغرق وقتاً طويلاً حتى تنضج. فهي مسؤولة عن الوظائف التنفيذية مثل تحديد الأهداف والانتباه والتحفيز والتخطيط واستيعاب ، والتحكم في النفس. لذا، فإنّ حقيقة أنّ هذه الوظائف ما زالت قيد النمو هو جزء من السبب الذي يجعل المراهقين يميلون إلى المشاركة في سلوكيات محفوفة بالمخاطر ومتهورة مثل تجربة تعاطي المخدرات و وممارسة الجنس بدون وقاية والقيادة المسرعة والقيام بأشياء غبية تثير غضب الآباء.

وعند بلوغ سن البلوغ، تصبح مراكز مكافأة الدوبامين في الدماغ نشطة للغاية وتذبل ببطء عندما تصبح بالغًا. وهذا ما يجعل المراهقين عرضة بشكل خاص للضغط \_\_\_\_\_. مراكز المكافأة في الدماغ شديدة الحساسية للموافقة الاجتماعية أو الرفض الاجتماعي. أثبتت إحدى الدراسات أن الشخص البالغ من العمر 20 عاماً أكثر عرضة بنسبة 50% للقيام بأشياء خطيرة مقارنة بالأشخاص مكتملي البلوغ إذا كان هناك زميلان يراقبانه. كما وجد العلماء أيضاً أن الدورة المخية المسؤولة عن ردود \_\_\_\_\_ تغير، مما يجعل المراهقين أكثر استجابة للحالات المليئة بالعواطف مقارنة بالأطفال والكبار. لذا، قد يبدو المراهقون وكأنهم يعشقون الميل للمشاعر الدرامية، ولكن في الواقع الأمر ما هم إلا يختبرونها \_\_\_\_\_ جدًا. كما أنهم يختبرون العديد من المشاعر لأول مرة، والتي يمكن أن تتعاظم شدتها بشكل ملحوظ.

ومن الناحية الفكرية، لن تكون القدرة على التعلم في مستوياتها العالية كما كانت في سن المراهقة، وكذلك القوة الفكرية والقدرة على القيام بالمهام \_\_\_\_\_ بالفعل حتى عند الكبار. وأعتقد أن ثمة ميل إلى أن يصبح الكبار قليلي الصبر على المراهقين وينظرون إليهم باعتبارهم أغبياء وغير ناضجين وعاجزين، ولكن ذلك يساعد على تذكر أن المراهقين يخضعون للكثير من التطور \_\_\_\_\_. فهذا كله جزء من العملية الطبيعية حيث ينتقل الإنسان من الاعتماد على مقدمي الرعاية إلى شخص بالغ مستقل، ومن الواضح أن هذه المرحلة مهمة للغاية وتستحق، في رأيي، المزيد من الحب والصبر.

وعند بلوغ سن البلوغ، تصبح مراكز مكافأة الدوبامين في الدماغ نشطة للغاية وتذبل ببطء عندما تصبح بالغًا. وهذا ما يجعل المراهقين عرضة بشكل خاص للضغط \_\_\_\_\_. مراكز المكافأة في الدماغ شديدة الحساسية للموافقة الاجتماعية أو الرفض الاجتماعي. أثبتت إحدى الدراسات أن الشخص البالغ من العمر 20 عاماً أكثر عرضة بنسبة 50% للقيام بأشياء خطيرة مقارنة بالأشخاص مكتملي البلوغ إذا كان هناك زميلان يراقبانه. كما وجد العلماء أيضاً أن الدورة المخية المسؤولة عن ردود \_\_\_\_\_ تغير، مما يجعل المراهقين أكثر استجابة للحالات المليئة بالعواطف مقارنة بالأطفال والكبار. لذا، قد يبدو المراهقون وكأنهم يعشقون الميل للمشاعر الدرامية، ولكن في الواقع الأمر ما هم إلا يختبرونها \_\_\_\_\_ جدًا. كما أنهم يختبرون العديد من المشاعر لأول مرة، والتي يمكن أن تتعاظم شدتها بشكل ملحوظ.

ومن الناحية الفكرية، لن تكون القدرة على التعلم في مستوياتها العالية كما كانت في سن المراهقة، وكذلك القوة الفكرية والقدرة على القيام بالمهام \_\_\_\_\_ بالفعل حتى عند الكبار. وأعتقد أن ثمة ميل إلى أن يصبح الكبار قليلي الصبر على المراهقين وينظرون إليهم باعتبارهم أغبياء وغير ناضجين وعاجزين، ولكن ذلك يساعد على تذكر أن المراهقين يخضعون للكثير من التطور \_\_\_\_\_. فهذا كله جزء من العملية الطبيعية حيث ينتقل الإنسان من الاعتماد على مقدمي الرعاية إلى شخص بالغ مستقل، ومن الواضح أن هذه المرحلة مهمة للغاية وتستحق، في رأيي، المزيد من الحب والصبر.