

رابطه‌ی جنسی

هر آنچه که باید در مورد جنسیت، بدن و حقوق خود بدانید

رابطه‌ی جنسی چیست؟

رابطه‌ی جنسی راهی برای نشان دادن عشق و سایر احساسات است. راه‌های مختلفی برای داشتن رابطه‌ی جنسی وجود دارد. با وارد شدن به بدن یکدیگر می‌توانید رابطه‌ی جنسی داشته باشید. مثلاً، زمانی که مرد، آلت تناسلی خود را وارد واژن زن می‌کند. از این طریق بارداری اتفاق می‌افتد. راه‌های دیگر رابطه‌ی جنسی، بوسیدن، نوازش کردن، یا لمس کردن نقاط حساس بیرون یا داخل بدن با دست و دهان است. شما همچنین می‌توانید به تنهایی رابطه‌ی جنسی داشته باشید که به آن خودارضایی می‌گویند.

برخی افراد برای داشتن رابطه‌ی جنسی تا زمان ازدواج صبر می‌کنند. سایر افراد قبل از ازدواج یا بدون داشتن رابطه‌ی احساسی با کسی شروع به داشتن رابطه‌ی جنسی می‌کنند. این کاملاً به شما بستگی دارد که با چه کسی، چه زمانی و چگونه رابطه‌ی جنسی داشته باشید. تنها چیزی که مهم است این است که شما و شریکتان هر دو بخواهید رابطه‌ی جنسی داشته باشید و از آن لذت ببرید.

حقوق شما چیست؟

هر فردی حقوق جنسی دارد. این حقوق شما در برابر زور، تبعیض، و خشونت و تجاوز جنسی محافظت می‌کند. مهم‌ترین حقوق جنسی عبارتند از:

< **حق انتخاب در داشتن یا نداشتن رابطه‌ی جنسی.** هیچکس نمی‌تواند شما را مجبور به داشتن رابطه‌ی جنسی کند. این حقوق شامل شریک شما نیز می‌شود. اجبار جنسی یک تجاوز جنسی محسوب می‌شود.

< **حق انتخاب شریک جنسی.** جنبه‌هایی مانند جنسیت، پیشینه، مذهب، رنگ پوست، معلولیت و امور مالی مهم نیستند. مردان مجاز به داشتن رابطه‌ی جنسی با مردان و زنان مجاز به داشتن رابطه‌ی جنسی با زنان هستند.

< **حق استفاده از لوازم پیشگیری از بارداری.** انواع مختلفی از روش‌های پیشگیری از بارداری برای محافظت از سلامت شما و تصمیم‌گیری در مورد اینکه آیا و چه زمانی می‌خواهید بچه دار شوید وجود دارد.

اطلاعات بیشتر در مورد...

"باکره بودن"

برخی معتقدند زنان باید تا زمان ازدواج باکره بمانند. "باکره بودن" به این معنی است که شما هرگز رابطه‌ی جنسی نداشته‌اید. بسیاری از مردم همچنین بر این باورند که وقتی آلت مرد برای اولین بار وارد واژن می‌شود مقداری خون از آن خارج می‌شود که ناشی از پاره شدن پرده‌ی بکارت است. اما این مطلب درست نیست.

پرده‌ی بکارت نوعی غشاء نیست که ورودی واژن را به طور کامل ببندد. پرده‌ی بکارت بافتی انعطاف‌پذیر در اطراف لبه‌ی ورودی واژن است. وقتی زنی از نظر جنسی برانگیخته می‌شود و می‌خواهد رابطه‌ی جنسی داشته باشد، داخل واژن خیس شده و باز می‌شود. این کار ورود آلت تناسلی را بدون خونریزی آسان‌تر می‌کند. برخی از زنان مجبورند ثابت کنند که هنوز باکره هستند، اما باکره بودن یک زن چیزی نیست که بتوان آن را دید. حتی یک پزشک هم نمی‌تواند باکره نبودن زنی را تشخیص دهد.

آیا می‌خواهید در مورد پرده‌ی بکارت بیشتر بدانید؟ لطفاً بروشور «همه چیز درباره‌ی پرده‌ی بکارت» را در www.femmesforfreedom.com/alles-over-het-maagdenvlies بخوانید.

مشکلات رابطه‌ی جنسی

برخی افراد هنگام رابطه‌ی جنسی دچار مشکلاتی می‌شوند. به عنوان مثال، زمانی که مرد نمی‌تواند آلت تناسلی خود را وارد واژن زن کند یا نمی‌تواند انزال کند. پیش آمدن چنین مشکلاتی دلایل مختلفی مانند تنش و استرس یا عدم تمایل به رابطه‌ی جنسی دارد. اگر

فکر می‌کنید ممکن است مشکلی وجود داشته باشد، همیشه می‌توانید به پزشک خود مراجعه کنید. پزشک شما همچنین می‌تواند شما را به یک متخصص جنسی ارجاع دهد. یک درمانگر جنسی به افراد در رفع مشکلات جنسی کمک می‌کند. یک درمانگر جنسی تحت پوشش بیمه درمانی پایه‌ی شما نیست، اما برخی بسته‌های بیمه‌ی اضافی شامل آن می‌شوند. شما می‌توانید از شرکت بیمه درمانی خود در این مورد اطلاعات کسب کنید. شما همچنین می‌توانید برای راهنمایی، مشاوره، کمک یا اگر در حین رابطه‌ی جنسی دردی تجربه می‌کنید به مراجعه کنید.

بیماری‌های مقاربتی/ VD

داشتن رابطه‌ی جنسی محافظت نشده (ناامن) می‌تواند باعث بیماری‌های مقاربتی شود که به اختصار VD نامیده می‌شوند. بیماری‌های مقاربتی عفونی هستند و در حین رابطه‌ی جنسی از فردی به فرد دیگر منتقل می‌شوند. آن‌ها می‌توانند جدی و برای سلامتی خطرناک باشند. رابطه‌ی جنسی ناایمن زمانی اتفاق می‌افتد که آلت تناسلی بدون استفاده از کاندوم، واژن، مقعد، گلو یا دهان را لمس کند. کاندوم از شما و شریکتان در برابر بیماری‌های مقاربتی محافظت می‌کند.

تست VD

آیا بدون کاندوم رابطه‌ی جنسی داشته‌اید؟ آیا از ابتلا به بیماری‌های مقاربتی می‌ترسید؟ توسط GGD یا پزشک خود را مورد آزمایش قرار دهید. GGD می‌تواند در زمانی که زیر 25 سال سن دارید و با فردی مبتلا به بیماری مقاربتی رابطه‌ی جنسی داشته‌اید، یا برای مردانی که با مردان دیگر رابطه جنسی دارند، آزمایش‌های VD رایگان ارائه دهد.

می‌توانید از GGD در منطقه‌ی خود بپرسید که آیا می‌توانید یک تست VD رایگان داشته باشید. هنگامی که برای آزمایش به پزشک مراجعه می‌کنید، هزینه‌ها از مبلغ اضافی بیمه‌ی درمانی شما کسر می‌شود. افرادی که در یک مرکز پناهجویان زندگی می‌کنند می‌توانند آزمایشات VD رایگان را در مرکز بهداشتی این مرکز دریافت کنند. اگر باکره هستید و قصد دارید با فردی که قبلاً رابطه‌ی جنسی داشته است، رابطه داشته باشید، عاقلانه است که از او بخواهید آزمایش VD انجام دهد تا مطمئن شوید که ایمن هستید.

از خود در برابر HIV/AIDS محافظت کنید

مردانی که با مردان دیگر رابطه‌ی جنسی دارند می‌توانند از داروهای PrEP برای محافظت از خود در برابر HIV/AIDS استفاده کنند. زنانی که در معرض خطر ابتلا به HIV/AIDS هستند نیز می‌توانند از PrEP استفاده کنند. PreEP توسط پزشک شما تجویز می‌شود.

اطلاعات تماس	برای دریافت کمک به کجا مراجعه کنیم؟
آیا شما در موقعیت خطر اضطرابی هستید؟ با 112 تماس بگیرید. در غیر این صورت با شماره 09008844 تماس بگیرید.	اگر قربانی تجاوز جنسی هستید، پلیس به شما کمک می‌کند. شما باید از «جوخه‌ی معاون» (zedenpolitie) کمک بخواهید.
www.veilighthuis.nl یا 08002000	اگر مجبور به بارداری هستید Veilig Thuis می‌تواند به شما کمک کند. همچنین اگر در موقعیت‌های خشونت آمیز دیگری قرار دارید، می‌توانید با آن‌ها تماس بگیرید.
www.centrumseksueelgeweld.nl یا 08000188	Centrum Seksueel Geweld (مرکز تجاوز جنسی) به قربانیان تجاوز جنسی کمک می‌کند. تجاوز جنسی به این معنی است که شخصی (همچنین شوهر یا شریک زندگی شما) با نیت جنسی بدن شما را برخلاف میل‌تان لمس می‌کند یا شما را مجبور به داشتن رابطه‌ی جنسی می‌کند. می‌توانید به صورت رایگان و ناشناس با این مرکز تماس بگیرید.

www.femmesforfreedom.com	Femmes for Freedom به همه‌ی زنان و همچنین تازه واردان آموزش جنسی ارائه می‌دهد. این وبسایت اطلاعات بیشتری در مورد رابطه‌ی جنسی، انتخاب همسر و پرده‌ی بکارت ارائه می‌دهد.
09004024020 یا www.sense.info	Sense اطلاعات و توصیه‌هایی را در مورد موضوعات مرتبط با رابطه‌ی جنسی، مانند روابط، پیشگیری از بارداری، بیماری‌های مقاربتی و بارداری ارائه می‌دهد. می‌توانید به صورت ناشناس با آن‌ها تماس بگیرید.
www.zanzu.nl	Zanzu اطلاعاتی در مورد رابطه‌ی جنسی به 14 زبان ارائه می‌دهد.
رای پیدا کردن یک GGD در نزدیکی خود به www.ggd.nl بروید.	GGD (مرکز بهداشت شهری) جایی است که شما می‌توانید اطلاعاتی را در مورد بیماری‌های مقاربتی بدست بیاورید. همچنین اطلاعات و توصیه‌هایی را در مورد نحوه‌ی پیشگیری و درمان بیماری‌های مقاربتی بدست آورید.
www.anticonceptievoorjou.nl	Anticonceptie voor jou می‌تواند به شما کمک کند تا بهترین و کاربردی‌ترین نوع پیشگیری از بارداری را انتخاب کنید.