

دليل للإرشاد و التوجيه الجنسي للمهاجرين



إتحاد جمعيات الأسر



SECRETARÍA GENERAL
DE INMIGRACIÓN Y
EMIGRACIÓN
DIRECCIÓN GENERAL DE
MIGRACIONES



UNIÓN EUROPEA
FONDO DE ASILO,
MIGRACIÓN E
INTEGRACIÓN

Por una Europa plural

دليل للإرشاد و التوجيه الجنسي للمهاجرين



إتحاد جمعيات الأسر



SECRETARÍA GENERAL
DE INMIGRACIÓN Y
EMBRACIÓN
DIRECCIÓN GENERAL DE
MIGRACIONES



UNIÓN EUROPEA
FONDO DE ASILO,
MIGRACIÓN E
INTEGRACION

Por una Europa plural

الإعتمادات:

المؤلف والناشر : إتحاد جمعيات الأسر UNAF
الإيداع القانوني: M-12313-2014

5	1. المقدمة
6	2. الصحة والحياة الجنسية
6	1.2. الصحة موضوع يحظى باهتمام عالمي
6	2.2. الصحة التناسلية
7	3.2. الصحة الجنسية
8	3. الجنس والجنسانية والحياة الجنسية
8	1.3. الجنس والجنسانية
11	2.3. الحياة الجنسية
13	4. جسم الإنسان والحياة الجنسية
13	1.4. الأعضاء أو الجهاز التناسلي للمرأة
16	2.4. الأعضاء أو الجهاز التناسلي للرجل
18	5. التناسل
20	6. وسائل منع الحمل
32	7. الوقف الطوعي للحمل أو الإجهاض
35	8. الجنس والتربية الجنسية والعلاقة الجنسية
39	9. عدوى الأمراض والأمراض المنقولة جنسيا
43	10. اللذة
53	11. التواصل والتربية الجنسية
55	12. المساواة مقابل العنف
59	13. الموارد والخدمات والإجراءات
59	1.13. الخدمات العامة التي بإمكانك الولوج إليها
62	2.13. الخدمات الصحية في متناولك
63	3.13. الإجراءات الإدارية التي يجب القيام بها من أجل ولوج الخدمات
67	4.13. خدمات حول التربية الجنسية للمهاجرين

إن معظم الأشخاص يغادرون بلادهم الأصلي طوعا إما من أجل تحسين ظروفهم المعيشية أو ظروف أفراد أسرهم. هذا التغيير يتطلب مواجهة نماذج ثقافية جديدة وتعني هنا بالثقافة كل الطرق المختلفة التي يعيشها الناس في مختلف أرجاء المعمور والمعارف والمعتقدات وأنماط السلوك التي تحكم البلد المضيف وبما في ذلك الوسائل المادية التي يستخدمها المواطنون للتواصل بينهم و أيضا من أجل تلبية احتياجاتهم بجميع أنواعها.



غالبا الهجرة تفترض عملية شاملة للتكيف مع العادات والآليات المؤسسية والتنظيمية في البلد المضيف و ذلك لإضفاء الطابع الرسمي والشرعية على إقامتك: البحث عن السكن والشغل

وتصاريح الإقامة والعمل والتدرس (في حالة الأسر التي لديها أطفال قاصرين) والخدمات الصحية ورعاية المسنين الخ...يسبب الإجهاد الذي يمكن أن يضر بصحتك ويؤثر على حياتك الجنسية.

ولهذا السبب، وعن طريق هذا الدليل نود الترحيب بكم في إسبانيا وسنعمل على توفير جميع المعلومات الموضوعية حول قضية حيوية بالنسبة للجميع كما هي الحياة الجنسية والتي لا تؤثر فيها فقط الجوانب البيولوجية وال نفسية والعاطفية ولكن أيضا الجوانب الاجتماعية والثقافية وحتى القضايا القانونية التي تؤثر على التناسل وحق الأسر في أخذ قرار تكوين الأسرة وخاصة النساء. وهكذا، وتبعا للمنهج المتبع أعلاه سنقدم معلومات عامة ستمكن المهاجرين من فهم أفضل لبيئات البلد المضيف إسبانيا، وبالتالي إمكانية الاستفادة من مختلف الموارد والخدمات المتوفرة من أجل تعزيز عملية التكيف والرعاية والإهتمام بالصحة بشكل عام، باعتبارها شرطاً أساسياً لتوفير الشروط المناسبة للعيش الكريم ومن ثم تحسين الصحة الجنسية والتناسلية.

2. الصحة والحياة الجنسية

1.2. الصحة موضوع يحظى باهتمام عالمي

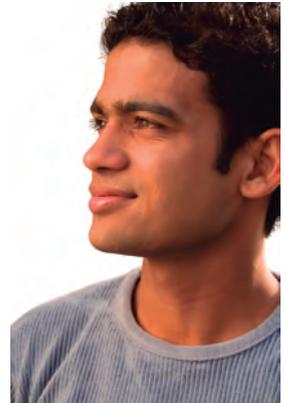


الصحة وفقا لمنظمة الصحة العالمية، "هي حالة من الرفاه البدني والعقلي والإجتماعي والقدرة على العمل في ونام مع البيئة، وليس مجرد غياب للمرض أو للعاطفة".

الصحة موضوع ذو أهمية حيوية للبشرية جمعاء، لذلك أنشأت الأمم المتحدة في عام 1948 منظمة الصحة العالمية وهي منظمة متخصصة في مجال الصحة ومسؤولة عن تدبير سياسات الوقاية والترويج لها على المستوى العالمي. إن تواجد منظمة الصحة العالمية دليل واضح على أن الصحة هي حق عالمي وأن الحكومات هي المسؤولة على احترامها والحفاظ عليها.

2.2. الصحة التناسلية

تعرف منظمة الصحة العالمية الصحة التناسلية على النحو التالي: "هي حالة من اكتمال السلامة البدنية والعقلية والرفاه الإجتماعي في جوانب الحياة الجنسية والتناسل في جميع مراحل الحياة. الصحة التناسلية تنطوي على قدرة الأشخاص على الحصول على حياة جنسية آمنة ومرضية والقدرة على إنجاب الأطفال وحرية أخذ قرار ممارستها أم لا واختيار الوقت وعدد المرات (الحقوق الإنجابية). كل من الرجل والمرأة يتمتعان بالحق في الحصول على المعلومات وطرق وأساليب تنظيم خصوبة آمنة وفعالة وفي المتناول. والحصول على خدمات تنظيم الأسرة والصحة العامة التي تسمح بالحصول على المساعدة المهنية المناسبة للنساء الحوامل والتي تتيح حدوث ولادة بشكل آمن وتضمن ميلاد أطفال أصحاء.



3.2. الصحة الجنسية

تعرف منظمة الصحة العالمية **الصحة الجنسية** بأنها "حالة من الرفاه الجسدي والعاطفي والعقلي والاجتماعي المتعلق بالحياة الجنسية. ولتحقيق الصحة الجنسية والحفاظ عليها يجب ممارستها كاملة واحترام الحقوق الجنسية لجميع الأشخاص. وتحقيقها يتطلب مقاربة إيجابية للحياة والعلاقات الجنسية وكذلك إمكانية إقامة علاقات جنسية ممتعة وآمنة خالية من الإكراه والتمييز والعنف".

وتعتبر منظمة الصحة العالمية أنه لتحقيق وللحفاظ على الصحة الجنسية يجب احترام الحقوق الجنسية لجميع الناس.

الصحة والحقوق الجنسية والتناسلية حق من حقوق الإنسان.

3. الجنس والجنسانية والحياة الجنسية

1.3. الجنس والجنسانية

يتم تصنيف الأشخاص عند الولادة حسب:

- ✓ **جنسهم**، والذي يتم تحديده حسب الخصائص البيولوجية: (رجل (ذكر) أو امرأة (أنثى) و هو ثابت أي لا يتغير لأنه حالة بيولوجية.
- ✓ **نوعية جنسهم (الجنسانية)**، حيث أنه بحسب جنسهم تنسب للأشخاص بعض الخصائص الإجتماعية والثقافية التي تؤثر عليهم طوال حياتهم وعلى طبيعة علاقتهم مع بيئتهم ومع أنفسهم والإشارة إليهم على نحو مذكر أو مؤنث.

الجنس

يولد البشر ذكورا أو إناثا و يتم التفريق بين الإثنين عن طريق الجسم وتحديد الأعضاء التناسلية والجهاز التناسلي اللذين يحددان الفرق البيولوجي الذي يميزنا ككائنات جنسية.

نوع الجنس (الجنسانية)

نوع الجنس هو بناء إجتماعي و ثقافي، فقبل وجود مفهوم الذات و حسب الحياة الجنسية للشخص، تنسب له خصائص معينة و/ أو سمات (سلوكية ونفسية وعاطفية ومواقف ثقافية وإجتماعية) و التي تنفذ من خلال مجموعة من القواعد واللوائح والإحتياجات والمتطلبات الثقافية التي يملئها المجتمع على السلوك المتوقع والمرغوب فيه من أجل جنس معين : الرجل = ذكر ؛ المرأة = مؤنث. وبالتالي فالذكر والأنثى يبقيان منفصلين تماما منذ لحظة ولادة الشخص، وكل واحد في حاجة إلى الرد على كل التوقعات الفردية الخارجة عن نطاقهما والتي لا يستطيع أن يقررا بشأنها.

نوع الجنس (الجنسانية) الذكورة كما الأنوثة هما قابلان للتعديل وهذا يعني أنه بإمكانهما أن يخضعا لتحولات لأن سماتهما هي ثقافية والثقافة بالإضافة إلى كونها متنوعة هي قابلة أن تتغير.

الأدوار الجنسانية

الأدوار الجنسانية تعني بها كل المعايير الاجتماعية والسلوكية التي تتناسب بشكل عام مع الرجال والنساء داخل مجموعة أو منظومة اجتماعية وذلك وفقا للبناء الاجتماعي لمفهوم الذكورة والأنوثة – التعبير العام للجنسانية فالذكر والمؤنث على السواء يقومان بتحديد تواصلهما في مختلف المجالات الاجتماعية (أو المحيط) و اللذان يحددان أيضا الاختلافات في الاستفادة من الوقت و من الفضاء. وبالتالي فإن الذكر- رجل تسند له مهام إنمائية في المجال العام و التي تهدف بالأساس إلى توفير الموارد و إعالة و دعم الأسرة والتي تعتبر مهام إنتاجية ذات قيمة اقتصادية وثقافية واجتماعية مهمة. بالإضافة إلى ذلك تخضع لجدول زمنية و فرص إقامة علاقات وأيضا القدرة على اتخاذ القرارات. من جانبها فالمرأة مؤنث- تسند لها مهام تنحصر أساسا في القيام بالأشغال المنزلية و التي تهدف إلى التناسل البيولوجي



والتربية والرعاية. هذه المهام تعتبر مهام إنتاجية والإنتاج يعني هنا تكرار ما يفعله الآخرون – وليس ذي قيمة اقتصادية (لا يحصلن على أجر) و لاتقافيا (لا يتم التحدث عنهن فهن غائبات) و لا اجتماعيا (وظيفتها تنحصر داخل أماكن مغلقة ومعزولة -المنزل-). إلى جانب كل هذا فهن لا يخضعن لجدول زمنية و ينتجن العزلة و لا يعترف بقدرتهن على اتخاذ القرارات.

الصور النمطية للجنسانية

الصور النمطية هي عبارة عن صور مبالغ فيها و مبسطة ننسجها عن شخص أو مجموعة من الأشخاص . إن الأدوار الجنسانية عندما تأسس ما هو مناسب لكل من الرجل والمرأة فإنها تضيء الشريعة على خلق الصور النمطية التي تنسب للرجال بعض القيم والقدرات (القوة والإستقلال الذاتي واتخاذ القرار والموضوعية والمبادرة، الخ.) والتي تتناسب مع طبيعة المهام الإنتاجية، في حين تنسب لجميع النساء نوعية أخرى من المهام الإنتاجية والرعاية (الضعف و الإتكال والحساسية والخضوع والطاعة، الخ.) فمن الضروري عرض الصور النمطية لأن الرجال والنساء بين بعضهم البعض ليسوا متطابقين. فالنساء كما الرجال يعملون جيدا أنه ليس كل الرجال أقوياء ومستقلين ذاتيا وحازمين، الخ. وليست كل النساء ضعيفات وممتلكات وخنوعات، الخ. وكما نعلم جميعا أن كل شخص يختلف عن غيره وأن كل شخص هو فريد من نوعه.



الأدوار الجنسانية تتغير تبعا لتغيير الثقافات والمجتمعات، فالذي يعتبر مؤنث أو مذكر أيضا يخضع للتغيير. في الوقت الحاضر و في جميع المجتمعات نلاحظ أن دور النساء لم يعد يقتصر عادة على المنزل ولكن العديدات منهن خرجن إلى الفضاء العام ويتوفرن على عمل (يعني يعملن بإجر) ويشاركن في المهام الإنتاجية. هذا الوضع الإيجابي يوفر للنساء الإستقلال المادي ويمكنهن من اتخاذ القرارات ولكن حين تكوين الأسرة يسبب ذلك للمرأة حملا زائدا بحيث أن العمل يجعلهن يشعرن بالتعب ولا يجدن الوقت الكافي لتكريسه للعلاقات بين الشريك و حتى لأنفسهن. ومع ذلك لا يزال الرجال لا يشاركون في المهام الإنتاجية و دون تحمل مسؤولياتهم في إقتسام الأعباء المنزلية أو رعاية الأشخاص (القاصرين و المسنين والمرضى) وفقدان إمكانية تطوير القيم المرتبطة بالمودة والعطف والفهم الذي يتطلبه مفهوم الرعاية.

وبالتالي، يجب على الرجال أن يتغيروا وأن يشاركوا في الفضاء المنزلي والرعاية لتحسين العلاقات بين أنفسهم و مع شركائهم وعائلاتهم. وحسب الأمم المتحدة إذا كان الرجال يشاركون في مهام الرعاية سيكون هناك عدد أقل من الحروب.

الصور النمطية للجنسانية والحياة الجنسية

تؤثر الصور النمطية الجنسانية أيضا على الحياة الجنسية للرجال والنساء. على سبيل المثال، ممارسة الجنس هو "طبيعي" عندما يتعلق الأمر بالرجال، ويعتبر من المحرمات بالنسبة للنساء اللواتي عليهن إخفاء رغباتهن لأنها مستهجنة اجتماعيا. علاوة على ذلك، فالقضايا المتصلة بإنهاء الحمل تعتبر مشكلة تتعلق بالنساء فقط. غير أن هذا غير صحيح، لأنه يحق للمرأة أيضا أن تكون لديها حياة جنسية كاملة وصحية و على الرجال مشاركة المرأة في مراحل الحمل. لا يمكن للمرأة أن تحمل إذا لم يكن هناك رجل. ثم إن استعمال الوسائل لمنع الحمل هو أيضا مسألة تهم الإثنين على السواء. لهذا السبب يجب علينا كسر هذه الصور النمطية والإعتراف بأن الرجال والنساء على السواء لديهم أجسام تشعر وتحتاج إلى المتعة وحياة جنسية صحية، للرجال كما للنساء نفس الإلتزامات من أجل تجنب حمل غير مرغوب فيه. فالنساء على وجه الخصوص يجب عليهن كسر الصور النمطية التي تضعهن في خانة الشئ الجنسي وأيضا من أجل تطوير كامل لحياتهن الجنسية. ولكن ما الذي نعنيه عندما نشير إلى الحياة الجنسية؟

يجب أن لا يتم الخلط بين الحياة الجنسية والجنس، فالحياة الجنسية على النحو المحدد من قبل منظمة الصحة العالمية يشمل: "... الجنس والهويات والأدوار الجنسانية والإثارة الجنسية والمتعة والحميمية والتناسل والتوجيه الجنسي. نعيشه ونعبر عنه إما من خلال الأفكار والتخيلات والرغبات والمعتقدات والمواقف والقيم والتصرفات والأدوار والعلاقات الاجتماعية. الحياة الجنسية يمكن أن تشمل كل هذه الأبعاد ومع ذلك، لا يتم التعبير عنها دائما. تتأثر الحياة الجنسية عن طريق تفاعل كل من العوامل البيولوجية والنفسية والاجتماعية والإقتصادية والسياسية و الثقافية والأخلاقية والقانونية والتاريخية والدينية والروحية".

حياتنا الجنسية

حسب منظمة الصحة العالمية وحسب كل الأشخاص يمكن أن نشهد من خلال تجربتنا الخاصة أنه لكل منا حياته الجنسية، ومع ذلك، كل واحد منا يعيشها بشكل مختلف ويعبر عنها بطريقة مغايرة، ليس فقط وفقا لرغباتنا و إحتياجاتنا الخاصة، ولكن حسب السياق الثقافي والديني الذي عايشناه وبالتالي كلاهما يرسخان ويحافظان على الصور النمطية الجنسانية ويتدخلان في الحياة الجنسية على الرغم من أنها معترف بها كحق كوني حده الأدنى هو احترام حقوق الآخرين في اختيار حياتهم الجنسية الخاصة ومع من يريدون مشاركتها.

تتدخل في حياتنا الجنسية عوامل بيولوجية وثقافية ووجدانية. وأن نعيش حياتنا الجنسية فقط انطلاقا من إحدى هذه الجوانب سيحد من تجربتنا الحيوية وسيخفض قدرتنا على الاستمتاع والتمتع. فمن المهم جدا أن نعرف رغباتنا وأذواقنا وأفضلياتنا. وحب الإستطلاع أمر أساسي للتعرف عليهم. لاهياء في الحياة الجنسية، حدودها الوحيدة هي احترام قرارات الأشخاص الذين تشاركهم حياتك الجنسية، وكلما تحدثنا عن ذلك مع شركائنا كلما أدر كنا أنه عامل أساسي لإكتمال تطورنا وجودة حياتنا وصحتنا.

ليس هناك طريقة وحيدة لكي نعيش الحياة الجنسية
وبالتالي يجب أن نتحدث عنها
في صيغة الجمع!

العلاقات بين الحياة الجنسية والصور النمطية والثقافة

لفهم العلاقة بين الحياة الجنسية والصور النمطية الجنسانية والثقافة يجب أن نأخذ بعين الإعتبار مجموعة من الظروف المختلفة:

أولاً، أن الحياة الجنسية لا تقتصر فقط على الجانب البيولوجي ولكن تتأثر بمجموعة من المعتقدات والممارسات والأعراف الإجتماعية التي تؤثر في كل ثقافة.

ثانياً، بما أن الثقافة (الثقافة مفهومها هي مجموعة من طرق العيش والعادات لمرحلة زمنية أو مجموعة اجتماعية) قد تغيرت على مر التاريخ فالصور النمطية الجنسانية والحياة الجنسية أيضاً عرفت تغيرات.

ثالثاً، في معظم الثقافات، الحياة الجنسية هي من المحرمات أو بعبارة أخرى هي الشيء الوحيد الذي لا يمكن البوح به أو التعامل معه نظراً لبعض الأحكام المسبقة أو التقاليد الإجتماعية والدينية.

رابعاً، إن الحياة الجنسية تشكل جزءاً من حياة كل الناس، ولكن لإعتبارها من المحرمات ليس من السهل التعبير عن كل ما له علاقة بالمشاعر والعواطف والتناسل والمتعة والشريك... وهذا يحدث في كثير من البلدان وأيضاً في إسبانيا.

خامساً، يجب التخلص من كل الصور النمطية وأفضل طريقة للقيام بذلك هي الحديث عن الحياة الجنسية، وهذا سوف يساعدنا على التعرف على مشاكلنا وكذلك على مشاكل الأشخاص الذين نعاشرهم لأن التواصل يتيح لنا التعرف على جسماً وأن نحدد رغباتنا وعواطفنا وقياسها مع مشاكل الآخر أو الأخرى و توفير المعلومات اللازمة للتغلب على العقبات التي نواجهها مع شريكنا. هذا، وحسب منظمة الصحة العالمية، يحسن حالتنا الصحية العامة سواء من الناحية الجسدية والعقلية وعلاقتنا العاطفية وبالتالي تحسين جودة حياتنا.

سادساً، يجب علينا احترام كل المبادئ الثقافية المتعلقة بالحياة الجنسية طالما أنها لا تتعارض مع الصحة الجسدية والعقلية والعاطفية للأشخاص.

سابعاً، من الضروري احترام حقوق الإنسان والإعتراف بأن المساواة بين المرأة والرجل هو المبدأ الذي يضمن احترام الاختلاف.

ثامناً، إن الحقوق الجنسية والإنجابية هما حقان من حقوق الإنسان وعلى هذا النحو يجب الإعتراف بهما واحترامهما في جميع أنحاء العالم.

تاسعاً، هناك الكثير من الطرق لعيش الحياة الجنسية كأشخاص وبالتالي يتم التعبير عن الحياة الجنسية بأشكال كثيرة ويجب أن نعترف وأن نحترم تنوع الخيارات.

4. جسم الإنسان والحياة الجنسية

إضافة إلى كونه يعتبر البنية الجسدية والمادية للإنسان فالجسم يحيل إلى شكله أو مظهره . إن قبول أو رفض مظهر جسمنا يتأثر بشكل كبير بنموذج الجمال الذي يتربع على ثقافة بلد معين سواء كان البلد الأصلي أو البلد المضيف. إن مفهوم الجمال يتغير ليس فقط وفقا للسياق الثقافي، ولكن أيضا هو في تغير مستمر على مر التاريخ. ومع ذلك، سواء الرجال أو النساء يقيمون الجمال الشخصي والأجنبي بالقيام بمقارنة أجسامهم مع نموذج الجمال السائد والذي لا يتطابق بتاتا مع الواقع حيث أن كل شخص لديه جسم مختلف عن الآخر و الذي هو الآخر أخذ في التغير مع مرور الوقت. إن حياتنا الجنسية تتوقف على مدى تقبلنا أو رفضنا لأجسامنا. وعلاوة على ذلك، هذا النموذج من الجمال النمطي يمكن أن يعطي الإنطباع بأنه إذا كانت أجسامنا تخضع لتلك المقاييس (التي تظهر على الوسائل السمعية البصرية والإعلانات) يمكن أن نشعرنا بالذلة أو بما هو أخطر من ذلك أن ذلك سيعمل على إثارة الرغبة في شخص آخر وهذا خطأ فادح.

إن جسمنا هو أفضل ما يميزنا عن غيرنا. والفرق هو في جاذبيتنا، مما يسمح لنا الإنفرد بجمالنا. سواء كانت أجسامنا شابة وناضجة أو طاعنة في السن، تشكو من إعاقة أم لا، أو أيا كان لون بشرتنا. كل الأجسام حساسة و عاطفية قادرة على المحبة و أن تحب هي الأخرى. كلها مكونات تمكن من توفير حياة جنسية كامل وممتعة. بالإضافة إلى ذلك، جميع الأشكال الجسدية هي مستعدة وقادرة على تقديم وتلقي المتعة و التناسل عند الرغبة في ذلك عن طريق النظام الجنسي.

الحياة الجنسية حاضرة في حياة كل الناس وفي جميع مراحل حياتنا!

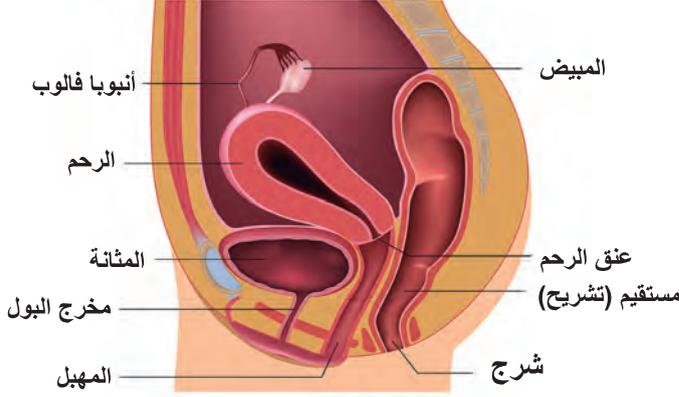
1.4. الأعضاء أو الجهاز التناسلي للمرأة

هو مكون من الأعضاء التناسلية الداخلية (المهبل والرحم والمبيضان وأنبوبا فالوب) والأعضاء التناسلية الخارجية (الفرج والبظر والشفقتين الصغيرتين والشفقتين الكبيرتين وفتحة المهبل ومخرج البول) هو يصلح للإنجاب وأجزاؤه مختلفة.

الأعضاء الداخلية لايمكن رؤيتها من الخارج و هي تصلح للإنجاب، في حين أن الأعضاء الجنسية الخارجية (الأعضاء التناسلية) يمكن رؤيتها بالعين المجردة وترتبط أساسا بالمتعة.

الأعضاء التناسلية الداخلية للمرأة

رسم توضيحي للأعضاء الداخلية



الأعضاء التناسلية الداخلية للمرأة

ترتبط الأعضاء التناسلية الداخلية للمرأة بعملية التنازل.

المهبل هو الأنبوب الذي يربط الرحم إلى الخارج ويقع بين صمخ المبال والشرج. وهو جهاز مرن جدا ويؤدي ثلاث وظائف:

- ✓ إفراز الدم السائل أثناء الحيض.
- ✓ تسهيل عملية خروج الأطفال أثناء الولادة.
- ✓ تستقبل القضيب الذكري والحيوانات المنوية أثناء الجماع.

الرحم هو عضو أجوف على شكل إحصاة مقلوبة (يراه البعض على شكل كأس الزهرة) في داخله يتشكل وينمو و يتطور إنسان جديد. يصلح لإيواء البويضة الملقحة والجنين طوال فترة الحمل. الجزء الأكثر ضيقا يسمى العنق و يؤدي إلى المهبل. في الداخل يوجد غشاء يطلق عليه اسم بطانة الرحم ومن شهر لآخر يزداد سماكة ويكون طبقة من الدم التي تفرز خلال أيام الحيض. في حالة الحمل هذه الطبقة تستقبل البويضة المخصبة وتسمح بتلقيحها وبالتالي توقف الدورة الشهرية.

- ✓ **الحيض** (ويسمى أيضا الدورة الشهرية أو الطمث) هو تدفق الدم الذي ينزف من المرأة كل شهر عندما لا يتم تخصيب البويضة الموجودة في المبيض، مما يؤدي إلى حدوث إفرازات بطانة الرحم. من الممكن الوقوع في حمل منذ حدوث الدورة الطمثية الأولى.

أنبوبا فالوب يقعان على جانبي الرحم وهما على شكل بوق أو "قرن". عند إقتراب موعد الإباضة يبدأ الأنبوب بالإقتراب من المبيض لإستقبال البويضة ونقلها إلى الرحم. و يحدث الإخصاب في الثلث الأول من الأنبوب، يعني ذلك، اتحاد كل من البويضة والحيوان المنوي.

المبيضين هما عضوين على شكل لوزتين يقعان على جانبي الرحم وحيث ينتهيان أنبوبي فالوب. فهما غدتين تفرزان الهرمونات التي تساعد على تنمية الخصائص الجنسية عند الإناث ووظيفتهما إنضاج البويضات، و هما الخلايا الجنسية الأنثوية التي نعثر فيها على كل المعلومات الجينية التي سنتقلها الأم إلى الإبن أو ابنة.

✓ **الإباضة** هي واحدة من عمليات الدورة الشهرية للمرأة والتي خلالها يتمزق جريب المبيض و يقوم بتحرير البويضة إلى التجويف البريتوني للجهاز التناسلي للإنتى حيث سيتم تخصيب البويضة خلال 12-48 ساعة التالية ؛ وإلا سوف تبدأ في التفكك. إذا تم الجماع، فإن فرص الحمل خلال هذه المرحلة هي أكبر لكونها الدورة التناسلية الأكثر خصوبة لدى المرأة. الدورة الشهرية عادة ما تستغرق 28 يوما. يعتبر أن اليوم الذي يأتي فيه الحيض هو اليوم من الدورة واليوم السابق للدورة الشهرية المقبلة سيكون اليوم الأخير لتلك الدورة. إن الأيام القريبة لفترة الإباضة هي (أيام 11، 12، 15، 16، 17، 18، من الدورة ويبدء العد ابتداء من اليوم الأول من أيام الحيض) و تعتبر أياما خصبة جدا، أيام يمكن فيها حدوث الحمل بكل سهولة. وتعتبر أيام الحيض الأقل خصوبة في الدورة. على الرغم من ذلك يجب تكرار أنه حقيقة ليس هناك يوم يستحيل حدوث الحمل فيه خصوصا عند النساء التي لديهن دورات غير منتظمة.

إن معرفة آليات حدوث الدورة الطمثية عند المرأة يساعد على الرفع من فرص حدوث الحمل عند الرغبة في الإنجاب.



2.4. الأعضاء أو الجهاز التناسلي للرجل

وتتكون من الأعضاء التناسلية الداخلية (الخصيتين والبربخ والأسهر والحوصلات المنوية والقناة القذفية والبروستات ومجرى البول) والأعضاء التناسلية الخارجية (الصفن وهو الكيس الذي يحيط بالخصيتين والقضيب).

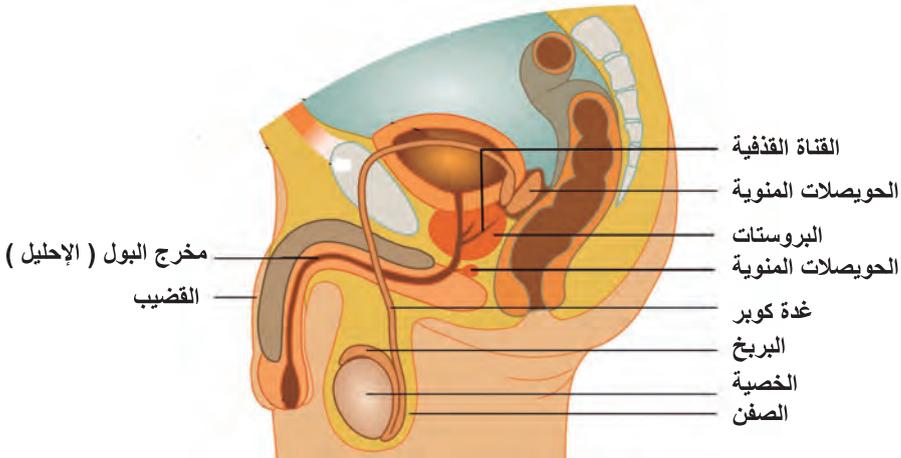
الأعضاء الجنسية الداخلية للرجال لا ترى و ترتبط في المقام الأول بالإنباب والأعضاء الجنسية الخارجية ترى بالعين المجردة.

الأعضاء التناسلية الداخلية للرجل:

الخصيتين : هما على شكل بيضة، وهما يوجدان في كيس الصفن وتنتجان هرمون التستوستيرون (هرمون الذكورة) والحيوانات المنوية.

رسم توضيحي للأعضاء التناسلية الداخلية

رسم توضيحي للأعضاء الداخلية



البربخ : هو الأنبوب الملفف الذي يربط بين كل خصية والذي يقوم بتخزين الحيوانات المنوية بعد إنتاجها.
الأسهر : هما الأنبوبان العضليان اللذان يربطان البربخ ببالقنوات الدافقة.

الحويصلات المنوية: وهي المسؤولة عن إفراز السائل المنوي الذي يغذي ويحمي ويمكن الحيوانات المنوية من التحرك بسهولة.

القناة القذفية: هي قناة الجهاز التناسلي الذكري الذي تحمل الحيوانات المنوية من الحويصلة المنوية إلى مجرى البول (الإحليل) ليتم بعد ذلك قذفه عن طريق القضيب خلال عملية القذف.

✓ **القذف:** هو عملية اندفاع المنى أو الحيوانات المنوية من البربخ والذنان يتحدان مع السائل المنوي الذي تفرزه الحويصلات المنوية والسائل البروستاتي الذي تفرزه البروستات. عندما يبدأ الرجل القيام بعملية القذف (في سن البلوغ) يكون بمقدرته احداث حمل.

البروستات: هي غدة تناسلية ذكرية تنتمي إلى الجهاز البولي التناسلي. وهي تقع عند مخرج المثانة وتحتوي على الخلايا التي تفرز جزءا من السائل المنوي الذي يحمي ويغذي الحيوانات المنوية الموجودة في المنى .

الإحليل: هو قناة وظيفتها إخراج البول و الذي تم تخزينه مسبقا في المثانة وأيضاً يسمح بعبور السائل المنوي إلى الخارج...

القضيب: على الرغم من كونه جنبا إلى جنب مع كيس الصفن العضو التناسلي الخارجي للرجل والذي سنقوم بوصفه لاحقا قد أدرجناه في هذا الفصل لأنه يلعب دورا أساسيا في مجال التناسل البشري. والقضيب يجمع بين ثلاث وظائف: التناسل (عن طريق قذف المنى) والمتعة (من خلال القذف) والتبول (من خلال فتحة مجرى البول التي يتم من خلالها أيضا إفراز المنى). في أجزائه المرئية (التي سنقوم بشرحها لاحقا) القضيب يتكون من جسم وحشفة وبنيته هي نوع من أنواع الأوعية الدموية.

فحجم الدم و تصلب الغشاء عند الإثارة الجنسية يحدثان الإنتصاب وعند الوصول إلى النشوة يتم إفراز المنى (القذف) عن طريق الإحليل الذي يقع في أقصى الحشفة الذي هو رأس القضيب و يشكل محور القضيب الذي يؤدي إلى الحمل.



إن ممارسة العلاقة الجنسية، فضلا على توفيرها للمتعة الجنسية فإنها تمكننا من التناسل. والميزة الرئيسية للتناسل الجنسي هي ولادة فرد جديد عن طريق الإخصاب أو اندماج خليتين (البويضة والحيوانات المنوية) كل واحد منها ينتمي لأصول مختلفة جنسيا : امرأة ورجل . تبدأ المرحلة الإنجابية في سن البلوغ عندما تحيض المرأة لأول مرة وعندما يبدأ الرجال بعملية القذف. منذ تلك اللحظة من الممكن أن يحدث حمل في حالة وقوع جماع بينهما كليا أو جزئيا مهما كان سن المرأة أو الرجل.

وبالتالي، فالتناسل هو مسؤولية كل من الرجل والمرأة على السواء ، لذلك يجب أن يشارك الطرفين في التخطيط لفترة الحمل. إن إنجاب الأطفال يمكن أن يكون مصدرا للشعور بالرضا إذا كان مرغوبا فيه وأيضا عند توفر الشروط اللازمة لإستقبال مولود جديد. على الرغم من أن التناسل هو مسؤولية الإثنين على السواء فإن المرأة هي التي تقع في الحمل وهي التي سوف تلد وهي التي بحكم الأدوار الجنسية ستتحمل الجانب الأكبر من مسؤولية تربية الأبناء. وبالتالي، فالمرأة في نهاية المطاف هي التي يجب أن تقرر ما إذا كانت ترغب في الحمل أم لا . في بعض الأحيان، إما بسبب الجهل أو عن طريق الخطأ تحدث حالات الحمل الغير المرغوب فيه. ومن أجل إتخاذ القرار والتخطيط الصائب للحمل يجب الحفاظ على حياة جنسية صحية عن طريق استعمال وسائل عديدة لمنع الحمل.

الحمل

هو الفترة التي تنغرس فيها البويضة الملقحة في الرحم حتى فترة الولادة. تستمر حوالي 40 أسبوعا ابتداء من اليوم الأول حتى آخر دورة شهرية، أو 38 أسبوع منذ فترة الإخصاب (نحو 9 أشهر). المرحلة الأولى: تكون الأكثر خطورة بحيث يوجد احتمال إسقاط الجنين (الموت الطبيعي للجنين)؛ تعتبر بداية المرحلة الثالثة النقطة الحيوية للجنين. خلال فترة الحمل تحدث عند النساء تغيرات فسيولوجية وأيضية وحتى مرفولوجية تهدف إلى حماية و تغذية ونمو الجنين. إن انقطاع الحيض؛ يؤدي إلى الزيادة في حجم الثدي تحضيرا للرضاعة، الخ.

فترة الحمل:

يشير مصطلح الحمل إلى العملية الفسيولوجية لنمو وتطور الجنين داخل الرحم. من الناحية النظرية، الحمل هو نمو الجنين والشائع قولنا أن المرأة حامل، ولكن في الواقع هناك العديد من الناس يستخدمون المفهومين كمرادفين.

الحمل والصحة:

من الضروري على النساء الحوامل رعاية صحتهن وصحة أجنتهن وذلك يتم عن طريق القيام بزيارات طبية دورية لأطباء متخصصين والذين سوف يولون الإهتمام والرعاية اللازمة لهن، وسوف يحددون لهن الخطوات التي يجب عليهن إتباعها بحق الرعاية التي تحتاجها وذلك من أجل تطور الحمل في أفضل الظروف. في إسبانيا، النساء الأجنبيات الحوامل الصحية العمومية مجاناً وذلك خلال فترة الحمل والولادة وما بعد الولادة سواء كن يتوفرن أم لا على أوراق الإقامة.



قبل أن نشرع في سرد طرق منع الحمل، من الضروري أن نعلم أن هناك الكثير من الممارسات الجنسية التي من المستحيل حدوث الحمل عند القيام بها ولكنها يمكن أن توفر للشريكين اللذة المنشودة والشعور بالرضى. وتسمى هذه الممارسات **بالممانعة للحمل** (وهي ممارسات من المستحيل أن تؤدي للحمل) مثلا الجنس الفموي (مداعبة الأعضاء التناسلية للشريك بالفم أو اللسان) والمداعبات في جميع أنحاء الجسم والتدليك المطول والتقبيل والمعانقة والملامسة والملاطفة والاستمنااء ومداعبة الأعضاء التناسلية بالفم هم طرق للتعبير عن الحياة الجنسية والحصول على اللذة لتجنب الحمل الغير المرغوب فيه. وأيضا



معظم هذه الممارسات لا تشكل مخاطر انتقال عدوى الأمراض المنقولة جنسيا.

ولكن، في حالة ممارسة الجماع وعدم الرغبة في حدوث حمل غير مرغوب فيه يجب إتخاذ الإحتياطات اللازمة من خلال استعمال وسائل منع الحمل المختلفة.

وسائل منع الحمل هي تدابير تحديد النسل عند النساء القادرات على الإنجاب و اللاتي يمارسن العلاقة الجنسية بما في ذلك الجماع المهبلي مع الجنس الآخر.

إن تجربة الأمومة والأبوة رائعة جدا، وتكون كذلك عند الشعور بالرغبة فيها واختيار الوقت المناسب للحمل و مراحل تربية وتعليم المولود. ونعني بهذا عندما لا تعرض صحة الأم الحامل للخطر، وكذلك عندما يكون الشريكين مستعدان عاطفيا ونفسيا وتوفر الموارد المالية الكافية وعند امتلاك الوقت وصفو العلاقة بين الشريكين. ولكن عند عدم الإستعداد أو الرغبة في الإتيان بالأطفال من الأفضل أن يتحدث الشريكين عن الطريقة التي يمكن استعمالها للحصول على علاقة جنسية صحية لمنع وقوع الحمل، فهي مسؤولية تقع على كلاهما.

كيفية اختيار وسائل منع الحمل المناسبة :

اختيار الأسلوب المناسب هو قرار شخصي يتوقف على عدد من الظروف التي يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار. لحسن الحظ، توجد عدة من الأساليب التي يمكن تكييفها مع كل حالة. على سبيل المثال، العلاقات الجنسية لا تكون دائما مع شريك مستقر ولا بشكل مستمر. ويمكن أن تمارس مع شركاء عدة وبطريقة غير منتظمة وليست دائما على شكل جماع. ولذلك، فإننا سوف نعمل على ذكر الطرق الأنسب و التي تتماشى مع ظروف حياتنا الجنسية:

طرق الحواجز

هي تلك الوسائل التي يتم وضعها داخل الجهاز التناسلي للرجل أو المرأة والتي تحول دون تسربمني إلى مهبل المرأة.



الواقي الذكري أو الكندوم: وهو عبارة عن غشاء رقيق جدا من المطاط (وأيضاً يوجد من مادة " البولي يوريثين" بالنسبة للأشخاص ذوي الحساسية لمادة اللاتكس) يوضع حين يكون القضيب منتصباً. ويتوفر في طرفه المغلق على خزان صغير يقوم باحتواء السائل بعد انتهاء عملية القذف. فعاليته تتراوح ما بين 86 إلى 97 في المائة إذا تم استعماله على الشكل الصحيح. فالواقي يستعمل فقط لمرة واحدة و ينصح باستعماله أثناء الجماع. وهو فعال جدا لتجنب حدوث الحمل و عدوى الأمراض المنقولة جنسيا والتي سنأتي على ذكرها لاحقا بالإضافة إلى ذلك فالواقي الذكري يمكن أن يكمل باقي وسائل منع الحمل و يمكن استعماله لممارسة الجنس الفموي إلى جانب ذلك له عدة ميزات أخرى:

هو في متناول الجميع وسهل الإستعمال وغير مكلف بالمره.

- ليس له آثار جانبية.
- الواقي الذكري لا ينقص من اللذة لا بالنسبة للرجال ولا للنساء، فهو مصنوع من مواد تسمح بحساسية عالية أثناء الجماع أو الممارسة الفموية للأعضاء التناسلية.
- يوفر خلال الجماع المزيد من فرص المتعة والشعور بالهدوء والأمان و عدم الشعور بالقلق إزاء إمكانية حدوث حمل غير مرغوب فيه أو إنتقال لعدوى.

- من الصعب جدا أن يتمزق. فالمواد التي يتكون منها هي مقاومة للتمزق و لكن ينبغي اتباع تعليمات الإستعمال.

طرق الإستعمال:

عندما يفشل الواقي الذكري في أداء مهمته فهذا يعني أنه لم يستعمل بشكل سليم لذلك يجب اتباع النصائح التالية:

- إقتناء الواقيات الذكرية من المتاجر والمحلات التي تقدم ضمانات.
- المحافظة عليه بشكل مناسب. فمن الضروري عدم تعريضه لدرجات حرارة عالية بحيث هذه الظروف تساهم في إتلافه و تمزقه.
- وضعه بشكل صحيح : غالبا في كل علبة من الواقيات الذكرية توجد بعض الإرشادات ولكن يبقى قيام الرجل و المرأة بحصة "تجريبية" لوضع الواقي الذكري قبل أن يقرر استعماله فكرة جيدة.
- تعلم كيفية سحبه بشكل صحيح. عند حدوث القذف، يجب على الرجل تثبيت الواقي الذكري من قاعدته و إخراج القضيب من المهبل ومن بعد ذلك سحب الواقي الذكري من القضيب.

نصائح أخرى:

- على الرغم من أن الرجل هو الذي يضع الواقي الذكري، لكن من المهم أن تعرف المرأة طريقة استعماله، فيجب أن تحمله معها إذا كانت تفكر في أنه قد يمكن لها القيام بإتصال مهبلي واتخاذ القرار بشأن استعماله.
- في معظم المدن، هناك مراكز للرعاية الصحية والجمعيات الذين يوزعون الواقي الذكري.

الواقى الأنثوي :



الواقى الأنثوي هو عبارة عن غشاء بلاستيكي مئين جدا (من البولي يوريثين) يتوفر على دهان أو مادة لزقة من السليكون. يغطي الواقى الأنثوي المهبل وكذلك الفرج. تتراوح نسبة فاعلية الواقى الأنثوي في منع الحمل بين 79% إلى 95%. ويمكن اقتناؤه من الصيدليات والمتاجر المتخصصة (محللات الجنس) من دون وصفة طبية. فالواقى الأنثوي كالرجالي يستعمل فقط لمرة واحدة و يحمي من الإصابة بالأمراض المنقولة جنسيا. واستخدامه يتطلب قبلا تعلم وضعه (التدرب عليه) لضمان فعالية أكبر أثناء الممارسة الجنسية. وعلى الرغم من ارتفاع سعره بالمقارنة مع الواقى الذكري فإنه يتوفر على مجموعة أخرى من المميزات:

- هو مصنوع من مادة البولي يوريثين و بالتالي فإنه لا يسبب الحساسية كمادة اللاتكس بالإضافة إلى ذلك ، فمادة البولي يوريثين هي أكثر متانة.
- بالإمكان وضع الواقى الأنثوي قبل الجماع بساعات قليلة مما يعز التلقائية في العلاقة الجنسية. في حين يجب وضع الواقى الذكري عند الإنتصاب و إزالته مباشرة بعد الإتصال الجنسي.
- الواقى الأنثوي يتيح للمرأة التي تستعمله الإعتماد على نفسها وهكذا تقوم بحماية نفسها وصحتها.

الواقى الذكري والواقى الأنثوي على السواء
يعتبران وسيلتين ناجعتين لمنع انتشار العدوى
والأمراض المنقولة جنسيا !

الحاجز المهبلي: هو عبارة عن غشاء مرن من اللاتكس يوضع في عمق الفرج ويغطي عنق الرحم كلياً ويقوم بمنع مرور الحيوانات المنوية للداخل

تتراوح نسبة فاعليته في منع الحمل بين 82% و 96%.

إن استعمال هذا الأسلوب لا يمنع انتقال عدوى الأمراض المنقولة جنسياً و النساء التي تهمن هذه الطريقة يمكنهن الحصول على المزيد من المعلومات عن طريق استشارة الطبيب أو في مراكز تقديم المشورة الجنسية. استعماله

يتطلب إجراء فحوص طبية. وعلى الرغم من ذلك، فهو يعد وسيلة فعالة جداً لتجنب حدوث الحمل عند استعماله بشكل صحيح. كما يتيح للمرأة التي تستعمله التحكم في حياتها الجنسية وتجنب الوقوع في حمل غير مرغوب فيه.



الوسائل الهرمونية

حبوب أو أقراص منع الحمل هي حبوب تحتوي على هرمون الإستروجين والمركبات البروجيستيرونية المفعول واللاتي يوقفن أو يمنعن التبويض وبالتالي تجنب حدوث الحمل. يجب الأخذ بعين الاعتبار أن حبوب منع الحمل لا تحمي من عدوى إنتقال الأمراض الجنسية و يجب استعمالها بشكل منتظم واتباع توجيهات الطبيب أو الطبيبة النسائية. توجد مجموعة متنوعة منها:

حبوب منع الحمل: إن تناول حبوب منع الحمل يوقف أو يمنع

التبويض وبالتالي تجنب حدوث الحمل. و توجد مجموعة متنوعة منها وتختلف حسب الجرعة الهرمونية وطريقة تناولها. وحسب الحالة فالطبيب المختص هو الذي يحدد النوع الملائم لكل امرأة. لها مضاعفات جانبية ثانوية وعلى الرغم من أن حبوب منع الحمل لا تحمي من عدوى إنتقال عدوى الأمراض التي تنتقل بالاتصال الجنسي، ينصح بتناولها عند الجماع العابر وخاصة مع أشخاص مجهولين عند عدم التأكد من خلوهم من الأمراض. فعاليتها تقترب من 100% عندما تستعمل بطريقة مناسبة:



- ينبغي تناولها كل يوم في نفس الوقت . وتوجد علب تتوفر على 28 قرص ويجب تناولها يوميا بشكل مستمر . وعند تئمة العلبة يجب البدء في تناول أخرى. في بعض الأحيان تتضمن العلبة 21 أو 22 قرص بحيث يعقب تناولها ستة أو سبعة أيام راحة. في كلا الحالتين، الدورة الشهرية تحدث كل 28 يوما.
- ليس هناك من سبب لجعل فترات راحة منتظمة (من شهر إلى أكثر) من أجل تناول حبوب منع الحمل إلا إذا ارتتئ الطبيب عكس ذلك.
- يجب تناول قرص واحد كل يوم بغض النظر عن القيام أم لا بالعلاقة الجنسية.
- الدورة الشهرية عند تناول حبوب منع الحمل تكون أكثر انتظاما وأقل غزارة.
- عند التوقف من أخذ حبوب منع الحمل تستعيد المرأة خصوبتها وبالإمكان العودة إلى إنجاب الأطفال كما لو أنه لم يتم تناولها قط.
- يمكن أن يحدث الحمل في الشهر الأول بعد تناول حبوب منع الحمل لأنه ليس له أي آثار مضره بالإنجاب.
- من الضروري الخضوع لفحوصات و مراجعات طبية.
- إذا حدث قيء أو إسهال مباشرة بعد تناول حبوب منع الحمل فإن تأثيرها يصبح غير مؤكد، على الرغم من ذلك لا ينبغي التوقف عن تناولها حتى نهاية الدورة ولكن بموازاة مع طرق أخرى لمنع الحمل.
- إذا تم نسيان أخذ قرص من أقراص منع الحمل ولم يمر على ذلك أكثر من 12 ساعة ابتداء من الوقت الذي كان يجب تناولها، فيجب تناول قرص منع الحمل الذي تم نسيانه والقرص التالي في الوقت المعتاد. ولكن عند مرور أكثر من 12 ساعة، فيجب أيضا تناول قرص منع الحمل الذي تم نسيانه والقرص التالي في الوقت المعتاد. ولكن خلال هذه الفترة المتبقية من الشهر سيكون هناك احتمال حدوث حمل، لذلك يجب استعمال وسيلة إضافية (الواقي الذكري على سبيل المثال) لأن حبوب منع الحمل تفقد من فعاليتها. وعند الإنتهاء من تناول شريط قرص منع الحمل المنسي والشروع في تناول شريط جديد فإن فعاليتها في تجنب الحمل ستعود من جديد.
- لتجنب الوقوع في الحمل من جديد أثناء فترة الرضاعة، هناك حبوب منع الحمل خاصة بحيث لا تؤثر على حليب الأم وبالإمكان الإستمرار في الرضاعة الطبيعية للطفل.

الحلقة البلاستيكية لمنع الحمل: مضاعفاتها الجانبية و فعاليتها لا تختلف عن حبوب منع الحمل بحيث يتعلق الأمر بنفس الهرمونات و لكن مع اختلاف في طريقة استعمالها. هي حلقة رقيقة تلصق بالجلد وتعمل على تحرير هرمونات يقوم الجلد بامتصاصها. يتم وضع الحلقة البلاستيكية في اليوم الأول من الدورة الشهرية، مع تغييرها كل أسبوع بشكل متتابع لمدة ثلاث أسابيع حتى ظهور الحيض في الأسبوع الرابع. و يجب وضعها في مكان بالجسم يكون خاليا من الدهون والكريمات حتى لا يتحرك من مكانه. ولا يجب وضعه في الثدي، ويبقى المكان الأنسب لوضعه الأرداف أو البطن.



الحلقة المهبلية: وهي عبارة عن حلقة يصل قطرها إلى خمسة سنتيمترات، بلاستيكية مرنة وشفافة وعلى الرغم من احتوائها على جرعات منخفضة فالهرمونات التي تتكون منها تماثل هرمونات حبوب منع الحمل. تنتشر من خلال مسام



صغيرة والتي يقوم الغشاء المخاطي للمهبل بامتصاصها. فعاليتها في تجنب الحمل عالية جدا. على المرأة أن تضع بنفسها الحلقة المهبلية ويجب أن تقوم بذلك بين اليوم الأول والخامس من الدورة الشهرية. ثم يجب إزالة الحلقة في اليوم 21 والإستراحة لمدة أسبوع وهي الفترة التي تحيض فيها المرأة. كما أن وضع الحلقة المهبلية ليس معقدا. يكفي إزالة اللفة والضغط بأصابعك ووضعها في المهبل مثل التامبكس

والمرأة لا تشعر بها حينما يتم وضعها على الشكل الصحيح. من الضروري معرفة أنه ليس هناك خطر من أن تتسرب الحلقة داخل جسم المرأة و "تضيع" فيه. وفتحة المهبل هي الوسيلة الوحيدة لإزالة الحلقة. في بعض الحالات يمكن للرجل عند الجماع أن يشعر بوجود الحلقة داخل المهبل، ولكن، من المهم معرفة أن ذلك لا يقلل من فعالية الحلقة المهبلية ولا يؤثر بناتا على المتعة المحصل عليها.

الحقن الهرمونية لمنع الحمل: هي أشكال اصطناعية من هرمون البروجسترون والتي يعتمد على إخماد هرمونات الإباضة. يتم حقن الهرمونات مرة كل شهر أو كل ثلاثة أشهر. يتعلق الأمر بطريقة غير جراحية ناجعة وتأثير دائم. تحمي من سرطان عنق الرحم وتساعد على التخلص من آلام الطمث. سعره مرتفع ولا ينبغي استعماله عند الرغبة في الحمل، بحيث يجب انتظار ما بين سنة إلى سنتين بعد ترك استعماله. هناك نوعان من الحقن، واحدة شهرية وأخرى دورية.

زرع "البروجستيرون" تحت الجلد: وهو على شكل قضيب صغير طوله حوالي 4 سم يحتوي على هرمون البروجستيرون فقط والذي يتحرر ببطء وله نفس تأثير وسائل منع الحمل ولفترات طويلة. فالمدة التي يمكن أن يظل مزروعا تتوقف على عدد القضبان، ما بين 1 و 2 (يستغرق ما بين 3 إلى 5 سنوات). يتم وضعها في الذراع (الساعد) عن طريق جرح بسيط غير مؤلم. فعاليته عالية جدا كسعره و يمكن زرعه أثناء فترة الرضاعة.

المبيدات المنوية: هي مواد كيميائية تبيد الحيوانات المنوية في المهبل. تباع على شكل بويضات وكريمات مهبلية. يتعلق الأمر بطريقة كيميائية محلية والتي تمنع بشكل ميكانيكي الحيوانات المنوية عن الحركة وتقتصر من متوسط عمرها. وهي طريقة غير آمنة إذا ما استخدمت لوحدها لأن فعاليتها منخفضة نوعا ما، بحيث تعمل بشكل أفضل عندما تستعمل جنباً إلى جنب مع أساليب أخرى (الحاجز والواقي الذكري و اللولب...). فالإحساس بالأمان وقته محدد ويجب استخدام المبيدات المنوية من جديد قبل كل جماع. كما أنه من المهم القيام بوضعها في المهبل قبل موعد الجماع ب 10 دقائق، فالحرارة تساعد على إنتشار المادة.

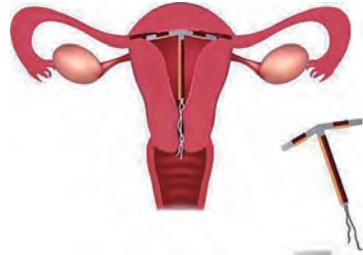
وسائل منع الحمل الرحمية :

الجهاز الرحمي (اللولب): يسمى هكذا لأنه يوضع داخل الرحم ويمكن أن يسبب بعض الإنزعاج عند وضعه والذي يخففي بسرعة بعد ذلك. كفاءته تصل إلى 98%. هو كائن صغير يتشكل من مادة البلاستيك والمعدن (من النحاس عادة) و خيط صغير.

شكله يشبه حرف التاء باللاتينية أو المخطاف ليناسب تجويف الرحم. يُعرف اللولب الهرموني على أنه إحدى وسائل منع الحمل بعيدة المدى ويسمى كذلك لأنه في فرعه العمودي يتوفر على مستودع هرموني صغير نجح في السيطرة على غزارة الطمث. اللولب الهرموني يعيق عملية مرور الحيوانات المنوية ويحدث تغييرات داخل الرحم مما يجنب الوقوع في الحمل.

اللولب الهرموني بالإضافة إلى ذلك له تأثير إيجابي على الغشاء الداخلي للرحم (بطانة الرحم) و يقلل من كمية دم الحيض. يقوم بتركيبه طبيب نسائي مختص و يفضل أن يتم ذلك خلال أيام الحيض بحيث يكون عنق الرحم أكثر اتساعا وأيضاً يمكن التأكد من عدم وجود حمل. تمتد صلاحيته إلى 5 سنوات وبإمكان المرأة إزالته وقت ما شاءت.

لا ينصح باستعمال هذه الطريقة بالنسبة للنساء اللاتي ليس لهن أطفال ولا تلك اللاتي لهن علاقات متعددة مع شركاء مختلفين لأنه يزيد من خطر إصابتهن بالتهاب الرحم. يعد هذا الأسلوب الواقي الأقل تكلفة ولكنه من الضروري الإشارة إلى أنه لا يوفر الحماية ضد الأمراض والعدوى المنقولة جنسياً.



طرق منع الحمل بواسطة الجراحة

يتعلق الأمر بأساليب جراحية لمنع الحمل عند النساء أو الرجال على السواء ولأي ظرف كان (الأمومة و / أو الأبوة المخطط لها و كثرة الذرية و المشاكل الصحية ومشروع الحياة، الخ) لا يرغبون في إنجاب الأطفال.

عملية ربط البوقين: وهي عملية جراحية تقوم بها النساء لسد قناتي فالوب (القنوات التي تحمل البويضة إلى الرحم) وذلك لمنع التقاء البويضات مع الحيوانات المنوية. ليس لها تأثير على الجماع وتنتجها فعالة مئة في المئة. يجب الأخذ بعين الاعتبار أن عملية ربط البوقين تسبب منع الحمل بصورة دائمة لا يمكن الرجوع عنها. قد يكون من الممكن إجراء عملية أخرى لإعادة فتح البوقين، ولكنها معقدة ونجاحها غير مضمون. هذه العملية لا يمكن القيام بها إلا في حالة التأكد من رغبة المرأة من إجرائها. و لا تحمي من عدوى الأمراض المنقولة جنسيا.

قطع القناة الدافقة: وهو إجراء جراحي بسيط نسبيا يخضع له الرجل. حيث يتم قطع أو كي الأنبوب (الأسهر) الذي يؤدي إلى الحيوانات المنوية مما يحول دون عملية قذفها. لا تؤثر على العلاقة الجنسية أو الإنتصاب أو القذف. ولا يعرف لها آثار جانبية. المشكلة هي أن فقدان الخصوبة (القدرة على الإنجاب) لا رجعة فيه وقد يكون من الممكن إجراء عملية أخرى لإستعادة القناة الدافقة، ولكن هذه العملية هي جد معقدة ونجاحها غير مضمون. و العملية لا يمكن القيام بها إلا في حالة التأكد من أن الرجل لا يفكر بتاتا في إنجاب الأطفال. و لا تحمي من عدوى الأمراض المنقولة جنسيا.

الأساليب الطبيعية

معظم هذه الأساليب غير فعالة بالمقارنة مع أساليب منع الحمل الحديثة (حبوب منع الحمل ووسائل منع الحمل الرحمية والواقى الذكري) إلى جانب ذلك هذه الأساليب لا توفر الحماية ضد الأمراض والعدوى المنقولة جنسيا بما في ذلك السيدا.

غير موثوق بها:

معظم هذه الأساليب تلقب بطرق الإمتناع الدوري عن الجنس وتعتبر وسائل "غير آمنة" وأكثر احتمالا لحدوث الحمل على اعتبار أنه لا يمكن الجزم بأنه لن تحدث إباضة خلال الأيام التي من المفترض أنها آمنة. إلى جانب ذلك هذه الطرق لا تمنع انتقال عدوى الأمراض المنقولة جنسيا.

هذه الطرق تتمثل في ممارسة الجنس فقط في الأيام التي يفترض أنها خصبة ويعني ذلك الأيام القريبة من الإباضة وهناك عدة طرق ل "معرفة" هذه الأيام الخصبة:

او غينو (المعروف بأسلوب الإيقاع أو التوقيت): هذه الطريقة تقوم على أساس مراقبة الدورة الشهرية خلال سنة كاملة من أجل التأكد من انتظامها. تقوم أيضا على أساس القيام بعد أيام قليلة ابتداء من اليوم الأول للطمث اعتبارا لكون حدوث الإباضة فيه متدني جدا. وعند معرفة اليوم التقريبي للإباضة من الضروري الإمتناع عن الجماع لعدة أيام وفي الحالات القصوى حتى حدوث الطمث. هذه الطريقة مفيدة جدا فقط للنساء اللاتي يتوفرن على دورات منتظمة جدا.

الفواتير (طريقة مخاط عنق الرحم) وهي تقنية تمكن المرأة من رصد خصوبتها من خلال مراقبة التغيرات المحددة لها في مخاط عنق الرحم. ويمكن رصد ثلاثة مراحل حسب درجة جفاف أو رطوبة المهبل بحيث تعتبر الأيام التي يكون فيها مخاط عنق الرحم رطبا أكثر عرضة للحمل.

درجة الحرارة القاعدية: هذا الأسلوب يفترض أن الإباضة يمكن رصدها من خلال التغيرات التي تحصل في درجة الحرارة القاعدية لجسم المرأة. و لذلك، يجب قياس درجات الحرارة صباح كل يوم وذلك من أجل الكشف عن ارتفاع الحرارة التي تحدث بعد الإباضة و تجنب الجماع خلال تلك الأيام.

إجراءات غير فعالة:

هي طرق غير آمنة لأنها لا تمنع الحمل وعادة لا ينصح باستعمالها بالإضافة إلى ذلك لا تقدم الحماية ضد الأمراض المنقولة جنسيا.

العزل أو الجماع المقطوع: هو طريقة شعبية تعني إنهاء الجماع "الانسحاب" قبل القذف، ولكن، يجب أن نعلم أنه قبل حدوث عملية القذف يفرز الرجل قطرات منوية والتي يمكن أن تحدث حمل. لذلك، من الضروري التمتع بإرادة قوية جدا للقدرة على التحكم في الإثارة الجنسية.

و من ناحية أخرى لا ينصح باستعمالها لأنها تؤثر على العلاقات الجنسية بحيث لا توفر الإحساس بالإسترخاء نظرا لكونها تترقب عملية القذف أكثر من الشعور باللذة.

إجراءات عديمة الفعالية:

وهي الطرق التقليدية التي لا يمكن اعتبارها وسائل منع الحمل مثل الرضاعة الطبيعية و غسل المهبل بعد الجماع. وبالطبع لا توفر الحماية ضد الأمراض المنقولة جنسيا.

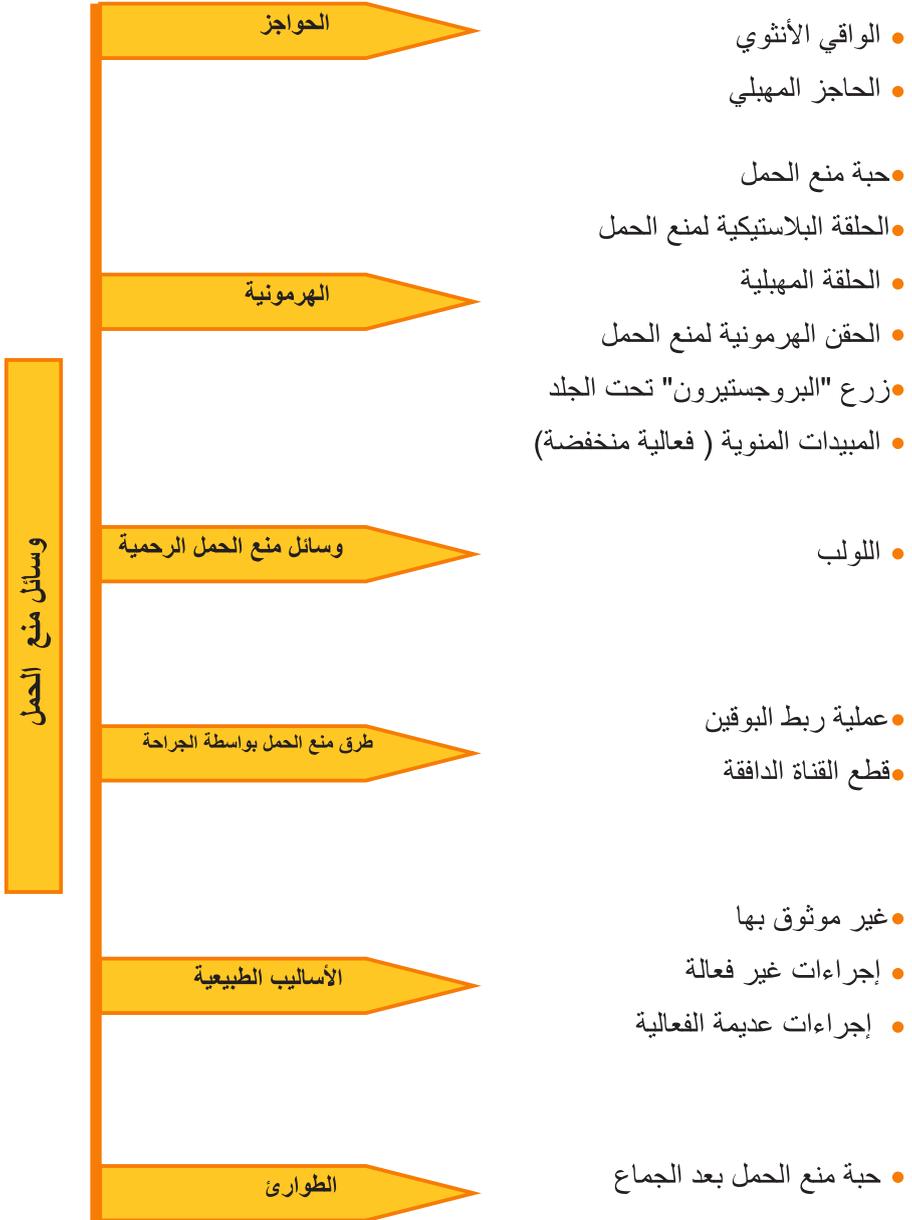
الرضاعة الطبيعية: على الرغم من انقطاع دم الحيض أثناء الرضاعة في بعض الحالات يمكن أن تحدث إباضة عفوية وبالتالي فإن احتمالات حدوث حمل تكون عالية جدا.

غسل المهبل: أيا كانت طريقة غسل المهبل بعد عملية القذف فذلك لا يمنع مرور الحيوانات المنوية إلى الرحم وبالتالي ارتفاع احتمال حدوث الحمل.

طرق منع الحمل في حالات الطوارئ

في بعض المناسبات وعلى الرغم من كل وسائل منع الحمل المتواجدة في الأسواق يحدث الجماع بدون وقاية وذلك راجع ليس لسوء استعمال هذه الطرق أو لعدم نجاعتها وإنما لعدم استعمال أي وقاية. في هذه الحالات يمكن تفادي الحمل باللجوء إلى:

حبة منع الحمل بعد الجماع و أيضا المعروفة ب "حبة الصباح الموالي" و كذلك تسمى بوسيلة منع الحمل في الحالات الطارئة. هي وسيلة لمنع الحمل التي يجب اللجوء إليها في حالات الطوارئ وفي الحالات التي مورس فيها الجماع بدون وقاية. تمنع حدوث الحمل بنسبة عالية جدا إذا ما تم تناؤها قبل مرور 72 ساعة بعد وقوع الجماع بدون وقاية مع الأخذ بعين الاعتبار أنه مع مرور الوقت تقل فعاليتها. وينبغي اعتبارها فقط وسيلة طارئة لمنع الحمل. ويعني أنها طريقة منسباتية بحيث لا تحل في أي حال من الأحوال محل الطرق المعتادة لمنع الحمل.



7. الموقف الطوعي للحمل أو الإجهاض

تعمل إسبانيا على وضع خطة لتعديل القانون المنظم رقم 2010/2 المؤرخ في 3 آذار / مارس المتعلق بالصحة الجنسية والتناسية والموقف الطوعي للحمل، وإذا تمت الموافقة عليه سيكون ذلك بمثابة تراجع في الاعتراف بالحقوق الجنسية للنساء (حسب منظمة الصحة العالمية لحقوق الإنسان) وستمنعهن من اتخاذ القرار بشأن خطة حياتهن وجسمهن وصحتهن. ولكن، وحتى يحدث ذلك، فإن الظروف الحالية التي تسمح بالموقف الطوعي للحمل أو الإجهاض في إسبانيا هي على الشكل التالي:

- المرأة هي التي يجب أن تأخذ القرار النهائي للقيام بعملية الإجهاض أم لا.
- في إسبانيا، يمكن للمرأة أن تنهي حملها في المراكز الصحية العامة (مجانا) أو الخاصة المعتمدة بدون أن يشكل ذلك أي خطر على صحتها.
- للمرأة حق الاستفادة من هذه الخدمة دون تمييز على أساس العرق أو الدين.
- للقيام بهذه العملية يجب الحصول على موافقة المرأة الحامل.
- يجب على المرأة التي ترغب في القيام بعملية الإجهاض وسنها لا يتجاوز 16 أو 17 عاما إعلام على الأقل واحد من أولياتها الشرعيين بالقرار الذي اتخذته (الأم أو الأب) على الرغم من أن القرار النهائي للقيام بعملية (الإجهاض) يتوقف عليها، ولكن ليس بالأمر الضروري إذا كان يفترض أن يؤدي ذلك إلى خلق نزاعات أو خطر العنف داخل الأسرة، الخ
- يحق للمرأة أن تطلب القيام بعملية الإجهاض خلال الأسابيع 14 الأولى من الحمل ولكن بعد أن يتم إخبارها بحقوقها وبالمساعدات الإجتماعية المتوفرة لدعم الأمومة.
- الموقف الطوعي للحمل (الإجهاض) يمكن القيام به إلى غاية الأسبوع 22 من الحمل و ذلك في الحالات الاستثنائية و عند الخوف على حياة أو صحة المرأة الحامل أو وقوع مشاكل خطيرة للجنين (شريطة أن يتم التحقق من ذلك و يعتمد من طرف أطباء أخصائيين).
- ينبغي إعلام النساء الراغبات في القيام بالإجهاض عن المراكز العامة التي بإمكانهن التوجه إليها للقيام بذلك.
- لا ينبغي أبدا القيام بوقف الحمل بطرق غير مناسبة والتي يمكن أن تعرض صحة الأم للخطر. بعض النساء يحاولن وقف الحمل بطرق وأساليب غير مناسبة، على سبيل المثال، تناول أدوية يفترض أنها صالحة " للإجهاض" بدون إشراف طبي، أو القيام بإدخال أعشاب أو نقيعها في المهبل، فإلى جانب عدم وجود أي مفعول وتأثير لها فهي لا تمنع الحمل ولا تحقق الإجهاض، فإنها في المقابل يمكن أن تشكل خطرا على الصحة.

- إذا كنت قد وضعت حدا لحملك ولديك بعض الأسئلة حول كيفية تجنب الحمل في المستقبل، فابحثي على من يوجهك وإذهبي إلى المركز الصحي أو مركز تنظيم الأسرة واطلبي المشورة.
- في حالة ما إذا تمت الموافقة على تعديل القانون الحالي للإجهاض (والتي يفترض الإنتقال من طريقة المراحل إلى الإفتراضات أو الحاجة إلى تقرير طبي من أجل القيام بالإجهاض) ننصح المرأة بالإنصال بالجمعيات النسائية للصحة الجنسية والتناسل عند الحاجة لمعلومات حول إنهاء الحمل.



أسئلة حول الحمل وطرق منعه والوقف الطوعي للحمل:

سؤال: صديقاتي تأكدن لي أنه في حقيقة الأمر الوقوع في الحمل صعب جدا. هل هذا صحيح؟

جواب: كلما قام رجل وامرأة بعملية الجماع دون وقاية يوجد خطر الوقوع في الحمل. بعض الأيام يكون فيها احتمال حدوث الحمل أكثر من غيرها ولكن الإحتمال دائما يبقى مطروحا و حتى خلال أيام الحيض.

سؤال: هل وسائل منع الحمل يمكن الوثوق بها؟ فخطيبي يرفضها دائما.

جواب: وسائل منع الحمل إذا استخدمت بشكل جيد فهي موثوق بها للغاية لمنع حالات الحمل الغير مرغوب فيها. كما رأينا، هناك أنواع عديدة من الطرق والمراكز (المراكز الصحية والإستشارة الجنسية و طرق منع الحمل...) بحيث تقدم هناك المعلومات اللازمة حول كل من: كيفية إستغلالها وطريقة إستعمالها ، الخ .

سؤال: هل الواقي الذكري أثناء الجماع ينقص من اللذة؟

جواب: إن اللذة الحقيقية للعلاقة تكمن في الشعور بالراحة والإسترخاء أثناء الممارسة الجنسية والتركيز على ما يتم القيام به من لمس واتصال ... عندما يحس الأشخاص أن علاقاتهم يمكن أن تكون مهددة، يشعرون حينئذ بالخوف وبالتالي يصعب عليهم الإستمتاع. لذلك الوقاية تساعد على الإسترخاء وتوفر المزيد من فرص المتعة.

سؤال: في أي سن يمكن أن تحبل فيه المرأة ؟

جواب: إبتداء من حدوث الدورة الشهرية الأولى. ويمكن لأي فتاة سواء كانت صغيرة أو كبيرة الوقوع في الحمل إذا كانت تمارس الجنس عن طريق الجماع مع رجل (مراهق أو شاب أو كبير في السن) تحدث معه عملية القذف.

سؤال: لقد قيل لي أن الحمل فقط يحدث عند الجماع الكلي، حين يتم إدخال القضيب عن كامله، ولكنه لا يشكل خطرا حينما يتم إدخال رأس القضيب فقط.
جواب : إنه عكس ذلك تماما، لأن القذف يحدث عن طريق فتحة مجرى البول والذي يوجد في الحشفة وهي الأخرى توجد في رأس القضيب.

سؤال: هل يفرض قانون الإجهاض الحالي الإجهاض على النساء الحوامل ؟
جواب: القوانين لا تفرض على أي كان الإجهاض ولكنها تعمل فقط على حماية النساء الذين يقررون القيام بذلك.

8. الجنس والتربية الجنسية والعلاقة الجنسية

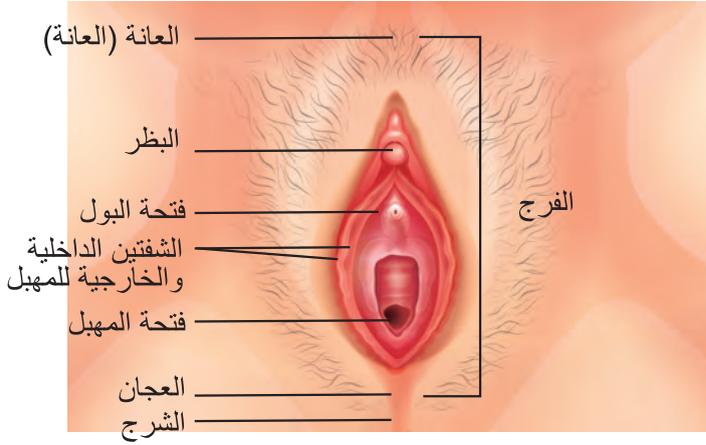


كما ذكرنا سابقاً، لا يجب الخلط بين الحياة الجنسية والجنس، بحيث أن الحياة الجنسية تعني مجموعة من الشروط التشريحية والفسولوجية والنفسية والعاطفية التي تميز كل جنس عن آخر، في حين أن الجنس نعني به الاختلاف البيولوجي الذي يحدد هويتنا كبشر. ومع ذلك، فمن الواضح أن الجنس والحياة الجنسية على السواء حاضران في العلاقات الجنسية، والتي هي مجموعة من الممارسات التي يقوم بها شخصين على الأقل، وذلك بهدف إعطاء و/ أو تلقي المتعة الجنسية. العلاقات الجنسية يمكن أن تشمل العديد من الممارسات، مثل الاستمناة والجنس الفموي أو الجماع ... و سوف نقوم بالحديث عن كل هذا لاحقاً وسنبداً بالحديث عن الخصائص البيولوجية للحياة الجنسية للرجل والمرأة:

الأجهزة التناسلية الخارجية للمرأة:

الفرج: هو جزء من الأعضاء التناسلية للمرأة الذي يمكن رؤيته من الخارج. ويشمل الأجهزة التناسلية الخارجية الأولية التي تحدها كل من العانة (جبل الزهرة) والشفتين الكبيرتين الخارجيتين والداخليتين والبظر والفرج والدهليز و فوهة المهبل ومجرى البول والغدد الدهليزية والتي توفر الرطوبة لدهليز المهبل.

رسم توضيحي للأعضاء التناسلية الخارجية



صحة الأعضاء التناسلية للمرأة:

الأعضاء التناسلية الأنثوية هي مناطق حساسة للغاية (عن طريقها يتم نقل الأمراض التناسلية) وتتطلب العناية القصوى بها لأنه بالإمكان تعرضها لإلتهابات أو مشاكل عادة يتم حلها عن طريق الرعاية الطبية الملائمة. لذلك إذا لاحظت شيئا غريبا في الجهاز التناسلي (الحكة والألم وتورم الأعضاء التناسلية وتدفق كثيف أو رائحة غريبة جدا...) يجب استشارة الطبيب لإرشادك لإيجاد الحلول المناسبة. فمع بلوغ سن معينة وبالخصوص عند القيام بممارسة العلاقة الجنسية من المستحسن أن تقوم المرأة بمراجعة طبية مرة واحدة في السنة، بالرغم من عدم إصابتها بمكروه. وكما قلنا سابقا الوقاية هي أساسية من أجل الحفاظ على صحتنا. فالقيام بمراجعات طبية لتفادي الإصابة بأمراض خطيرة.

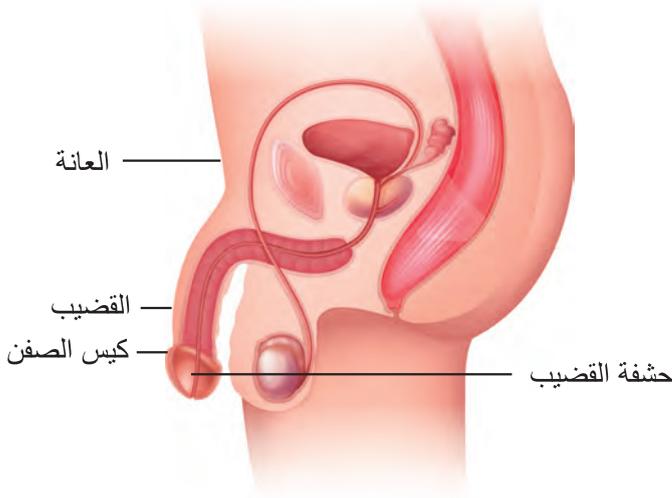
الأعضاء التناسلية الخارجية للرجل:

القضيب: هو جزء من الأعضاء التناسلية للرجل المرتبطة بالمتعة والإثارة والشبق. وهي المنطقة التي عادة ما يقوم الرجل بتحفيظها عند الإستماء (كما هو الحال مع البظر عند المرأة). ويؤدي القضيب واحدة من وظائفه عندما يصل الرجل إلى الشبق أثناء الجماع المهبطي وقيامه بعملية الفذف في الجهاز التناسلي للمرأة وبالتالي ينجح في تلقيح البويضة. إلى جانب التنازل فالرجل عن طريق القضيب يتبول ويحصل على المتعة. ونعني بكل هذا أنه على خلاف الفرج القضيب هو مثل " ثلاثة في واحد" فهو يقوم بثلاث وظائف في وقت واحد. في أجزائه المرئية يتكون القضيب من القلفة والجدع والحشفة، وهي رأس القضيب وهي النقطة التي يقع فيها الإحليل والتي من خلالها يتم خروج البول والسائل المنوي.

✓ **الإنتصاب:** هو الفترة التي ينتقل فيها القضيب من الترهل إلى التصلب. القضيب ليس له عظام ولا غدروف فهو يتألف فقط من العضلات الملساء. أثناء عملية الإثارة الجنسية يتغير حجم القضيب ويتصلب من خلال حركة العضلات الغير الطوعية التي يسببها جريان عدد من الأوعية الدموية. عندما يحدث القذف أو عندما تتوقف الإثارة الجنسية يعود القضيب إلى حالته المترهلة.

الصفن: هو أنسجة الجلد التي تغطي الخصيتين تتبلور وتشكل الجزء المرني منها.

رسم توضيحي للأعضاء التناسلية الخارجية



صحة الأعضاء التناسلية للرجل

الأعضاء التناسلية الذكرية هي أيضا مناطق جد حساسة (عن طريقها يتم نقل الأمراض التناسلية) وتتطلب العناية القصوى بها لأنه بالإمكان تعرضها لإلتهابات أو مشاكل بسيطة عادة يتم حلها عن طريق الرعاية الطبية الملائمة. لذلك إذا لاحظت شيئا غريبا في الجهاز التناسلي (البثور والحكة والتآليل والتورمات...) يجب استشارة الطبيب لإرشادك لإيجاد الحلول المناسبة فهذه المشاكل لا تحل لوحدها.

9. عدوى الأمراض والأمراض المنقولة جنسيا

هي الأمراض التي تنتقل عن طريق الإتصال مع الأعضاء التناسلية لشخص آخر وتحديدًا عن طريق الجماع أو الجنس القموي (عند لعق أو مص الأعضاء التناسلية لشخص آخر).

عدوى الأمراض المنقولة جنسيا:

تحدث عن العدوى المنقولة جنسيا للإشارة إلى تلك العدوى التي تنتقل عن طريق الإتصال الجنسي. فالأشخاص المصابون بعدوى الأمراض المنقولة جنسيا تظهر عليهم الأعراض في وقت لاحق بعد الإصابة بالعدوى. إذن، قبل ظهور الأعراض بإمكانهم نقل العدوى لأشخاص آخرين. وللتأكد من خلوهم من أي عدوى الأمراض المنقولة جنسيا من الضروري أن يقوم الشريكين بفحوصات طبية. فالكثير من عدوى الأمراض المنقولة جنسيا تنتقل لأنه ليست لها أعراض وحين تتطور في الشخص تظهر على شكل أمراض كما هو الحال مع فيروس نقص المناعة البشرية والإيدز.

الأمراض المنقولة جنسيا:

نعني بالأمراض المنقولة جنسيا الأمراض التي تنتقل عن طريق الإتصال الجنسي.

كما أشرنا سابقا الأمراض المنقولة جنسيا تختلف عن عدوى الأمراض المنقولة جنسيا، فهذه الأخيرة في معظم الحالات لا تظهر أعراضها وحتى إن ظهرت بعضها قد تمر دون أن يلاحظها أحد. بحيث انتقال العدوى يتم قبل ظهور المرض.

هناك أعداد متنوعة للعدوى والأمراض المنقولة جنسيا والتي يمكن أن تسبب مشاكل صحية خطيرة. وفيما يلي سنعرض أهمها:

الكلاميديا (داء المُتَدَثِّرات) : هي العدوى الأكثر شيوعا. ونظرا لكون الأعراض لا تظهر على حاملها يتوجب القيام بفحوصات طبية دورية حيث يمكن أن يمر وقت طويلا قبل أن يعرف المريض بوجودها.

السيلان : هو مرض شائع ينتقل جنسيا وتسببها بكتيريا وينتشر و ينمو بسهولة جدا بسبب الرطوبة في المنطقة التناسلية. علاجه سهل وفعال ولكن إذا لم يتم علاجه في الوقت المناسب يمكن أن تنتج عنه مضاعفات معينة.

الهريس التناسلي: هو معدي جدا وهي من الامراض الأكثر شيوعا التي تنتقل عن طريق الإتصال الجنسي. هذا المرض يمكن أن يتواجد في أجسامنا لسنوات من دون ظهور أعراض له، وكثير من الناس يمارسون الجنس دون وقاية مما يساعد على انتشاره بسرعة أكثر.

الزهري: علاجه فعال و على الرغم من ذلك العديد من المرضى الذين يعانون من مرض الزهري يموتون بسبب هذا المرض إذا لم يتم تشخيصه.

داء المشعرات: هو شائع جدا وغالبا لا يوجد لديه أعراض.

فيروس الورم الحليمي البشري: هي الأمراض المعدية المنقولة جنسيا الأكثر شيوعا والتي تنتقل عن طريق الإتصال الجنسي: الجنس الفموي والمهبلي أو الشرجي. يمكن أن يكون لها عواقب وخيمة مثل تطور سرطان عنق الرحم لدى النساء.

فيروس نقص المناعة البشرية أو السيدا: هو واحد من أخطر الأمراض المنقولة جنسيا لأنه يؤثر على جهاز المناعة بحيث مجرد الإصابة بالزكام يمكن أن يؤدي إلى الموت والذي يسببه فيروس يسمى فيروس نقص المناعة البشرية أو (المكتسبة). عندما يبدأ فيروس نقص المناعة المكتسبة في النمو ويتأثر جهاز المناعة يطلق عليه مرض السيدا. وللوقاية من هذه العدوى يجب دائما استعمال الواقي أثناء الجماع أو ممارسة الجنس الشرجي وأيضا استعمال الكوندوم أو مربع اللاتكس (وهي على شكل مستطيلات من اللاتكس بنكهات متنوعة وأيضا يسمى بواقي الأسنان والذي يقي من من عدوى الأمراض المنقولة جنسيا) لممارسة الجنس الفموي. في الوقت الراهن ولحسن الحظ أن الأشخاص المصابين بفيروس نقص المناعة المكتسبة يتوفرون على العلاج ولكنه لا يشفي. فمع الإشراف الطبي الجيد وأخذ الدواء (المعروفة بالعقاقير المضادة للفيروسات أو فيروسات النسخ العكسي) يمكن أن يعيشوا حياة طبيعية ويعيشوا تقريبا نفس المدة الزمنية كأي شخص عادي غير حامل لفيروس المناعة المكتسبة.

ويطلق على الأشخاص الذين يحملون فيروس نقص المناعة المكتسبة "بفيروس نقص المناعة البشرية الإيجابي". و هم الأشخاص الحاملين لهذا الفيروس ولكن لم يتطور لديهم مرض (السيدا).

الأشخاص الذين يحملون فيروس نقص المناعة المكتسبة "+" بإمكانهم نقل العدوى إلى شخص آخر، حتى ولو لم تظهر عليهم الأعراض ولم يشعروا بالمرض. على سبيل المثال الشخص الذي يحمل فيروس نقص المناعة المكتسبة "+" إذا قام أو تلقى اتصال جنسي في (المهبل أو الشرج) و من دون الواقي بإمكانه نقل فيروس نقص المناعة المكتسبة إلى الشخص الذي ربط معه تلك العلاقة.

المشكلة هي أن الكثير من الأشخاص أصيبوا بفيروس نقص المناعة المكتسبة ولا يعرفون ذلك، وذلك لأنها لا تسبب عادة أية أعراض لسنوات عديدة. فمظهرهم يبدو طبيعي حتى يتطور إلى مرض السيدا بحيث يمكنهم نقل العدوى لأشخاص آخرين كثيرين إذا لم تستعمل الوسائل الوقائية المناسبة.

مهم جدا: الكوندوم ومربع اللاتكس
(أو وافي الأسنان) هي الوسائل الوقائية الأكثر
أمانا للوقاية من إنتقال هذه الأمراض.
وأيضا فإننا نؤكد على ضرورة الإستشارة الطبية
مرة واحدة في السنة على الأقل.

العلاقات الجنسية التي تشكل خطر انتقال العدوى:

- **الجماع (الجماع المهيلي)** بدون استخدام الواقي أو الجماع الشرجي دون استعمال الواقي.
- **الجنس الفموي** بدون حماية (لعق أو مص الأعضاء التناسلية لشخص آخر).

و للوقاية منها يجب دائما استعمال الواقي أثناء الجماع أو ممارسة الجنس الشرجي وأيضا عدم ممارسة الجنس الفموي دون حماية إلا إذا كنا واثقين من أن شريكنا خالي من عدوى الأمراض المنقولة جنسيا وتذكر أن هذه العدوى يمكن أن تظل لسنوات عديدة دون أن تظهر أعراضها ويمكن أن يكون مظهر الشريك سليما تماما و مع ذلك بإمكانه نقل عدوى الأمراض المنقولة جنسيا.

عدوى الأمراض المنقولة جنسيا والأمراض المنقولة جنسيا تشير إلى
العدوى أو الأمراض التي تنتقل أساسا عن طريق اتصال الاعضاء التناسلية،
لذلك سيكون من الأصح أن نتحدث عن الأمراض التناسلية
و عن عدوى الأمراض التناسلية.
الحياة الجنسية هي أكثر بكثير من الأعضاء التناسلية !

- **الجماع مع الواقي الذكري أو الجنس الشرجي مع الواقي الذكري.**
- **الجنس الفموي مع الحماية** (على سبيل المثال، لعق أو مص قضيب الرجل هي ممارسة آمنة إذا كان الرجل يضع الواقي الذكري. وكذلك لعق أو مص الأعضاء التناسلية للمرأة تعتبر ممارسة آمنة إذا تمت تغطية تلك الأعضاء التناسلية بالواقي الذكري مفتوحاً أو بفيلم شفاف يستخدم عادة للف الطعام والذي لا يصلح للميكروويف).
- **مداعبة ولمس الأعضاء التناسلية باليد** أو بأجزاء أخرى من الجسم من غير الأعضاء التناسلية أو بالفم للشخص الآخر. هناك العديد من الممارسات الإيروتيكية التي لا يمكن أن تصيب بأية عدوى. على سبيل المثال : التقبيل ومداعبة الجسم كله باليدين والتدليك المتبادل والإستمناء (ممارسة الإستمناء مع شخص آخر باليدين)... كل والمعانقة هذه الممارسات الجنسية يمكن أن تجلب اللذة الجنسية والشعور بالإرتياح لكلا الشريكين.



اللذة يمكن تعريفها بأنها شعور أو مشاعر إيجابية ممتعة وبهيجة يتجلى شكلها الطبيعي عندما يلمس شخص في وعيه حاجة أو رغبة. ويمكن الحصول على اللذة و المتعة عن طريق مجموعة من الأشكال: على سبيل المثال عن طريق أخذ قسط من الراحة عند الشعور بالتعب والأكل عند الإحساس بالجوع وتأمل منظر طبيعي رائع والإستماع إلى الموسيقى... وأيضاً عن طريق ممارسة الجنس.

اللذة الجنسية: تظهر عند الإثارة الجنسية وهي عبارة عن

استجابة الجسم للنشاط الجنسي. كل الكائنات البشرية يمكنها

الشعور بالإثارة عند السماع والمشاهدة و شم الرائحة والتذوق أو اللمس. و يمكن أن تكون الإثارة حقيقية و حاضرة في حياتنا الواقعية أو أن تكون ناتجة عن الخيال وحتى عن النوم . تحدث الإثارة عندما نقوم بمداعبة المناطق المثيرة للشهوة الجنسية و/ أو تبادل المداعبات مع شريك. جسمنا كله، سواء كان ذكراً أو أنثى على استعداد لمنحنا الشعور باللذة. ولكن إذا كنا إلى جانب إثارة أجسامنا قادرون على التحدث مع شركائنا بما نحب أو لا في العلاقة الجنسية (من الصعب - تذكر أن الحياة الجنسية تخضع لمنطق المحرمات - ولكن من الممكن والضروري) وقادرون على قول لا للممارسات التي لا تعجبنا. وإذا أخذنا بعين الاعتبار رغباتنا وإيلاء الإهتمام لرغبات شركائنا. وعند الشعور بالأمان والتأكد من عدم تعرضنا لمخاطر بإمكانها أن تؤثر على صحتنا ونحن في غنى عنها.

إذا أعطينا الأهمية لكل ما نعتقد أنه شيء مهم، لنا أو لـكـلـيـنـا... فاللذة ستزيد وستتجاوز الجسم وسيتم الوصول إلى الكمال في الشعور بالرضا النفسي والعاطفي.

الشيق : هو ذروة اللذة الجنسية. يأتي فجأة بعد مرحلة من الإثارة ويستمر لبضع ثوان. هو أشد لذة يمكن أن يحس بها الإنسان. وبعده تحدث حالة من الشعور بالرضا والاسترخاء والطمأنينة.

النساء والرجال والعلاقة الجنسية واللذة:

الأعضاء التناسلية هي جزء من حياتنا الجنسية ولكن إذا كنا نعتقد أن النشاط الجنسي له علاقة فقط بالأعضاء التناسلية فذلك يقلل من قدرتنا على الشعور باللذة، فالجسم سواء عند النساء أو عند الرجال يتوفر على العديد من المناطق

الحساسة التي تحقق اللذة والشعور بالرضا والتمتع. فالجسم كله يعتبر العضو الجنسي الرئيسي لدينا. الأمر نفسه ينطبق على الحياة الجنسية. فالجماع والاتصال الجنسي يعتبران ممارستين جنسيتين ولكنهما ليسنا بالفريديتين ن نوعهما ولا بالضرورة الأفضل أو الأكثر متعة لكل الرجال ولا لكل النساء. وفي الواقع الجماع ليست ممارسة شائعة بين الكثير من الناس الذين يتوفرون على حياة جنسية ممتعة جدا. إن الفكرة التي تقوم على أن الجنس يجب أن يشمل دائما الجماع المهبلية هي فكرة تحد من إمكانيات التمتع للكثير من الناس والذين لا يرغبون في الجماع أحيانا أو يستمتعون أكثر بنوعية أخرى من العلاقات بدون جماع (مداعبة البظر هي المنطقة التي تمكن النساء من الحصول على أشد لذة ممكنة)

بناء على كل ذلك يجب أن لا نضع حدودا لقدراتنا من أجل الإحساس باللذة وإذا كان لدينا شريك نثق فيه فما علينا إلا القيام بالتجربة.

الإستمناء:

الاستمناء هو مداعبة الشخص لجسده وبالخصوص أعضائه التناسلية حتى يحصل على أحاسيس ممتعة ويشعر باللذة ... وفي بعض الأحيان يرافق هذه الأحاسيس حالة الشبق وأحيانا لا. الإستمناء يمكن أن يكون ممارسة جنسية مشتركة مع أشخاص آخرين أو قيام شخص بممارسة الإستمناء على شخص آخر.

فالإستمناء بناء على ذلك. هو مداعبات تزودنا باللذة والشعور بالرضا. هي طريقة أخرى لممارسة الحب وهي أمر اختياري مثل أية ممارسة أخرى والذي يرغب فيها يمارسها لوحده أو مع شريك يستمتع هو أيضا بالإستمناء.

بصفة عامة، الإستمناء من حيث الصحة الجنسية هو أمر إيجابي للغاية، فهو يسمح للشخص أن يعرف جسده وما هي وظائفه وماهي المناطق الحساسة فيه والتي تشعره بالمتعة أكثر وتعلمه طريقة المداعبات والحركات و الإيقاعات التي يحب أكثر أو أقل، وعموما فالإستمناء يمكنه من تحسين معرفته بحالة شبقه. الأشخاص الذين يتعلمون التمتع لوحدهم لهم قدرات أكثر للتمتع أيضا برفقة الآخر، بحيث يتوفرون على القدرة على التعبير عن أذواقهم وممارساتهم المفضلة. الإستمناء هو واحد من الممارسات المحرمة خاصة بالنسبة للنساء وتم نسج العديد من الأكاذيب حولها. فالإستمناء لا يسبب الأمراض لا (للنساء و لا للرجال) فبممارسة الإستمناء لا تبرز البثور ولا يتساقط الشعر ولا يصاب الأشخاص بالجنون ولا الإدمان...على العكس من ذلك، فالشخص الذي يمارس هذه العادة باستطاعته التحكم في هذا السلوك كما هو الحال مع غيرها من الممارسات.

المرأة والإستمناء:

الإستمناء هو ممارسة يمكن أن يقوم بها كل من الرجل والمرأة على السواء. ولكن الحديث عن الإستمناء الإنثوي يبقى ضئيل جدا، بحيث يمكن أن يبدو أحيانا وكأنه غير موجود وعندما يتم الحديث عنه يكون ذلك بشكل قذحي أما عندما يتعلق الأمر بالرجل يصبح ممارسة إيجابية. فليس مناسبا أن ننظر المرأة إلى أعضائها التناسلية ولا لمسها لدرجة أن العديد من النساء لم يشاهدن أبدا أعضائهن التناسلية وحتى عند ممارسة الجنس. ومع ذلك، فمن المهم أن تعرف النساء أعضائهن التناسلية بالنظر إليها. فعن طريق الإستمناء يتعرفن على أدواقهن والمناطق الممتعة لديهن (وتسمى بالمناطق المثيرة للشهوة الجنسية) فبالإضافة إلى ذلك يمكن أن تتقاسم تلك المعرفة مع شريكها وتعزز وتحسن العلاقة بينهما.



الخيال الجنسي يساعد على الحصول على

اللذة: الخيال الجنسي هو كالإستمناء هو ممارسة

مقبولة بالنسبة للرجال دون النساء. ومع ذلك هو أيضا مهم في الحياة الجنسية. ويمكن أيضا للنساء أن يتعلمن تخيل المشاهد المثيرة أو تذكر اللحظات الإيروتيكية في حياتهن أو تلك التي قمن بمشاهدتها في السينما أو عن طريق القراءة وتخيل مشاهد أخرى يمكن أن تحدث أو السماح لخيالهن بالتحليق مع مشاهد قد لا تحدث أبدا ولكنها تشعرهن بالرضى عند تخيلها. فعندما تتعلم المرأة تخيل صور إيروتيكية وعندما تتألف مع أعضائها التناسلية، يمكنها البدء في استغلال الأمرين. فبالنسبة لتلك النساء اللاتي لا يتوفرن على خبرة نقترح عليهن بعض المبادئ التوجيهية:

ففي مكان حميم، بحيث تعرف المرأة أنه لا يمكن لأحد أن يزعجها يمكنها أن تبدأ في مداعبة جسمها كله ببطء و بهوء مع التركيز على الأحاسيس الممتعة على جسدها. بعد ذلك يمكن للمرأة أن تمر إلى مداعبة أعضائها التناسلية بلطف مع تفكيرها في مشهد جنسي مثير وبدون عجلة تنتقل إلى استكشاف أحاسيسها مع مختلف الحركات والإيقاعات. شيئا فشيئا يمكن التركيز أكثر على مداعبة البظر للزيادة من الإثارة و بالتالي الحصول على الشيق الجنسي. فالتعارف عليه هو أن هذه الأمور تتطلب معرفة خاصة لأجسادنا وأيضا تحتاج إلى الممارسة والصبر.

العلاقات الجنسية (الفردية أو الجماعية) تتطلب الخصوصية وهي ضرورة جد ملحة لضمان المحافظة على العلاقة الحميمة. والخصوصية أيضا في العلاقة الحميمة تتطلب المكان المناسب لها ويمكن اعتبارها جانبا من جوانب الشعور بالأمان. لذلك، فالخصوصية والسرية هي المتطلبات الأساسية التي يجب أن تسود في العلاقات الجنسية التوافقية والملتعة.

حياتنا الجنسية

كما رأينا، الحياة الجنسية ليست مرتبطة فقط بالأعضاء التناسلية والقدرة على التوالد ولكنها أيضا مرتبطة بالجسم كله ورعاية وتدفق المشاعر الجياشة والعلاقات الغرامية، كما أنها مرتبطة بعملية البحث عن المتعة الجسدية والشعور بالرضى عن الذات والتصور الذي لدينا عن أجسادنا والأدوار الإجتماعية والثقافية المخصصة لكل من النساء والرجال، مع الحفاظ على الهوية الخاصة بالرجل أو المرأة وبمهارات التواصل مع الأشخاص الآخرين و بالأحاسيس والإنفعالات. فالحياة الجنسية تقتضى الإحساس الجيد بأنفسنا كنساء ورجال والعلاقات (العاطفية والجنسية) توفر الإحساس بالرضا.

ذروة الحياة الجنسية يفترض أن كل شخص يتعلم كيفية التعرف على جسده وعلى أعضائه التناسلية والطريقة التي يحس بها وأن يتمتع وأن يحب وأن يتعلم قبول ذاته والإعجاب بها ما أمكن وأن يتعلم كذلك عيش حياته الجنسية بالطريقة التي يشبع بها غرائزه والتي تمكنه من الشعور بالسعادة.

التمتع بالحياة الجنسية فحياتنا الجنسية ليست مجرد جماع. هذا الأخير هو مجرد واحد من الطرق العديدة التي نتوفر عليها للتعبير عن حياتنا الجنسية ولكن هناك العديد من الطرق الأخرى، كاللمس والمعانقة والتقبيل والتدليك وممارسة الإستماء (لوجدنا أو بممارستها مع الشريك) ومداعبة الأعضاء التناسلية بالفم أو اللسان (الجنس الفموي)...

عيش الحياة الجنسية باحترام وتقدير إن الحياة الجنسية للمرأة والحياة الجنسية للرجل هي على نفس الدرجة من الأهمية. من حقنا كلنا تلقي المعلومات حول الحياة الجنسية وأن تكون علاقاتنا الجنسية مرضية وممتعة. بطبيعة الحال، فإنه من الضروري أن نحترم حقوقنا الجنسية والإنجابية.

الحياة الجنسية في إطارها الثقافي كل ثقافة لديها تصور مختلف حول العلاقة الجنسية : فما هي العلاقة التي تربط ما بين "الحياة الجنسية" والإبروتيكية وما هي الأهمية التي منحت لها على المستوى الإجتماعي فضلا عن الذي ينظر إليه "بعين الرضى" والذي هو "غير مرضي" أو حتى معاقب ومضطهد.

إلى جانب هذا فكل ثقافة أفكار مختلفة حول أدوار الجنسانية ("ينبغي للرجال أن يكونوا بهذه الشكل والنساء على شكل

آخر وهذا يحل للرجال فعله ولكن هو محرم على النساء وهذا من أمور النساء ولا يخص الرجال..."

كما هو معلوم فإن الأفكار تولد وتنمو وتتغير... وذلك راجع بالخصوص إلى وجود فكر مبني على التأمل وعلى أساس هذه الأفكار تتطور الثقافات في العالم وأيضا العلاقات الجنسية للأشخاص تتطور وتتغير بمرور الوقت. كما أشرنا سابقا، كل ثقافة لديها الحق في بناء رؤيتها الخاصة حول الحياة الجنسية وتستحق احترامنا. ولكن، فكما هو معلوم ، حتى نكون جديرين بهذا الاحترام لا بد أن يتم ذلك في إطار حقوق الإنسان والمساواة بين المرأة والرجل.

الحياة الجنسية هو موضوع يخص النساء والرجال على السواء على الرغم من أنه لا تزال بعض جوانب العلاقة الجنسية تعتبر في المقام الأول خاصة إما بالرجال أو إما بالنساء فهذه القضايا أخذة في التغيير ولكن التغييرات الاجتماعية تسير بخطى بطيئة ولكن بالإمكان التعجيل بها إذا وجد تواصل بين الشركاء حول الأدواق و الرغبات.

الحياة الجنسية شيء معقد بالنسبة للمرأة يصعب على الكثير من النساء بسبب المحرمات وإمكانية الوقوع في الحمل، أن يجدن أنفسهن فيما يتعلق بالأمور الإيروتيكية ومعرفة أجسادهن وأعضائهن التناسلية وتعلم إعطاء قيمة لحياتهن الجنسية خارج نطاق الإنجاب، وتعلم كل ما يتعلق بمتعتهن وشعورهن بالرضى، وكل هذا ذا أهمية لا تقل عن التي تولى للذكر.

الحياة الجنسية تفترض تجاوز الأدوار الجنسانية إن جميع الثقافات وبشكل متفاوت تضعن النساء في وضع لا يتسنى لهن تطوير شخصيتهن وحياتهن المهنية. لا تزال المرأة هي المعنية الرئيسية (في بعض الأحيان الشخص الوحيد المعني) بالإهتمام بالأسرة والأبناء وبالقيام بالأعباء المنزلية وحتى عندما تعمل خارج المنزل أيضا. وكثير من الرجال ما زالوا ينظرون إلى العمل المنزلي بوصفه مسؤولية المرأة. هذا عبء إضافي للمرأة، فإلى جانب كونه يشكل إرهاق لها فإنه يساهم في التأثير على العلاقة بين الشريكين بحيث لا يتوفران على الوقت الكافي لإستثماره في علاقتهما.

الحياة الجنسية تتطلب معرفة أشياء عن الجنس وتتعلم ذلك بمرور مراحل نمونا. على سبيل المثال، نتعلم كيفية تقييم أنفسنا ونتعلم كيف هي أجسادنا وأجساد غيرنا ونتعلم أشياء عن العاطفة وكيفية ربط علاقات المحبة بين الناس... وأيضا نعمل على تكوين فكرة عن الحياة الجنسية وكيف يتم التعبير عنها وإذا كانت إيجابية وإذا كانت مصدرا للراحة أو لا...

الحياة الجنسية تتطلب التمييز ما بين ما نحس به وما بين المطلوب منا، فكل ما يحكى لنا وكل ما ينتقل إلينا من خلال قنوات مختلفة يؤثر بشدة على حياتنا الجنسية. فحياتنا الجنسية ليست بالأمر المخجل، على العكس تماما هي مهمة جدا و قيمة. لذلك من المناسب لنا الإحساس بالفضول والحديث والسؤال والإستفسار... لأن كل هذه الأمور ستتيح لنا التمتع في نهاية المطاف بحياتنا الجنسية.

الحياة الجنسية تتطلب تعلم أشياء عن الجنس بحيث يساعدنا ذلك على:

- معرفة أفضل لأجسادنا ورغباتنا...
- ممارسة أفضل لعلاقات الشريكين
- المزيد من التمتع بالعلاقة الجنسية
- معرفة المزيد عن التناسل والأمومة والأبوة...
- رعاية صحتنا وتجنب مخاطر لا داعي لها
- معرفة إمكانية التمتع بالجنس دون وجود شريك وكيف نقوم بذلك
- المساهمة بشكل أفضل في التربية الجنسية لأطفالنا

والإبروتيكية هي الطريقة التي نعبر بها عن حياتنا الجنسية وهويتنا وكل ما نعيشه

التوجيه الجنسي

الحياة الجنسية تتيح لنا الشعور بالإنجذاب والإهتمام والوقوع في حب أشخاص آخرين والرغبة في ربط علاقة جدية معهم أو فقط قضاء وقت ممتع معهم.

إن أغلبية الأشخاص هم من نوع الجنسية الغيرية هذا يعني أن الميول الجنسية تكون اتجاه جنس مغاير، الرجال ينجذبون إلى النساء و النساء إلى الرجال. ولكن هناك العديد من الرجال ينجذبون إلى رجال آخرين والنساء إلى نساء أخريات. يطلق على الأشخاص الذين يحسون بالإنجذاب نحو أشخاص من نفس الجنس بالمثلية الجنسية هذه الميول في حالة الرجل تسمى "اللواط" وعند المرأة تسمى ب "السحاق". والانجذاب الجنسي أو العاطفي إلى شخص أو أكثر من جنس واحد يطلق عليه ثنائية الميول الجنسي. فالعلاقات بين الأشخاص من نوع الجنسية الغيرية تعتبر طبيعية بحيث هي الوحيدة التي ينتج عنها التناسل البيولوجي. مع ذلك فجميع الأشخاص يتمتعون بحقهم في اتباع ميولهم وربط علاقات جنسية مع أشخاص من نفس جنسهم أو العكس إذا رغبوا في ذلك. الحد الوحيد الذي لا يجب تجاوزه في هذه العلاقات هو احترام رغبات الشخص الآخر والتشارك في اتخاذ القرارات.

إن المثلية الجنسية هي من المحرمات التي تعيق تطور الحياة الجنسية بحيث أنها ممارسة مرفوضة في أغلب الثقافات والمجتمعات وأكثر من ذلك فالأشخاص الذين يمارسونها متابعون ومحط سخيرية ويواجهون السجن، إلخ



لحسن الحظ أن هذه المحرمات متجاوزة في إسبانيا، لدرجة أن الزواج بين أشخاص من نفس نوع الجنس معترف به قانونيا. ومع ذلك فإن تغيير العقليات والأفكار النمطية يبقى بطيئا. فكما يحصل مع الأدوار الجنسانية و من أجل احترام مختلف الاختيارات والتوجهات الجنسية فما زلنا نحتاج إلى المزيد من الوقت من أجل تقبل ذلك كليا.

إذا كنت بحاجة إلى معلومات أو استفسارات ففي إسبانيا تتواجد جمعيات للواطيين والسحاقيات والمتحولين جنسيا والمغاييرين والتي تقدم العديد من الخدمات (المعلومات والتوجيهات والدورات التكوينية والأنشطة...) وهي على العموم مجانية.

أسئلة وأجوبة شائعة حول الحياة الجنسية:

سؤال : هل الرجال الذين يكون هم ضعفاء؟
إجابة : التعبير عن المشاعر لا يجعلنا ضعفاء سواء كنا رجالا أو نساء. والبكاء شعور يساعدنا على ربط علاقات مع الآخرين بشكل أفضل ومع محيطنا وأيضا مع أنفسنا.

سؤال: هل صحيح أن ختان الإناث هو مثل ختان الذكور لا يسبب مشاكل للمرأة وهي ممارسة يتم القيام بها فقط من أجل النظافة؟

إجابة : لا يوجد أي سبب لا صحي ولا جمالي ولا آخر من أي نوع يمكن أن يبرر ارتكاب هذه الممارسة السلبية في حق المرأة. فلا يمكن مقارنتها بختان الذكور لأن الختان لا يؤثر على متعة الرجل في ممارسة الجنس ولا يتسبب في مشاكل صحية. في حين إن ختان الإناث هو بتر للأعضاء الجنسية للمرأة وهنا نتحدث عن الأعضاء التناسلية للمرأة. هذه الممارسة لها مضاعفات خطيرة على صحة النساء بصفة عامة والصحة الجنسية بصفة خاصة.

سؤال : هل القرآن الكريم يدافع عن بتر الأعضاء التناسلية للمرأة؟
إجابة : لا، لا يوجد أي نص قرآني يشير إلى أنه ينبغي إجراؤها للفتيات على العكس من ذلك فالرسول الكريم يؤكد على ضرورة العناية ببناتنا وعدم الضرر بهن.

سؤال : ما هي مسؤولية الرجال عند حدوث الحمل؟
إجابة : الإنجاب هو مسؤولية يتحملها الشريكين و كل من الرجل والمرأة يجب أن يقلقا بشأن وضع وسائل تجنب

حدوث حمل غير مرغوب فيه. بالإضافة إلى ذلك الوقاية من انتقال عدوى الأمراض المنقولة جنسيا (عدوى الأمراض المنقولة جنسيا) هي مسؤولية كليهما بحيث تؤثر وتضر بهما على حد سواء.

سؤال : ما هي مسؤولية الآباء اتجاه أبنائهم وبناتهم؟

إجابة : الأب والأم على السواء هما المسؤولان عن أبنائهم وأيضاً على رعايتهم والتكفل بهم وتربيتهم . في إسبانيا هما مجبران على تحمل مسؤوليتهم اتجاه أبنائهم. ومن حق المرأة قانونياً مطالبة الأب بتحملها. والأب مطالب قانونياً بالمساهمة في إعالة أبنائه على الرغم من عدم زواجه بالأم. وفي حالة وجود شكوك حول الأبوة بإمكان الأم أو الأب أن يطلب القيام باختبار الحمض النووي للتأكد من ذلك.

سؤال : هل المرأة التي تحمل الواقيات الذكرية معها هي عاهرة ؟

إجابة : هذا ليس صحيحاً. فالمرأة التي تحمل معها الواقي الذكري وتعتقد أنها سوف تحتاجه فهي امرأة مسؤولة تهتم وتعني وتحمي نفسها وفي نفس الوقت تحترم وتحمي شريكها في تلك اللحظة. فالمرأة يجب أن ترعى صحتها وصحة شريكها لتجنب الأمراض والحمل غير المرغوب فيه.

سؤال : هل يمكن إستمرار الممارسة الجنسية عندما يقوم الرجل بالقذف ؟

إجابة : ليس بالضرورة أن تنتهي العلاقة الجنسية عندما يقوم الرجل بالقذف. يمكن للشريكين الإستمرار في المداعبة والتقبيل و الإستمناء أو ممارسة الجنس الفموي (مداعبة الأعضاء التناسلية بالفم أو اللسان) أحيانا الشركاء يقومون بمواصلة الممارسة عن طريق مداعبة البظر حتى تصل المرأة إلى هزة الجماع.

سؤال : إذا كانت المرأة لها عدة علاقات مع الرجال، هل هذا يعني أنها بدون أخلاق؟

إجابة : يمكن للمرأة أن تختار أن يكون أو لا يكون لها علاقات وربطها مع من تشاء. وهو حق أساسي من حقوق الإنسان وهذا لا يحبط من أخلاقها أو يجعلها أفضل أو أسوأ مما هي عليه. ونفس الشيء ينطبق على الرجل.

سؤال : هل يمكن للمرأة أن تستحم أو تغسل شعرها أو تمارس الجماع أثناء الحيض؟

إجابة : يجب أن تمارس المرأة حياتها العادية بصورة طبيعية تماماً أثناء الحيض وأن تستحم كما تشاء وتمارس الرياضة وتحضر المايونيز وتلمس النباتات. بالإضافة إلى ذلك بإمكانها ممارسة الجنس سواء عن طريق الجماع أو دونه عند الرغبة في ذلك.

سؤال : إذا كانت المرأة عذراء عند زواجها وتبقى وفيه له فهل يوجد لديها خطر الإصابة بمرض ينتقل عن طريق

الإلتصال الجنسي أو أي أنواع العدوى المنقولة جنسيا؟

إجابة : إذا تزوجت المرأة ولم تكن قد مارست الجنس قط ولكن شريكها في المقابل كانت له علاقات جنسية دون وقاية قبل الزواج (مثلاً ممارسة الجماع دون واق) حينئذ وعلى الرغم من أنه لا يوجد لديه أعراض واضحة، يمكن أن ينقل لها

عدوى الأمراض المنقولة جنسيا. في هذه الحالة من الضروري أن يقوم الشخص الذي كانت له علاقات غير آمنة بالفحوصات والتحاليل الطبية اللازمة للتأكد من خلوه من العدوى قبل ممارسة الجنس بدون وقاية مع زوجته.

سؤال : هل صحيح أن الرجال يعرفون الكثير عن الجنس والنساء تقريبا لا يعرفون شيئا؟
إجابة : هناك ثقافات متنوعة جدا عادة ما تسمح للرجال بالتحدث عن الحياة الجنسية بحرية أكثر ولكن هذا لا يعني أنهم يعرفون أكثر.

سؤال : إذا كنت أنتاول حبوب منع الحمل فلا داعي أن أشعر بالقلق عند العلاقة الجنسية ؟
إجابة : حبوب منع الحمل تجنب الحمل غير المرغوب فيه ولكن لا تمنع العدوى المنقولة جنسيا وللأسف هي موجودة. ونحن نعلم أن "المظهر الجسدي" لا يشير إلى ما إذا كان الشخص حاملا لعدوى الأمراض المنقولة جنسيا أو لا. إذا كنت ترغب في الجماع وتجنب حالات الحمل غير المرغوب فيه والأمراض المنقولة جنسيا في نفس الوقت، فمن الأفضل استعمال الواقي (الذكري أو الأنثوي) ونفس الشيء بالنسبة الجنس القموي.

سؤال : ما هي أهمية غشاء البكارة ؟
إجابة : غشاء البكارة هو عبارة عن غشاء رقيق ولين من الجلد يقع في فوهة المهبل. وتوجد العديد من الأشكال والأحجام لغشاء البكارة وهناك العديد من الفتيات يولدن بدون غشاء البكارة أو يفقدنه في سن مبكرة دون أن يشعرن بذلك. وتتمثل أهميته في حماية المهبل من انتقال العدوى والميكروبات الخارجية. و يفقد هذه الأهمية في سن المراهقة بحيث أن المهبل يبدأ في إنتاج الفلورا التي توفر وقاية طبيعية.



سؤال : هل كل النساء ينزفن عند الجماع لأول مرة وهل هذه الحالة مؤلمة؟
إجابة : هذا ليس صحيحا في جميع الحالات. ففي أحيان كثيرة المرأة لا تنزف عند الجماع الأول والنساء اللواتي يحدث لهن ذلك ينزفن مجرد قطرات قليلة. أما فيما يتعلق بالألم إذا كانت المرأة هادئة وترغب في الجماع وتثق في شريكها فليس بالضرورة أن تحس بالألم. بالإضافة إلى ذلك إذا وصل الشريكين إلى الجماع الأول دون تسرع وقاما قبلا بالمداعبات مرات عديدة وتعرفا على أجسادهما وخلقا جوا من الثقة بينهما وبما في ذلك تعلم الإستمناة و التمتع معا. فهناك احتمال أكبر أن تعيش المرأة (والرجل) التجربة بلذة وبدون مضايقات أو ألم.

الحياة الجنسية بين الشريكين

العلاقة الجنسية كما في جميع أمور الحياة يمكن أن تكون مصدرا للإرتياح وأحيانا أخرى قد تسبب لبعض الأشخاص بعض المشاكل التي لا يعرفون كيف يواجهونها لكي يتمكنوا من حلها. وأغلبية المشاكل تكون مشابهة لهذه الحالات: عدم الشعور بالمتعة أثناء ممارسة الجنس والشعور بعدم الرغبة فيه وأن الجماع مؤلم و ليس ممتعا والشعور بالخوف أمام ممارسة الجنس ووجود صعوبة في الإثارة الجنسية أو التليين عند النساء أو على الإنتصاب (عند الرجال) أو وجود صعوبة في الوصول إلى هزات الجماع أو عدم الوصول إليها قط و الرغبة فيها... يحصل الشيء نفسه في ظروف أخرى، فيمكن أن تكون هذه المشاكل متعلقة بعدم الشعور بالسعادة في العلاقة بين الشريكين وعدم الشعور بالإرتياح و الرضا في العلاقات وفقدان التواصل فيما بينهما... هذه الحالات والتي تمر على كل الناس بشكل أو بآخر في مسيرة حياتهم وسواء في علاقاتهم بشركائهم أو علاقاتهم السطحية يمكن حلها في المقام الأول عن طريق الحوار مع الشريك للتعرف على أساس المشكل. ولكن إذا تعذر ذلك هناك خدمات يمكن أن ترشدك نحو الحل الأنسب، سواء تعلق الأمر بالمشاكل الجنسية أو غيرها. وبالإمكان الذهاب إلى تلك المراكز لتلقي هذه الخدمات لوحدك أو برفقة شريك و هي تقدم بطريقة سرية وخاصة وحسب كل حالة على حدة من طرف متخصصين و/أو مراكز التوجيه الجنسي والخدمات الإجتماعية والإستفسارات الجنسية... في الحي أو البلدية الذي تقطن بهما. فإذا واجهتك أسئلة أو مشاكل في حياتك الجنسية احرص على الإستشارة مع إختصاصيين.

التربية الجنسية للأبناء

يمكن لجميع الأسر توفير تربية جنسية ذات جودة عالية لإبنائهم، فلا يلزم أن نكون متخصصين في هذا المجال لتربية أطفالنا جنسيا. فكيف نحقق ذلك؟ يجب الإعتراف أو لا بحياتهم الجنسية والإستماع إليهم والجواب على فضولهم وتساؤلاتهم وحتى وإن لم تكن تعرف كل الإجابات قم بمرافقتهم في البحث عن المعلومات وقم بشرح بعض المواقف التي يمكن أن تحدث لهم ومنحهم الثقة لكي يعرفوا أنه بالإمكان الإعتماد عليك في أي ظرف أو موقف يمكن أن يقعوا فيه.

واشرح لهم مشاكل التحرش الذي يمكن أن يتعرضوا له عن طريق الشبكات الإجتماعية وتحدث عن وجود وسائل منع الحمل وأهمية استخدام الواقي الذكري - الأنتوي للوقاية من الأمراض؛ ولفت نظرهم إلى أهمية الإحترام المتبادل وحسن المعاملة خلال العلاقات الجنسية وتوضيح أن الجمال هو مسألة شخصية غير قابل للتغير وأنه مهما كان شكل جسمنا وبغض النظر إذا كانت لدينا إعاقة أم لا من حقنا أن نعيش حياة جنسية صحية وكاملة. وأيضا أن نشرح لهم أنه لا يحق لأي شخص بالغ القيام بلمسهم بشكل غير عادي أو أن يجبرهم على القيام بأفعال لا يحبذونها وفي حالة وقوع ذلك يجب الإخبار بذلك، وأن يعلموا أنه بإمكانهم الإعتماد عليك دائما وفي كل حال من الأحوال. و كما نرى، ليس بالأمر الصعب أن تجعل أبنائك يشعرون بأنهم محبوبون ومهمين، وأن تستمع إليهم و تجيب على فضولهم وتساؤلاتهم بدون ازعاجهم وإحترام أوقاتهم.



العنف وحسن وسوء المعاملة في العلاقات

حسن المعاملة أمر أساسي في العلاقات بين الشريكين سواء كانت العلاقة التي تربطهما (مستقرة أو سطحية) فهي التي تحدد درجة الشعور بالرضا أم لا. إذا كان شخصين يتعاملان بحنان وحب ومودة وإهتمام ورعاية فيوسعهم التمتع أكثر بحياتهم الجنسية والإيروتيكية؛ وعلى العكس من ذلك، إذا كانوا يتعاملون بقسوة واللامبالاة ونكد وعدم الإحترام والعنف أو الإزدراء، فمن المرجح أن حياتهم الجنسية والحياة بشكل عام ستكون غير مرضية ولا حتى صحية.

العنف :

العنف هو أي فعل يتسبب في إلحاق الضرر أو الألم. هناك العديد من أنواع العنف. على سبيل المثال العنف الثقافي وهو الصور النمطية التي تحد من الحياة الجنسية للأشخاص (حسب نوع الجنس (الجنسانية) أو التوجه الجنسي والمظهر، الخ) والعنف الهيكلي وهو كل تلك القواعد التي تمنع الناس من اتخاذ قرارات حول حياتهم وأجسامهم وصحتهم إلى جانب أولئك الذين يميزون بين الأشخاص لجنسهم ولعرقهم أو للطبقة الإجتماعية التي ينتمون إليها، الخ. والعنف بصفة عامة هو جميع الأفعال التي تضر بالصحة البدنية والعقلية والعاطفية للأشخاص. فإذا كان الشخص يعامل شريكه بلامبالاة و عدم الإحترام أو بعنف (البدني مثل الضرب أو العنف اللفظي مثل الشتائم) فسيترتب عن ذلك عدم الشعور بالإرتياح وعدم الإستمتاع بالحياة الجنسية ولا بالحياة مع الشريك ولا حتى بجوانب أخرى من وجوده. الدولة الإسبانية لديها قانون يناهض العنف بين الجنسين: القانون التنظيمي 2004/1 المؤرخ في 28 ديسمبر /كانون الاول يشمل التدابير الأساسية ضد العنف بين الجنسين. بالإضافة إلى ذلك، كل منطقة لها قانونها الخاص لمحاربة العنف والذي تدعمه الدولة.

حسن المعاملة :

إن حسن المعاملة اتجاه الأشخاص الذين نتعامل معهم في مواقف مختلفة من حياتنا تبدأ بحسن المعاملة مع أنفسنا. عندما نعامل بشكل جيد نشعر بالرضا. وتلقي الرعاية والإهتمام يجعلنا نشعر بأهميتنا ويزيد من ثقتنا بنفسنا. و عندما نربط علاقات يجب علينا رعاية بعضنا البعض سواء كانت العلاقة مع من نتقاسم حياتنا الجنسية (مستقرة أو سطحية).

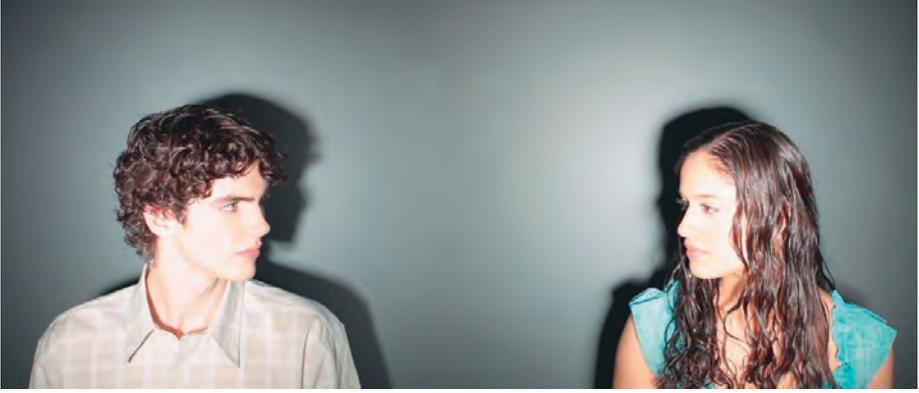
فالمعاملة الحسنة المتبادلة في العلاقات أمر ضروري لتحقيق الرضا الكامل، وهو حق وواجب علينا جميعا. في أي علاقة، عند الشعور بحسن المعاملة فالحقوق والواجبات تكون متبادلة بين الطرفين. ويتحقق ذلك حين يؤخذ بعين الاعتبار برأينا وعند التشارك في اتخاذ القرارات وعندما يدلعونا ويتحدثون معنا بدون سب أو صراخ وعند التشارك في اتخاذ القرار حول تنظيم النسل والوقاية من الأمراض وعند المشاركة في تربية وتعليم الأطفال... باختصار، عند منح وتلقي الإحترام والثقة والإستماع إلى الآخر. ثلاثة عناصر رئيسية إذن لضمان حسن المعاملة.

سوء المعاملة والمعاملة السيئة:

سوء المعاملة هو شكل من أشكال الإعتداء في إطار العلاقة بين شخصين أو أكثر. لا يوجد تعريف دقيق ووحيد لسوء المعاملة وخصائصها تتوقف على خصائص السياق الذي تحدث فيه. فسوء المعاملة يمكن أن يشمل كل من الإهانة العارضة أو الإعتداء بالضرب يوميا على شريك الحياة. هذه الأشكال من سوء المعاملة هي واضحة للعيان؛ وفي المقابل هناك أشكال أخرى يصعب الكشف عنها : التهديدات والضرب على الأجسام أو الأشياء، سلوكيات التحكم ("إلى أين أنت ذاهبة ومع من أنت ذاهبة ولا تلبسي هكذا ولا تجالسي هؤلاء الناس..."). سلوكيات العزلة : محاولة فصلك عن محيط عائلتك أو أصدقائك أو التقليل من عدد أصدقائك ومعارفك. سلوكيات التجسس (التجسس عليك إلى أين تذهبين ومع من وقراءة البريد الخاص بك واستراق السمع الى محادثاتك الخاصة على الهاتف ومطاردتك ومهاتفتك ومضايقتك...). عدم الإحترام (يسخر من آرائك وكذلك يسخر من عائلتك و / أو أصدقائك وعدم الوفاء بوعوده ويلق بآذلال على مظهرك وجسمك أو شخصيتك والسخرية منك...). التحكم المادي (لا يسمح لك بالعمل ومراقبة المال الخاص بك...).

العنف الجنسي (يضغط عليك و يجبرك و يبتزك لممارسة الجنس أو القيام بأشياء أخرى ضد إرادتك...). فسوء المعاملة التي يتعرض لها الشخص تشعره بالأسى مع مرور الوقت ... لذلك، يجب الإبتعاد عن الأشخاص الذين يعاملون شركاءهم بهذه الطريقة.

المعاملة السيئة هي الوجه المعاكس لحسن المعاملة. عندما نعامل بشكل سيء نشعر بالأسى وأيضاً بالإحتقار و تتدهور ثقافتنا بأنفسنا. ولكي نضع حدا لهذه المعاملة السيئة يجب الحرص على تطبيق عملي لحسن المعاملة.



المساواة بين الجنسين هو مبدأ دستوري ينص على أن الرجال والنساء متساوون أمام القانون، وذلك يعني أن تمنح للنساء نفس فرص الرجال للعمل و تلقي نفس المعاملة والتمتع بنفس الواجبات في تطبيق القانون. مرات عديدة عندما نسمع حديثاً عن المساواة نعتقد أن المنشود هو أن يكون الرجال والنساء متطابقين، ولكن هذا بالإضافة لكونه مستحيلاً فهو غير مرغوب فيه. المساواة هي بالأساس المبدأ الذي يضمن الحق في الاختلاف. في إسبانيا القانون التنظيمي 2007/3 المؤرخ في 22 مارس/أذار للمساواة بين المرأة والرجل ساري المفعول. أفضل دواء ضد العنف داخل الأسرة وخارجها هو الإعتراف بالمساواة مع الشخص الآخر.

نحن متساوون ولكننا مختلفون!

أسئلة وأجوبة شائعة حول سوء المعاملة:

سؤال: هل الشخص الذي يتعرض للمعاملة السيئة يعجبه أن يعامل بتلك الطريقة؟. وإذا كان لا يجب ذلك فلماذا يستمر في هذه العلاقة؟

إجابة: لا أحد يحب أن يعامل معاملة سيئة. ولكن بعض الأشخاص يشعرون أنهم محاصرون بالعلاقة أو يشعرون بأنهم ليست لديهم القدرة على التخلي عنها. أشخاص آخريين يخشون من أن يزداد الوضع سوءا إذا قاموا بفعل أي شيء لوضع حد لسوء المعاملة.

سؤال: كيف يمكن القضاء على علاقة متعسفة أو على سوء المعاملة ؟

إجابة : إن الشخص الذي يعاني من سوء المعاملة يجب أن يدرك أنه بإمكانه وضع حد لهذه العلاقة و يتوفر على ما يكفي من القوة لذلك ويوجد أشخاص يمكنهم المساعدة من أجل التخلص من تلك العلاقات. وهناك عدة أشخاص تمكنوا من تحقيق ذلك.

سؤال: هل سوء المعاملة يكون فقط بالضرب ؟

إجابة : هناك طرق عديدة لسوء المعاملة وكثير منها لم تصل إلى حد الضرب لكنها مضرّة جدا وتسبب الكثير من المعاناة.

سؤال: هل مع مرور الوقت الشخص المسيء يغير من معاملته ؟

إجابة: الأشخاص الذين يسيئون معاملة شركائهم لا يتغيرون أبدا وإذا تغيروا فيكون ذلك إلى الأسوأ. غالبا ما يكون الحل الوحيد هو ترك الشخص المسيء.

سؤال: في حالة ما إذا تعرضت لسوء المعاملة هل يوجد أحد يستطيع مساعدتي؟

إجابة: هناك العديد من وسائل المساعدة (أغلبها مجانية وتطبعها السرية: الجمعيات النسائية ومراكز إستقبال النساء وتقديم المشورة القانونية الخ). في مختلف المدن والبلدات في إسبانيا . إذا كنت تعاني من سوء المعاملة (وبالخصوص النساء) و لكي تتمكن من تقديم النصح لك ومساعدتك و إرشادك إلى الأماكن التي يجب عليك التوجه إليها، يمكنك الإتصال على الرقم المجاني التالي: 016 هذا الرقم لا يترك أثرا للمكالمة. بإمكانك الإتصال على هذا الرقم 016 من إسبانيا وسوف يتم الإجابة عليك بعدة لغات (بالإضافة إلى الإنجليزية) على مدار 24 ساعة يوميا. كما أنه يسمح لك بالقيام بإستشارة قانونية.

13. الموارد والخدمات والإجراءات

1.13. الخدمات العامة التي بإمكانك الولوج إليها

في إسبانيا، هناك العديد من المرافق والمنظمات والمؤسسات التي يمكن أن تتوجه إليها للحصول على المعلومات والتوجيه والمشورة، الخ مجاناً وبشكل سري، سواء تعلق الأمر بالصحة أو غيرها من المواضيع المهمة. فالحصول على هذه الخدمات يتطلب التوفر على شهادة التسجيل البلدي للسكان (شهادة السكنى)، وذلك سوف يسهل عملية التكيف والتعامل مع الموارد المتاحة لك. ولذلك، سنقوم برصد أهمها:

الخدمات الإجتماعية:

عادة ما يتم تقديم المساعدة عن طريق مركز الخدمات الإجتماعية التابع لبلدية المنطقة التي تقطن بها، وهي تشكل نظام للحماية والرعاية لكل المواطنين (الأطفال والشباب والبالغين وكبار السن وأصحاب الإعاقة، الخ) وهذه الخدمات تتوفر على محترفين مؤهلين في مجال الرعاية الأولية بحيث يقومون بشكل سري ومجاني بالتوجيه وتقديم الدعم والمشورة في مجموعة من الخدمات كالمساعدة القانونية والدعم النفسي والخدمات المهنية والثقافية أو أي نوع آخر من هذه الخدمات. كل شخص من حقه الإستفادة منها سواء كان يتوفر على "أوراق الإقامة" أم لا.

المجالس الإستشارية للتربية والتعليم:

عن طريقها يتم الإعلان عن الإجراءات اللازمة لتلميذ الأبناء والبنات في مختلف المؤسسات التعليمية (المدارس والثويات الخ.) والأنشطة الموازية والمساعدات المدرسية والمطعم والنقل المدرسي وكذلك المنح الدراسية والدورات التكوينية لتعلم اللغة الإسبانية للأطفال و للبالغين أيضاً.

المجالس الإستشارية الخاصة بالمسنين:

بعض البلديات تتوفر على خدمات تهدف إلى تحسين ظروف الحياة للمسنين. وبالإمكان الإطلاع على الأنشطة الترفيهية والتكوينية والصحية المتوفرة في البلدية الخاصة بك.

النقابات:

تقدم التوجيه والدعم للعمال كافة ومن أي جنسية كانوا بشأن الحقوق والواجبات في محيط العمل وعادة ما تقوم هذه النقابات ببرمجة أنشطة مع العمال المهاجرين سواء أولئك الذين يعملون بعقود عمل أو مع أولئك الذين يعانون من البطالة.

مكاتب التوظيف:

تقدم الدعم والتوجيهات والإرشادات المتعلقة بالعمل والدورات التكوينية والتدريبية.

مكتب السجل المدني:

وظيفته تتمثل في تقديم شواهد عقد الإزدياد والزواج والوفاة ودفتر العائلة، الخ.

مراكز الشرطة:

بالإضافة إلى القيام بتقديم الشكاوي الخاصة بتعرضهم لأعمال إجرامية بهذه المراكز (سرقة و إعتداء، الخ.) بالإمكان إجراء وثائق معينة: جوازات السفر الخ.

مراكز لاستقبال المدمنين على المخدرات:

توجد عدة مراكز لتوعية الأشخاص الذين يعانون من أي شكل من أشكال الإدمان وتقديم الدعم لهم ليتمكنوا من الشفاء.

مراكز لاستقبال الشباب:

تقدم المعلومات والمشورة بشأن مختلف الموضوعات: الترفيه والعمل والتكوين وجودة الحياة والحياة الجنسية والتكنولوجيا، الخ.

مراكز المسنين:

تقدم المعلومات والمشورة بشأن مختلف الموضوعات: الترفيه والتكوين والصحة وجودة الحياة، الخ.

مراكز لاستقبال النساء:

يتوفرون على خدمات تهتم بتقديم المعلومات والإرشادات للنساء في مختلف المجالات: الدعم في مجال العمل وتقديم المشورة القانونية والمعلومات حول الحقوق والواجبات والرعاية والدعم في حالات العنف أو سوء المعاملة من طرف شريك الحياة، الخ.

المنظمات الغير الحكومية الخاصة باستقبال المهاجرين:

لا توجد عادة في المدن الصغيرة وننصح بالإتصال بمثل هذا النوع من المنظمات التي نجدها في جل المدن و تختص تحديدا بمنح الرعاية اللازمة للمهاجرين وذلك من خلال سلسلة من الخدمات المختلفة من بينها منحهم المأوى والإرشادات علاوة على خدمات متعلقة بالتوجيه من أجل الحصول على عمل وكذلك التعريف بالخدمات المتوفرة في المدينة وإعطاء دروس في اللغة الأسبانية الخ. وتسهل عملية الاندماج ومعرفة عادات وتقالييد البلد المضيف، فضلا عن الخدمات العامة التي يمكن الحصول عليها، وهو ما يمثل آلية إجتماعية ذا أهمية كبيرة . و الخدمات التي يقدمونها ليست دائما مجانية ولكن عادة تكون رخيصة جدا.

الصليب الأحمر/ الهلال الأحمر:

المهم أن تعرف مكانها، فهي تتوفر على العديد من المراكز التي تقدم الرعاية الصحية للاجئين والمهاجرين والرحل، سواء كانوا يتوفرون على "أوراق الإقامة" أم لا.

الصحة هي حق من حقوقك ومن واجبك رعايتها

2.13. الخدمات الصحية في متاولك

وفيما يلي سنقوم بعرض بعض المعلومات الأساسية حول الخدمات العامة للصحة المتوفرة و كيفية الحصول عليها:

أول شيء يجب أن نعرفه هو أن المرسوم الملكي بقانون 2012/16 المؤرخ بتاريخ 20 أبريل/ نيسان الذي ينظم التدابير العاجلة لضمان استمرارية النظام الصحي الوطني وتحسين جودة وسلامة أدائه والذي دخل حيز التنفيذ بتاريخ 24 أبريل 2012، عمد إلى تقليص حصول المهاجرين الذين يوجدون في وضعية غير قانونية (بدون أوراق الإقامة) على خدمات الصحة العامة. لذلك، بالإضافة إلى المواطنين الإسبان و مواطني الدول الأعضاء في الإتحاد الأوروبي والتي لديها اتفاقيات موقعة مع إسبانيا من يمكنهم الحصول على هذه الخدمات؟:

- في إسبانيا يحق للأجانب الاستفادة من التغطية الصحية العمومية في الحالات الطارئة عند وقوع حوادث أو الإصابة بأمراض خطيرة.
- للنساء الحوامل الأجنبية اللاتي يتواجدن في إسبانيا الحق في الرعاية الصحية أثناء الحمل والولادة والنفاس.
- الأجانب التي تقل أعمارهم عن 18 سنة لهم الحق في الحصول على الرعاية الصحية بنفس شروط المواطنين الإسبان.
- على غرار المواطنين الإسبان فالمهاجرين المسجلون في السجل البلدي للسكان في المنطقة التي يقطنون بها يتمتعون بالحق في استخدام النظام الصحي الإسباني.

إن استخدام المرافق الصحية خاضع لمجموعة من القواعد والتي يمكن تصنيفها على شكل حقوق واجبات يجب تطبيقها في أي مركز صحي. هذه القواعد والشروط يمكن خضوعها لتباينات واختلافات حسب النظام الصحي لكل منطقة. (هذا يعني أنه فيما يتعلق بالنظام الصحي، كل منطقة على حدة تقوم بنهج سياسات خاصة بها). وسنقوم بعرض الأكثر شيوعاً:

الحقوق :

1. الحق في احترام شخصية الآخر والكرامة الإنسانية والخصوصية واستقلالية الإرادة وعدم التمييز
2. الحق في المعلومة الكاملة والمستمرة لعملية (التشخيص والتوقعات وخيارات العلاج)، بطريقة واضحة ومفهومة.
3. الحق في الطابع السري لجميع المعلومات المتعلقة بالوضع الصحي
4. الحق في توفر ميثاق الحقوق والواجبات الذي يخضع له المركز وكذلك توفر إستمارات لصياغة الاقتراحات و الشكاوى في جميع المراكز والخدمات والمرافق الصحية الإجتماعية.

5. الحق في الحصول على شهادة طبية تثبت الحالة الصحية
6. الحق في المساواة للحصول واستخدام الخدمات الصحية
7. الحق في حرية اختيار الطبيب العام وطبيب الأطفال (حتى سن 14)
8. الحق في الحصول على التقرير الطبي عند مغادرة المستشفى
9. الحق في توفر إعلان كتابي عن التعليمات المسبقة المنشودة حول الرعاية والعلاج لحالتك الصحية أو مصير الجسم والأعضاء في حالة الوفاة.

الواجبات:

1. يجب تطبيق الشروط والأوامر الطبية الساري بها العمل قانونيا
2. يجب التسامح والتعاون لإنجاح التدابير الصحية المتخذة للوقاية من المخاطر
3. يجب التمتع بالمسؤولية للاستفادة من المرافق بشكل صحيح والحفاظ على القوانين واحترام الموظفين والإستخدام الملائم لموارد النظام الصحي.
4. يجب احترام الكرامة الشخصية والمهنية لكل الذين يقدمون خدماتهم في النظام الصحي
5. يجب مراعاة الشروط والدقة في استخدام الموارد والخدمات (الإجازات المرضية والعجز عن العمل والمساعدة . العلاجية والاجتماعية ..).
6. يجب احترام قواعد وشروط استخدام مختلف المراكز الصحية: أخذ موعد مسبق واحترام وانتظار الدور، الخ

3.13. الإجراءات الإدارية التي يجب القيام بها من أجل ولوج الخدمات

الحصول على الخدمات العامة
يتطلب شهادة التسجيل البلدي
للسكان!

التسجيل البلدي للسكان

إن أول شيء يجب فعله من أجل تسوية وضعك في المكان الذي ستستقر به هو الذهاب إلى البلدية والقيام بالتسجيل في السجل البلدي والمعروف باسم "بادرون". في نفس المكان يتم إخبارك أين وكيف يمكن طلبه ولكن قد تتساءل ما هو التسجيل البلدي للسكان وما هي أهميته.

التسجيل البلدي للسكان هو سجل يسجل فيه أسماء وعناوين كل السكان المستقرين في البلدة. هو سجل إداري تشرف عليه البلدية وعليها يقع إنشاؤه وصيانته ومراجعته. والبلدية هي المرجع الوحيد التي يتم الحصول فيه على العدد الرسمي للسكان.

التسجيل في سجل البلدية هو حق وواجب على جميع المواطنين الأجانب الذين يعيشون في إسبانيا. هذا الإجراء هو الطريقة الوحيدة التي عن طريقها تصبح واحدا من سكان البلدة. والتسجيل في السجل البلدي للسكان يحتوي على عدد من الشروط الإجبارية مثل البيانات الخاصة بكل فرد:

(أ) الإسم و اللقب.

(ب) الجنس.

(هـ) رقم بطاقة الإقامة و يجب أن تكون سارية المفعول وصادرة عن السلطات الإسبانية أو بدلا من ذلك، تقديم رقم بطاقة الهوية أوجواز السفر ساري المفعول والصادرة عن سلطات البلد الأصلي.

(د) تقديم شهادة مدرسية أو أكاديمية في حالة التوفر عليها وهي ضرورية لإعداد القوائم الانتخابية شريطة احترام الحقوق الأساسية المكفولة في الدستور. والمساهمة بهذه المعلومة هي اختيارية.

وهكذا، يحق لكل الأجانب المستقرين في إسبانيا الذين يتوفرون على أوراق الإقامة أم لا التسجيل في سجل البلدية. التسجيل هو مجاني ويتيح:

- ولوج مختلف البرامج المعلوماتية والتوجيهات والدعم الذي توفره البلدية.
- تمدرس أبنائكم وبناتكم في المراكز التربوية العامة وشبه خاصة.
- إمكانية تقديم طلب للحصول على المنح والإعانات.
- الحصول على البطاقة الصحية من أجل الاستفادة من الرعاية الطبية والى جانب ذلك الحصول على الأدوية بتكلفة أقل.

قم بتسجيل نفسك في السجل البلدي
للسكان في المنطقة التي
ستستقر بها

البطاقة الصحية:

البطاقة الصحية هي الوثيقة التي تحول لك ولوج نظام الصحة في القطاع العمومي بشكل فردي. فكل شخص، بغض النظر عن عمره يجب أن يتوفر على البطاقة الصحية الفردية وحتى الأبناء منذ ولادتهم.

كيف و أين يمكن طلب البطاقة الصحية؟

يتم تقديم الطلب في المركز الصحي التابع للمنطقة التي تستقر بها. ويجب تقديم وثائق إثبات الهوية والحق في الرعاية الصحية:

1. " شهادة التسجيل البلدي "البادرون

2. نسخة من جواز السفر أو بطاقة الإقامة أو البطاقة الوطنية

في بعض المدن الإسبانية يطلب منك أيضا رقم الإنتماء إلى الضمان الاجتماعي (وتحصل على هذا الرقم من مكتب الضمان الاجتماعي إذا كنت تعمل).

وإذا كنت لا تعمل أو ليس لديك عقد عمل فأنت بحاجة إلى شهادة تفيد وضعك المالي و تطلب من مكتب الضرائب).

و بمجرد الحصول على البطاقة الصحية يتم تعيين طبيب أو طبيبة وممرض أو ممرضة والذين سيقومون برعاية صحتك وأيضا إحالتك على أطباء متخصصين في حالة ما إذا كنت تشكو من مشكل يتطلب عناية خاصة.

إذا كانت هذه المعلومات غير كافية للحصول على البطاقة الصحية بإمكانك التوجه إلى بعض المنظمات الغير الحكومية أو جمعيات استقبال المهاجرين والذين سيقومون بتقديم الدعم والإستشارة للحصول على البطاقة الصحية و التعريف بالنظام الصحي الإسباني.

من الضروري أن تعرف أنه في إسبانيا حتى في حالة عدم توفرك على البطاقة الصحية يمكنك:

- الحصول على المساعدة الطبية في حالات المشاكل الصحية الإستعجالية والأمراض و التعرض للحوادث الخطيرة.
- النساء الحوامل الأجنبية اللاتي يتواجدن في إسبانيا لهن الحق في الرعاية الصحية أثناء الحمل والولادة والنفاس.
- الأجانب التي تقل أعمارهم عن 18 سنة لهم الحق في الحصول على الرعاية الصحية بنفس شروط المواطنين الإسبان.

اتنسى واجباتك باعتبارك مستفيد من الخدمات الصحية. فتمتع بالمرافق والخدمات التي يوفرها النظام الصحي بطريقة مسؤولة؛ واحترم الكرامة الشخصية والمهنية للأشخاص الذين يعملون في النظام الصحي؛ وأيضا يجب مراعاة الشروط والدقة في استخدام الموارد والخدمات (الإجازات المرضية والعجز عن العمل والمساعدة العلاجية والاجتماعية...)

واحترام قواعد وشروط استخدام مختلف المراكز الصحية: أخذ موعد مسبق و احترام وانتظار الدور، الخ.

البطاقة الصحية هي
أساسية للإستمرار في تلقي
الرعاية الطبية!

4.13. خدمات حول التربية الجنسية للمهاجرين

Unión de Asociaciones Familiares (UNAF)

C/ Alberto Aguilera, 3 -1 Izq.

مدريد 28015

الهاتف: 914463150 - 914463162

البريد الإلكتروني : unaf@unaf.org

على شبكة الإنترنت : www.unaf.org

Asociación Salud y Familia

الهاتف: 932683600 - 932682453

البريد الإلكتروني : saludyfamilia@saludyfamilia.es

Asociación de Mujeres para Envejecimiento saludable (AMES)

الهاتف: 699336901 - 696775730

البريد الإلكتروني : ames.asociacion gmail.com

Asociación de familias LGTB-FLG

الهاتف: 645318860

البريد الإلكتروني : familieslg@familieslg.org

Asociación Familias Homoparentales GALESH

البريد الإلكتروني : info@galesh.org

على شبكة الإنترنت : www.galesh.org

Instituto Andaluz de la Juventud

الهاتف: 901406969

Servicio de Información Telefónica para la embarazada (SITE)

الهاتف: 918222436

ساعات العمل: من الاثنين الى الجمعة 9:00 حتي 15:00

Federación de Planificación Familiar Estatal

تقديم الإرشادات و المشورة بشأن الصحة الجنسية والإنجابية للنساء المهاجرات

الهاتف: 685493430 في مدريد *

الهاتف: 688904980 في برشلونة

أيضا خدمات الرعاية الطبية النسائية

الهاتف: 615362774 في ألباسيتي

الهاتف: 698126048 في لا كورونيا

إرشادات حول فيروس نقص المناعة البشرية- السيدا والأمراض المنقولة جنسيا.

خدمات الرعاية الصحية للمهاجرين. مستشفى رامون كاخال

وحدة الطب الاستوائي . الأمراض المعدية

الهاتف: 913368000 / 662027765 : تحويلة. 7952

البريد الإلكتروني: ignacio.pena@saludentreculturas.es

الخدمات المتعددة القنوات و الإرشادات و الوقاية من فيروس نقص المناعة البشرية

هاتف: 900111000 ساعات العمل: من الاثنين إلى الجمعة من الساعة 10:00 صباحا وحتى الساعة

20:00 (ما عدا أيام العطل) والسبت والاحد من الساعة 9:30 إلى 14:30

البريد الإلكتروني: informacionvih@cruzroja.es

على شبكة الإنترنت: www.cruzroja.es

معلومات حول العنف الجنساني

Federación de Mujeres Separadas y Divorciadas (FAMSD)

الهاتف: 55/914418560

البريد الإلكتروني: info@separadasydivorciadas.org

Federación de Mujeres Progresistas (FMP)

الهاتف: 900502091

البريد الإلكتروني: fmp@fmujeresprogresistas.org

نأمل أن يكون هذا الدليل مرجعا مفيدا لك

لكي تتمكن من تحسين علاقتك مع شريك حياتك و مع عائلتك

و البيئة والمجتمع الذي سوف تعيش فيه.

الرعاية الصحية

البطاقة الصحية

البريد الإلكتروني: informacionsanitaria@msssi.es

الهاتف: 915961531

الضمان الإجتماعي

الهاتف: 901166565

الصحة مدريد

الهاتف: 012

نعم للتغطية الصحية الشاملة

معلومات محدثة حول الرعاية الصحية الشاملة.

<http://yosisanidaduniversal.net/portada.php>



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

نعمل من أجل راحة الأسر



MINISTERIO
DE EMPLEO
Y SEGURIDAD SOCIAL

SECRETARÍA GENERAL
DE INMIGRACIÓN Y
INTEGRACIÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE
MIGRACIONES



UNIÓN EUROPEA
FONDO DE ASILO,
MIGRACIÓN E
INTEGRACIÓN

Por una Europa plural