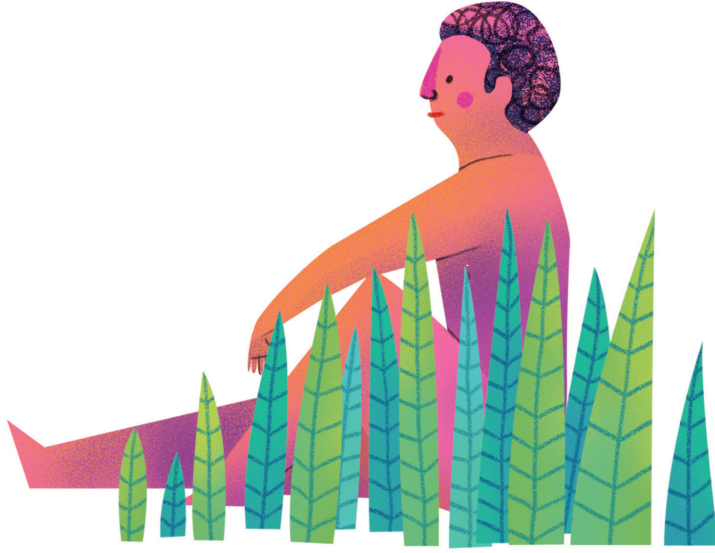


# الصحة الجنسية هي حق

unaf

unión de asociaciones familiares



هناك لحظات وحالات حيوية صعبة يمكن أن تجعلنا الصعوبات والمشاكل بها نعتقد أن الصحة الجنسية ليست مهمة. ومع ذلك، الشعور بحالة جيدة، تنظيم الأسرة، وتجنب العلاقات التي تسبب المشاكل وعدم الراحة، وقضاء بعض الوقت في الاهتمام بنفسك، والشعور بالقبول، والبحث عن المعلومات، والحفاظ على علاقات آمنة خالية من الأمراض، والتعبير عن ومشاركة المشاعر والاحتياجات. كل هذا يساعد على زيادة صحتي الجنسية وراحتي بشكل عام وتحسين جودة الحياة.



الصحة الجنسية هي حالة من الصحة البدنية والعاطفية والعقلية والاجتماعية المرتبطة بالجنسانية. يتعلق الأمر بجوانب مثل الشعور بالحرية للتعبير عن الرغبات، الارتياح مع الزوجين، معرفة عمل أجهزتنا وأعضائنا التناسلية، والشعور بالمتعة وليس الألم، القدرة على اتخاذ قرار بشأن استخدام وسائل منع الحمل، والقدرة على منع أمراض الجهاز التناسلي وعدم وجود العنف والضغط والتمييز، بغض النظر عن كونك. وكيف تعيش وأين تعيش.

تحمي الحقوق الجنسية  
والإنجابية صحتنا الجنسية  
وتدافع عنا من مقتضيات  
الأعراف الاجتماعية، القوانين  
والآراء التي تهدد حرية  
الأشخاص

## بعض المفاتيح لرعاية صحتنا الجنسية

- لا تفعل أي شيء لا تريد القيام به. لديك الحق في القول أنني لا أريد، أنا لا أحب ذلك، أنا لا أرغب به، ويجب على الشخص الآخر احترام قرارك.
- قبول ورعاية والاستمتاع بجسمك بخصائصه، وقبوله وإمكاناته.
- تجنب العلاقات التي تجعلك تشعر بالسوء والسعي إلى علاقات متكافئة ذات معاملة جيدة التي من الممكن بها أن تشعر بأهمية، محبوب/ة ومحترم/ة.
- يمكن للجسم كله بما في ذلك العقل وجميع الحواس إنتاج المتعة. الإيلاج ليس الطريقة الوحيدة، ولا الأكثر أهمية، ولا الهدف من العلاقة الجنسية.
- استخدام تدابير للوقاية من الحمل وأمراض الأعضاء التناسلية.

## في إسبانيا لديك الحق في:

- احترام طرق مختلفة من الحياة الجنسية سواء كنت سحاقية، من جنسين مغايرين، لوطي، ثنائي الجنس ...
- قرار ما إذا كنت ترغب في إنجاب الأطفال، كم ومتى.
- استخدم طريقة منع الحمل التي تناسب احتياجاتك.
- الإجهاض والوصول إلى حبوب منع الحمل الصباحية (حبة ما بعد الجماع).
- قول «لا» في أي وقت من المواجهة الجنسية، إلى أي شخص (زوج، حبيب / صديقة، زوج / زوجة ، عشيق، «قضاء وقت لطيف» ...) إذا كان هناك شيء لا يعجبك، لا تريده، لا ترغب به أو يجعلك تشعر بالسوء، بغض النظر عما إذا كنت تعتقد أو قلت من قبل أنك تريد هذا الشيء.
- تلقي المعلومات والاهتمام بالجنسانية والصحة الجنسية والإنجابية.
- قرار ما إذا كنت تريد الزواج أم لا، ومع من، وكيف ومتى، واستنكار أي ضغط أو التزام في هذا الصدد.
- استقبالك خلال فترة الحمل كلها والولادة وبعد الولادة.

إذا كنت بحاجة إلى  
معلومات، تدريب و/  
أو الرعاية، فيمكنك  
التوجه إلى:

- المراكز الصحية: من خلال طبيب الرعاية الأولية، أخصائي أمراض النساء، أو الممرضة، يمكنك طلب المعلومات، والإجابة على الشكوك والحصول على الرعاية الصحية.
- الخدمات الاجتماعية: تقديم المعلومات والاهتمام بالجوانب القانونية والعمالية والتربوية والطبية والصحية. ذلك يعتمد على مجالس المدينة/ البلديات.
- الجمعيات والمنظمات غير الحكومية المتخصصة في الصحة الجنسية أو في أي موضوع قد يهمك. ابحث في منطقتك عن تلك التي تهتمك. يمكنك طلب المعلومات، الرعاية والمشاركة في الأنشطة المختلفة.

تأمل حول ما تعلمته  
حول الجنسية،  
وجسمك، ووظائف  
جسدك، والبحث عن  
معلومات لتعلم أشياء  
جديدة.



## **unión de asociaciones familiares**

C/ Alberto Aguilera, 3 - 1o Izda

28015 - Madrid

T.669 791 808 / 91 446 31 62

[www.unag.org](http://www.unag.org) / [info@unaf.org](mailto:info@unaf.org)



@saludsexual\_unaf



@saludsexcultura



Salud Sexual en Clave Cultural



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL  
Y MIGRACIONES

SECRETARÍA DE ESTADO  
DE MIGRACIONES

DIRECCIÓN GENERAL  
DE ATENCIÓN HUMANITARIA E  
INCLUSIÓN SOCIAL DE LA INTEGRACIÓN



Financiado por  
la Unión Europea