

## كان يجب ان أعمل بالنصيحة

قال لي ان الأمر سوف يكون ممتعاً،

كان مخطئاً،

لماذا استمعت اليه؟

كان يجب ان أبقى قوية،واقول لا .

'ليلي ،سوف نكون بأمان بدون الواقى'قال لي.

لماذا استمعت اليه؟

كان مخطئاً.

احتجت الى النقود.

ماذا كنت سأفعل ؟

لقد دفعت ثمناً كبيراً؛

كان يجب ان أعمل بالنصيحة .

طبعاً حصل هذا من قبل ،

ولكن كنت محظوظة

في تلك الأوقات .

أهملت النصيحة

الآن

دفعت الثمن.

اصبحت الآن

واحدة من الستين بالمئة

من المصابين حديثاً

بالإيدز

هذا ما حصل .

كان يجب ان استمع ،

أخذ بالنصيحة،

ولكن لم أفكر مرتين .

الفحص والإستشارة التطوعية

تجاهلتها

شعرت بالإحراج،الخزي

حتى احصل على النصيحة

مع ان المستشاراة كانت لطيفة

انا مصابة بالمرض

الآن، أشعر بالإحراج والخزي

لأنني لم استمع الى النصيحة

لم أفكر مرتين.

ذهبت ليلي لأخذ النصيحة من هنا أفضل صديقة لها. لقد سبق الى هنا ان مرت بتجربة شبيهة بتجربة ليلي ، وأخذت بعض الدروس في المدرسة حول الصحة الجنسية والفحص والإستشارة التطوعية.

**ليلى:** هنا انت تعرفين مسبقاً ان أمي توفيت بسبب الإيدز. لماذا كنتُ بهذا الإهمال .

**هنا:** يا صديقتي ،في بعض الأحيان لا نزود بمعلومات كافية ومساعدة .هذا ليس خطئك .الآن استطيع مساعدتك .نستطيع الذهاب الى الفحص والإستشارة التطوعية وهناك بإمكانك الحصول على النصائح والمساعدة اكثر ، سوف يقوموا بإجراء فحص لك للكشف عن المرض. وبإمكانك ان تتحدثي الى فتيات صغيرات مثلك . نحن لسنا وحدنا سوف ترين.

**ليلى:** قال لي ان الواقي سوف يجعل الجنس أقل رومانسية، لم اكن أصلاً متأكدة من أني أرغب بإقامة علاقة جنسية معه.

**هنا:** ليلي ،اذا كنتِ غير متأكدة لكِ الحق ان تقولي لا، ولكن في المدرسة قالوا لنا اذا إخترت إقامة العلاقة الجنسية اذاً استعمال الواقي يجب ان لا يكون بشكل دوري. بإمكانكما وضعه معا وإستعماله، والإستمتاع بهذا الوقت معاً- فهو يضيف الى الرومانسية، حميمة وألفة للجنس. الأهم من هذا ، الواقي يجعلكما انتما الأثنين في أمان .

**ليلى:** حقاً؟ ولكن سوف أكون محرجة لإستعمال الواقي لأنه عندها الناس سوف يفكرون اني اعيش عيشة مختلطة في علاقتي الجنسية .

**هنا:** لقد شعرت بهذا أيضاً. ولكن معلمتي قالت لي اذا قررت إقامة علاقة جنسية يجب ان لا تشعرني ابدأ بالخلل من استعمال الواقي أو ان تتحدثي عنه. يجب ان لا يعني استعمال الواقي انك تعيش عيشة مختلطة في علاقاتك الجنسية. قالت المعلمة انها تجعل العلاقة الجنسية آمنة وهذا يعني ان نبقى اصحاء.

**ليلى:** ولكن يا هنا ، الأ يعني ان استعمال الواقي يعني انك لا تثقين بشريكك؟

**هنا:** اذا كان احدكم مريض بالإيدز عندها استعمال الواقي يظهر انك تعتني بشريكك لأنك لا تريدين ان يصاب بالعدوى بالمرض ايضاً . ان استعمال الواقي يمنعك من الإصابة بالإيدز . قالت لنا المعلمة اذا لم تكونوا مصابين بالإيدز يجب ان تستعملوا الواقي – إنها عادة جيدة لإستعماله لجميع الأنشطة الجنسية. لأننا نساء صغيرات، الطريقة التي يتطور وينمو فيها عنق الرحم لدينا يعني خطورة تعرضنا للإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً عالية جداً ومنها الإيدز ، ولذا فمن المهم جداً لصحتنا ان نستعمل الواقي دائماً.

**ليلى:** ما كان يجب ان نقيم علاقة جنسية .

**هنا:** قالت المعلمة هناك طريقة أفضل لتكون في أمان .إذا انتظرنا على العلاقة الجنسية ...انتظرنا حتى نكون مستعدين .و عندما نكون مستعدين،نستعمل الواقي.

**ليلي:** حسناً،هذا الوقت متأخر بالنسبة لي، ولكن على الأقل اذا قررت في المستقبل ان اقيم علاقة جنسية سوف اعرف كيف ابقى في أمان.أشعر بالأحراج من السؤال؟!ولكن ليست الواقيات لايعتمد عليها؟

**هنا:** حسناً،لا تشعرني بالإحراج – لقد قلت لك مسبقاً. قالت المعلمة لنا ان الواقيات يمكن الاعتماد عليها . قالت لنا ان نستعمل الواقي اذا اخترنا ان نقيم علاقة جنسية ،وليس عليك ان تشعرني بالقلق لأنك سوف تكوني بأمان وكل واحد منكم سوف يحمي الآخر من الأمراض ...الواقي رقيق جداً لن تلاحظي الفرق .

**ليلي:** ولكن ماذا لو ان شريكي لا يريد ان يستعمل الواقيات ؟

**هنا:** على الأغلب يكونوا خائفين لأنهم لا يعرفون معلومات كافية عن الواقيات.اخبريهم ماذا قلت لك. اخبريهم بأن الواقيات ستؤمن لكما علاقة جنسية آمنة وهذا يعني ان تكونوا انتما الأثنين مرتاحين. ايضاً اخبرتنا المعلمة انه اذا أصبح لدينا خبرة في استعمال الواقي عندها نستطيع ان نخبر شريكنا لماذا نحب ان نستعمل الواقيات- نحن نثق ببعضنا البعض ، التحدث عن الواقيات واستعمالها هي طريقة اخرى لبيان مدى ثقتك بشريكك.

**هنا:** ليلي، هنالك درس آخر تعلمته في المدرسة وهو ضمان الأمان عندما يكون لدي شريك واحد فقط.كلما زاد عدد الشركاء كلما زاد تعرض صحتنا للخطر.قالت المعلمة لنا أننا اذا اخلصنا لشريك واحد فسوف يكون بيننا الثقة ، والعلاقة الصحية . وسوف نعطي أمثلة جيدة لأولادنا – بحيث انهم لن يقوموا بعمل نفس الخطأ كما قمنا نحن .

**ليلي:** (تضحك)اسمك على مسمى- انتِ حكيمة جداً.شكراً لكِ على كل مساعدتك لي ياهنا.لقد كنت خائفة جداً.

**هنا:** حسناً صديقتي. انا كنت خائفة أيضاً عندما حصل معي . سوف اذهب معك الى مركز الفحص والاستشارة التطوعي – سوف ترين هناك اناس كثيرين في نفس وضعك، هناك يوجد مساعدة لكِ.

**ليلي:** ولكن ماذا سوف يحدث لي الآن ؟ لقد شاهدت ما حصل لأمي. انا خائفة ان يحصل معي ما حصل لأمي .

**هنا:** أرجوك حاولي الآ تقلقي هنا . ان امك لم تحصل على أي علاج. ولكن انتِ سيتم فحصك. بمجرد ان تعرفي عن حالتك بشكل كامل عندها يمكن ان تحصل على العلاج . قالت المعلمة اذا كنت مصابة بالإيدز عندها هناك أدوية بإمكانك ان تتناولوها . لا تشفي من المرض ، ولكن سوف تكون حياتك أفضل بكثير اذا تناولت هذه الأدوية . سوف نحصل على معلومات اكثر عندما نذهب الى المستشاره.

طريقة

واحدة

لإيقاف

الإيدز

استعمل الواقيات

عندما تقيم

علاقة جنسية