

# بإمكانهم مسا عد تك الجنس لا يعد سرا

. بإمكانك أن تتحدث مع من ترى أنهم قر يبين إليك حول الموضوع.

. بالتأكد إنهم قادرين على أن يضيفوا إليك أشياء جديدة قد تأسا عدك.

. بإمكانك أن تسأل أشخاص محل ثققتك. هم كذلك يمكن أن تكون لديهم شكوكا.

. ليس هناك من عالم بكل شيء.

. عن الذي تحدثت عنه والذي حكوهوا لك حاول أن تتخذ قراراتك أنت. بإمكانك أن تستعين بمساعدة متخصصين في الصحة.

. يجب أن تعرف جميع المعلومات المتاحة فيما يتعلق بمجال الصحة الجنسية والمنتجة في مدينتك.

. أو الجهة التي تسكنها والعمل على الإستفادة منها، ليس فقط في حالة السرعة أو حالة مستعجلة.

. حياتك الجنسية مرتبطة بك وبإمكانك أن تقوم بأشياء كثيرة من أجل أن تعيشها بشكل مقنع و تام. هناك موارد و متخصصين في وسعهم مسا عدتك من أجل الوصول إلى تلك الحياة الجنسية المرغوبة.

. حياتك الجنسية مرتبطة بك وبإمكانك أن تقوم بأشياء كثيرة من أجل أن تعيشها بشكل مقنع و تام. هناك موارد و متخصصين في وسعهم مسا عدتك من أجل الوصول إلى تلك الحياة الجنسية المرغوبة.

. حياتك الجنسية مرتبطة بك وبإمكانك أن تقوم بأشياء كثيرة من أجل أن تعيشها بشكل مقنع و تام. هناك موارد و متخصصين في وسعهم مسا عدتك من أجل الوصول إلى تلك الحياة الجنسية المرغوبة.

. حياتك الجنسية مرتبطة بك وبإمكانك أن تقوم بأشياء كثيرة من أجل أن تعيشها بشكل مقنع و تام. هناك موارد و متخصصين في وسعهم مسا عدتك من أجل الوصول إلى تلك الحياة الجنسية المرغوبة.

. حياتك الجنسية مرتبطة بك وبإمكانك أن تقوم بأشياء كثيرة من أجل أن تعيشها بشكل مقنع و تام. هناك موارد و متخصصين في وسعهم مسا عدتك من أجل الوصول إلى تلك الحياة الجنسية المرغوبة.



C/Alberto Aguilera 3. 1º izq. 28015 Madrid.  
Teléfonos: 91 446 31 62 / 50 / Fax: 91 445 90 24  
unaf@unaf.org  
www.unaf.org  
Blog *Salud sexual en clave cultural*



DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA



# جنسك أيضا مهم



unaf  
unión de  
asociaciones  
familiares



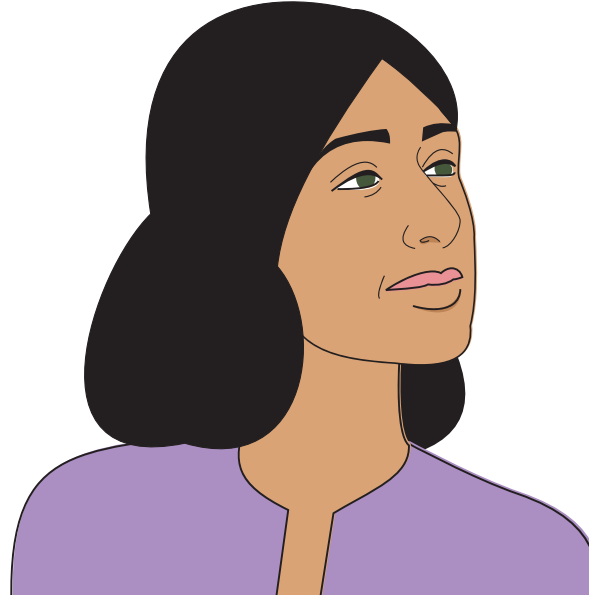
# لكي لا تبقى بأي شك

أطب المعومات عن طريق د روسنا و أوراشنا

# لديك الحق

# من نحن؟

UNAF أو ناف (إتحاد جمعيات الأسر) هي جمعية غير حكومية، مرتبطة بالذات ومن غير أي توجه ديني، أنشأت في سنة 1988، متكونة من فدراليات وجمعيات مختلفة، تشتغل في الحقل المرتبط بتقدير خدمات للعائلات في جميع الميادين. معلنة أنها ذات فعالية عامة في سنة 1995. مؤسست ذات طابع استشاري متخصص للمجلس الإقتصادي والإجتماعي (ECOSOC) للأمم المتحدة ONU في سنة 2005.



لتأخذ قرارات حول حياتك الجنسية مع أخذ بعين الاعتبار رغباتك الخاصة. ليحترموا رأيك بنفس الشكل الذي تحترم فيه رأيهم. كل ذلك باتفاق مع الحقوق الإنسانية والجنسية لكل الأشخاص.

التخطيط المنتج (بالنسبة للرجل كما للمرأة) بالشكل الذي يناسب راحتك في الحياة. ونفس الشيء لمن يرافقتك في الحياة ولأولادك في المستقبل.

لتحتمي من الأخطار التي قد تنتج عن العلاقات الجنسية (عدوى ناتجة عن علاقة جنسية، حمل غير مرغوب فيه...)

لتعيش حياتك الجنسية برفقة أحد أو لولا، أن تعيش توجهك الجنسي والرغبة بحرية: شاد جنسياً، أو من يمارس الجنس مع أشخاص مختلفين من حيث الجنس، أو من يمارس الجنس مع كلا الجنسين. وأن تكون حراً.

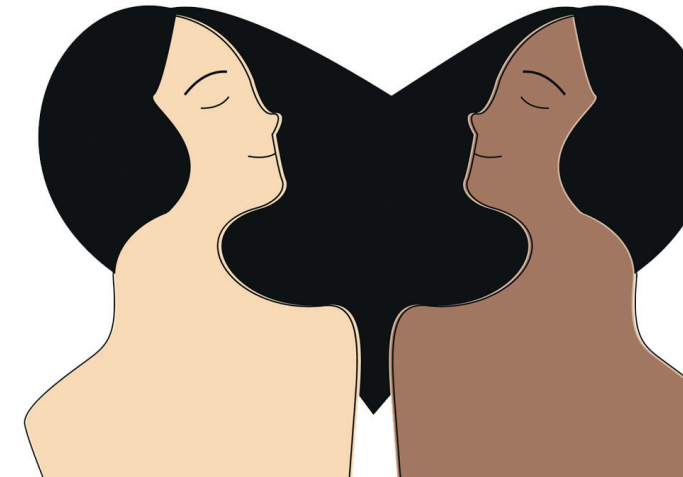
## العناية بالصحة الجنسية منتجة يعني...

التعرف على أشياء كثيرة حول جسدك، رغباتك وأحاسيسك.

تعلم أن تتلذذ وتحس مع نفسك على أنك على أحسن حال، واعيا بأنك كائن وحيد ومختلف عن البقية. في الجانب الجنسي كل إنسان هو مختلف عن غيره. ليس هناك من هو أفضل أو أسوأ.

تعلم أن تربط علاقات جيدة، علاقات متساوية حتى تحس بأهميتك في العلاقة مع شخص آخر، معتني بك أو بك، محبوبة أو محبوب.

تعلم أن تستمتع بحياتك الجنسية



### UNAF أو ناف عضو داخل المؤسسات الوطنية:

- مجلس مرتبطة بالذات وجمعية ذات نشاط اجتماعي.
- معهد للجمعيات ذات نشاط اجتماعي.
- معهد للمنظومة عين في إسبانيا.
- معهد مدني من أجل مجتمع لا يتدخل في ما هو ديني.
- مجلس استشاري للمؤسسة إضافة إلى الأسرة.

### في المجال الدولي UNAF أو ناف هي عضو في

- المنظمة الدولية للأسرة.
- لجنة جهوية أوروبية خاصة بالمنظمة الدولية للأسرة OMF.
- المنسقة الأوروبية لحقوق المهاجرين من أجل حق العيش داخل الأسرة.
- التجمع الأوروبي للتكوين والوساطة الأسرية.

### الصحة الجنسية لدى الساكنة المهاجرة

كثيرة هي الأشياء المهمة. ومن دون شك جنسك هو أحد ها.

العيش بارتياح فيما يتعلق بجنسك يساعد على

تحقيق السعادة وجودة عيشك.