



سلامت جنسی و  
حفاظت در برابر  
خشونت  
اطلاعات برای  
پناهندگان

(Upper Bavaria) در بایرن بالا

سلامت یک حق انسانی است. این امر در مورد همه افرادی که در صدق میکند. آلمان زندگی می کنند شما حق دارید که توسط یک دکتر درمان شوید. سلامت جنسی و زندگی بدون خشونت برای سلامت کلی ما مهم است درمان شوید .

این بروشور برای افرادی است که در بایرن بالا به عنوان پناهجو یا پناهنده زندگی می کنند. این یک نمای کلی از سلامت جنسی ، پیشگیری بارداری، بارداری و زایمان میباشد. این بروشور حاوی اطلاعاتی در مورد حقوق و امکانات برای افراد آسیب دیده از خشونت جنسی است. این بروشور نشان می دهد که برای سلامت (جنسی) خود چی کاری می توانید انجام دهید و چه کسی می تواند به شما کمک کند .

اغلب دشوار است که سیستم مراقبت های بهداشتی آلمان را بفهمیم، به ویژه برای افرادی که فقط به تازگی به آلمان رسیده اند. بنابراین، شما می توانید اطلاعات بیشتری در مورد موضوعات زیر را در بروشور «سلامت - اطلاعات برای پناهندگان» پیدا کنید :



حقوق من در زمان پروسه پناهندگی  
سیستم مراقبت های صحتی آلمان  
بهداشت و درمان فیزیولوژیکی

شما می توانید به بروشور دیجیتالی در  
اینجا دسترسی داشته باشید :

شماره تلفن های اضطراری مهم (تماس به همه شماره ها  
رایگان هستند)

|                  |  |
|------------------|--|
| .....۱۱۲         | آمبولانس و آتش نشانی                               |
| .....۱۱۰         | پلیس (در تمام ساعات قابل دسترس است)                |
| .....۰۸۰۰۶۵۵۳۰۰۰ | Krisendienst Psychiatrie Oberbayern                |
|                  | خدمات بحران روانی اوپربایرن، کمک در بحران های      |
|                  | روانی و شرایط اضطراری، در تمام ساعات قابل دسترس    |
|                  | (است)  |
| .....۱۱۶۰۱۶      | Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen                   |
|                  | خط تلفن کمکی خشونت علیه زنان، با مترجمان زن، در)   |
|                  | تمام ساعات قابل دسترس است)                         |
| .....۰۸۰۰۲۲۵۵۵۳۰ | Hilfetelefon Missbrauch an Kindern                 |
|                  | (راهنمای کمک رسانی کودک آزاری)                     |
| .....۰۸۰۰۱۲۳۹۹۰۰ | Hilfetelefon Gewalt an Männern                     |
|                  | (خط تلفن کمک رسانی خشونت علیه مردان)               |
| .....۰۸۰۰۴۰۴۰۰۲۰ | Hilfetelefon - Schwangere                          |
|                  | خط تلفن کمک رسانی - زنان باردار نیازمند، در دسترس) |
|                  | در همه زمان ها، با مترجمان زن)                     |

|  |          |
|--|----------|
| <b>سلامت جنسی</b>                                      | <b>4</b> |
| سلامت جنسی زنان  | 5        |
| سلامت جنسی مردان                                       | 7        |
| عقون‌های مقاربتی                                       | 8        |
| پیشگیری از بارداری، حفاظت در برابر بارداری و بیماری‌ها | 9        |
| خود مختاری جنسی  | 10       |
| خودم برای سلامتی جنسی ام چه کاری می‌توانم انجام دهم؟   | 11       |
| چه کسی می‌تواند به من کمک کند؟                         | 11       |

## **بارداری و زایمان** **13**

### **حفاظت در برابر خشونت مبتنی بر جنسیت** **17**

|  |    |
|--|----|
| خشونت مبتنی بر جنسیت: چیست؟                                | 18 |
| انواع خشونت‌های مبتنی بر جنسیت                             | 18 |
| خشونت تجربه شده: اطلاعات مهم در طول روند یا پروسه پناهندگی | 20 |
| پشتیبانی پزشکی و مدارک                                     | 20 |
| حمایت از افراد آسیب دیده از خشونت                          | 21 |

# سلامت جنسی

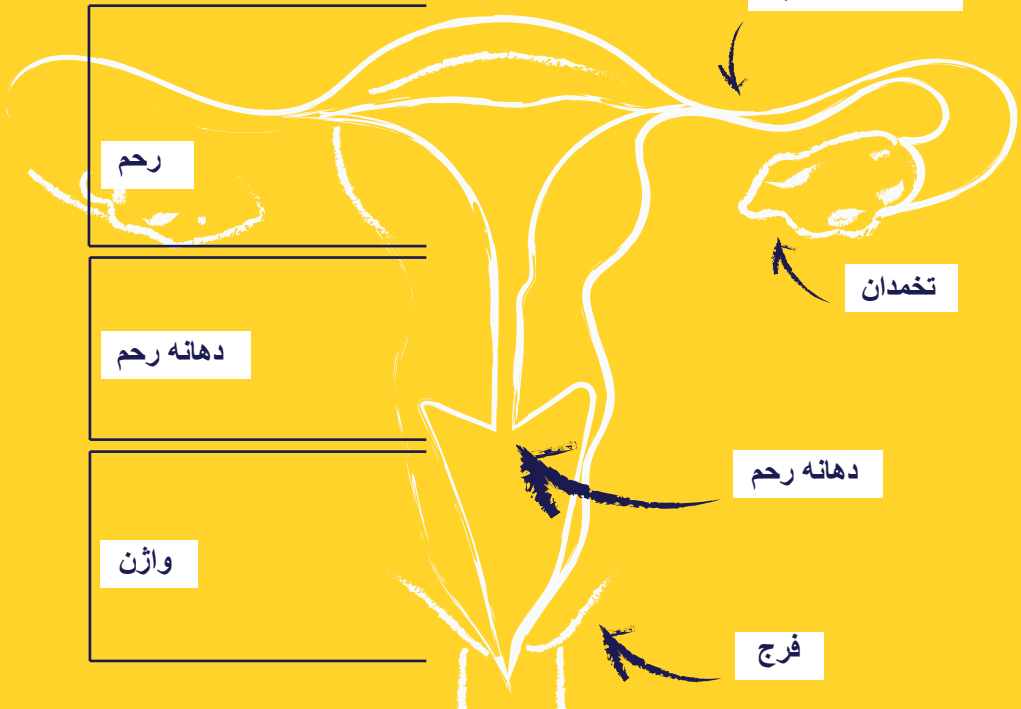
## سلامت جنسی

- سلامت جنسی به طور جدایی ناپذیری به سلامت کلی، رفاه و کیفیت زندگی متصل و مرتبط است. برای اکثر مردم، تمایلات جنسی بخش قابل توجهی از زندگی آنها است. با این حال، بسیاری از مردم برای صحبت در مورد خواسته ها، نیازها یا مشکلات مربوط به سلامت جنسی خود مشکل دارند.
- بر اساس گزارش سازمان بهداشت جهانی، سه عامل برای سلامت جنسی ما مهم است:
- محیطی که بتوانیم در آن زندگی کنیم و از تمایلات جنسی خود آذانه و ایمن لذت ببریم.
- کمک و درمان مشکلات سلامت جنسی
- آزادی از اجبار جنسی، سوء استفاده و خشونت جنسی
- برای سلامت جنسی ما بسیار مهم است که بدن خود را دوست داشته باشیم و با تمایلات جنسی خود احساس راحتی کنیم.

## سلامت جنسی زنان

### اندام تناسلی زنان

- اندام های تناسلی زنان نه تنها تولید کننده مثل هستند زنان نیز درست مثل مردان بلکه می توانند از تمایلات جنسی خود لذت ببرند و از آن احساس لذت کنند. بنابراین بسیار مهم است که زنان بتوانند آذانه و بدون محدودیت از تمایلات جنسی خود استفاده کنند.
- مونس پوبیس یا برجستگی تناسلی که بالای استخوان شرمگاه است و از ابتدای بلوغ با موهای ناحیه تناسلی پوشیده شده است.
  - لب های بزرگ و کوچک یا لب های واژن، فلپ های پوستی هستند که ورودی واژن را می پوشانند و از آن محافظت میکنند.
  - کلیتوریس از سر، ساقه و پهلو با بافت نعوظ ساخته شده است و بالای ورودی واژن قرار دارد. کل کلیتوریس حدود ۹ سانتی متر اندازه دارد. هدف کلیتوریس تنها احساس لذت است.
  - حدود ۲-۳ سانتی متر پشت دهانه واژن پرده بکارت قرار دارد. شکل پرده بکارت می تواند متفاوت باشد. اگر یک زن در طول اولین رابطه جنسی خود با یک مرد خونریزی نداشته باشد این یک امر کاملاً طبیعی است. فقط حدود نیمی از زنان در طول اولین رابطه جنسی خود خونریزی را تجربه میکنند. یک زن نمی تواند نفوذ و یا تاثیری برداشتن پرده بکارت و یا خونریزی در حین آمیزش جنسی داشته باشد. بنابراین با نگاه کردن به پرده بکارت نمی توانید به طور قطع بفهمید که آیا یک زن قبلاً رابطه جنسی داشته است یا نه. تامپون ها که یک نوع از کونکس زنانه است که نمی توانند به پرده بکارت آسیب برسانند.
  - در زمان بلوغ تا یائسگی، افراد دارای اندام تناسلی زنانه هر ماه یک دوره را پشت سر میگذرانند که توسط هورمون ها کنترل میشود:
  - سلول های تخمک در تخمدان ها وجود دارد. هر ماه تخمدان ها یک سلول تخمک را آزاد می کند. به این حالت تخم گذاری میگویند.
  - لوله های فالوپ رابطه بین تخمدان ها و رحم است. پس از تخمک گذاری، سلول تخمک از طریق لوله های فالوپ به داخل (رحم) حرکت می کند.
  - هنگامی که یک زن با یک مرد رابطه جنسی داشته باشد و یک سلول اسپرم به رحم برسد، می تواند سلول تخمک را بارور کند. سلول اسپرم از این طریق به سلول تخمک نفوذ می کند.
  - تخمک بارور شده خود را در رحم لانه گزینی میکند و یک جنین در داخل رحم رشد می کند. در هنگام زایمان طبیعی، کودک از طریق رحم، دهانه رحم و واژن بیرون میشود.



## قاعدگی و سیکل قاعدگی

جلوگیری از عفونت، پد ها بهداشتی باید به طور منظم تعویض شود. خودتان امتحان کنید که کدام نوع مواد بهداشتی برای شما راحت تر است. بسیاری از زنان از درد رنج می برند و احساس خوبی در روزهای قبل و در دوران قاعدگی ندارند. درد شدید شکم می تواند نشانه مهمی برای یک بیماری باشد. بنابراین بسیار مهم است که دردها را جدی بگیرید و به یک متخصص زنان و یا دکتر زنان مراجعه کنید.

اگر باروری یا لقاح صورت نگرفته باشد، تخمک بارور نشده همراه با بافت مخاطی و خون دور ریخته می شود. این دوره (پریود) یا قاعدگی نامیده می شود. قاعدگی حدود ۴ تا ۷ روز طول می کشد. چرخه زنان با اولین روز قاعدگی آغاز می شود و با آخرین روز قبل از دوره بعدی به پایان می رسد. چرخه حدود چهار هفته طول می کشد اما کمی کوتاه تر یا طولانی تر نیز کاملاً طبیعی است.

محصولات یا مواد بهداشتی مختلف، مانند پد نوار بهداشتی، کاپ قاعدگی و تامپون ها وجود دارد. برای

## یائسگی

خود را به مدت یک سال در دوران یائسگی نداشتید، معمولاً دیگر لازم نیست که از روش های پیشگیری های بارداری استفاده کنید. یائسگی یک بیماری نیست، آن یکی از مرحله کاملاً طبیعی از زندگی است. که می تواند با علائم مانند غمگینی و نوسانات خلقی، گرگرفتگی، عرق کردن ناگهانی، عرق شبانه و یا درد در طول رابطه جنسی ناشی از خشک شدن مهبل و (واژن) شود. برای هر زن متفاوت است که این نوع از علائم چقدر قوی هستند و با اینکه اصلاً در همه رخ می دهند. در صورت داشتن هر نوع مشکل به متخصص زنان خود مراجعه کنید.

هورمون های زنانه قاعدگی را کنترل می کنند و بارداری را ممکن میسازند. اما وقتی که شما مسن ترمی شوید آنها کمتر می شوند. سال های قبل و بعد از قاعدگی به نام یائسگی یا می گویند. بعد از این دیگر بارداری امکان پذیر نیست. شروع و مدت یائسگی برای هر زن متفاوت است. حدود نیمی از تمام زنان در سن ۵۲ سالگی آخرین دوره قاعدگی خود را داشته اند.

زنانی که هنوز سیکل های قاعدگی دارند گاهی اوقات می توانند در دوران یائسگی باردار شوند. بنابراین، پیشگیری مطمئن از بارداری تا سن ۵۲ سالگی مهم است. قاعده کلی این است: اگر شما پریود

اگر شما هر گونه علائم در ناحیه اندام تناسلی خود دارید، مهم است که در اسرع وقت به یک متخصص زنان (دکتر زنان) مراجعه کنید. علائم احتمالی عبارتند از: دردهای پیچیده، درد در هنگام رابطه جنسی، سوزش یا خارش در ناحیه تناسلی، ترشحات (بیضی) واژن، خونریزی و واژینال، بی اختیاری (اگر نمی توانید ادرار خود را نگه دارید و یا ادرار تان از کنترل تان خارج شده)، یا مشکلاتی در دوران یائسگی. درمان بیماری های زنان در صورت تشخیص زود هنگام آسان تر است.

خانم ها از سن ۲۰ سالگی باید سالی یکبار برای معاینه به متخصص زنان مراجعه کنند. در معاینه، متخصص زنان اندام تناسلی شما را بررسی و معاینه می کند و بررسی های برای پیشگیری از سرطان انجام می دهد. از سن ۳۰ سالگی، دکتر سینه های شما را نیز بررسی و معاینه می کند. این راهی برای تشخیص و درمان سرطان احتمالی دهانه رحم یا پستان است. حتی اگر هنوز کارت صحتی ندارید، حق

بررسی های برای پیشگیری از سرطان را دارید. (به نگاه کنید 1 QR-Code Broschüre). همچنین مهم است که به طور منظم سینه های خود را خودتان معاینه و بررسی کنید. اگر چیزی در سینه خود احساس کردید مانند سختی در سینه، اگر نوک سینه تان فرو رفتگی داشته باشد و یا هر گونه تغییرات دیگر لطفاً **بچه داکتر زنان خود مراجعه کنید**

در طول معاینه همچنین می توانید با متخصص زنان خود در مورد همه مسائلی جنسی مانند قاعدگی و علائم آن، رابطه جنسی، روش های برای پیش گیری از بارداری، دردهای عین رابطه جنسی، کاهش میل جنسی (به این معنی که تمایل به رابطه جنسی ندارید)، بی اختیاری در ادرار (سوزاک)، خون ریزی واژینال و یا مشکلات مرتبط به یائسگی علناً صحبت کنید.

مانند همه داکترها، متخصص زنان نیز به رازداری پزشکی پایبند هستند.



## سلامت جنسی مردان

### اندام تناسلی مردانه

- یک مرد معمولاً دو بیضه دارد. آنها مانند تخم شکل گرفته و هر دو در داخل کیسه بیضه هستند. سلول های اسپرم در داخل بیضه ها تولید می شود. سلول های اسپرم بخشی از اسپرم هستند. اسپرم مایع منی است که در هنگام انزال از آلت تناسلی مرد خارج می شود. سلول اسپرم می تواند سلول تخمک یک زن را بارور کرده و شروع به بارداری کند.
- هورمون جنسی مردانه (تستوسترون) نیز در بیضه ها تولید می شود. تولید این هورمون با افزایش سن کمتر می شود اما حتی مردان مسن تر هنوز هم می توانند بچه دار شوند.
- پروستات یک غده ای در زیر مثانه است. که اندازه آن به اندازه یک شاه بلوط است. همچنین بخشی از اسپرم را تولید می کند.
- خروجی مجرای ادرار در نوک آلت تناسلی است. این جایی است که ادرار خارج می شود. هنگامی که از نظر جنسی تحریک می شود، بافت نعوظ آلت تناسلی با خون پر می شود که آلت تناسلی را بزرگتر و سفت می کند. به آن نعوظ می گویند. نعوظ برای رابطه جنسی نافذ ضروری است. این به معنای رابطه جنسی در جایی است که آلت تناسلی به واژن یا مقعد نفوذ می کند. در حین انزال، اسپرم به صورت نبض از مجرای ادرار خارج می شود.

اورولوژیست ها همچنین در مورد مشکلات جنسی یا قدرت جنسی و همچنین مشکلات نعوظ هم تداوی و مشاوره میدهند. مشکلات نعوظ می تواند علل روانی یا فیزیکی داشته باشد. باروری یک مرد نیز وابسته به بسیاری از چیزها است. متخصصان ادرا یا اورولوژیست ها می توانند این موارد را بررسی کنند.

شما می توانید با متخصص ادرار خود آشکارا در مورد این مشکلات صحبت کنید. بسیاری از علائم و بیماری ها را می توان درمان کرد. درمان عمدتاً زمانی موفق تر است که بیماری زود تشخیص داده شود. یک اورولوژیست نیز مانند دیگر داکتران به راز داری پزشکی ملزم است.

علائم شایع و بیماری های رایج در مورد سلامت جنسی مردان عبارتند از عفونت های مقاربتی جنسی (پایین را ببینید) ، مشکلات نعوظ و با مشکلات پروستات است. اگر شما هر گونه علائم داشتید لطفاً به یک متخصص مردان ویا اورولوژیست مراجعه کنید.

متخصص ادرار ویا اورولوژیست ها در بیماری های اندام تناسلی مردان دستگاہ ادرار (همچنین برای زنان) تخصص دارد. خدمات معمولی عبارتند از تشخیص و درمان عفونت های ادراری یا بررسی و معاینات پیشگیرانه برای سرطان پروستات است. از سن ۴۵ سالگی، حتی اگر شما هنوز یک کارت بیمه درمانی ندارید، شما یک بار در سال حق چک آپ پروستات را دارید.

## عفونت های مقاربتی

عفونت های مقاربتی از این به بعد به آن اس تی آی گفته میشود عمدتاً در طول رابطه جنسی (رابطه جنسی وایژینال، مقعدی و دهانی) منتقل می شود. با برخی از میکروب ها، دیگر تماس های فیزیکی نزدیک، به عنوان مثال، بوسیدن، نوازش کردن و یا تماس خون به خون ، می تواند برای ایجاد عفونت کافی باشد. مادر می تواند در دوران بارداری، هنگام زایمان یا زمانی که طفل را از شیر مادر تغذیه می کند، به فرزندش را انتقال دهد.

علاوه بر آن، عفونت های قارچی و باکتریایی وجود دارد که می تواند در بین زوجین منتقل می شود. این عفونت ها می تواند به دلیل رعایت بهداشت اغراق آمیز و بیش از حد، مثلاً، استفاده از صابون های قوی یا شستشوی واژن ایجاد شود. علت دیگر می تواند درمان آنتی بیوتیکی در گذشته باشد که تعادل طبیعی در واژن را تغییر داده باشد.

هر کسی می تواند در طول زندگی، خود به اس تی آی مبتلا شود بعضی از بیماری های مقاربتی مانند کلامیدیا یا تبخال ناراحت کننده هستند اما قابل درمان هستند. سایر بیماری ها مانند سیفلیس، اچ آی وی/ ایدز و هیپاتیت یا می توانند بسیار خطرناک باشند. وقتی که بیماری های زود تشخیص داده شوند، معمولاً می توان آنها را به خوبی درمان کرد. همه اس تی آی ها کاملاً قابل درمان نیست شما نمی توانید خود را. به طور کامل در برابر اس تی آی ها محافظت کنید بهترین حفاظت همیشه پوشیدن کاندوم در هنگام داشتن رابطه جنسی است. واکسین های موثری علیه بسیاری از اس تی آی ها وجود دارد با جی پی یا داکتر عمومی خود در مورد گزینه های واکسیناسیون صحبت کنید. علائم یک اس تی آی می تواند متفاوت باشد. در برخی موارد شما حتی هیچ علائم مشاهده نمی کنید. علائم احتمالی عبارتند از:

- ترشحات غیر معمول از مهبل (واژن) ، آلت تناسلی مرد و مقعد ، که می تواند بوی ناخوشایند داشته باشد
- درد یا سوزش در هنگام ادرار کردن
- خارش اندام های تناسلی خارجی
- درد شکم
- بی نظمی قاعدگی

علائم بیماری عمومی، مانند خسته بودن تمام وقت، از دست دادن اشتها، تب و غیره اگر به اس تی آی مشکوک هستید، به، متخصص زنان یا اورولوژیست یا مرکز مشاوره در مونیخ مراجعه کنید (پایین را ببینید). اگر فکر می کنید که اس تی آی دارید. مسئولانه عمل کنید و از شریک زندگی خود در برابر عفونت احتمالی محافظت می کنید. اگر شما در مورد ساری بودن بیماری اطمینان ندارید، رابطه جنسی برقرار نکنید.



پیشگیری از بارداری: حفاظت در برابر بارداری و بیماری‌ها اگر می‌خواهید رابطه جنسی داشته باشید اما نمی‌خواهید باردار باشید یا پدر باشید، گزینه‌های متفاوتی برای جلوگیری از بارداری وجود دارد. کاندوم، در کنار عقیم‌سازی، تنها راه ضد بارداری برای یک مرد تا کنون است. این نه تنها مانع از بارداری ناخواسته بلکه

شما را در برابر بسیاری از عفونت‌های جنسی محافظت می‌کند. شما می‌توانید کاندوم را در داروخانه‌ها، سوپر مارکت‌ها و دواخانه‌ها به قیمت مناسب خریداری کنید. خدمات اجتماعی در برخی از مراکز پناهندگان کاندوم را به صورت رایگان می‌دهد.

### اکثر داروهای ضد بارداری باید توسط زن استفاده شود. ضد بارداری هورمونی و غیر هورمونی وجود دارد. نمونه‌هایی برای ضد بارداری غیر هورمونی:

- دیافراگم
  - کاندوم زنانه
  - سیم پیچ غیر هورمونی آی یو دی (دستگاه داخل رحمی) کوایل نمونه‌هایی برای ضد بارداری هورمونی
  - قرص ضد بارداری
  - حلقه واژن
  - ایمپلنت هورمونی یا سیم پیچ هورمونی آی یو اس (سیستم داخلی رحمی) کوایل هورمونی
- این ضد بارداری‌ها می‌توانند عوارض جانبی منفی مانند خونریزی در بین دوره‌ها، تهوع، درد شکم و یا نوسانات خلقی داشته باشند
- با متخصص زنان و یا یک مرکز مشاوره در مورد اینکه کدام ضد بارداری برای شما مناسب‌تر است صحبت کنید. بسیاری از ضد بارداری‌ها باید توسط متخصص زنان تجویز شود و / یا قرار داده شود. شما معمولاً باید برای ضد بارداری‌ها خودتان پرداخت کنید. بعضی از مناطق (به عنوان مثال مونیخ، لندن، رابین مونتین، اینگولشتات) ممکن است که برخی یا حتی تمام هزینه‌ها را پرداخت کنند. مراکز مشاوره بارداری می‌توانند به شما اطلاعاتی در مورد اینکه آیا منطقه شما هزینه‌های جلوگیری از بارداری را می‌پردازد یا خیر، بدهد و به شما در درخواست شما کمک کند

## اگر از روش های پیشگیری بارداری استفاده نکردم چه کار کنم؟

دواخانه ها بدون نسخه خریداری کرد.  
هرگز از «قرص صبح بعد» به عنوان روش طبیعی ضد بارداری خود استفاده کنید. این می تواند عوارض جانبی مانند تهوع، سردرد، سرگیجه و استفراغ داشته باشد که می تواند اثر بخشی دوا را کمتر کند. در صورت داشتن هر گونه مشکل به متخصص زنان خود مراجعه کنید تا هفته ۱۲ بارداری، می توان بارداری را در آلمان متوقف کرد. این سقط جنین نامیده می شود (نگاه کنید به صفحه ۱۶).

در مواردی که شما از روش های ضد بارداری استفاده نکرده اید و یا استفاده نادرست از آن کرده اید (به عنوان مثال، فراموش کرده اید که قرص را مصرف کنید، کاندوم پاره شده، رابطه جنسی محافظت نشده) برای این کار «قرص صبح بعد» وجود دارد. که نیز به نام قرص جلوگیری بارداری اضطراری است. این دارو زمانی موثر تر است که آن را در اسرع وقت پس از رابطه جنسی محافظت نشده استفاده شود. باید بدانید که فاصله بین رابطه جنسی کم از کم ۳ روز و فاصله بین استفاده از (قرص صبح بعد) باید ۵ روز باشد. که می توان این قرص را از

## مسئولیت مشترک زنان و مردان

زنان و مردان هر دو مسئولیت فرزندان خود را با هم حمل می کنند. پدران و پدران مجردی که با مادر فرزندشان زندگی نمی کنند، هنوز هم باید در آلمان به حمایت از کودکان بپردازد

زنان و مردان هر دو مسئول بارداری هستند. هر دو می توانند با داشتن رابطه جنسی محافظت نشده یک یک اس تی آی دریافت کنند.

## خود مختاری جنسی

هر فرد حق دارد آزادانه تصمیم بگیرد که آیا می خواهد از نظر جنسی فعال باشد و با چه کسی می خواهد فعالیت جنسی داشته باشد. شما همچنین می توانید خودتان تصمیم گیری کنید که در کدام فعالیت های جنسی می خواهید شرکت کنید. در کدام فعالیت نه. هیچ کس نمی تواند شما را مجبور به انجام هر کاری که نمی خواهید انجام دهید کند. از جمله شریک زندگی تان.

برخی از مردم از نظر احساس جنسی به زنان، برخی به مردان، و برخی به هر دو جذب میشوند. برخی از افراد هیچ جاذبه جنسی احساس نمی کنند. این خوب است. شما حق دارید تصمیم بگیرید که آیا می خواهید با کسی باشید و آن شخص کیست. همجنس گرایی یک بیماری نیست. همجنس گرایی طبیعی است. مشارکت و ازدواج همجنس گرایانه در آلمان قانونی و پذیرفته شده است.

بعضی از مردم با جنسیتی که با آنها متولد شده اند همذات پنداری نمی کنند. آنها به عنوان مرد در نظر گرفته میشوند اما احساس میکنند یک زن هستند. یا یک فرد مانند یک زن در ظاهر به نظر می رسد اما احساس می کند یک مرد است. هر فرد می تواند در مورد این برای خود تصمیم گیری کند. اگر شما احساس می کنید مجبور به زندگی بر خلاف هویت جنسی خود هستید، می تواند اثرات منفی بر سلامت شما داشته باشد (نگاه کنید به صفحه ۱۹).

اطلاعات بیشتر در مورد سلامت جنسی به زبان های مختلف را در لینک زیر دریابید :

[WWW.ZANZU.DE](http://WWW.ZANZU.DE)

## خودم برای سلامتی جنسی ام چه کاری می توانم انجام دهم؟

- از تمایلات جنسی، آرزوها و نیازهای جنسی خود و یا مشکلات احتمالی در مورد مسائل جنسی شرمنده نباشید. داشتن نیازهای جنسی طبیعی و انسانی است. اگر از آذانه و با توجه به آرزوهای خود از تمایلات جنسی خود استفاده کنید. این برای رفاه عمومی خود تان مثبت است.
- به اعمال جنسی که نمی خواهید نه بگویید. اگر شما مجبور به انجام هر گونه اعمال جنسی هستید ۱۷ کمک دریافت کرده می توانید (نگاه کنید به صفحه ۱۷).
- همچنین به یک نه از طرف شریک زندگی تان احترام بگذارید.
- توجه به بهداشت جنسی: اندام تناسلی خارجی خود را به طور منظم با آب بشویید. برای زنان: ناحیه بین لابیا را با آب بشویید. از صابون یا ژل دوش استفاده نکنید - نه برای لابیا و نه برای واژن. صابون و ژل دوش لایه محافظ طبیعی واژن را از بین ببرد و می تواند منجر به عفونت شود. برای مردان: اگر ختنه نشده هستید، منطقه زیر پوست، ختنه را به طور منظم زیر یک جریان آب بشویید. برای این منطقه حساس از ژل دوش یا صابون استفاده نکنید.
- اگر نمی خواهید بارداری شده و یا پدر باشید، اطلاعات بیشتری در مورد داروهای ضد بارداری پیدا کنید. از داروهای ضد بارداری همانطور که با دکتر خود صحبت کرده اید و یا در بسته شرح داده شده است استفاده کنید.
- از خود در برابر عفونت های مقاربتی جنسی محافظت کنید. از کاندوم استفاده کنید.
- علائم را جدی بگیرید. اگر شما هر گونه علائم و یا درد دارید، متخصص زنان و یا اورولوژیست مراجعه کنید.
- برای زنان: یک بار در سال برای معاینه به متخصص زنان مراجعه کنید.

## چه کسی می تواند به من کمک کند؟

اولین فرد قابل تماس برای سلامت جنسی، متخصص زنان یا اورولوژیست شما است.

**نقاط قابل تماس بیشتر برای مسائل مربوط به جنسیت**

**مشاوره برای بارداری، تنظیم خانواده، بارداری و روابط جنسی**

مراکز مشاوره بارداری نه تنها مشاوره برای زنان باردار بلکه برای مسائلی مانند تنظیم خانواده و پیشگیری از بارداری، تمایلات جنسی، مشارکت و فرزند پروری نیز ارائه می دهند. برخی از مراکز مشاوره همچنین در شرایط درگیری در دوران بارداری برای زنان که اطمینان ندارند که آیا آنها می خواهند نوزاد را نگه دارند، مشاوره ارائه می دهند. یکی از سازمان های توصیه شده پرومیلیا است. پرومیلیا مراکز مشاوره زیادی در سراسر آلمان دارد.

مشاوره محرمانه و رایگان برای سوالات در مورد تنظیم خانواده، بارداری، پیش گیری از بارداری، روابط جنسی، مشارکت، سقط جنین و با فرزند پروری

- با مترجم در صورت لزوم
- مشاوره برای همه، صرف نظر از فرهنگ، جنسیت، گرایش جنسی و هویت آنها
- برای ایجاد قرار ملاقات از طریق تلفن یا ایمیل امکان پذیر است
- تعدادی از مراکز مشاوره مختلف وجود دارد. در این وب سایت می توانید آدرس و جزئیات تماس یک مرکز مشاوره در نزدیکی خود را پیدا کنید (کد پستی خود را برای انجام این کار وارد کنید).

[www.profamilia.de](http://www.profamilia.de)

### مشاوره و حمایت از یک فرد مشکوک به اس تی آی یا عفونت های مقاربتی

حمایت و مراجعه به شیوه های تخصصی، کلینیک ها و سایر مراکز مشاوره

آدرس: Bayerstr. ۲۸a, ۸۰۳۳۵  
Munich تلفن: ۰۸۹۲۳۳۲۳۳۳۳

ساعات مشاوره شخصی (بدون قرار ملاقات): دوشنبه ۸ صبح تا ۱۱ صبح، سه شنبه ۲ بعد از ظهر تا ۶ بعد از ظهر، پنجشنبه ۸ صبح تا ۱۱ صبح و ۲ بعد از ظهر تا ۳ بعد از ظهر

در صورت لزوم می توان با خدمات ترجمه تماس گرفت (اطلاع رسانی قبلی برای برخی زبان ها لازم است)

STI-Beratungsstelle  
im Gesundheitsreferat der  
Landeshauptstadt München  
(مرکز مشاوره)  
مرکز مشاوره اس تی آی در مرکز شهر  
مونشن

مشاوره ناشناس، محرمانه و رایگان بدون قرار ملاقات برای اچ آی وی و دیگر بیماری های مقاربتی، خطرات و راه های انتقال، حفاظت و گزینه های درمانی

آزمایش برای خطر فردی اچ آی وی و کلامدیا، C، B و A، سیفلیس، و همچنین هپاتیت سوزاک

### مشاوره برای زنان

FrauenGesundheitsZentrum München  
(مرکز صحتی زنان مونیخ)

مشاوره، کمک و حمایت از زنان و دختران مبتلا به بیماری های زنان مانند قاعدگی، هورمون ها، بیماری ها، پستان و لگن، تمایل به بچه دار شدن، باینسگی و همچنین برای سایر مسائل بهداشتی دیگر مانند خواب، استرس و آرامش

مشاوره با مترجم در صورت لزوم

ایجاد قرار ملاقات از طریق تلفن یا ایمیل امکان پذیر است.

آدرس: Grimmstr., ۱  
تلفن: ۱st Floor, ۸۰۳۳۶ Munich ,  
۰۸۹۶۹۳۱۰۷۲۰

ایمیل: fgz@fgz-muc.de  
www.fgz-muc.de

# بارداری و زایمان

اگر شما شک دارید که حامله هستید، می توانید یک آزمایش بارداری را از یک دواخانه بخزید. این آزمون به طور معمول می تواند به شما نتیجه دقیق از روز دوم پس از دوره تان که قرار بود پر یود تان شروع شود بدهد.

اگر تست بارداری شما مثبت است با متخصص زنان خود تماس بگیرید و درخواست یک یک قرار ملاقات برای معاینه کنید. اگر شما حامله هستید، در اولین معاینه از متخصص زنان خود یک مادر پاس یا گزارش بارداری دریافت خواهید کرد. در دوران بارداری همیشه مادر پاس خود را با خود حمل کنید.

هر زن باردار حق قانونی دارد تا به اندازه کافی

از معاینات پزشکی و مراقبت ها برخوردار باشد. پناهجویان از خدمات پزشکی مشابه به زنانی که بیمه درمانی قانونی دارند برخوردارند. این به این معنی است که شما می توانید از چک آپ های پیشگیرانه منظم توسط یک متخصص زنان و یک قابل استفاده کند. قابله ها متخصص مراقبت از زنان در دوران بارداری، هنگام تولد، در ۶ تا ۸ هفته پس از تولد یا و در حالی که شیردهی می کنند، هستند.

شما می توانید پول نقد اضافی و مزایای غیر نقدی در دوران بارداری دریافت کنید. در این مورد از یک مرکز مشاوره بارداری مشاوره دریافت کنید (صفحه ۱۱ را ببینید)

تولد به طور معمول در یک بیمارستان دولتی صورت می گیرد. اطمینان حاصل کنید که شما در حال حاضر در یک بیمارستان در نزدیکی تان در دوران بارداری ثبت نام شده اید.

شما می توانید درخواست یک قابله در اوایل بارداری - مخصوصاً در آغاز بارداری خود کنید. مراکز مشاوره بارداری (پایین را ببینید) می تواند به شما کمک کند تا یک قابله پیدا کنید.

## معاینات صحی

معاینات خون در فواصل منظم تجزیه و تحلیل می شود. به طور معمول سه اسکن سونوگرافی وجود دارد: در ماه ۳-۴، ۵-۶ و ۷-۸ بارداری انجام میشود. اگر خطرات خاص و یا عوارض وجود داشته باشد، اسکن سونوگرافی مکرر می تواند توصیه شود. هزینه ها پس از آن توسط بیمه درمانی و یا اداره رفاه اجتماعی پوشش داده می شود.

حاملگی حدود هفته ۴۰ یا ده ماه قمری طول می کشد، که هر ماه ۲۸ روز طول می کشد. در این مدت، شما باید به طور منظم مورد بررسی و معاینات قرار بگیرید. بررسی و معاینات بخاطر دانستن این است که آیا همه چیز در دوران بارداری خوب پیش میرود. قابله و یا متخصص زنان تان تمام این معاینات و بررسی ها را انجام میدهد.

معاینه پزشکی در ابتدا یک بار در ماه انجام می شود، و سپس از هفته ۳۲ بارداری هر ۱۴ روز. در معاینه پزشکی، فشار خون و وزن زن باردار بررسی و درج میشود. ادرار معاینه و تجزیه و تحلیل میشود و وضعیت رحم مشخص می شود. موقعیت و ضربان قلب کودک نیز بررسی می شود. علاوه بر این،

این بسیار مهم است که شما برای معاینات پزشکی بروید. زیرا آن معاینات برای سلامت فرزند شما و برای سلامتی خود تان ضروری است.

## سبک زندگی سالم مهم است

یک رژیم غذایی متعادل و غنی از ویتامین دارید و به اندازه کافی ورزش می کنید. در دوران بارداری گوشت خام، ماهی خام، تخم مرغ خام یا پنیر غیر استوریزه را نخورید.

در تمام دوران بارداری و در حین شیردهی سیگار نکشید، الکل ننوشید، پهیچ داروی دیگری مصرف نکنید. این می تواند تاثیر عمده ای بر رشد و سلامت کودک شما داشته باشد. اطمینان حاصل کنید که شما

## تولد

چند هفته قبل از تاریخ محاسبه شده تولد، بدن شما شروع به آماده شدن برای زایمان میشود. شکم فرو میرود و فشار به قسمت پایین شکم افزایش می یابد. که باعث سوزاک و اصرار مکرر به ادرار کردن و یا دفع مدفوع میشود. از هفته ۳۶ بارداری، ممکن

است انقباضات اولیه (زایمان کاذب) را تجربه کنید. اینها معمولاً کوتاه هستند، نه بسیار قوی و نامنظم هستند.

معمولاً می توانیم بگوییم که زایمان زمانی آغاز میشود که شما انقباضات منظم دارید، که

هر ۷ تا ۱۰ دقیقه، سنگین تر و سنگین تر می شود. این زمانی است که کیسه آب برخی از زنان پاره میشود. آب (مایع آمنیوتیک) که کودک را احاطه کرده است، به صورت جریانی یا قطره بیرون می آید. این یک روند عادی است. با آمبولانس (تلفن: ۱۱۲) تماس بگیرید و استراحت کنید.

زایمان چه مدت طول می کشد و چقدر دردناک است، برای هر زن بسیار متفاوت است. برای بسیاری از زنان در هنگام تولد ماساژ مفید است، به عنوان مثال، ماساژهای دوره بی لگن. موقعیت های مختلف برای تولد وجود دارد: برخی از زنان در حالت دراز کشیده و یا خوابیده زایمان میکنند زنان دیگر راحت هستند که در زمان زایمان به حالت عمودی و یا شیشه قرار بگیرند. موقعیت های مختلف برای خودتان امتحان کنید.

پس از تولد نوزاد، به اصطلاح زمان پس از تولد آغاز می شود. در این زمان شما درد زایمان بیشتری را تجربه خواهید کرد. جفتی که کودک را در دوران بارداری تامین می کرد از رحم جدا می شود و بیرون می شود. پس از تولد شما معمولاً به بخش زنان یا زایشگاه منتقل می شوید و به طور معمول برای چند روز در آنجا می مانید. قابله ها از شما و نوزادتان در آنجا مراقبت می کنند.

قابله ها به شما برای زایمان حمایت و کمک می کنند. اگر شما خواسته باشید، همسرتان و یا یک فرد مورد اعتماد دیگر نیز مجاز است در هنگام زایمان برای حمایت از شما حضور داشته باشد. زایمان یک دستاورد بزرگ از بدن زن است. انقباضات زایمان معمولاً دردناک است. درد های زایمان نیز ناشی از انقباضات ماهیچه های رحم و فشار روی دهانه رحم است رحم و دیگر اندام ها چندین برابر کشیده میشوند. به عضلات فشار میاید تا کودک تولد شود. اطمینان حاصل کنید که شما در زمان این درد ها به طور منظم و عمیق تنفس میکنید. اینکه درد های

## بعد از تولد

در آلمان، زمان پس از زایمان (حدود ۶ تا ۸ هفته) (زمان در بستر بودن) نامیده می شود. در هفته های اول پس از زایمان، برای سلامتی شما بسیار مهم است که تا حد امکان زمان بیشتری را در رختخواب بگذرانید. به بدن و روح خود زمان و آرامش بدهید تا پس از زایمان سخت بهبود پیدا کنید. در ۱-۲ هفته اول پس از زایمان، رحم که بسیار بزرگ شده است دوباره اندازه خود را کاهش می دهد. این می تواند دردناک باشد. همچنین شیر مادر تولید می شود. شیر مادر برای کودک بسیار ارزشمند است. مخصوصاً هضم آن آسان است و سرشار از مواد مغذی و آنتی بادی است. کودکانی که از شیر مادر تغذیه شده اند معمولاً کمتر در معرض بیماری ها هستند. شیردهی تأثیر بسیار مثبتی بر رابطه بین مادر و کودک دارد در زمان پس از تولد، درست مثل دوران بارداری، هورمون ها تغییر می کنند. این می تواند به نوسانات خلقی قوی منجر شود و بسیار خسته کننده است. در این مرحله دشوار حمایت دریافت کنید. هورمون ها به آرامی در هفته های بعد ثبات پیدا کرده و زخم ها بهبود می یابد. خون و مخاط که از رحم خارج میشود در حال کاهش است. خون از واژن شبیه به خونریزی قاعدگی بیرون میشود. ترشحات ابتدا به رنگ قرمز روشن و بعداً زرد مایل به سفید است. این روند می

تواند تا ۶ هفته پس از زایمان طول بکشد. ترشحات حاوی میکروب است. بنابراین رعایت بهداشت دقیق بسیار مهم است. ناحیه تناسلی خود را به طور منظم بدون صابون بشویید. از تامپون استفاده نکنید. دست های خود را به طور منظم با صابون بشویید. قابله ها می توانند در هفته های اول بعد از تولد به خانه شما بیایند. آنها رشد و سلامت کودک و مادر را کنترل و حمایت می کنند. قابله ها به شما مشاوره می دهند و به شما تمریناتی را برای حمایت از بهبودی پس از زایمان به شما نشان می دهند. این جایی است که بدن شما پس از تغییراتی که به دلیل بارداری رخ داده است اصلاح میشود. دوره های ورزشی پس از تولد وجود دارد که شما می توانید از حدود ۸ هفته پس از زایمان به آنها بروید. از یک مرکز مشاوره بارداری معلومات بگیرید. زنانی که پس از زایمان علائمی، مانند تب، سردردی و درد معده، خونریزی ناگهانی که دوباره قطع میشود و بسیار شدید استند. باید با متخصص زنان یا زایشگاه خود تماس بگیرید. تماس منظم با قابله شما می تواند به تشخیص زود هنگام عوارض کمک کند.

در مورد خطرات و روش سقط جنین به شما توصیه می کنند. آنها آدرس متخصصان زنان را که سقط جنین انجام می دهند به شما می دهند. مشاوره محرمانه و رایگان است. پس از مشاوره شما تاییدیه کتبی که به شما توصیه شده است دریافت خواهید کرد. شما باید این تاییدیه را در معاینه خانه دکتری که سقط جنین انجام می دهد نشان بدهید. تا هفته نهم بارداری، سقط جنین بدون عمل امکان پذیر است. به شما دارویی داده می شود که می توانید در خانه مصرف کنید. هر دو سقط با عملیات و یا با دارو می تواند باعث درد شود. توصیه می شود که شما یک فرد حمایت گر با خود داشته باشید. هیچ یک از انواع احتمالی سقط جنین معمولاً بر باروری یک زن تأثیر ندارد

تصمیم گیری در مورد بچه دار شدن یا نشدن، تنها با فرد باردار است. هیچ کس - نه شریک زندگی شما، نه خانواده شما و نه دولت - نمی تواند شما را مجبور به انجام کاری کند یا شما را تحت فشار قرار دهد. مراکز مشاوره بارداری می توانند در تصمیم گیری شما را راهنمایی کند و مشاوره دهند. ختم حاملگی (سقط جنین) در آلمان تا هفته ۱۲ پس از لقاح تخمک امکان پذیر است. شرط قانونی برای سقط جنین، مشاوره اجباری است. سقط تنها حد اکثر ۳ روز پس از مشاوره انجام می شود. یک متخصص زنان و زایمان سقط جنین را انجام می دهد. مشاوره باید در یک مرکز مشاوره بارداری مورد تایید دولت، به عنوان مثال، در مرکز مشاوره پروفامیلیا (به صفحه ۱۲ ببینید) انجام شود. مشاوران زن شما

## آرزوی برآورده نشده برای بچه دار شدن

با این وجود دارد. زنان می توانند در این مورد مشاوره دریافت کنند، به عنوان مثال، مرکز FrauenGesundheitsZentrum München (۱۲ نگاه کنید به صفحه )

این امکان وجود دارد که شما می خواهید طفل دار شوید، رابطه جنسی دارید اما هنوز هم باردار نمی شود. این می تواند به دلایل بسیاری داشته باشد. اغلب امکاناتی برای درمان وجود دارد. از متخصص زنان خود مشاوره دریافت کنید. اگر تمایل شما به بچه دار شدن برآورده نشده باشد، راه های فردی برای مقابله

## چه کسی می تواند به من کمک کند؟

از خدمات اجتماعی خود بپرسید. در وب سایت زیر می توانید مراکز مشاوره بارداری را در نزدیکی خود پیدا کنید (نام شهر محل اقامت خود را در برای انجام این کار وارد کنید):

مراکز مشاوره بارداری می توانند شما را در مورد تمام مسائل مربوط به بارداری، تولد و زمان با نوزاد مشاوره دهند. مشاوره رایگان و محرمانه یا ناشناس در صورت درخواست است. شما حق مشاوره و حمایت، قبل و بعد از تولد را دارید. از این حق استفاده کنید.

[www.hilfetelefon-schwangere.de](http://www.hilfetelefon-schwangere.de)

شما می توانید جزئیات تماس برای مرکز مشاوره را در صفحه ۱۲ پیدا کنید. بسیاری از مراکز مشاوره بارداری دیگر وجود دارد.

## مشاوره برای افراد باردار نیازمند

- مشاوره به ۱۹ زبان مختلف، به زبان ساده و زبان اشاره آلمانی
  - مراجعه کنید به مراکز مشاوره در نزدیکی خودتان
  - مشاوره آنلاین (از طریق ایمیل و چت)
- [www.hilfetelefon-schwangere.de](http://www.hilfetelefon-schwangere.de)

Hilfetelefon-schwangere  
(خط تلفن کمکی - افراد باردار نیازمند)

- در دسترس در تمام اوقات رایگان:  
۰۸۰۰۴۰۴۰۰۲۰
- اولین مشاوره و پشتیبانی ناشناس از طریق تلفن
- مشاوره برای زنان در شرایط درگیری که بارداری خود را مخفی نگه می دارند، و همچنین مشاوره در مورد سوالات در مورد بارداری و زایمان



# حفاظت در صورت خشونت جنسیتی

خشونت جنسیتی به معنای اعمال خشونت آمیز است که در آن جنسیت، هویت جنسیتی یا تمایلات جنسی فرد آسیب دیده، و مجرم در آن نقش داشته باشد. که شامل:

خواهند تسلط و قدرت فرضی خود را بر فرد آسیب دیده نشان دهند.  
خشونت جنسیتی نقض حقوق بشر جهانی است. این جرم جنایی است، به این معنی که عملی که توسط قانون ممنوع است و مجرم می تواند به جرم ارتکاب آن مجازات شود.  
خشونت جنسیتی می تواند برای هر کسی، در هر کجا و هر زمان اتفاق بیفتد. خشونت هرگز قابل توجیه نیست و هرگز تقصیر قربانی نیست. اگر شما یا تحت تاثیر خشونت قرار گرفته اند شما حق کمک گرفتن از یک متخصص را دارید. (لطفا نکات پایین را ببینید).  
خشونت بر اساس جنسیت در تمام کشورها، فرهنگ ها، ادیان و طبقات اجتماعی اتفاق می افتد. زنان، کودکان، نوجوانان و افراد دگرباشان جنسی (در پایین شرح داده شده است) به ویژه در معرض خطر هستند.

### • خشونت فیزیکی

### • خشونت جنسی، به عنوان مثال: (تلاش)

تجاوز جنسی، همچنین در یک ازدواج، رابطه جنسی دهانی اجباری، خود ارضایی و دیگر تماس های جنسی

### • خشونت روانی، به عنوان مثل، تهدید،

باج گیری، تعقیب کردن (تعقیب)، آزار، تهدید و ترور کسی)

### • خشونت اقتصادی: ایجاد وابستگی مالی به

مجرم، به عنوان مثال، زمانی که یک فرد به درآمد خود دسترسی ندارد

اعمال خشونت آمیز جنسیتی معمولاً شامل بیش از یکی از این نوع اعمال می شود. این به طور معمول یک عمل جدا شده نیست بلکه اعمال خشونت آمیز مکرر است. با این سیستم سوء استفاده، مجرم می

## انواع خشونت جنسیتی

### • خشونت شریک زندگی یا سوء

استفاده خانگی نوع خشونتی است که بین شرکای زندگی فعلی یا سابق رابطه رخ می دهد. خشونت می تواند فیزیکی، جنسی، روانی و یا اقتصادی باشد. در بیشتر موارد، خشونت شریک زندگی شامل بیشتر از یکی از این انواع است.

### • خشونت جنسی توصیف هر

عمل جنسی، هر اقدام جنسی تلاش و هر اظهار نظر جنسی است که خوشایند و یا قابل قبول نیست. خشونت جنسی نیز زمانی است که شما مجبور شوید فرد دیگری را برهنه ببینید، و یا اعمال جنسی را تماشا کنید. اگر از حق استفاده از روش های پیشگیری بارداری محروم شوید، این خشونت جنسی است. در این بین مهم نیست که مجرم کیست. اگر شما مجبور به اعمال جنسی توسط همسر خود هستید، آن نیز خشونت جنسی است.

سوء استفاده جنسی هر گونه اقدام جنسی با و یا در مقابل یک کودک یا فرد آسیب پذیر است که نمی تواند آگاهانه رضایت دهد. فرد آسیب پذیر معمولاً، یک فرد معلول، یک فرد نیاز به کمک و یا بیمارار تحت روان درمانی میباشد.

برای اطمینان از حق کودکان و نوجوانان برای زندگی بدون خشونت، دستور حفاظت از دولت وجود دارد. دفاتر دولتی رفاه جوانان موظف به اقدام در مورد خشونت علیه کودکان هستند.

### • هدف از قاچاق انسان و فحشای

اجباری استثمار است. افراد آسیب دیده مجبور به خدمات (جنسی) و اعمالی میشوند که آنها نمی خواهند. آنها فقط بخشی از پولی را که با این کار به دست می آورند، یا در کل هیچ پولی را دریافت نمی کنند

### • ختنه یا بریدن اندام تناسلی زنان

زمانی اتفاق می افتد که اندام های جنسی خارجی زن بدون وجود هیچ دلیل پزشکی تا حدی یا به طور کامل برداشته و مجروح شوند. نقض حق انسانی برای سلامت جسمی است و تاثیر قوی بر سلامت زنان متاثر دارد

### • خشونت به نام «ناموس» اعمال جنایی

خشونت آمیز است. در برخی جوامع، رفتار «شرافتمندان» دختران و زنان به عنوان ناموس خانوادگی در نظر گرفته می شود. آنها مجبور به

سقط جنین اجباری به ویژه اعمال وحشتناک جنایی خشونت آمیز است زیرا آنها حق انسان برای تعیین هویت جنسی و شخصی را نقض می کنند. در بدترین موارد، خشونت به نام «ناموس» به اصطلاح «قتل ناموسی» یا «خودکشی افتخاری» ختم می شود. خشونت به نام «افتخار» همچنین شامل ممنوعیت فعالیت ها و روابط همجنس گرایانه است

انجام عمل، پوشیدن نوعی لباس و راه خاصی که برایشان تعیین شده هستند. آنها قرار است از پدران و شوهران خود پیروی کنند در هر گونه فعالیت های جنسی قبل از ازدواج و یا خارج از ازدواج شرکت نمی کنند. خشونت به نام «ناموس» می تواند جسمی، روانی، جنسی و / یا اقتصادی باشد. این همچنین شامل بررسی بکارت و یا ظاهرا تعیین بکارت نیز میباشد (نگاه کنید به صفحه ۱۸) ازدواج اجباری و سقط

## خشونت علیه دگرباشان جنسی \* LGBTIQ\*

- افرادی که با جنسیتی که در زمان تولد تعیین کرده بودند شناسایی نمی شوند (ترانجنسیتی\*)
- افرادی که با ویژگی های هر دو جنس متولد شدند (بین جنسیتی/اینترسکس)
- افرادی که هویت جنسی خود را فراتر از سیستم دو جنسیتی (دگرباش / یا دگر جنس گرای) قرار میدهند.

دگرباشان جنسی\* افرادی هستند که با نقش های جنسیتی سنتی و ایده های بسیاری از جوامع متناسب نیست. بنابراین آنها اغلب تحت تاثیر خشونت جنسیتی قرار می گیرند. این حق هر انسان است که بدون در نظر گرفتن اینکه چی کسی را دوست دارند و یا با کدام جنسیت شناسایی می شوند، عاری از تبعیض زندگی کنند. اصطلاح دگرباشان جنسی به معنی زیر است:

- زنانی که عشق و / یا تمایل به زنان دارند (لزبین\*)
- مردانی که عشق و / یا تمایل به مردان دارند (همجنسگرا\*)
- افرادی که به افراد از هر دو جنس یا بیشتر جذب میشوند (دو جنسگرا\*)

• کدام اعمال جنسی را شما می خواهید انجام دهید ،

• اگر و چی زمانی میخواهید طفل دار شوید و با چی کسانی میخواهید طفل دار شوید .

تو حق داری تصمیم بگیری

• اگر و یا با چه کسی شما می خواهید ازدواج کنید .

• اگر و یا می خواهید صمیمی باشید و یا چه کسی می خواهید صمیمی باشید

آموزش دیده اند  
قربانیان شکنجه، قربانیان ضربه، افرادی که  
تحت تاثیر تعقیب جنسیتی و قاچاق انسان قرار  
گرفته اند، افراد زیر سن بدون همراه. این تصمیم  
گیرندگان به ویژه مأموران پرونده نامیده می  
شوند. اگر می خواهید یک مأمور ویژه جلسه  
دادرسی شما را.  
انجام دهد، لطفاً هر چه زودتر به اداره بامف  
اطلاع دهید  
اگر شما تحت تاثیر خشونت جسمی، روانی و /  
یا جنسی و یا قاچاق انسان قرار گرفته بودید و  
یا هستید، شما یک فرد به اصطلاح آسیب پذیر  
هستید. شما حق حمایت ویژه (روانی) را دارید.  
لطفاً به، مدیریت مرکز پناهندگان و کارمندان  
اجتماعی خود در مورد نیاز ویژه خود به حفاظت  
اطلاع دهید.



تجارب مربوط به خشونت جنسیتی می تواند بر روند  
پناهندگی تاثیر گذارد. اگر شما تحت تاثیر خشونت  
قرار گرفته یا هستید، بسیار مهم است که (اداره فدرال  
مهاجرت و پناهندگان) را در مصاحبه خود از این  
موضوع آگاه کنید. پیگرد جنسیتی در کشور خود  
می تواند دلیلی برای پناهندگی باشد. پیگرد بر اساس  
جنسیت به معنای فرار از خشونت مبتنی بر جنسیت  
مانند ازدواج اجباری، سقط جنین اجباری، قاچاق  
انسان، خشونت و تبعیض به دلیل گرایش جنسی  
یا هویت، خشونت جنسی یا خانگی است. اگر شما  
مدرکی برای پیگرد جنسیتی دارید، این را در جلسه  
دادرسی خود ارائه دهید.

شما می توانید تصمیم بگیرید که آیا جلسه دادرسی  
شما توسط یک مرد یا یک زن تصمیم گیر و مترجم  
انجام خواهد شد. را در اسرع وقت از طریق نامه یا  
یا ایمیل ([service@bamf.bund.de](mailto:service@bamf.bund.de)) با خبر  
بسازید. در ایمیل و یا نامه نام کامل خود را، تاریخ  
تولد و شماره پرونده خود را بنویسید. شما می توانید  
شماره پرونده خود را در نامه های بامف پیدا کنید.  
همچنین اگر می خواهید با یک فرد قابل اعتماد  
همراه باشید، به بامف اطلاع  
دهید. فرد همراه نمی تواند خودش پناهجو باشد.  
در اداره بامف تصمیم گیرندگانی وجود  
دارند که به طور خاص برای نیازهای افراد زیر

## پشتیبانی صحتی و مدارک

مستندات خشونت خانگی تخصص دارند (بایین  
را ببینید). اتاق های اورژانس بیمارستان ها و  
بسیاری از متخصصان زنان نیز می توانند اسناد  
و مدارک را انجام دهند.  
درست مثل بدن ما که پس از آسیب زخمی  
میشود، روح ما هم می تواند توسط تجارب بد  
زخمی شود. این صدمات می تواند باعث علائم  
مختلف و متعددی مانند مشکلات خواب، کابوس،  
غم و اندوه مداوم، اضطراب، تحریک پذیری  
و مشکلات تمرکز شود. این علائم یک واکنش  
طبیعی و انسانی به تجارب خشونت است. شما  
حق دارید که از حمایت روانی استفاده کنید، برای  
مثال توسط یک روانشناس (کیو آر کود را ببینید).

پس از خشونت جنسیتی شما حق دارید که از حمایت  
های صحتی و روانی استفاده کنید. پس از تجاوز  
جنسی، خشونت یا تجاوز جنسی، هر چه زودتر به  
داکتر مراجعه کنید. شما می توانید به اتاق اورژانس  
هر بیمارستان در هر زمان برای انجام این کار  
بروید. پزشکان می توانند زخم ها، جراحات و  
(ممکن) عفونت های جنسی را در اوایل پیدا و درمان  
کنند. در صورت درخواست، امکان انجام سقط  
بارداری (احتمالی) یا دریافت قرص صبحگاهی وجود  
دارد.

پزشکان می توانند شواهد و آثار خشونت را تضمین  
و سند سازی کنند. سپس شما می توانید اثبات کنید  
که شما خشونت را تجربه کرده اید. اسناد پزشکی  
می تواند برای یک پرونده دادگاه احتمالی تعیین کننده  
باشد. بنابراین بسیار مهم است که جراحات و آثار  
بلافاصله پس از جرم سازی شود. این بخاطری  
است که آن زمان آثار خشونت بیشتر قابل مشاهده  
است. مراکز معاینه پزشکی وجود دارد که در

## اگر تحت تاثیر خشونت جنسیتی قرار گرفتیم چه کاری میتوانم انجام دهم؟

اطلاعات در مورد شما نمیباشند. همچنین در بسیاری از مراکز مشاوره شما می توانید مشاوره ناشناس دریافت کنید. این به این معنی است که شما لازم نیست که به مشاور نام خود و یا هر گونه اطلاعات شخصی خود را بگویید. شما لازم نیست که به مشاوران هر چیزی که نمی خواهید بگویید. شما در مورد اقدامات احتمالی و حقوق خود، خود را مطلع بسازید. شما تصمیم می گیرید برای مراحل بعدی. شما همچنین تصمیم می گیرید که آیا می خواهید به پلیس شکایت کنید یا خیر.

به خودتان یادآوری کنید که خشونت تقصیر شما نیست. از جرمی که علیه شما شده شرمند نباشید. عذرخواهی، توجیحات و وعده های مجرم را باور نکنید. چیزی که شما تجربه می کنید یک بی عدالتی است. شما می توانید از خود در برابر خشونت دفاع کنید. شما لازم نیست که برای دفاع از خود در برابر خشونت به تنهایی پیش بروید شما حق دارید حمایت و پشتیبانی دریافت کنید! به یک مرکز مشاوره تماس بگیرید یا ایمیل و یا نامه بنویسید.  
زنان و نوجوانانی که در خطر قریب الوقوع قرار دارند می توانند به یک فضای حفاظت شده یا پناهگاه زنان پناه ببرند. برای این کار با یک مرکز مشاوره تماس بگیرید.  
مراکز مشاوره وجود دارد که در آن شما می توانید کمک رایگان و محرمانه دریافت کنید. این به این معنی است که آنها مجاز به تصویب در هر گونه

### حمایت برای زنان

Hilfetelefon - Gewalt gegen Frauen  
(حمایت برای خشونت علیه زنان از طریق خط تلفن)

• در دسترس در تمام اوقات رایگان:  
۰۸۰۰۰۱۱۶۰۱۶

• مشاوره و پشتیبانی ناشناس از طریق تلفن

• مترجمان در هر زمان وجود دارد

• به مراکز مشاوره در منطقه خودتان مراجعه کنید

• مشاوره آنلاین:

[www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)

مشاوره برای زنان متأثر از خشونت در بسیاری از شهرها یا جوامع مراکز مشاوره برای زنان که تحت تاثیر خشونت قرار گرفته اند و یا گرفته بوده اند وجود دارد. کارمندان این مراکز به شما گوش می دهند و شما را باور می کنند. در صورت خطر قریب الوقوع امکان پناه بردن به پناهگاه زنان یا فضای حفاظت شده وجود دارد. مشاوران یا همه زن می توانند شما را حمایت کند.

این لینک را دنبال کنید تا یک مرکز مشاوره برای زنان در منطقه خود پیدا کنید (کد پستی یا محل اقامت خود را برای این کار وارد کنید):

[www.frauen-gegen-gewalt.de/de/hilfe-vor-ort.html](http://www.frauen-gegen-gewalt.de/de/hilfe-vor-ort.html)

مشاوره سنت برای افراد آسیب دیده از قاچاق انسان و تن فروشی اجباری (مشاوره ناشناس؛ همچنین ممکن است برای افرادی که در مونیخ زندگی نمی کنند

• جادویگا

JADWIGA

Schwanthalerstraße ۷۹ (back building),  
۸۰۳۳۶ München  
تلفن: ۰۸۹۳۸۵۳۴۴۵۵  
ایمیل:

[muenchen@jadwiga-online.de](mailto:muenchen@jadwiga-online.de)  
[www.jadwiga-online.de/hilfe-fuer-betroffene](http://www.jadwiga-online.de/hilfe-fuer-betroffene)

• سالودی SOLWODI e.V.

Dachauer Str. ۸۰۳۳۵, ۵۰ München  
تلفن: ۰۸۹۲۷۲۷۵۸۵۹

ایمیل:

[muenchen@solwodi.de](mailto:muenchen@solwodi.de)  
[www.solwodi.de](http://www.solwodi.de)

• مرکز مشاوره برای افراد آسیب دیده از خشونت به نام «افتخار» و (مشاوره ناشناس ممکن است؛ همچنین ممکن است برای افرادی که در مونیخ زندگی نمی کنند، مشاوره (نیز برای اسپران و مردان آسیب دیده ممکن است  
Wüstenrose (IMMA e.V.)  
Goethestr. ۸۰۳۲۶, ۴۷ Munich  
تلفن: ۰۸۹۴۵۲۱۶۳۵۰  
ایمیل:

[wuestenrose@imma.de](mailto:wuestenrose@imma.de)  
[www.imma.de/einrichtungen/w%C3%BCstenrose/](http://www.imma.de/einrichtungen/w%C3%BCstenrose/)

## حمایت از دگرباشان جنسی \* افراد LGBTIQ

سازمان هایی در مونیخ هستند که از افراد دگرباش حمایت می کنند، در صورت درخواست به صورت ناشناس. همچنین امکان ملاقات و تعامل با دیگر دگرباشان جنسی وجود دارد. حتی اگر در مونیخ زندگی نکنید، می توانید از طریق تلفن یا ایمیل با این سازمان تماس بگیرید.

Sub e.v  
مشاوره، اطلاعات و حمایت از مردان  
همجنسگرا، دو جنسی\* و ترانس\*مردان  
Müllerstr. ۱۴, ۸۰۴۶۹ Munich  
تلفن: ۰۸۹۸۵۶۳۲۶۴۱۷  
refugees@subonline.org

Trans\*Inter\*Beratungsstelle  
(پروژه ای از مونشنربای کمک ها. ای وی)  
مراکز مشاوره برای ترانس\*اینتر\*ها-- پروژه  
(مونیخ کمک - ای وی)  
مشاوره و حمایت از افراد ترانس و اینتر و  
بستگان و دوستان  
Lindwurmstr. ۷۱, ۸۰۳۳۷ Munich  
تلفن: ۰۸۹۵۴۳۳۳۱۳۰  
info@trans-inter-beratungsstelle.de  
www.trans-inter-beratungsstelle.de

LeTRa e.V.  
مرکز مشاوره برای زنان لزبین\* و مرکز برای به  
اشتراک گذاری متقابل  
Blumenstr. ۲۹ (Counselling),  
Angertorstr. ۳, ۸۰۴۶۹ Munich  
تلفن: ۰۸۹۷۲۵۴۲۷۲  
ایمیل:  
info@letra.de  
www.letra.de

## حمایت از کودکان و نوجوانان

ساعات تلفن: دوشنبه، چهارشنبه،  
جمعه: ۹:۰۰-۲:۰۰؛ سه شنبه و پنج شنبه: ۳ بعد  
از ظهر تا ۸ بعد از ظهر  
مشاوره تلفنی به طور کلی تنها به زبان  
های انگلیسی و آلمانی. مشاوره آنلاین به زبان  
های آلمانی، فرانسوی، انگلیسی و ترکی  
مرجع به مراکز مشاوره در منطقه  
شما  
مشاوره آنلاین:  
www.hilfe-telefon-missbrauch.online

در بسیاری از شهرها یا جوامع مراکز مشاوره برای  
کودکان و نوجوانان که تحت تاثیر خشونت قرار می  
گیرد وجود دارد. اگر بستگان و دوستان نیز میتوانند  
در اینجا مشاوره دریافت کنند، اگر مشکوک باشند  
که یک کودک در حال تجربه خشونت کودک است.  
(کمک از طریق تلفن بخاطر سوء استفاده جنسی)  
می تواند به شما کمک کند تا یک مرکز مشاوره در  
منطقه خود پیدا کنید.  
خط تلفن کمکی سوء استفاده جنسی

مشاوره محرمانه و ناشناس (در صورت  
درخواست) برای کودکان و نوجوانانی که تحت تاثیر  
خشونت قرار می گیرد. مشاوره همچنین برای افراد  
نزدیک به فرد مبتلا.

در دسترس به صورت رایگان:  
۰۸۰۰۰۲۲۵۵۵۳۰

## حمایت از مردان

- مردان نیز تحت تاثیر خشونت جنسیتی قرار می گیرند. به خصوص در مسیرهای خطرناک پرواز به اروپا، بسیاری از مردان (جوان) خشونت مبتنی بر جنسیت را تجربه می کنند. خشونت علیه مردان از خط تلفن کمکی حمایت می (کند)
- مشاوره محرمانه و ناشناس (در صورت درخواست) برای مردانی که تحت تاثیر خشونت قرار گرفته یا هستند. مشاوره همچنین برای افراد نزدیک به فرد متأثر.
- به مراکز مشاوره در منطقه خود مراجعه کنید.
- مشاوره تلفنی به طور کلی تنها به زبان آلمانی ممکن است. مشاوره در روز دوشنبه (۰۰:۰۶-۰۸:۰۰) نیز به ترکی ممکن است
- در دسترس به صورت رایگان: ۰۸۰۰۱۲۳۹۹۰۰
- ساعات تلفن: دوشنبه تا پنج شنبه: ۸ صبح تا ۸ بعد از ظهر؛ جمعه: ۸ صبح تا ۳ بعد از ظهر
- <https://onlineberatung.maennerhilfetelefon.de/> : چت مشاوره
- ساعات چت مشاوره: دوشنبه - پنج شنبه: ۱۲:۰۰ - ۳:۰۰ و ۵:۰۰ - ۷:۰۰ [www.maennerhilfetelefon.de](http://www.maennerhilfetelefon.de)

## مدارک پزشکی

- سازمان ملل متحد در دانشگاه مونشن (نهاد تحقیقی قربانیان خشونت خانگی دانشگاه مونیخ)
- مشاوره محرمانه از طریق تلفن ، معاینه رایگان ، (عکاسی) مستندات از صدمات ، تامین امنیت و ضبط شواهد و آثار (همچنین اگر تصمیم گرفته نشده است که آیا قرار است اتهاماتی اعمال شود
- برای بزرگسالان، صرف نظر از منشاء، وضعیت اقامت و یا بیمه درمانی)
- در صورت امکان، مترجم خود را بیاورید (دوست، آشنا)
- ایجاد قرار ملاقات از طریق تلفن لازم است : ۰۸۹۲۱۸۰۷۳۰۱۱
- Ür آدرس: موسسه Rechtsmedizin der Universität München (موسسه پزشکی قانونی دانشگاه) ، Nußbaumstr. ۲۶ ، ۸۰۳۳۶ مونیخ (مونیخ)

آنچه ما برای آن ایستاده ایم:  
سلامتی یک حق بشر است

افراد بیشماری در سراسر جهان به زندگی سالم شرایط و مراقبت های بهداشتی مناسب دسترسی ندارند. حتی در آلمان، برخی مناطق و مردم از نظام سلامت مستثنی شده اند. پزشکان جهان متعهد هستند که از طریق کمک های سیاسی و پزشکی به مردم کمک کنند تا حق سلامت خود را به دست بیاورند.



**Ärzte der Welt e.v.**  
**Landsberger Straße 428**  
**81241 München**  
**Tel.: 0 4523081 089**  
**info@aerztederwelt.org**

#### **Impressum**

© **Ärzte der Welt e.v.**  
**V.i.S.d.D.: Dr. med. Peter Schwick**  
**(Vorstandsvorsitzender)**

**Redaktion Michelle Kerndl-Özcan, Lea Dannert**  
**Stand März 2023**  
**Grafiken und Gestaltung Katherine Newton**  
**Übersetzung Zarifa Raji**  
**Druck EsserDruck Solutions GmbH**

**Spendenkonto**  
**Deutsche Kreditbank (DKB)**  
**IBAN: DE333660 1004 0000 061203**  
**BIC: BYLADEM1001**



Ärzte der Welt ist als gemeinnützige Organisation anerkannt. Spenden sind steuerlich abzugsfähig. Seit April 2006 erhält Ärzte der Welt jährlich das DZI-Spendensiegel als Zeichen für Vertrauenswürdigkeit und erfüllt so die strengen Kriterien des Deutschen Zentralinstituts für soziale Fragen.