



عاشق بودن و عشق

عاشق بودن بی نظیر است.  
در این بین، در بدن اتفاقات بسیاری می‌افتد:  
مواد شیمیایی در بدن و مغز تغییر می‌یابند و غلظت بیشتری پیدا می‌کنند.  
برای مثال آدرنالین در بدن بیشتر می‌شود.  
این مسئله باعث تندتر زدن قلب شده و ضربان ما سریعتر می‌شود.  
به این دلیل نماد عشق، قلب است:  
چون قلب ما تندتر می‌زند، زمانی که عاشق هستیم.  
و ما می‌گوییم:

قلب درد می‌کند یا قلب ما شکسته است، زمانی که عشق ما بی‌پاسخ می‌ماند.  
زمانی که عاشق هستیم، در کنار آدرنالین دو ماده‌ی دیگر نیز در بدن افزایش می‌یابند: دوپامین و سروتونین. از این طریق یک احساس خوشبختی ایجاد می‌گردد.  
ما می‌خواهیم به فردی که عاشقش هستیم، تا جایی که می‌شود نزدیک باشیم.  
بدن ما نیز واکنش قدرتمندی انجام می‌دهد:

- زانوهای ما می‌لرزند،
- قلب ما می‌تپد،
- ما "پروانه‌هایی در شکم را حس می‌کنیم،
- ما حس اشتیاق داریم.

در ابتدای یک رابطه ما به شیفتگی دچار می‌شویم،  
زمانی که با یکدیگر آشنا می‌شویم. پس از مدتی این احساس به عشق تبدیل می‌شود.  
بعضی اوقات نیز رابطه به اتمام می‌رسد. عشق کمتر در واکنش‌های فیزیکی  
نمیان شده و بیشتر در احساس‌ها خود را نشان می‌دهد.  
برای مثال: احترام، اعتماد، قدرشناسی، تمایل  
آیا احساس عاشق بودن را می‌شناسید؟  
چگونه آن را در بدن حس می‌کنید؟





حسادت

حسادت یک احساس بسیار دردناک است.

حسادت اینگونه ایجاد می‌گردد:

ما بر این باور هستیم که، فردی که عاشقش هستیم، به نفر دیگری عشق، تمایل یا توجه بیشتری نسبت به ما نشان می‌دهد. ما دچار یأس و بی‌احترامی می‌شویم.

ما می‌ترسیم از اینکه، آن نفر ما را ترک کند.

اما اغلب حسادت ربطی به نفر دیگر ندارد.

حسادت بیشتر با ترس و ناامنی خود انسان مرتبط است. حسادت عواقبی دارد: ما

به خودمان شک می‌کنیم. و به عشق شریکمان شک می‌کنیم.

اینگونه نمی‌تواند اعتمادی ایجاد شود. اما اعتماد در یک رابطه ضروریست.

زمانی که حسود هستیم، امکان اتفاق‌های ذیل وجود دارد:

ما شروع به کنترل کردن می‌نماییم. یا رفتاری مالکانه از خود نشان می‌دهیم.

مثلاً اینگونه:

- فردی که عاشقش هستیم، دیگر اجازه ندارد تا دوستانش را ملاقات کند.
- ما پیام‌ها و رسانه‌های اجتماعی او را کنترل می‌کنیم.
- ما جاسوسی او را می‌کنیم.

در این بین اغلب، برعکس آنچه خواهان رسیدن به آن هستیم، اتفاق می‌افتد:

ما ترک می‌شویم. چون حسادت به رابطه فشار زیادی وارد می‌کند.

چگونه می‌توانیم از حسادت خلاص شویم؟

فهم این مسئله مهم است که: دلایل حسادت در خود ما هستند.

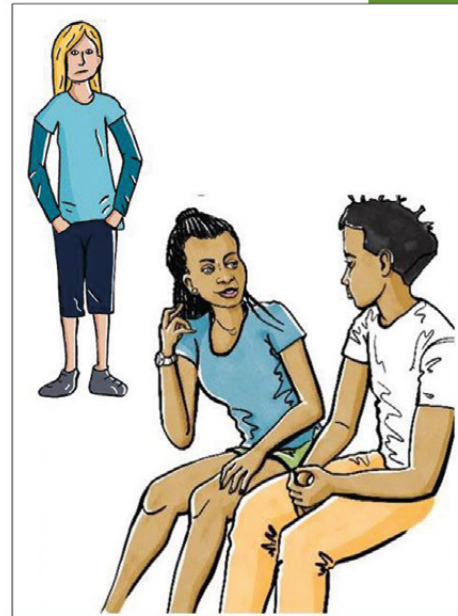
نه در شریک. ما باید جنبه‌های مثبت خودمان را ببینیم. ما باید خودمان را دوست

داشتنی بدانیم. تازه اینگونه است که اعتماد ایجاد می‌شود.

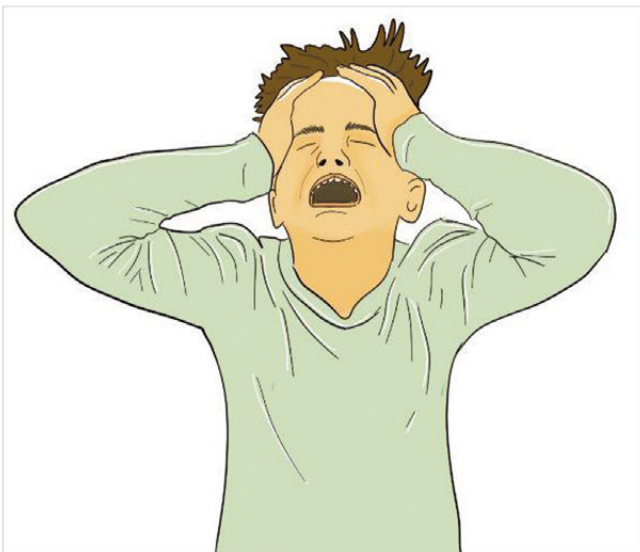
تازه اینگونه است که می‌توانیم شریکمان را باور کنیم.

آیا تا کنون حسود بوده‌اید؟ این حسادت با رابطه‌ی شما چه کرده است؟

آیا موفق شده‌اید که، دیگر حسود نباشید؟







دل سردی

دلسردی زمانی ایجاد می‌گردد که، ما شکست می‌خوریم، زمانی که ما مایوس می‌شویم، زمانی که ما در مسئله‌ای موفق نمی‌شویم. ما حس یاس و ناتوانی می‌کنیم. در روانشناسی اینگونه عنوان می‌کنند. همه‌ی ما به نحوی متفاوت نسبت به اتفاقات منفی واکنش نشان می‌دهیم. بعضی‌ها ناراحت، بعضی‌ها عصبانی و بعضی دیگر غمگین می‌شوند. اغلب تحمل احساس‌های منفی و دلسردی بسیار سخت است. اما ارزشمند است، چون:

- از این طریق ما قوی‌تر می‌شویم.
- ما صبورتر می‌شویم.
- ما با استقامت‌تر می‌شویم.
- ما می‌توانیم با گذشت زمان با استرس بهتر برخورد کنیم.

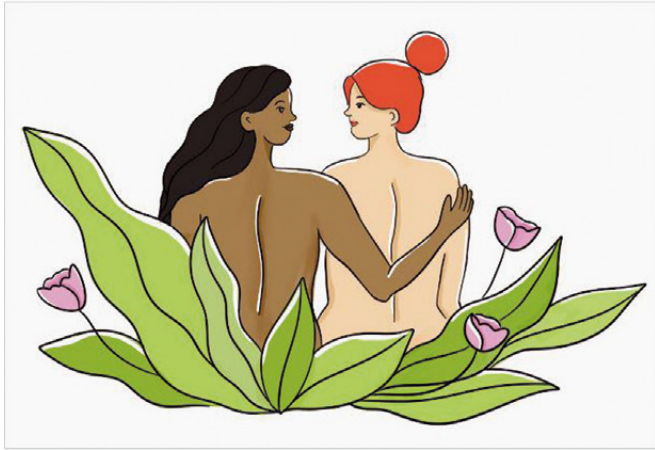


پس ما چگونه می‌توانیم دلسردی را تحمل کنیم؟  
تمرین کردن تسلط بر خود:

این یعنی، ما احساس‌های منفی را تحمل کنیم.  
ما اختیار خود را از دست نمی‌دهیم و برای مثال داد و فریاد نمی‌کنیم.

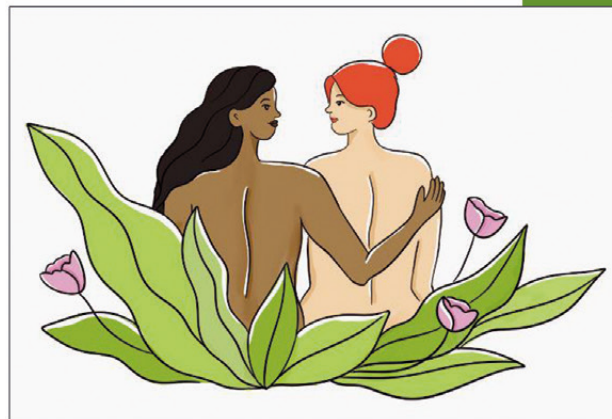
به گونه‌ای دیگر بیان می‌کنیم:

با استفاده‌ای خلاقانه از دلسردی: نقاشی، نواختن موسیقی یا ورزش.  
انسان‌های دیگر چگونه با دلسردی برخورد می‌کنند؟  
آیا تا کنون شاهد چگونگی برخورد دیگران با دلسردی بوده‌اید؟  
چه چیزی در این بین نظر شما را جلب کرده است؟  
شما چگونه با احساس‌های منفی برخورد می‌کنید؟



نزدیکی

نزدیکی زمانی بین دو انسان ایجاد می‌گردد که، بسیار صمیمی باشند. آنها به یکدیگر اعتماد دارند، آنها نسبت به یکدیگر گشوده هستند، آنها اتحادی بزرگ را حس کرده و نسبت به یکدیگر صداقت نیز دارند. آنها آماده هستند تا با یکدیگر در مورد موضوعاتی سخت صحبت کنند. در مورد موضوعاتی که با هیچ کس دیگری در موردش صحبت نمی‌کنند. به این مسئله، نزدیکی احساسی نیز می‌گویند. نزدیکی می‌تواند حاوی سکس نیز باشد. و نزدیکی همچنین برای یک سکس خوب مهم است.



نزدیکی بین دو انسان چگونه ایجاد می‌شود؟ نگاه‌ها، لمس‌ها و ناز و نوازش‌ها گویای صمیمیت هستند. آنها نشانی از نزدیکی هستند. و آنها نزدیکی را پشتیبانی می‌کنند. برای ایجاد نزدیکی با یک شخص، گفتگوها نیز کمک می‌کنند. شما می‌توانید از یکدیگر سؤال بپرسید و پاسخ دهید. برای مثال:

- چه چیزی موجب ترس شما می‌شود؟
- بزرگ شدن در خانواده‌ی شما چگونه بوده است؟
- برای آینده چه آرزویی دارید؟
- یک رابطه‌ی خوب از نظر شما شامل چیست؟

همچنین با دوستان یا اعضای خانواده می‌توانید نزدیکی احساسی داشته باشید. نه فقط در یک رابطه با یک شریک، البته به ویژه در آن. چگونه آن را در بدن حس می‌کنید؟ زمانی که شیفتگی به اتمام رسید، چه حسی داشتید؟

JA? NEIN?

JEIN!!!

احساس‌های متضاد

# JA? NEIN?

# JEIN!!!

آیا مُشتاق عاشق بودن، هستید؟

آیا تا کنون عاشق بوده‌اید؟

اولین عاشقی، هیجان‌انگیز و مهیج می‌باشد. اما می‌تواند همچنین ناامن/نامطمئن نماید.

چون: اغلب گفتن این مسئله سخت است که، چه چیزی خوشایند و چه چیزی ناخوشایند است. بعضی اوقات هر دو مورد وجود دارند: لمس‌ها می‌توانند حس خوبی داشته باشند، اما همچنین ناخوشایند باشند.

در این باره با شریک خود صحبت کنید!

اغلب صحبت کردن در مورد احساس‌ها برای ما سخت است. همچنین صحبت کردن در مورد خواسته‌ها/آرزوها در سکس، اغلب سخت است. یا در این باره که تمایل به چه چیزی نداریم یا از چه چیزی خوشمان نمی‌آید.

اما: هر چه سکوتمان طولانی‌تر شود، به همان میزان سخت‌تر خواهد شد.

به همین دلیل از ابتدا سعی نمایید تا،

با یکدیگر در مورد خواسته‌های/آرزوهای خود صحبت کنید.

اینگونه بهتر خواهید فهمید که، فرد دیگر به چه چیزی تمایل داشته و چه چیزی را نمی‌خواهد. برای شریک شما نیز دقیقاً همینگونه است. اینگونه می‌توانید ملاحظه‌ی یکدیگر را کنید. اینگونه می‌توانید به یکدیگر نزدیک شوید.

اینگونه صمیمی می‌شوید.



مسئولیت

پذیرفتن مسئولیت یعنی:

ما مسئله‌ی مشخصی را تقبل می‌کنیم.

ما ترتیبی می‌دهیم تا، تکلیف را حتی‌الامکان به خوبی انجام دهیم.

اگر مشکلاتی وجود دارند، به دنبال راه‌حلی برای آنها می‌گردیم.

ما آنچه لازم و درست است را انجام می‌دهیم.

نباید خسارت/آسیب ایجاد گردد. جوانان از 14 سالگی این مسئولیت را می‌پذیرند که، قوانین را رعایت کنند.

این مسئله همچنین یعنی: آنها به سن پذیرفتن مسئولیت کیفری رسیده‌اند. اگر آنها قوانین را رعایت نکنند، می‌توانند طبق حقوق کیفری جوانان محکوم شوند.

بزرگسال شدن همچنین به این معنی است که:

در اجتماع مسئولیت بپذیریم.

یعنی: ما هر جایی که انسانی نیاز به کمک داشته باشد، کمک می‌کنیم.

ما باید جرات مدنی داشته باشیم. یعنی:

ما شهامت داریم تا به دیگران کمک کنیم.

برای مثال: زمانی که کسی در خطر است، پلیس را مطلع کنیم.



پذیرفتن مسئولیت در یک رابطه یعنی:

- مواظب همدیگر باشیم،
- با یکدیگر با احترام رفتار کنیم،
- همدیگر را پشتیبانی کنیم،
- با یکدیگر توافق کنیم.

اما همچنین این معنی را می‌دهد که، به فکر/مواظب خودمان نیز باشیم.

تنها اینگونه است که می‌توانیم، به فکر/مواظب دیگری هم باشیم.

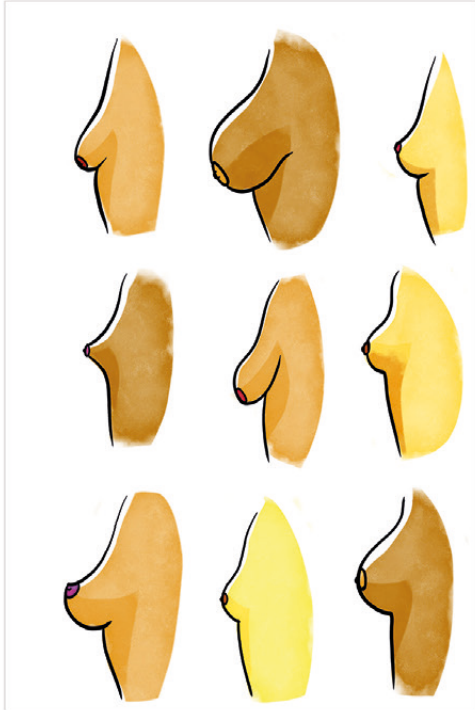




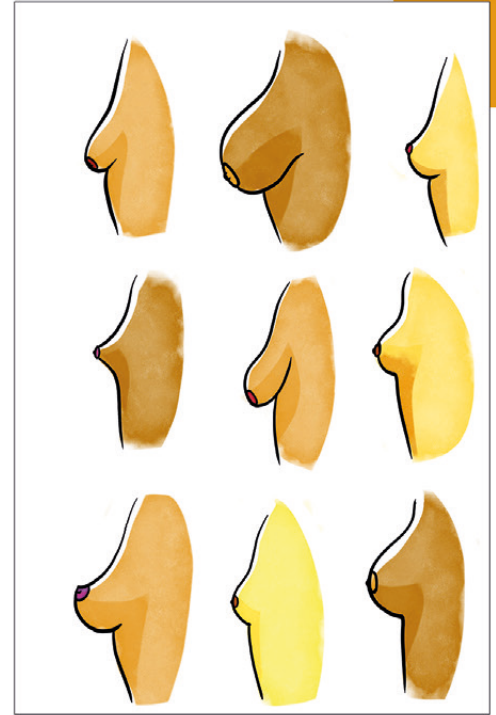
معیارهای زیبایی شناختی

معیارهای زیبایی یا ایده‌آل‌های زیبایی تأثیر زیادی روی ما دارند. با این حال، بسته به دوره‌ی زمانی، منطقه یا فرهنگ، جنبه‌های دیگر "زیبا" در نظر گرفته می‌شوند. در عصر حجر، شکم‌ها، باسن و سینه‌های بزرگ را زیبا می‌انگاشتند (ونوس فون ویلندورف)، در حالی که در مصر باستان بدن‌های باریک و ورزش‌کارانه را زیبا می‌دانستند. در قرون وسطی، سادگی و عدم جلب توجه مطلوب بود. پیشانی بلند مُد بود که منجر می‌شد افراد موهای پیشانی خود را بکنند. از دوره‌ی رنسانس به بعد، فرم‌های منحنی و پُر برای مردان جذاب تلقی می‌شد، از پدهای لگن و ساق پا استفاده می‌شد. برای بانوان، داشتن یک کمر باریک "مُد روز" بود و به همین دلیل کُرسِت‌های تنگ می‌پوشیدند. موهای کوتاه، موهای بلند، سینه‌های کوچک یا بزرگ، چاق، عضلانی یا بسیار باریک، آرایش زیاد یا اصلاً هیچ‌کدام: روح زمانه، مُد و تبلیغات تصاویر ما را از اندام ایده‌آل شکل می‌دهند. برخی افراد بسیار تلاش می‌کنند تا با این تصاویر مطابقت داشته باشند. این می‌تواند منجر به جراحی زیبایی یا بیماری‌های جدی شود. امروزه افراد بیشتری در مقابل فشار مُد و تبلیغات مقاومت می‌کنند. این حرکت "مثبت اندیشی نسبت به بدن نامیده می‌شود و تنوع و تفاوت افراد را ارج می‌نهد.



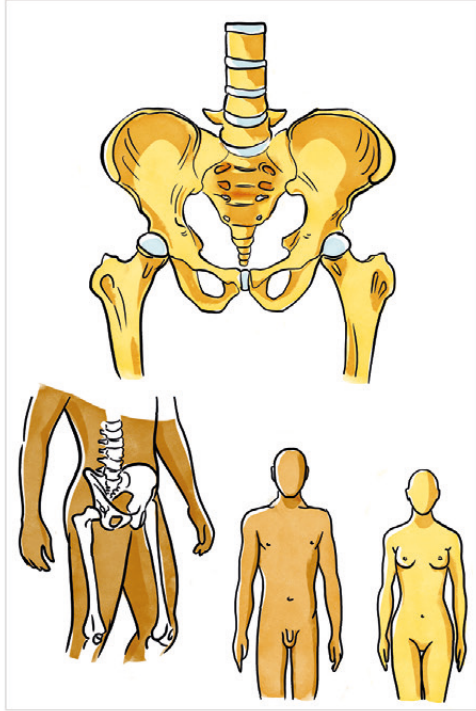


سینه

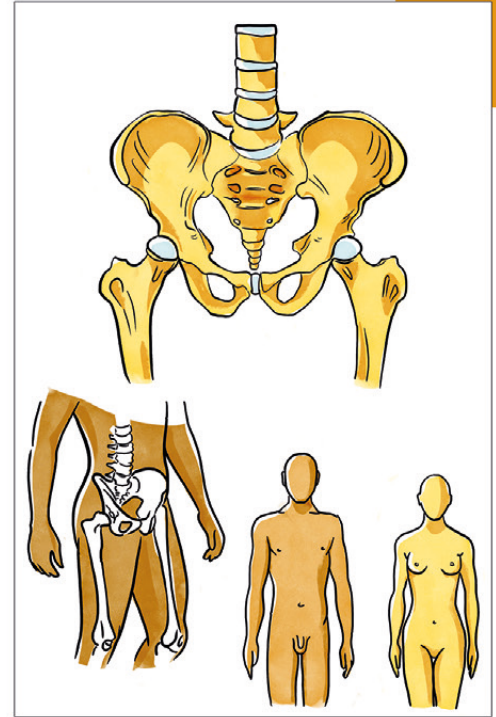


در دختران، سینه‌ها در نتیجه‌ی تغییرات هورمونی در دوران بلوغ رشد می‌کنند. سینه‌ها بزرگ‌تر می‌شوند و شکل آنها تغییر می‌یابد. یک سینه اغلب کمی سریعتر از دیگری رشد می‌کند، اما معمولاً در طول رشد به اندازه‌ی یکسان می‌رسند. آنها همچنین حساس‌تر می‌شوند. در پسران نیز ممکن است سینه‌ها برای مدتی در دوران بلوغ تغییر کرده و حساس‌تر شوند، اما معمولاً دوباره به حالت عادی باز می‌گردد.

سینه‌های بانوان از بافت چربی و همبند و غده‌ی پستانی تشکیل شده است. در بانوان شیرده، شیر مادر از طریق غده‌ی پستانی از طریق مجاری ریز روی نوک پستان ترشح می‌شود. سینه‌ها در اندازه‌ها و شکل‌های مختلف هستند، این کاملاً طبیعی است و به عوامل ژنتیکی و میزان چربی و بافت همبند بستگی دارد. وزن، سن، نوسانات هورمونی در طول چرخه‌ی قاعدگی یا بارداری و ورزش نیز می‌تواند بر ظاهر سینه تاثیر بگذارد. نوک سینه‌ها نیز ممکن است بسیار متفاوت به نظر برسند.

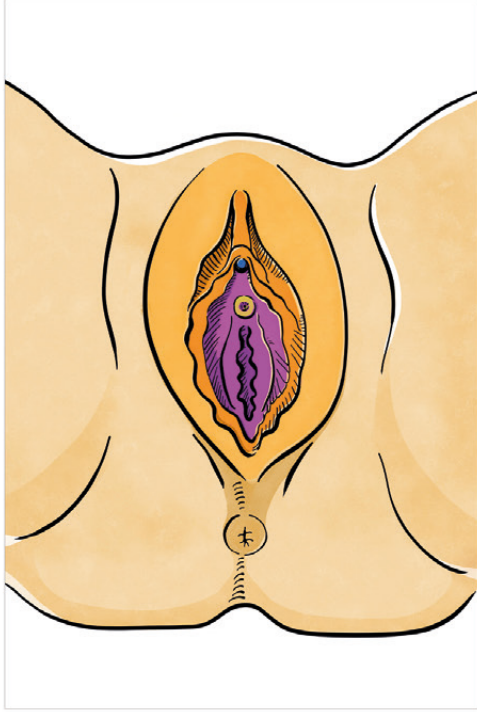


لگن

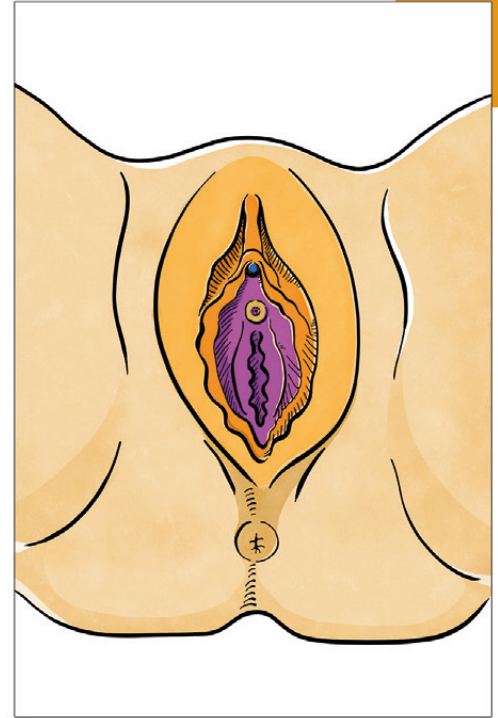


لگن حلقه‌ای از استخوان است که از دو استخوان لگن و استخوان خاجی تشکیل شده است. در حالت ایده‌آل، قرارگیری بدن در وضعیت ایستاده و امن را تضمین می‌کند. مرکز بدن را تشکیل می‌دهد. یک وظیفه‌ی مهم توزیع یکنواخت وزن بدن از ستون فقرات به دو استخوان ران است. صفحه‌ی ماهیچه‌ای که حفره‌ی شکم و اندام‌های لگن را مانند یک کف از پایین می‌بندد، کف لگن نامیده می‌شود. کف لگن از اندام‌های داخلی حمایت می‌کند. انقباض آن سبب می‌شود که عضلات اسفنکتر مثانه و روده‌ها کار کنند و به فعالیت جنسی لذت‌بخش کمک می‌کند.

در بانوان، لگن و خروجی لگن بازتر است. این برای تولد نوزاد ضروری است. در مردان، لگن بیشتر کشیده و باریک است.

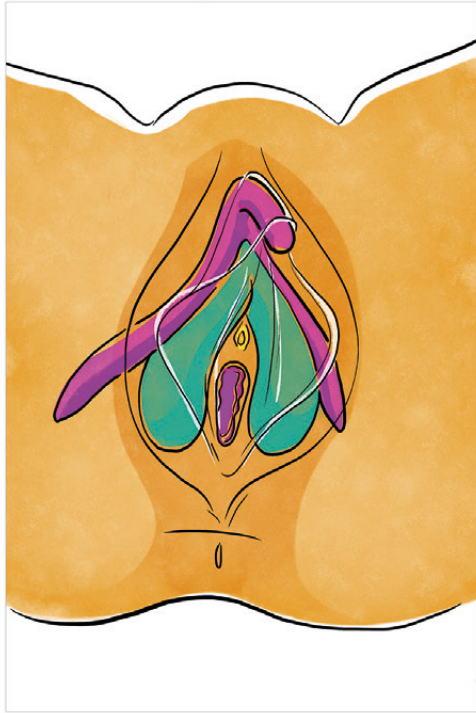


فَرْج



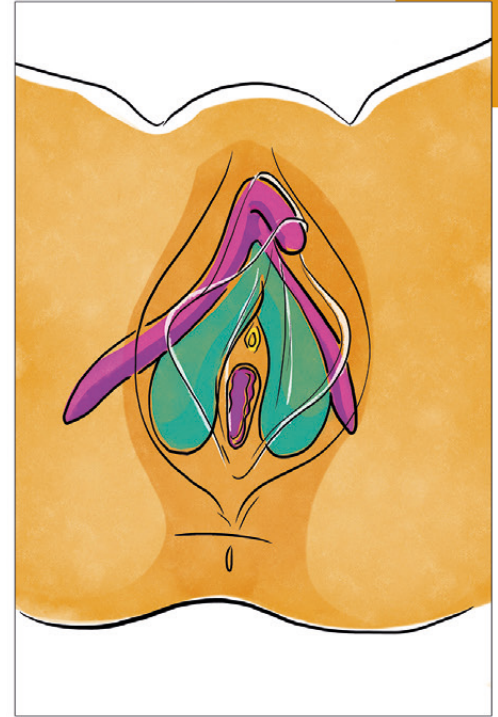
بدن بانوان در دوران بلوغ تغییر می‌کند. هورمون جنسی استروژن باعث رشد و بلوغ اندام‌های جنسی می‌شود. موها روی تپه‌ی ونوس و اطراف لب‌های بیرونی فرج شروع به رشد می‌کنند، برخی زودتر و برخی دیرتر. به آن موهای ناحیه‌ی شرمگاه می‌گویند. فرج بزرگ‌تر می‌شود، لب‌های فرج، پرده‌ی بکارت و دیواره‌ی واژن بزرگ‌تر و قوی‌تر می‌شوند. همچنین رنگ پوست لب‌های فرج و اطراف فرج نیز تغییر رنگ می‌دهد و معمولاً کمی تیره‌تر می‌شود. اولین خونریزی ماهانه در حدود 31 سالگی اتفاق می‌افتد (در برخی افراد زودتر و در برخی دیرتر). از این زمان به بعد، از "بلوغ جنسی" صحبت می‌شود، اکنون بدن بانوان آماده‌ی باردار شدن و بچه‌دار شدن است.



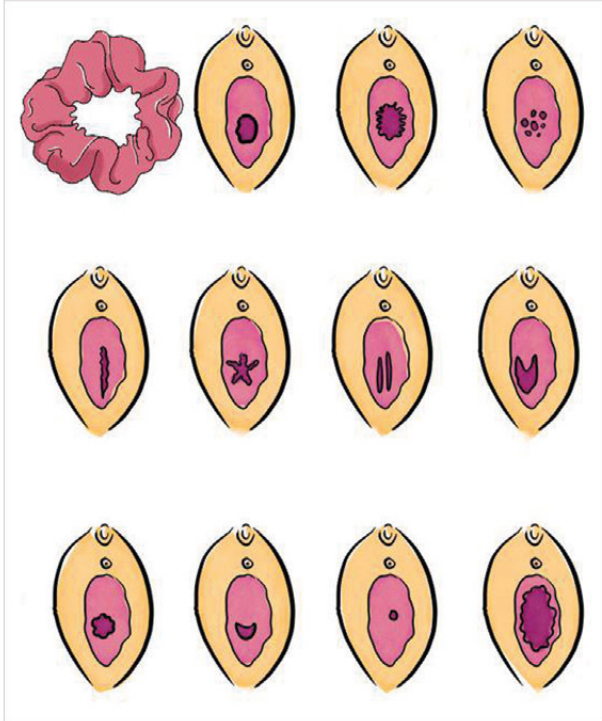


کلیتوریس

کلیتوریس اندامی است که اندازه‌ی آن حدود 10 سانتی‌متر است و صرفاً مسئول احساس لذت است. فقط قسمت کوچکی از کلیتوریس یعنی سر کلیتوریس به اندازه‌ی یک نخود از بیرون قابل مشاهده است. این نوک کوچک کلیتوریس بین لب‌های داخلی فرج، بالای دهانه‌ی واژن و مجرای ادرار قرار دارد. این عضو بسیار حساس است و توسط یک پوشش نازک به نام غلاف/فنج‌پوش محافظت می‌شود. لمس آن می‌تواند بسیار خوشایند و لذت‌بخش باشد. بیشتر قسمت‌های کلیتوریس (شافت کلیتوریس، دو بافت کرورا و دو بافت نعوظ) در داخل بدن قرار دارند. در هنگام تحریک جنسی، بافت نعوظ پر از خون می‌شود.

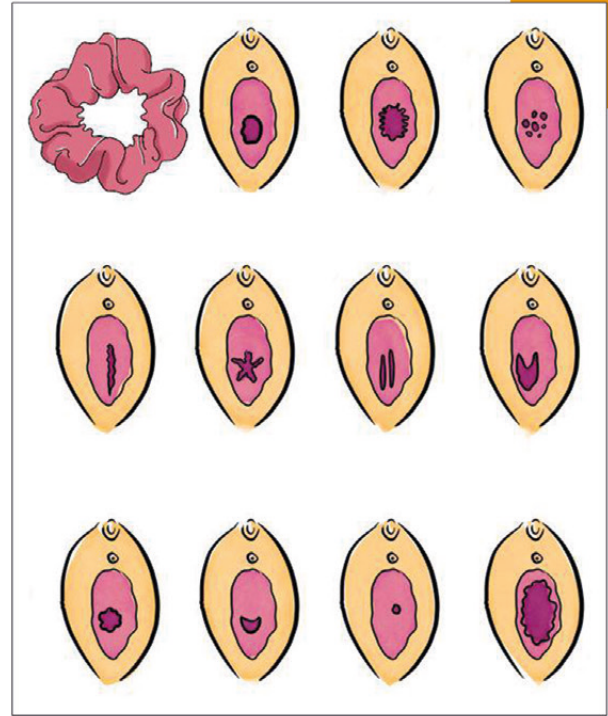


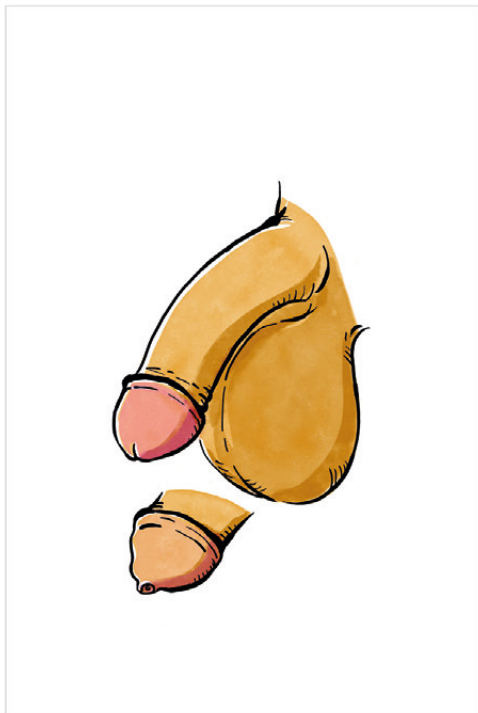
بسیاری از قسمت‌های کلیتوریس شبیه آلت تناسلی مردانه است. آلت تناسلی و کلیتوریس از یک بافت رشدی منشاء می‌گیرند. از هفته‌ی هشتم بارداری، اگر نوزاد پسر باشد، همان بافت یا به آلت تناسلی تبدیل می‌شود و اگر نوزاد دختر باشد، به کلیتوریس تبدیل می‌شود. گاهی اوقات این تفاوت به وضوح مشخص نیست، در این صورت به آن بیناجنسی گفته می‌شود.



پردهي بکارت يا  
پردهي واژن

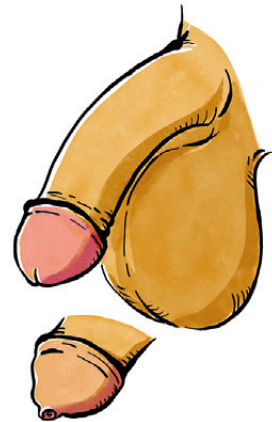
پرده‌ی بکارت یک حلقه‌ی بافتی بسیار کشیده و انعطاف‌پذیر در ورودی واژن است. برخی به آن پرده‌ی باکره بودن می‌گویند. پرده‌ی بکارت در شکل‌های زیادی وجود دارد که هر کدام از آنها متفاوت هستند. از نظر ظاهری پرده‌ی بکارت را می‌توان به‌عنوان یک کَش موی سر (کَش موی پارچه‌ای قابل انعطاف) در نظر گرفت. برخی از بانوان بدون پرده‌ی بکارت به دنیا می‌آیند. بسیاری فکر می‌کنند که این بافتِ حَلقوی ممکن است تخریب شود، به‌عنوان مثال هنگامی که یک تامپون در واژن قرار می‌گیرد یا زمانی که رابطه‌ی جنسی انجام می‌شود. اما از آنجایی که پرده‌ی بکارت بسته نیست، زیرا ترشحات واژن و خونِ قاعدگی باید تخلیه شوند و به دلیل نرمی و انعطاف بسیار زیاد، معمولاً با تامپون یا آمیزش جنسی آسیبی نمی‌بینند. شکاف‌های کوچک بدون ایجادِ جای زخم در مدت کوتاهی بهبود می‌یابند. از هر 5 دختر 4 نفر در اولین باری که رابطه‌ی جنسی دارند هیچ درد یا خونریزی را تجربه نمی‌کنند. با نگاه کردن به پرده‌ی بکارت نمی‌توان تشخیص داد که آیا یک بانو رابطه‌ی جنسی داشته است یا خیر.

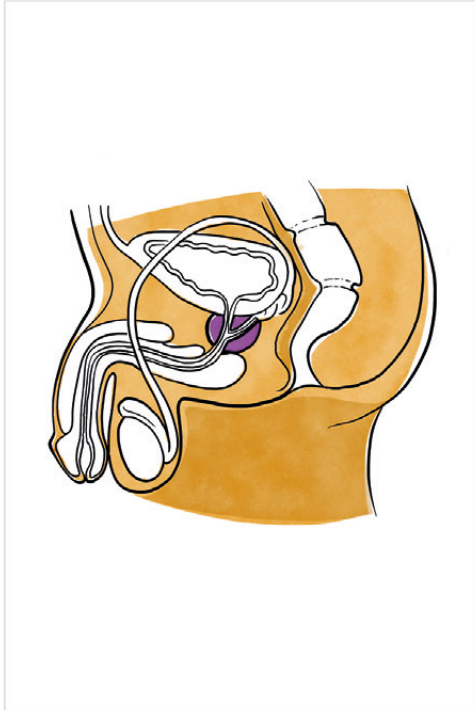




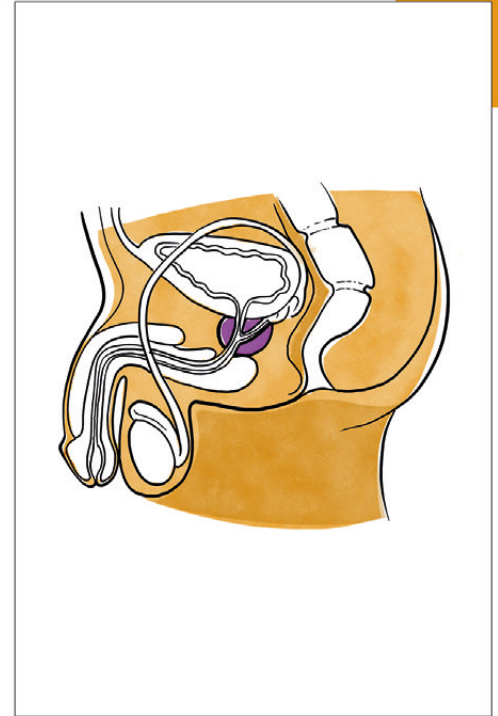
آلت تناسلی مردانه

بدن مرد در دوران بلوغ تغییر می‌کند. با رشد بدن، آلت تناسلی و بیضه‌ها نیز رشد می‌کنند. طول و قطر آلت تناسلی بسیار متفاوت است. آلت تناسلی بلند، کوتاه، ضخیم، نازک، کج و صاف وجود دارد. برای داشتن رابطه‌ی جنسی خوب، شکل آلت تناسلی مهم نیست. روی کیسه‌ی بیضه و اطراف آلت تناسلی موها شروع به رشد می‌کنند. به آن موهای ناحیه‌ی شرمگاه می‌گویند. گاهی اوقات این موها تا ناف گسترش می‌یابند. پوست کیسه‌ی بیضه معمولاً در دوران بلوغ کمی تیره می‌شود. در هنگام تحریک جنسی، بافت نعوظ در آلت تناسلی پر از خون می‌شود و آلت تناسلی سفت (سَق) می‌شود. به آن نعوظ می‌گویند. با این حال، نعوظ ممکن است خود به خود و بدون تحریک جنسی روی دهد.



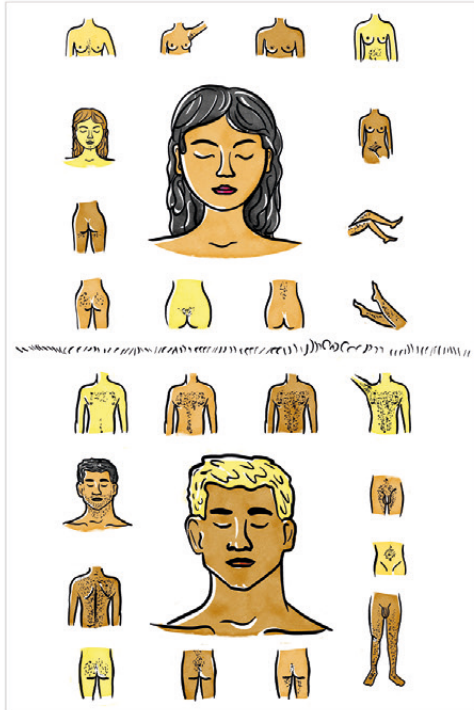


پرستات

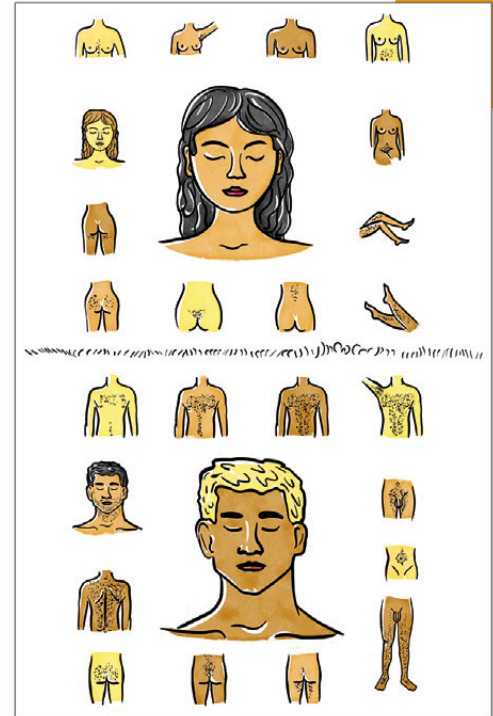


پروستات یکی از اندام‌های جنسی داخلی مردان است. درست زیر مثانه قرار دارد و به اندازه‌ی یک میوه‌ی شاه بلوط است. به آن غده‌ی پروستات نیز می‌گویند. وظیفه‌ی اصلی پروستات تولید مایع منی است. پروستات همچنین زمان باز بودن مسیر برای اسپرم و زمان باز بودن برای ادرار را کنترل می‌کند. این غده با بلوغ و تحت تأثیر هورمون‌های جنسی مردانه شروع به کار می‌کند. مهمترین هورمون جنسی برای این منظور تستوسترون است. این هورمون جنسی عمدتاً در بیضه‌ها تولید می‌شود. ترشح پروستات برای باروری اسپرم مهم است. بدون پروستات، مرد نابارور است.

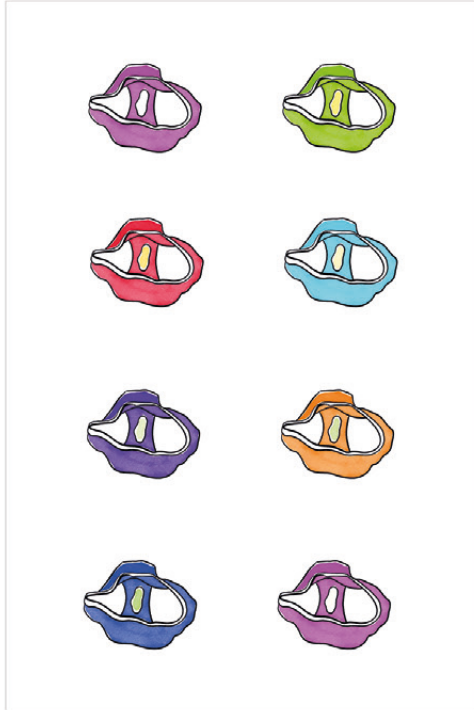




## موهای بدن

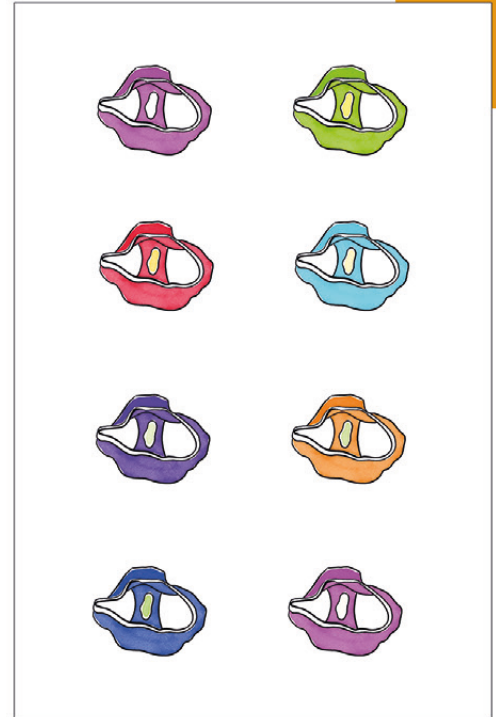


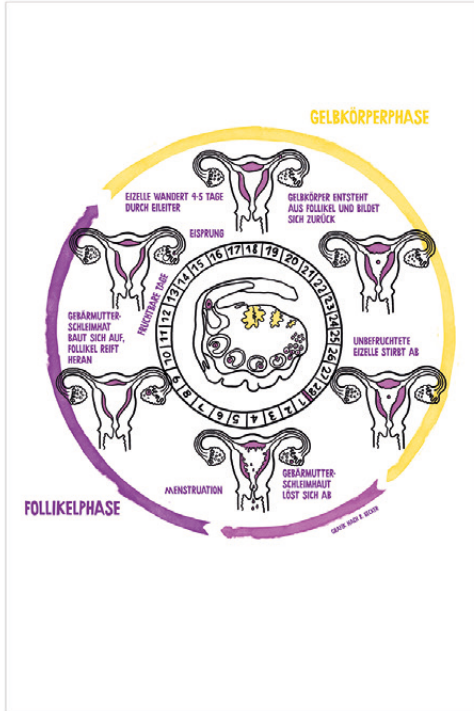
موهای بدن در دوران بلوغ به دلیل هورمون‌های جنسی مردانه (آندروژن‌ها) شروع به رشد می‌کنند. به عنوان مثال زیر بغل یا بین باسن. موهای روی پاها و بازوها نیز می‌توانند ضخیم‌تر و تیره‌تر شوند، مانند موهای ابرو. ریش در پسرها شروع به رشد می‌کند. میزان موهای بدن به عوامل ژنتیکی، هورمون‌ها و سن بستگی دارد. در اصل، موی بدن نقش تقویت بو به عنوان جذب کننده‌ی جنسی و کاهش اصطکاک در زیر بغل را داشته است. برخی از افراد موهای خود را می‌تراشند یا کوتاه می‌کنند زیرا فکر می‌کنند بهداشتی‌تر است. با این حال، در مورد بهداشت و بوی بدن، شست‌وشوی منظم بسیار مهمتر از تعداد یا طول موهای شما است. حذف آنها مَدی است که همواره در حال تغییر است. چندین سال است که یک جنبش قوی علیه حذف موهای بدن به وجود آمده است. هر فردی باید بتواند خودش تصمیم بگیرد که آیا موهای بدنش را زیبا تلقی می‌کند یا خیر. از پدر و مادر یا پدربزرگ و مادربزرگ خود پرسید که این موضوع در جوانی آنها چگونه بوده است!



ترشحاتِ واژن

ترشحات واژن یک نوع ترشح سالم هستند. ترشحات واژن در دختران نشانه‌ی نزدیک شدن اولین خونریزی قاعدگی است. هنگامی که دختران و بانوان در دوران قاعدگی هستند، در روزهایی که خونریزی قاعدگی وجود ندارد، ترشحات واژن وجود دارند. رنگ و غلظت ترشحات واژن در طول چرخه‌ی قاعدگی تغییر می‌یابد. این مورد همچنین نشانه‌ای از فلور واژن سالم است. این ترشحات عمدتاً از انواع مختلفی از باکتری‌های اسید لاکتیک تشکیل شده‌اند. آنها در برابر نفوذ عوامل بیماری‌زا و در نتیجه در برابر عفونت‌ها محافظت می‌کنند. ترشحات واژن یا مخاط دهانه‌ی رحم می‌توانند در مرحله‌ی نابارور غلظت توده مانند به خود بگیرند - شبیه به پنیر تازه. اما هنوز سالم هستند. رنگ زرد کم رنگ نیز کاملاً طبیعی است. در صورت وجود تغییرات قابل توجه، به عنوان مثال چنانچه ترشحات رنگ غیرعادی به خود بگیرند، پوی بد بدهند یا خارش داشته باشند، باید به پزشک متخصص بانوان مراجعه کرد. ممکن است عفونت، فلور واژن را از حالت تعادل خارج کرده باشد.

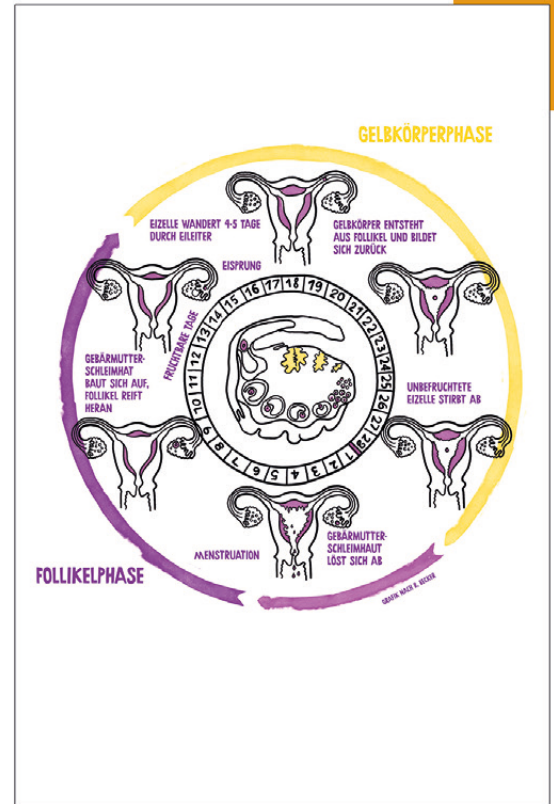


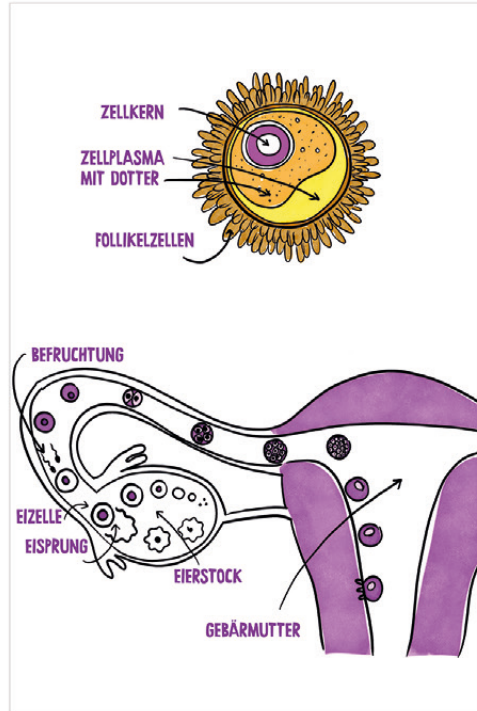


# چرخه‌ی قاعدگی

چرخه‌ی قاعدگی بانوان از اولین روز قاعدگی یا خونریزی قاعدگی تا خونریزی قاعدگی بعدی است. این روند از اولین خونریزی قاعدگی در دوران بلوغ تا آخرین خونریزی قاعدگی در دوران یائسگی به طور منظم تکرار می‌شود. در سال‌های بین بلوغ و یائسگی، رَجم حدود یک بار در ماه برای بارداری احتمالی آماده می‌شود. فازهای مختلفی در چرخه‌ی قاعدگی وجود دارند که توسط هورمون‌های جنسی کنترل می‌شوند:

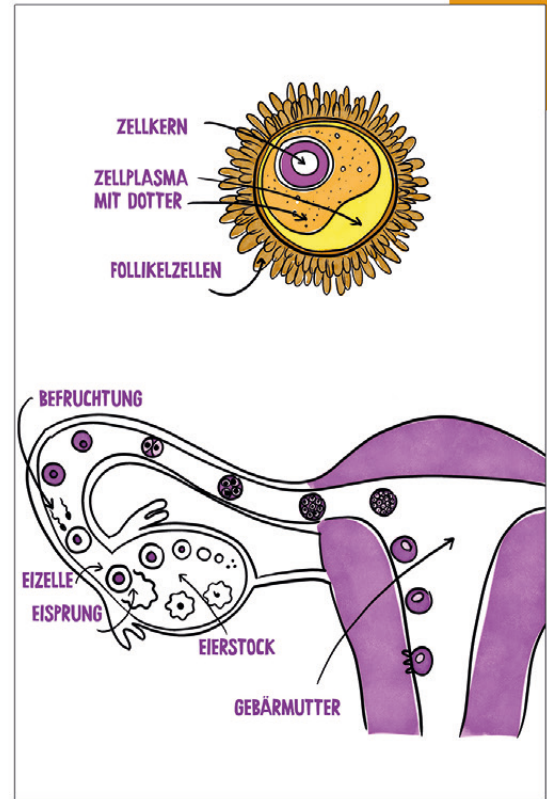
فاز فولیکول، تخمک‌گذاری، فاز لوتئال و قاعدگی. طول چرخه می‌تواند در بانوان مختلف و چرخه‌های مختلف متفاوت باشد. در بانوان جوان، چرخه‌ی قاعدگی اغلب بسیار نامنظم است.



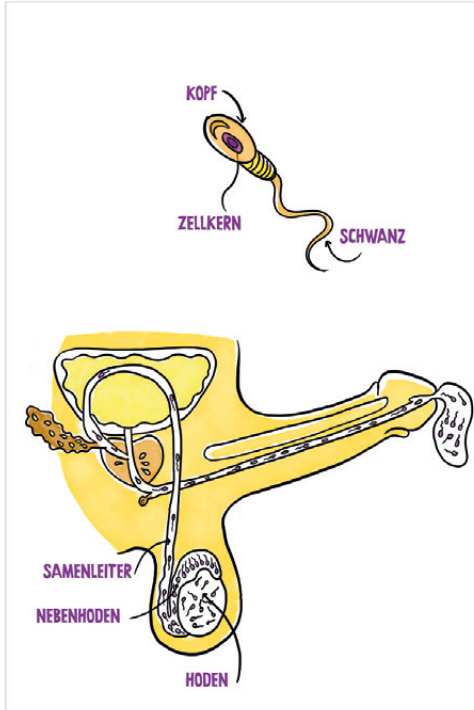


# سلول تخمک

سلول تخمک سلول نطفه یا همچنین سلول جنسی ماده است. این سلول بزرگترین سلول بدن است. سلول‌های تخمک از بدو تولد در تخمدان‌ها هستند. با شروع بلوغ، هر ماه چند سلول تخمک شروع به بلوغ می‌کنند. سلول‌های تخمک بالغ برای لقاح ضروری هستند. حدوداً در اواسط چرخه قاعدگی، تخمدان معمولاً یک سلول تخمک بالغ را آزاد می‌کند. سپس این سلول تخمک برای حدود 12 تا 24 ساعت امکان باروری دارد. اگر یک سلول اسپرم، سلول تخمک را بارور کند، طی چهار تا پنج روز آینده از طریق لوله رحم (لوله فالوپ) به داخل حفره رحم (رحم) می‌رود، جایی که در پوشش مخاط رحم (اندومتر/آستر رحم) لانه می‌کند. اکنون بارداری آغاز می‌گردد؛ سلول تخمک به سلول‌های بیشتری تقسیم می‌شود، جفت رشد می‌کند و جنین بزرگ‌تر می‌گردد. اگر یک سلول تخمک بارور نشود از بین می‌رود و بخش‌هایی از پوشش مخاط رحم جدا می‌شوند. بدین ترتیب با اولین روز قاعدگی چرخه بعدی شروع می‌شود.

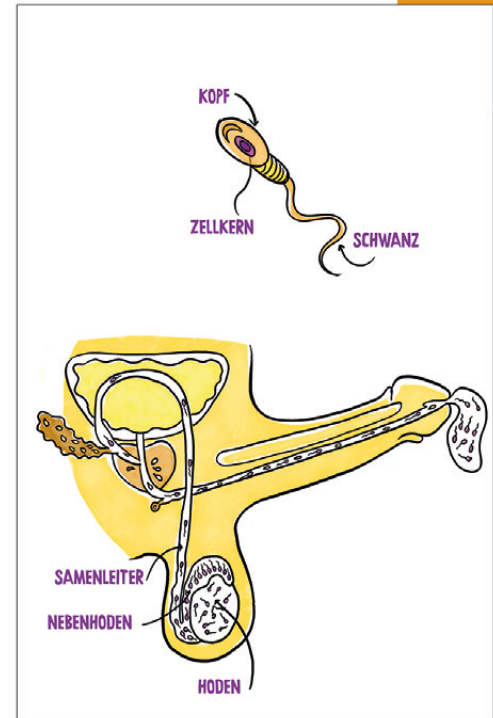


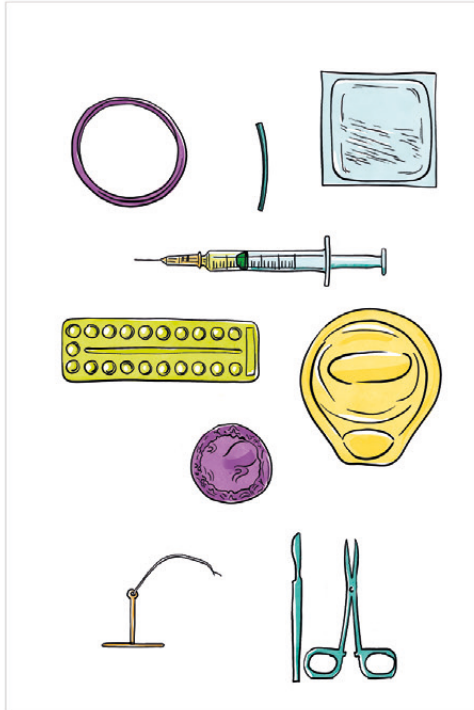




سلولِ اسپرم

به سلول اسپرم مرد اسپرماٲزون/اسپرماٲزوئید (اسپرم) نیز گفته می‌شود. اسپرم‌ها یکی از کوچک‌ترین سلول‌های بدن هستند. آنها در بیضه‌ها تولید شده و در اپیدیدیم بالغ می‌شوند. روزانه 40 تا 70 میلیون اسپرم ساخته می‌شوند. آنها با انزال از طریق مجاری ادراری خارج می‌شوند. اگر انزال انجام نشود، بدن سلول‌های اسپرمی را که به آن نیازی ندارد، تجزیه می‌کند. در هنگام رابطه‌ی جنسی، اسپرم‌ها از طریق واژن وارد رحم می‌شوند و مسیر خود را به سمت لوله‌ی فالوپ ادامه می‌دهند. اگر در آنجا آنها با یک سلول تخمک بالغ برخورد کنند، سلول تخمک می‌تواند بارور شود و حاملگی رخ دهد. سلول‌های اسپرم مردانه می‌توانند تا پنج روز و گاهی حتی تا هفت روز در بدن بانوان زنده بمانند. پسرها در حدود 13 سالگی اولین انزال خود را تجربه می‌کنند. برخی زودتر، برخی دیرتر.



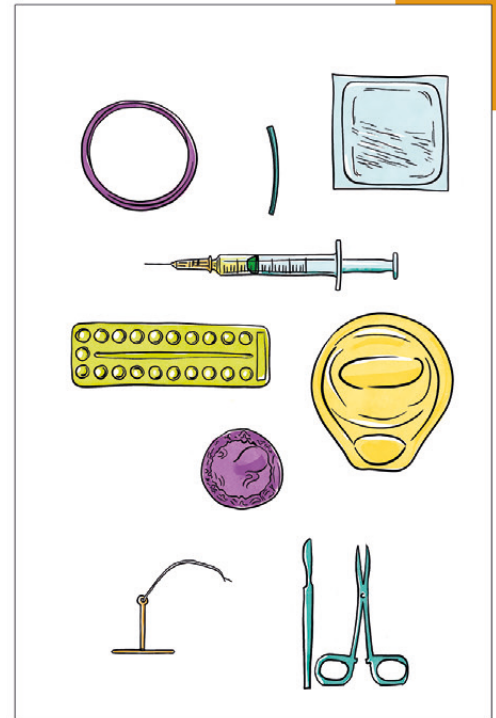


پیشگیری از بارداری

چندین امکان برای محافظت از خود در برابر بارداری ناخواسته وجود دارد. برخی از روش‌های پیشگیری از بارداری حاوی هورمون‌هایی هستند که در کنترل چرخه‌ی قاعدگی دخالت می‌کنند. شناخته‌شده‌ترین روش پیشگیری از بارداری هورمونی، قرص ضد بارداری است.

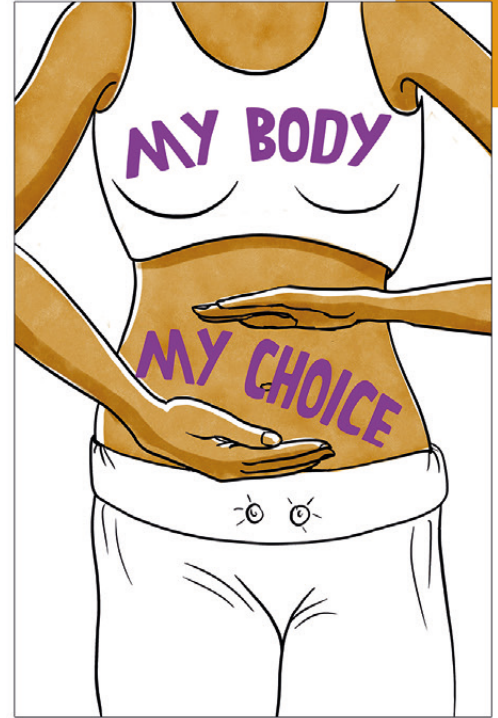
سایر روش‌های پیشگیری از بارداری از برخورد سلول اسپرم با سلول تخمک جلوگیری می‌کنند، به عنوان مثال کاندوم‌هایی که روی آلت تناسلی مرد قرار می‌گیرند. کاندوم‌ها همچنین می‌توانند از ابتلا به بیماری‌های مقاربتی جلوگیری کنند. روش‌های پیشگیری از بارداری شیمیایی مانند شیاف واژینال، اسپرم‌ها را از بین می‌برند و در نتیجه از لقاح جلوگیری می‌کنند. روش‌های پیشگیری از بارداری هرگز 100% ایمن نیستند، ترکیبی از روش‌های مختلف پیشگیری از بارداری (به عنوان مثال کاندوم و قرص) توصیه می‌شود. پزشکان متخصص بانوان در خصوص انتخاب روش پیشگیری از بارداری مشاوره ارائه می‌دهند.

اگر رابطه‌ی جنسی محافظت نشده صورت گرفته باشد یا یک "مشکل" رخ دهد (به عنوان مثال اگر کاندوم بیرون بیاید) "قرص اورژانسی وجود دارد. این قرص فقط قبل از تخمک‌گذاری عمل می‌کند. تخمک‌گذاری را به تاخیر می‌اندازد و در نتیجه از برخورد اسپرم با سلول تخمک بالغ و بارور شدن آن جلوگیری می‌کند.





سقطِ جَنين



سِقْطِ جنين به معنای پايان دادن آگاهانه به بارداری ناخواسته است. در اتریش اين کار در سه ماه اول امکان‌پذير است. بارداری را می‌توان با دارو در چند هفته‌ی اول خاتمه داد، پس از آن جراحی لازم است. تصمیم برای سِقْطِ جنين برای بسياری از بانوان تصمیم بسیار دشواری است که همچنين توسط هنجارهای مذهبی و فرهنگی شکل گرفته است. در پایگاه‌های مشاوره‌ی بانوان و دختران یا مراکز سلامت بانوان می‌توان مشاوره گرفت و اطلاعات و پشتیبانی دریافت کرد. هزینه‌های سِقْطِ جنين در حال حاضر بين 300 تا 800 يورو است. گاهی اوقات هزینه‌ها تقبل می‌شوند، به عنوان مثال اگر دلایل پزشکی برای سِقْطِ جنين وجود داشته باشد.



أرگاسم

ارگاسم نقطه‌ی اوج تحریک و تخلیه‌ی جنسی و عاطفی است. واژه‌ی ارگاسم از زبان یونانی گرفته شده است و از یک سو به معنای "تورم"، "اوج شهوت" و از سوی دیگر "نرم شدن" است. منشاء کلمه به خوبی توصیف می‌کند که در طول ارگاسم چه حالتی در بدن روی می‌دهد. هنگامی که برانگیختگی جنسی افزایش می‌یابد و به یک نقطه‌ی خاص می‌رسد، یک رفلکس ایجاد می‌شود که باعث انقباض ریتمیک عضلات عمدتاً در ناحیه‌ی لگن و سایر نقاط بدن می‌شود. این باعث آزاد شدن تنش می‌شود که به آن تخلیه‌ی ارگاسم می‌گویند. احساس ارگاسم نه تنها از فردی به فرد دیگر متفاوت است، بلکه به شرایط روز نیز بستگی دارد. احساس ارگاسم همیشه یکسان نیست. برخی آن را به شکل احساس ضریان در شکم توصیف می‌کنند، در حالی که برخی دیگر سوزن سوزن شدن (مورمور شدن) را در سراسر بدن خود احساس می‌کنند. در مردان، ارگاسم می‌تواند منجر به انزال مایع منی شود. بانوان نیز می‌توانند انزال داشته باشند. اما این اغلب قبل از ارگاسم اتفاق می‌افتد.





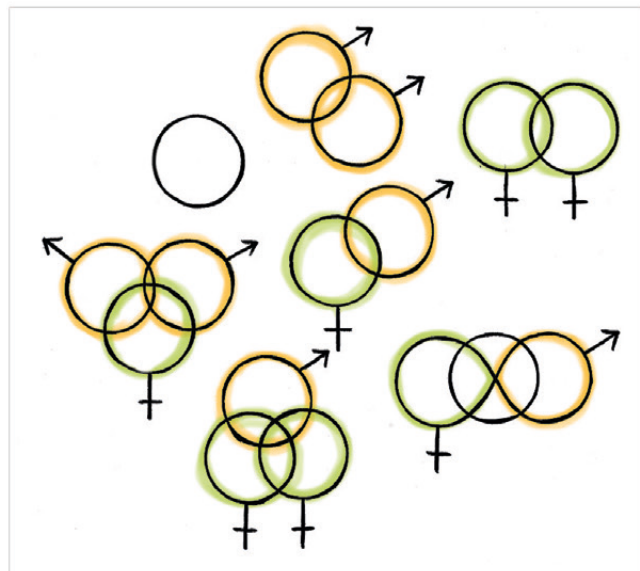


رابطه‌های جوانان

زمانی که انسان‌های جوان در اولین رابطه‌های عشقی هستند، تجارب جدید و هیجان‌انگیزی را انجام می‌دهند. این بازه زمانی مهیج است! پژوهشگران می‌گویند که، رابطه‌های جوانان با رابطه‌های بزرگسالان متفاوت هستند: این رابطه‌ها هنوز متوجه همه‌ی زندگی نیستند. مسئله ازدواج یا فرزنددار شدن و ساختن خانه‌ها نیست، بلکه اولین تجارب با یک شریک است. در درجه‌ی اول اهمیت، عاشق بودن و حس این مسئله که انسان دوست داشته می‌شود، نزدیک گشتن فیزیکی و امتحان کردن آنچه یک رابطه را تشکیل می‌دهد، قرار دارند: یعنی ایجاد اعتماد، ملاحظه کردن و توافق نمودن. این کار ساده نیست و باید تمرین شود.



آیا اولین رابطه‌های خود را داشته‌اید؟  
یا در این باره فکر کرده‌اید که، چه چیزی یک رابطه را برای  
شما تشکیل می‌دهد؟ آیا بر این باور هستید که، اولین  
عشق برای تمام زندگی پایدار می‌ماند؟  
چه چیزی در یک رابطه برای شما مهم است؟



گرایش جنسی

گرایش جنسی توصیف می‌نماید که، یک فرد به کدامین جنس، تمایل جنسی دارد. رایج‌ترین گرایش‌های جنسی شامل موارد ذیل می‌باشند:

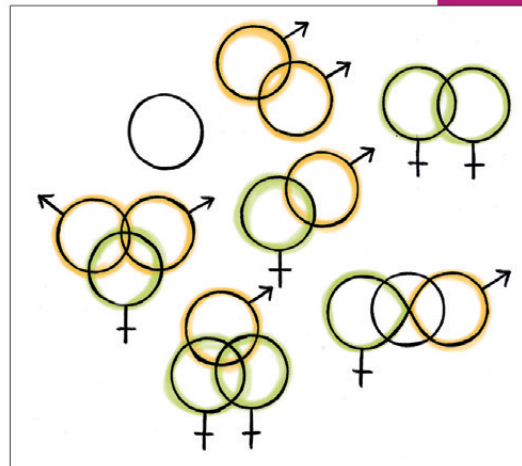
**دگرجنس‌گرایی:** دگرجنس‌گرا بودن یعنی، یک مرد تمایل جنسی و رمانتیک به بانوان داشته و یا یک بانو علاقه به مردان دارد.

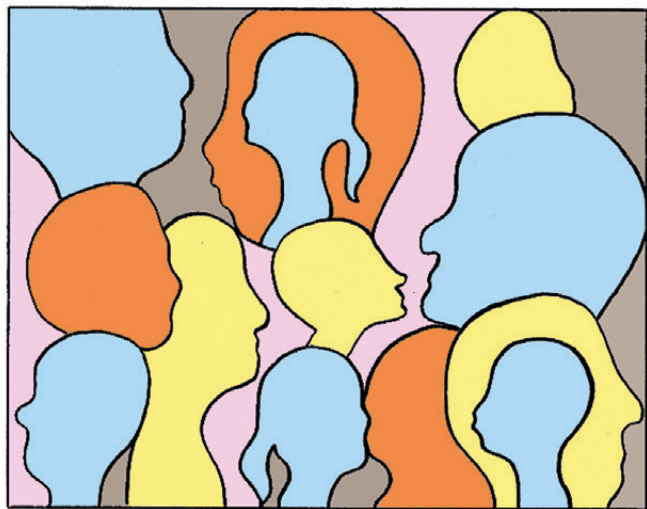
**همجنس‌گرایی:** همجنس‌گرا بودن یعنی، یک مرد تمایل جنسی و رمانتیک به مردان داشته و بانوان به بانوان تمایل داشته باشند. این مسئله به عنوان گِی (schwul) و یا لزبین (lesbisch) نیز نامیده می‌شود.

**دوجنس‌گرایی:** دوجنس‌گرا بودن یعنی، یک فرد هم تمایل جنسی و رمانتیک به بانوان دارد و هم به آقایان.

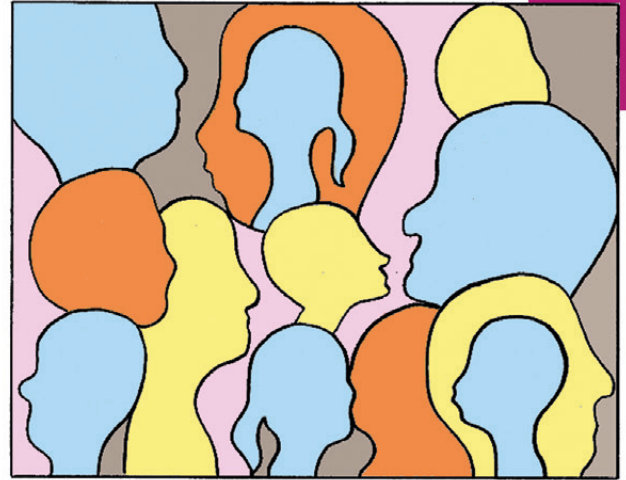
**همه‌جنس‌گرایی:** همه‌جنس‌گرا بودن یعنی، یک فرد تمایل دارد تا با فرد دیگری رابطه یا سکس داشته باشد. جنس بیولوژیکی یا جنس اجتماعی (جنسیت) در این بین دارای اهمیت نمی‌باشد.

**بیجنس‌گرایی:** بیجنس‌گرا بودن یعنی، یک فرد تمایلی به فعالیت‌های جنسی با دیگران ندارد. بعضی اوقات این امکان وجود دارد که افراد بیجنس‌گرا به داشتن رابطه با افراد دیگر تمایل دارند، اما بدون سکس.





احترام



احترام گونه‌ای از حرمت و قدردانی در برابر کارایی، نظرات و نحوه ی زندگی فردی دیگر است، حتی اگر خود انسان بر این نظر یا نحوه ی زندگی نباشد. برای اینکه یک رابطه، یک گروه یا یک جمعیت به خوبی عمل نماید، احترام متقابل مهم است. تمامی انسان‌ها دارای این نیاز اساسی هستند که، محترم شمرده شده و با آنها با مساوات رفتار شود. البته در برابر سایر موجودات، مقررات اخلاقی یا مؤسسات نیز می‌توانیم احساس احترام داشته باشیم. با توجه به وضعیت، احترام، طی گونه‌های متفاوتی از رفتار، خود را نمایان می‌سازد: برای مثال طی ادب، قدرشناسی، مَدارا یا تکریم. گاهی اوقات، لغت احترام، در بافت‌های متنی دیگر نیز مورد استفاده قرار می‌گیرد. عبارت "احترام گذاشتن به سگ‌های بزرگ یعنی در برابر حیوانات بسیار محتاط و مواظب بودن، یا حتی از آنها به صورت کامل دوری گزیدن. ما برای یک تکلیف سخت نیز می‌توانیم احترام قائل شویم: مثلاً، زمانی که مطمئن نیستیم، تکلیفی با موفقیت به انجام می‌رسد و باید تلاشی مضاعف برای آن بکار گیریم.

احترام برای شما به چه معناست؟  
آیا می‌توانید وضعیت‌هایی را بخاطر آورید که طی آنها شما رفتاری محترمانه را به صورت محسوس متوجه گشته‌اید؟  
چه زمانی، محترمانه بودن در برابر دیگران، برای شما سخت می‌باشد؟



بی احترامی

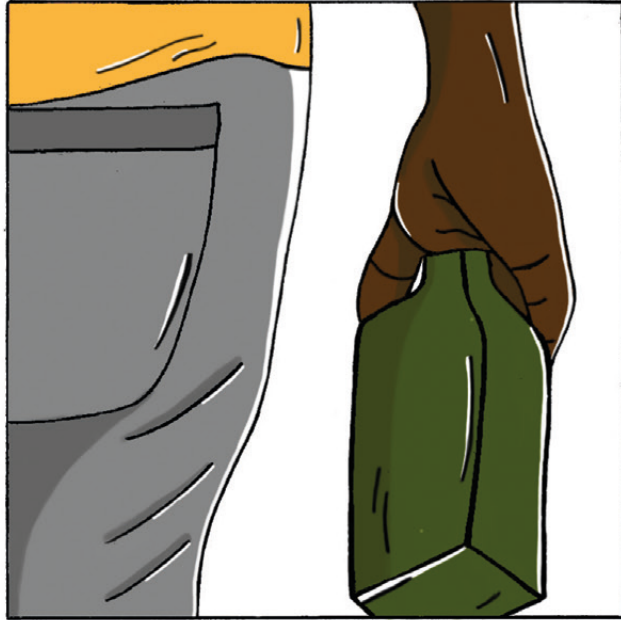
بی‌احترامی، متضاد حرمت و قدردانی بوده و به این معناست که، با یک انسان به صورت نابرابر رفتار شود. زمانی که برای مثال یک نفر خود را برتر از فرد یا افراد دیگر قرار داده، او یا آنها را کنترل نموده و مورد توهین، پستی، تمسخر، تحقیر یا قلدری قرار دهد. در این صورت یک رتبه‌بندی ایجاد می‌گردد که، برای گروه‌ها و رابطه‌ها، ناسالم است. رفتاری عاری از احترام، متضاد برابری است: این رفتار، فرد دیگر را سرکوب نموده و خواهان کوچک نمودن او، گاهی اوقات همچنین با خشونت می‌باشد.

بعضی اوقات یک انسان رفتار خود را عاری از احترام نمی‌بیند، در صورتی که دیگران آن را یک بی‌احترامی برمی‌شمرند. به شخصه همیشه محترم باشید، اما اگر احساس کردید که به شما بی‌احترامی می‌شود، در موردش صحبت کنید! از این طریق سوء تفاهم‌ها به سریع‌ترین شکل برطرف می‌گردند.

اگر بی‌احترامی‌ها ادامه یافتند، شأن خود را حفظ نموده، عواقب وضعیت را در نظر گرفته و فاصله بگیرید. آیا تا کنون رفتاری با بی‌احترامی را مشاهده یا تجربه نموده‌اید؟ چگونه با وضعیت برخورد نموده‌اید؟



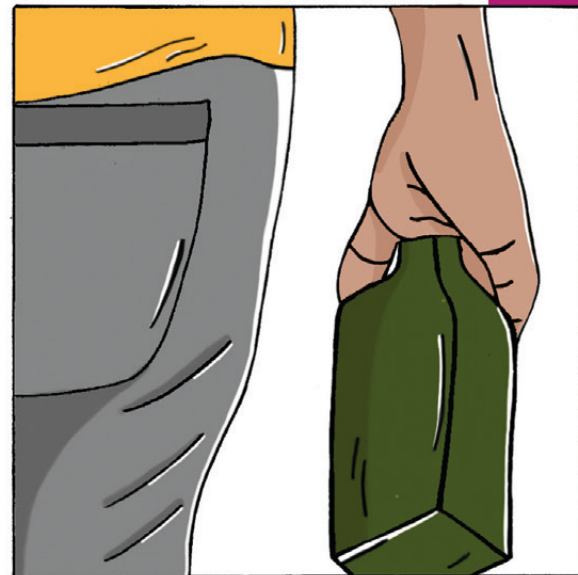


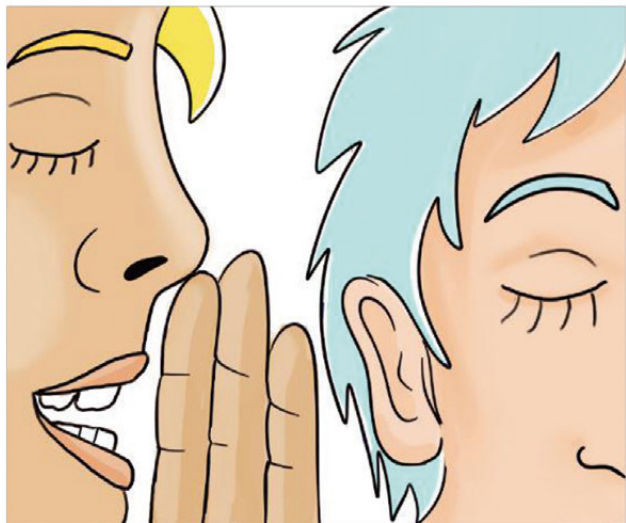


احتياط: خطراً!

خشونت فقط در رابطه‌های درازمدت اتفاق نمی‌آفتد، بلکه همچنین در رابطه‌های جوانان خصوصاً رایج است. حتی اگر باورش سخت باشد، بیش از نیمی از تمامی انسان‌های جوان در اولین رابطه‌های خود خشونت را تجربه می‌کنند. اغلب خشونت روحی در قالب رفتار کنترلی اتفاق می‌افتد، برای مثال، شریک اجازتی داشتن ارتباطات اجتماعی دیگر نداشته، رمزهای عبور مربوط به رسانه‌های اجتماعی تحویل داده شده یا موبایل‌ها کنترل می‌شوند. اما خشونت فیزیکی و جنسی نیز در رابطه‌های جوانان اتفاق می‌افتند. بعضی عامل‌های ریسک وجود دارند که، خطر اتفاق خشونت را افزایش می‌دهند: یک عامل ریسک اساسی، فقدان ارتباط در رابطه است. صحبت کردن در مورد آرزوها/خواسته‌ها و انتظارات گاهی اوقات ساده نیست، اما بسیار مهم است تا، امکان توافق حاصل شود. الکل نیز یک عامل ریسک است: افراد مست بیشتر دست به خشونت می‌زنند و البته بیشتر نیز قربانی خشونت واقع می‌گردند. همچنین اگر در کودکی یا در رابطه‌های قبلی خشونت اتفاق افتاده باشد، ریسک بیشتر می‌شود.

هیچکس نباید خشونت را تحمل کند: اگر خشونت را مشاهده نمودید، آماده‌ی کمک باشید و اگر دچار خشونت گشته یا خودتان دست به خشونت می‌زنید، کمک بگیرید!



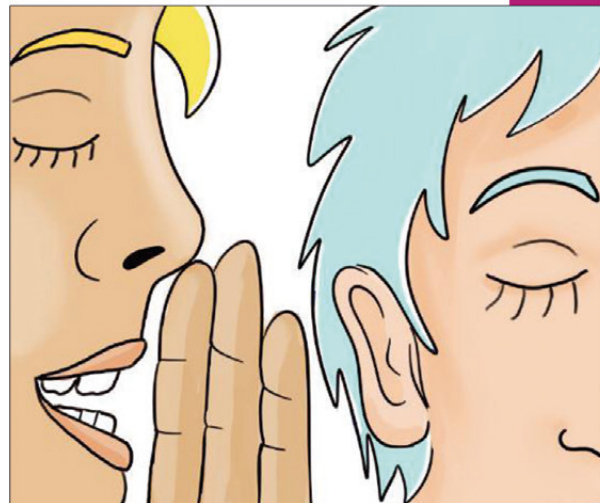


رازهایِ رابطه‌هایِ  
خوب

مبنای یک رابطه‌ی خوب، احترام است. هر دو باید دارای حقوق برابر بوده، قدردانی و پشتیبانی گردند. صحبت کردن در مورد احساس‌های خود و جدی گرفتن احساس‌های شریک، جزو مهم دیگری برای یک رابطه‌ی سعادت‌مند می‌باشد. حرکات محبت‌آمیز کوچک و مراسم‌های مشترک نیز دوتفرگی را قدرت می‌بخشند. در این بین انسان نباید زندگی خود و رشد شخصیت خود را فراموش کند:

دوستان شخصی خود و فعالیت‌هایی بدون شریک و البته زمانی برای خود به تنهایی. ترازوی خوب میان عشق به خود و عشق به دیگری باعث می‌شود تا، انسان به رابطه وابسته نشود. اعتماد در یک رابطه نیاز به زمان برای رشد دارد تا آمادگی گشودن خود برای دیگری و گفتن رازهای دل خود با او فراهم شود. یک پایه‌ی خوب بدین منظور، اعتماد اولیه عمومی به شریک است.

آیا تا کنون یک رابطه‌ی خوب داشته‌اید؟  
چه چیزی در آن رابطه ویژه بود؟  
تصورتان از یک رابطه‌ی ایده‌آل چیست؟





# تصورات درباره‌ی جنسیت



در حین بلوغ و پس از آن تصورات در مورد جنسیت شکل می‌گیرند. اتفاقات، خیال‌پردازی‌ها، آرزوها/خواسته‌ها و عکس‌ها، که انسان آنها را مُحرک می‌یابد، برای تصورات ایده‌آل، درهم می‌آمیزند و نقش می‌بندند. این مسئله مانند یک فیلم‌نامه ("اسکرپت") برای فیلم عشقی کاملاً شخصی شما بوده و رفتار و زندگی عشقی شما را هدایت می‌کند. اسکرپت‌های جنسی می‌توانند، همچنین متأثر از عکس‌هایی باشند که زیاد محبت‌آمیز یا ملاحظه‌کننده نمی‌باشند. این عکس‌ها را ما در فیلم‌ها، موسیقی، رسانه‌های اجتماعی و در پورنوگرافی می‌یابیم. در این بین جنسیت اغلب، نه با عشق، بلکه با سُلطه و سرکوب همراه می‌باشد، بعضی اوقات حتی با زن‌ستیزی و خشونت. آیا فیلم‌ها یا ترانه‌هایی را می‌شناسید که، تصورات منفی یا حتی خشونت‌آمیز در مورد عشق یا جنسیت بوجود می‌آورند؟

باریک‌بین باشید و به دقت نگاه کنید! در مورد این مسئله فکر کنید که آیا آنچه به شما ارائه می‌شود، واقعاً مطابق با آرزوها/خواسته‌ها، ارزش‌ها و تصورات شماست یا نه. چه نوع از رابطه را خواهان هستید؟



حقوقِ بشر

سال 1948 "اعلامیه جهانی حقوق بشر" توسط سازمان ملل متحد تنظیم گشت. سازمان ملل متحد در حال حاضر از 193 کشور تشکیل شده است. آنها سعی بر صلح جهانی نموده و مشکلات جهانی را مشترکاً حل می‌نمایند. آنها به تمامی انسان‌ها بدون توجه به این مسئله که از کدام کشور هستند، مرد، زن یا بیناجنس بوده، چه دینی دارند و بزرگسال یا کودک هستند و غیره، کمک می‌کنند. اتریش در سال 1958 کنوانسیون اروپایی حقوق بشر را امضاء نمود. حقوق بشر در اتریش، در قانون اساسی قرار دارند یعنی آنها جزوی از "حقوق اساسی (Grundrechte)" محسوب می‌شوند و برای تمامی انسان‌هایی که در اتریش زندگی می‌کنند، صادق می‌باشند.

- برخی از حقوق اساسی مهم در اتریش:
- حق مساوات در برابر قانون و دادرسی عادلانه
  - حق زندگی و آزادی شخصی
  - ممنوعیت برده‌داری و کار اجباری
  - حق حرمت زندگی خصوصی و خانوادگی
  - حق ازدواج و تشکیل خانواده
  - حق آزادی عقیده و وجدان

اجرا نمودن و رعایت حقوق بشر در اتریش از جایگاه بالایی برخوردار است. دادستانی ملت (Volksanwaltschaft) در اتریش برای حفاظت و اجرای حقوق بشر مسئول می‌باشد: [www.volksanwaltschaft.gv.at](http://www.volksanwaltschaft.gv.at)

حقوق بشر برای شما چه معنایی دارند؟







# حقوقِ بشرِ جنسی

"حقوق بشر جنسی" از "حقوق بشر عمومی" حاصل گشته‌اند. "انجمن جهانی سلامت جنسی" در سال 1999 در هنگ‌کنگ اعلامیه حقوق بشر جنسی را تصویب نمود.

حقوق بشر جنسی من جمله شامل موارد ذیل می‌باشند:

- حق سلامت جنسی
- حق اطلاعات و توضیح جنسی
- حق انتخاب شریک آزادانه
- حق حفاظت در برابر تبعیض
- حق رابطه‌های جنسی توافقی
- حق تصمیم به شخصه در مورد ازدواج کردن و فرزنددار شدن
- حق یک زندگی جنسی امن، عاری از خشونت، رضایت‌بخش و پُرلذت

آیا مطلع بودید که، حقوق بشر جنسی نیز وجود دارند؟





کنوانسیونِ حقوقِ افرادِ  
دارایِ معلولیت

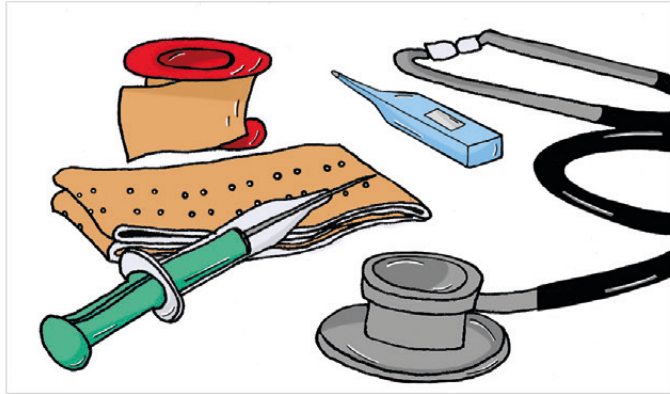
کنوانسیون حقوق معلولین سازمان ملل متحد در مورد حقوق انسانهای دارای معلولیت (به اختصار: UN-BRK) یک قرارداد بین‌المللی است که، در آن دولت‌های امضاءکننده خود را موظف می‌نمایند تا، حقوق بشر مربوط به انسان‌های دارای معلولیت را حمایت، پشتیبانی و اعطاء نمایند. در اتریش از سال 2008، UN-BRK وارد عمل گشته و متوجه تمامی انسان‌هایی است که، دارای آن دسته از اختلالات بلند مدت فیزیکی، روانی، عقلانی یا حسی هستند که، می‌توانند مانع از مشارکت کامل، مؤثر و یکسان آنها در اجتماع شوند.

اصول اساسی UN-BRK موارد ذیل می‌باشند:

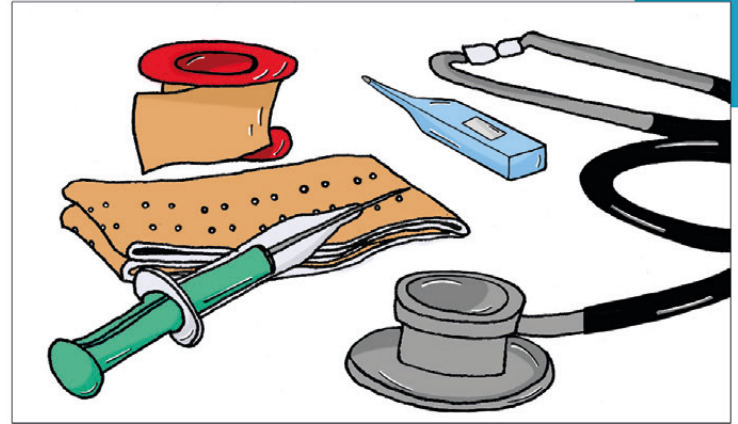
- احترام به شأن انسان، خودمختاری فردی، اراده‌ی آزاد و آزادی در تصمیمات شخصی
- عدم تبعیض
- گنجاندن شدن در اجتماع
- فرصت برابر و قابلیت دسترسی

در هر ایالت یک دادستانی معلولین وجود دارد که، نسبت به حقوق انسان‌های دارای معلولیت اطلاع‌رسانی نموده و در اجرای آنها پشتیبانی می‌نماید.





رسیدگی پزشکی



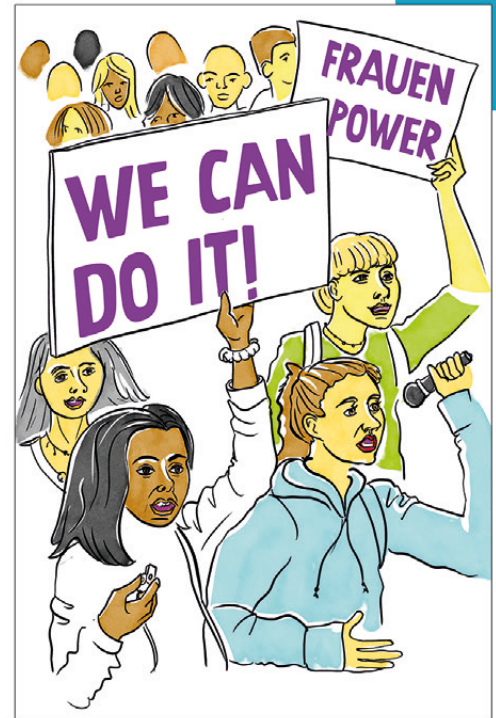
طی معاینات پزشکی یا همچنین مراقبت، امکان دارد که حفظ حریم خصوصی رعایت نشود. اگر این مسئله برای شما ناخوشایند است، درموردش صحبت کرده و بگذارید تا برای شما دقیقاً توضیح داده شود که چه درمان‌ها و معایناتی انجام می‌گیرند. شما می‌توانید همچنین توسط افرادِ موردِ اعتمادِ خود همراهی شوید. در اتریش انتخاب پزشک آزادانه صادق می‌باشد: هر فردی می‌تواند به شخصه یک پزشکِ موردِ اعتمادِ خود را انتخاب نماید.

بعضی از انسان‌ها در بزرگسالی نیز نیاز به پشتیبانی در مراقبت دارند. اما این مسئله، به این معنی نیست که، هر لمسی که برای مثال در حین مراقبت صورت می‌گیرد، مشکلی نداشته باشد. اگر در حین مراقبت، یک لمس باعث حس ناخوشایند یا دردآور در شما شد، می‌توانید و باید آن را گفته یا نشان دهید. هر انسان این حق را دارد که، حالش خوب باشد. اگر اینگونه نیست، کمک بگیرید و آنچه تجربه کرده‌اید را برای یک فرد مورد اعتماد توضیح دهید. در هر ایالت اتریش دادستانی‌های بیماران و نمایندگی‌هایی وجود دارند که، در مورد حقوق بیماران اطلاع‌رسانی نموده و بیماران را پشتیبانی می‌نمایند.



حقوقِ بانوان

علی‌الخصوص من باب جنسیت و در رابطه‌ها، بانوان در تمام جهان، خشونت را تجربه می‌کنند. این مسئله در اروپا نیز صادق است. به همین دلیل شورای اروپا در سال 2011 در استانبول "توافق‌نامه‌ی شورای اروپا برای جلوگیری و مبارزه با خشونت علیه بانوان و خشونت خانگی" (به اختصار: کنوانسیون استانبول) را به تصویب رساند. علاوه بر این، دولت‌های تحت قرارداد، ترغیب می‌گردند تا، مقررات مرتبط با خشونت خانگی را همچنین در مورد سایر قربانیان خشونت خانگی (آقایان و کودکان) به کار گیرند. اتریش در سال 2012 "کنوانسیون استانبول" را امضاء نمود و بدینوسیله متعهد گشت تا، با خشونت علیه بانوان، دختران و خشونت خانگی مبارزه نماید. این کنوانسیون تمامی گونه‌های خشونت علیه بانوان را، به همراه اشکال خشونت سنتی مانند ازدواج اجباری یا مُثله کردن جنسی بانوان (به اختصار: FGM) در خود داراست. آیا حیطه‌هایی را می‌شناسید که در آنها، بانوان از فرصت‌ها یا امکانات برابری مانند آقایان برخوردار نیستند؟ چگونه می‌توان برابری بانوان و دختران را بهینه نمود؟







مُثِلِه كَرْدِنِ جَنسِي  
بانوان



### اختصاصی از Female genital Mutilation

(مثله کردن جنسی بانوان) می‌باشد و خشونت سنگین علیه دختران و بانوان است. در این بین قسمت‌هایی از اندام‌های جنسی زنانه بریده می‌شود، مانند: لب‌های فرج یا سر کلیتوریس. گاهی اوقات، اندام تناسلی بیرونی به صورت جزئی یا کلی حذف گشته و واژن تا میزانی که فقط دهانه‌ای کوچک برای ادرار و خونریزی قاعدگی باقی بماند، دوخته می‌شود. در بعضی از کشورها در آفریقا، آسیا یا آمریکای جنوبی، FGM به عنوان یک سنت فرهنگی محسوب می‌شود، اما مقررات دینی برای مثله کردن اندام تناسلی دختران وجود ندارد. در اتریش، FGM از لحاظ حقوق کیفری ممنوع می‌باشد، البته در اینجا نیز بانوان و دخترانی از کشورهای زندگی می‌کنند که در آنها FGM اعمال می‌شود. اگر مرتکبین یا قربانیان اقامت معمولشان در اتریش بوده یا دارای تابعیت اتریش باشند و ارتکاب در خارج از کشور انجام شود، باز هم این ارتکاب قابل مجازات است.

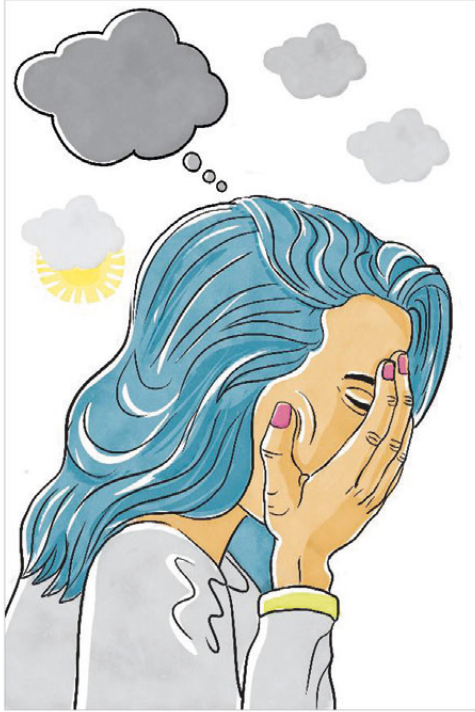
FGM برای بانوان مربوطه، تأثیرات سنگینی بر سلامتی و جنسیت به همراه دارد. با مراجعه به سایت [www.stopFGM.net](http://www.stopFGM.net) می‌توانید به سایر اطلاعات در زبان‌های مختلف و پایگاه‌های مشاوره تخصصی دسترسی پیدا کنید.



کمک به قربانیان و  
همراهی روند

در اتریش باید قربانیان خشونت به بهترین نحو مورد حفاظت قرار گیرند. اگر فردی در خانه خشونت فیزیکی، خشونت جنسی یا تهدیدهای خطرناک را تجربه نماید و پلیس فراخوان گردد، پلیس می تواند ماندن در خانه یا نزدیک شدن به قربانی را تا 2 هفته برای فرد مرتکب ممنوع نماید. طی این بازه زمانی انسان می تواند از پایگاه های مشاوره یا مراکز حفاظت در برابر خشونت، پشتیبانی و کمک گرفته، تا فکر کند که ادامه ی مسیر چگونه باید باشد. اگر خشونت در خانواده یا دایره ی دوستان اتفاق افتد، برای فرد دچار گشته بسیار سخت است. نهادهای همراهی روند، به صورت رایگان در مورد حقوق و راه ها اطلاع رسانی کرده و در مراجعه به پلیس و دادگاه همراهی می نمایند. حق استفاده از همراهی روند را، افراد دچار گشته به خشونت در اینترنت، برای مثال تعقیب آزاردهنده یا قلدری سایبری و همچنین افراد صغیری که شاهد خشونت در محیط نزدیک اجتماعی (خشونت در خانواده) شده اند، نیز دارا می باشند.





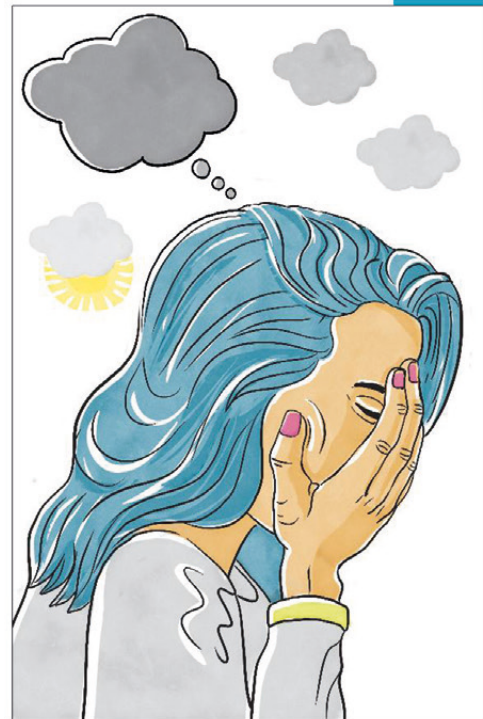
قُدْرِي  
(Mobbing)

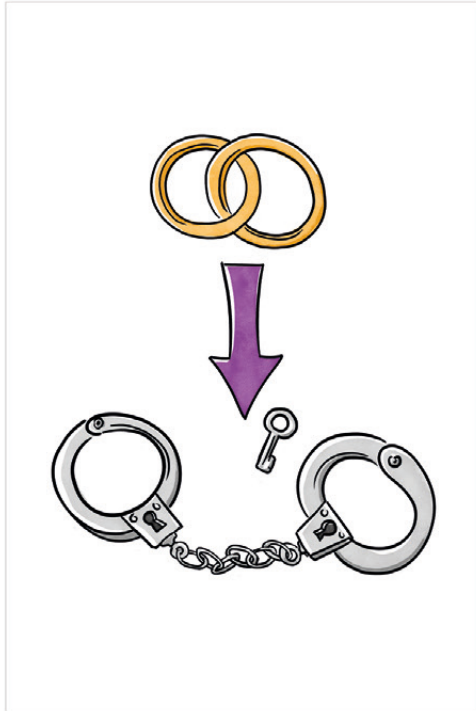
قُلدري „Mobbing“ يا آزار و اذيت „Bullying“ نوعي از خشونت مُكْرَر، منظم و طولاني مدت توسط گروهی از افراد است. از جمله اقدامات قلدری معمول، تحقیر، توهین، تهدید به خشونت، پخش شایعات و ادعاهای غلط و غیره می‌باشند. قلدری در اینترنت نیز اتفاق می‌افتد (قلدری سایبری „Cybermobbing“). قلدری می‌تواند به عنوان تَزْوَر روانی در نظر گرفته شود. گاهی اوقات انسان‌ها در قلدری همکاری می‌نمایند چرا که می‌خواهند عضو گروه باشند یا ترس از این دارند که در غیر اینصورت به شخصه مورد قلدری قرار گیرند. گاهی اوقات انسان‌ها به دلیل ظاهر، وطن یا گرایش جنسی مورد قلدری قرار می‌گیرند. گاهی اوقات انسان‌ها قلدری می‌کنند تا خودشان احساس قوی‌تر یا قدرتمندتر بودن کنند. اما قلدری هرگز نشانی از قدرت نیست، بلکه برعکس آن است! نشانی از قدرت این است که، کمک بگیرید تا امکان خاتمه دادن به قلدری فراهم شود. در مدرسه انسان می‌تواند به معلم‌هایی مراجعه کند که به آنها اعتماد دارد. مددکاران اجتماعی مدرسه، معلم‌های مشاوره یا روانشناسان مدرسه نیز می‌توانند به شما کمک کنند! همچنین دادستانی‌های کودکان و جوانان و مراکز حفاظت از کودکان در تمامی ایالات مشاوره و پشتیبانی عرضه می‌نمایند.

از طریق Rat auf Draht نیز می‌توان مشاوره دریافت کرد. اگر شاهد قلدری بوده یا خودتان دُچارش هستید، شجاع باشید و تماس بگیرید:

شماره تلفن 741، سایت <https://www.rataufdraht.at/>

آیا تا کنون شاهد قلدری بوده‌اید یا به شخصه آن را تجربه نموده‌اید؟ آیا موفق به خاتمه دادن آن گشته‌اید؟ چه کسی شما یا شماها را در این بین پشتیبانی نموده است؟

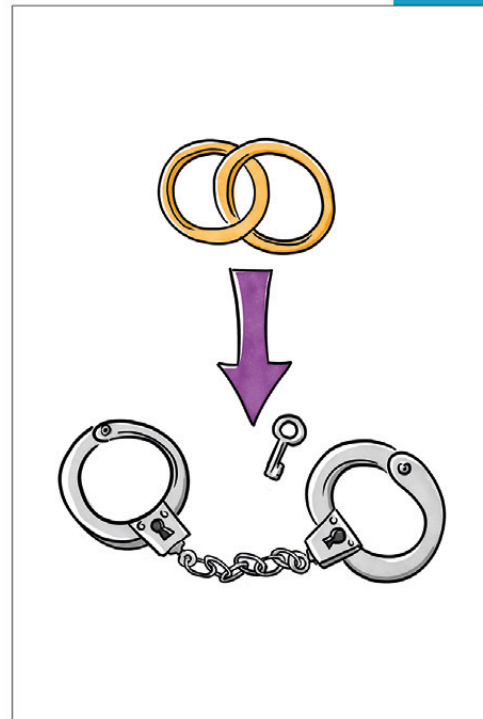




ازدواجِ اجباری

ازدواج اجباری در اتریش، یک عمل کیفری است که تا 5 سال حبس دارد. بانوان و البته همچنین آقایان به دلایلی مختلف به یک ازدواج مجبور می شوند: به دلیل تصورات ارزشی فرهنگی، دستورات دینی، فشارهای درون خانوادگی یا دلایل اقتصادی. گاهی اوقات انسان‌های جوانی که در اتریش زندگی می‌کنند، به خارج از کشور برده می‌شوند تا در آنجا مزدوج گردند. پایگاه‌های مشاوره تخصصی مانند DIVAN در گراتس یا Orientexpress در وین، از انسان‌های دچار گشته به ازدواج اجباری یا مورد تهدید بر آن، پشتیبانی می‌نمایند. از طریق خط تلفنی کمک به بانوان علیه خشونت Frauenhelpline gegen Gewalt تحت شماره تلفن (0800 222 555) یا شماره تماس اضطراری 24 ساعته بانوان 24-Stunden Frauennotruf تحت شماره تلفن (01 71719) می‌توان با نهادهای حفاظتی و خانه‌های اضطراری مرتبط گشت که در آنها افراد دچار گشته از کل اتریش به صورت ناشناس سکنی‌دهی گشته و محافظت می‌شوند.

در کنار ازدواج اجباری، ازدواج‌های "ترتیب داده شده" نیز وجود دارند. در اینجا فامیل‌ها با رضایت نامزدها، شریک‌ها را انتخاب می‌نمایند. در این بین نیز انتظارات و فشار اجتماعی می‌توانند به عنوان اجبار تلقی گردند.







کمک گرفتن

بعد التعرض للعنف، غالبًا ما يكون من الصعب الحصول على المساعدة. ومن الأسهل أن يكون لديك شخص تثق به يمكنه مرافقتك إلى مركز استشاري أو إلى الشرطة.

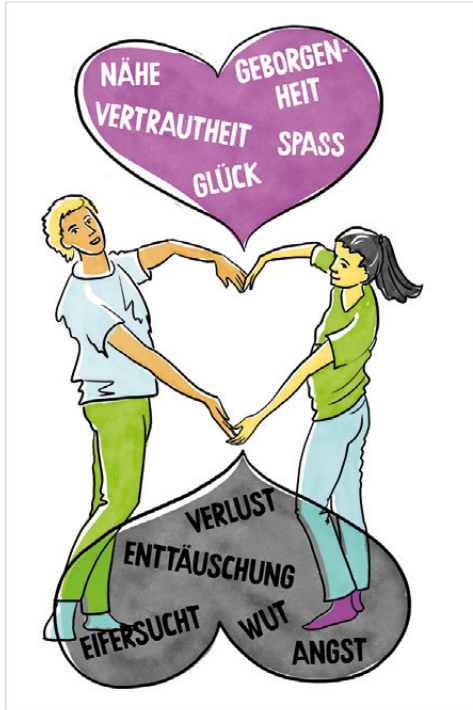
فعندما لا تكون بمفردنا ونشعر بأن الآخرين يتفهمون موقفنا فأنتنا نشعر بتحسن. إذا كنت ترافق شخصًا متأثرًا بالعنف، فيمكنك الانتباه إلى ما يلي:

- كن بجانبه وأنصت إليه
- قم بتصديق ما يُقال
- لا تعد بشيء لا يمكنك الوفاء به
- لا توجه اللوم
- اطلب المساعدة!

إن كل من يتعرض للعنف له الحق في المساعدة والدعم - ويجب ألا يضطر أي شخص للتعامل مع العنف بمفرده! ففي مراكز الاستشارة أو في مركز الحماية من العنف يتلقى الأشخاص المتضررون من العنف المساعدة والدعم مجانًا حتى يتسنى إنهاء العنف. يمكنك أيضًا الاتصال بهذه المراكز كشخص موثوق به والحصول على المشورة.

هل يمكنك تخيل مرافقة شخص ما للحصول على المساعدة؟ هل تعلم أين يوجد مركز استشاري أو مركز حماية من العنف في منطقتك؟

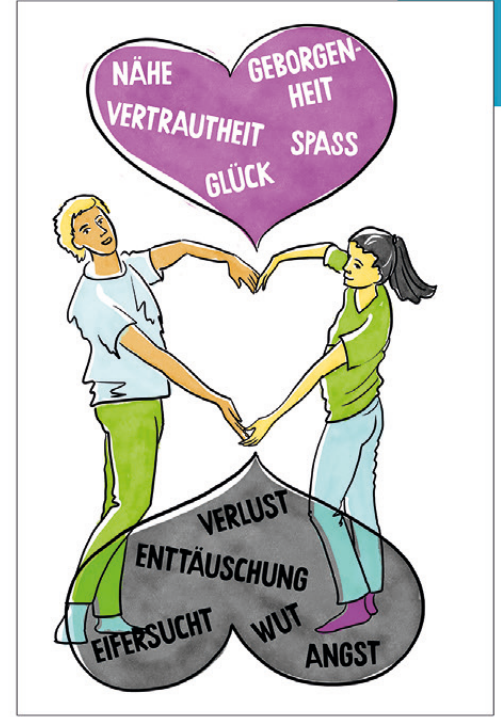


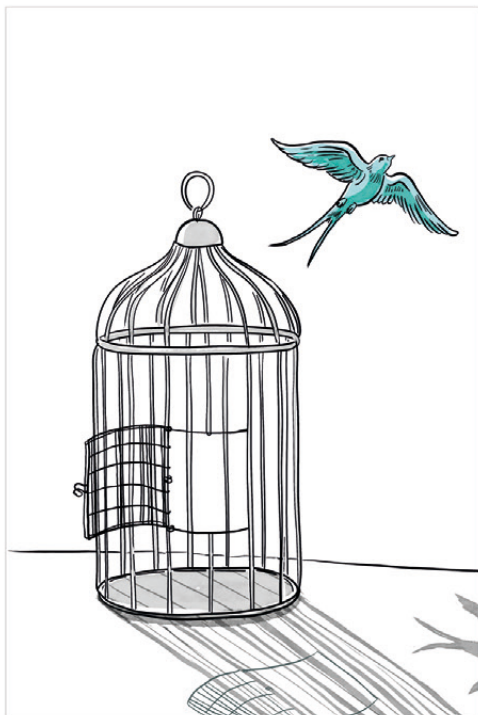


خشونت در رابطه‌های  
جوانان

يتخيل معظم الشباب أن علاقتهم الرومانسية الأولى ستكون رائعة: مع الكثير من الحب والرومانسية والثقة والمرح والتجارب المشتركة. لكن ليس من السهل أن تقيم علاقة حقيقية. يجب عليك تقديم تنازلات وحل الخلافات عندما تكون لديك تصورات وأفكار مختلفة. ففي بعض الأحيان يتعين عليك التعامل مع الإحباط وخيبات الأمل وتشعر بعدم الأمان أو الغيرة. ومن الممكن أن تشعر بالحب والإحباط في نفس الوقت، وقد يكون الأمر محيرًا للغاية. إن التعامل مع هذا ليس بالأمر السهل. يمكن أن يؤدي هذا أيضًا إلى العنف في علاقات الشباب، أو إلى العنف الجسدي أو النفسي أو الجنسي. فصحيح أنه غالبًا ما تكون الفتيات والشابات هن من يتعرضن للعنف في العلاقات، لكن الشركاء الشخصيين، الأولاد والشباب لديهم أيضًا مثل هذه التجارب! ويشعر الكثير من الشباب بالخجل ويعتقدون أن أي شخص آخر لديه علاقات مثالية لكنهم ليس لديهم علاقة مثالية. لكن ليست هذه هي المسألة!

كيف كانت علاقة حبك الأول، أو كيف تتخيل علاقتك الأولى؟ هل تجد صعوبة أو سهولة في التحدث عن مواضيع العلاقات والمشاعر؟





پایان دادن به خشونت

انسان‌هایی که در رابطه‌ها خشونت را تجربه می‌کنند، اغلب این امید را دارند که خشونت مجدد پایان یابد. گاهی اوقات واقعاً همین‌گونه است: انسان‌ها همدیگر را بهتر می‌شناسند، تمرین می‌کنند تا در مورد احساس‌ها، آرزوها/خواسته‌ها و تصورات صحبت کرده و ملاحظه‌ی یکدیگر را کنند و اعتماد را یاد می‌گیرند. گاهی اوقات اما خشونت مجدد پایان نیافته یا حتی شدیدتر می‌شود. در این صورت شاید بهتر است که رابطه را پایان داد و در مورد آنچه تجربه شده است صحبت کرد: پایگاه‌های مشاوره دختران و بانوان از بانوان جوانی که تجارب خشونت داشته‌اند، پشتیبانی می‌نمایند. برای پسرها در تمامی ایالات پایگاه‌های مشاوره مردان وجود دارند. در نهادهای مشاوره انسان می‌تواند در مورد تجارب خشونت صحبت کند، فرقی هم نمی‌کند که انسان، همان فردی بوده که خشونت را اعمال کرده یا فردی که به خشونت دچار گشته است.

شماره‌های اضطراری در صورت خشونت:

147: Rat auf Draht

شماره تماس اضطراری کودکان: 111 116

خط تلفنی کمک به بانوان علیه خشونت: 0080 222 555

شماره تماس اضطراری 24 ساعته‌ی بانوان: 01 71719

هاتف طوارئ الرجال علی مدار 24 ساعته‌ی آقایان: 0080 246 247

شماره تماس با پلیس: 133

شماره پیامک به پلیس: 0080 133 133

