

افتح العبوة بعناية وأخرج الواقي الذكري.	تحدث مع شريكك عن قرار ممارسة الجنس وخيارات الحماية المختلفة.
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، اشترِ واقي جديد.	امسك حافة الواقي الذكري وثبته على رأس القضيب. ومن ثم اسحب القضيب.
استخدم مزلق. أكثر طرق تلف الواقي الذكري شيوعًا هو الاحتكاك الناتج للجماع.	انتظر حتى ينتصب القضيب. ومن ثم ضع الواقي الذكري على رأس القضيب وامسك الجزء العلوي من الواقي الذكري واضغط عليه لتفريغ الهواء.
اخلع الواقي الذكري بعناية وألقه في سلة المهملات.	احتفظ بالواقي على القضيب حتى تنتهي من الجماع، سواء حدث قذف أم لا.

افتح العبوة بعناية وأخرج الواقي الذكري.	تحدث مع شريكك عن قرار ممارسة الجنس وخيارات الحماية المختلفة.
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، اشترِ واقي جديد.	امسك حافة الواقي الذكري وثبته على رأس القضيب. ومن ثم اسحب القضيب.
استخدم مزلق. أكثر طرق تلف الواقي الذكري شيوعًا هو الاحتكاك الناتج للجماع.	انتظر حتى ينتصب القضيب. ومن ثم ضع الواقي الذكري على رأس القضيب وامسك الجزء العلوي من الواقي الذكري واضغط عليه لتفريغ الهواء.

احتفظ بالواقي على القضيب حتى تنتهي من الجماع، سواء حدث قذف أم لا.	اخلع الواقي الذكري بعناية وألقه في سلة المهملات.
---	--

فاعلية أساليب تنظيم الأسرة

دائمة

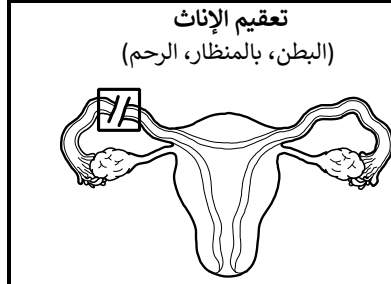
قابلة للانعكاس

الأكثر فاعلية

كيف تجعل طريقتك أكثر فاعلية 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. الحبوب: تناول حبة كل يوم. اللاصقة، الحلقة: تبقى في مكانها، ويتم تغييرها في الوقت المحدد. الغشاء: استخدمه بشكل صحيح في كل مرة تمارس فيها الجنس.

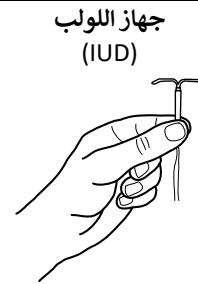
الواقي الذكري، والاسفنجة، والعزل، ومبيد الحيوانات المنوية: استخدمه بشكل صحيح في كل مرة تمارس فيها الجنس. الأساليب القائمة على الوعي بالخصوبة: الامتناع عن الجماع أو استخدام الواقي الذكري في أيام التبويض. قد تكون الأساليب الحديثة (طريقة الأيام القياسية وطريقة اليومين) هي الأسهل في الاستخدام وبالتالي أكثر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



% 0.5



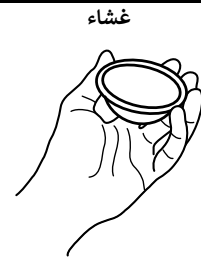
% 0.15



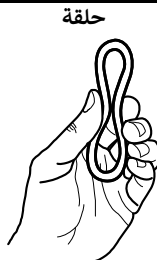
LNG بنسبة 0.2% نحاس T بنسبة 0.8%



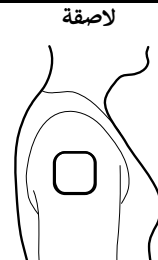
*% 0.05



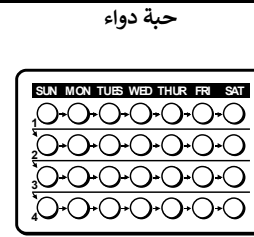
% 12



% 9



% 9



% 9



% 6



24% من النساء ولود، 12% من النساء عاقر



% 22

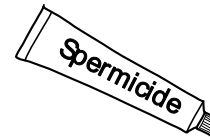


% 21



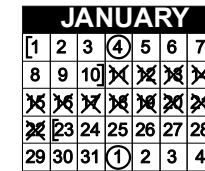
% 18

مبيد الحيوانات المنوية



% 28

الأساليب القائمة على الوعي بالخصوبة



% 24

* 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.

الأقل فاعلية

242797 CS

يجب استخدام الواقيات الذكرية دائماً لتقليل مخاطر العدوى المنقولة جنسياً.

أساليب أخرى لمنع الحمل

طريقة انقطاع الحيض الإرضاعي: تُعد طريقة انقطاع الحيض الإرضاعي وسيلة فعالة للغاية لمنع الحمل. منع الحمل في حالات الطوارئ: حبوب منع الحمل في حالات الطوارئ أو اللولب النحاسي بعد الجماع غير الآمن يقلل بشكل كبير من خطر الحمل. مقتبس من قسم الصحة الإنجابية التابع لمنظمة الصحة العالمية (WHO)، جامعة جونز هوبكنز بلومبرج للصحة العامة/مركز برامج التواصل (CCP). مشروع المعرفة من أجل الصحة. تنظيم الأسرة: كتيب عالمي لمقدي الخدمات (تحديث 2011). بالتيومور، مرييلاند؛ جنيف، سويسرا: مركز برامج التواصل (CCP) ومنظمة الصحة العالمية (WHO)؛ عام 2011؛ فشل منع الحمل في الولايات المتحدة، لجيمس تروسليل. منع الحمل 2011: 83-397. الصفحة 404-397.



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

- A. الحمل
- B. الأمراض المنقولة جنسيًا
- 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 بالخصوبة، اللولب، حبوب منع الحمل، الإسفنجة

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)

املأ الفراغات

5. تقريبًا _____ من بين كل 100 امرأة تعاني من الحمل غير المقصود في السنة الأولى من الاستخدام المعتاد لحبوب منع الحمل.

6. تقريبًا _____ 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 جنسيًا.

المراجع: فاعلية أساليب تنظيم الأسرة (CDC)

أسئلة الاختيار من متعدد

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

- A. الحمل
- B. الأمراض المنقولة جنسيًا
- 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 بالخصوبة، اللولب، حبوب منع الحمل، الإسفنجة

- 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)

املأ الفراغات

5. تقريبًا _____ من بين كل 100 امرأة تعاني من الحمل غير المقصود في السنة الأولى من الاستخدام المعتاد لحبوب منع الحمل.

6. تقريبًا _____ 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 جنسيًا.

عقل المراهق قيد النمو

السؤال: متى "يكبر" شخص ما؟ إنّه سؤال فلسفي. قد يتعلق الأمر بتجارب الحياة التي يخوضها شخص ما والحكمة التي يكتسبها من تلك التجارب. إنّه أيضًا سؤال علمي. لأنّ تصبح راشدًا يرتبط الأمر بمدى _____، أو بشكل أكثر تحديدًا، بمدى نضج _____.

لسنوات طويلة، عرف العلماء أنّ دماغ الإنسان لا ينمو بالكامل حتى يصل إلى عمر _____. وعلى الرغم من نمو الأنسجة الدماغية لدى الإنسان بعمر 12 عامًا، إلّا 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 _____، والحاجة إلى أن يتم قبولهم لدى زملائهم.

يمر الدماغ في سن المراهقة بالكثير من التحولات الحرجة، لاسيما _____ الفص الجبهي، وهي أحد أجزاء الدماغ التي تستغرق وقتًا طويلًا 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 "يكبر" شخص ما؟ إنّه سؤال فلسفي. قد يتعلق الأمر بتجارب الحياة التي يخوضها شخص ما والحكمة التي يكتسبها من تلك التجارب. إنّه أيضًا سؤال علمي. لأنّ تصبح راشدًا يرتبط الأمر بمدى _____، أو بشكل أكثر تحديدًا، بمدى نضج _____.

لسنوات طويلة، عرف العلماء أنّ دماغ الإنسان لا ينمو بالكامل حتى يصل إلى عمر _____. وعلى الرغم من نمو الأنسجة الدماغية لدى الإنسان بعمر 12 عامًا، إلّا 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 _____، والحاجة إلى أن يتم قبولهم لدى زملائهم.

يمر الدماغ في سن المراهقة بالكثير من التحولات الحرجة، لاسيما _____ الفص الجبهي، وهي أحد أجزاء الدماغ التي تستغرق وقتًا طويلًا 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 عامًا أكثر عرضة بنسبة 50% للقيام بأشياء خطيرة مقارنة بالأشخاص مكتملي البلوغ إذا كان هناك زميلان يراقبانه. كما وجد العلماء أيضًا أن الدورة المخية المسؤولة عن ردود _____ تتغير، مما يجعل المراهقين أكثر استجابة للحالات المليئة بالعواطف مقارنة بالأطفال والكبار. لذا، قد يبدو المراهقون وكأنهم يعشقون الميل للمشاعر الدرامية، ولكن في واقع الأمر ما هم إلا يختبرونها _____ جدًا. كما أنهم يختبرون العديد من المشاعر لأول مرة، والتي يمكن أن تتعاضد 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 عامًا أكثر عرضة بنسبة 50% للقيام بأشياء خطيرة مقارنة بالأشخاص مكتملي البلوغ إذا كان هناك زميلان يراقبانه. كما وجد العلماء أيضًا أن الدورة المخية المسؤولة عن ردود _____ تتغير، مما يجعل المراهقين أكثر استجابة للحالات المليئة بالعواطف مقارنة بالأطفال والكبار. لذا، قد يبدو المراهقون وكأنهم يعشقون الميل للمشاعر الدرامية، ولكن في واقع الأمر ما هم إلا يختبرونها _____ جدًا. كما أنهم يختبرون العديد من المشاعر لأول مرة، والتي يمكن أن تتعاضد 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.