

# الجنسانية في إطار ثقافي

دليل معرفي للتوعية  
بالصحة الجنسية



unión de asociaciones familiares

# الجنسانية في إطار ثقافي

دليل معرفي للتوعية بالصحة الجنسية

إيداع قانوني

M-25811-2018

التنسيق والمراجعة الفنية

اتحاد جمعيات الأسرة (FANU)

ماريا انخيليس رودريغيز بينيتو

ولويزا أنتولين فيلوتا

كتابة

”موندو ايفاخيناريو“

ايتاسكون ثارانديكويتشيا مونتيخو

بالتعاون مع

أولغا ديل كاستيلو فرنانديز

التصميم والتخطيط

هيخينيا غاراي

طباعة

JMG Graphics

للمجلس الاقتصادي والاجتماعي التابع للأمم المتحدة، الذي يعمل من أجل حقوق وراحة  
الأسر منذ عام ٨٣٩١.

في اتحاد مؤسسات الأسرة، نعمل حتى يتسنى لجميع الأسر أن تحصل على جميع حقوقها،  
ضامنةً بذلك تحقيق تطويراً متكاملًا، راحة وجودة لجميع أعضائها. ومن هذا الإطار  
المرجعي نؤمن بالدفاع الحازم عن الحقوق الجنسية والإنجابية وتعزيز الصحة الجنسية  
كحق أساسي لجميع الأشخاص، بغض النظر عن أصلهم ونوعهم وهويتهم.

نعمل من خلال التركيز على مقارنة النوع الاجتماعي والثقافات، عبر توفير مساحة للتعلم  
وتفعيل شبكات تواصل، مطورين المواد التدريبية وضامين بذلك الامتثال واحترام الحقوق  
المكتسبة.

يعد توافر المعلومات المتعلقة بالحقوق الجنسية والإنجابية، من خلال التربية الجنسية  
والوعي الصحي؛ أداة رئيسية لتزويد المهاجرين والمهاجرات المقيمين في إسبانيا بالموارد  
اللازمة للتعامل مع الشكوك والمشاكل المتعلقة بالجنسانية.

يهدف هذا الدليل إلى أن يكون موردًا لتسهيل الوصول إلى المعلومات، والتشجيع على  
التفكير في المعتقدات والحقائق غير المؤكدة حول الجنس، والرعاية والتقبل والاحترام ضمن  
إطار العلاقات العاطفية الجنسية

## سينسيون إجليسياس ريدوندو

رئيسة مجلس اتحاد مؤسسات الأسرة



# جنسانية في الإطار الثقافي

## لماذا ولمن هذا الدليل

نطور هذا الدليل التعريفي «الجنسانية في الإطار الثقافي» من أجل تعزيز الصحة الجنسية والحقوق الجنسية والإنجابية لجميع الأشخاص، خاصة المهاجرين بإسبانيا، يعد هذا الدليل مفيداً للشباب والمتقدمين بالعمر العزاب والمرتبطين بشركاء. ولأولئك الذين لديهم ممارسات جنسية متفرقة أو لأولئك الذين لم يكن لديهم أو لا يريدون الحصول عليها. هذا الدليل يقدم معلومات من منظور مهتم بالنوع من أجل تعزيز تجربة جنسية صحية ومسؤولة وممتعة، عبر قراءة الدليل، سنحاول إعادة تعريف مفاهيم متصلة بالجنس، التعرف على تأثير المجتمع والثقافة على حياتنا ورغباتنا، إعادة اكتشاف أجسامنا والدورات الحيوية. سنتحدث أيضاً عن تنظيم الأسرة ووسائل منع الحمل والالتهابات الناتجة عن الاتصال الجنسي وجوانب أخرى متصلة بالفعل البشري الجنسي



# الجنسانية في الإطار الثقافي

- 08 — الهجرة
- 10 — الصحة الجنسية والإنجابية
- 14 — الجنسانية (الجنسانيات): الجنس - النوع - الهوية - الميل
- 26 — ختان الإناث
- 30 — تشريح الأعضاء التناسلية للإناث والذكور
- 40 — الإنجاب
- 54 — المتعة والممارسات الجنسية
- 59 — الأمراض الناتجة عبر الإتصال الجنسي
- 64 — وسائل منع الحمل S
- 76 — العنف الجنسي
- 78 — العنف ضد المرأة
- 82 — المصاد
- 88 — قائمة المراجع الواردة وذات الاهتمام

# الهجرة

الجنسانية هي حالة إنسانية فطرية لجميع الأشخاص في كل بلاد العالم. جميع السياقات الثقافية، الاجتماعية، القانونية والإقتصادية تشكل تصور ومجموعة من القواعد، والقيّم، والمعتقدات والأفكار المختلفة حول كيفية التعايش مع الجنسانية. وبذلك فإن المكان الذي تربينا ونشأنا به يؤثر بصورة مباشرة في تشكيل جنسائنا: نفكر بها، كيف نعبر عنها وكيف نعيشها. بالإضافة إلى أن الجنسانية تتشكل عبر الإطار الجغرافي- الحيوي الذي نشأنا به طيلة حياتنا. ظاهرة الهجرة، التعايش الثقافي، العلاقات الأسرية، الروابط، والتجارب العاطفية هي فقط من بعض الجوانب التي تكوّننا جنسيًا.

الهجرة حق، والأشخاص يهاجرون لأسبابٍ عدة. أغلبها تكثر بسبب بداية بحث المهاجرين عن فرص جديدة وجودة أفضل لحياتهم في إطار الصحة، التعليم، الأمن و/ أو العمل.

الهجرة هي عملية تأثر وتغير حياة الأشخاص، حيث من المفترض أن الهجرة تمثل جوانب أخرى، التكيف على قوالب ثقافية جديدة: طرق مختلفة للعيشة وتكوين العلاقات، معارف أخرى، معتقدات، عادات، تكوينات تنظيمية. هذه المواقف من الممكن أن تسبب توتر وتؤثر على الصحة والجنسانية لدى الأشخاص. قد تعد الهجرة فرصة، ولكنها أيضًا من الممكن أن تفاقم عملية الهشاشة للمهاجرين بسبب عوامل مختلفة من عدم المساواة القائمة في المجتمعات: صعوبات إدارية، من البحث عن عمل ومعيشة. أحكام مُسبقة،



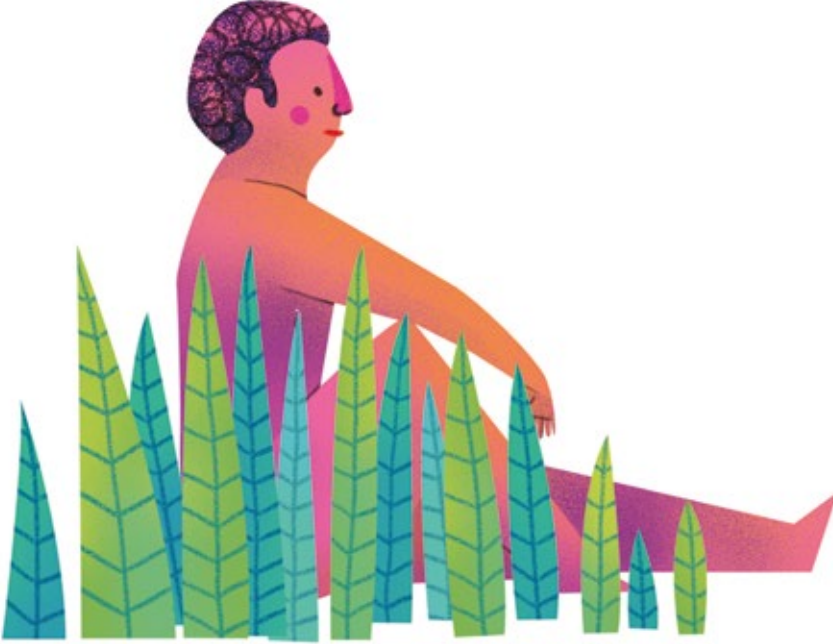


صور مُطية وسلوكيات عنصرية، صعوبات مع تعلم اللغة.. إلخ. العنف ضد النوع المنظم المتواجد في جميع المجتمعات، يسمع لعدم المساواة بالتأثير أكثر على المرأة تاريخاً أثراً سلبياً على صحتها. من الضروري توفير المعلومات والموارد التي تعرض أفكار لتلك الصعوبات لضمان حصول المهاجرين على المعرفة الكافية وتمكنهم من الحصول على حقوقهم، خاصةً تلك المتعلقة بالصحة الجنسية والإنجاب. وبذلك من الضروري العمل مع المجتمع ككل حول تكافؤ الفرص والحقوق بشكل مستقل عن مكان إقامتنا الأصلي.

يعد التعليم الجنسي بمنظور متعدد الثقافات وسيلة بالغة الأهمية من أجل التمكن من التمتع بجنسانية صحية وممتعة، والذي يعزز التنمية المتكاملة لجميع الناس من خلال بناء مساحات للتعايش الصحي للجميع

المجتمع ككل حول تكافؤ الفرص والحقوق بشكل مستقل عن مكان إقامتنا الأصلي.





# الصحة الجنسية والإنجاب

الصحة هي موضوع حيوي من أجل البشر. ولهذا السبب، أنشأت الأمم المتحدة، في عام ١٩٤٩، منظمة الصحة العالمية (OHW)، وهي منظمة متخصصة في إدارة سياسات الوقاية والترويج والتدخل في مجال الصحة في إطار عالمي. يشهد وجود منظمة الصحة العالمية على أن الصحة هي حق عالمي تتحمل الحكومات مسؤولية الحفاظ عليه واحترامه.

منظمة الصحة العالمية على أن الصحة هي حق عالمي تتحمل الحكومات مسؤولية الحفاظ عليه واحترامه.

عرّفت منظمة الصحة العالمية الصحة الجنسية والإنجابية بأنها «حالة من السلامة البدنية والعاطفية والعقلية والاجتماعية المرتبطة بالجنسانية وجميع الجوانب المتعلقة بالجهاز التناسلي ووظائفه وعملياته». ويتم حمايتها من خلال الحقوق الجنسية والإنجابية.

الحقوق الجنسية والإنجابية هي حقوق إنسانية ومُعترف بها دوليًا. ويقع على عاتق الدول الالتزام بالترويج للشروط اللازمة حتى يتمكن جميع الناس من ممارسة هذه الحقوق بصورة آمنة ومرضية وكاملة، وجميع القرارات المتعلقة بها، بحرية وبدون إكراه من أي نوع. كل شخص لديه حق بغض النظر عن العمر، النوع، الهوية، الميل الجنسي، الاغتاء العرقي، الطبقة الاجتماعية، الحالة الصحية أو المستوى التعليمي. وبالرغم من ذلك في الكثير من البلاد توفير تلك الحقوق لم يطبق بعد.

من وجهة نظر منظمة الصحة العالمية، الصحة الجنسية «تتطلب اتباع نهج إيجابي ومحترم للجنسانية والعلاقات الجنسية، فضلاً عن إمكانية الحصول على تجارب جنسية ممتعة وآمنة، خالية من جميع أشكال الإكراه والتمييز والعنف». وبالتالي، فإن الصحة الإنجابية تعني «القدرة على التمتع بحياة جنسية مُرضية، بدون مخاطر والتكاثر، وحرية تقرير ما إذا كانت ستفعل ذلك، أو لن تفعله، ومتى، وبأي معدل».

ويحق لكل من الرجال والنساء أن يكونوا على علم وأن يحصلوا على طرق مأمونة وفعالة ومعقولة التكلفة لتنظيم الخصوبة، وكذلك أن يكون لديهم خدمات تنظيم الأسرة والصحة العامة التي تسمح بالحصول على مساعدة مناسبة متخصصة للمرأة الحامل وبتمام الولادة بصورة آمنة، وتضمن ولادة أطفال أصحاء.

من الممكن أن يحصل المهاجرين المقيمين في إسبانيا على فرصة التعرف والوصول إلى مصادر أكثر، والتمتع بحقوق أكثر، ولكن من الضروري ضمان وصولهم عن طريق التغلب على الصعوبات التي يواجهونها في الوصول إليهم، مثل الجهل والعقبات الإدارية والبيروقراطية. والصعوبات في اللغة وبعض الضغوط الثقافية والأحكام المُسبقة أو الأفكار المسبقة التي قد تعوق الاهتمام الذي يتلقونه من الموارد الاجتماعية، الصحية والتعليمية.

## الحقوق الجنسية

حقي في:

- التعرف، اختبار والتمتع بجنسائتي.
- اختبار حر للشريك الجنسي والمدة اللازمة لكما.
- عيش الجنسية من منظور المعاملة الجيدة، الاحترام المتبادل وبدون أي نوع من العنف.
- الحصول على علاقات جنسية بشكل متبادل عبر التوافق المتبادل، وعندما نرغب في الحصول عليها.
- العيش والتعبير بطريقة حرة عن الميل الجنسي والهوية الجنسية.
- الحماية والوقاية من الأمراض الجنسية المعدية أو الحمل بالإكراه.
- معلومات موثوقة والحصول على خدمات صحية عالية الجودة فيما يتعلق بصحتنا الجنسية.

## الحقوق الإنجابية

حقي في:

- تحديد بحرية إذا كنت أرغب أو لا أرغب في الحصول على أبناء، العدد والوقت المناسب.
- تنظيم الأسرة ومتابعة الولادة وما بعد الولادة عن طريق الوصول إلى خدمات ووسائل منع الحمل والمساعدة المختصة.
- اختيار نوع العائلة الذي أرغب في تكوينه.
- التواصل مع الخدمات المناسبة من أجل التمتع بأومومة متوازنة متوافقة مع مهام الأسرة.
- تثقيف وتكوين نفسي حول المواضيع الجنسية بطريقة شاملة على مدار الحياة.
- الحق في الوصول إلى وسائل منع الحمل الحديثة، بما في ذلك وسائل منع الحمل الطارئة والوصول إلى خدمات الرعاية الصحية الشاملة والعناية الطبية لضمان الأمومة الآمنة.



# الجنسانية (الجنسانيات): الجنس - النوع - الهوية - الميل

الجنسانية هي طبيعة بشرية، صفة فطرية متواجدة لدى كل الأشخاص منذ مولدنا حتى وفاتنا، وتنطوي على جوانب عدة: التواصل، المتعة، الشاعرية، التعبير عن المشاعر، الرغبات والإنجاب.

في الجنسانية نفرق بين الجوانب البيولوجية والسيكولوجية. أيضاً الجوانب الإجتماعية، لأن الجنسانية تتحدد بالتساوي عبر السياق التاريخي، الإجتماعي، السياسي والثقافي الذي تلقينا به تعليماً وعشنا به.

الجنسانية صفة خاصة وامتفردة بكل شخص، أصلية وغير مكررة وهو ما يتوافق مع أنكل شخص يتطور حيويًا بطريقة منفردة ومميزة.

هناك العديد من الجنسانيات ومهما كانت جنسنا، فنحن جديرات وجدرون بأن نكون محبوبات/ محبوبين ومحترمت/ ومحترمين.

يمكننا أن نقول أن للجنس ثلاث وظائف: الإنجاب، التواصل والمتعة. تلك الوظائف تسمح لنا بالتعرف والتواصل مع أشخاص آخرين، وبالإنجاب إن قررنا ذلك وقبل كل شيء الحصول على المتعة من خلال الجسم بأكمله بما في ذلك عقلنا.

خلال مرحلة تكون الجنسانية الخاصة بنا نتأثر بالعديد من الجوانب ولكن هناك جانبين أساسيين: الجنس والنوع. من المهم تناولهم وشرحهم من أجل الحصول على رؤية واضحة عن تأثيرهم في حياتنا، في مشاعرنا، عواطفنا، وخصائصنا الفيزيولوجية، وكيف تؤثر أيضًا على تعليمنا، في صورتنا أمام المجتمع، في ما يسمح لنا بفعله أو فيما نفعله، وطريقة تفكيرنا والتعبير عن أنفسنا، بما في ذلك تأثيرها على حقوقنا وصحتنا.



## جنس

الجنس هو فعل من أفعال الإنسان وليس حدث، كما نطلق على هذه الكلمة بطريقة شعبية، إشارةً إلى ما هو بيولوجي ويشمل مستويات مختلفة تحدد تطوير بعض الخصائص الفيزيائية الحيوية. يمكننا التحدث عن الجنس على ثلاثة مستويات:

**مستوى الكروموسومات**

XX (امرأة) YX (رجل).

**مستوى الغدد**

مُو المبيضين أو الخصيتين.

**مستوى الأعضاء التناسلية**

مُو المهبل والفرج أو القضيب.

جميعنا كائنات مُجنسة، (نولد بالجنس) ولكن لا يوجد أحد مجنس بنفس الطريقة، تمامًا كما لنا جميعنا شخصيات ولكن لا يوجد لدينا نفس الشخصية.

يجب أن نأخذ بعين الاعتبار أن هناك أشخاص يولدون ثنائيي الجنس، أي أنهم يُظهرون غموض بأعضائهم التناسلية في إطار مقياس صلب، حصري، وثنائي التفرع (قضيبي - فرج).

**ثنائية الجنس** هي اختلاف عضوي يحدث فيه تناقض بين اتساق شعور الشخص بجنسه وأعضائه التناسلية، ممتلئًا بالخصائص الوراثية والمظهرية للذكور والإناث، بدرجات متفاوتة. يمكن أن يبدأ في إظهار نفسه في أي وقت أثناء مرحلة النمو، من الولادة حتى سن البلوغ. الأمر شائع أكثر مما نعتقد.

إجبار جسد الشخص ثنائيي الجنس على التصرف نحو جنس أو آخر أو مقارنته من إطار أنه مرض من الأمراض ومحاولة «علاج» ذلك دون مراعاة رغبات واحتياجات الشخص، ينتهك ذلك حقوقه الجنسية والإنجابية ويعرض صحته للخطر.



# النوع

يشير إلى السمات والقيم والخصائص والصفات، ومطاب السلوكيات، التي تُفترض لنا سلفًا لحقيقة كوننا رجالًا أو نساءً، وتتوجه بدايةً من التعليم الذي نتلقاه إلى طريقة معيشتنا وكيف نتصرف. الطريقة التي نعيش ونتعامل بها. هي ما نعرفه عن المؤنث والمذكر. تفرض الثقافات والمجتمعات أمهاتًا اجتماعية تقليدية تميزنا من حيث الأدوار الاجتماعية، القدرات، السلوكيات، القوانين، الحقوق، التصرفات، إلخ. هناك ثقافات تُعرّف وتفرق بين أكثر من نوعين.



إن بناء النوع هو التعلم الذي يرجع إلى عملية التنشئة الاجتماعية التي تتدخل فيها الأسرة، المدرسة، الدين، الثقافة، القوانين، وسائل الإعلام، إلخ. ومن خلاله فإن المجتمعات تنقل وتحافظ على التوقعات والسلوكيات التي تعتبر مناسبة للرجال والنساء، وتعاقب في بعض الأحيان على السلوكيات الخارجة عن القاعدة الموضوعية. هذه المعايير تختلف من بلد إلى آخر ومن ثقافة إلى أخرى. هذه الاختلافات تؤدي أيضًا إلى علاقة هرمية، ليست متساوية مانحة قيمة أكبر لما هو مذكر (المرتبط بالرجال)، فوق ما هو مؤنث (المرتبط بالنساء)، بانيةً بذلك علاقة واضحة من السلطة، تضع النساء في وضع غير متساوي مع الرجال. وذلك ما يُسمى «بالذكورية». الذكورية تخلق مواقف من السلطة وعدم المساواة بين الرجال والنساء لها عواقب وخيمة في جميع الجوانب الحياتية: فقر مدقع للنساء، جرائم باسم الشرف، زيجات بالإكراه، عنف، ختان الأعضاء التناسلية الأنثوية، جرائم قتل ذكورية.

درجة عدم المساواة اتجاه النوع من الممكن أن تختلف بين مجتمع وآخر، ولكنها دائمًا ما تكون ظالمة أكثر اتجاه النساء وليس الرجال. الذكورية عالمية، وتوجد في كل الأماكن بالعالم.

«جميعنا مختلفين ونشعر بطريقة مختلفة، فيما يتعلق بأجسامنا وطريقتنا في التفكير والتعبير عن الجسدية، ولذلك لدينا الحق بأن نشعر ونعبر عن أنفسنا بطريقة حرة ومن إطار الاحترام نحو تنوعنا الجنسي»



## هوية النوع

إنه الإدراك الذاتي الذي يحمله الشخص عن جنسه: امرأة أو رجل أو هويات أخرى. لا يجب أن تتطابق الهوية الجنسية مع بعض الأعضاء التناسلية المحددة (القضيب / الفرج)، بل لها علاقة بالملكون النفسي والاجتماعي، لذلك هناك بعض الأشخاص الذين لا يتعرفون على النوع المرتبط بجنسهم البيولوجي، هم المتحولون جنسياً.

## الميل الجنسي أو ميل الرغبة

الميل الجنسي يتصل بالرغبة، يؤثر ناحية أي نوع نشعر بالانجذاب: ناحية أشخاص من نفس النوع، من النوع المخالف أو كلاهما. ويظهر في التعبيرات، المشاعر، التخيلات والممارسات الجنسية.

مثلي الجنس: الرغبة التي تتوجه ناحية أشخاص من نفس النوع: رجال لواطيون ونساء سحاقيات.

متباين الجنس: الرغبة تتوجه ناحية أشخاص من النوع المغاير.

”جميعنا مختلفين  
ونشعر بطريقة مختلفة،  
فيما يتعلق بأجسامنا  
وطريقتنا في التفكير  
والتعبير عن الجنسية،  
ولذلك لدينا الحق بأن  
نشعر ونعبر عن أنفسنا  
بطريقة حرة ومن إطار  
الاحترام نحو تنوعنا  
الجنسي“



**مثلي الجنس:** الرغبة التي تتوجه ناحية  
أشخاص من نفس النوع: رجال لواطيون  
ونساء سحاقيات.

**متباين الجنس:** الرغبة تتوجه ناحية  
أشخاص من النوع المغاير.

**ثنائي الجنس:** الرغبة تتجه ناحية أشخاص  
من نفس النوع تمامًا كالنوع المغاير.



ثنائي الجنس: الرغبة تتجه ناحية أشخاص من نفس النوع تمامًا كالنوع المغاير.

كل الميول هي اختيارات مقبولة، هو اختيار شخصي لا يجب رفضه ولا التشكك به، بغض النظر عن ذلك،  
الثنائية الجنسية في الكثير من الأحيان تُعاقب أو تُمنع. الثقافات والمجتمعات لديها العديد من المواقف باتجاه  
الثنائية الجنسية. في الكثير من الأماكن يتحدثون عنها كمرض، خطيئة، انحراف، فساد؛ هناك بلاد تعتبرها  
ممارسة غير قانونية يُعاقب عليها القانون بالحبس وحتى الإعدام.

هذه المواقف من الرفض، رُهاب وعدم المسامحة تجاه التباين الجنسي والثنائية الجنسية من الممكن أن  
تسبب مشاكل كبيرة لدى الأشخاص في إطار التقبل، النمو، والتنشئة الاجتماعية لدى الأشخاص الذين يعانون  
بجانب ذلك من تعدي على حقوقهم الجنسية والإنجابية.

يوجد العديد من الهويات والميول الجنسية المختلفة تمامًا كما يوجد أشخاص مختلفين. هذه المجموعات  
المسماة ما يسمى بـ QIBTGL (سحاقيات، لواطيون، ثنائي الجنس، متحولون جنسيًا، مختنون ومتحورون  
جنسيًا). في إسبانيا وفي بعض البلدان الأخرى في العالم، يمكن أن يتزوج الناس من نفس الجنس، ويقررون  
تشكيل أسرة. هناك قوانين تقوم بنشر هذا التنوع الجنسي وحمائته، وبالرغم من ذلك، فإن الأشخاص الذين  
تحدودوا مع هذه المجموعات يمكن أن يتعرضوا لهجمات الرهاب من المثليين، أو المضايقة أو التمييز من قبل  
أشخاص يخافون من هذا النوع من الهويات.

فقط من خلال المعرفة والاحترام والتسامح يمكننا تعزيز وحماية حرية الاختيار والنمو الكامل والصحي  
لجنسانية جميع الأشخاص.



## أدوار ومقتضيات العرف حول النوع

إشارةً إلى الاختصاصات والخصائص والتوقعات المختلفة المخصصة لكل جنس. تمثل هذه الأدوار دليلاً لما يتوقعه المجتمع والثقافة التي ننتمي إليها من سلوكيات ومواقف الناس، لحقيقة كونهم رجال أو نساء. وبالتالي، للذكور يتم تعيين المهام التي يتم تطويرها في المجال العام وتستند أهدافها إلى توفير الموارد وإعالة الأسرة، وتعتبر مهاماً منتجة، والتي يتم تقديرها اقتصادياً وثقافياً واجتماعياً. ومن المتوقع منهم صفات مثل القوة البدنية والعقلية والسلامة والقدرة التنافسية. على العكس من ذلك، يتم تكليف الأنثى بالمهام التي تجري في المجال الخاص أو المنزلي وتكون أهدافها هي التنشئة والرعاية، وتعتبر مهمات تكاثرية، ليست ذات قيمة، لا اقتصادية ولا اجتماعية، ولا ثقافياً.



## متطلبات النوع في الجنسية

وكما تتأثر الجنسية أيضا بالمتطلبات الجنسية التي تنتقل عبر الوقت من قبل الأسرة والدين والتقاليد والعادات والمدرسة ووسائل الإعلام. في حالة أن النساء لا يتم ربطهن فقط بالمهام الإيجابية بل يعينهن أيضًا في دور مثير كشيء مرغوب به (يوفرون متعة بأجسادهن للآخرين، مستعدات لتحقيق رغبات الرجال) ويلقي للمرأة قدرتها على الرغبة (التعبير عن ذوقها، تفضيلاتها ورغباتها).

وتحدد هذه المتطلبات حياة الناس، وتؤثر في العلاقات بين الرجال والنساء وتؤثر على صحتهم الجنسية والإيجابية، مما يؤدي إلى عواقب مختلفة على الراحة العامة للناس والأزواج والعائلات.

## في حالة النساء

### بالنسبة للإنجاب - المتعة:

تبعًا لهذه المتطلبات النوعية، فالنساء لا يُسمح لهن بالحصول على نفس الدرجة من الرغبة أو الحاجة الجنسية كالرجال. تم اختزال الجنس الأنثوي في دور الإنجاب فقط، مما جعلهن يظهرن بدور سلبي في اللقاءات الحميمة وإظهار الرضا بما يُقدم لهن فقط. يمنع هذه التطلب، النساء من التعبير عن رغباتهن ويحد من استمتاعهن بأجسادهن الخاصة أو اتخاذ قرار حر بأن يصبحن أمهات أم لا.

### بالنسبة للجسد - الأعضاء التناسلية:

الجسد الأنثوي تم اعتباره كخطيئة والأعضاء التناسلية الأنثوية تم اعتبارها أعضاء مدنسة، غير طاهرة وغير أخلاقية. هذه المتطلبات تُصعب من تقبل الجسد ولديها تأثيرات سلبية على إحترام الذات. ويشكلون أيضًا جهل ورفض ناحية تلك الأعضاء، وفي بعض الحالات يمنع التمتع بهن بحرية تامة.

### بالنسبة للتحكم الذي يُمارس على النساء:

في الثقافات المختلفة، كانت النساء تتعرض لأشكال مختلفة من السيطرة على أجسادهن وجنسياتهن. صورة المرأة سُكلت إلى شيء ينتمي إلى الاستخدام الجنسي للرجل. والقوانين الجمالية الموضوعية، قيمة العذرية، الجرائم التي يتم ارتكابها باسم الشرف، فرض العذرية على المرأة، وختان الأعضاء التناسلية للإناث، أو الزواج القسري، تلك بعض من آثار هذه السيطرة على الجسد والجنسانية للمرأة.

تلك المتطلبات من النوع في حالة النساء تخلق لامساواة منشئةً مواقف من العنف اتجاه جميع النساء في جميع زوايا حياتهن واجتماعاتهن الحميمة: عنف جسدي (اعتداءات وتهديدات)، عنف جنسي (تحرش، إغتصاب، إلخ) عنف سيكولوجي (ابتزاز من أجل الحصول على الجنس)، عنف رمزي (استخدام جسم المرأة كشيء للإعلانات)



## في حالة الرجال:

### بالنسبة للرغبة والتعبير عنها:

المتطلبات الثقافية تعتبر الرجل كما أنه الراغب الوحيد. يتعلمون أن الرغبة والمتعة الجنسية تساعد على نمو ذكورتهم وفحولتهم. وبذلك فإن التعبير عن الرغبة الجنسية للرجال تعد مقبولة ومحترمة. ويعد التعبير عنها صفة إيجابية.

### بالنسبة عن دورهم كأعضاء نشطة:

بعض المتطلبات تجبر الرجل على تولى دور البطولة النشط فيما يتعلق بالجنسانية، وإظهارها والظهور بالاستعداد الدائم للجنس. فهم يتلقون الإصرار والإذن الاجتماعي لبدء التعبير عن أنفسهم جنسياً، مع إيلاء أكبر قدر من الاهتمام لعدد اللقاءات الجنسية التي حصلوا عليها من أجل الحصول على الخبرة وليس في جودة تلك اللقاءات.

### بالنسبة للتحكم والمسئولية:

الرجال يجب أن يعرفون كل شيء حول الجنسانية. مما يجعلهم مسؤولين عن متعة النساء. هذا الضغط حول معرفة كل شيء، مع الإجماع على أن يكونوا دائماً مستعدين، يمكن أن يُشكل صعوبات في العلاقات الحميمة، من الخوف من عدم التوفيق، وعدم توفير المتعة أو عدم الاستجابة بالرغبة في التوقعات المفروضة.

المشاكل الشائعة في الردود الجنسية للرجال، هم ما يتعلقون بالحصول على انتصاب أو إبقاء الانتصاب، وأيضاً مع سرعة أو تأخر القذف. هذه المواقف يمكن أن تُعاش بخجل وضيق إذا لم تُعرض إلى الاستشارة الطبية الذي يُفاهم أعراضها وحالتها الصحية بشكل عام.\*

\* إذا ظهرت هذه الأعراض تشاور مع مركز الصحي أو الخدمات المتخصصة في منطقتك.

هذه المتطلبات المتعلقة بالنوع على الرجال تهدد صحتهم الجنسية لأنها تفترض أنهم عارفين لجميع المعلومات من قبل، والذي قد يسبب ممارسات حميمة خطيرة، حيث لا يعتنون بأنفسهم، لا يحاولون البحث عن إجابات لأسئلتهم، إخفاء المضايقات التي يتعرضون لها، أو لا يذهبون إلى الاستشارات الطبية.



## ماذا يمكننا أن نفعل لمواجهة متطلبات النوع؟

المتطلبات النوعية موجودة بحياتنا بطريقة واعية وغير واعية، فهم محددين ويصعب التمثل لهم. الجزء الإيجابي أنهم لم يتم تعلمهم وبذلك يُمكن عدم تعليمهم. لدينا المقدرة على كسرهم وخلق متطلبات حقيقية جديدة صحية أكثر وعادلة وشاملة. معرفة الرغبة الخاصة بنا والتصرف على أساسها، هو تحرر من الامتثال لتلك المتطلبات الاجتماعية والعائلية التي تفرض كيف يجب أن تكون، وذلك سيسمح لنا بالحصول على حياة جنسية واعية أكثر، صحية وكاملة. يمكننا عدم تعليم الأفكار القائمة على أساس التمييز الجنسي

### في العلاقات الحميمة...

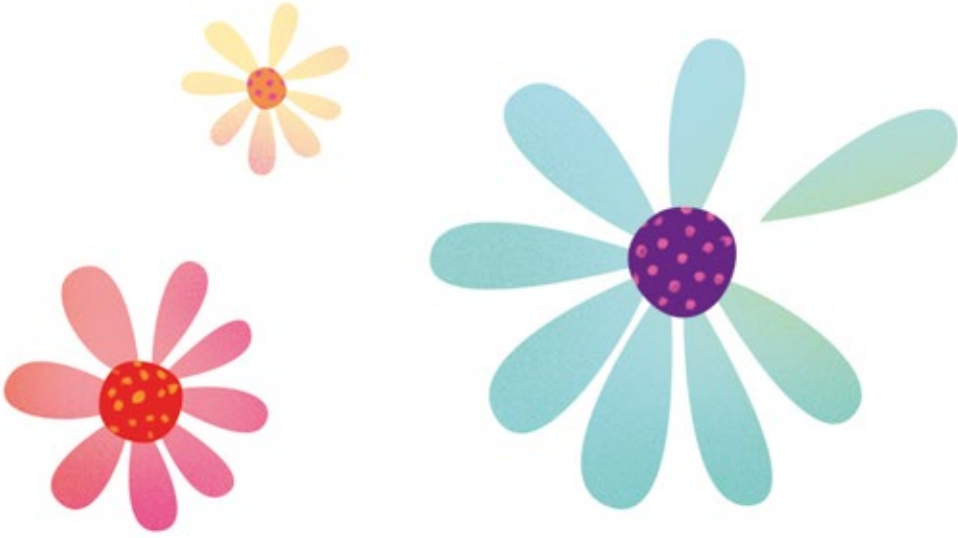
متطلبات النوع تُشكل أيضًا مع من وبأي طريقة يجب أن تتم العلاقات الجنسية بين الأشخاص، هذه الرؤية تجعل من العلاقات متباينة الجنس، العلاقة الوحيدة المقبولة. وذلك ما ندعوه بمصطلح مغاير المعيارية. كما يضع التركيز في تلك العلاقات حول الجماع المهبل (دخول قضيب - مهبل) كالسلوك الأهم، الأساسي والممتع، وهذا يغلب عليه التمرکز حول الجماع فقط. العلاقات المثيرة التي لا تُكمل ذلك تتعرض للرفض والتفرقة الاجتماعية، فعل غير عادل ويحد من العلاقات لأن كل الأشخاص لديهم الحق في عيش جنسائياتهم بحرية ومن إطار الاحترام، واختبار والتمتع بطرق مختلفة من المتعة

للمتطلبات حول الجنسانية من أجل معرفة، اختيار، والتعبير عما نريده، عما نحب، متى وكيف نحبه، معززين بذلك الاستقلالية من أجل اتخاذ القرار وزمان حياتنا. من أجل ذلك من الضروري وقت ومساحات من التعبير والمتعة.



هناك الكثير من المؤسسات  
التي من الممكن أن تنضم  
لها لتجد مساحات من هذا  
النوع، استشير في منطقتك.





# ختان الأعضاء

## التناسلية الأنثوية

وفقاً لمنظمة الصحة العالمية، «ختان الأعضاء التناسلية للإناث هي تلك الممارسات التي تشمل جميع الإجراءات التي تنطوي على الاستئصال الجزئي أو الكلي للأعضاء التناسلية الخارجية للمرأة أو أي ضرر على الأعضاء التناسلية للإناث، دون أن يكون هناك أسباب طبية أو صحية تستدعي ذلك». وهي واحدة من أشكال العنف ضد المرأة، المعترف بها دولياً على أنها انتهاك لحقوق الإنسان. من خلال إصابة و / أو استئصال الأعضاء التناسلية للمرأة، كعلامة على الهوية الجنسية في المجتمعات التي تمارسها، يؤكد على الطبقية للسلطة الذكورية ويثبت لهم أن يمكنهم التحكم في جسدها ونشاطها الجنسي وتكليفها بمقتضيات عرفية لنوعها كالنقاء، العذرية أو حظر الرغبة الجنسية لدى النساء.

# توجد أنواع مختلفة من الختان:

## النوع الأول

الإزالة الكلية أو الجزئية للبظر و / أو من القلفة.



## النوع الثاني

الاستئصال الجزئي أو الكلي للبظر والشفران الصغيران مع أو بدون استئصال للشفران الكبيران.



## النوع الثالث

تضييق الفتحة المهبلية من خلال غرز أو خياطة أو تغيير موضع الشفرين الصغيرين و / أو الكبيرين مع أو بدون إزالة البظر.



## النوع الرابع

كل هذه الممارسات، التي تنطوي على إصابات في الأعضاء التناسلية للإناث غير مصنفة في الأنواع السابقة والتي لا تستجيب للأغراض العلاجية، أو الطبية: الكشط ، الكي، الثقب، شق في منطقة الأعضاء التناسلية، طرق لتوسيع الفتحة المهبلية أو تضييقها.

## عواقب الختان الأنثوي لدى النساء والصغيرات

جسدياً	نفسياً	جنسياً	على الأطفال
أنيميا	قلق، إكتئاب، رهاب	جنسياً تغيرات، حساسية جنسية	خطر بالغ للتعرض لأمراض خلال الحمل
عدوى	انكسار، تدني احترام الذات	أمم خلال العلاقات الجنسية	نقص أكسجين، اختناق الجنين
مضاعفات عند الولادة	انعكسات بالأضرار النفسية على الجسد، مشاعر خجل	نقص الرغبة الجنسية	مضاعفات عند الولادة، الخطر الأكبر عند الأم و/ أو الطفل.

ويكشف ختان الأعضاء التناسلية للإناث عدم المساواة بين الجنسين، مما يحرم الفتيات والنساء من ممارسة حقوقهن على قدم المساواة مع الفتيان والرجال (الحق في الحياة والحقوق الجنسية والإنجابية والحق في التحرر من التعذيب و العنف، الحق في السلامة الجسدية ، الحق في الصحة ، بين أمور أخرى).

على عكس ما هو متصور ثقافيًا، لا يوجد لهذه الممارسة أي تأثير مفيد للصحة، ولا على تنمية المجتمع المحلي للمجتمعات التي تمارسها. على العكس من ذلك، له عواقب وخيمة على صحة الفتيات والنساء، يتسبب في معاناة كبيرة، يزيد من خطر وفاة الأطفال عند الولادة، صعوبة في علاقات صحية وممتعة بين الرجال والنساء، يزيد من صعوبة النمو الإقتصادي والإجتماعي لدى المجتمعات. لا علاقة لها بأي ممارسة دينية، حيث تُمارس من قبل مجتمعات دينية مسلمة ويهودية ومسيحية وإحيائية ... وبالمثل، هناك بلدان ذات غالبية سكانية مسلمة لا تمارسها، مثل المغرب وتركيا وتونس.

هناك تشريعات دولية تحظر ممارسة ختان الأعضاء التناسلية الأنثوية لأنها تضر بالحقوق الإنسانية للمرأة وتشكل نوعًا متطرفًا من العنف ضد المرأة. في إسبانيا يُحظر ختان الأعضاء التناسلية للإناث وتحمل ممارسته عقوبة السجن. التثقيف الجنسي ضروري لتحقيق توحيد الحقوق الجنسية والإنجابية لجميع الأشخاص. توافر معلومات حول أسباب وعواقب ممارسة ختان الأعضاء التناسلية للمرأة، يساعد النساء والعائلات على فهم مدى ضررها بالصحة، ولدعم النقاش وتطوير الموارد الشخصية التي تسهم في التخلي عن الممارسة والدفاع عن حقوق الفتيات والنساء.

الوعي والوقاية هم المفاتيح للقضاء على ختان الأعضاء التناسلية الأنثوية. لفتح الحوارات وتعزيز القيم الثقافية الإيجابية، بحيث يمكننا من خلال التفكير المشترك والتعلم الجماعي التحرك نحو تحقيق حقوق الإنسان من أجل حياة خالية من العنف في جميع الثقافات.



# تشريح الأعضاء لتناسلية الأنثوية والذكورية

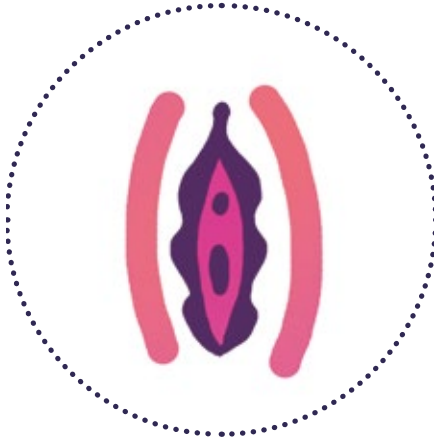
يشير تشريح الأعضاء التناسلية إلى مجموعة الأعضاء التي تتعلق وظائفها بالتناسل الجنسي، بتوليف الهرمونات الجنسية وبالتبول.

# تشرح الأعضاء التناسلية

## الأنثوية

وتشمل الأعضاء التناسلية الخارجية للأنثى:

الأعضاء التناسلية الداخلية



الأعضاء التناسلية الخارجية



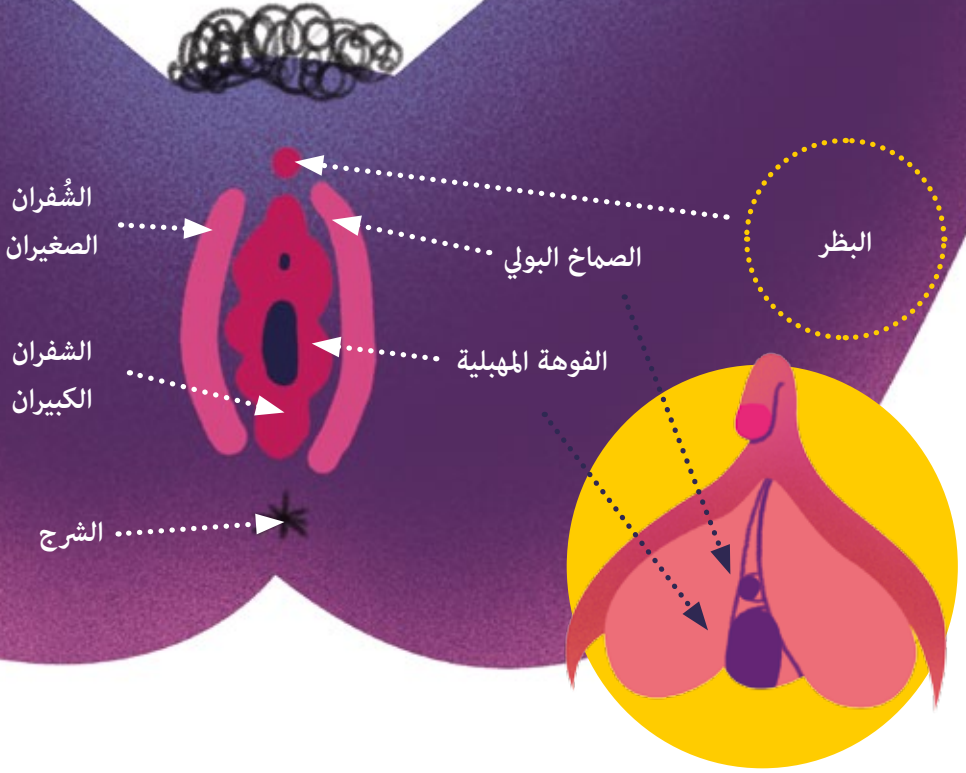
## وتشمل الأعضاء التناسلية الخارجية للأنثى

والشرح، الشفرين الصغيرين والكبيرين.

الفرج هو جزء من الأعضاء التناسلية للمرأة التي تبدو خارجيًا. جميع أشكال الفرج مختلفة في حجم وشكل الشفاه الكبيرة والصغيرة، في سُمك ولون شعر العانة، وهناك أيضًا اختلافات بين البظر. كل أشكال الفرج مختلفة وفريدة وتتغير على مر الحياة.

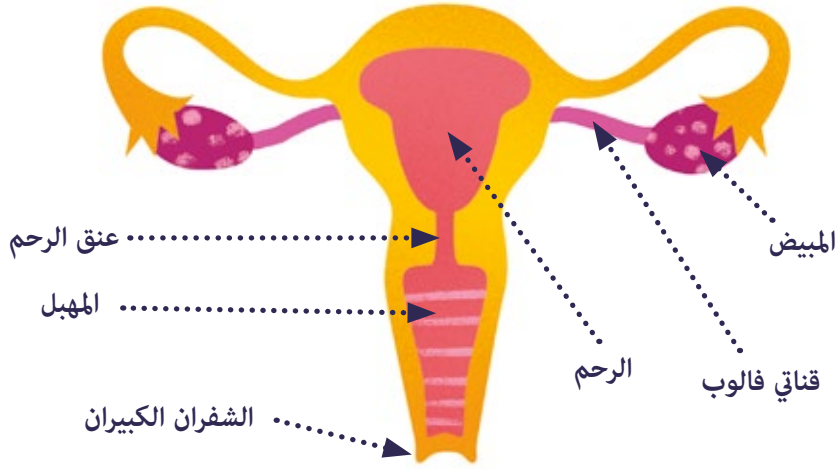
مرتفع العانة والشفرين الكبيرين (المغطى بالشعر منذ البلوغ) يشكلان حدود الفرج الخارجية. بين الشفرين الكبيرين الخارجيين يتواجد الشفرين الصغيرين، ليسوا مغطيان تمامًا بالشعر وينتجان إفرازات بصورة ثابتة. هذا هو أكثر جزء يختلف كثيرًا في الشكل والحجم واللون من فرج إلى آخر. تتكون من أنسجة الانتصاب (لديها القدرة على أن تصبح منتصبه وممتلئة بالدم أثناء الإثارة و/ أو التحفيز)





يمكننا أن نلاحظ فتحتين أخرتين: الصماخ البولية (الخروج من مجرى البول)، حيث يتم التبول، والمدخل / المخرج المهبل، الفتحة التي يتلقى فيها المهبل القضيب أثناء الجماع، حيث يخرج الأطفال عند الولادة وحيث تفرز النساء الإفرازات المهبلية ودم الحيض.

البظر، الذي يقع الجزء المرئي منه في الجزء العلوي من تقاطع الشفاه الرئيسية والثانوية. كما أن لديها بنية داخلية لديها أكثر من ثمانية آلاف من النهايات العصبية. هو جهاز الجنس الأنثوي الذي وظيفته الوحيدة هي توفير المتعة. إنها حساسة للغاية، وخاصةً بالنسبة للمس، وبالتالي ، من طرق الحصول على المتعة هي مداعبة البظر والمناطق المحيطة بها. هو عضو بهيكل ونسيج يمكن أن ينتصب، النساء اللاتي تم خناتهن من الممكن أن يتعرضن لصعوبات بالغة من أجل الحصول علو المتعة الجنسية. ولكن ليس دائماً هكذا فقط، يجب أن نأخذ بعين الاعتبار عوامل أخرى من الممكن أن تؤثر على التجربة الجنسية (الرغبة، المعرفة الذاتية، الاحترام الذاتي، التواصل) والعمل عليهم من أجل تحسين المتعة والراحة الحميمية. في بعض الحالات، يمكن النصح بإجراء الجراحة الترميمية لتقليل الألم وتسهيل المتعة الجنسية. يجب أن تكون دائماً المرأة التي تقرر بعد تلقيها للمعلومات الضرورية



## الأعضاء التناسلية الداخلية النسائية

تتكون الأعضاء التناسلية الداخلية من المهبل والرحم وقناتي فالوب والمبايض.

المهبل: هو عبارة عن قناة مرنة للغاية تنقل الرحم مع الخارج وتقع بين الصماخ البولي والشرح.

الرحم هو جهاز ذو شكل كمشى مقلوب مع عضلات وافرة. وتغطي داخلها طبقة من الأنسجة المرورية بأوعية دموية وفيرة تسمى بطانة الرحم. وفي كل شهر، تتغير بطانة الرحم ، وتصبح أكثر سمكاً وتغير اتساقها استعداداً في حالة حدوث الحمل، محتويةً البويضة المخضبة وسامحةً لها بالمكوث. إنه المكان الذي ينمو فيه الجنين طوال فترة الحمل. بفضل عضلاته لديه القدرة على توسيع نفسه. إذا لم يحدث الحمل، فإن بطانة الرحم تنفصل عن الرحم وتطرد مع الطمث، لتبدأ في التكاثر مرة أخرى في الدورة الشهرية التالية. ويسمى أضييق جزء من الرحم عنق الرحم ويؤدي إلى المهبل.

الوقاية أساسية للحفاظ

على الصحة!



إن أنابيب الرحم (أو قناتي فالوب) هما اثنتان، تقعان على كل جانب من الرحم ولديهما شكل الأنبوب. يتلقى الأنبوب البويضة التي يطلقها المبيض وينقلها إلى الرحم

إذا كان لديك أي شك  
حول الحالة الصحية  
للأعضاء التناسلية  
الخاصة بك، استشري  
مركز الصحي أو  
الخدمات المتخصصة.  
من المهم أن تذهبي إلى  
الكشف النسائي المناسب  
لكي. وعادةً ما يتم ذلك  
بمعدل بين سنة إلى ثلاث  
سنوات..

المبيضان هما عضوان على شكل اللوز موجودان على جانبي الرحم، حيث تنتهي الأنابيب. يفرزان الهرمونات التي تساعد في تطوير الخصائص الجنسية الأنثوية (الإستروجين والبروجسترون) وتعمل على نمو البويضات. البويضات هي خلايا تناسلية، على شكل بيضة، وتقع في المبيضين، ويمكن تخصيبها بواسطة الحيوانات المنوية مما يشكل بويضة مخصبة (نتيجة اتحاد بيضة وحيوان منوي). هم ناقلون للمواد الجينية.

## عضلات قاع الحوض عند النساء

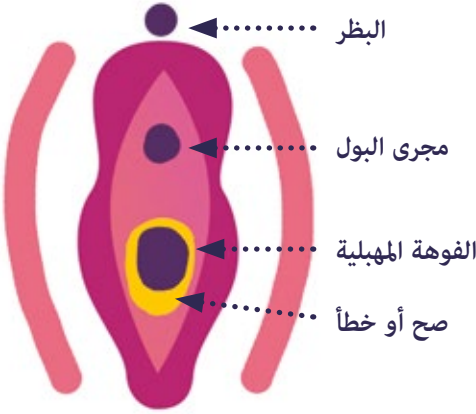
حول مجرى البول والشرج توجد مجموعة من العضلات تُسمى عضلات قاع الحوض التي لها أهمية خاصة لصحتنا الجنسية.

في بعض الحالات بسبب الولادة أو لأسباب أخرى قد يضعف قاع الحوض. الحفاظ على قوة العضلات في المهبل أمر مهم لأنه بالإضافة إلى تسهيل العلاقات الجنسية وجعلها مريحة أكثر، يساعد على منع احتمالية سلس البول، هبوط الأعضاء التناسلية، ترهل الرحم أو المثانة عند الكبر

من الممارسات المتبعة في الوقاية والكشف عن عدوى الأعضاء التناسلية هي أن كل امرأة تبحث عن اللحظة المناسبة ومكان خاص لتراقب أعضائها التناسلية وتحديد أجزاءها بمساعدة المرأة. بهذه الطريقة، بالإضافة إلى السماح لنفسك بمعرفتها، سوف تتعلمين أن تحببها، والتعرف على جمالها وتكوني قادرة على الاعتناء بها واكتشاف إذا كان هناك أعراض غريبة مثل: جروح ثؤلولية، اختلافات في لون الإفرازات، رائحة شديدة، حكة، ألم، التهاب أو غيرها.



# ةطولغم راكفأ ءاشغ لوح ةراكبلا



إن الحديث عن غشاء البكارة وتوضيح أهميته له علاقة بمقتضيات النوع والتحكم في النشاط الجنسي وأجساد النساء. هناك علاقة بين الأهمية المنسوبة إلى غشاء البكارة، وبالتالي إلى العذرية والضغط وضياح حقوق المرأة. تشكل اختبارات البكارة المزعومة والعواقب التي تلحق بها جزءاً من العنف ضد المرأة وتشكل عملاً من أعمال العنف الجنسي الذي ينتهك الحقوق الجنسية والإنجابية.

هناك العديد من الثقافات والمجتمعات حيث النساء اللواتي يقرن ممارسة الجنس إذا لم يكن متزوجات يتعرضن للاضطهاد والمضايقة والمعاقبة، ويتم إيصال الفكرة بأن العلاقة الجماعية الأولى للمرأة (وليس للرجل) يجب أن تكون في الإطار والسياق الذي يقرره المجتمع، الدين أو الأسرة التي تنمو فيها.

في كثير من الأحيان، عندما نتحدث عن الحياة الجنسية للمرأة، نتحدث عن النقاء، والشرف، والعرف، والخطيئة، ولا نتحدث عن الرغبة، والتمتع، والمتعة، والمشاركة. كل هذا له علاقة بأسطورة العذرية: البكارة هي بنية/ عقيدة ثقافية وليست حقيقة طبية.

غشاء البكارة هو غشاء من الأنسجة الدقيقة جداً التي تحيط بمدخل المهبل وتتطور أثناء التكوين. تبدأ بالنمو وتختفي في الغالبية العظمى من الحالات في مرحلة البلوغ. يمكن أن يتخذ أشكالاً مختلفة اعتماداً على كل امرأة. في بعض الأحيان هو غير قابل للكشف. يمكن أن تُخلق بدون غشاء البكارة، ويمكن أن يختفي بسبب النمو الطبيعي للفتيات والأنشطة اليومية. وفي أحيان أخرى، يستطيع غشاء البكارة سد المدخل المهبل فممن الضروري التخلص منه لضمان خروج الحيض. غشاء البكارة ليس له وظيفة، فهو ليس بنية تشريحية مهمة ولا يمثل أي اختلاف محدد في صحة المرأة.

## غشاء البكارة

## صح أو خطأ

غشاء البكارة دليل على العذرية؟

لا، «العذرية» هي بناء ثقافي يقوم على أساس النوع وليس حقيقة طبيعية.

هل يمكن معرفة إذا كانت المرأة عذراء عن طريق «اختبار العذرية»؟

لا، ما يسمى «اختبارات البكارة» هي جزء من الممارسات التي تكون ضد كرامة المرأة وتؤدي إلى إساءة جسدية ونفسية وعاطفية ذات عواقب وخيمة على صحة المرأة العاطفية، وليس لها دليل ولا صرامة علمية، ولا مدعومة من قبل الأساطير والمعتقدات الخاطئة

دائمًا ما يوجد نزييف وألم في أول جماع بسبب قطع غشاء البكارة؟

لا، إنها فكرة مغلوطة أن المرأة تنزف وتشعر بالألم في الجماع الأول، يرتبط الألم واحتمال وجود بقعة طفيفة بعوامل أخرى مثل الخوف والتوتر وقلة الانسيابية وإجبار الدخول وتقلص العضلات.

من الممكن لغشاء البكارة أن يعيد العذرية؟

إن علاقة غشاء البكارة بالعذرية هي فكرة مغلوطة متجذرة حتى أنها تظهر حتى في الصناعة التجميلية، مع موضة «الإصلاحات». إلى جانب ذلك، لا تقدم العيادات الانتهازية الخاصة بعمليات جراحية إلا للاستفادة من الخوف والضغط الذي يمارسه المجتمع على النساء، مما يساهم في استمرار هذه الممارسة والفكرة المغلوطة.

# الأعضاء التناسلية الذكورية

كما لدى المرأة، الأعضاء التناسلية الذكورية خارجية وداخلية.

## الأعضاء التناسلية الذكورية الخارجية

الأعضاء التناسلية الذكورية الخارجية

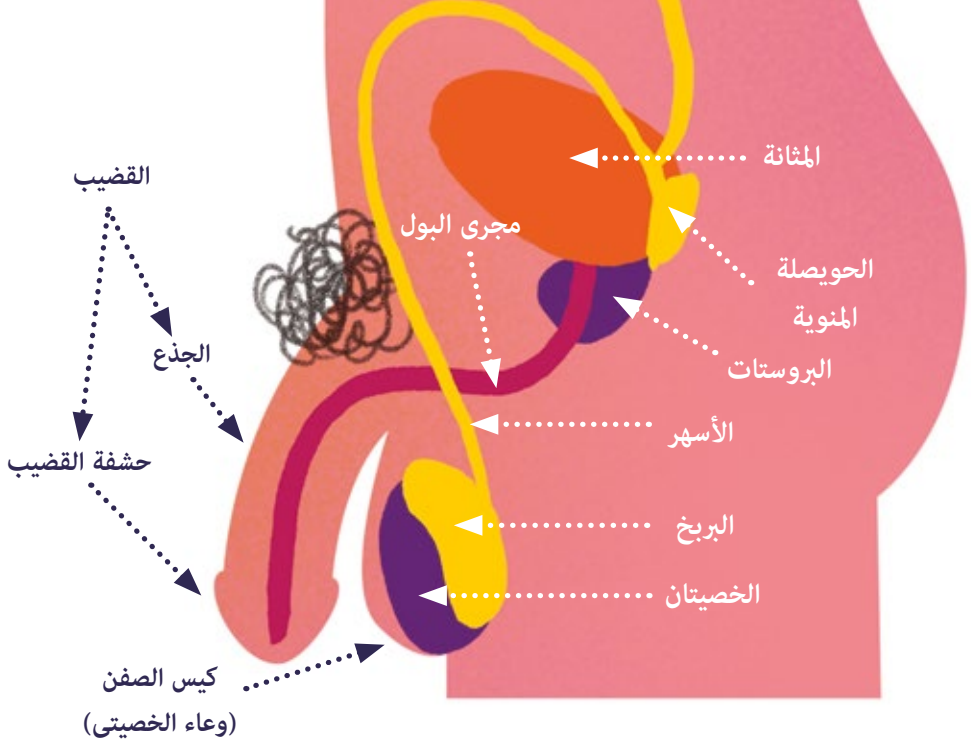
الأعضاء التناسلية الخارجية (كيس الصفن الذي يلف الخصيتين والقضيب). هذه الأعضاء مرئية للعين المجردة.

كيس الصفن هو كيس الجلد الذي يغطي الخصيتين. وتتمثل مهمته في الحفاظ على درجة حرارة كافية للخصيتين حتى يتمكنوا من إنتاج الحيوانات المنوية.

القضيب هو العضو الجنسي للرجل الذي يعمل على تفرغ البول والحيوانات المنوية وأداء الجماع. نظرا لبنائته الممتلئة بالنهايات العصبية والأوعية الدموية، عندما يحدث الاستثارة الجنسية يتم ضخ المزيد من الدم إلى القضيب، مما يسبب الانتصاب.

ويسمى طرد السائل المنوي بالقذف. ينقل القضيب السائل المنوي من الجسم عبر الإحليل، وهو نفس الأنبوب الذي يحمل البول من المثانة إلى الخارج. في الأجزاء المرئية، يتكون القضيب من الجسم والحشفة. الحشفة، أو رأس القضيب، هي الجزء الأكثر حساسية من القضيب، وتغطيها القلفة، وهي طية من الجلد تغطي الحشفة، والقضبان مختلفة جدًا من حيث الحجم والسماكة واللون والشكل وتتغير على مر الوقت

بعض الأطفال يتم طهارتهم/ ختانهم، مما يعني أن القلفة يتم قطعها لأسباب غير طبية. ترجع الطهارة/ الختان إلى معتقدات دينية أو ثقافية واجتماعية وعادةً ما يحدث في الأيام الأولى من ولادة الطفل. لا تفترض هذه الممارسة أن الرجال يحصلون على مزيد من المتعة أو يقدموها، ولا يؤثر بشكل مباشر على نظافة القضيب ولا يمنع أمراض الانتقال التناسلية. يشعر الرضيع أو الطفل بالألم في وقت الختان. في بعض الحالات يمكن أن يسبب على المدى الطويل حكاك وتهيج من الحشفة، والتي يمكن أن تسبب عدم الراحة والمشاكل الصحية. ولا يمكن مساواة ختان الأعضاء التناسلية للإناث مع هذا الختان، سواء من حيث العواقب الصحية (الفورية والمستقبلية على النساء) أو من حيث الأسباب والدوافع التي تحافظ على هذه الممارسة، ولكن هناك أيضا حركات ضد ختان الذكور التي تكافح من أجل القضاء على هذه الممارسة التي تهدد الحق في السلامة الجسدية وحقوق الأطفال



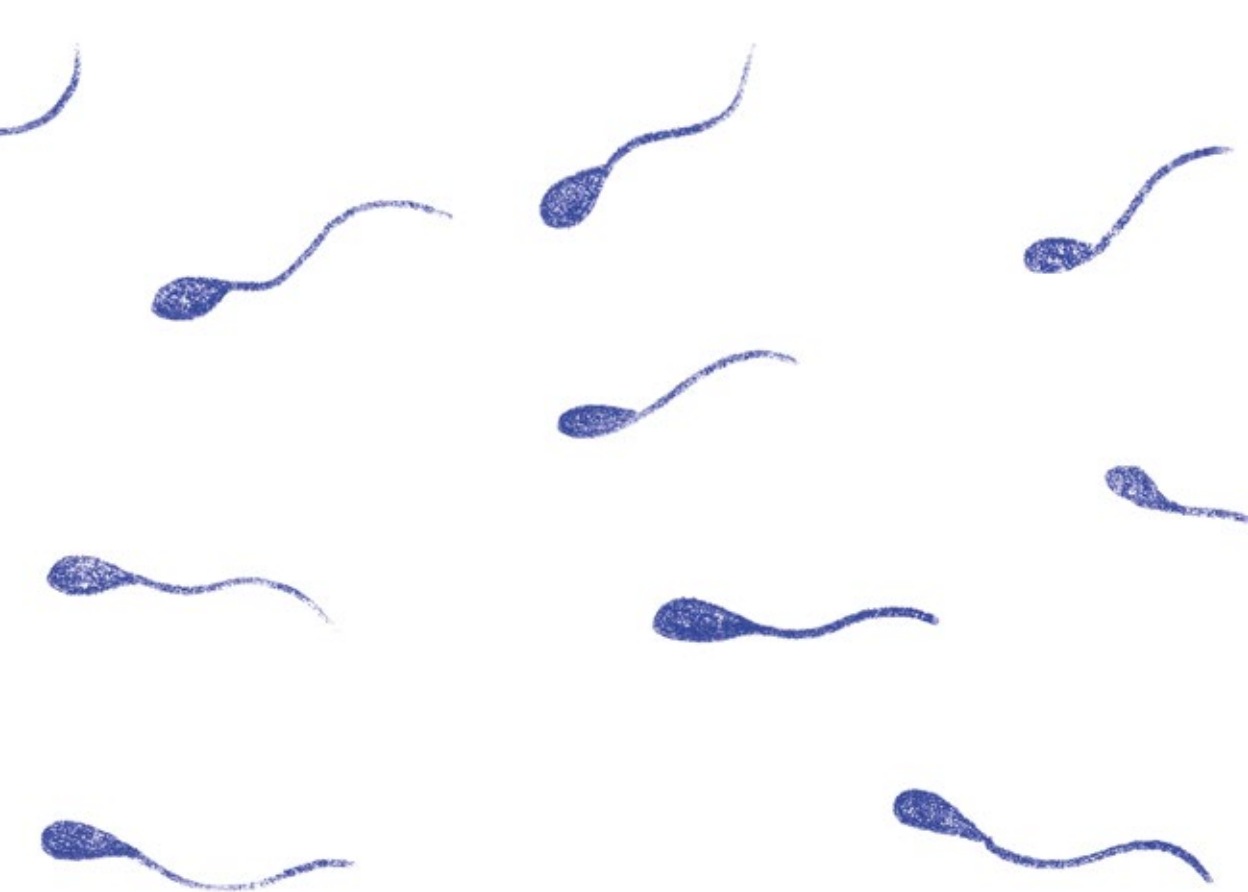
## الأعضاء التناسلية الذكورية الداخلية

أوتتكون الأعضاء التناسلية الداخلية من الخصيتين، والبربخ، والشريان الأسهر، والحويصلات المنوية، القناة القذفية والبروستاتا والإحليل.

تكون الخصيتان على شكل بيضة، وهما اثنتان، ويوجدان في كيس الصفن، وهما ينتجان الحيوانات المنوية والتستوستيرون (هرمون الذكورة). ليس لهم نفس الارتفاع، لدى معظم الرجال يخفض اليسار أكثر قليلاً من اليمين. بجانب الخصيتين هما البربخ و الأسهر، في الأول يتم تخزين الحيوانات المنوية؛ للمرة الثانية ينتقلون إلى الخارج. تجعل الحويصلات المنوية السائل المنوي بحيث يمكن للحيوانات المنوية أن تتحرك بسهولة وتتغذى وتُحمى.

تحمل القناة القذفية السائل المنوي من الحويصلة المنوية إلى مجرى البول ليتم طرده من خلال القضيب في السائل المنوي.

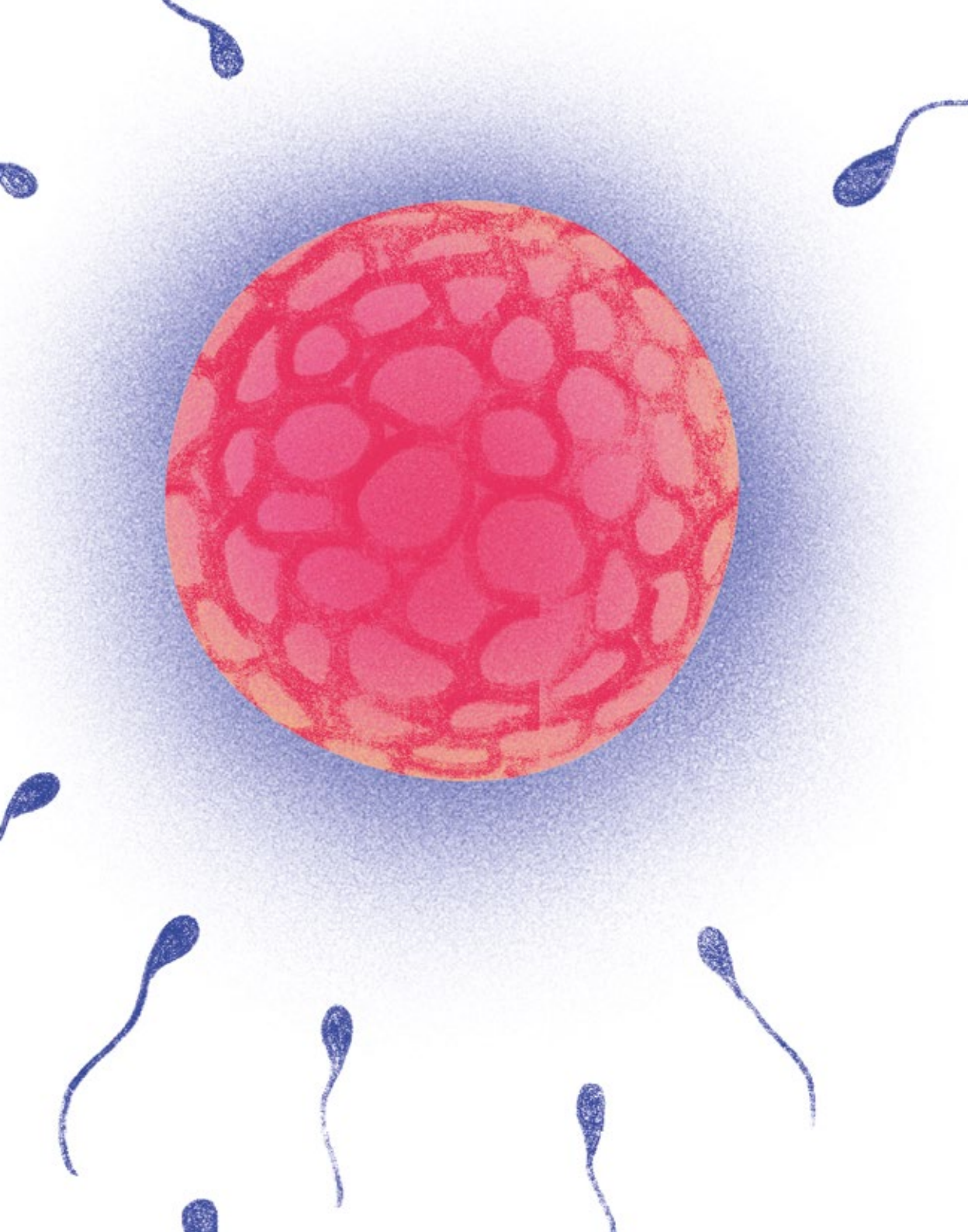
تقع البروستاتا عند مخرج المثانة البولية وتنتج جزءاً من السائل المنوي الذي يحمي ويغذي الحيوانات المنوية الموجودة في السائل المنوي. الإحليل هو قناة لطرد البول المخزن في المثانة، كما يسمح بمرور السائل المنوي إلى الخارج. المنوي أو الحيوانات المنوية هي مجموعة من الحيوانات المنوية التي تنضم إلى السائل المنوي المطرود من قبل الحويصلات المنوية والسوائل البروستاتية من البروستاتا.



# الإنجاب

التكاثر البشري هو عملية بيولوجية ذات طبيعة جنسية (يتدخل كلا الجنسين) تسمح بخلق كائنات بشرية جديدة من خلال اتحاد خليتين: البويضة والحيوان المنوي. إن التكاثر هو مسؤولية كلاً من الرجال والنساء ، ويجب أن يكون كلاهما مشاركين في تنظيم الأسرة وفي جميع الجوانب التي لها علاقة بالحمل والولادة وبعد الولادة والأبوة والأمومة. تبدأ المرحلة الإنجابية النشطة عند سن البلوغ، يبدأ الحيض الأول عند المرأة والرجل يبدأ في القذف.





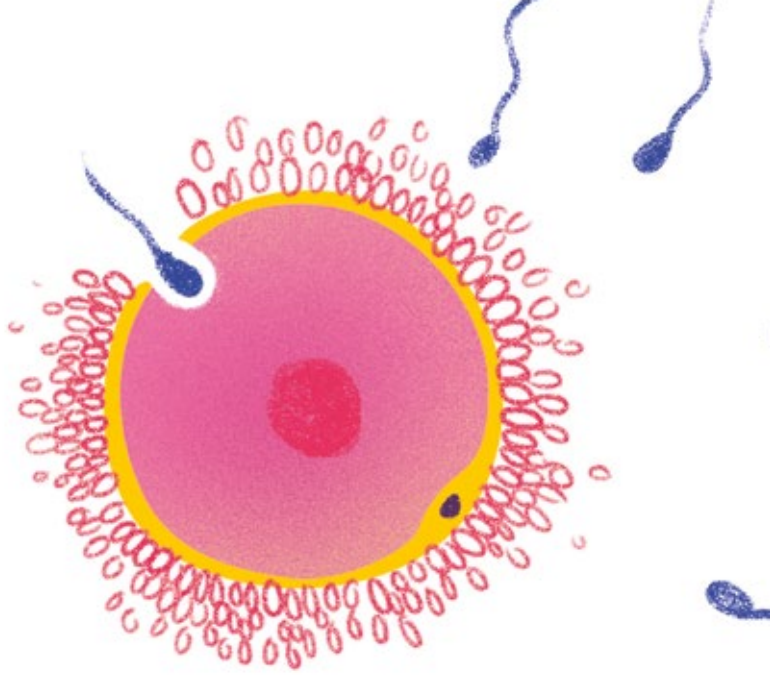
إن الحقوق الإيجابية تحمي حرية واستقلالية جميع الناس في اتخاذ القرار بمسؤولية سواء يريدون أطفال أم لا، الكمية، الوقت المناسب، ومع من. لكي يحدث الحمل، يجب أن يحدث العديد من الأشياء: واحد منهم هو أن الحيوانات المنوية تصل إلى الرحم من خلال المهبل. وعادة ما يتم إنتاجه عن طريق الجماع المهبلي (القضيب والمهبل): أثناء قذف السائل المنوي، تدخل الحيوانات المنوية إلى المهبل وتساfer إلى قناتي فالوب. في منتصف الدورة الشهرية تقريبًا، تنشأ بويضة نضجت بترك المبيض وتصدر من خلال قناتي فالوب. يمكن أن تعيش الحيوانات المنوية بضع ساعات فقط خارج الخصيتين، ولكن داخل الرحم يمكن أن تبقى لمدة 3 إلى 5 أيام.

\*إذا لاقى في هذه اللحظة حيوانًا منويًا، فقد يحدث تخصيب. هذا يتوافق مع ما يسمى أيام الخصوبة: تلك التي يكون بها احتمال أكبر أن البويضة يمكن تخصيبها.

بمجرد أن يتم تخصيب البويضة، فإنها تنتقل عبر الأنابيب إلى الرحم حيث يحدث بما يسمى بـ «التعشيش»: حيث يظل الجنين في الرحم، في بطانة الرحم (حوالي 8 أيام بعد التخصيب). ينتج الحمل تبدأ عملية النمو. معرفة ما هي الأيام الخصبة للمرأة تعطي الحرية والقدرة على اتخاذ التدابير التي تزيد من احتمالات الحمل (في حالة ما إذا كان المرء يرغب في الحمل) ولكنها ليست تدبيرًا فعالاً لمنع الحمل.

كما يجب أن نأخذ بعين الاعتبار أن تدابير مثل سحب القضيب من المهبل قبل القذف (القذف الخارجي) ليست تدبيرًا وقائيًا لأنها تسبق القذف ودون وعي (من المستحيل إدراكه والتحكم فيه). ، يُخرج القضيب مادة تسمى السائل ما قبل السائل المنوي، وهي عبارة عن إفراز شفاف وفيسوزي يحتوي على حيوانات منوية يمكن أن تسبب الحمل.

فضول: يتم تحديد جنس الجنين وراثيًا في وقت الإخصاب. والحيوانات المنوية، أي الرجل الذي يحدد جنس الجنين. في بعض المجتمعات، عدم امتلاك أبناء ذكور يعد من العار؛ هذا يتعلق بمقتضيات العرف مع النوع والعنف تجاه النساء التي تحدثنا عنها في فصل آخر. بالإضافة إلى ذلك، في بعض المجتمعات، يتم «إلقاء اللوم على النساء» و«معاقبتهن» لعدم إنجابهن للذكور، في حين أن الرجل هو الذي يحدد جنس الجنين.



في بعض الأحيان يمكن أن يحدث أنك تحاول الحمل ولم يتحقق ذلك. يمكن أن تكون الأسباب وراء عدم إمكانية الحمل كثيرة، وقد ترتبط بالجوانب الإيجابية للرجال كما للنساء. يُعتبر أنه إذا بعد عام من محاولة الحمل، مع الحفاظ على الجماع باجتهاد (٣ مرات في الأسبوع)، وهذا لم يتحقق، قد يكون الوقت المناسب للذهاب إلى الطبيب. من المهم إجراء اختبارات معينة على كلٍ من الرجال والنساء لمعرفة الأسباب المحتملة وإيجاد الحلول. هذه الحالة يمكن أن تسبب الألم وعدم الراحة في أعضاء الزوجين، ولكن من المهم أن نعرف أن «لا أحد» هو مذنب في هذا الوضع، وأن هناك عادةً تفسير طبي وأن الخيار الأفضل هو الحصول على مساعدة مهنية.

في أوقات أخرى، غير مخططة أو عن طريق الخطأ، تحدث حالات الحمل غير المخطط لها. ولنكون قادرين على تنظيم الأسرة مع الحفاظ على صحة جنسية سليمة، هناك وسائل منع الحمل التي سنتحدث عنها في وقت لاحق.

# التغيرات الجسدية والإنجاب

طوال الحياة يمر كل من الرجال والنساء بسلسلة من التغيرات الفسيولوجية التي تُحدث بعض التغيرات الجسدية المختلفة والتي لها علاقة بما هو جنسي، في مرحلة البلوغ، نجد أيضًا بعض التغيرات المهمة. قد يكون البلوغ أحد المراحل التي تكون فيها هذه التغيرات أكثر إلفاتًا، حيث تتطور الشخصيات الجنسية الثانوية ويصل الجسم إلى القدرة على الإنجاب.

## في حالة الرجال

هناك تغيرات جسدية ملموسة مثل شعر الجسم، وتضخم تفاحة آدم، ورائحة الجسم، وزيادة العضلات، وغمو القضيب أو صوت أكثر فحولة، من بين أمور أخرى.

تبدأ الأعضاء التناسلية الذكورية بإنتاج وتحرير مني خلال الليل، وذلك ما يسمى بالإحتلام (القذف اللاإرادي للسائل المنوي أثناء النوم)، وهذا يمثل بداية المرحلة الإنجابية. هذه التغيرات تحدث مع عمر الـ ١٠ و ٦١ سنة.

## في حالة المرأة

هناك تغيرات جسدية ملموسة مثل نمو الثديين، إتساع الوركين، تغيرات جلدية، وغمو الرحم والمهبل أو ظهور شعر العانة وغيرها. واحدة من أهم التغيرات، التي تشير إلى بداية الدورة التناسلية للنساء، هي ظهور الحيض الأول (الحيض، انظر الفصل ٠١) عند حلول تقريبًا ٩-٥١ سنة اعتمادًا على جسد كل امرأة. مر الوقت

بعد التغيرات التطورية المختلفة التي تحدث أثناء الدورة التناسلية، في مرحلة البلوغ، نجد أيضًا بعض التغييرات المهمة.

## في حالة المرأة

نجد سن اليأس. يشير مصطلح سن اليأس إلى فترة زمنية تشتمل على عدة سنوات حيث تقل دورات الدورة الشهرية، ويقل تدفق الدورة الشهرية، وبعد حيض خفيف جدًا، يمكن أن يُتبع بحيض وفير جدًا. كما أنه يحدث انخفاض في الإستروجين والبروجسترون وقد يصاحبهما في بعض الحالات أعراض جسدية ونفسية أخرى مثل التعرق والإرهاق والدوخة وجفاف المهبل والأرق، إلخ.

خلال هذه المرحلة، التي من الممكن أن تكون بين 04-05 عام، القدرة التناسلية للجسم تنخفض تدريجيًا. بعض النساء يعتقدن أن الحيض قد انتهى، وعلى نحو غير متوقع، يحصلن عليها مرة أخرى. خلال هذه المرحلة، من الصعب التنبؤ بالدورات، لذلك يجب أن نكون حريصين على عدم التخلي عن وسائل منع الحمل إذا لم نرغب في التخطيط للحمل.

يشير انقطاع الطمث إلى آخر حيض ويشير إلى بداية الفترة التي تتوقف فيها الدورة الشهرية نهائيًا. بسبب مقتضيات العرف المتعلقة بالجنس في الحياة الجنسية للمرأة، وعلاقة التناسل بـ «قيمتها» الاجتماعية، يمكن أن تؤدي هذه التغييرات إلى صعوبات عاطفية. يمكن أن تتزامن هذه المرحلة مع التغيرات الاجتماعية مثل نمو الأبناء والبنات، أو الشعور بأنه لا يوجد «مكان» للنساء الناضجات. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تجعلك التغييرات العاطفية التي ستختبرها بأن تشعر بالخوف وبعدم الأمان والحزن أو الإزعاج والتعب. لكن النساء في هذه المرحلة لا يزال لديهن الرغبة الجنسية، والقدرة على التعلم، والقيام بمشاريع جديدة، وإمكانية الاستمتاع بالعديد من الملذات، إلخ.

إنه ليس مرضًا وليست نهاية أي شيء. إنها مرحلة أخرى من الحياة. من المهم الحفاظ على حياة نشطة والتعبير عن شعورك والتحدث عنه مع عائلتك وأصدقائك. أعيدي تنظيم روتينك، خصصي وقتًا لما تحبي، ضع لنفسك أهدافًا جديدة واستمتعي بها.



## في حالة الرجال

هناك أيضًا مرحلة تسمى بسن اليأس. وتبدأ من حوالي ٥٤ سنة ويمكن أن تستمر حتى ٠٧. وكما هو الحال في حالة النساء، فإن مستويات هرمون التستوستيرون تنخفض تدريجيًا، والتي يمكن أن تسبب بعض الأعراض الجسدية والنفسية. الفرق هو أن القدرة التناسلية لا تضع، على الرغم من أن هذا يمكن أن ينقص بشكل كبير منذ انخفاض الحيوانات المنوية في الكمية والحركة (لا يزال السائل المنوي ينتج ولكن قد لا يحتوي على أي من الحيوانات المنوية أو عدد قليل جدًا). إنها مرحلة غير متعارف عليها ولكنها مهمة. تساعد معرفة هذه التغييرات على فهم كيف وماذا يمكن أن يشعر الرجال في هذه المرحلة وتقديم العلاج المناسب إذا لزم الأمر. واحدة من الأعراض التي تقلق الرجال أكثر، بسبب مقتضيات العرف حول حياتهم الجنسية، لها علاقة بمستوى الإثارة / الانتصاب. من الطبيعي أن تشعر بالتغيير ومن الجيد التحدث مع الزوجين ومع الأصدقاء. يجب أن نتذكر أن الجماع ليس هو السلوك الوحيد الذي يعطي المتعة. يمكن أن تطرأ بعض الأعراض الأرق، وزيادة الوزن، والحد من كتلة العضلات، وجفاف الجلد، وتغيير المزاج. إنه ليس مرضًا وليست نهاية أي شيء. إنها مرحلة أخرى من الحياة. من المهم الحفاظ على حياة نشطة والتعبير عن شعورك والتحدث عنه مع عائلتك وأصدقائك. أعد تنظيم روتينك، خصص وقتًا لما تحب، ضع لنفسك أهدافًا جديدة واستمتع بها.

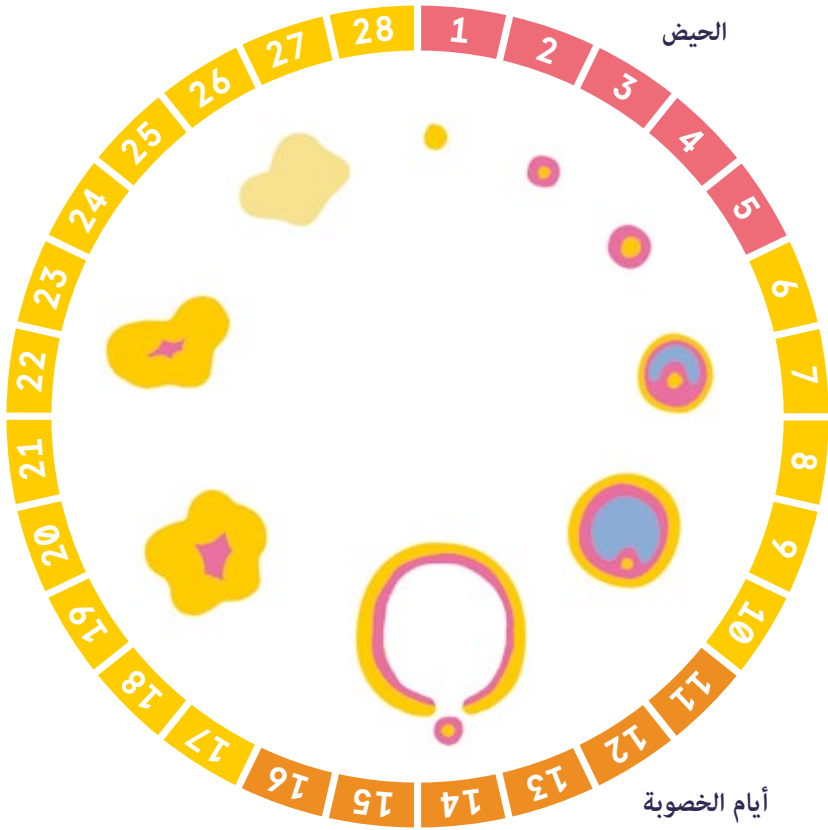
## الحيض

\* إذا كان لديك شكوك  
أو آلام أثناء الحيض،  
استشيري مركز  
الصحي.

**إن الجهل والمحرمات** المتعلقة بالحيض والدورة الجنسية والإنجابية للمرأة تتسبب، في أيامنا هذه، في وجود معتقدات قديمة زائفة اخترعت عندما لم تكن تتوافر الكثير من المعلومات حول عمل الجسد الأنثوي وكانت النساء مجبرة على تلك الأفكار المغلوطة التي نسجت عنها. كما أنه يخضع لمقتضيات العرف بنوع الجنس فيما يتعلق بجنسانية المرأة. معظم الثقافات والمجتمعات والأديان، من العقيدة والمبادئ الأخلاقية، قدمت تفسيراً سلبياً للحقيقة الفيزيولوجية والطبيعية للحيض. هذه المعتقدات الزائفة تربط الدورة الجنسية والحيض بشيء مدنس، نجس، مُخجل ومؤلم. كل هذه المعتقدات خاطئة، لا يوجد بها ما تحدده الدقة العلمية التي يجب أخذها بعين الاعتبار، فهي تعرض صحة النساء للخطر وتقوض كرامتهن. بفضل التعليم والمساواة، تتغير هذه الحقيقة شيئاً فشيئاً.

**الحيض**، الذي يسمى أيضاً **الدورة الشهرية**، هو الدم الذي يخرج من الجسم عبر المهبل، كل شهر تقريباً (٨٢-٠٣ يوماً) ويمثل بداية الدورة الشهرية. إنها عملية فسيولوجية تتضمن انفصال بطانة الرحم، وهو نسيج مروي بأوعية دم وفيرة تبطن الرحم. إذا لم يتم تخصيب البويضة من قبل أي حيوان منوي، فإن بطانة الرحم، التي كانت مستعدة لاستقبال البويضة الملقحة، لم تعد ضرورية والجسم يطردها شيئاً فشيئاً إلى جانب كمية معينة من الدم (الحيض)، من خلال عنق الرحم والمهبل. قد يكون الوقت الذي يستغرقه نزيف الحيض أسبوعاً واحداً، ولكنه يختلف في كل امرأة. يمكنك أيضاً تغيير مقدار تدفق الدورة الشهرية





الذي نطرده من يوم إلى آخر ومن دورة إلى أخرى. خلال اليومين الأولين، يخرج الحيض بنسبة ٧٠٪، آخر أيام الحيض تقل، حتى تختفي. بشكل عام، يمكن أن يختلف اللون، من قرمزي أو أحمر داكن في الأيام الأولى، حتى اللون البني في الأيام الأخيرة. في بعض الأحيان يكون النسيج أكثر سمكاً عن أيام أخرى. يمكن أن تخرج بقايا بطانة الرحم أيضاً مع الحيض، وهو شيء مثل تجمعات الدم.

**الدورة الشهرية** هي الفترة الزمنية التي تبدأ من اليوم الأول من النزيف (بداية الحيض أو الدورة) إلى اليوم الذي يسبق الدورة الشهرية التالية. تحدث الدورة الشهرية كل شهر تقريباً، على الرغم من أنها يمكن أن تختلف وفقاً لخصائص الجسم جنسياً، أو



المرحلة الحيوية التي تكون فيها المرأة، أو التجارب التي تمر بها أو نمط الحياة. لذلك تؤثر التغييرات الداخلية أو الخارجية على الدورة. السؤال المهم هو أنه في دورات الحيض الأولى، التي تتزامن مع سن البلوغ، تكون الدورات عادةً غير منتظمة في مدتها، وتدققها، ودوريتها، لأن الجسم يتم دمجها في عمل دوري جديد. خلال الدورة الشهرية، هناك سلسلة من التغييرات والعمليات

الإباضة هي واحدة من هذه العمليات التي يتم من خلالها إطلاق بيضة يمكن إخصابها في ٢١-٨٤ ساعة القادمة، إن لم يتم الحمل، فسوف تبدأ في التفكك. إذا تم إجراء الجماع المهبطي في هذه المرحلة التبويضية تكون فرص الحمل أكبر، كونها المرحلة الأكثر خصوبة في الدورة الشهرية. تحدث الإباضة في اليوم الرابع عشر أو الخامس عشر من كل دورة، مع العلم أن اليوم الأول هو اليوم الأول من النزيف. الأيام الأقرب إلى الإباضة، أيام ١١ ، ٢١ ، ٣١ ، ٦١ ، ٧١ ، ٨١ ، هي أيضا أيام خصبة يمكن أن يحدث فيها الحمل. تعتبر أيام الحيض الأيام الأقل خصوبة للدورة، ولكن حذرًا! لأن احتمال الحمل ممكن، لأن دورات الحيض قد تكون غير منتظمة، قد تتأخر الإباضة أو تتقدم، ويمكن أن تحدث إباضة عفوية غير متوقعة. أيضًا، ضع في اعتبارك أنه على الرغم من أنها ليست مرحلة الإباضة للمرأة، يمكن أن تبقى الحيوانات المنوية حية في الرحم لمدة ٣ إلى ٥ أيام ثم تتزامن مع بداية الإباضة، مما قد يؤدي إلى احتمال الحمل. الفيزيولوجية التي تجهز الجسم لاحتمالية الحمل.

## خلال فترة الحيض يمكن للمرأة أن:

تفعل كل ما تريد

تأكل كل أنواع الغذاء، تطبخ، تخبز، ترعى النباتات

القيام بتمارين رياضية متعددة

الاستحمام وغسل الشعر

الحفاظ على علاقات جنسية

الشعور بأنها نظيفة وطاهرة

القيادة، العمل

أن تبقى حامل

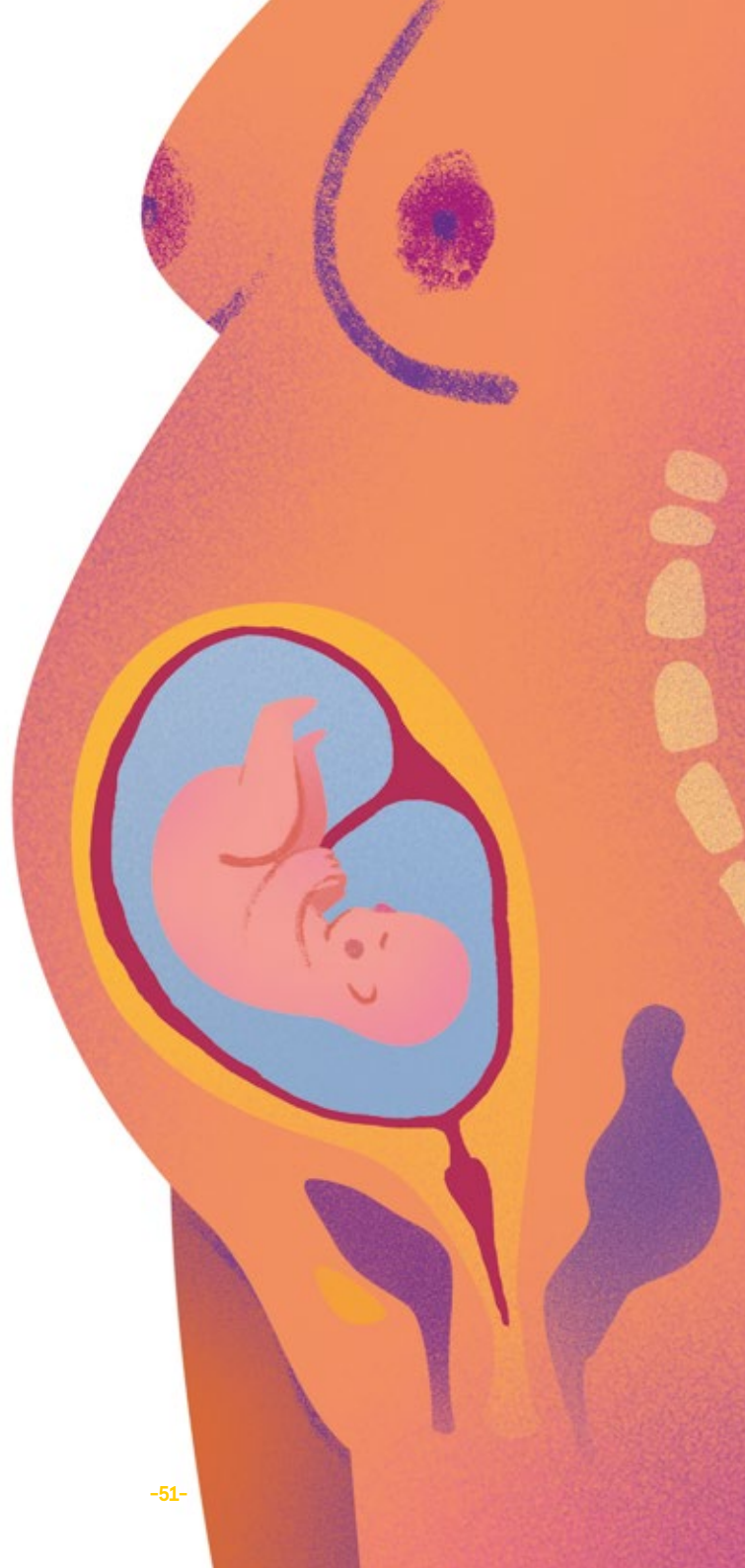
# الحمل، الولادة وما بعد الولادة

الحمل هو الفترة بين اندماج البويضة والحيوان المنوي (التلقيح) حتى لحظة الولادة. تستمر حوالي ٠٤ أسبوعًا، حوالي ٩ أشهر. خلال فترة الحمل، يتم إجراء التغييرات الفسيولوجية، الأيضية وحتى المورفولوجية لحماية وتغذية والسماح بنمو الجنين، مثل

الانقطاع من دورات الطمث وزيادة حجم الثدي للتحضر للرضاعة وغيرها.

إذا كنت تخطين للحمل، فمن الملائم أن يقوم الطبيب بإجراء سلسلة من الاختبارات للتأكد من أنك في حالة صحية جيدة. ومن المستحسن أيضا أن يقوم الرجل بإجراء تحليلات معينة تضمن صحته فيما يتعلق ببعض الأمراض التناسلية. الحمل ليس مرضًا، إنه عملية طبيعية ولكن من المهم أن تعتني بنفسك والحصول على معلومات حول التغييرات التي ستحدث في المراحل المختلفة وما يمكن أن نعتبره شيئًا عاديًا في الحمل أو استثنائيًا يجب استشارته مع طبيب/ة. لذلك من المهم أن تذهبين إلى المركز الصحي منذ اللحظة الأولى التي تعتقدين أنك حامل فيها، وأن تكون لديك رعاية مستمرة أثناء الحمل، وهناك أيضًا يمكن أن تحصلي على إرشادات للحمل لينمو في أفضل الظروف. يمكن للمرأة أن تعيش حياة طبيعية حتى نهاية الحمل، باستثناء مضاعفات استثنائية.

إذا لديك شكوك إذا  
كنتِ حاملِ أم لا أو  
كيف تراعي حملك،  
معلومات حول الحمل  
أو الاهتمام بعد الولادة،  
تواصلِي بمراكز الصحة  
المختصة مِنطقتك.



إرشادات للحمل لينمو في أفضل الظروف. يمكن للمرأة أن تعيش حياة طبيعية حتى نهاية الحمل، باستثناء مضاعفات استثنائية.

خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل (٢١ أسبوعًا، حتى الأسبوع ٠٢)، من الشائع حدوث حالات الإجهاض التلقائي (غير الطوعي). وهذا يعني أن عملية الحمل (الحمل) لا تمضي قدمًا لأن الجنين قد توقف عن النمو (توقف). هذا لا علاقة له بنمط الحياة والأنشطة التي تقوم بها النساء، والأنشطة العادية مثل ممارسة الجنس، والتمارين، والعمل، وتناول معظم الأدوية لا تسبب الإجهاض. الإصابات الثانوية، مثل تلك الناجمة عن السقوط، ليست عادة بسبب الإجهاض أيضًا.

تحدث حالات الإجهاض في معظم الحالات بسبب تغيرات الكروموسومات (الجينية) في الجنين. بعض الأمراض مثل مرض السكري الحاد أو العدوى الخطيرة أو الإصابة الكبيرة يمكن أن تسبب الإجهاض.

على الرغم من أنه شائع جدًا، إلا أنه يكون عاطفيًا صعبًا. من الطبيعي أن تشعر بالحزن وأن تعيش نوعًا من الحداد. وفي بعض الحالات الزوجين، والأسرة أو بعض الناس، إما بسبب الجهل، أو الأفكار المغلوطة حول الحمل أو حتى نية الأذى، تجعل المرأة تشعر أنها مسؤولة عن الوضع. إذا كنت تعتقد أنك تعاني أو عانيت من إجهاض تلقائي، فمن المهم أن تذهب في أقرب وقت ممكن إلى طبيب أو / طوارئ إلى المستشفى من أجل تقييم حالتك الصحية وإعطائك المؤشرات المناسبة.

الطريقة الأسلم لمعرفة ما إذا كنت حاملًا هي إجراء اختبار الحمل. إذا كنت قد مارست جماع مهبلي (القضيبي - المهبل) بدون حماية، ووقت الطمث تأخر أطول من المعتاد للظهور أو كان النزف قليلاً ومختلفًا عن المناسبات الأخرى، يمكنك إجراء اختبار للتحقق مما إذا كنت حاملًا أم لا. يمكنك شراء الاختبار من الصيدلية. هذه الاختبارات سهلة التنفيذ وفقًا للتعليمات الموضحة في نشرة الاختبار، ويمكنك القيام بها بنفسك في المنزل. يمكنك أيضًا إجراء تحليل البول في مركز الصحي و / أو تنظيم الأسرة (مجانيًا)، حيث ستقدم لك كل المعلومات التي تحتاجها بشأنها.

في إسبانيا ، النساء المهاجرات الحوامل في الوضع العادي أو غير القانوني لديهم الحق للرعاية الصحية والعامة والمجانية، أثناء الحمل، الولادة وما بعد الولادة، إنها حقوق إنجابية، تقرر متى نريد الحمل، كم عدد الأطفال الذين نريدهم وكيف نريد الولادة.



فيما يتعلق بالولادة، من المهم استعادة قوة النساء على أجسادهن. حاليًا، يمكنك التخطيط للطريقة التي تريد المرأة أن تلد بها (طبيعية، قيصرية، باستخدام التخدير حول الجافية). من خلال ما يسمى بخطة الولادة، يمكن للمرأة، وفقًا لتفضيلاتها، أن تتفق مع الموظفين الصحيين المناظرين لها في خيار الولادة، وما لم تكن هناك مشاكل أثناء الولادة، يجب احترام معيار النساء، مع احترام حقهن في اتخاذ قرار بشأن أجسادهن.

بعد الولادة، فيما يسمى فترة ما بعد الولادة، سيتم تنفيذ سلسلة من الفحوصات الطبية متابطة، سواء بالنسبة للمرأة والطفل لضمان صحة كل منهما. يستعيد جسم المرأة شيئًا فشيئًا شكله المعتاد، ومن الجيد أن ندرك بعض التمارين لعضلة الحوض لتنشيط العضلات والحفاظ على حالة جيدة من الصحة العامة.

من الشائع أنه في الفترة التالية للولادة، تتعرض النساء للعواطف والمشاعر المختلطة المتعلقة بحالة الأمومة الأخيرة: وجود الطفل، وكيفية الاعتناء به، والمخاوف، والشكوك، والإيقاعات الجديدة، والإرهاق، وقلة النوم ... تثير لحظات من التوتر. في هذا الوقت، ستحتاج النساء إلى دعم عاطفي أكبر ورعاية بدنية للمساعدة في استعادة الصحة الطبيعية. قد يحدث أيضًا أن الشعور بعدم الراحة أو الألم الجسدي يظهر كنتيجة للولادة والرضاعة الطبيعية و / أو منطقة الغرز وندبة الفرج (القطع الجراحي الذي يمكن إجراؤه عند الولادة لتفادي التمزق النسيجي).

إذا كان لديك ألم و / أو شكوك حول حالة جسمك، اطلب موعدًا مع ممرضة التوليد في المركز الصحي المقابل لك.





# المتعة والممارسات الجنسية

المتعة هي أحاسيس أو مشاعر إيجابية أو مبهجة تظهر عندما يُرْضَى المرء تمامًا بعض الاحتياج أو الرغبة. يمكن تحقيقها بطرق عديدة لأنها متعددة ومتنوعة. نحصل على المتعة من خلال الراحة، والطعام، والتفكير في المناظر الطبيعية، والاستماع إلى الموسيقى ... وكذلك من خلال الممارسات الجنسية.

تنطوي المتعة الجنسية على أحاسيس متنوعة من المتعة والتمتع والرضا في مواجهة الإثارة الجنسية (استجابة الجسم للتحفيز الجنسي). لا تقتصر المتعة الجنسية على الإيلاج (القضيب - المهبل) فقط. يمكن أن يكون جسمنا كله وحواسه مصدرًا للمتعة، بما في ذلك عقولنا من خلال الأوهام والخيال والقدرة على التركيز والاهتمام.

تعتبر الممارسات الجنسية وسيلة للتعبير عن الجنسانية والرغبة الجنسية لكل فرد، من خلال الأنشطة أو أشكال العلاقة مع أشخاص آخرين أو علاقة ذاتية/ العادة السرية: التقبيل، العناق، المداعبة، النظر، اللعق، الهمس، السمع ... كل جسمنا قادر على إعطاء المتعة وإمتاعنا، على الرغم من أن هناك بعض الأجزاء التي يمكن أن تعطينا متعة أكثر لتكوينها، مثل الأعضاء التناسلية. ولذلك، فإن الممارسات الجنسية هي كل تلك السلوكيات التي تُنتج المتعة، وأحيانًا نصل إلى النشوة الجنسية وأحيانًا لا؛ وحدنا أو مع المزيد من الناس.

من أجل الاستمتاع بالممارسات الجنسية، ليس من الضروري أن يوجد شخصان. يمكن أن تكون الممارسة الجنسية مع الذات ممتعة أيضًا، نظرًا لأن إحدى طرق الاستمتاع بالحياة الجنسية وحدها هي من خلال ممارسة العادة السرية. وتكون عبارة عن أن الشخص يداعب جسمه، وخاصةً الأعضاء التناسلية، ليكون لديه أحاسيس لطيفة ويشعر بالمتعة. من المرجح أن يستمتع الأشخاص الذين يتعلمون العادة السرية (الإثارة الذاتية) بالعلاقة مع شريك أكثر، لأنهم يعرفون أجسادهم ويمكنهم التحدث عن أذواقهم وتفضيلاتهم. تعد الإثارة الذاتية واحدة من العديد من الممارسات المحظورة، خاصةً بالنسبة للنساء، حيث أن نشاطهن الجنسي يقتصر على التكاثر. انتشرت حول الإثارة الذاتية العديد من الأكاذيب التي تولد مشاعر بالذنب أو العار عند بعض النساء اللواتي يمارسها. يجب أن نعرف أن الإثارة الذاتية لا تسبب الأمراض، لا في النساء ولا في الرجال. في الواقع، إنه العكس، إنه يسمح لنا بمعرفة جسمنا، والأعضاء التناسلية، وكيف تعمل، وتحديد المناطق المثيرة وأذواقنا. إنه جانب إيجابي وصحي للغاية من النشاط الجنسي.

إن معرفة جسدنا والتعرف على مناطق الاستثارة توسع من إمكانيات الشعور بالمتعة. المناطق المثيرة للشهوة الجنسية هي مناطق حساسة بشكل خاص للتحفيز (الربت، المداعبة، اللمس) التي تمنحنا المتعة. تختلف المناطق المثيرة للشهوة الجنسية باختلاف كل شخص، وعلينا اكتشافها بأنفسنا أو من خلال التواصل مع



\*جسمنا هو منطقة  
كبيرة مثيرة للشهوة  
الجنسية. الجلد هو  
أكبر عضو جنسي لدينا،  
مليء بالنهايات العصبية  
التي عندما تحفز بشكل  
صحيح، سوف تخلق  
أحاسيس غير عادية



الشريك الجنسي المختار. ويمكن أن تكون مناطق مثير للشهوة الجنسية: الرقبة والعنق والكتفين والظهر والذراعين والثديين والأرداف والفخذين والشفتين والأذنين والقدمين والوجه، وكذلك الأعضاء التناسلية لدينا. في النساء، البظر خاصةً وفي الرجال الحشفة.

يمكننا الحصول على الم لذات من خلال الحواس الخمس: الرائحة، البصر، التذوق، السمع واللمس. وأيضاً من خلال التخيلات الجنسية، صور أو مشاهد مثير مسجلة أو نشأت في مخيلتنا، فيخلق تذكراها أحاسيس لطيفة، على من أن ذلك لا يحدث، مثل العادة السرية / الإثارة الذاتية، يتم التسامح مع التخيلات الجنسية وقبولها في حالة الرجال وليس في حالة النساء، هي إيجابية لجنسانيتنا، وتساعد على تعزيز الرغبة، والحصول على المتعة والتعبير عن رغباتنا الجنسية.

## النشوة

هذا هو أقصى تعبير عن المتعة الجنسية. بعده، هناك حالة من الرضا العام والاسترخاء. أحياناً يمكن أن تنتهي الممارسات الجنسية بالنشوة الجنسية وفي بعض الأحيان لا. عدم تحقيق النشوة الجنسية أثناء العلاقة الجنسية ليس إخفاقاً ويمكن أن تكون التجربة ممتعة على حد سواء. هناك العديد من أشكال الرضا وحدنا أو مع شريك، مثل الإثارة أو الألعاب الجنسية أو العلاقة الحميمة أو التواصل أو الاكتشاف المتبادل. إنها تتعلق بالاستمتاع بالرحلة بأكملها وعدم الوصول إلى النهاية بسرعة.

من المهم أن نعرف أنه في بعض الحالات، قد تظهر مشاكل فيما يتعلق بالممارسات الجنسية ولا نعرف كيف نتعامل معها. تميل عادةً إلى أن تكون مشابهة لهذه: عدم التمتع خلال الجماع الجنسي، الجماع يؤلم، وصعوبة للاستثارة و/ أو انزلاق عند النساء، أو عدم الانتصاب عند الرجال، عدم الرغبة في لقاء جنسي، عدم الوصول إلى النشوة الجنسية ... أيضاً، تظهر أحياناً مشاكل في العلاقة بين الزوجين مثل: المسافة، العزلة، عدم الرضا، القلق، التوترات أو حالات الإجهاد. هذه الظروف يمكن أن تؤثر على حياتنا الجنسية، رغبتنا ومتعتنا.

في هذه المواقف، يعد التواصل والثقة مع الزوجين مفتاحاً لإيجاد الحلول، ولكن إذا لم تكن كافية، فانتقل إلى مركز الصحي أو تعرف على الخدمات التي يمكن أن يساعدك فيها المحترفون المتخصصون.

جانب أساسي من  
الممارسات الجنسية  
(وحدنا أو مع شريك)  
أنها تتطلب الخصوصية  
والاتصال والاحترام  
والثقة.  
الشعور بالحرية والثقة  
ليقول ما نريد وما لا  
نريده هي شروط لا  
غنى عنها للعلاقات  
الجنسية لتكون توافقية  
وممتعة.



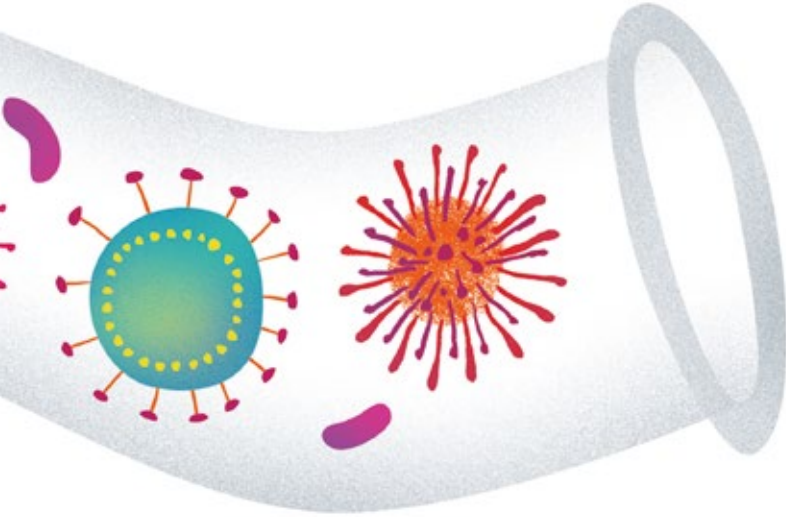
# الأمراض المنتقلة عن طريق الاتصال الجنسي

تشير الأمراض التي تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي إلى العدوى التي تنتقل عن طريق الاتصال بالأعضاء التناسلية مع شخص آخر، لذلك من الأصح الحديث عن الأمراض المنتقلة من خلال الأعضاء التناسلية. هذه يمكن أن تؤثر على الرجال والنساء الناشطين جنسيًا من جميع الأعمار والطبقات الاجتماعية. معظم تلك الأمراض لا يمكن التعرف عليه فقط بإلقاء النظر، كما أنها لا تسبب أي إزعاج جسدي. يمكن أن يكون لدى الأشخاص المتضررين مظهر صحي وتتطور أعراض (المرض) بعد الإصابة بالعدوى. من المهم معرفة أنه على الرغم من أن أعراض المرض لم تحدث، يمكن أن يحدث انتقال العدوى التناسلية.

في مجموعة الممارسات الجنسية هناك بعض منهم التي تعتبر محفوفة بالمخاطر. ينطوي أداء هذه الممارسات بدون حماية على تعريضنا إلى عدوى تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي. لذلك، إذا أردنا التأكد من أننا نتمتع بجنس صحي وممتع، يجب علينا اتخاذ إجراءات الحماية.

الواقي الذكري هو وسيلة منع الحمل الوحيدة التي تمنع انتقال العدوى بالأعضاء التناسلية بالإضافة إلى منع الحمل. لمنع ، يكفي أن تستخدم دائما الواقي الذكري في الجماع أو إطار اللاتكس في العلاقات الجنسية عن طريق الفم.

هناك العديد من الأمراض المنتقلة للجهاز التناسلي. لأغلبهم علاج إذا تم اكتشافه مبكرًا، يمكن للآخرين أن تسبب مشاكل صحية مهمة، مثل العقم. من أكثرهم شيوعًا: فيروس الورم الحليمي البشري / سرطان عنق الرحم (مناقشته لاحقًا)، والكلاميديا والسيلان والهربس التناسلي، والزهري أوداء المشعرات. الإيدز فيروس نقص المناعة البشرية هو عدوى فيروسية، لكن أحد طرق النقل هي عبر الأعضاء التناسلية، على الرغم من وجود المزيد من الطرق (ستتحدث عنها لاحقًا).



## الممارسات الجنسية المحفوفة بالمخاطر هي:

### الجماع

الإيلاج (إدخال القضيب)  
في الشرج (في فتحة الشرج)  
و/ أو المهبل (في المهبل)  
دون الواقي الذكري.

## فيروس الورم الحليمي البشري

هو أكثر الأمراض التي تنتقل عبر الأعضاء التناسلية شيوعًا. أكثر من نصف النساء والرجال النشطين جنسيًا يمكن أن يصابوا بهذا الفيروس في مرحلة ما من حياتهم. ويمكن أن ينتقل عن طريق الاتصال (الجلد إلى الجلد) للأعضاء التناسلية، دون تغلغل (علاقة جنسية عن طريق الفم، استثارة الأعضاء باليد، احتكاك الأعضاء التناسلية)، أو، وبطبيعة الحال، في كثير من الأحيان، إذا كان هناك اتصال بالأعضاء التناسلية عند الجماع عن طرق الفرج أو الشرج. في معظم الحالات لا تظهر الأعراض، فهي مؤقتة وتختفي دون علاج وبدون مضاعفات. وحتى مع ذلك، من المهم منع ورصد فيروس الورم الحليمي البشري في النساء من خلال الفحوص الدورية لأمراض النساء (الاختبار: الفحص المهبلي)، حيث أن بعض العدوى التي تسببها فيروس الورم الحليمي البشري تكون عالية المخاطر ويمكن أن يكون لها عواقب خطيرة مثل التطور إلى سرطان الرحم عند النساء.

### علاقات جنسية عن طريق الفم

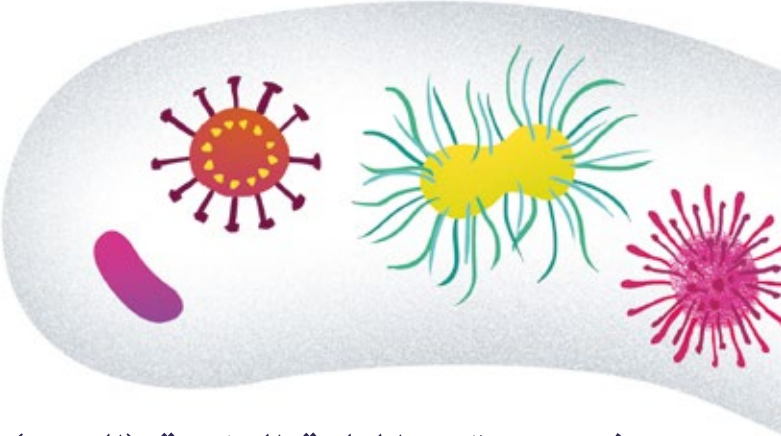
لعق أو مص الأعضاء  
التناسلية لشخص آخر دون  
حماية.

استثارة القضيب عن طريق  
الفم (مص القضيب)

### اللمس (مص الفرج)

استثارة الشرج عن طريق  
الفم (مص الشرج)

\*إذا كنت قد مارست  
على ممارسات جنسية  
دون حماية، اطلب  
اختبارات محددة لمعرفة  
حالتك الصحية والتعرف  
أي عدوى لديك، في  
حالة النساء من المهم  
أيضًا الذهاب إلى فحوص  
أمراض النساء الدورية.



## فيروس نقص المناعة البشرية (الإيدز)

فيروس نقص المناعة البشرية والإيدز

هو فيروس يصيب الجهاز المناعي ويمكن أن يتطور، إذا لم يُعالج بشكل سليم، الإيدز، ويسمى المصابون بفيروس نقص المناعة البشرية بالمصابين الإيجابييين بفيروس نقص المناعة البشرية، أي أنهم مصابون بالفيروس ولكنهم لم يصابوا بالمرض (الإيدز).

حاليًا العلاج الطبي لفيروس نقص المناعة البشرية (مضاد للفيروسات الرجعية) يسمح للأشخاص المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية بأن يعيشوا حياة طبيعية. بالإضافة إلى ذلك، يقلل العلاج المطول من وجود الفيروس حتى يصبح غير قابل للكشف وغير قابل للانتقال. لذلك، لا ينتقل فيروس نقص المناعة البشرية من قبل الأشخاص المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية الذين يتم علاجهم، ولكن من قبل الأشخاص الذين اكتسبوه ولا يعرفون أنهم تأثروا به. كما هو الحال مع الأمراض المنتقلة عبر التواصل الجنسي الأخرى، لا تظهر الأعراض لفترة طويلة وحتى مع ذلك، يمكن أن ينتقل فيروس نقص المناعة البشرية من شخص إلى آخر إلا إذا تم استخدام الحماية الكافية في اللقاءات الجنسية (الواقي الذكري في الجماع المهبلي أو الشرجي أو اللاتكس أو الواقي الذكري) في الجنس عن طريق الفم).





من الشائع الحصول على الفيروس وعدم معرفة ذلك لسنوات عديدة، والطريقة الوحيدة لمعرفة ذلك هي إجراء اختبار فيروس نقص المناعة البشرية. وهو يتكون من اختبار بسيط للغاية يتم إجراؤه بعينة صغيرة من الدم أو اللعاب. لا يؤلم، إنها سريعة والنتيجة سريعة. هي عبارة عن نسخة تجريبية مجانية يمكنك الحصول عليها من الصيدليات والجمعيات والمراكز الصحية، وتطلبها من طبيب العائلة. للتأكد من أن نتيجة الاختبار نهائية، يوصى بانتظار ٣ أشهر منذ آخر ممارسة لعلاقة خطيرة. في إسبانيا، يحق لجميع الأشخاص، بغض النظر عن وضعهم الإداري، أن يتبعوا العلاج المضاد للفيروسات العكوسة وأن يعتنوا بصحتهم. في بعض المجتمعات ذاتية الحكم، قد يكون الوصول إلى هذا العلاج أكثر صعوبة من الآخرين، ولكن في جميع الحالات يكون ذلك حقًا مكفولًا.

من المهم الإشارة إلى أنه في الوقت الحاضر، يمكن للأشخاص المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية ومتابعة العلاج المضاد للفيروسات الرجعية تطوير أي نوع من النشاط والحفاظ على علاقات عاطفية وممارسات جنسية مثل أي شخص آخر بدون فيروس نقص المناعة البشرية.

حاليًا، بعض البلاد تنكر وجود هذا الفيروس، في ثقافات أخرى يتحدثون عن عقاب إلهي، عن ذنب... هذه المعتقدات الخاطئة تعرقل المعلومات الموضوعية عن الإيدز وتضع صحة الأشخاص في خطر.

إذا هناك رغبة في الحمل، من المهم القيام باختبارات الإيدز، بهذه الطريقة يمكن إتخاذ الإجراءات الوقائية ومنع احتمالية انتقاله. من أحد طرق انتقال الفيروس غير المعروفة هي عن طريق الأم خلال الحمل، الولادة أو الرضاعة.



## كيف لا ينتقل

إظهار العاطفة الجسدية: عناق، مداعبة، قبلات.

مشاركة أماكن وأدوات واحدة: أطباق، شوكة، المنشفة، غطاء السرير.

قرصات الناموس.

الدموع أو اللعاب.

## كيف ينتقل

علاقات جنسية: إفرازات مهبلية أو مني.

الإفرازات: دم مع دم، مشاركة الإبر/ السرنجات، شفرات الحلاقة.

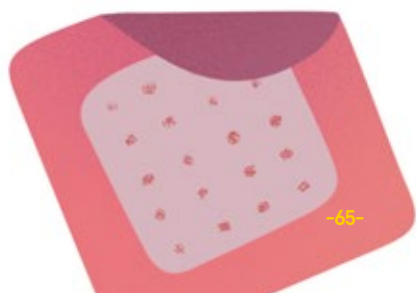
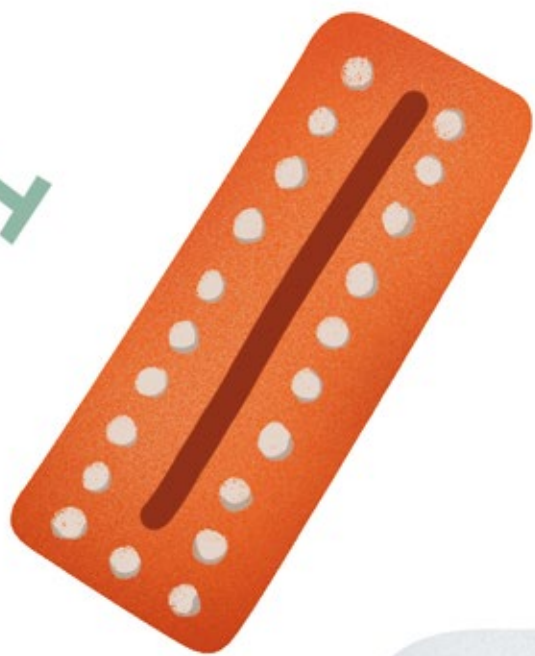
من الأم إلى الأطفال: الحمل، الولادة، الرضاعة.



# وسائل منع الحمل

لا يجب أن تكون المتعة والممارسات الجنسية من أجل التناسل. لقد ناقشنا بالفعل إمكانية التمتع بالممارسات الجنسية بشكل مستقل عن الإنجاب. فقط الممارسة الجنسية، الجماع المهبلي، يمكن أن يؤدي إلى الحمل. لأداء هذه الممارسة دون وجود احتمال للحمل غير المخطط له أو لتحديد موعد الحمل فمن المهم استخدام وسائل منع الحمل. طريقة منع الحمل هي الحماية اللازمة لتجنب إمكانية الحمل لدى النساء اللاتي يمارسن الجنس مع دخول القضيب بالمهبل. أساليب منع الحمل الحديثة تعمل بشكل جيد جدًا، لا تنتج العقم (أنها لا تقضي على إمكانية أن تكون الأم) ولا تضر بالصحة إذا استخدمت تحت إشراف طبي.





استكمالاً، سنوفر لكم  
معلومات عن وسائل  
منع الحمل ولكن تذكر  
بالتوجه إلى مركز الصحة  
لمعرفة الوسيلة المناسبة  
لك.

في إسبانيا، يعتبر شراء واستخدام وسائل منع الحمل أمراً قانونياً ويعتبر أيضاً أمراً جيداً لصحة المرأة والأزواج والعائلات. ليس من الضروري طلب أي نوع من الإذن أو التصريح ويمكنك استشارة الطبيب ما النوع الأكثر ملاءمة لك، بل هناك بعض هذه الأساليب التي يتم دعمها من خلال الضمان الاجتماعي. يمكنك الذهاب وحدك للاستشارة وجميع المعلومات تتم سرية.

يجب أن تكون تجربة الأمومة والأبوة خياراً حراً ومسؤولاً ومطلوباً. أي عندما لا تتعرض صحة الأم الحامل للخطر، عندما تكون مستعدة عاطفياً و / أو نفسياً، ومعدة لذلك، وعندما تكون الموارد متاحة لضمان الرعاية، عندما يكون لدى الزوجين علاقة جيدة ويقررا أن يفعلوا ذلك. ويمكن أيضاً أن يقرر التخطيط للحمل دون أن يكونا زوجين، من المهم تقييم وضعنا الشخصي والموارد المتاحة للأبوة والأمومة. ومع ذلك، إما لأنك لست في ظروف مهينة، ليس الوقت المناسب أو لأنك ببساطة لا ترغب في الحصول على التجربة، سيكون على كل امرأة و / أو زوجان أن يقرران مع الأساليب التي تستخدمها للتمتع بالعلاقات الجنسية السليمة، ومنع الحمل للزوجين هي مسؤولية كلاهما. وقبل كل شيء، إنه حق للنساء.



## كيفية اختيار وسيلة منع الحمل المناسبة

اختيار الطريقة الأكثر ملاءمة هو قرار شخصي يعتمد على العديد من الظروف، مثل الحالة الصحية، وكيف نعيش حياتنا الجنسية، والممارسات الجنسية التي نقوم بها: زوجين مستقرين، أزواج متعددة، علاقات جنسية متفرقة، العلاقات الجنسية المثلية غير التناسلية ... لحسن الحظ، هناك عدد كبير من الأساليب التي يمكن تكييفها مع كل حالة، ويتم تمويل بعضها من قبل النظام الصحي الوطني. هناك أيضًا مجموعة من الأساليب التي تدعم استقلالية المرأة والتي يعتمد استخدامها حصراً على قرارها.

الطرق الطبيعية (مثل أخذ درجة حرارة الجسم الأساسية أو مراقبة مخاط عنق الرحم) هي طرق تتكون من عدم وجود علاقات جماعية في الأيام التي تعتبر خصبة. فهي تعتبر غير موثوقة وذات فعالية منخفضة، حيث لا يمكن ضمانها على وجه اليقين، أن الإباضة ممكن أن تحدث خارج الأيام التي تعتبر خصبة، وبالتالي قد يحدث الحمل، وتتطلب أيضًا معرفة شاملة للدورة الشهرية. هناك طرق تقليدية أخرى لا يمكن اعتبارها وسائل منع الحمل، مثل الرضاعة الطبيعية أو الغسيل المهبلي. في الرضاعة الطبيعية، على الرغم من عدم وجود فترات الطمث، يمكن أن تحدث الإباضة العفوية وخطر الحمل مرتفع. فيما يتعلق بالغسل المهبلي، من المهم توضيح أن أي ري مهبلي بعد القذف لا يعيق صعود الحيوانات المنوية نحو الرحم، بحيث يكون خطر الحمل مرتفعاً جداً.

القذف الخارجي، المعروف شعبياً باسم «التراجع للخلف»، ينطوي على إزالة القضيب من المهبل قبل أن يحدث القذف. يجب أن نتذكر أنه قبل القذف، يتم الإفراج عن قطرات (ما قبل السائل المنوي)، والتي لا يمكن الكشف عنها، محملة بالحيوانات المنوية التي يمكن أن تسبب الحمل. من ناحية أخرى، لا ينصح به لأنه يؤثر على التمتع بالعلاقات الجنسية، لأنه لا يوفر إمكانية الاسترخاء. لا شيء من هذه «الطرق» يمنع الأمراض المنتقلة عبر العلاقات الجنسية.

## الطرق الحاجزة

لطرق الحاجزة هي الوحيدة التي تمنع حدوث العدوى، بالإضافة إلى منع الحمل. هي تلك التي توضع في الأعضاء التناسلية للإنسان أو المرأة لخلق حاجز يمنع الحيوانات المنوية من الدخول في المهبل.

الوصف	مربع اللاتكس	الواقى الذكري أو العازل
مربعات صغيرة رفيعة جدًا من اللاتكس، تستخدم لتحمي الأغشية الفموية من الإفرازات الجسدية.	مربعات صغيرة رفيعة جدًا من اللاتكس، تستخدم لتحمي الأغشية الفموية من الإفرازات الجسدية.	غطاء رقيق جدًا من اللاتكس أو غطاء البولي يوريثين في نهايتها المغلقة لديها وديعة صغيرة تجمع السائل المنوي بعد القذف لمنع الاتصال بالفرج والمهبل.
كيف يستخدم	يوضع المربع حول المنطقة المطلوب استئثارها، (البظر أو الشرج).	يتم وضعه على القضيب المنتصب قبل الإلاج المهبلي أو الشرجي. يجب أن يعرف كل من الرجال والنساء كيفية استخدامه ، ولا يحتاج إلى متابعة طبية.
مدة الاستمرارية	تستخدم مرة واحدة عند اللقاء الجنسي.	الاستخدام لمرة واحدة لكل لقاء جنسي.
أين يمكن الحصول عليه	بعض الصيدليات، محلات ألعاب للبالغين ومحلات على شبكة الإنترنت.	في الصيدليات والمحلات التجارية والإنترنت ومجانا في بعض مراكز التخطيط والجمعيات.
تغيرات في الحيض	لا يوجد	لا يوجد
فترة عودة الخصوبة	فورية	فورية
العيوب	لا يمكن إيجادها بسهولة في الصيدليات.	معظمه من اللاتكس. بعض الناس قد يكون لديها حساسية من اللاتكس.
المميزات	يمنع أمراض الأجهزة التناسلية.	متوفر أيضًا بخامة البولي يوريثان للأشخاص ذو الحساسية تجاه اللاتكس، كما أنه يخدم لممارسة الجنس عن طريق الفم. اقتصادية أو مجانية. من السهل الحصول عليها، تمنع أمراض الأعراض التناسلية والحمل.

## الواقى أو العازل الأثنوي



## الغشاء العازل



### الوصف

غطاء من البولي يوريثين رقيق جداً ومقاوم يعمل كحاجز بين القضيب والمهبل. لديه اثنين من الحلقات المرنة في كلا الطرفين: واحد له نهاية مغلقة، والذي يمنع خروج الحيوانات المنوية ويساعد بإبقاء الواقى الذكري في مكانه. الحلقة الأخرى، في النهاية المفتوحة، هي خارج المهبل.

### كيف يستخدم

يوضع في عمق المهبل، مغطياً عنق الرحم لمنع مرور الحيوانات المنوية، يجب وضعه بكريم من الجهتين.

### مدة الاستمرارية

إنها قابلة لإعادة الاستخدام، يجب عليك غسلها والحفاظ عليها بشكل صحيح.

### أين يمكن الحصول عليه

انتقل إلى مكتب الطبيب لمعرفة طريقة الاستخدام والحجم. يمكن شراؤها في الصيدليات. في المتاجر عبر الإنترنت يبيعون حجمًا واحدًا، وهو عادةً ما يكون الأكثر شيوعًا ولكن قد لا يكون مناسبًا لك.

### تغيرات في الحيض

لا يوجد

### فترة عودة الخصوبة

فورية

### العيوب

لا يمنع الأمراض ولا يوجد بسهولة في أي صيدلية

### المميزات

يمكن أن يوضع قبل الإيلاج، يعزز من استقلالية المرأة ناحية جسدها وصحتها، يمكن وضعه قبل الإيلاج. يمنع الأمراض والحمل.

## الطرق الهرمونية

وهي أدوية تحتوي على هرمونات تمنع عملية التبويض عند النساء، مما يمنع الحمل. لا تحمي أي من الطرق الهرمونية من عدوى انتقال الأعضاء التناسلية. يجب دائماً أن ينظم استخدامه من قبل طبيب نسائي للتوصية بالطريقة الأنسب لكل امرأة. هذه الأساليب تتطلب المتابعة والمشورة والوصفات الطبية.

الواقي الذكري أو العازل 	الواقي الذكري أو العازل 
وصف حلقة بلاستيكية مرنة تحتوي على هرمونات يمتصها الغشاء المخاطي المهبلي.	وصف قضب صغير من البلاستيك المرن ٤ سم
كيف يستخدم تضع المرأة الحلقة في المهبل لمدة ١٢ يوماً. بعد إزالته لمدة أسبوع تظهر الدورة الشهرية. بعد هذا الأسبوع، تعيد وضع حلقة أخرى جديدة.	كيف يستخدم يوضع بالساعد تحت الجلد ويطلق الهرمونات.
مدة الاستمرارية حلقة واحدة بشهر واحد	مدة الاستمرارية ٣ سنوات
أين يمكن الحصول عليه في الصيدليات بوصفة طبية	أين يمكن الحصول عليه يجب أن يتم وصفه من قبل الطبيب المختص
تغيرات في الحيض أقصر ومتوقعة أكثر (٨٢ يوم)	تغيرات في الحيض عدم انتظام، ليس متكررة، عدم وجودها
فترة عودة الخصوبة تماماً بعد الانتهاء من استخدام الحلقة.	فترة عودة الخصوبة فوراً بعد إلقاءها
العيوب إذا خرجت من المهبل ، لا ينبغي أن تكون أكثر من ساعتين خارج المهبل (انظر النشرة) بعض الآثار الجانبية يمكن أن تكون: الغثيان، حساسية الثدي في بعض النساء. عادةً ما تختفي خلال شهرين أو ثلاثة. بعض الأدوية تقلل من فعاليتها. التشاور مع الطبيب إذا كنت تأخذ أي دواء. فور الانتهاء من استخدام الحلقة.	العيوب يمكن لبعض الآثار الجانبية أن تظهر الغثيان، حساسية الثدي، الصداع، وعادةً ما تختفي خلال شهرين أو ثلاثة أشهر، بعض الأدوية تقلل من فعاليتها. تشاور مع الطبيب إذا كنت تأخذ أي دواء.
المميزات لا يجب عليك تذكر وضعها يومياً إنها تعزز استقلال المرأة في اتخاذ القرار ناحية جسدها وصحتها.	المميزات فعالة جداً تعزز من استقلالية المرأة في صنع القرار ناحية جسدها وصحتها.

## حبوب منع الحمل



## اللاصقة المانعة للحمل



### الوصف

حبوب منع الحمل تمنع التبويض وبالتالي لا يمكن أن يكون هناك حمل.

نوع من اللاصقات مع هرمونات يتم امتصاصها من خلال الجلد.

### كيف يستخدم

هناك حبوب مختلفة، بعضها يؤخذ كل يوم، والبعض الآخر بعد التوقف لمدة أسبوع. يجب أن تؤخذ كل يوم في نفس الوقت بغض النظر عن العلاقات الجنسية.

يتم استخدام لاصقة جديدة كل أسبوع لمدة ٣ أسابيع. في الأسبوع الرابع، لا يتم استخدام أي لاصقة، وعندما يظهر الحيض. يتم وضع اللاصقة الجديدة.

### مدة الاستمرارية

لاصقة واحدة في أسبوع واحد. يوم

### أين يمكن الحصول عليه

في الصيدليات وتصرف بوصفة طبية

في الصيدليات مع وصفة طبية.

### تغيرات في الحيض

أقصر وقابلة للتوقع (٨٢ يومًا).

أقصر ومتوقعة أكثر (٨٢ يوم)

### فترة عودة الخصوبة

فورًا بعد نهاية أخذ الحبوب.

تمامًا بعد الانتهاء من استخدام اللاصقة

### العيوب

يمكن لبعض الآثار الجانبية أن تجري: الغثيان، حساسية الثدي، والصداع في بعض النساء. عادةً ما تختفي خلال شهرين أو ثلاثة، إذا بقيت أو كنت أو تعانين من الإسهال، فيرجى الرجوع إلى النشرة لمعرفة ما يجب عليك فعله واستخدام وسيلة منع حمل عازلة خلال تلك الفترة (حتى يعود الحيض) طرق العزل (الواقي الذكري، الغشاء الحاجز)، بعض الأدوية تقلل من فعاليتها. التشاور مع الطبيب إذا كنت تأخذ أي دواء.

بعض الآثار الجانبية يمكن أن تكون: الغثيان، حساسية بالثدي في بعض النساء. عادة ما تختفي في شهرين أو ثلاثة. بعض الأدوية تقلل من فعاليتها، استشر الطبيب إذا أخذت أي منها.

### المميزات

إذا كان لديك آثار جانبية، هناك خيارات مختلفة من الحبوب التي يمكنك تجربتها أيضًا خلال فترة الرضاعة، انها تعزز من استقلال المرأة في اتخاذ القرار ناحية أجسادهن وصحتهن.

ليس عليك أن تتذكري وضعه يوميًا. انها تعزز استقلال المرأة في صنع القرار ناحية صحتها وجسدها.

## تحت الجلد



## (الهرموني) ٠١ سنوات (النحاس)



عود صغير من البلاستيك المرن طول ٤ سم.

جسم صغير على شكل حرف T مصنوع من البلاستيك و/ أو النحاس يوضع داخل الرحم. يعوق مرور الحيوانات المنوية. هناك نوعان: اللولب الهرموني واللولب النحاسي.

### الوصف

يفرز الهرمونات بعد وضعه تحت الجلد في منطقة الساعد.

يوضع داخل الرحم

### كيف يستخدم

المدة ٣ سنوات

٥ (الهرموني) ٠١ سنوات (النحاس)

### مدة الاستمرارية

يجب أن يتم وصفه ووضع من قبل طبيب.

يجب أن يتم وصفه ووضع من قبل الطبيب المعالج.

### أين يمكن الحصول عليه

غير منتظم، غير متكرر، أو غير موجود.

الحيض قد يكون غير منتظم وأكثر وفرة خلال الأشهر الأولى، وخاصة في حالة النحاس. اللولب هرموني يقلل من كمية الدم من الحيض.

### تغيرات في الحيض

فوري بمجرد إزالتها.

فوراً بعد إلقاءه

### فترة عودة الخصوبة

بعض الآثار الجانبية: غثيان، حساسية الثدي، صداع، وعادة ما تختفي في غضون شهرين أو ثلاثة. قد تقلل بعض الأدوية من فعاليتها. استشارة الطبيب في حال تناول أدوية.

يمكن أن يسبب بعض الإزعاج عند وضعه ولكن سوف يختفي بسرعة، بعض الآثار الجانبية يمكن أن تكون: غثيان، حساسية بالثدي، صداع، وعادة ما تختفي خلال ثلاثة أو ستة أشهر. بعض الأدوية تقلل من فعاليتها. تشاور مع الطبيب إذا كنت تأخذ أي دواء.

### العيوب

فعاليتها عالية جداً، فهي تعزز استقلال المرأة في اتخاذ قرارها في ما يخص جسدها وصحتها

المزايا  
فعاليتها عالية جداً. يمكن إلقاءه عندما تر المرأة. وهي واحدة من أرخص طرق منع الحمل، فهي تشجع على استقلالية المرأة في صنع القرار فيما يتعلق بأجسامها وصحتها.

### المميزات



## الطرق الجراحية

هي التدخلات الجراحية التي تهدف إلى منع الحمل الدائم. يمكن للرجال والنساء الحصول عليها إذا كانوا لا يرغبون في الحصول على ذرية. (الأمومة / الأبوة المخططة ، كثرة النسل، المشاكل الصحية، مشروع الحياة ، إلخ.) من المهم أن تكون على علم جيد ومطلعين، لمعرفة الإجراءات والمزايا والعيوب.

### ربط الأنابيب



يتم ربط قناتي فالوب لمنع الحيوانات المنوية من الاقتراب مع البويضة وهناك العديد من الطرق لإجراءها.

### قطع القناة الدافقة



يتم غلق قناة الأسهر لمنع الحيوانات المنوية من أن تكون جزءاً من السائل المنوي.

#### الوصف

لا يوجد

#### تغيرات في الحيض

لا تحمي من أمراض الأعضاء التناسلية، لديها تكلفة اقتصادية، يغطيها الضمان الاجتماعي في بعض الحالات فقط. توجد احتمالية الحاجة للتخدير. يمكن أن تزيد من احتمال الحمل خارج الرحم. إذا كنتِ ترغبين في الحمل مرةً أخرى، فمن الضروري اللجوء إلى تقنيات المساعدة على الإنجاب.

لا تحمي من أمراض الأعضاء التناسلية، لديها تكلفة اقتصادية، يغطي الضمان الاجتماعي ذلك في بعض الحالات فقط.

#### العيوب

إذا كان لديك آثار جانبية، هناك خيارات مختلفة من الحبوب التي يمكنك تجربتها أيضاً خلال فترة الرضاعة.

عملية جراحية بسيطة، لا تتداخل مع الجماع أو الانتصاب أو القذف. على العكس لديها معدل نجاح مرتفع.

#### المزايا



## طريقة منع الحمل الطارئ

يمكن لأسباب الحمل غير المخطط لها أن تكون كثيرة. الشيء المهم هو أننا نقرر إذا أردنا فعل ذلك في ذلك الوقت أم لا، وإذا تم استيفاء الشروط المناسبة لذلك. في نهاية الأمر، يجب اتخاذ القرار بحرية من قبل المرأة. في هذه الحالات، يمكن منع الحمل المحتمل من خلال اللجوء إلى:

### حبة بعد الجماع أو حبة «اليوم التالي»

وهي حبوب منع الحمل بنسبة عالية. يجب أن تؤخذ قبل مرور ٢٧ ساعة بعد الجماع المهبلي دون حماية (القضيب المهبلي)، مع الأخذ في الاعتبار أنه مع مرور الوقت يكون أقل فعالية. ينبغي النظر في وسائل منع الحمل الطارئة، أي طريقة عرضية لا يمكن أن تحل محل الوسائل المعتادة لمنع الحمل. يمكنك شراؤها دون وصفة طبية في الصيدليات مقابل ٨١ يورو أو الذهاب إلى مركز صحي. يمكن شراؤها من سن ٦١ ودون الحد الأدنى للسنة. يعتمد أقل من ٦١ عامًا على الظروف، لذلك قد تحتاج إلى أن يصاحبك شخص بالغ.

# انقطاع الحمل الطوعي

الإجهاض في إسبانيا قانوني ويحكمه القانون العضوي ١٠٢/٢ بشأن الصحة الجنسية والإنجابية والتوقف الطوعي للحمل. تنص على ما يلي:

المرأة وحدها هي التي يجب أن تتخذ القرار النهائي حول ما إذا كانت ستقوم بتنفيذ إجهاض للحمل وأية طريقة ستستخدمها، كلما أمكن ذلك. تذكري أن الإجهاض يمكن أن يكون قرار صعب، اطلبي جميع المعلومات التي تحتاجين إليها. منع الحمل من خلال استخدام وسائل منع الحمل يُعد خياراً صحيحاً. لطلب التوجيه والاستشارة، انتقل إلى مركز الصحة أو مركز تنظيم الأسرة.

• الانقطاع الطوعي للحمل في إسبانيا مجاني حتى الأسابيع الأربعة عشر الأولى لأي سبب كان.

• من الأسبوع الـ ٤١، الحمل لا يمكن إلا أن يتوقف بأسباب طبية: خطورة بالغة على حياة أو صحة الحامل أو تشوهات خطيرة في الجنين لا تتوافق مع الحياة.

• الذين تقل أعمارهم عن ٨١ سنة يحتاجون إلى موافقة ممثلهم القانونيين (الأم أو الأب أو الأوصياء القانونيين) حتى يتمكنوا من إجهاض الحمل.

• في إسبانيا، يمكن للمرأة أن تقاطع حملها في المراكز العامة (المجانية) أو الخاصة التي لا تحمل أية مخاطر على صحتها.

• النساء الأجنبيات أو المقيمتات في إسبانيا ولو كنَّ في وضع غير قانوني، يحق لهن القيام بعملية الإجهاض من خلال نظام الصحة العامة.

• يمكن أن يتم الإنهاء الطوعي للحمل بطريقتين اعتماداً على عدد أسابيع الحمل: من الناحية الدوائية حتى الأسبوع السابع من الحمل عن طريق العلاج أو جراحياً حتى الأسبوع الـ ٤١، دون الحاجة إلى دخول السيدة إلى المستشفى.



إن الضحية ليست هي  
المسؤولة أبدًا عن العنف  
الممارس اتجاهها.



# ما هو العنف الجنسي؟

تشير منظمة الصحة العالمية إلى العنف الجنسي على أنه «أي فعل موجه ضد جنسانية الشخص». لا يقتصر على الأفعال البدنية الجنسية فقط، بل يشمل أيضاً محاولات لتكتم مثل هذه الأفعال والتعليقات وتلميحات. وتتراوح مظاهرهم بين المضايقات في الشوارع (التي يطلق عليها بشكل سيئ المعاكسات)، والاعتراض، واللمس، والاحتكاك، والإيذاء الجنسي والاعتصاب، والبغاء القسري والاتجار بالأشخاص لأغراض جنسية». وهناك أيضاً أشكال تقليدية أخرى من العنف الجنسي، مثل الزواج أو التعايش القسري، وختان الإناث، واختبارات العذرية، والاستعباد الجنسي، والاعتصاب كسلاح من أسلحة الحرب.

لمنظمة الصحة العالمية، «يحدث العنف الجنسي عندما يفرض شخصاً ما بالقوة أو بالتلاعب على شخص آخر القيام بأداء جنسي غير مرغوب فيه دون موافقتهم، بصرف النظر عن العلاقة التي لديه مع الضحية. إنه عمل يسعى بشكل أساسي إلى إخضاع الجسم وإرادة الأشخاص. يمكن أن تمارس من قبل الغرباء، والمعارف، والبيئة الأسرية، والصدقات، والزواج أو زوجين. تحدث في أي إطار، بما في ذلك المنزل ومكان العمل والمدرسة».

يجب أن تكون الموافقة طوعية بدون ضغوط أو تهديدات. يمكن سحبها في أي وقت، أي يمكنك تغيير رأيك والتوقف عن الموافقة على تصرف أو فعل. الصمت والشكوك ليست نعم. العمر، تأثير الكحول أو المخدرات الأخرى، والمرض، التنوع الوظيفي والخوف والعلاقات التبعية تجعل أحياناً أن الموافقة لا تلبى المتطلبات التي تجعلها صالحة. «إن حرية الاختيار يجب أن تكون ليس فقط في حالة واعية ولكن كيف، تحت أي ظروف، وما هي عواقب عدم الموافقة».

يؤثر العنف الجنسي على النساء والرجال والفتيان والفتيات في أوقات مختلفة من الحياة. رغم أن الغالبية العظمى من الضحايا من النساء: فقد عانت واحدة من كل ٣ نساء في العالم من العنف الجنسي.





# العنف ضد المرأة

تعرف الأمم المتحدة العنف ضد المرأة بأنه «أي عمل من أعمال العنف القائم على النوع/ الجندر ينتج عنه، أو قد يؤدي إلى ضرر جسدي أو جنسي أو نفسي للمرأة، بما في ذلك التهديد بمثل هذه الأعمال أو الإكراه أو الحرمان. الحرية التعسفية، سواء حدثت في الحياة العامة أو الخاصة».

\*يستند هذا العنف ضد المرأة على حالة عدم المساواة في علاقات الهيمنة والخضوع بين الرجال والنساء الموجودون في مجتمعنا. يتجلى هذا العنف أيضًا في مختلف مجالات الحياة، مثل الاقتصاد والسياسة والمجتمع. إنها مشكلة هيكلية في جميع أنحاء العالم. بسبب تواترها وبسبب العواقب الوخيمة على صحة المرأة، فإنها تشكل انتهاكًا لا يطاق لحقوق الإنسان.

لذلك، فإن العنف في العلاقات بين المرتبطين وفي الخطوبة وفي الزواج هو مظهر آخر من أشكال العنف المختلفة التي تمارس ضد المرأة في جميع أنحاء العالم، قرابة ثلث النساء اللواتي كان لديهن علاقة مع شريك يقولون إنهن تعرضن لشكل من أشكال العنف الجسدي و/ أو الجنسي من شريكهن في مرحلة ما من حياتهن. وما يصل إلى ٨٣٪ من جرائم قتل النساء التي تحدث في العالم هي التي يرتكبها شريكهن الذكر.

العديد من النساء في جميع أنحاء العالم وكذلك في إسبانيا، يقتلن من قبل شركائهن أو شركاء سابقين، ولهذا السبب يوجد في الدولة الإسبانية قانون محدد يسعى وراء هذا النوع من الانحرافات بين الجنسين في الشريك أو الشريك السابق: القانون العضوي ٤٠٠٢/١ من ٨٢ ديسمبر، تدابير الحماية الشاملة ضد العنف بين الجنسين في الأزواج. في هذا القانون، يتم تفصيل أنواع العنف المختلفة (العنف البدني والنفسي والاجتماعي والاقتصادي والجنسي) التي يمارسها الزوجان أو الزوجان السابقان تجاه المرأة. كل واحد من هذه الأشكال من العنف يشكل جريمة، وبالتالي، يمكن الإبلاغ عنها مع إمكانية أن المرأة قد تطلب تدابير الحماية من أجل سلامتها.

يعود هذا العنف ضد المرأة إلى عدم المساواة وعلاقات الهيمنة والخضوع بين الرجال والنساء في مجتمعنا.





# أعمدة لعلاقة صحية وممتعة يمكن أن تكون:

## المشاركة

مشاركة المشاعر والتعبير  
عنها بصراحة من غير  
خوف أو قلق من رد فعل  
الشريك.

## الثقة

الغيرة هي عدو كبير  
للعلاقات الصحية. وليست  
اختبار للحب.

## تواصل جيد

إنه أساسي لأي علاقة لدينا  
في حياتنا.

## الاحترام

من أجل التعبير بحرية. الآراء  
الشخصية لكل من الطرفين يجب  
أن تُقدر ومعرفة الاحتياجات  
الخاصة لكل منهما.

## المساواة

يجب أن يكون هناك توازن بين  
أعضاء العلاقة، وإلا ستتحول  
العلاقة إلى خلافات مستمرة حول  
من لديه السلطة.

## الدعم

يجب كل منهما أن يدعم  
الآخر، في الأوقات الجيدة  
وفي الأوقات السيئة أيضًا.

في كل من الزواج وفي العلاقات المتفرقة أو الدائمة، يحق للمرأة رفض العلاقات الجنسية إذا كانت لا تريدها، ولا تشعر بالضغط أو التهديد. المرأة هي سيدة جنسانيتها وجسدها في جميع الأوقات، يمكنها أن تحدد الممارسات الجنسية التي تريد ممارستها، واختيار المدى الذي تريد أن تصل إليه، ومتى تريد وقف العلاقة الجنسية واستخدام وسائل منع الحمل التي تعتبر مناسبة لرعاية صحتها الجنسية والإنجابية.

# مصادر

في إسبانيا، هناك سلسلة من الخدمات والكيانات والمؤسسات التي يمكنك البحث فيها عن المعلومات والتوجيه والمشورة، إلخ. مجانية وسرية، سواء فيما يتعلق بالصحة وغيرها من الموضوعات ذات الأهمية الحيوية. تنقسم إسبانيا إلى مجتمعات مستقلة، ويمكن لبعض هذه الخدمات والموارد أن تعمل بشكل مختلف بين مختلف المناطق.

للاستفادة من هذه الخدمات، من الضروري أن تكون/ي مسجلة/ة في سكان البلدية، يتم تنفيذ الإجراء في قاعة البلدية، في سجل البلدية، مع تقديم الوثائق التالية:

## طلب التسجيل بالبلدية:

جنسيات أخرى: جواز سفر أو تصريح إقامة (مؤقت أو دائم أو طويل الأجل، مجتمع) الأصلي وساري المفعول. إن بطاقة الأجنبي المعمول بها، الصادرة عن السلطات الإسبانية، لديها تفضيل على أي وثيقة أخرى ويجب تقديمها دائماً في جميع إجراءات التسجيل. بالنسبة للقاصرين الأجانب المولودين في إسبانيا حتى سن ثلاثة أشهر: دفتر العائلة أو شهادة الميلاد أو بطاقة الإقامة أو شهادة الميلاد. إذا

(ورقة التسجيل) مملوءة وموقعة من جميع الأشخاص البالغين الملتحقين بمكان السكن. يمكن تحميل هذه الورقة من على الإنترنت أو طلبها من البلدية.

## الوثائق التي تثبت الهوية

كان لديه جواز سفر يجب أيضاً إحضاره مع دفتر العائلة. جميع النسخ الأصلية. أكثر من عمر ثلاثة أشهر: نفس المستندات للأجانب البالغين. بالنسبة للقاصرين الأجانب الذين لم يولدوا في إسبانيا: نفس الوثائق بالنسبة للأجانب الأجانب. إذا كان طلب التسجيل في البلدية سوف يكون في مؤسسة جماعية (إقامة، مركز استقبال، إلخ): تفويض عنوان المؤسسة المذكورة وختم المؤسسة على ورقة صاحب التسجيل.

الأجانب القادمون من الدول الأعضاء في الإتحاد الأوروبي وأيسلندا وليختنشتاين والنرويج وسويسرا: رقم ال EIN مع جواز السفر أو وثيقة الهوية الوطنية الأصلية السارية. مع الجنسية الرومانية، الجنسية البولندية، إلخ التي لا تتضمن وثيقة هوية وطنية، يجب عليهم تقديم جوازات سفرهم في حالة عدم ظهورهم شخصياً و/ أو عدم وجود توقيع على استمارة طلب التسجيل بالبلدية الخاصة بهم لكي تصبح مقبولة.

## الخدمات الاجتماعية

وقبل الكيانات والمنظمات التي تدافع عن الحقوق التعليمية.

خطوات لمتابعة التعليم في النظام التعليمي الإسباني في التعليم الأساسي (بين ٦ سنوات و ٦١ سنة) ، ابتدائي وثانوي:

من أجل الالتزام والحضور بمركز التعلم يجب التسجيل، إذا وجدت نفسك في وقت التسجيل الذي يكون عادةً ما بين مارس إلى مايو، يمكنك اختيار المركز الذي تعتبره أكثر ملاءمة، تعرف على أنواع المراكز التي يمكنك اختيارها.

• من المريح القيام بالتعليم المدرسي بأسرع شكل ممكن.

• من المهم معرفة اللغات الرسمية للمركز والإحاطة بالمواضيع التي تتم دراستها باللغات المختلفة.

• إكمال الطلب وراعي حساب تفضيلات أطفالك قبل تقديم التسجيل.

خدمة التوظيف العامة (EPES)

يمكنك الحصول على المعلومات والدعم والمشورة للبحث عن العمل والتدريب والفوائد (المساعدات المالية) التي قد يكون لك الحق فيها، من الضروري طلب موعد مسبقاً.

وهي تعتمد بشكل عام على البلديات وهناك مركز مرجعي لكل عدد معين من السكان مما يعني أنه في بعض المدن يوجد أكثر من مركز واحد ويجب أن تذهب إلى المركز الذي يقابل الحي الذي تعيش فيه. يمكن أن يكون المكان الأول الذي تذهب إليه لأنه يقدم المعلومات والاهتمام بالجوانب العمالية والقانونية والمدرسية والطبية (الخ)، ويمكنه الشرح لك ومرافقتك في الوصول إلى الموارد، بالإضافة إلى مرافقتك في القيام بالإجراءات الاجتماعية واقتصادية. الاهتمام مجاني وسري. يعاملونك بشكل مستقل عن وضعك الإداري من الضروري طلب موعد إلا في حالات الاستعجال حيث يمكنك الذهاب مباشرة.

## الخدمات التعليمية

في إسبانيا، يحق للأطفال الحصول على التعليم بغض النظر عن الوضع الإداري لأبائهم و/ أو أمهاتهم. والأب والأم ملزمان بتنفيذ هذا التعليم. ويذهب التعليم الإلزامي من سن ٦ إلى ٦١ سنة ، ولكن بعد ثلاث سنوات، يمكن للبنات والبنين الذهاب إلى المدرسة. هذا التعليم مجاني في كل من المدارس العامة والخاصة أنت غير ملزم بدفع أي رسوم للتعليم في مدرسة خاصة وإذا تم إجبارك أو إكراهك على القيام بذلك، يمكنك إدانة ذلك في التفتيش التعليمي

## مراكز الصحة العامة

للوصول إلى المراكز والخدمات الصحية، من الضروري البطاقة الصحية الفردية. وهي وثيقة صادرة عن وزارة الصحة تحدد المواطنين كمستخدمين لنظام الصحة العامة في مجتمع الحكم الذاتي حيث يقيمون (ويتم تسجيلهم) ويقر الحق في الفوائد الصحية. (المساعدة الطبية، الاختبارات التشخيصية، الأدوية المدعومة، إلخ). يمكن استخدامه فقط من قبل صاحب البطاقة.

عدم وجودها بطاقة الـ SPC، مع شهادة الاستحقاق المقابلة، بالإضافة إلى الـ EIN أو جواز السفر أو بطاقة الهوية الصادرة من بلد من الإتحاد الأوروبي.

إذا كان الشخص في وضع إداري يعيق حصوله على البطاقة الصحية، فله الحق بالرعاية الصحية شرط أن يثبت وجوده على الأراضي الإسبانية لمدة تفوق تسعين يومًا.

يجب أن يكون للقاصرين بطاقة صحية خاصة بهم للحصول على هذه الوثيقة، من الضروري أن تكون مسجلًا في البلدية.

في بعض الحالات، تحدث حالات تهدد حقوق الأشخاص في تلقي الرعاية الطبية وبعد تلقي العلاج يتم إصدار فاتورة لدفع مقابل الخدمة الصحية. إذا وجدت نفسك في هذا الموقف فانتقل إلى إحدى الجمعيات العاملة في الدفاع عن حقوق المهاجرين.

في الحالات الخاصة التي لا تتوفر فيها الوثائق المطلوبة، يمكنك أيضًا الذهاب إلى أقرب مركز صحي، حيث يتم إبلاغك بالخطوات التي يجب اتباعها.

منصة  
<http://yosisanidadu-niversal.net/portada.php>

إذا كنت قادمًا من بلد من بلاد الإتحاد الأوروبي (EST) أو من بلد لديه اتفاقية ثنائية حول الضمان الاجتماعي (أندورا، المغرب، تونس، بيرو، البرازيل وشيلي)، لتلقي الرعاية الصحية، يجب عليك تقديم البطاقة الصحية الأوروبية أو شهادة الرعاية الصحية المناسبة لك وفقًا لحالتك الخاصة. لطلب المساعدة في مركز صحي، استخدم البطاقة (EST) أو في حالة

## الجمعيات والمنظمات غير الحكومية

### مراكز الشرطة

في مراكز الشرطة، يتم تنفيذ الإجراءات المتعلقة بالحصول على EIN / IND، وجوازات السفر وغيرها من المستندات المفيدة. كما يمكنك أيضًا الإبلاغ عن حالات السرقة والعنف والاعتداءات العنصرية ... أو أي حالة تشكل اعتداءً أو جريمة. في حال كنت في حاجة إليها، لديك الحق في الحصول على مساعدة محامٍ بحكم المنصب (مجاني) ومترجم للغتك الأم.

إذا كنت ضحية لجريمة التجار بالأشخاص لغرض الاستغلال الجنسي أو العمل أو معرفة شخص قد يكون، فإن الشرطة الوطنية لديها مركز محدد حيث ستقوم بتقديم النصح لك وحمايتك بالسرية المطلقة. تليفون ٤٢ ساعة ٠٩٠٥٠١٠٠٩،

trata@policia.es

١٩ الشرطة الوطنية.

٢٩ شرطة البلدية.

توجد في العديد من المدن والبلدات جمعيات تعمل من أجل حقوق المهاجرين والكيانات التي شكلها المهاجرون، تقدم المشورة، وموارد المساعدة، والتدريب من أجل التوظيف، وفصول اللغة الإسبانية أو لغات أخرى في الدولة الإسبانية، إلخ. تواصل مع هذه المنظمات لإبلاغك ومرافقتك في ما تحتاج إليه.

في بعض هذه المنظمات ، يمكنك أيضًا المشاركة ومشاركة مساحات وخبرات مع أشخاص آخرين كانوا في نفس وضعك أو في هو في نفس موقفك في الوقت الحالي، يمكنك التعاون في مبادرات تساعد على المطالبة بالحقوق أو رؤية الاحتياجات أو ببساطة قضاء وقت ممتع. المشاركة في الجمعيات، بما في ذلك إنشاء واحدة، يمكن أن تكون تجربة مغنية للغاية وهي واحدة من طرق المساهمة في التغييرات الاجتماعية اللازمة لتحقيق الراحة لجميع الناس.

## العنف أو التحرش الجنسي أو أي حالة طوارئ.

الاهتمام بضحايا جرائم الكراهية - العنصرية وكراهية  
الأجانب - التمييز  
مكتب التضامن. حركة ضد التعصب ٥٧٣١٠١١٠٩  
(مجاني وسري).

## الاهتمام بالقاصرين ضحايا سوء المعاملة و/ أو الاعتداء الجنسي أو أي شكل آخر من أشكال العنف و/ أو

### الاستغلال

«٢٦٠»  
مجانا ، ٤٢ ساعة. ٢١١ مجاناً ، على مدار ٤٢ ساعة.  
هناك موارد أخرى مثل مراكز المسنين، وبرامج محددة  
لدعم الأطفال والنقابات وغيرها، والتي قد تكون  
مفيدة. يمكنك معرفة كل منهم من خلال الخدمات  
الاجتماعية والجمعيات.

## مراكز رياضية ومراكز ثقافية بلدية

وهي عبارة عن مساحات تعتمد عليها في قاعات  
المدينة والمجتمعات المستقلة حيث يمكنهم القيام  
بأنشطة رياضية بدنية وثقافية بالإضافة إلى دورات  
تدريبية في مجالات مختلفة بسعر أكثر اقتصادية من  
المركز الخاص.

### الصليب الأحمر

لديها خدمات الرعاية الصحية للمهاجرين في بعض  
المواقع.

## أطباء العالم

يوجد ٧ أجهزة للرعاية الصحية والاجتماعية ثابتة  
للمهاجرين في إشبيلية ومالاجا وسرقسطة والنسيا  
وأليكانتي وبيلباو وتينيريفي. و٣ أجهزة ثابتة للنساء  
في وضع أعمال الدعارة في فالنسيا وبالم دي مايوركا  
ومالاجا.

## خدمات الاهتمام بضحايا العنف ضد المرأة

- رقم هاتف الطوارئ ٢١١ رقم مخصص لمساعدة المواطنين لأي نوع من أنواع الطوارئ (الصحة، ومكافحة الحريق، والسلامة، أو أمن المواطنين).
  - هاتف الحراسة المدنية «٢٦٠» مجاناً، ٤٢ ساعة، والاهتمام المتخصص. الخدمات المتخصصة للنساء والقاصرين، سواء ضحايا
- في بعض المدن والبلدات توجد خدمات المشورة والدعم لضحايا العنف ضد النوع الذي يعتمد في بعض الأحيان على البلدية وغيرها من المجتمعات المستقلة. إذا كنت بحاجة إلى مساعدة ومشورة، فابحث عن الموارد المتوفرة بالقرب منك (في مجلس المدينة، أو العامل أو الأخصائي الاجتماعي، أو طبيب الرعاية الأولية الخاص بك ...). يمكنك أيضاً الاتصال على ٦١٠، وفي حالة الطوارئ يمكنك الاتصال مباشرة بالرقم ٢١١.

- ٦١٠ خدمة هاتفية مجانية وسرية لضحايا العنف ضد النوع. يمكنك الاتصال من أي مكان في إسبانيا حيث أنت وسيم منحك معلومات حول الموارد الأقرب إلى موقعك. يمكن للأشخاص ذوي الإعاقات السمعية و/ أو الكلامية التواصل مع الرقم ٦١٠ من خلال الوسائل التالية: الهاتف النصي (STD) من خلال الرقم ٠٠٩ ٦١١ ٦١٠ يمكنك أيضاً استشارة المعلومات على:

<http://www.violencia-genero.msssi.gob.es/informacionUtil/>

تذكر اتباع الإرشادات الموضحة في الصفحة حول التنقل الآمن.

# قائمة المراجع الواردة وذات الاهتمام


- ABAÚNZA PARRA, NOEMÍ (2017). Anticoncepción y embarazos no planificados, en `Colección de guías sobre derechos sexuales y reproductivos de las mujeres jóvenes. N°1. Instituto Canario de Igualdad. Gobierno de Canarias. Disponible en [http://www.gobiernodecanarias.org/cmsgobcan/export/sites/icigualdad/\\_galerias/ici\\_documentos/documentacion/Guia\\_AnticoncepcionENP\\_ICI\\_2017.pdf](http://www.gobiernodecanarias.org/cmsgobcan/export/sites/icigualdad/_galerias/ici_documentos/documentacion/Guia_AnticoncepcionENP_ICI_2017.pdf)
- BARBARA ZORRILLA, PANTOJA: *Mandatos de género qué son y cómo influyen en las mujeres*. [www.generandoigualdad.com](http://www.generandoigualdad.com) Mayo 2017. Disponible en <http://www.generandoigualdad.com/mandatos-de-genero-que-son-y-como-influyen-en-las-mujeres-2/>
- Conferencia Internacional sobre Población y Desarrollo. Naciones Unidas, Cairo, (1994) Disponible en <https://www.unfpa.org/es/conferencia-internacional-sobre-la-población-y-el-desarrollo>



- Conferencia Mundial sobre la Mujer. Naciones Unidas , Beijing (1995) disponible en <http://www.unwomen.org/es/how-we-work/intergovernmental-support/world-conferences-on-women>
- Convención para eliminar todas las formas de discriminación contra la mujer (CEDAW), aprobada en 1979 por la Asamblea General de las Naciones Unidas. Disponible en <http://www.un.org/womenwatch/daw/cedaw/text/sconvention.htm>
- DE BÉJAR, SYLVIA. (2011). *Deseo. Cómo mantener la pasión y resolver las diferencias sexuales*. Barcelona: Planeta S.A.
- Declaración del 13avo. Congreso Mundial de Sexología, 1997, Valencia, España Revisada y aprobada por la Asamblea General de la Asociación Mundial de Sexología, WAS, el 26 de agosto de 1999, en el 14<sup>o</sup>. Congreso Mundial de Sexología, Hong Kong, República Popular China.
- Declaración Universal de Derechos Humanos , 1948. Disponible en: <http://www.un.org/universal-declaration-human-rights/>
- GÓMEZ, Andrea: ¿Por qué los hombres tienen que estar “siempre listos”?, Clarin.com. Julio 2012. Disponible en [https://www.clarin.com/pareja-y-sexo/hombres-siempre-listos-varon-hombre-sexualidad-sexo-educacion\\_sexual\\_0\\_H122FnKwQx.html](https://www.clarin.com/pareja-y-sexo/hombres-siempre-listos-varon-hombre-sexualidad-sexo-educacion_sexual_0_H122FnKwQx.html).
- LANDARROITAJAUREGI, JOSERRA. (2013). *Genus: Genitales y generación*. Valladolid: ISESUS
- LANDARROITAJAUREGI, J. y PÉREZ OPI, Esther (2014). *Materiales para una teoría de pareja*. Valladolid: ISESUS
- LARRAZABAL, MIREN. (2012): *Sexo para torpes*. Madrid: Anaya.
- SANZ, FINA. (1990). *Psicoerotismo femenino y masculino. Para unas relaciones placenteras, autónomas y justas*. Barcelona: Kairós S.A.
- SANZ, FINA. (1995). *Los vínculos amorosos. Amar desde la identidad en la Terapia de Reencuentro*. Kairós S.A.




- Sociedad española de contracepción. <http://enanticoncepcionvivetuvida.es> 2014. Disponible en <http://enanticoncepcionvivetuvida.es/home/anti-concepcion-de-urgencia/>.
- OMS (Organización Mundial de la Salud) 'Mutilación genital femenina' <http://www.who.int/es/> Enero de 2018, disponible en el link <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs241/es/>.
- OMS (Organización Mundial de la Salud) 'Comprender y abordar la violencia contra las mujeres. Violencia sexual' <http://www.who.int/es/> 2013, disponible en el link [http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/98821/WHO\\_RHR\\_12.37\\_spa.pdf?sequence=1](http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/98821/WHO_RHR_12.37_spa.pdf?sequence=1).
- OMS (Organización Mundial de la Salud) 'Violencia contra la mujer. Violencia de pareja y violencia sexual contra la mujer' <http://www.who.int/es/> Noviembre 2017. Disponible en <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs239/es/>.
- OMS (Organización Mundial de la Salud) 'VIH/ SIDA'. <http://www.who.int/es/> Noviembre 2017. Disponible en <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs360/es/>
- UNFPA (Fondo de Población de las Naciones Unidas) 'Guía de uso del condón femenino', Dirección de Promoción y prevención y Convenio 036 – Componente VIH del Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia, Bogotá D.C., 2014. Disponible en <http://colombia.unfpa.org/es/publicaciones/guia-de-uso-del-condon-femenino>.





UNIÓN DE ASOCIACIONES FAMILIARES  
Manuel Cortina, 10 - bajo dcha.  
28010 - Madrid

T. 669 791 808 / 91 446 31 62 - Ext 2009  
[unaf@unaf.org](mailto:unaf@unaf.org) / [www.unaf.org](http://www.unaf.org)

  Salud sexual en clave cultural  @saludsexcultura

