

الجنس

ما المقصود بذلك بالضبط؟

التعبير عن الحب والمشاعر الأخرى. توجد

عدة طرق لممارسة الجنس. حيث يمكن

ممارسة الجنس

يُدخل الرجل قضيبه داخل مهبل المرأة. هذه هي الطريقة التي تحمل بها المرأة. ويمكن أيّضا ممارسة الجنس عن طريق التقبيل، أو التحسس، أو لمس كل منهما الآخر بالفم واليد في المناطق الحساسة. ويمكن للشخص أيّضا ممارسة الجنس بمفرده. وهذا يُسمى بالستمناء.

بعض الناس ال يمارسون الجنس إل عندما يتزوجوا. والبعض الآخر يبدأ في ممارسة الجنس قبل الزواج. أو يمارسون الجنس دون أن تكون بينهم علاقة رسمية. يمكنك أن تقرري بنفسك مع من ومتى وكيف تمارسين الجنس. الشيء المهم هو أنك وشريك حياتك (شركاء حياتك) ترغبون في ذلك وتحبونه.

ما هي حقوقك؟

كل إنسان له حقوق جنسية. وكلها حقوق توفر لك الحماية ضد الإجبار والتمييز والعنف أثناء إقامة العلاقة الجنسية. سوف نسرد هنا أهمها بالنسبة لك:

> لديك الحرية في ممارسة الجنس أو عدم ممارسته. ال أحد يستطيع إجبارك على ذلك. وال حتى شريك حياتك. وتُعد هذه جريمة يُعاقب عليها القانون. > لك الحق في اختيار من تمارسين الجنس معه. وال يهم الجنس والأصل والدين ولون البشرة والعاقبة والدخل. يمكن للرجال ممارسة الجنس مع الرجال، ويمكن للنساء ممارسة الجنس مع النساء. > لك الحق في الحصول على وسائل منع الحمل. باستخدام وسائل منع الحمل، تحمي صحتك وتقررين ما إذا كنت تريد إنجاب أطفال أم ال ومتى تريدين ذلك

تعرّف على مزيد من المعلومات حول...

"العذرية"

يعتقد البعض أن المرأة يجب أن تظل عذراء حتى تتزوج. تعني كلمة العذراء من قبل. يعتقد الكثير من "عذراء" أن المرأة لم تمارس الجنس مطلقاً الناس أن المرأة تنزف عندما يدخل القضيب المهبل لأول مرة. ويعتقدون أن "غشاء البكارة" يتمزق عندئذ. هذا ليس صحيّاً. غشاء البكارة ليس غشاءً يغلق مدخل المهبل. حيث إنه عبارة عن حافة ناعمة من الأنسجة حول مدخل المهبل. عندما ترغب المرأة في ممارسة الجنس، يُصبح المهبل رطباً وأوسع. وبذلك يمكن إدخال القضيب في المهبل بسهولة دون نزيف. في بعض الأحيان، تُجبر النساء على إثبات أنهن عذاري. ولكن ال أحد يستطيع معرفة ما إذا كانت المرأة عذراء أم ال. وال حتى طبيب.

هل تريدين معرفة المزيد من المعلومات عن غشاء البكارة؟ يمكنك الطالع على منشور "كل شيء عن غشاء البكارة" عبر الرابط

التالي www.femmesforfreedom.com/alles-over-hetmaagdenvlies.

المعاناة من مشكلات عند ممارسة الجنس

يعاني بعض الأشخاص من مشكلات عند ممارسة الجنس. على سبيل المثال، قد ال ينجح في إدخال القضيب في المهبل. أو قد ال يصل الشخص إلى النشوة الجنسية. وقد يرجع ذلك إلى عدة أسباب. قد يكون ال يشعر بالرغبة في الشخص متوتراً أو خائفاً. أو أن الشخص حقاً ممارسة الجنس. إذا عانيت من مشكلات عند ممارسة الجنس، فيمكنك التحدث عن تلك المشكلات مع طبيبك. ويمكن أن يحيلك الطبيب إلى طبيب أمراض نساء أو إلى طبيب نفسي أو اختصاصي في علم الجنس. دور الاختصاصي في علم الجنس هو المساعدة في حل المشكلات الجنسية. ال تعطي باقة التأمين الصحي الأساسية زيارة اختصاصي علم الجنس. ومع ذلك، فإن بعض وثائق التأمين التكميلية تغطي هذه الزيارة. يمكنك الاستعالم عن ذلك لدى شركة التأمين الصحي المشتركة فيها. ويمكنك أيّضا زيارة الموقع الإلكتروني info.sense.www للحصول على النصائح والمشورة والمساعدة إذا كنت تعاني من ألم أثناء ممارسة الجنس.

الأمراض التناسلية / الأمراض المنقولة جنسياً

ذا كنت تمارسين الجنس غير الآمن (دون وقاية)، يمكن أن تصابي بأمراض تناسلية. وتُسَمَّى هذه الأمراض بالأمراض المنقولة جنسيًا أي ضًا. الأمراض التناسلية هي أمراض معدية يمكن أن تنتقل من شخص إلى شخص آخر أثناء ممارسة الجنس. وهذا خطير على صحتك. يكون الجنس غير آمن إذا حدث اتصال مباشر بين القضيب والمهبل أو فتحة الشرج أو الحلق أو الفم دون استخدام الواقي الذكري. يمكنك استخدام الواقيات الذكري لحماية نفسك وشريك حياتك من الأمراض التناسلية.

فحص الكشف عن الأمراض المنقولة جنسيًا

هل مارسيت الجنس دون وافي ذكري؟ هل أنت خائفة من الإصابة بمرض تناسلي؟ يمكنك إجراء فحص الكشف عن الأمراض المنقولة جنسيًا لدى إدارة الخدمات الصحية البلدية (GGD) أو لدى طبيب الأسرة. في بعض الأحيان، يمكنك إجراء الاختبار مجانًا لدى إدارة الخدمات الصحية البلدية (GGD)، على سبيل المثال إذا كان عمرك أقل من 12 عامًا، أو إذا كنت قد مارسيت الجنس مع شخص مصاب بمرض منقول جنسيًا أو إذا كنت رجلاً ومارست الجنس مع رجال. استفسري لدى إدارة الخدمات الصحية البلدية (GGD) في منطقتك عما إذا كان فحص الكشف عن الأمراض المنقولة جنسيًا مجانيًا بالنسبة لك. ولدى طبيب الأسرة، يتم خصم تكاليف الفحص من مساهمتك الشخصية. هل تعيشين في مركز لطالبي اللجوء؟ في هذه الحالة، يمكنك إجراء الفحص مجانًا في المركز الصحي التابع لمركز طالبي اللجوء. هل أنت عذراء وسوف تمارسين الجنس مع شخص مارس الجنس من قبل؟ اطلبي منه/منها أو أوال فحص الكشف عن الأمراض المنقولة إجراء جنسيًا. وبذلك تتأكدي من أنك ستكونين آمنًا عند ممارسة الجنس مع

حم نفسك من فيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز

يمكن للرجال الذين يمارسون الجنس مع رجال استخدام وسائل الوقاية السابقة للتعرض (PrEP) لحماية أنفسهم من فيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز. ويمكن للنساء أن يتعرضن لمخاطر كبيرة للإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز أي ضًا استخدام وسائل الوقاية السابقة للتعرض (PrEP). استفسري لدى طبيبك عن وسائل الوقاية السابقة للتعرض (PrEP).

بيانات الاتصال	لى أين يمكنك التوجه للحصول على المساعدة؟
هل أنت مُعرضة للخطر بشكل مباشر؟ اتصلي على الرقم 112. أو اتصلي على 09008844	سوف تساعدك الشرطة في حالة تعرضك للعنف الجنسي. اسألي عن شرطة الآداب.
www.veiligthuis.nl 0800 2000	يمكن لمؤسسة Thuis Veilig مساعدتك إذا كان يتم إجبارك على الحمل. ويمكنك أي ضًا التوجه إلى هناك إذا تعرضت لشكل آخر من أشكال العنف.
www.centrumseksueelgeweld.nl 0800 0188	يقدم مركز رعاية ضحايا العنف الجنسي Centrum Seksueel Geweld المساعدة لضحايا العنف الجنسي. إذا قام شريك حياتك أو أي شخص آخر بلمسك بينما أنت ال ترغبين في ممارسة الجنس أو أجبرك على ممارسة الجنس، فهذا عنف جنسي. يمكنك الاتصال بهم مجانًا ودون الكشف عن
www.femmesforfreedom.com	تقدم منظمة نساء من أجل الحرية التثقيف Femmes for Freedom الجنسي لجميع النساء، بما في ذلك الوافدات الجدد. يمكنك زيارة فرع المنظمة للحصول على مزيد من المعلومات حول الجنس واختيار الشريك وغشاء البكارة.
www.sense.info 0900 402 402 0	توفر جمعية سينسه Sense المعلومات والنصائح حول كل ما يتعلق بالجنس، مثل العلاقات ومنع الحمل والأمراض التناسلية والحمل. يمكنك الاتصال بهم دون الكشف عن بيانات هويتك
www.zanzu.nl	توفر مؤسسة زانزو Zanzu معلومات حول الجنس بـ 10 لغة.
www.ggd.nl	يمكن أن تجري لك إدارة الخدمات الصحية البلدية (GGD) فحًا ضًا بخصوص الأمراض التناسلية وتقديم لك المعلومات

	والنصائح حول الوقاية من الأمراض التناسلية وعالجها.
www.anticonceptievoorjou.nl	ة Anticonceptie jou voor على اختيار أفضل وسيلة منع حمل تناسبك.