

جرات حرف زدن



Sejoo Park

خواننده عزیز

جنسیت بخشی زیبا و طبیعی از وجود هر انسانی است.

در فنلاند هر فرد حق دارد اطلاعات لازم در مورد جنسیت و سلامت جنسی را داشته باشد.

در این کتابچه راهنما شما میتوانید اطلاعات لازم در مورد حقوق جنسی خود در فنلاند را بدست بیاورید.

همچنین شما میتوانید اطلاعاتی در مورد مراقبت از خود و بهداشت جنسی بدست بیاورید.

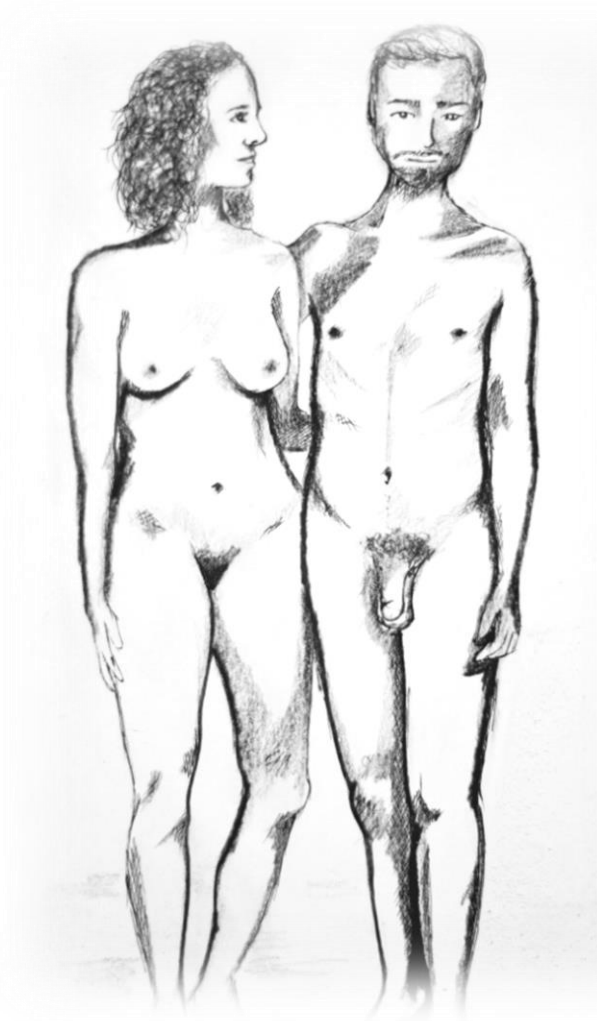
.....	
..... بهداشت جنسی و حقوق جنسی	6
..... ساختار دستگاه جنسی در بدن زن و مرد	8
..... عادت ماهیانه	10
..... رابطه جنسی	12
..... باروری (لقاح)	14
..... حاملگی	15
..... شیردهی مادر به کودک	16
.....	
..... افسردگی بعد از زایمان	17
..... تنظیم خانواده	18
..... کنترل باروری و جلوگیری از باروری	20
..... سقط جنین (بهم خوردن حاملگی)	22
..... ناباروری	23
..... مراقبت از بهداشت جنسی خود	24
..... جلوگیری و مداوای بیماری های قابل انتقال از طریق جنسی	25

عفونت های واژن (مهبل) و عفونت دستگاه ادراری	28
عفونت قارچی واژن	28
واژینوس باکتریایی.....	29
عفونت مجاری ادراری	29
خشونت خانگی.....	30
ناقص سازس جنسی یا ختنه زنان	32
.....	
حمایت از کودک.....	34
مقام زن.....	36
مهارت های تامین امنیت	37
خدمات	38

بهداشت جنسی و حقوق جنسی

داشتن بهداشت عمومی خوب مستلزم داشتن بهداشت جنسی خوب است. این به معنای مراقب از خود و در عین حال لذت بردن از بدن خود است. به صورت کلی، موضوع جنسیت امری مثبت است و حقوق جنسی هر فرد شامل احترام گذاشتن به جنسیت خود و سپس جنسیت دیگران است. خشونت و یا اجبار هر کدام میتواند باعث نقض حقوق جنسی افراد شود. از طرفی، داشتن تجربه جنسی مثبت و صحیح جز مهمی از بهداشت جنسی محسوب می شود.

در واقع حقوق جنسی جزئی از حقوق انسانی به شمار می آید. بر اساس قانون اساسی نیز هر فرد دارای حقوق جنسی می باشد. هر فرد حق آزادی جنسی، رضایت جنسی و برابری جنسی را دارد. هر فرد حق انتخاب جنسیت خود را دارد. همه افراد ارزش یکسانی دارند.



- در فنلاند مرد و زن حقوق برابری دارند.

- هر فردی حق دارد که محفوظ از دست درازی (آزار جنسی) باشد و احساس امنیت کند.

- همه حقوق جنسی افراد مجرد و متاهل با هم برابر است.

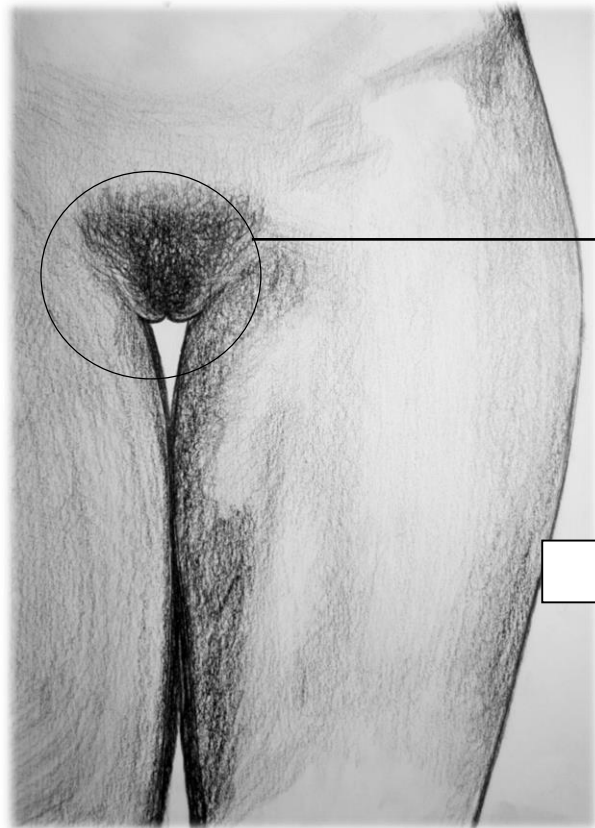
هر فردی حق انتخاب دارد که تنها یا با شریک جنسی زندگی کند, مجرد بماند, متاهل و یا حتی طلاق بگیرد.

هر فرد به صورت طبیعی حق دارد که نیازهای جنسی خود را ارضا کند تا جایی که حقوق جنسی دیگران را نقض نکند.

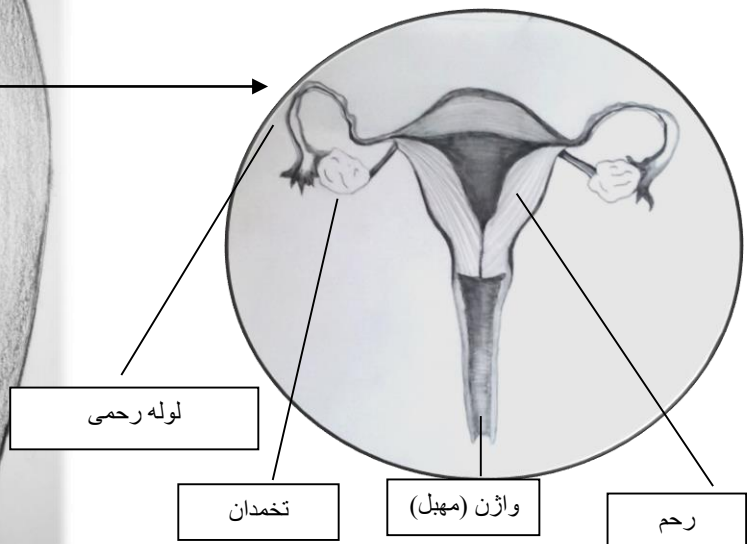
هر فرد مسئول مراقبت از بهداشت جنسی خود و دیگران است.

همه افراد می توانند از تمامی خدماتی که برای تامین بهداشت جنسی در جامعه ارایه میشود استفاده کنند.

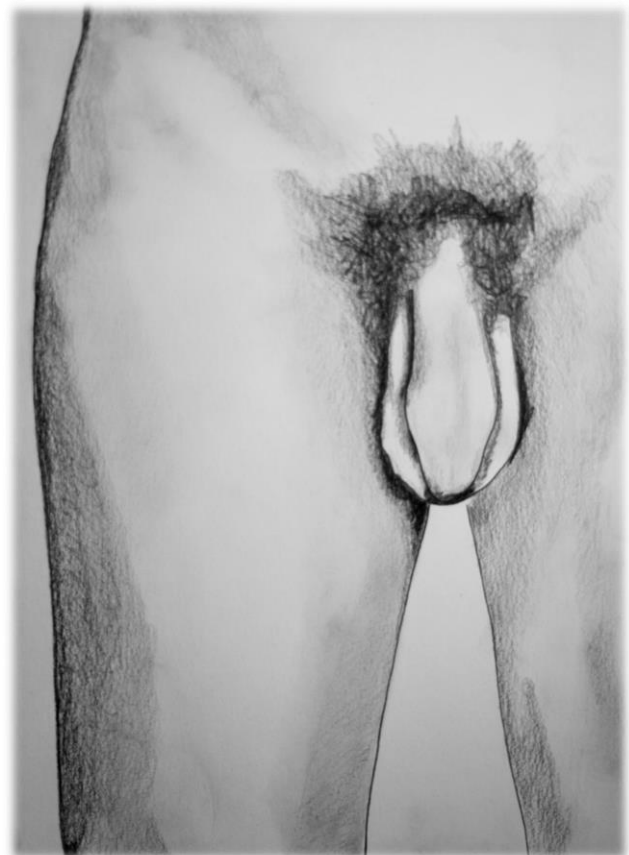
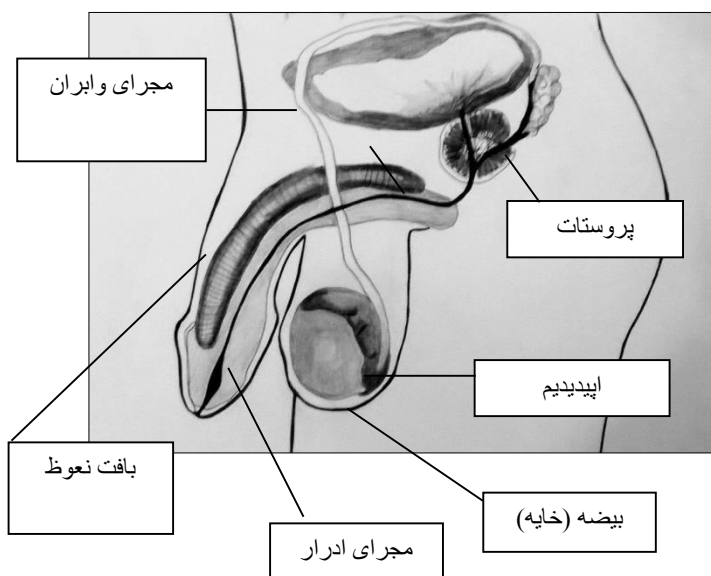
ساختار دستگاه جنسی در بدن زن و مرد



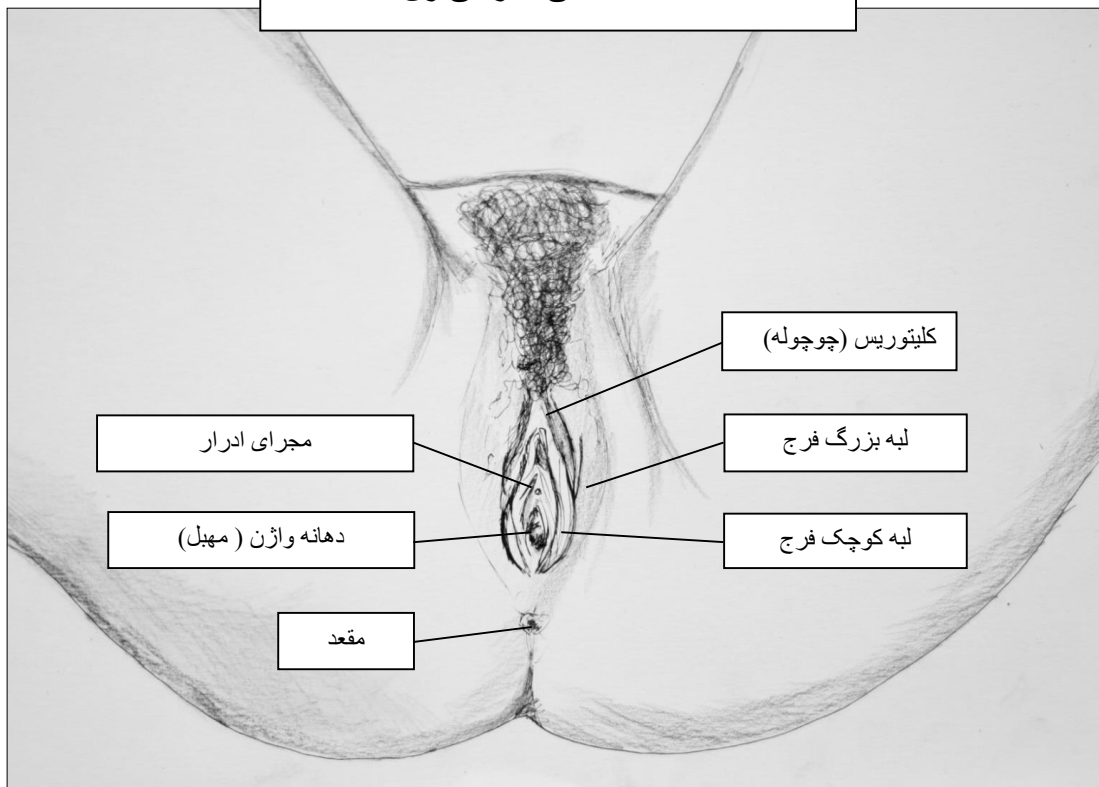
دستگاه تولید مثل زن



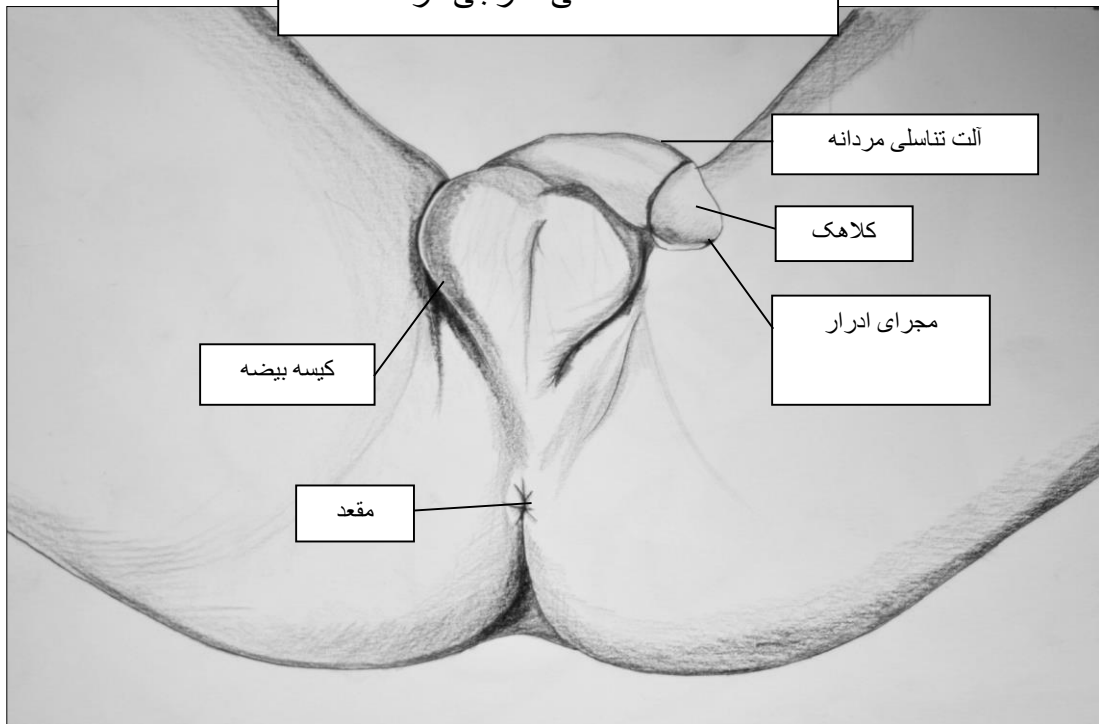
دستگاه تولید مثل مرد



دستگاه تناسلی خارجی زن



دستگاه تناسلی خارجی مرد



عادت ماهیانه

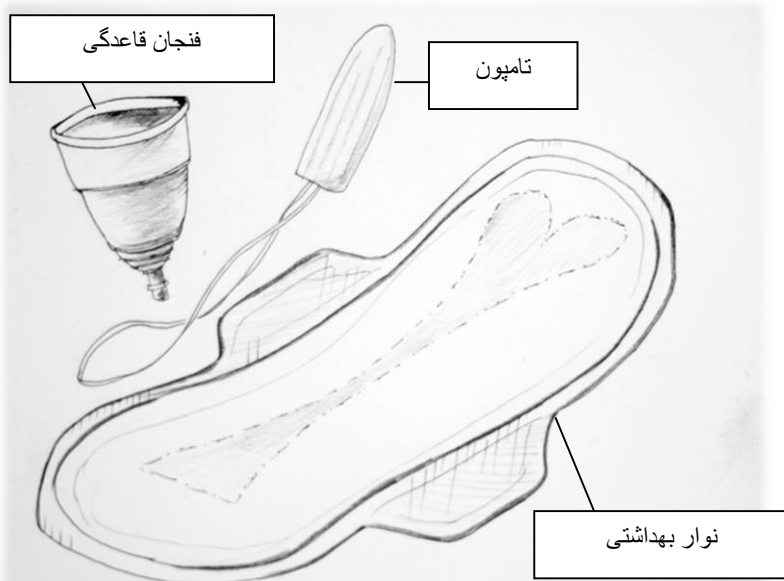
در واقع عادت ماهیانه مکانیسمی است که هر ماه بدن زن را آماده حاملگی احتمالی میکند.

دخترها اولین عادت ماهیانه خود را در سنین بین 10-16 تجربه میکنند.

طول متوسط هر چرخه عادت ماهیانه 28 روز است. طول چرخه عادت ماهیانه از روز اول خونریزی ماهیانه تا روز اول خونریزی ماهیانه بعدی محاسبه میشود.

خونریزی ماهیانه زمانی شروع میشود که سلول تخم در بدن زن با اسپرم مرد بارور نشده باشد. بنابر این دیواره رحمی که ضخیم شده ولی سلول تخم باروری ندارد، شروع به ریزش میکند و از طریق دهانه رحم از بدن همراه با خونریزی دفع میشود. خونریزی ماهیانه می تواند کم یا زیاد باشد و حدود 2-7 روز به طول بیانجامد.

بعضی خانم ها ممکن است خونریزی کمی قبل و بعد از عادت ماهیانه معمول را هم تجربه کنند.



محصولات مختلفی برای استفاده
در دوران عادت ماهیانه در
دسترس خانم ها است مثل: نوار
بهداشتی, تامپون, فنجان
قاعدگی.

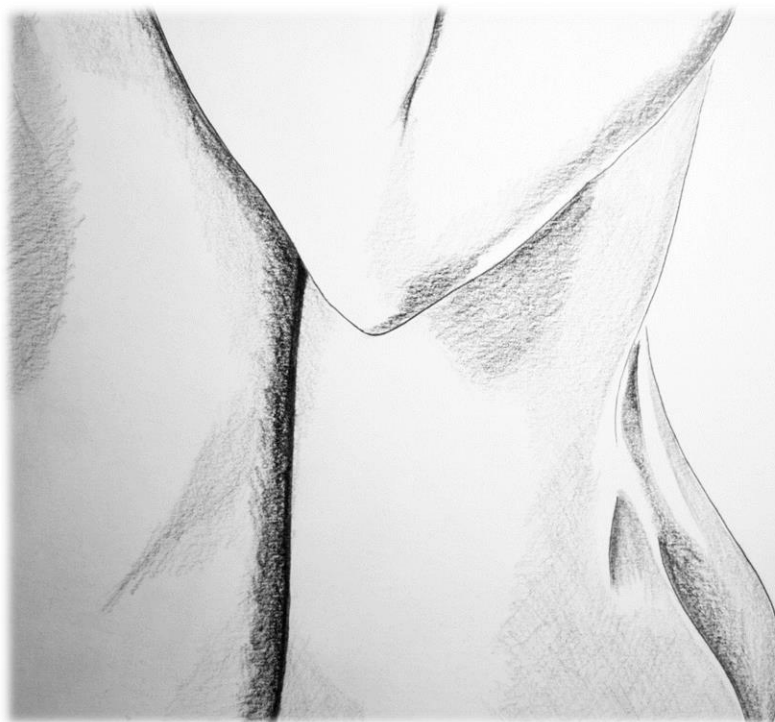
در طول عادت ماهیانه رعایت بهداشت شخصی بسیار مهم است. همچنین شستشوی
واژن هر 4 تا 8 ساعت و تعویض نوار بهداشتی, تامپون و غیره توصیه میشود.

تقریباً همه خانم ها تا حدودی درد در طول عادت ماهیانه را تجربه کرده اند. معمولاً
این درد در ناحیه زیر شکم احساس می شود ولی بعضی خانم ها ممکن است درد
کمر و درد پا را هم داشته باشند.

در طول مدت قاعدگی گاهی اوقات سایر علائم نیز در بین خانم ها گزارش شده است
علائمی از قبیل: حالت تهوع, سرگیجه و یا سردرد. با این حال شایع ترین علائم
داشتن درد های متناوب زیر شکم است که با مصرف داروی مناسب قابل کنترل
است. اگر خونریزی و یا درد بسیار شدید و غیر قابل کنترل باشد باید حتماً به
پزشک مراجعه کنید.

رابطه جنسی

سکس یا رابطه جنسی نوعی از رابطه صمیمی و عاطفی است که با لذت برای طرفین همراه است. سکس در واقع روشی است برای ارضای نیاز های جنسی خود و طرف مقابل. رابطه جنسی انواع مختلفی دارد. شما میتوانید با خود سکس داشته باشید (خود ارضایی) یا با سایر افراد. داشتن سکس با فرد دیگر همیشه نیازمند گرفتن اجازه از طرف مقابل میباشد. سکس بین دو نفر میتواند نشانه ی از عشق بین آنها باشد, بنابراین سکس برای طرفین نباید با آزار و احساس بد همراه باشد. در خانواده سکس بین والدین یک رابطه محرمانه تلقی میشود.



باید به خاطر داشته باشید
که رابطه جنسی پر خطر
می تواند منجر به انتقال
بیماری های جنسی شود.

سکس واژینال یا مهبل به زمانی اطلاق میشود که آلت تناسلی مرد وارد واژن یا مهبل زن میشود. بنابراین اگر در حین سکس مهبل، مرد انزال* داشته باشد باعث حاملگی در زن میشود.

*انزال: به خروج مایع منی محتوی اسپرم از آلت تناسلی مرد گفته میشود.



توجه: حتی گاهی هم با وجود ایجاد وقفه قبل از انزال، زن ممکن است باردار شود، بنابراین سکس منقطع روش پیشگیری از باروری محسوب نمیشود.

باروری (لقاح)

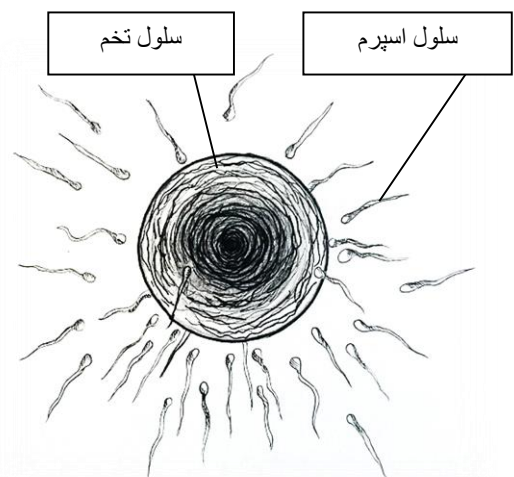
زمانی که سلول اسپرم مرد، سلول تخم در بدن زن را بارور میکند، باروری رخ میدهد. در زمان انزال مرد، اگر آلت تناسلی او در داخل مهبل زن باشد، سلول های اسپرم به سمت لوله های رحمی در بدن زن شنا میکنند. اگر در آن زمان سلول تخم در لوله های رحمی وجود داشته باشد در این صورت لقاح رخ میدهد.

سلول تخم لقاح یافته به مسیر خود تا رسیدن به رحم ادامه میدهد تا زمانی که به رحم رسیده و به دیواره رحم بچسبد. سلول تخم لقاح یافته شروع به رشد کرده و جنین تشکیل میشود.

سلول تخم تشکیل شده در بدن زن تا 24 ساعت بعد از جدا شدن از تخمدان قابلیت باروری دارد که به این مرحله تخمک گذاری گفته میشود. تخمک گذاری معمولاً دو هفته پس از شروع آخرین قاعدگی رخ میدهد.

سلول های اسپرم در داخل اندام تناسلی زن قابلیت زنده ماندن برای 1 تا 4 روز را دارند.

سلول اسپرم مرد باعث تعیین جنسیت جنین (دختر یا پسر) میشود.



حاملگی

حاملگی کامل و طبیعی 40 هفته می باشد. شمارش هفته های حاملگی از اولین روز آخرین قاعدگی شروع میشود.

معمولا فرد زمانی که قاعدگی اتفاق نیفتد متوجه باروری میشود. تست های تشخیص باروری را میتوان از داروخانه تهیه کرد.

در فنلاند همه زنان به صورت مرتب به کلینیک حاملگی مراجعه می کنند تا سلامت مادر و کودک در طول مدت کنترل و پیگیری شود. بعد از زایمان نیز سلامت کودک به صورت مرتب در مرکز سلامت کودک چک میشود.



منحنی رشد و تکامی کودک بصورت مداوم بررسی و ثبت میشود. همچنین شیردهی مادر به کودک و سلامت و شادابی کل خانواده در مراکز سلامت کودک مورد بررسی قرار میگیرد.

شیردهی مادر به کودک

شیردهی مادر به کودک یکی از زیباترین لحظات مشترک برای مادر و کودک می باشد که باعث برجا گذاشتن اثر مثبت بروی هر دو میشود.

در شش ماه اول تولد نوزاد، شیر مادر تنها غذای کودک می باشد. شیر مادر مواد غذایی مغذی را برای کودک فراهم میکند و به ساختن سیستم ایمنی و روده ها کمک می کند. با این حال ویتامین دی، تنها ماده مغذی است که در شیر مادر به میزان کافی وجود ندارد.



شما میتوانید محصولات حاوی ویتامین دی را از داروخانه ها برای مصرف روزانه کودک خود خریداری نمایید. بعضی مواقع بیماری مادر یا کودک باعث تاثیر بر شیردهی شده و حتی آن را غیرممکن می نماید. به اضافه در بعضی موارد خاص شیر مادر برای تامین نیازهای کودک کافی نمی باشد. در این موارد شیرخشک را بصورت جایگزینی برای شیر مادر میتوان از فروشگاه ها خریداری کرد.

بعد از زایمان و در بیمارستان به مادر و نوزاد برای شروع یک شیردهی خوب کمک خواهد شد. بعد از ترخیص از بیمارستان نیز در صورت بروز هر مشکلی در ارتباط با شیردهی مادر و کودک این موضوع میتواند در کلینیک زایمان یا کلینیک سلامت نوزاد مطرح شده و مورد بررسی قرار بگیرد.

افسردگی بعد از زایمان

بعضی از مادران بعد از زایمان دچار افسردگی بعد از زایمان میشوند. این وضعیت ممکن است تا سه ماه بعد از زایمان هم اتفاق بیفتد مادری که به صورت مداوم خلق پایین داشته، در حال گریه و زاری است و خسته یا اینکه قادر به انجام کارهای روزمره نمی باشد ممکن است از افسردگی بعد از زایمان رنج میبرد. بیان این موضوع در کلینیک بهداشت برای دریافت کمک امری ضروری میباشد.

همچنین کمک گرفتن از شریک زندگی و یا دوستان برای کنار آمدن با این موقعیت جدید در زندگی ضروری است.

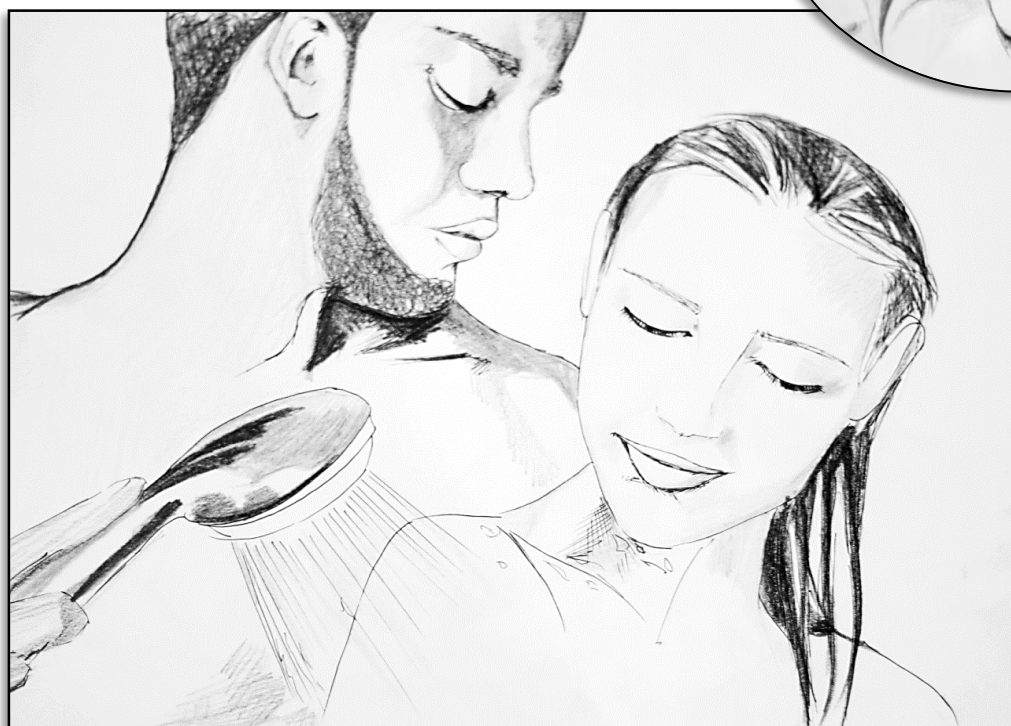


تنظیم خانواده

در فنلاند خانواده اصلی متشکل از پدر و مادر و فرزندان فرض شده است. یک زوج بدون فرزند یا یکی از والدین (پدر یا مادر همراه بچه ها نیز یک خانواده محسوب میشوند).

دو انسان بالغ می توانند باهم رابطه جنسی داشته باشند. همچنین دو انسان بالغ از یک جنسیت نیز می توانند با هم رابطه جنسی داشته باشند: مثلاً

دو مرد با هم یا دو زن با هم. در فنلاند چند همسری وجود ندارد و شما می توانید هر بار فقط یک همسر داشته باشید.





هر فردی آزاد است که برای تنظیم خانواده برنامه ریزی کند.

هر دو نفر در رابطه میتوانند برای مقدار، زمان و تعداد فرزندانشان تصمیم بگیرند و یا اینکه اصلاً تمایلی به بچه دار شدن ندارند یا خیر.



کنترل باروری و جلوگیری از باروری

جلوگیری از باروری حق هر فرد است. روشهای زیادی برای جلوگیری از بارداری موجود هستند. دریافت اطلاعات مورد نیاز در مورد پیشگیری از باروری نیز بخشی از حقوق جنسی محسوب میشود. در فنلاند حتی جوانان شامل دریافت خدمات کنترل باروری می باشند حتی بدون نیاز به اجازه والدین خود در این زمینه.

استفاده از کاندوم به دلایل بسیار روش جلوگیری از باروری خوبی محسوب میشود زیرا مثلا تنها روشی جلوگیری از باروری می باشد که فرد را در مقابل ابتلا به بیماری های مقاربتی جنسی نیز محافظت میکند. کاندوم را میتوان از تمامی فروشگاه ها و داروخانه ها بدون نیاز به نسخه پزشک خریداری نمایید.

روش های جلوگیری از باروری برای استفاده دراز مدت, نیاز به مشاوره با پزشک یا کادر درمانی دارد. بهترین روش جلوگیری برای هر فرد به صورت انفرادی برنامه ریزی میشود. روش های جلوگیری از باروری در حال حاضر شامل: قرص های جلوگیری از باروری, چسب های جلوگیری از باروری و حلقه جلوگیری از باروری هستند. نکته بسیار مهم در زمان استفاده از هر کدام از روش های جلوگیری از بارداری, کنترل مداوم وضعیت سلامت است.

اگر در استفاده از روش های کنترل باروری دچار خطا یا اشتباه شدید و یا اصلا از روشی استفاده نکرده اید می توانید از روش های اورژانسی جلوگیری از باروری استفاده کنید. (قرص هایی که باعث جلوگیری از باروری تا 72 ساعت بعد از سکس می شود). این قرص های اورژانسی باید حتما تا 72 ساعت بعد از داشتن سکسی بدون استفاده از روش جلوگیری از باروری مصرف شود. قرص اورژانسی نباید به

عنوان روشی معمول و یا حتی، تنها روش جلوگیری از باروری استفاده شود. قرص اورژانسی را می توان از داروخانه ها بدون نسخه پزشک خریداری کرد. توجه داشته باشید که سقط جنین نوعی توقف در حاملگی محسوب میشود نه روش جلوگیری از باروری.

بعد از زایمان هم مصرف قرصهای جلوگیری از باروری ضروری می باشد. زمان استفاده از قرصهای جلوگیری درست بعد از داشتن اولین سکس بعد از زایمان میباشد. شیردهی مادر به کودک همیشه هم باعث جلوگیری از بارداری بعدی نمی شود. حتما در این شرایط برای پیشگیری از باروری با شریک جنسی، پزشک و کادر درمانی مشورت کنید.

سقط جنین (بهم خوردن حاملگی)

در بعضی موارد حاملگی، به صورت طبیعی جنین سقط میشود که در این موارد جنین معمولاً قبل از هفته 22 حاملگی در رحم می‌میرد. معمولاً موارد سقط جنین طبیعی در اوایل حاملگی اتفاق می‌افتد و ممکن است حتی تا خیلی وقت آشکار نشود. درد زیر شکم و خونریزی میتوانند علائم سقط جنین باشند. در بسیاری از موارد نیز علت سقط جنین که به صورت طبیعی اتفاق می‌افتد، نامشخص است. زایمان پیش از موعد به زمانی گفته میشود که جنین بین هفته 22 و 37 حاملگی به دنیا بیاید. باید به خاطر داشته باشید که از دست دادن جنین موجود در رحم مادر بعد از هفته 22 حاملگی هم به هر حال نوعی زایمان محسوب میشود.



اگر علائمی دارید که نشان دهنده سقط جنین است و یا اگر سابقه سقط جنین مکرر دارید حتماً با پزشک خود مشورت کنید.

ناباروری

استفاده از روش های تنظیم خانواده ممکن است حاملگی را به تاخیر بیندازد.

ناباروری به زمانی گفته میشود که زوج برای مدت 1 سال رابطه جنسی بدون استفاده از روش های جلوگیری داشته باشند و حاملگی اتفاق نیفتاده باشد.

در این مواقع, زوج باید به دکتر متخصص زنان مراجعه کنند یا در مورد این ناتوانی برای حامله شدن با مرکز سلامت یا کلینیک ناباروری صحبت کنند.

زن و مرد ابتدا مورد بررسی پزشکی و آزمایش قرار میگیرند و پس از آنکه علت ناباروری تشخیص داده شد, درمان مناسب شروع میشود. با کمک درمان های مختلف, احتمال وقوع حاملگی افزایش می یابد.

فقط دکتر یا پزشک متخصص زنان میتواند شما را برای انجام تست های حاملگی بفرستد.

مراقبت از بهداشت جنسی خود

اول اینکه مراجعه مرتب به مراکز بهداشت بسیار مهم است. در فنلاند صحبت کردن در مورد بهداشت جنسی مثل صحبت کردن در مورد هر موضوع بهداشتی دیگر کاملاً امری عادی است. دکترهایی که در زمینه درمان موارد مربوط به زنان تخصص دارند دکتر متخصص زنان نامیده می‌شوند. دکترهایی که در مورد سلامت جنسی مردان تخصص دارند، دکتر متخصص اورولوژیست نامیده میشوند. بررسی مرتب اندام‌های جنسی و نمونه برداری در هر نوبت دیدن دکتر متخصص امری عادی محسوب می‌شود.

آزمون غربال‌گری معمولاً برای زنان بین 30-60 سال هر 5 سال انجام میشود. آزمون غربال‌گری نوعی آزمایش برای تشخیص زود هنگام سرطان گردن رحم است.

بعلاوه آزمون غربال‌گری هر 2 سال یکبار برای زنان بین 50-60 سال به منظور شناسایی زود هنگام سرطان سینه انجام میشود.

داشتن اطلاعات لازم در مورد بدن خود امر مهمی است. مرد ها باید بیضه های خود و زن ها باید سینه های خود را ماهانه و بطور مرتب برای وجود احتمالی هرگونه توده ,برآمدگی غیر طبیعی یا تغییر بررسی کنند.

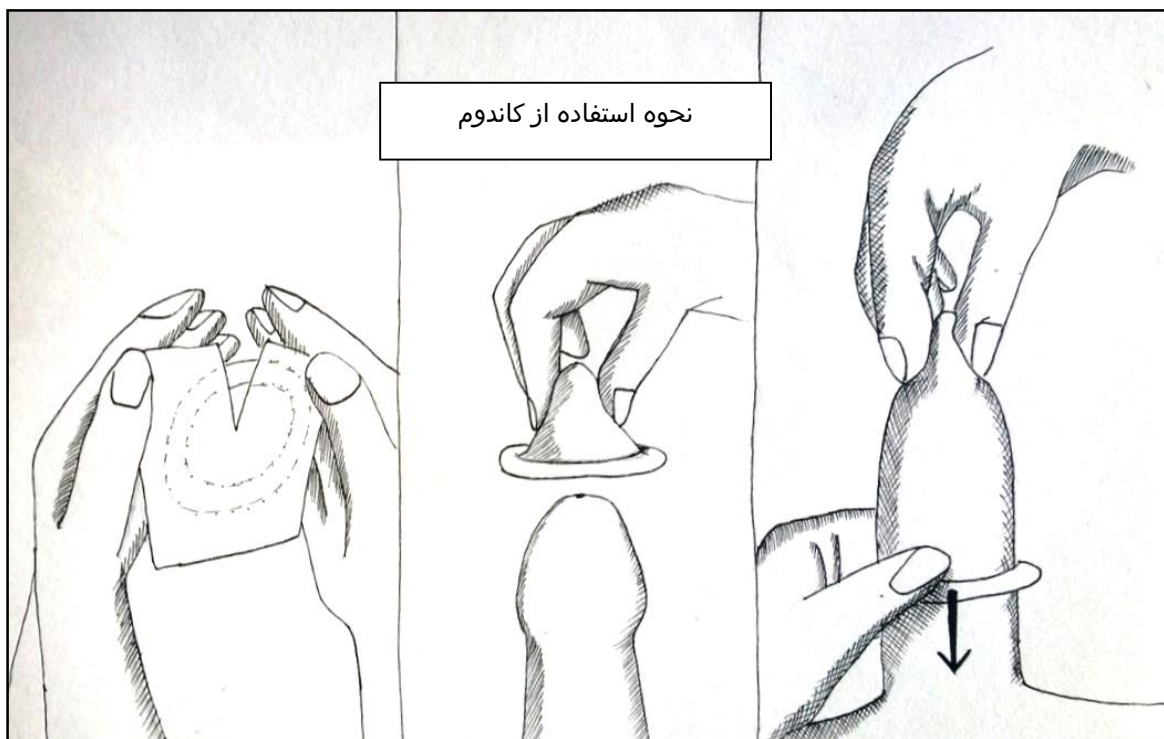


اگر متوجه هر گونه توده با
تغییرات در بیضه یا سینه
های خود شدید باید حتما به
پزشک مراجعه کنید.

جلوگیری و مداوای بیماری های قابل انتقال از طریق جنسی

بیماری آمیزشی , عفونتی است که میتواند از طریق تماس جنسی (سکس) به فرد دیگری منتقل شود. این تماس جنسی میتواند از طریق واژن , مقعد , سکس دهانی یا تماس آلت جنسی باشد. انتقال بیماری از طریق پوست آسیب دیده در محل یا غشا مخاطی واژن , آلت تناسلی مرد , مقعد یا دهان صورت میگیرد.

بیماری های شایع آمیزشی شامل : کلامیدیا , کاندیلوما , تبخال آلت تناسلی , سفلیس , گونوره آ , عفونت ایدز و هپاتیت ب و ث است. استفاده از کاندوم در تمام طول آمیزش جنسی (حتی در زمان سکس دهانی و مقعدی) بهترین روش جلوگیری از بیماری های آمیزشی می باشد.



هر بیماری جنسی بدون داشتن علائم یا حتی ظاهر شدن علائم خفیفی میتواند به خودی خود خطرناک باشد. نمونه های آزمایشی متفاوتی برای تشخیص اینکه شما به بیماری جنسی مبتلا هستید یا نه گرفته میشود. آزمایش خون و ادرار و همچنین نمونه برداری از محل عفونت مورد نیاز می باشد. معمولاً اگر بخواهید از قرص های پیشگیری از بارداری استفاده کنید نیز برای ابتلا به بیماری های جنسی مورد آزمایش قرار میگیرید.

اگر شما به بیماری جنسی آلوده شده باشید باید حتماً به شریک جنسی قبلی و یا شریک جنسی کنونی خود نیز اطلاع دهید. اگر هر دو جنس در یک زمان تحت درمان قرار نگیرند احتمال انتشار بیماری وجود دارد.

ترشحات غیر نرمال, خونریزی, درد زیر شکم, تاول, قرمزی, خارش و درد بروی آلت جنسی میتوانند نشانه های بیماری جنسی در فرد باشند.

اگر شما مشکوک به داشتن رابطه جنسی بدون مراقبت بهداشتی در گذشته هستید, حتماً به پزشک خود یا کلینیک بیماری های جنسی برای انجام بررسی های بیشتر مراجعه نمایید.

عفونت های واژن (مهبلی) و عفونت دستگاه ادراری

عفونت قارچی واژن

مخمر نوع شایعی از عفونت است که توسط قارچ مخمر ایجاد میشود. عفونت های قارچی می توانند باعث دردهای واژنی و خارش همراه با ترشحات سفید غلیظ، تکه تکه و بدون بو باشد. زخم در آلت تناسلی خارجی زن (اطراف مهبلی) نیز ممکن است وجود داشته باشد. اما اگر علایمی مثل تب، درد زیر شکم و سایر مشکلات ادراری گزارش شوند، احتمالاً فرد دچار بیماری دیگری غیر از عفونت قارچی است.

عفونت قارچی واژن را با محصولات متفاوتی که از داروخانه خریداری میکنید میتوان درمان کرد. (بدون نیاز به نسخه پزشک)

البته اگر برای بار اول به علائم این نوع عفونت دچار میشوید یا علائم این عفونت با وجود استفاده از داروی مناسب از بین نرفته است توصیه میشود به دکتر مراجعه کنید.

همچنین توصیه میشود که در صورت احتمال آلودگی به عفونت قارچی واژن در طول حاملگی نیز به پزشک مراجعه کنید.

واژینوس باکتریایی

واژینوس باکتریایی یکی از شایعترین علل داشتن ترشحات غیر نرمال واژنی است که به دلیل بوجود آمدن تغییرات در واژن ایجاد میشود.

علامت اصلی آن داشتن ترشحات واژنی با بوی ماهی است. واژینوس باکتریایی جز بیماری های آمیزشی به حساب نمی آید اما میزان ترشحات واژنی احتمالا بعد از داشتن رابطه جنسی بیشتر می شود.

شما می توانید واژینوس باکتریایی را با محصولات مختلف موجود در داروخانه درمان کنید. اگر علائم این عفونت باکتریایی برطرف نشد و یا به مورد دیگری مشکوک بودید حتما به پزشک مراجعه کنید.

عفونت مجاری ادراری

عفونت مجاری ادراری بیشتر در بین کودکان و زنان شایع است ولی گاهی موارد نیز در بین مردان اتفاق می افتد.

اگر علائمی مثل احساس سوزش در زمان ادرار کردن و نیاز فوری و مکرر به رفتن دستشویی و ادرار کردن دارید پس برای دریافت آنتی بیوتیک مناسب حتما باید به پزشک مراجعه کنید.

اگر عفونت مجاری ادراری درمان نشود ممکن است باعث عفونت کلیوی شود که نیازمند مراقبت در بیمارستان است.

علائم عفونت کلیه شامل: تب بالا، درد کمر و پهلوها است.

خشونت خانگی

خشونت خانگی در

فناند همیشه جرم

محسوب میشود و باید

به پلیس گزارش شود.



خشونت خانگی ممکن

است در مورد کودک

,شریک زندگی و یا

هر دو باشد. خشونت

ممکن است به صورت فیزیکی باشد مثل لگد زدن, ضربه زدن و یا هل دادن. و

گاهی خشونت می تواند به صورت روحی و روانی باشد مثل تهدید کردن, زورگویی

کردن و ناسزاگویی و توهین.

خشونت جنسی به معنی مجبور کردن طرف مقابل به انجام عمل جنسی است.

تجاوز جنسی و سایر انواع خشونت جنسی جرم محسوب می شوند.

در بین افراد متاهل نیز مجبور کردن فرد دیگر برای داشتن سکس یا رابطه جنسی با

او جرم محسوب میشود.

خشونت ناموسی هم نوعی از خشونت خانگی محسوب میشود. معمولاً این نوع از

خشونت در مورد کسی اعمال میشود که به نظر دیگران قوانین ناموسی خانواده را در

هم شکسته است.

خشونت ناموسی به معنای مجبور کردن یک شخص به زندگی بر اساس قوانین سختگیرانه‌ی شخص دیگری است. خشونت ناموسی هم میتواند به صورت جسمی، روحی همراه با سرزنش، تحقیر، محدود کردن، تهدید کردن و حتی منجر به کشتن فرد باشد.

خشونت ناموسی در فنلاند جرم محسوب می‌شود.



اگر شما از خشونت خانگی رنج می‌برید و یا شما در معرض خطر این نوع از خشونت هستید، بر اساس قانون میتوانید درخواست کمک کنید.

ناقص سازس جنسی یا ختنه زنان

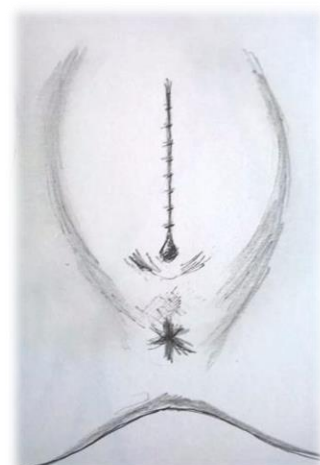
بریدن قسمتی از اندام تناسلی زنانه یا ختنه زنان و دختران در فنلاند ممنوع می باشد. ختنه زنان امری مغایر با حقوق فردی، برابری حقوق جنسی و محترم شمردن جنس زن است. در فنلاند، ختنه دختران به عنوان نوعی آسیب رساندن به کودک محسوب شده و حقوق کودک مورد پیگیری قانونی قرار خواهد گفت. انجام ختنه زنان و دختران در فنلاند ممنوع است، حتی در صورتی که برای انجام این کار به خارج از فنلاند فرستاده شود. ناقص سازی جنسی زنان به معنی بریدن بخشی یا همه اندام تناسلی خارجی (لبه کوچک یا بزرگ فرج و کلیتوریس یا چوچوله) در جنس مونث میباشد.



کلیتوریس (چوچوله) بریده شده



کلیتوریس (چوچوله) و بخش هایی
از لبه کوچک فرج بریده شده و
دهانه واژن تا اندازه ی دوخته شده
است



کلیتوریس (چوچوله) و لبه کوچک
فرج بریده شده و دهانه واژن کاملاً
دوخته شده است

در واقع ختنه زنان باعث تبعیض قایل شدن در سلامت آنها و باعث در خطر قرار دادن آنها می شود.

ختنه میتواند باعث خونریزی و عفونت منجر به مرگ شود. درد و ناراحتی شدید میتواند بدنبال انجام ختنه ایجاد شود.

همچنین ادرار کردن، برقراری رابطه جنسی و زایمان برای این افراد ممکن است دردناک و مشکل باشد. ختنه زنان ممکن است باعث آسیب های روحی نیز در فرد شود.

در فنلاند همه دختران و زنان توسط مراجع دولتی بر علیه انجام ختنه حمایت می شوند.

اگر شما تحت عمل ختنه یا ناقص سازس جنسی قرار گرفته اید و این موضوع برای شما مشکلاتی به وجود آورده است میتوانید با دکتر خود در این زمینه صحبت کنید. همچنین اگر شما قبلا ختنه شده اید و الان حامله هستید یا برنامه ی برای حاملگی در آینده دارید، بهتر است کادر بهداشت و درمانی خود را در این زمینه مطلع نمایید.

حمایت از کودک

در فنلاند بچه ها حقوق مختص خود را دارند و مرکزی به نام سازمان حمایت از کودک از حقوق خانواده و بچه ها مراقبت میکند.

هر کودک حق گذراندن دوران کودکی
امن راحتی را دارد ,حق دارد که دوست
داشته شود و تحت حمایت باشد.



والدین مسئول مراقبت از فرزندان خود
بزرگ کردن و حمایت از آنها هستند.

قوانین حمایت کودک به منظور کمک رسانی بیشتر به والدین برای این منظور است.
والدین میتوانند خودشان از نهادهای مسئول حمایت کودک درخواست کمک کنند.

اگر کسی در بیرون از خانواده نیزنگران وضعیت رفاهی و آسایش کودک باشد نیز
میتواند با سازمان حمایت از کودک تماس بگیرد. زمانی که کودک مورد خشونت در
خانه قرار داشته باشد و یا با او بدرفتاری شود باید شکایت برای حمایت از کودک
صورت گیرد.

بدرفتاری با کودک میتواند فیزیکی باشد مثل: زدن، تکان دادن یا لرزاندن، کشیدن مو، شلاق زدن و هل دادن. بدرفتاری با کودک میتواند روحی نیز باشد مثل فحش دادن، بی ارزش دانستن کودک یا کم ارزش دانستن او.

مشاهده رفتار خشونت آمیز همچنین برای کودک مضر است. نادیده گرفتن نیازهای کودک نیز عمل قابل قبولی نمی باشد.

سواستفاده جنسی از کودک به معنی آزار رساندن جنسی، پیشنهاد دادن عمل جنسی، لمس کردن اندام جنسی، حرفهای جنسی و تحریک کننده، نشان دادن تصاویر لخت، عکس های مستهجن و یا حق سکوت دادن برای انجام عمل جنسی به او می باشد.

سن قانونی جنسی: به سنی گفته میشود که قانونا میتوان از خود فرد برای انجام عمل جنسی (سکس) با وی اجازه گرفت. سن قانونی جنسی در فنلاند 16 سال می باشد.

در فنلاند هیچ فرد بالغ بالای 18 سال حق داشتن هیچ گونه تماس جنسی با فرد زیر 16 سال دیگری را ندارد. همه افراد زیر 16 سال کودک محسوب شده و این قانون به منظور حمایت کودکان در مقابل هر گونه آزار جنسی می باشد.

ازدواج کودکان یا تصمیم گیری و قول و قرار گذاشتن برای ازدواج کودکان به معنی مجبور کردن آنها برای ازدواج با شخص دیگری میباشد و بر خلاف قانون است. همچنین هیچ کودکی نباید مجبور به ازدواج زیر سن قانونی شود حتی در خارج از فنلاند.

فنلاند جز کشورهایی است که قرارداد مربوط به مقام زن صادره از طرف سازمان ملل را قبول داشته و اجرا میکند.

قرارداد مقام زن به معنی قایل شدن حقوق برابر برای زن ها می باشد و اینکه نحوه برخورد با زن ها باید کاملاً برابر بانحوه برخورد با مردها باشد. زن ها حق مساوی با مردها برای درس خواندن کار کردن و انتخاب شغل خود را دارند. هر زن و دختری حق دارد که همسر خود را برای ازدواج انتخاب کند و یا اینکه انتخاب کند کلاً مجرد باقی بماند.

هر زن در صورت تمایل می تواند از همسر خود طلاق بگیرد. همچنین زن حق این را دارد که تصمیم بگیرد بچه میخواهد داشته باشد یا نه، تمایل به استفاده از قرص جلوگیری از حاملگی دارد یا نه.

مهارت‌های تامین امنیت

در فنلاند، جان همه افراد در نظر قانون ارزشمند است. بر طبق قانون این کشور هر فردی حق محفوظ بودن از خطر و هرگونه دست درازی را دارد. هر فردی حق آزادی عقیده دارد. دانستن مهارت‌های های امنیتی به شما کمک میکند تا از خود در برابر رفتارهایی که باعث بی آبرویی یا آسیب زدن به شما میشود، محافظت کنید.



شما حق این را دارید که برای نحوه برخورد یا طرز حرف زدن دیگران با خود، حد و مرز بگذارید. شما انسان با ارزشی هستید که مستحق بهترین رفتارهاست. شما حق داشتن امنیت و احساس کردن این امنیت را دارید.

توصیه های امنیتی در مواقع بروز هر گونه موقعیت نگران کننده:

-نظر خود را بلند و واضح بگویید

-بگویید نه!

-از محل مورد نظر دور شوید.

-حتما به یک نفر بگویید چه اتفاقی برای شما افتاده است و درخواست کمک کنید.

خدمات

بهداشت جنسی و حقوق جنسی

اگر شما احساس میکنید که حقوق جنسی شما نقض می شود لطفاً با پرستار بهداشت عمومی و یا مددکار اجتماعی در این زمینه صحبت کنید.

MONIKA multicultural women's association

مونیکا یا انجمن زنان چند ملیتی دارای یه خط تلفن امدادی سراسری برای زنان مهاجری می باشد که در معرض خشونت قرار گرفته اند. در صورت نیاز به کمک با شماره 09 692 2304 از روزهای دوشنبه تا جمعه، از ساعت 9 صبح تا 4 بعد از ظهر تماس بگیرید.

اگر شما در طول زندگی گذشته خود در معرض جنگ و یا سایر خشونت ها بوده اید، حتماً در مورد این موضوعات با پرستار بهداشت عمومی یا پزشک صحبت کنید تا در صورت لزوم برای فرستادن شما به کلینیک روان اقدام کنند. در کلینیک روان شما میتوانید با کمک متخصصین باگذشته خود کنار بیایید.

بیماریهای مقاربتی جنسی (STDs)

شما میتوانید به صورت رایگان آزمایش جهت تشخیص بیماری های مقاربتی را انجام دهید. اگر شما علایمی از بیماری های مقاربتی دارید و یا رابطه جنسی پرخطر و بدون کاندوم داشته اید به کلینیک بهداشت خود مراجعه کنید تا اطلاعات لازم جهت تعیین مکان انجام آزمایش به شما داده شود.

شیردهی

Imetyksen tuki ry

امتکسن توکی ری موسسه ای جهت حمایت از شیردهی است و گروهایی جهت حمایت از آن دارد. جلسات این مرکز به صورت رایگان بوده و برای استفاده عموم آزاد می باشد. جهت دریافت اطلاعات لازم از زمان و مکان نزدیکترین گروه به شما به سایت زیر مراجعه فرمایید:

www.imetys.fi

خانواده, تنظیم خانواده و جلوگیری از بارداری

Väestöliitto

وستولیئتو یا فدراسیون خانواده فنلاند, خدمات مشاوره ی تلفنی یا ایمیلی جهت امور مربوط به خانواده و والدین ارائه میدهد.
اگر شما خدمات مشاوره ی به زبان های انگلیسی, فنلاندی و یا روسی میخواهید میتوانید با شماره 050 325 7173
و یا 2280 5141 (09) تماس بگیرید.

شماره تلفن 050 325 6450 به زبان های فنلاندی, کردی, سورانی, دری و فارسی خدمات ارائه میدهد.
شما میتوانید ایمیلی به آدرس زیر به زبان های فنلاندی, کردی (سورانی), دری, فارسی, روسی, سومالیایی, انگلیسی و سویدی
بفرستید. به ایمیل ها ظرف مدت 3 روز پاسخ داده می شود.

E-mail: kotipuu@vaestoliitto.fi

وستولیئتو همچنین گروه هایی متشکل از افراد مشابه به والدین چند ملیتی پیشنهاد میکند. جهت اطلاعات بیشتر با شماره
2280 5141 (09) یا 2280 5145 (09) یا ایمیل زیر تماس بگیرید

E-mail: kotipuu@vaestoliitto.fi

اگر نیاز به خدمات مشاوره جهت تنظیم خانواده یا جلوگیری از بارداری دارید با **کلینیک جلوگیری از بارداری یا تنظیم خانواده**
تماس بگیرید.

ناباروری

آزمایشات ناباروری و درمان های مربوط به آن در **کلینیک های باروری** انجام میشود. همچنین شما میتوانید وقت برای کلینیک
باروری خصوصی بگیرید, که در این صورت دیگر نیاز به نامه ارجاع توسط پزشک خود ندارید.
لیست کلینیک های باروری در فنلاند در سایت زیر موجود است:

www.parempaaelamaa.fi/lapsettomuus/lapsettomuusklinikat

MONIKA multicultural women's association

مونیکا (انجمن زنان چند ملیتی) موسسه است که تلفنی جهت امداد رسانی به زنان مهاجر که در معرض خشونت قرار گرفته اند دارد. تلفن امداد رسانی 09 692 2304 آماده پاسخگویی از دوشنبه تا جمعه و از ساعت 9 صبح تا 4 بعدازظهر میباشد.

The Shelter Mona

پناهگاه مونا نام مکانی است که تمامی زنان مهاجر در فنلاند و فرزندانشان در صورتی که در خانه احساس امنیت نکنند میتوانند به آن پناه ببرند. آدرس این مکان امن محرمانه میباشد. شماره تلفن 045 639 6274 آماده پاسخگویی در هر ساعتی از شبانه روز میباشد.

The Federation of Mother and Child homes and shelters

فدراسیون خانه ها و پناهگاه های مادر و کودک جایی است که به کودکان و خانواده ها در شرایط سختی که در معرض خشونت خانگی قرار گرفته یا ممکن است در معرض خشونت قرار بگیرند کمک میکند. از طریق وبسایت زیر میتوانید اطلاعات مورد نیاز در مورد خشونت خانگی و همچنین آدرس نزدیک ترین پناهگاه به خود را بدست آورید.

www.turvakoti.net

شماره تلفن های پناهگاه ها آماده پاسخگویی در هر ساعتی از شبانه روز میباشد.

Tukinainen

توکیناینن: اگر شما در معرض آزار جنسی قرار دارید میتوانید با مرکز خدمات رسانی در مواقع بحرانی تجاوز (توکیناینن) با تلفن رایگان 0800 97899 از دوشنبه تا پنج شنبه و از ساعت 9 صبح تا 3 بعدازظهر و یکشنبه ها و روزهای تعطیل از ساعت 3 بعدازظهر تا 9 شب تماس بگیرید. این مرکز آماده خدمات رسانی به زبان فنلاندی و انگلیسی می باشد.

Miehen Linja

میهن لینیا مرکز خدمات رسانی به مردانی است که قبلا خشونت خانگی را اعمال کرده یا ترس آن وجود دارد که بر علیه اعضا خانواده خود دست به خشونت بزنند. شما میتوانید از طریق خط تلفن امداد رسانی 09 276 62899 به زبانهای انگلیسی، فنلاندی، سویدی، یونانی، فرانسوی و یا حتی زبان مادری خود از طریق مترجم درخواست کمک کنید. زمان این خدمات رسانی از دوشنبه تا جمعه و بین ساعت 8 صبح تا 4 بعد از ظهر است.

شما همچنین میتوانید از طرق مختلف مثل دفتر مددکاری اجتماعی، کلینیک های بهداشت، مشاوره خانواده و نیز مشاوره خانواده کلیسای لوتران درخواست کمک نمایید. برای دریافت اطلاعات بیشتر در مورد این مکان ها و درخواست کمک لطفا به سایت زیر مراجعه کنید:

www.infopankki.fi/en/living-in-finland/problem-situations/violence

حمایت از کودک

وبسایت زیر اطلاع مورد نیاز در مورد حمایت از کودکان را به زبان های فنلاندی، زبان ساده و عامیانه، انگلیسی، سویدی، فرانسوی، سومالیایی، عربی، فارسی و کردی در اختیار شما قرار میدهد.

www.lastensuojelu.info

اگر کودکی در معرض خطر و آزار حتمی قرار دارد با شماره تلفن اورژانس 112 تماس بگیرید و موضوع را گزارش دهید. شما همچنین می توانید با مرکز پشتیبانی خدمات اجتماعی منطقه خود در مورد موارد مربوط به رفاه کودک در هر ساعتی از شبانه روز تماس بگیرید.

مقام زن

مونیکا یا همان انجمن زنان چند ملیتی در موقعیت های زیر به شما توصیه میشود:

- اگر شما مورد تهدید قرار گرفته اید و یا نمیتوانید بدون اجازه، خانه را برای دیدن دوستان و انجام کاری ترک کنید.
 - اگر شما نگران هستید که مجبور به ازدواج بر خلاف میل خود شوید.
 - اگر شما مورد آزار جنسی و سوءاستفاده قرار گرفته اید.
- لطفاً با شماره تلفن 09 692 2304 تماس بگیرید و از خدمات این مرکز به زبان های گوناگون از روز دوشنبه تا جمعه و بین ساعت 9 صبح تا 4 بعدازظهر استفاده کنید.
- خط تلفن امدادرسانی پناهگاه مونا 045 639 6274 نیز آماده پاسخگویی در هر ساعت شبانه روز می باشد.

مهارتهای امنیتی

اگر کسی مزاحم شما شد و یا با تهدید شما را وادار به کاری کرد و یا با شما بدرفتار کرد حتماً این موضوع را با شخصی که مورد اعتماد شماست در میان بگذارید.

اگر جرمی اتفاق افتاد با تلفن امدادرسانی و حمایت از قربانیان 0203 16116 در روزهای دوشنبه و سه شنبه از ساعت 1 ظهر تا 9 شب و روزهای چهارشنبه تا جمعه از ساعت 5 عصر تا 9 شب تماس بگیرید.

وبسایت زیر اطلاعات لازم را به زبان های مختلف در مورد اینکه چکار کنید اگر شما قربانی حادثه هستید یا شاهد جرمی بوده اید را در اختیار شما میگذارد.

www.riku.fi

تلفن اورژانس 112

یادداشت

مولفان

Ella Koivisto الا کوی ویستو

Saara Palomäki سارا پالومکی

Selja Puolitaival سلجا پولیتایوال

Veera Sorjonen ورا سوریونن

نقاش

©Selja Puolitaival سلجا پولیتایوال

مترجم

Saara Palomäki سارا پالومکی

Maliheh Nekouei ملیحه نکویی

این کتابچه به عنوان بخشی از پایان نامه تحصیلی در دانشکده پلی تکنیک ساونیا تهیه شده است

2016

CO-OPERATORS



MAUSTE-HANKE



SAVONIA
AMMATTIKORKEAKOULU



jamk.fi

JAMK University of Applied Sciences