

الوحدة الأولى: الفصل الرابع:

ملفات للبحث والاستقصاء

طريقة العمل

يتطلب القيام ببحث وثائقي أو استقصاء أو انجاز ملف أو إعداد وإلقاء عرض شفهي، إتباع الخطوات التالية:

① إجراءات أولية:

- ✓ تكوين مجموعات من 3 إلى 4 تلاميذ.
- ✓ استيعاب موضوع الدراسة استيعابا جيدا.
- ✓ تحديد الأسئلة التي يثيرها موضوع الدراسة مع جرد المفاهيم الأساسية والمصطلحات.
- ✓ توزيع المهام بين أفراد المجموعة.

② التوثيق والبحث عن المعلومات:

مراكز التوثيق والمكتبات (مكتبة المؤسسة، مكتبات دور الثقافة، مراكز التوثيق والإعلاميات التابعة للمؤسسات CDI ومراكز الأكاديميات للتوثيق والتنشيط التربوي CADAP...)

- ✓ استشارة القيمين على هذه المراكز وطلب المعلومات عن موضوع الدراسة.
- ✓ انتقاء الوثائق المتعلقة بالموضوع.
- ✓ تحديد المصادر.
- ✓ شبكة الأنترنت.
- ✓ تشغيل أحد محركات البحث باستعمال كلمات مفاتيح منتقاة من أجل تحديد مجال البحث.
- ✓ حفظ النصوص المتعلقة بالموضوع بعد انتقائها.
- ✓ الاشتغال على النصوص المنتقاة بترتيبها وتنظيمها وحذف ما هو خارج عن الموضوع.
- ✓ طبع حصيلة البحث.

③ انجاز استقصاء:

- ✓ إعداد أسئلة كتابية تخص الموضوع.
- ✓ اختيار أشخاص لجمع آراء الناس في موضوع الاستقصاء.
- ✓ استجواب ذوي الاختصاص: أطباء، ممرضين، صيادلة، باحثين، أساتذة، ...

④ إعداد ملف:

- ✓ تقديم الموضوع بعنوان بارز وموضح بصور مشوقة.
- ✓ الإشارة إلى مصادر المعلومات.
- ✓ كتابة الموضوع باعتماد التعبير الذاتي.
- ✓ إعداد الصفحات بعناية مع إرفاق النصوص بالوثائق التوضيحية المناسبة.

⑤ الاستعداد لإلقاء العرض:

- ✓ التدرب على اجتناب القراءة النمطية للموضوع والحرص على جعل العرض حيويا وقابلا للنقاش، وذلك بتعزيزه بصور ورسومات تفسيرية وجداول ومبيانات ...
- ✓ استشارة الأستاذ المشرف بخصوص الأدوات التعليمية الممكنة الاستعانة بها أثناء إلقاء العرض (مسلط، صور شفافة، مسلاط عاكس، شفافات، جهاز العرض الرقمي..)

تنظيم النسل

مقدمة: ينتج النسل عن الظواهر التالية: الإباضة - الإخصاب - التعشيش. بعد التعرف على آلية هذه الظواهر وعن شروطها، يتبين أن إمكانية التحكم فيها أصبحت في متناول الجميع معنى ذلك، التحكم في النسل وجعله منظم وفق رغبات الأزواج. يمكن ادن وضع الفاصل المناسب بين ولادة وأخرى، وتحديد عدد الولادات مسبقاً، ضماناً للاستقرار المادي والمعنوي للأسرة وللمجتمع.

- ما هي الوسائل والطرق المعتمدة في تنظيم النسل؟
- كيف تعمل مختلف وسائل منع الحمل؟

I - الطرق الطبيعية:

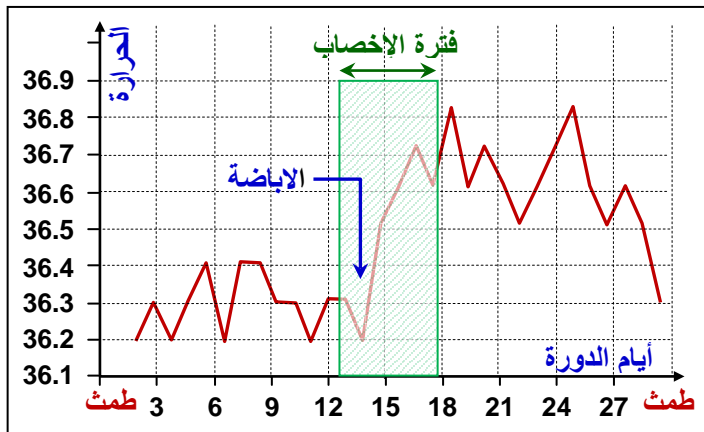
① طريقة العزل:

تعتمد هذه الطريقة على قذف المنى خارج المهبل في نهاية الاتصال الجنسي.

② طريقة Ogino = الإمساك الدوري:

تعتمد هذه الطريقة على تجنب الاتصال الجنسي خلال فترة الخصوبة. ولتحديد فترة الخصوبة، نحدد أولاً فترة الإباضة كما هو مبين على الوثيقة 1:

الوثيقة 1 تحديد فترة الإباضة باعتماد طريقة قياس درجة الحرارة



في عام 1924، اكتشف Kyusaku Ogino طريقة لمنع الحمل سميت بلسمه (قانون Ogino). وحسب هذا القانون فلقن التبويض (الإفراج عن البويضة من المبيض) يحدث عند المرأة عادة مرة واحدة فقط خلال الدورة الشهرية، بين اليوم الثاني عشر والسادس عشر بعد الطمث. إلى جانب بقاء الحيوانات المنوية حية بالمسالك التناسلية الأنثوية 4 أيام بعد القذف، وبقاء البويضة حية يوم واحد بعد الإباضة. فهذا يؤدي إلى تحديد فترة الخصوبة عند المرأة بين اليوم (12-4=8) واليوم (16+1=17) من بدء الطمث. هذه المعرفة تمكن الأزواج الراغبين في عدم الإنجاب من معرفة الفترة الملائمة للإمساك عن الاتصالات الجنسية.

وتحدد فترة الخصوبة باعتماد قياس درجة حرارة جسم المرأة، خلال الدورة الجنسية.

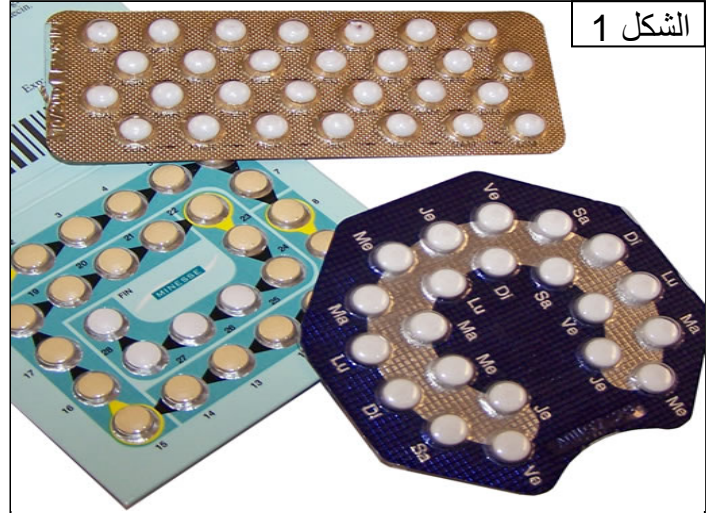
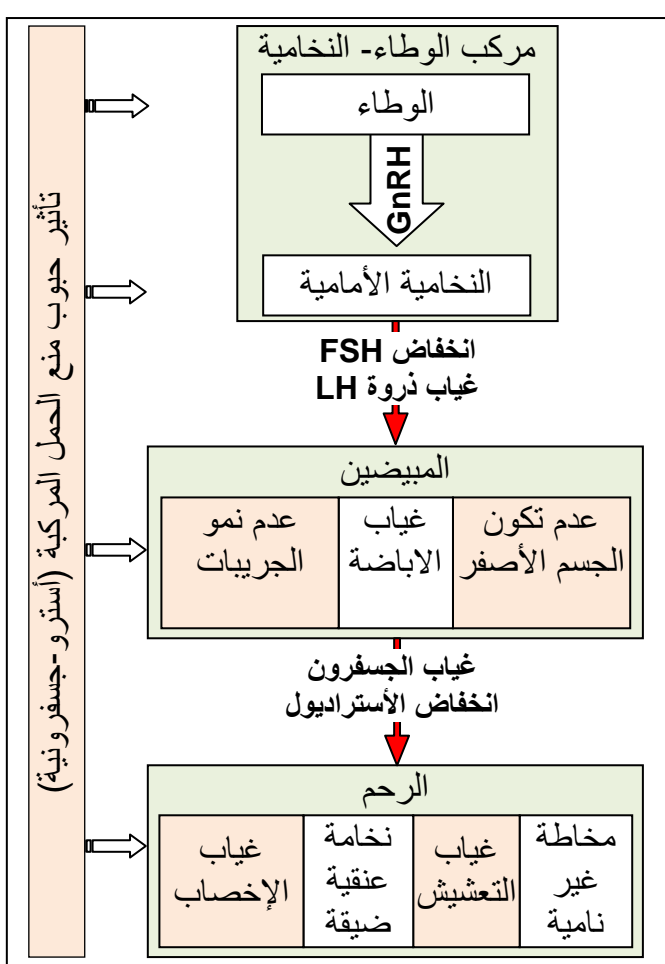
II - الطرق الكيميائية أنظر الوثيقة 2

① حبوب منع الحمل:

هي عبارة عن تركيبات كيميائية تشبه إلى حد ما الهرمونات الجنسية الأنثوية. ويمكن استعمالها بتركيز مختلفة، خلال فترة معينة. وهناك عدة أنواع من الحبوب:

الوثيقة 2: حبوب منع الحمل

من الطرق الكيميائية المستعملة لتنظيم النسل نذكر:
 ★ حبوب منع الحمل (الشكل 1)، وهي من أكثر الطرق شيوعاً. بدأ استخدامها في الستينات، ويمكن تقسيمها إلى نوعين: حبوب منع الحمل المركبة وتحتوي على هرموني الإستروجين والجبسون، وحبوب منع الحمل أحادية الهرمون وتحتوي على هرمون الجبسون فقط.
 ★ مبيدات الحيوانات المنوية (الشكل 2).
 ★ الحقنة (الشكل 3).



(أ) الحبوب المركبة:

حبوب تحتوي على الاستروجينات والجبسون بتركيز ضعيف تؤخذ 21 يوم ويتم التوقف 7 أيام المتبقية من الدورة، تكبح إفراز FSH و LH فتوقف نمو الجريب وتغير مخاطة الرحم وتضيق النخامة العنقية أي تمنع الإباضة والتعشيش والإخصاب.

(ب) الحبوب المرتبة:

الحبوب الأولى تحتوي على الاستروجينات فقط والحبوب الموالية تحتوي على خليط من الاستروجينات والجبسون بتركيز عادي تؤخذ 21 يوم ويتم التوقف 7 أيام المتبقية من الدورة، تكبح إفراز FSH و LH: عدم حدوث الإباضة، عدم تهئى المبيض لاستقبال البويضة، إعاقة دخول الحيوانات المنوية.

(ج) الحبوب الدقيقة:

حبوب تحتوي على الجبسون فقط تؤخذ باستمرار دون انقطاع، تسبب تضيق النخامة العنقية وبالتالي منع الإخصاب وعدم نمو مخاطة الرحم بشكل عادي، ومن تم منع التعشيش.

(١) حبوب RU486: (مضاد الجسفرين)

حبوب تحتوي على مادة مضادة للجسفرين، تؤدي إلى تخريب مخاطة الرحم، لأن هذه الجزيئة تدخل في تنافس مع الجسفرين وتشغل مستقبلاته مما يمنع تأثير الجسفرين. تأخذ أقراص RU486 بعد 36 إلى 72 ساعة من اتصال جنسي، يحتمل أن يكون مخصبا، الشيء الذي يؤدي إلى طرح المضغعة (إجهاض).


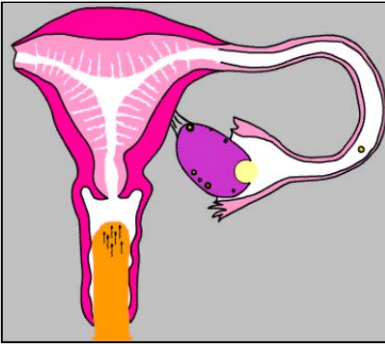
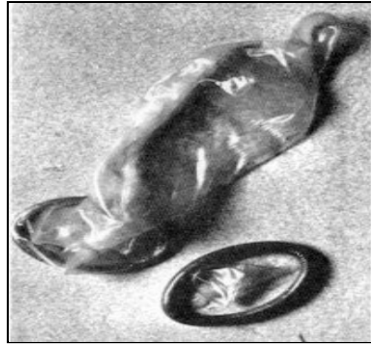

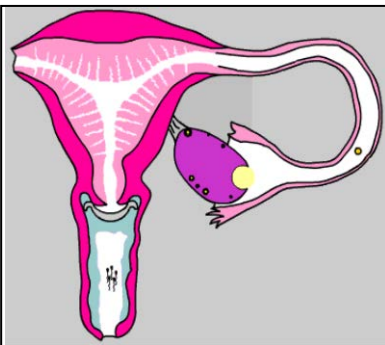
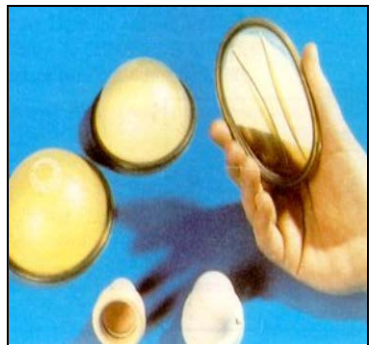
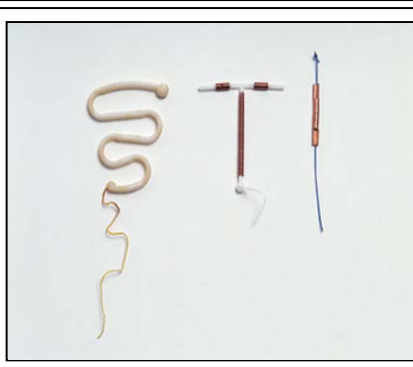
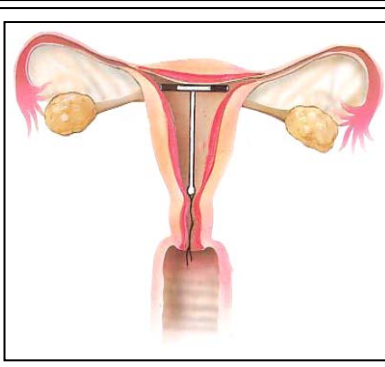

② الحقنة:

هي حقنة تحتوي على الجسفرين وحده، وتحقن مرة كل 3 أشهر، وفعاليتها تشبه حبوب منع الحمل

③ مبيدات الحيوانات المنوية:

مبيدات الحيوانات المنوية هي عبارة عن مواد كيميائية، تضعها المرأة في المهبل قبل الجماع، لإبادة الحيوانات المنوية. غالبا ما تستعمل مع وسيلة أخرى لمنع الحمل كالواقي الذكري أو الحجاب الواقي.

III – الطرق الميكانيكية أنظر الوثيقة 3

الوثيقة 3: الطرق الميكانيكية لمنع الحمل			
			الشكل 1: الواقي الذكري
			الشكل 2: الواقي الأنثوي
			الشكل 3: اللولب المانع

① الواقي الذكري: الشكل 1

هو غشاء مطاطي دقيق، يأخذ شكل كيس يوضع على القضيب، ويمنع مرور الحيوانات المنوية إلى المهبل أي يمنع حدوث الإخصاب.

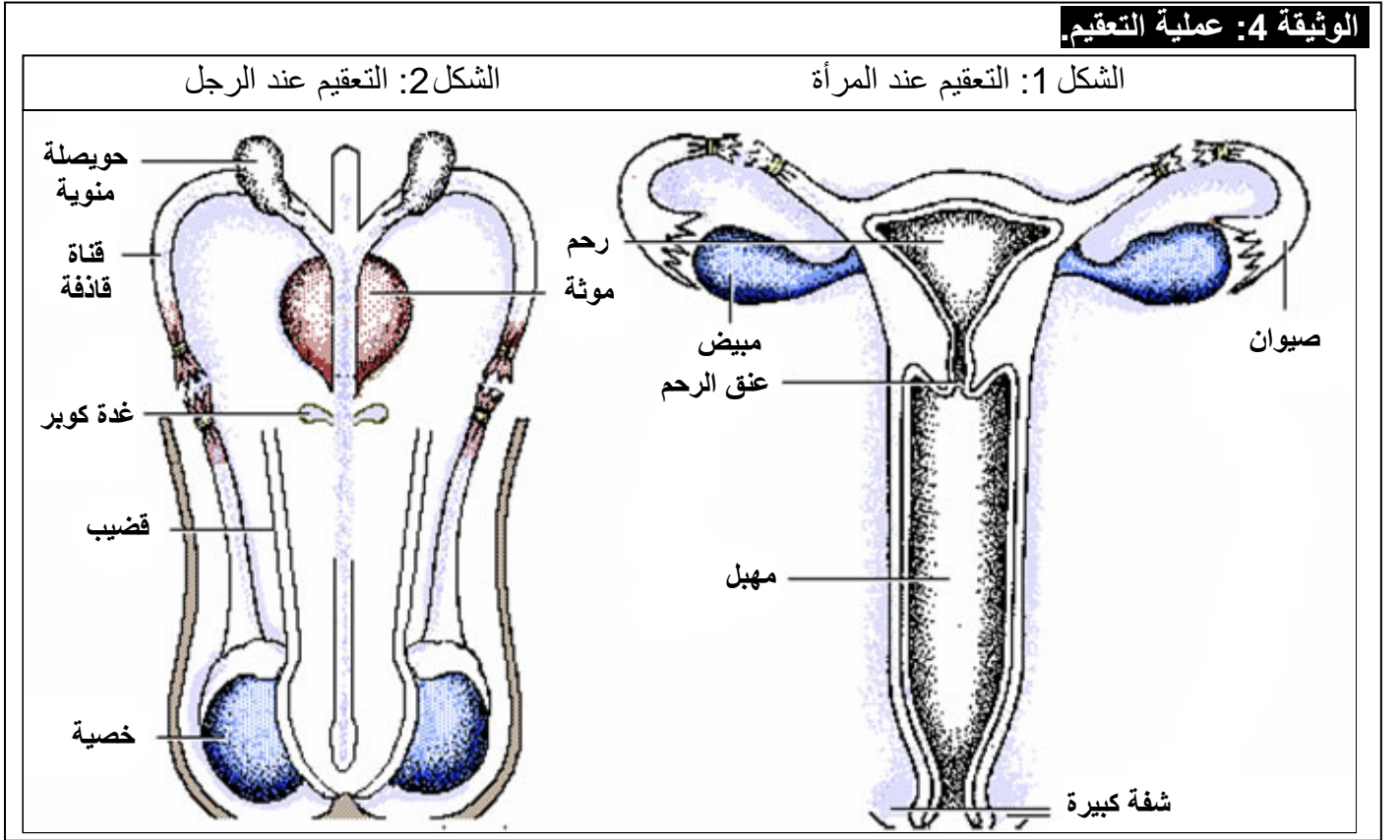
② الحجاب الواقي: الشكل 2

هو غشاء مطاطي أسطواني الشكل، يوضع داخل المهبل على عنق الرحم قبل أي اتصال جنسي، ويمنع مرور الحيوانات المنوية. أي منع حدوث الإخصاب.

③ اللولب المانع: الشكل 3

هو عبارة عن جهاز بلاستيكي صغير يضعه الطبيب داخل الرحم. ويمكن الاحتفاظ به مدة طويلة (من 3 إلى 5 سنوات). وينتج عنه تقلص إيقاعي للرحم للتخلص منه، فيمنع بذلك عملية التعشيش. ويمكن إزالة هذا اللولب بسهولة في أي وقت.

IV - الطرق الجراحية أنظر الوثيقة 4



① ربط الخرطومين: الشكل 1

وضع عقدة أو خاتم على كل خرطوم من طرف طبيب مختص، لمنع التقاء الأمشاج وبالتالي منع الإخصاب.

② ربط القناتين القاذفتين: الشكل 2

وضع عقدة على كل قناة قاذفة بعد فتح كيس الصفن، لمنع الحيوانات المنوية من مغادرة الخصيتين، فيصبح المني خاليا من الحيوانات المنوية، ويمنع بذلك التقاء الأمشاج، وبالتالي يمنع الإخصاب.

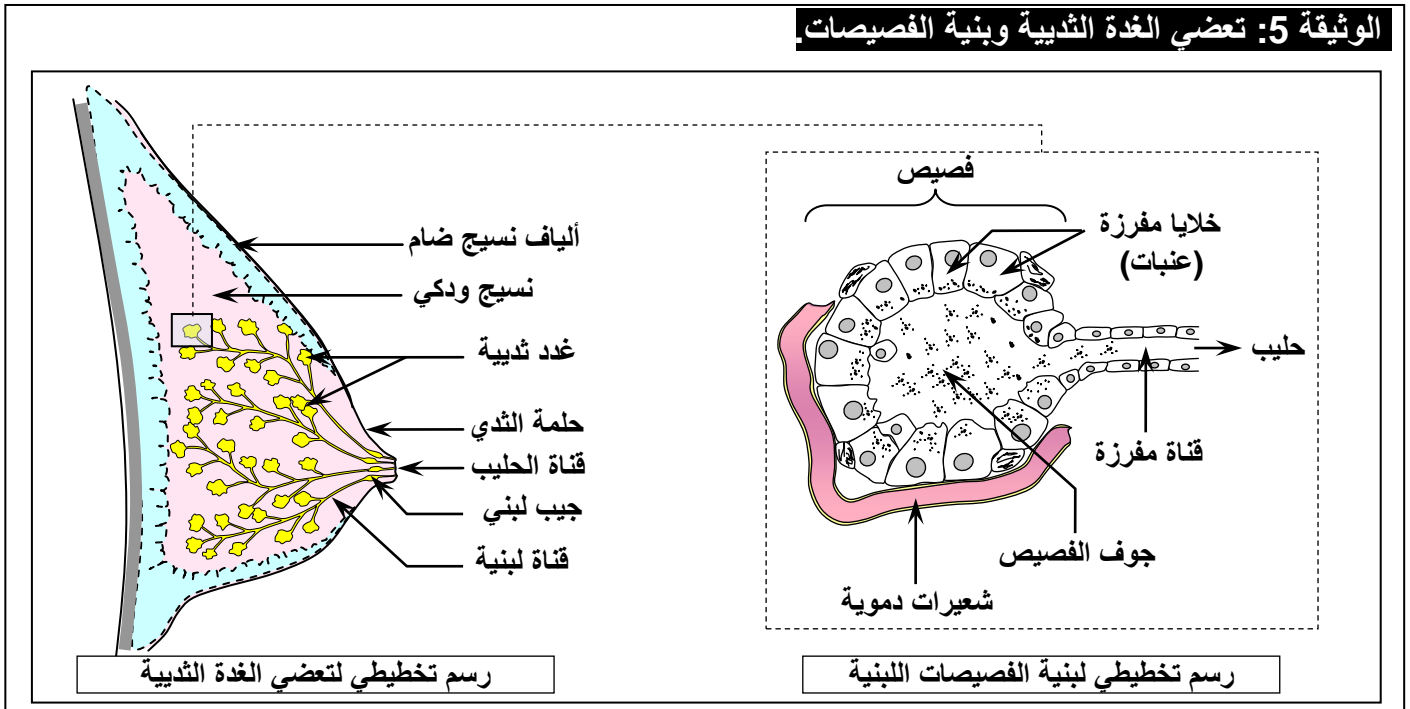
الإرضاع

مقدمة: الإرضاع هو العملية التي يقدم بها الغذاء للرضيع، ونجد الإرضاع الطبيعي والإرضاع الاصطناعي. كان الإرضاع الطبيعي ولا يزال أهم طريقة لتغذية الطفل، وقد حاول الأطباء المختصون بالتغذية منذ عشرات السنين إيجاد بدائل لحليب الأم فكان الإرضاع الاصطناعي بحليب البقر أو الماعز أو الغنم بنسب وتمديدات مختلفة. ثم عرفت أصناف من الألبان التجارية المعلبة وجرى تطويرها وتنويع تركيبها مع الزمن.

- ما هي الآليات البيولوجية المسؤولة عن نمو وعمل الغدة الثديية؟
- ما هي أهمية الإرضاع الطبيعي مقارنة بالإرضاع الاصطناعي؟

I – الإرضاع الطبيعي، آليات إفراز الحليب وضبطه:

① الآليات المسؤولة عن نمو الغدة الثديية: أنظر الوثيقة 5



★ تنمو الغدة الثديية وتتطور أثناء البلوغ تحت تأثير الأستروجينات، إلا أن نمو النسيج الغددي لا يصل أقصاه إلا أثناء فترة الحمل، تحت تأثير مركب من الهرمونات المبيضية (أستروجين وجسرون) من جهة، والهرمونات المشيمية والنخامية من جهة أخرى.

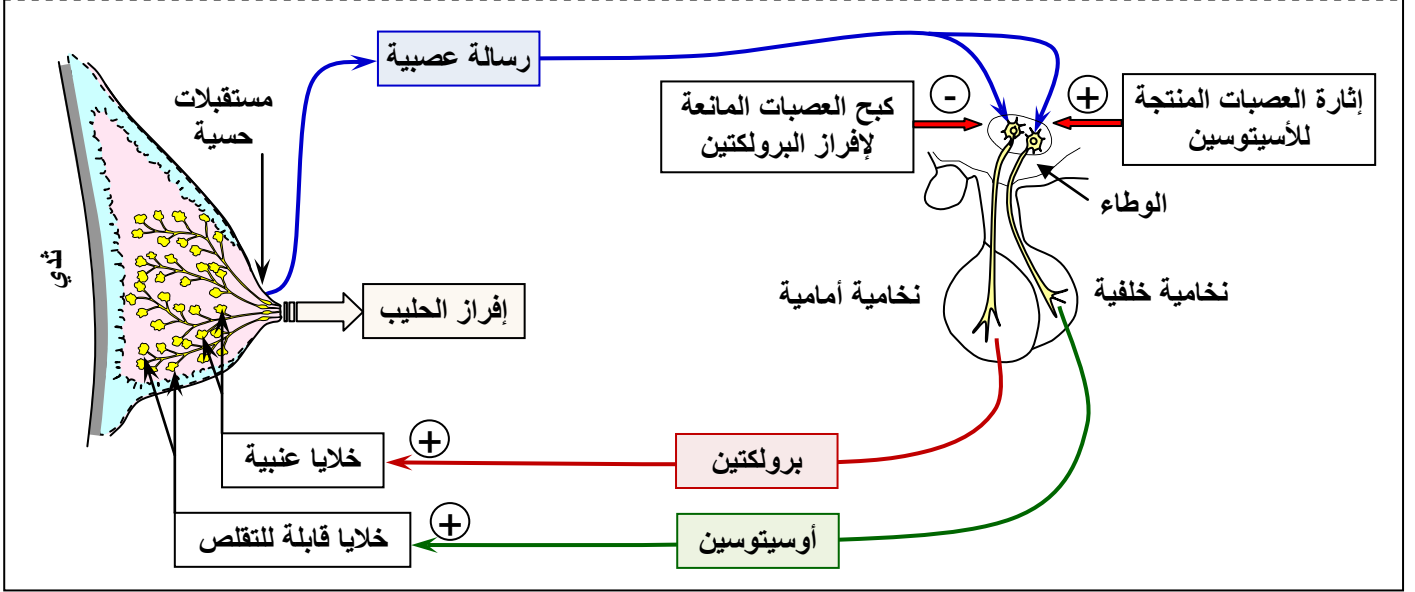
★ يجد حليب الأم مصدره في الخلايا المفرزة له على مستوى العنبات التي تتجمع على شكل فصوص. وتستمد هذه الخلايا موادها الأولية من الشعيرات الدموية المحيطة بها.

★ ينتفخ الثديان مع نهاية الحمل بتراكم الحليب، فيخرج حليب أولي "اللبن" يكون غنيا بالبروتينات، ويتحول بالتدريج، بعد الوضع، إلى حليب عادي مع الإرضاع.

② آليات ضبط إفراز الحليب: أنظر الوثيقة 6

الوثيقة 6: آليات ضبط إفراز الحليب

تعطي الخطاطة أسفله مختلف الآليات المتدخلة في ضبط إفراز الحليب عند المرأة



أثناء عملية الإرضاع، يؤدي امتصاص الرضيع لحلمة الثدي إلى تهيج نهاياتها العصبية، وخلق رسالة عصبية حسية مهيجة للوطاء، مما ينتج عنه إفراز هرمونات من نخامية الأم. حيث أن النخامية الأمامية تفرز هرمون البرولكتين الذي يهيج الخلايا العنبية المفرزة للحليب. والنخامية الخلفية تفرز هرمون الأوسيتوسين الذي يهيج الخلايا القابلة للتقلص والمحيطة بالفصيصات، الشيء الذي يؤدي إلى قذف الحليب.

ملحوظة:

تعتبر النسبة المرتفعة لهرمون البرولكتين بدم المرأة بعد الوضع، عاملا كابحا للاباضة، وبالتالي يعتبر عاملا منظما للنسل وذلك بمنع الحمل.

II – الإرضاع الطبيعي والإرضاع الاصطناعي: أنظر الوثيقة 7

الوثيقة 7: تركيب حليب الأم

يعطي الجدول أسفله، تركيب حليب الأم مقارنة بحليب بعض الأنواع الحيوانية

الفرس	النعجة	أنثى الماعز	البقرة	المرأة	أنواع الحليب	
					الأملح	محتوى الحليب (g/litre)
5	10	8	7	2	الأملاح	
62	48	41	48	70	السكريات	
19	74	45	37	38	الدهون	
25	55	29	34	9	البروتينات	

(1) قارن تركيب حليب الأم بتركيب حليب حيوانات ثديية أخرى، وابتحث في اختلاف هذا التركيب وأثره على نمو الطفل.

(2) بعد تعريف الإرضاع الطبيعي، حدد أهمية هذا الإرضاع وأسباب اللجوء إلى الإرضاع الاصطناعي.

(1) يحتوي حليب الأم على عناصر الدهون بنوعية وكميات تناسب عمر الطفل وحاجته. يتوفر حليب المرأة على نسبة مهمة من السكريات، وقد أثبتت الدراسات أهمية سكر اللاكتوز لنمو وتطور الدماغ. كما أن السكريات المعقدة لها دور في صحة الأمعاء وتخفف من الإمساك.

حليب الأم يحتوي البروتينات بنسبة اقل، وهذا المحتوى سهل الامتصاص بالكامل. يحتوي حليب الأم على كميات متواضعة من الأملاح، لكن امتصاص هذه العناصر والفيتامينات عالي جدا وكذلك فاعليتهن.

(2) الإرضاع الطبيعي هو الإرضاع بالثدي، وهي أحسن وسيلة يقدم بها الغذاء للرضيع. وينصح به الأطباء للاعتبارات التالية:

- ✓ حليب الأم غذاء كامل ومتوازن وسهل التمثيل، يستجيب لحاجات الطفل ويتضمن مضادات حيوية تحميه من عدة أمراض، وهو خال من الجراثيم.
- ✓ يمكن الإرضاع الطبيعي من إرساء علاقة عاطفية بين الأم والمولود من خلال الاتصال المباشر بينهما.
- ✓ يساعد الإرضاع الطبيعي على عودة رحم الأم إلى الحالة العادية التي كان عليها قبل الحمل.
- ✓ تقلل الرضاعة الطبيعية من احتمال الإصابة بسرطان الثدي.
- ✓ لا يتطلب الإرضاع الطبيعي تعقيم أدوات عند كل استعمال.
- ✓ الإرضاع الطبيعي اقتصادي لأنه مجاني ولا يفرض على الأسرة مصاريف إضافية.


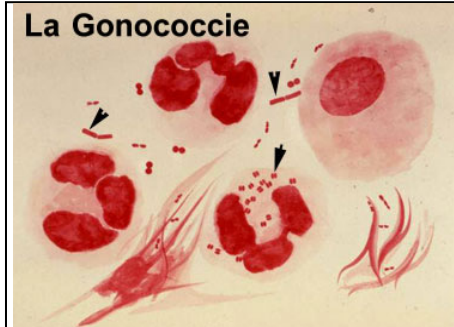
أما الإرضاع الاصطناعي فهو تغذية المولود الجديد باستعمال قارورة الرضاعة (الرضاعة). يلجأ إلى هذه الطريقة اختياريًا (رفض الأم للإرضاع الطبيعي) أو إجباريًا (إصابة الأم، غياب الحليب، ...) لكن الحليب الاصطناعي يحتوي على كمية عالية من البروتينات يصعب هضمها، ودهنيات على شكل قطرات كبيرة يصعب تمثيلها. ويكون خاليا من مضادات الأجسام البشرية.

الأمراض المنقولة جنسيا

مقدمة: يقصد بالأمراض المنقولة جنسيا تلك التي تنتقل في غالب الأحيان بالاتصالات الجنسية . وقد تنقل كذلك بين الأشخاص بأساليب أخرى، كحقن الدم، أو عبر اللعاب، أو الحليب...

- ما هي الأمراض المنقولة جنسيا، ما هي أعراضها وطرق الوقاية منها؟
- ما هي عواقب هذه الأمراض على صحة الفرد والجماعة؟
- كيف يمكننا الحد من انتشار هذه الأمراض؟

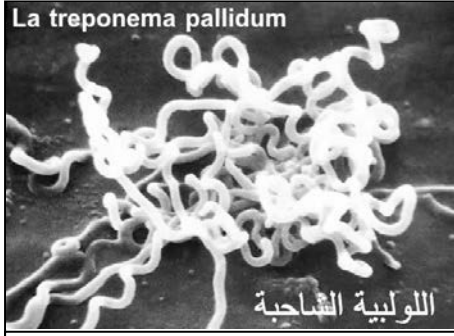
I - مرض السيلان: أنظر الوثيقة 8، الشكل 1 و 2

الوثيقة 8: بعض الأمراض المنقولة جنسيا	
 <p>الشكل 2: مضاعفات مرض السيلان</p>	 <p>الشكل 1: جرثومة مرض السيلان</p>

عند الرجال	عند المرأة	
		مدة الحضانه
		يومان إلى خمسة أيام
		أعراض المرض
- حكة و احمرار على مستوى فتحة القضيب - حرقه حاده عند التبول - خروج قيح من الإحليل	- أعراض خفية - خروج قيح غير مؤلم من المهبل	
		تطور المرض في غياب العلاج
- قيح انتقال المرض إلى المسالك التناسلية و الغدد التناسلية الملحقة - قد تؤدي إصابة الخصيتين إلى العقم	- إصابة الرحم ثم القناتين المبيضيتين - إمكانية العقم في حالة مضاعفة المرض - إصابة المولود أثناء الولادة بالتهاب الملتحمة	
		جرثومة المرض
- بكتيرية تدعى مكورة السيلان - لا تعيش هذه الجرثومة إلا في المسالك التناسلية		
		كيفية العدوى
		عن طريق الاتصال الجنسي بالضرورة
		الوقاية
- تجنب الاتصالات الجنسية غير المشروعة - استعمال العازل الطبي - الخضوع للمراقبة الطبية		
		العلاج
		بواسطة المضادات الحيوية وفقا لوصفة طبية

II - مرض السيفيليس: أنظر الوثيقة 8، الشكل 3 و4.

الوثيقة 8: بعض الأمراض المنقولة جنسياً



الشكل 3: جرثومة مرض السيفيليس

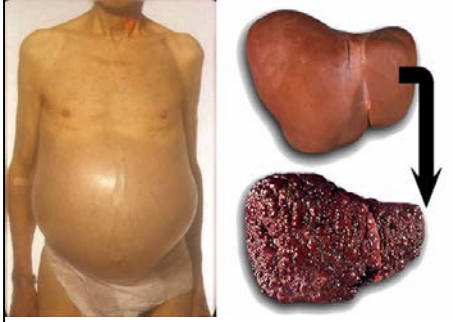


الشكل 4: مضاعفات السيفيليس

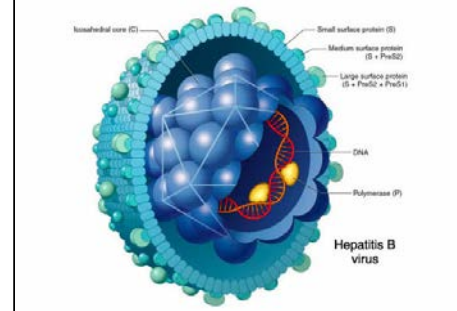
مدة الحضانة		ما بين 3 أسابيع و 5 أسابيع
تطور المرض في غياب العلاج	المرحلة الأولى : شهر واحد	- ظهور قرحة على شكل فرج قطره حوالي 1cm : * على القضيب غالباً * أحياناً على شفاه الفرج و غالباً في عنق الرحم * انتفاخ بعض العقد اللمفاوية في مستوى العانة
	المرحلة الثانية : 3 سنوات	- اختفاء القرحة - تطور المرض ببطء : * ظهور لطخات وردية في مختلف أنحاء الجسم، مما يدل على انتشار جرثومة السيفيليس في سائر أعضاء الجسم * ظهور لطخات حمراء ثم بيضاء في مستوى الأعضاء التناسلية و حول الشرج * سهولة العدوى، لأن اللطخات أصبحت تشكل خزانا لجرثومة السيفيليس
	المرحلة الثالثة : 5 سنوات إلى 15 سنة	- اختفاء أعراض المرض - استمرار تطور المرض في الكمون - بعد مرور 5 إلى 15 سنة على العدوى، ظهور إصابات في مستوى الجلد، و العظام، و الجهاز الدوراني، و الجهاز العصبي، الشيء الذي يؤدي إلى الشلل و الأمراض العقلية و أحياناً إلى الموت.
	جرثومة المرض	اللولبية الشاحبة و هي بكتيرية لا تعيش خارج الجسم
	كيفية العدوى	عن طريق الاتصال الجنسي في أغلب الحالات
	الوقاية	- تجنب الاتصالات الجنسية غير المشروعة - استعمال العازل الطبي - الخضوع للمراقبة الطبية
	العلاج	- يكون العلاج بالمضادات الحيوية فعالاً في المرحلتين الأولتين - تنقص فعالية المضادات الحيوية في المرحلة الأخيرة - ينبغي استشارة الطبيب بمجرد ظهور الأعراض الأولى للمرض

III - مرض الكبد: أنظر الوثيقة 8، الشكل 5 و6

الوثيقة 8: بعض الأمراض المنقولة جنسياً



الشكل 6: مضاعفات مرض الكبد B



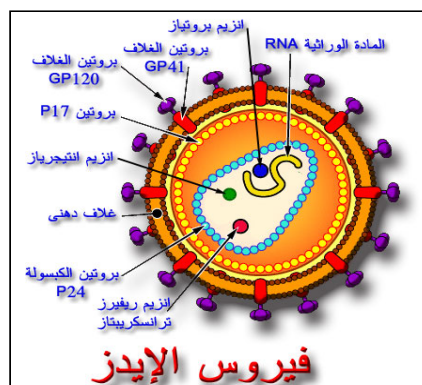
الشكل 5: جرثومة مرض الكبد B

مدة الحضانة	تصل إلى 6 أشهر
أعراض المرض	- تصحب العدوى الأولية عادة بزكام و تعب شديد - ظهور يرقان (يعتبر اليرقان من أعراض التهاب الكبد و يستوجب زيارة الطبيب فوراً)
جرثومة المرض	حمة من النمط B : HBV (Human B Virus)
تطور المرض	- التهاب الكبد - التهاب الكبد المزمن - تشمع الكبد - سرطان الكبد
طرق العدوى	توجد حمة HBV في جل الإفرازات العضوية عند المصاب كالدم، و المنى، و الإفرازات المهبلية، و اللعاب، و الحليب. لذلك فإن طرق العدوى متعددة و يبقى الاتصال الجنسي في مقدمتها.
الوقاية	- تجنب الاتصالات الجنسية غير المشروعة - استعمال العازل الطبي - عدم استعمال الوسائل الحادة غير المعقمة كالمحقنات و شفرات الحلاقة... - الخضوع للمراقبة الطبية - التلقيح ضد الكبد B : يوجد تلقيح ناجع ضد هذا المرض
العلاج	لا يوجد علاج فعال ضد هذا المرض، لذلك تبقى الوقاية و خاصة التلقيح خير وسيلة للقضاء على الكبد B

الوثيقة 8: بعض الأمراض المنقولة جنسيا



الشكل 8: من أعراض مرض السيدا



الشكل 7: فيروس السيدا

مدة الحضانة	قد تصل إلى 11 سنة، يكون خلالها المصاب حاملا لحمة السيدا (إيجابي المصل) بدون أعراض سريرية
جرثومة المرض	حمة فقدان مناعة الإنسان (VIH)، يمكن إتلافها بسهولة بواسطة الحرارة (60°C) وكذلك بواسطة المطهرات العادية كالكحول و ماء جافيل
تطور المرض	بعد مرحلة كمون (مدة الحضانة) تهاجم حمات VIH الكريات اللمفاوية T4 و بذلك تتسبب في إضعاف الاستجابة المناعية المكتسبة فيصبح المريض عرضة لعدة أمراض انتهائية تؤدي به إلى الهلاك حتما.
أعراض المرض	- العدوى الأولية : يمكن أن تصاحب بزكام و تعب شديد مع انتفاخ العقد اللمفاوية المجاورة لمكان دخول الحمة. - انتفاخ العقد اللمفاوية المزمن. - ظهور الأخماج الأولى على مستوى الجلد، و المخاطيات (سرطان Kaposi، القلاع، الإسهال المزمن...) - ظهور عدة أمراض انتهائية. - تدهور عام لصحة المريض و هلاكه.
طرق العدوى	- عن طريق الاتصالات الجنسية بصفة خاصة حيث توجد حمات VIH في المنى و في الإفرازات المهبلية لدى المصابين بهذا الداء. - عن طريق الدم (تحقين دم شخص إيجابي المصل لشخص سليم، استعمال أدوات حادة غير معقمة كالمحقنات و شفرات الحلاقة...).
الوقاية	- تجنب الاتصالات الجنسية غير المحمية و المشروعة - استعمال العازل الطبي - إخضاع دم المتبرعين لاختبار السيدا قبل استعماله - استعمال الأدوات الحادة المعقمة ذات الاستعمال الواحد
	- ليس هناك أي علاج ضد هذا الداء - كما أنه ليس هناك أي لقاح فعال، لذا وجب الاحتياط و الحذر، فالوقاية هي السلاح الوحيد ضد داء السيدا.

خلاصة:

يتبين مما سبق أنه من أجل الوقاية من الأمراض المنقولة جنسيا ينبغي تبني سلوكا مسئولا ومعقلنا، يمكن تلخيصه في ثلاثة مواقف أساسية:

- ✓ تجنب الاتصالات الجنسية غير المحمية والمشروعة، وهذا يتطلب التخلي عن الدعارة والزنا.
 - ✓ استعمال العازل الطبي لأنه يحول دون تسرب الجراثيم المنقولة جنسيا أثناء الاتصالات الجنسية.
 - ✓ العناية بنظافة الجسم وخاصة المناطق التناسلية التي ينبغي غسلها بالماء والصابون قبل وبعد كل اتصال جنسي.
- و بالطبع فإن ظهور أي علامة توحى بأحد أعراض أي من الأمراض المنقولة جنسيا تستوجب استشارة الطبيب فورا.