

جنس

ہر وہ بات جو آپ جنس، اپنے جسم اور اپنے حقوق کے بارے میں جاننا چاہتی ہیں۔

جنسی عمل کیا ہے؟

جنس محبت اور دوسرے احساسات ظاہر کرنے کا ایک طریقہ ہے۔ جنسی عمل کرنے کے ہر طرح کے طریقے ہیں۔ آپ جنسی عمل میں حصہ لے سکتی ہیں ایک دوسرے کے جسم میں دخول کے ذریعے۔ مثال کے طور پر، جب مرد اپنا عضو تناسل خاتون کی اندام نہانی میں ڈالتا ہے۔ اس طرح آپ حاملہ ہو سکتی ہیں۔ جنسی تعلقات کے دیگر طریقوں میں بوسہ دینا، پیار کرنا، یا آپ کے جسم کے اندر یا اپنے ہاتھوں اور منہ سے حساس مقامات پر ایک دوسرے کو چھونا ہیں۔ آپ خود سے بھی سیکس کر سکتی/سکتے ہیں، جسے مشیت زنی کہا جاتا ہے۔

کچھ لوگ شادی کرنے تک جنسی تعلق قائم کرنے کا انتظار کرتے ہیں۔ دوسرے لوگ شادی سے پہلے جنسی طور پر متحرک ہونا شروع ہو جاتے ہیں یا کسی کے ساتھ تعلقات رکھے بغیر بھی جنسی تعلق قائم کرتے ہیں۔ یہ مکمل طور پر آپ پر منحصر ہے کہ آپ کس کے ساتھ، کب اور کیسے جنسی تعلق رکھتی ہیں۔ صرف اتنا اہم ہے کہ آپ اور آپ کے ساتھی دونوں جنسی تعلقات چاہتے اور اس سے لطف اندوز ہونا چاہتے ہیں۔

آپ کے کیا حقوق ہیں؟

ہر شخص جنسی حقوق رکھتا ہے۔ ان میں وہ تمام حقوق بھی شامل ہیں جو آپ کو زبردستی، امتیازی سلوک، اور جنسی تشدد اور حملے کے خلاف تحفظ فراہم کرتے ہیں۔ سب سے اہم حقوق یہ ہیں:

< جنسی تعلق رکھنے یا نہ کرنے کی آزادی۔ کوئی بھی آپ کو مجبور نہیں کر سکتا ہے۔ اس میں آپ کا ساتھی بھی شامل ہے۔ جنسی طاقت ایک مجرمانہ جرم ہے۔

< آپ کس کے ساتھ جنسی تعلق رکھتی ہیں، کا انتخاب کرنے کا حق۔ جنس، پس منظر، مذہب، جلدی رنگت، معذوری، اور مالیات جیسے پہلو کبھی اہمیت نہیں رکھتے ہیں۔ مردوں کو مردوں کے ساتھ جنسی تعلقات کی اجازت ہے اور خواتین کو خواتین کے ساتھ جنسی تعلقات کی اجازت ہے۔

< مانع حمل استعمال کرنے کا حق۔ آپ کی صحت کے تحفظ کے لیے اور یہ فیصلہ کرنے کے لیے کہ آپ کب اور کتنے بچے پیدا کرنا چاہتی ہیں، مانع حمل کی مختلف اقسام موجود ہیں۔

کے متعلق مزید معلومات...

"کنواری رہنا"

کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ خواتین کو اس وقت تک کنوارا رہنا چاہیے جب تک وہ شادی نہ کر لیں۔ "کنواری ہونے" کا مطلب ہے کہ آپ نے کبھی جنسی عمل انجام نہیں دیا۔ بہت سے لوگوں کا یہ بھی ماننا ہے کہ جب مرد کا عضو تناسل پہلی بار اندام نہانی میں داخل ہوتا ہے تو خاتون کا کچھ خون ضائع ہوتا ہے۔ ان کا خیال ہے کہ اس کی وجہ پردہ بکارت کا پھٹ جانا ہے۔ یہ سچ نہیں ہے۔ ہائمن کوئی اس قسم کی جھلی نہیں ہے جو اندام نہانی کے داخلی راستے کو بند کر دیتی ہے۔ ہائمن اس داخلی دروازے کے کنارے کے ارد گرد موجود ایک نرم و لچکدار ٹشو ہے۔ جب خاتون پرجوش ہوتی ہے اور جنسی تعلق کرنا چاہتی ہے تو اندام نہانی کا اندرونی حصہ گیلا اور چوڑا ہو جاتا ہے۔ اس سے عضو تناسل کے لیے بغیر کوئی خون بہائے اندر داخل ہونا آسان ہو جاتا ہے۔ کچھ خواتین کو یہ ثابت کرنے پر مجبور کیا جاتا ہے کہ وہ اب بھی کنواری ہیں، لیکن خاتون کا کنوارا پن ایسی کوئی چیز نہیں ہے جسے آپ دیکھ سکتی ہیں۔ ڈاکٹر بھی نہیں۔

کیا آپ پردہ بکارت کے بارے میں مزید جاننا چاہتی ہیں؟ اس کے بعد براہ کرم www.femmesforfreedom.com/alles-over-het-maagdenvlies پر 'پردہ بکارت سے متعلق سب کچھ' بروشر پڑھیں۔

جنسی تعلق کے سلسلے میں مسائل

کچھ لوگوں کو جنسی تعلقات استوار کرنے کے دوران مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ مثال کے طور پر، جب کوئی مرد اپنے

عضو تناسل کو اندام نہانی میں لانے سے قاصر ہو یا "فارغ ہونے" (انزال) میں ناکام ہو جاتا ہے۔ ایسی باتوں کی ہر طرح کی وجوہات ہو سکتی ہیں۔ ہو سکتا ہے آپ پریشان ہیں یا خوفزدہ ہوں۔ یا شاید آپ کو واقعی جنسی عمل کرنا پسند نہ آ رہا ہو۔ اگر آپ کو لگتا ہے کہ ہو سکتا ہے کچھ غلط ہو تو آپ ہمیشہ اپنے ڈاکٹر کے پاس جا سکتی ہیں۔ آپ کا ڈاکٹر آپ کو جنسی معالج کے پاس بھی بھیج سکتا ہے۔ ایک جنسی معالج لوگوں کی مدد کرتا ہے جب انہیں جنسی مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ ایک سیکس تھراپسٹ آپ کی بنیادی ہیلتھ انشورنس میں شامل نہیں ہوتا ہے لیکن کچھ اضافی انشورنس پیکیجوں میں یہ شامل ہوتا ہے۔ آپ اپنی ہیلتھ انشورنس کمپنی سے پوچھ سکتی ہیں کہ آیا آپ کا بیمہ کتنی ادائیگی کرے گا۔ آپ تجاویز، مشورہ اور مدد کے لیے بھی جا سکتی ہیں اگر آپ جنسی عمل کے دوران آپ کو درد کا تجربہ ہوتا ہے۔

جنسی امراض / VD

غیر محفوظ (غیر محفوظ) جنسی تعلقات جنسی اعضاء کی بیماریوں کا سبب بن سکتے ہیں، جسے اکثر مختصر کر کے VD بھی کہا جاتا ہے۔ جنسی بیماریاں متعدی ہوتی ہیں اور جنسی تعلقات کے دوران ایک شخص سے دوسرے میں منتقل ہو جاتی ہیں۔ وہ سنگین اور صحت کے لیے خطرہ ہو سکتی ہیں۔ غیر محفوظ جنسی تعلق اس وقت قائم ہوتا ہے جب عضو تناسل کنڈوم استعمال کیے بغیر اندام نہانی، مقعد، گلے یا منہ کو چھوتا ہے۔ کنڈوم آپ کو اور آپ کے ساتھی کو جنسی بیماریوں سے بچاتے ہیں۔

VD ٹیسٹ

کیا آپ نے کنڈوم کے بغیر جنسی عمل انجام دیا ہے؟ کیا آپ ڈرتی ہیں کہ آپ کو جنسی اعضاء کی بیماری ہے؟ GGD یا اپنے ڈاکٹر سے اپنا ٹیسٹ کروائیں۔ GGD مفت VD ٹیسٹ کی پیشکش کر سکتا ہے اگر آپ کی عمر 25 سال سے کم ہو، جب آپ نے کسی ایسے شخص کے ساتھ، جسے جنسی بیماری ہے، یا دوسرے مردوں کے ساتھ جنسی تعلق رکھنے والے مردوں کے ساتھ جنسی تعلق قائم کیا ہو۔

آپ اپنے علاقے میں GGD سے پوچھ سکتی ہیں کہ کیا آپ مفت VD ٹیسٹ کروا سکتی ہیں۔ جب آپ اپنے ڈاکٹر کے پاس ٹیسٹ کے لیے جاتی ہیں، تو اخراجات آپ کی ہیلتھ انشورنس کی اضافی رقم سے کاٹ لیے جائیں گے۔ پناہ گزینوں کے مرکز میں رہنے والے لوگ مرکز کے ہیلتھ سنٹر سے مفت VD ٹیسٹ کروا سکتے ہیں۔ اگر آپ کنواری ہیں اور کسی ایسے شخص کے ساتھ جنسی تعلقات قائم کرنے کا ارادہ رکھتے ہیں جس نے پہلے جنسی عمل انجام دیا ہے، تو یہ دانشمندی ہے کہ اس سے VD ٹیسٹ کروانے کا کہیں تاکہ یہ معلوم ہو سکے کہ آپ محفوظ ہیں۔

اپنے آپ کو HIV/AIDS سے بچائیں۔

دوسرے مردوں کے ساتھ جنسی تعلق رکھنے والے مرد خود کو ایچ آئی وی/ایڈز سے بچانے کے لیے PrEP ادویات استعمال کر سکتے ہیں۔ ایچ آئی وی/ایڈز ہونے کے زیادہ خطرہ کی حامل خواتین بھی PrEP استعمال کر سکتی ہیں۔ PreEp آپ کے ڈاکٹر کی جانب سے تجویز کیا جاتا ہے۔

مدد کے لیے کہاں جانا ہے؟	رابطہ کریں
جب آپ جنسی زیادتی کا شکار ہوتی ہیں تو پولیس مدد کرتی ہے۔ آپ کو "نائب اسکوآڈ" (zedenpolitie) طلب کرنے کی ضرورت ہے۔	کیا آپ کسی فوری خطرے میں ہیں؟ 112 پر کال کریں اگر نہیں، تو 8844 0900 پر کال کریں
Veilig Thuis اس وقت مدد فراہم کرتا ہے، جب آپ کو حاملہ ہونے پر مجبور کیا جاتا ہے۔ اگر آپ تشدد کی کسی بھی دوسری صورت حال میں ہیں تو آپ ان سے بھی رابطہ کر سکتی ہیں	www.veiligthuis.nl 0800 2000

<p>یا www.centrumseksueelgeweld.nl 0188 0800</p>	<p>Centrum Seksueel Geweld (Sexual Assault Center) جنسی زیادتی کے متاثرین کو مدد فراہم کرتا ہے۔ جنسی حملے کا مطلب ہے کہ کوئی فرد (آپ کا شوہر یا ساتھی بھی) آپ کی مرضی کے خلاف جنسی ارادوں سے آپ کو چھوتا ہے یا آپ کو جنسی تعلقات پر مجبور کرتا ہے۔ آپ مرکز کو مفت اور گمنام طور پر کال کر سکتی ہیں</p>
<p>www.femmesforfreedom.com</p>	<p>Femmes for Freedom تمام خواتین کو، بشمول نئے آنے والوں کو جنسی تعلیم فراہم کرتا ہے۔ ویب سائٹ جنسی تعلقات، آپ کے ساتھی کے انتخاب اور پردہ بکارت سے متعلق مزید معلومات فراہم کرتی ہے۔</p>
<p>یا www.sense.info 0 402 402 0900</p>	<p>Sense جنس سے متعلق تمام موضوعات، جیسا کہ تعلقات، مانع حمل، جنسی امراض، اور حمل کے بارے میں معلومات اور مشورہ پیش کرتی ہے۔ آپ انہیں گمنام طور پر کال کر سکتی ہیں۔</p>
<p>www.zanzu.nl</p>	<p>Zanzu 14 زبانوں میں جنس سے متعلق معلومات فراہم کرتی ہے۔</p>
<p>اپنے قریب ایک GGD تلاش کرنے کے لیے www.ggd.nl پر جائیں۔</p>	<p>GGD [میونسپل ہیلتھ سنٹر] وہ جگہ ہے جہاں آپ حیض کے امراض کے سلسلے میں خود سے جا سکتی ہیں اور وہ معلومات اور مشورہ فراہم کرتے ہیں کہ جنسی بیماریوں سے کس طرح بچا جا سکتا اور علاج کرایا جا سکتا ہے۔</p>
<p>www.anticonceptievoorjou.nl</p>	<p>Anticonceptie voor jou آپ کو مانع حمل کی اس قسم کا انتخاب کرنے میں مدد کر سکتی ہے جو آپ کے لیے بہترین ہو اور سب سے زیادہ باعمل طریقہ ہو۔</p>