

Reproductieve en seksuele gezondheid en risicos
(ontwerp postkaart: Wafa Moezzi)

*“De seksuele gezondheid is dood in mijn lichaam”
Koerdische astelzoeker*



Four vertical lines, likely serving as a guide for writing or drawing.

Reproductieve en seksuele gezondheid en risico's

Iedereen heeft op elk moment in haar of zijn leven recht op de hoogst mogelijke graad van reproductieve en seksuele gezondheid. Wat houdt dat in?

Reproductieve gezondheid wil zeggen: u heeft een volledig lichamenlijk, geestelijk en sociaal welzijn in alles wat te maken heeft met voortplanting. En met de functies en processen die daarbij horen. Het is dus niet voldoende om geen ziektes of gebreken te hebben. Elk individu en elk koppel heeft het recht om te beslissen of ze kinderen willen. En wanneer en hoeveel. Dat moet gebeuren zonder dwang, discriminatie of geweld. U heeft het recht om daarvoor over de nodige info te beschikken en van zorg te genieten.

Seksuele gezondheid wil zeggen: u kent een volledig lichamenlijk, geestelijk en sociaal welzijn in alles wat te maken heeft met persoonlijke relaties en seksualiteit. Het is ook voor seksuele gezondheid niet voldoende om geen ziektes of gebreken te hebben. Seksuele gezondheid vraagt een combinatie van volgende twee zaken. Eén: het vereist een positieve en respectvolle houding tegenover seksualiteit en seksuele relaties. Twee: het vereist de mogelijkheid om een veilig en bevredigend seksleven te hebben. Ook dat moet gebeuren zonder dwang, discriminatie of geweld.

Er zijn natuurlijk ook risico's verbonden aan seksuele en reproductieve gezondheid. Het is belangrijk om die te kennen. En om te weten hoe u ze kan voorkomen. Of om te weten wat u moet doen als er toch iets fout gaat.

X **Taboe:** De meeste risico's kan u vermijden. Gaat er toch iets fout? Spreek er over. U kan in België en Nederland geholpen worden. Vaak anoniem.

Onveilige seks kan negatieve gevolgen hebben zoals Seksueel Overdraagbare Aandoeningen (=soa's). Soa's zijn infecties die u door seksueel contact kan doorgeven. Of door gedeeld gebruik van spuitens, bloedtransfusie of borstvoeding. Voorbeelden van soa's zijn syfilis, gonorrhoe, chlamydia, hepatitis B, HPV en hiv.

Het hiv-virus verspreidt zich enkel via sperma, voorvocht, vaginaal vocht, bloed en moedermelk. Hiv veroorzaakt aids. En aids kan nog steeds niet genezen worden. Er bestaan wel behandelingen die de ziekte zeer goed onderdrukken. In België en Nederland heeft iedereen recht op die behandeling. De meeste andere soa's zijn minder gevaarlijk. Maar ze zijn wel meer besmettelijk dan hiv. Sommige kan u ook doorgeven via speeksel of via genitaal contact. Behandelt u dergelijke soa's niet? Dan kan dat zeer ernstige gevolgen hebben. Bijvoorbeeld: onvruchtbaarheid, levercirrose, baarmoederhalskanker enzovoort.

De volgende symptomen kunnen op een soa wijzen: pijn bij het plassen of het vrijen, pijn in de onderbuik of in en rond de geslachtsorganen. Jeuk, zweertjes, blaasjes of wratjes aan de schaamlippen, aars, penis, vagina of mond. Ook

tussentijdse bloedingen bij vrouwen, kunnen wijzen op een soa. Merk u één van deze symptomen op? Ga dan onmiddellijk langs bij de huisarts of de Medische Dienst voor Asielzoekers. Om te weten of u met hiv besmet bent, is er maar één manier: de hiv-test. U kan u laten testen vanaf 6 weken na het laatste risico-contact.

U kan hiv, chlamydia en gonorrhoe voorkomen. Gebruik dan een condoom van goede kwaliteit. Een condoom beschermt u minder tegen herpes, HPV, syfilis of schaamluizen. U kan u ook laten vaccineren tegen Hepatitis B en HPV. Vanaf 25 jaar moet de vrouw elke drie jaar een uitstrijkje laten afnemen. Dat spoort mogelijke gevolgen van een HPV-infectie op ter hoogte van de baarmoederhals. Zo kan de dokter u tijdig behandelen.

U kan ook ongewenst zwanger worden. In België en Nederland heeft iedereen toegang tot zeer betrouwbare anticonceptie-middelen (condooms, pil, spiraaltje, vaginale ring,...). Die middelen hebben geen invloed op de vruchtbaarheid. Wie ermee stopt, kan vrijwel onmiddellijk opnieuw zwanger worden. De middelen zijn niet schadelijk voor uw gezondheid. De zogenaamde kalendermethode (onthouding tijdens de menstruatie) is niet betrouwbaar. Omdat u niet op voorhand kan weten wanneer de eisprong plaatsvindt. Ook vroegtijdige terugtrekking voor de zaadlozing is niet betrouwbaar. In België is de noodpil zonder voorschrift verkrijgbaar. U kan die gewoon in de apotheek kopen. De noodpil kan in de meeste gevallen een zwangerschap voorkomen. De vrouw moet ze kort na een onveilig seksueel contact nemen (tot maximum 3 dagen).

Abortus is in België en Nederland legaal. Het valt onder 'Dringende Medische Hulp'. Dus ook als u asielzoeker of zonder wettig verblijf bent, kan u een abortus laten uitvoeren. In België en Nederland kan u hiervoor terecht in gespecialiseerde centra.

Tip: Niemand wordt geboren met voldoende kennis over seksuele en reproductieve gezondheid. Het is noodzakelijk u goed te informeren. U moet zowel uzelf als uw partner goed beschermen. Hebt u vragen over seksuele en reproductieve gezondheid, soa's, bescherming, anticonceptie en abortus? Ga dan naar uw huisarts of Medische Dienst (Opvang) voor Asielzoekers. Die kan u ook doorverwijzen naar een specialist, een gynaecoloog of uroloog.

Meer info?

België

Tele-onthaal: 106

Kinder-en Jongerentelefoon: 102

Veilig Vrijen Lijn van Sensoa : 078/15 15 15

www.sensoa.be
www.kjt.org
www.ecca.info en doorklikken naar “brochures”
www.abortuscentra-vlaanderen.be voor abortuscentra
www.holebifederatie.be

Nederland

www.fiom.nl
www.stisan.nl abortusklinieken
www.casa.nl Centra voor Anticonceptie, Seksualiteit en Abortus
www.seksualiteit.nl doorklikken naar “Hulpverleningsadressen”



ثَقِيوَة نَدِي سَيَكْسِي و تَنَدْرُوسْت و رَسْكَي ثَقِيوَة نَدِييَة سَيَكْسِي كَان

هَمُوو كَسَيَك لَه هَمُوو كَاتِيكِي ذِيَانِدَا مَافِي ثَقِيوَة نَدِي سَيَكْسِي بَه شَقِيوَة نَدِي تَنَدْرُوسْتِيَانَه هَقِيَة نَمَمَه ضِي دَه طَرِيئَة خُوِي؟
لَاسَايِي تَنَدْرُوسْتِي ضِي وَاثَايَة كِي هَقِيَة؟ تُو زَانِيَارِيَة كِي تَقَاوَات لَه بَارَهِي طِيَان و لَش و لَار و سَه لَامَتِي كُوْمَة لَآيَة تِيَت و هَمُوو نُفُو شَتَانَه كِي كَه ثَقِيوَة نَدِييَان بَه خُودِي كَه س و سَيَكْسِي هَقِيَة. نَمَمَه وَاثَايَة ثَقِيوَة سَه لَامَتِي سَيَكْسِي وَاثَايَة ثَقِيوَة نَبِيَة كَه تُو نَخُوش نِيَت. سَه لَامَتِي سَيَكْسِي دُوو شَتِي نِيُويسْتَه. يَه كَهَم: دَاوَايَة ثَقُوَات لِيَدَه كَرِيَت رِيْزَطْرِن لَه بَوَارِي ثَقِيوَة نَدِي سَيَكْسِي. دُووَهَم: دَاوَايَة ثَقُوَات لِيَدَه كَرِيَت كَه ثَقِيوَة نَدِييَة سَه لَامَت و نَارَامَت هَبِيَّت لَه ذِيَانِي سَيَكْسِي دَا. نَمَمَه وَاثَايَة ثَقِيوَة نَدِييَة نِيُويسْتَه بَه زُور و شَمْعَرَه مَلِي نَهَبِيَّت.
هَقْرُوَهَا رَسْكَي كَه هَقِيَة لَه سَيَكْس و سَه لَامَتِي لَاسَايِي. ثَقُوَة زُور طَرْنَطَه كَه تُو نَقْوَانَه نَبَاسِيَت و ضُوْن بَه رَطَبَه بَان بَطْرِيَت و بَرَانِيَت نِيُويسْتَه ضِي بَكَهَت. لَه كَاتِي رُوودَانِي هَه لَه قِيَه ك.

تُو دَتَوَانِي رَطَبَه لَه رِيْسَكَانَه بَطْرِيَت. نَايَا شَتِيكِي هَه لَه رُوودَه دَات؟ بَاسِي بَكَه. تُو لَه بَه لِيَكَا و هُوْلَه نَدَا بَارْمَتِي دَه رِيْئَت. دَه تَوَانِي نَه نَاسِرَاوِيَت. سَيَكْسِي نَا تَه نَدْرُوسْت دَه شِيَّت زِيَانَتِي بَطَبَقِيَه بِيَّت. وَهَك نَخُوشِييَه سَيَكْسِييَه كَان (=Soas). نِيْلْتِهَا يَكَه كَه تُو لَه ثَقِيوَة نَدِي سَيَكْسِي دَا بَان دَه رَزِي لِيْدَان. بَان خُوِيْن طُوْرِيْن. بَان بَه هُوِي طَه وَرَه كَرْنِي مَهْمَكِي ذِنَان تُووَشِي دَه بِيَّت. مُمُونَه كَاتِي SaaS وَهَكَو نَخُوشِي سَفِيْلِيَسْت و نَخُوشِي دَه رَطَاي زَاوَرِي. نَخُوشِي طَلَامِي دَا. نَخُوشِي هَه نَاتِيْتِي HPV و HIV.

طَرِيْوسِي HIV بَه رِيْطَاي سَتِيْرِمَا و نُوْتَفَه. خُوِيْن و شِيْرِي دَايَك. HIV نَمَمَه ش دَه بِيْتَه هُوْكَارِي دَرُوسْتِيوُونِي نَايْدَن. هَقْرُوَهَا نَايْزِد نَا نِيْسْتَا دَه رَمَانِي ضَارَه سَه رِي بُو نَه دُورْزَاوَقْتَه وَهَه كُوْمَه لِيَك رِيْطَا هَان بُو نِيْشَطْرِن لَه بَه لِيَكَا و هَمُوو كَه س بُوِي هَقِيَة دَه رَمَان بَكْرِيَت و ضَارَه سَه ر. بَكْرِيَت. تَقَاوَاي نِيْشُوَه كَانِي تَرِي SaaS مَه تَرَسِيَان كَه مَهْمَه. بَه لَام نَه طَه ر تُو ضَارَه سَه رِي تَه كَه بِيَّت. مَه تَرَسِي زِيَانَت تُووَش دَه بِيَّت وَهَك مُمُونَه نَا زَايِي (هُوْكَارِي مَنَدَال نَه بُووَن). نَخُوشِي جَه رَط. شِيْرِي تَه جَه رَهْمِي ذِن... هَه نَادَاوِي.

نَمَمَه شَتَانَه كِي نَه نِيْسْتَا بَاسِي دَه كَرِيَت دَه شِي نِيْشَانَه كَانِي وَهَه دَه كَه وَتَنِي Soa بن: نِيْش لَه كَاتِي مِيْرَكْرِدِن بَان سَيَكْسِي كَرِدِن. نِيْش لَه خَوَارَهِي سَك وَهَك قُوْزِيَان كِيْر. بَان كُوْنِي دَوَاوَه. دَرُوسْتِيوُونِي خَوْرَان. زِيْنَكَه و دَرُوسْتِيوُونِي بَالُوَكَه لَه سَه ر طِيَانِي مَرُوْط. بَان تُووَشِيوُون لَه دَهَم. يَخَاوَد لَه كَاتِي سَوُورِي مَانَطَانَه قِي ذِن. نَمَمَه جُوْرَه شَتَانَه دَه شِيَّت نِيْشَانَه كَانِي وَهَه دَه كَه وَتَنِي Soa بن. نَايَا تُو يَه كِيَك لَهَم نِيْشَانَانَه تَه هَقِيَة يَخَاوَد هَه سَه ت نِيْيَان كَرِدُوَه؟ نَه طَه ر هَقِيَة بَه خِيْرَاتَرِيْن كَات بَضُو بُو لَآي دَكْتُوْر. يَخَاوَد بَه شِي تَه نَدْرُوسْتِي كَه سَانِي دَاوَاكَارِي مَافِي ثَقَانَه رِي. بُو ثَقُوَهِي كَه بَرَانِيَت دُووَضَارِي HIV بُووِيَت يَخَاوَد نَا؟ يَه ك رِيْطَا هَقِيَة نَه وِيْش خُوْت بَضِيَت خُوْت بَشَكْنِيَت. تُو دَه تَوَانِيَت لَه هَه فَعْتِي 6 مِيْنِيْطَه وَهَه نَاش دَوَابِيْن ثَقِيوَة نَدِي سَيَكْسِي ت خُوْت بَشَكْنِيَت.
تُو دَه تَوَانِيَت بَه رَطْرِي لَه HIV و نَخُوشِييَه كَانِي طَلَامِي دَا و دَه رَطَاي زَاوَرِي بَكَه تِي. تُو دَه تَوَانِيَت لَه (كُوْنْدُوْم) جُوْرِي بَاش سَمُوود بِيْبِيْنِيَت. كُوْنْدُوْم كَه مَه تَر دَه تَوَانِيَت بَه رَطْرِي لَه نَخُوشِييَه كَانِي نِيْسْت و HPV و نَخُوشِي سَفِيْلِيَسْت. تُو دَه تَوَانِيَت دَه رَزِي دَذ بَه نَخُوشِي هَانَه تِيْتِي B بَان HPV لَه خُوْت بَدَقِي. لَه ٢٥ سَال بُو سَه رَه وَهَه هَمُوو ذِيَك دَه بِيَّت سَي سَال جَارِيَك نَشَكْنِيْتِي نِيْشَكِي بُو بَكْرِيَت. بَه مَشِيْئَه وَهَه دَه تَوَانِيَت لَه نَخُوشِييَه سَارِييَه كَان بَه دُووَر بِيَت و نِيْشَك ضَارَه سَه رِي طَرَفْتَه كَانَت دَه كَات.

هَقْرُوَهَا لَه وَانَه قِيَه بَه بِي خَوَاسْتِي خُوْت سَكْت هَه بِيَّت بَه مَنَدَال. لَه بَه لِيَكَا و هُوْلَه نَدَا هَمُوو كَه س مَافِي بَه كَارَهِيْنَانِي رِيْطَا كَانِي بَه رَطْرِي مَنَدَالِيوُونِيَان هَقِيَة وَهَك (كُوْنْدُوْم. حَقَب. لَوْلَب. نَه لَه قِي نَاو لَه ش). دَه تَوَانِيَت كَه قِي وَيَسْت سَكْت نِيْ بِيَّت نَمَمَه نَاوَه نَدَه بَه رَطْرِي لَه سَكْرِدَانَه





زەرەرمەندىن بۇت و بەكار بهيئە. ئەبىرەۋىكرىدى رۇدەمبىرى طەبىشتە لوتكە زۇر ئىشتى ئى ناپەسىرت، ھەندىك چار كاتى بە لوتكە طەبىشتن تىك دەھىت و لەو كاتەدا ئەو خىشتە تىك دەھىت وائە مندال دروست دەپت. لە بەلجىكا حەبى ئىبوست دەست دەكەۋىت، دەتوانىت لە دەرمانىخانەكان بىانكرىت. ھەندىكجارىش لە كاتى بەكارھىنانى ئەو حەبەشدا مندال دروستدەپت. دەپتەن دىن دواي ئەۋەي ئەپۋەندى سىكسى بەبى كۇندۇم كىر. ئاش سى رۇد لەمە بھىت بۇ لاي ئرىشك.

لە باربىردى دەستى (وانا ئرىشكى) لە بەلجىكا و ھۆلەندا رىطەي ئىدراۋە. ئەم كارە بۇ ئەو كەسانەش دەكرى كە داواكارى ئەنابەرىكەيان ۋەلامى ياسايبان ۋەرنەطرتوۋە بۇ مانەۋە، ئەم بارمەتتە لە شىۋىن باخود نەخۇشخانە رەسمىيەكان دەكرىت.

كەس لە دىك ناپت ھەموو شتىك بزائىت لە بارەي جىھانى زاۋى. ئىبوستە بەررىز زانىارى باشت ئى بىخىشترىت لە بارەي تەندروستى ئەو بەشەي لەشەۋە، دەپت خۇت و ھاوسەرەكەت بئارزىت لە نەخۇششىيەكانى زاۋى. ئەطەر ئرسارىت ھەبە دەرىارەي ئەپۋەندى سىكسى و جىھانى زاۋى و خۇناراستن لە نەخۇششىيەكانى و لە باربىردى. ئەپۋەندى بىكە بە دىكتۇرەكەتەۋە يان بەشەي تەندروستى لە كامىنى ئەنابەران. ئەطەر ئىبوست پىت لەۋبۋە دەنتىرن بۇ لاي ئرىشكى تاپبەت بە نەخۇششىيەكانى جىھانى زاۋى و مندالبوون، يان تاپبەت بە نەخۇششىيەكانى دەزطاي مىزكرىن.

زانبارى زياتر؟

لە بەلجىكا
بىرۋى تەلەفۇنات (106)
ئەپۋەست بە مندالان و طەلجان (102)
سىكس بە شىۋەتەكى بەبى مەترسى 15 15 15/07
www.sensoa.be
www.kjt.org
www.ecca.info
www.abortuscentra-vlaanderen.be
www.holebifederatie.be

لە ھۆلەندا
www.fiom.nl
www.stisan.nl
سەنتەرى بەرطرى لە مندالبوون و سىكسى و مندال لە باربىردى www.casa.nl
لەو سايمە دەتوانى كلىكى سقر ئەو ناونىشانانە بىكەت كە جىطەي بارمەتتە ئى نىشانەدەن www.seksualiteit.nl



Reproduktivno he seksualno sastipen he rizikos

Sakones hin jek momentos te dzanel sa palo reproduktivno he seksualno dzivipen. So hin oda ?

Reproduktivno sastipen hin, prindzaren sa palo testos telos, pale socialno stranka he sa so hin le oplodnenniha. He o funkciji he o manusa so tel oda patrinen. Taze oda nane sa te nasan nasvalo. Dojek partnera pes korkore musinen te rozhodninel ci kamen abo na cavoren. A kana he keci. Ada pes majinel te acel bijoda hoj len vareko prnutinel abo tele agresia. Len hin pravos te dzanel pal oda he so lenge kempel. Hoj te el pal lende postarimen.

Seksualno sastipen znameninel, prindaren peskero telos, psichicko he socialo sera a savoro so hin olela spojimen le vztahoha a sexualitaha. Oda hin he prekalo seksualno strana sastipen. Sexualno stranka kempel kombinacia palo duj seri. Jek: te kamel pozitivne a respektoha pes te ikerel proti seksualno vztahos. Duj: spolahlivo a bezpecno seksualno dzivipen he uspokojuco seksualno dzivipen. He ada pes majinel te kerel bijo nasile bije agresia abo diskriminacia.

Ade hen samozrejme he riziko'le sexoha a reproduktivne dzivipnaha. Oda hin dolezito tis te dzanel. Ate dzanel sar saj len obdzan. Abo te dzanen so oleha majinen te kerel te hin vareso namiste.



Tabu: Nek buter risika saj obdzan. Te ha avke vareso nane miste. Vakeren pal oda. Andre Belgicko he Holansko tumenge oleha saj pomozinen. He anonimne.

Te pes nachraninen paso sexes saj chuden varesavi pohlavno choroba(soa). "Soa' hin infekcno choroba so saj chuden paso seksualno kontaktos. Abo te peske pichinkeren, te den o rad prekale transfuzia.abo te kojinen. Prikladi soa-syfillis, gonorrooe, chlamydia, hepatitis B, HPV a hiv.

O hiv-virusis saj chuden ca prekale sperma, vaginalno vlchkost, rat, a prekale materinsko thut. Hiv kerel pes olestar aids. A o aids mekfurt pes nadel te liecinel. Existinen liecenia so kada nasvajiben igen stisinen. Andro Belgicko he Holansko hin tume, pravos pre kada liecenie. Aver nasvajibena pohlavne nane az ajse riskantne soa. Ale chuden len sigeder sar o hiv. A saj chuden igen baro nasvajiben. Napriklad nasti tumen ela cavore, e pecenka skirnola, abo raka chudela e maternica.

O chorobi pes presikaven kavke, te tumen dukhal te dzan te muterel;te tumen dukhal te pes kuren, te tumen dukhal telo per abo pasalo pohlavne organi. Te tumen chandzol, pristi, te tumen hin opari pre minc, andre bul, pro pelo, abo andro muj. He te chuden pre peste buter sar jekvar andro con ta saj bijoda bo hin tumen soa. Te dikhen varesave priznaki takoj dzan ko doktora preko azilanta. Hoj te dzanen ci tumen nane HIV, te kamen te dzanel ci tumen hin musinen te kerel kada hiv testos.

Tumen saj o hiv he pohlavne choroby obdzan. Pouzivinen prezervatoris laca kvalitatar. Ocondomi tumen nachraninen te proty pristi he dzuva a hepatitis b. Od 25 ber musinel pes e dzuvji sako 3 ber te dzal te del te kontrolinel he proti oleske ci la nane rakovina andre maternica avke saj o doktoris la mek sastarel te dzanela sik.

Te acen khabni a nakamlan. Andre Belgicko he Holansko saj sako chudel laci antikonceptcia(condomi, tabletki, spirala, ajso kruskos so peske zademen andre minc). Ko aleha preacel saj takol el khabni. Naskodinen tumare sastibnaske kaleha. Ekalendarno metoda pre oda pes nasti spoliahninen bo nadzannen kana pes o vajecniki odelinen. Ani te pes o murs odcirdel te pes kerel saj anglal nasavel andre tumende o spermie. Andro Belgicko saj cinen andre lekarna tabletki te vareko pes andre tumende kerda hoj te naacen khabni. E dzuvji musinel kala 2 praski te lel so nek sigeder max 3 dives pal oda.

Oviskrab hin andre Belgicko he Holansko legalno. A perel telo - Het valt onder 'Dringende Medische Hulp'. Te san azilantos abo utecencos saj pestar den het he te tumen nane nisave papira.

Tipos: Niko naujol informacianca palo sexualno sastiben. Oda hin dolezito pes miste te informinel. Musinen pes he tumare partneris te chraninel. Hin tumen otazki palo sexualno sastiben sar pes te chraninen, soa, antikonceptcia, viskra? Dzan ko doktoris abo kaj keren preko azilanta. On tumen saj bicaven ko specialisti, ginekologos abo urologia.

Buter informaci?

België

Tele-onthaal: 106

Kinder-en Jongerentelefoon: 102

Veilig Vrijen Lijn van Sensoa : 078/15 15 15

www.sensoa.be

www.kjt.org

www.ecca.info en doorklikken naar "brochures"

www.abortuscentra-vlaanderen.be voor abortuscentra

www.holebifederatie.be

Nederland

www.fiom.nl

www.stisan.nl abortusklinieken

www.casa.nl Centra voor Anticonceptie, Seksualiteit en Abortus

www.seksualiteit.nl doorklikken naar "Hulpverleningsadressen"

Репродуктивное и сексуальное здоровье и проблемы, связанные с ним

Каждый человек, независимо от пола, постоянно в своей жизни имеет право на самую высокую степень репродуктивного и сексуального здоровья. Что сюда входит?

Репродуктивное здоровье включает в себя все, что связано с физическим, моральным и социальным благополучием, влияющем на репродуктивные функции. Вовсе не достаточно не иметь болезней и дефектов. Каждый человек отдельно и каждая пара имеют право решать, хотят ли они иметь детей, когда и сколько. Это должно происходить без принуждения, дискриминации и насилия. Вы имеете право на получение необходимой информации и необходимой помощи.

Сексуальное здоровье включает в себя все, что связано с физическим, моральным и социальным благополучием, влияющем на личные отношения и сексуальную жизнь. Для сексуального здоровья тоже не достаточно не иметь болезней и дефектов. Сексуальное здоровье включает в себя два аспекта. Первый: требование положительного и уважительного поведения по отношению к сексуальным вопросам и сексуальным отношениям. Второй: требование возможности иметь безопасную и удовлетворенную сексуальную жизнь. Это тоже должно происходить без принуждения, дискриминации и насилия.

Существуют определенные проблемы, связанные с репродуктивным и сексуальным здоровьем. Эти проблемы очень важно знать, чтобы иметь возможность их избежать или решать, если они все-таки появились.

✘ Запрет: Большинство проблем можно избежать. Появилась проблема? Расскажи о ней. Вы можете рассчитывать на помощь в Бельгии и в Нидерландах. Часто анонимную.

Секс без средств защиты может иметь серьезные последствия. Вы можете заразиться одним из заболеваний, передающихся половым путем или венерическим заболеванием. Заражение происходит главным образом при половом контакте с инфицированным партнером. А также при использовании загрязненных шприцев, при переливании крови, при кормлении грудью. Примерами таких заболеваний являются сифилис, гонорея, хламидиоз, гепатит В, папилломавирус и ВИЧ.

ВИЧ (вирус иммунодефицита человека) распространяется через сперму, при семяизвержении, через вагинальную смазку, кровь и материнское молоко. ВИЧ на последней стадии переходит в СПИД. До настоящего времени СПИД - неизлечимая болезнь. Правда существуют методы терапии, способные ослабить течение болезни. В Бельгии и в Нидерландах каждый имеет право на такую терапию. Большинство других болезней менее опасны. Но они более заразны, чем ВИЧ. Некоторые передаются

со слюной или через гениталии. Вы не лечите это болезни? Это может иметь серьезные последствия. Например: бесплодие, цирроз печени, рак матки и т.д.

Симптомы венерических болезней: боль при мочеиспускании или при половом акте, боли внизу живота или в половых органах, зуд, воспаление, пузырьки, бородавки в области половых губ, ануса, пениса, влагалища или во рту. Также кровяные выделения у женщин могут указывать на венерическое заболевание. Заметили у себя один из таких симптомов? Тогда немедленно обратитесь к врачу или в медицинскую службу для беженцев. Для выявления ВИЧ необходимо сделать тест. Тест можно делать с 6-той недели после последнего незащищенного полового контакта.

Вы можете избежать ВИЧ, хламидиоза и гонореи. Пользуйтесь презервативами хорошего качества. Следует помнить, что презерватив - не очень надежное средство защиты от герпеса, папилломы, сифилиса или лобковых вшей. Вы можете сделать прививки против гепатита В и папилломавируса. Начиная с 25 летнего возраста женщина должна каждые три года проходить тщательный осмотр. Это поможет выявить болезнь на ранней стадии и предотвратить распространение инфекций в матке. Только доктор может назначить вам нужное лечение.

У вас может наступить нежелательная беременность. В Бельгии и в Нидерландах каждый имеет доступ к надежным средствам контрацепции (презервативы, таблетки, спирали, вагинальные кольца и т.д.). Эти средства безопасны для последующего зачатия. Кто заканчивает ими пользоваться, может почти сразу же забеременеть. Эти средства не опасны для вашего здоровья. Так называемый календарный метод (воздержание в период овуляции) является очень ненадежным. Вы не всегда можете точно определить, когда наступает овуляция. Ненадежен также метод прерванного сношения. В Бельгии таблетку экстренной помощи можно купить без рецепта врача. Вы можете ее купить в любой аптеке. Эта таблетка принимается для того, чтобы не наступила беременность. Женщина должна ее выпить как можно быстрее после полового акта (не позднее трех дней).

Аборты разрешены в Бельгии и Нидерландах. Они относятся к 'Срочной Медицинской Помощи'. Даже если вы кандидат в беженцы или без права на пребывание, вы можете сделать аборт. В Бельгии и Нидерландах для этого существуют специальные центры.

Совет: Никто не рождается с хорошими знаниями о репродуктивном и сексуальном здоровье. Очень важно получить верную информацию. Вы и ваш партнер обязательно должны предохраняться. У вас есть вопросы о репродуктивном и сексуальном здоровье, венерических заболеваниях,



методах контрацепции и абортах? Обращайтесь к своему врачу или в Медицинский Центр для беженцев. Они могут вас направить к специалисту, гинекологу или урологу.

Еще информации?

Бельгия

Телефон помощи: 106

Телефон для детей и подростков: 102

Тел. линия центра сексуального здоровья (Sensoa): 078/15 15 15

www.sensoa.be

www.kjt.org

www.ecca.info зайти в “брошюры” (brochures)

www.abortuscentra-vlaanderen.be о центре аборт

www.holebifederatie.be

Нидерланды

www.fiom.nl

www.stisan.nl клиники аборт

www.casa.nl Центр Контрацепции, Сексуальной жизни и Аборт

www.seksualiteit.nl зайти в “адреса предоставления помощи” (Hulpverleningsadressen)



سلامت جنسی و تولید مثل و خطرات

هرکسی در هر لحظه ای از زندگی خود، حق بالاترین درجه سلامت جنسی و تولید مثل دارد. این شامل چه می‌شود؟

سلامت تولید مثل به این معناست: شما در هر چیزی که به تولید مثل مربوط است، آسایش کامل جسمی، ذهنی و اجتماعی دارید. و همینطور در عملکردها و روندهای تولید مثل، بنابراین، فقط کافی نیست که بیماری یا نقصی نداشته باشید. هر فرد و هر زوجی، حق تصمیم‌گیری در مورد اینکه بچه می‌خواهند یا خیر را دارند. و همینطور در مورد زمان و تعداد بچه، این باید بدون اجبار، تبعیض یا خشونت صورت بگیرد. شما حق دارید در مورد رابطه جنسی اطلاعات ضروری را بدانید و بدون نگرانی از آن لذت ببرید.

سلامت جنسی به این معناست: شما در هر چیزی که به روابط خصوصی و امور جنسی مربوط است، آسایش کامل جسمی، ذهنی و اجتماعی دارید. بنابراین، برای سلامت جنسی فقط کافی نیست که بیماری یا نقصی نداشته باشید. سلامت جنسی، ترکیبی از این دو مورد را نیاز دارد. یک: نیازمند یک نگرش مثبت و توأم با احترام نسبت به امور و روابط جنسی است. دو: نیازمند داشتن یک زندگی جنسی ارضاءکننده و ایمن است. این نیز باید بدون اجبار، تبعیض یا خشونت صورت بگیرد.

البته خطراتی نیز در رابطه با سلامت جنسی و تولید مثل وجود دارد. مهم است که از آنها آگاه باشید. و بدانید که چطور این خطرات اتفاق می‌افتند. یا اینکه بدانید اگر اشکالی پیش آمد، چه کار بکنید.

تایونامطوب؛ می‌توانید از بیشتر خطرات اجتناب کنید. اشکالی پیش آمده است؟ در مورد آن بحث کنید. در بلژیک و هلند می‌توانید بدون آفتشای نامتان، کمک بگیرید.

رابطه جنسی محافظت نشده می‌تواند عواقبی منفی همچون بیماری‌های مقاربتی قابل سرایت (STDs) داشته باشد. این بیماری‌ها، عفونت‌هایی هستند که از راه تماس جنسی منتقل می‌شوند. یا از طریق سرنگ شریکی، انتقال خون یا شیردهی زنان، نمونه‌های این بیماری‌ها، سیفیلیس، سوزاک، کلامیدیا، هپاتیت B، ویروس پاپیلوماوی انسانی (HPV) و ویروس نقص ایمنی انسان (HIV) هستند.

ویروس HIV به سادگی از طریق منی، مایع پیش از انزال، ترشحات واژنی، خون و شیر مادر پخش می‌شود. HIV، باعث بیماری ایدز می‌شود. هنوز درمانی برای ایدز وجود ندارد. معالجاتی وجود دارد که بیماری را به خوبی کنترل می‌کند. در بلژیک و هلند، همه می‌توانند از این معالجات استفاده کنند. اکثر بیماری‌های مقاربتی قابل سرایت دیگر، خطر کمتری دارند. اما از HIV، واگیردارتر هستند. بعضی از این بیماری‌ها از طریق بزاق دهان یا تماس آلت تناسلی منتقل می‌شوند. اگر این بیماری‌های مقاربتی درمان نشوند، می‌توانند عواقب وخیمی داشته باشند. برای مثال: نازایی، سیروز کبد، سرطان رحم و غیره.

علائم زیر می‌توانند نشانه‌های یک بیماری مقاربتی قابل سرایت باشند: احساس درد در هنگام ادرار کردن یا عمل جنسی، احساس درد در پایین شکم یا داخل و اطراف آلت جنسی، خارش، زخم، تاول یا زگیل در لبه‌ها، مقعد، آلت مردانه، واژن یا دهان، همچنین، خونریزی خارج از زمان قاعدگی در زنان می‌تواند نشانه یک بیماری مقاربتی قابل سرایت باشد. در صورت مشاهده هر یک از این نشانه‌ها، به پزشک عمومی خود یا "خدمات پزشکی پناهجویان" مراجعه کنید. فقط یک راه برای تشخیص ابتلای شما به HIV وجود دارد: تست HIV. شش هفته پس از آخرین تماس پرخطر، می‌توانید این تست را انجام دهید.





می‌توانید از HIV، کلامیدیا و سوزاک پیشگیری کنید. از یک کاندوم باکیفیت استفاده کنید. کاندوم در برابر هرپس، HPV، سیفیلیس یا شپش محافظت کمتری می‌کند. همچنین می‌توانید در مقابل هیپاتیت B و HPV واکسینه شوید. زنان از سن ۲۵ سالگی باید هر سه سال یکبار تست اسمیر را انجام دهند. این تست، احتمال عفونت HPV را در سرویکس نشان می‌دهد. پس از آن پزشک می‌تواند فوراً درمان شما را آغاز کند.

مکن است دچار حاملگی ناخواسته شوید. در بلژیک و هلند، هرکسی می‌تواند به وسایل جلوگیری از بارداری مطمئن (کاندوم، قرص، حلقه ماریپچ، حلقه واژنی) دسترسی داشته باشد. این وسایل جلوگیری، بر قدرت باروری تأثیر نمی‌گذارند. اگر استفاده از آنها متوقف شود، می‌توانید به سرعت باردار شوید. این جلوگیری‌ها، به سلامت شما آسیب نمی‌رسانند. روش به اصطلاح رتیمیک جلوگیری از بارداری (اجتناب در دوران قاعدگی) نامطمئن است. زیرا شما پیشاپیش نمی‌دانید که تخمک گذاری چه زمانی اتفاق می‌افتد. عقب نشینی زودهنگام قبل از انزال، روش مطمئنی نیست. در بلژیک، قرص ضد بارداری که در صبح روز بعد از آمیزش خورده می‌شود، بدون نسخه پزشک، در دسترس است. معمولاً می‌توانید این قرص را از داروخانه بخرید. در اغلب مواقع، این قرص مانع از حاملگی می‌شود. زنان باید آن را مدت کوتاهی پس از آمیزش جنسی محافظت نشده بخورند (حداکثر ۳ روز).

سقط جنین در بلژیک و هلند قانونی است. این عمل، تابع "همپاری پزشکی اضطراری" است. حتی به عنوان یک پناهجو یا فرد بدون اقامت قانونی می‌توانید سقط جنین کنید. در بلژیک و هلند، برای این عمل، سریعاً به مراکز تخصصی می‌روید.

نکته: هیچ کس با دانش کامل در مورد سلامت جنسی و تولید مثل به دنیا نمی‌آید. باید به خوبی به شما اطلاع‌رسانی بشود. شما باید به خوبی مراقب خود و شریک جنسی خود باشید. اگر هر سؤالی درباره سلامت جنسی و تولید مثل، بیماری‌های مقاربتی قابل سرایت، محافظت، جلوگیری از بارداری و سقط جنین دارید، با پزشک عمومی خود یا مرکز "خدمات پزشکی پناهجویان" مشورت کنید. آنها می‌توانند شما را به یک متخصص زنان یا اورولوژیست ارجاع دهند.

اطلاعات بیشتری می‌خواهید؟

بلژیک

تلفن پذیرش: 106

کودکان و نوجوانان تلفن: 102

خط آزار Sensoa Secure: 078/15 15 15

www.sensoa.be

www.kjt.org

www.ecca.info و روی "کتابچه‌های راهنما" کلیک کنید

www.abortuscentra-vlaanderen.be برای مراکز سقط جنین

www.holebifederatie.be

هلند

www.fiom.nl

کلینیک‌های سقط جنین www.stisan.nl

مراکز تنظیم خانواده، امور جنسی و سقط جنین www.casa.nl

روی "آدرس‌های کمکی" کلیک کنید

www.seksualiteit.nl



Reproductive and sexual health and risks

Everyone has the right, at any given moment in his or her life, to the highest possible standard of reproductive and sexual health. What does this involve? Reproductive health means: you are experiencing complete physical, mental and social wellbeing in everything related to the reproductive system. And to its functions and processes. It is therefore not enough just to have no diseases or deficiencies. Each individual and each couple has the right to decide whether they want children. And when and how many. This must occur free of coercion, discrimination or violence. You have the right to be informed about this and to have access to care.

Sexual health means: you are experiencing complete physical, mental and social wellbeing in everything related to personal relationships and sexuality. It is therefore not enough for sexual health to have no diseases or deficiencies. Sexual health requires a combination of the following two things. One: it demands a positive and respectful approach to sexuality and sexual relationships. Two: it requires the possibility of having a safe and satisfying sex life. This must also occur free of coercion, discrimination or violence.

Of course there are also risks associated with sexual and reproductive health. It is important to be aware of them. And to know how they can occur. Or to know what to do if something goes wrong.

X **Taboo:** You can avoid most risks. Has something gone wrong? Discuss it. You can get help in Belgium and the Netherlands. Often anonymously.

Unprotected sex can have negative consequences such as Sexually Transmitted Infections (=STIs). STIs are infections that you can pass on through sexual contact. Or through sharing syringes, blood transfusion or breastfeeding. Examples of STIs are syphilis, gonorrhoea, chlamydia, hepatitis B, HPV and HIV.

The HIV virus is spread simply via semen, pre-ejaculatory fluid, vaginal discharge, blood and breast milk. HIV causes AIDS. AIDS is still incurable. There are treatments that control the disease very well. In Belgium and Holland everyone is entitled to treatment. Most other STIs are less dangerous. But they are more infectious than HIV. Some you can also pass on through saliva or genital contact. If such STIs are not treated the consequences can be very serious. For example: infertility, cirrhosis of the liver, cervical cancer, etc.

The following symptoms may indicate an STI: pain when passing water or lovemaking, pain in the lower abdomen or in and around the genitals. Itching, sores, blisters or warts on the labia, arse, penis, vagina or mouth. Also interim bleeding in women may indicate an STD. If you notice one of these symptoms see your general practitioner or the Medical Service for Asylum-seekers immediately. There is only one way to find out whether you are infected with

HIV: the HIV test. You can get yourself tested from 6 weeks after the last high-risk contact.

You can prevent HIV, chlamydia and gonorrhoea. Use a good quality condom. A condom offers less protection against herpes, HPV, syphilis or pubic lice. You can also be vaccinated against Hepatitis B and HPV. From the age of 25 years women must undergo a smear test every three years. That detects possible consequences of the HPV infection in the cervix. The doctor can then treat you promptly.

You may also experience an unwanted pregnancy. In Belgium and the Netherlands everyone has access to very reliable contraceptives (condoms, pill, coil, vaginal ring). These contraceptives do not affect fertility. If they are stopped, you can fall pregnant again almost immediately. The contraceptives are not damaging to your health. The so-called rhythm method (abstaining during menstruation) is unreliable. Because you cannot know in advance when ovulation occurs. Premature withdrawal before ejaculation is also unreliable. In Belgium the morning-after pill is available without prescription. You can usually buy it at the pharmacy. In most cases the morning-after pill can prevent a pregnancy. The woman must take it shortly after unprotected sexual contact (after maximum 3 days).

Abortion is legal in Belgium and the Netherlands. It comes under 'Urgent Medical Care'. Even as an asylum-seeker or without legal residence you can have an abortion. In Belgium and the Netherlands you go immediately to specialised centres for this.

Tip: No-one is born with a full knowledge on sexual and reproductive health. You need to be well informed. You must protect both yourself and your partner well. If you have any questions about sexual and reproductive health, STIs, protection, contraception and abortion, consult your general practitioner or the Medical Service for Asylum-seekers. They can also refer you to a specialist, a gynaecologist or urologist.

More information?

Belgium

Tel. reception: 106

Children and adolescents Tel.: 102

Sensoa Secure Free Line: 078/15 15 15

www.sensoa.be
www.kjt.org
www.ecca.info and click on “brochures”
www.abortuscentra-vlaanderen.be for abortion centres
www.holebifederatie.be

Netherlands

www.fiom.nl
www.stisan.nl abortion clinics
www.casa.nl Centres for Family Planning, Sexuality and Abortion
www.seksualiteit.nl click on “Helpful addresses”

الصحة الإيجابية والجنسية ومخاطرها

إن كل شخص لديه الحق في أي لحظة مفترضة في حياته/ حياتها في الحصول على أكبر قدر ممكن من الصحة الإيجابية والجنسية، ماذا يتضمن لذلك؟
مفهوم الصحة الإيجابية: أنك تمارس رفاهية بدنية وذهنية واجتماعية كاملة في كل شيء مرتبط بالاعضاء التناسلية، ومع وظائفها وأعمالها. ومن أجل ذلك الغرض لا يعد من الكافي ألا تكون خالياً من الأمراض أو من العجز فقط. فكل فرد وكل زوجين لديهم الحق في تقرير عما إذا كان يريدون أطفال أم لا. ووقت ذلك وعددهم، ولابد أن يحدث هذا بدون إكراه أو مضايقة أو عنف. لديك الحق في أن تعلم عن ذلك وعن الاهتمام والعناية بذلك.
مفهوم الصحة الجنسية: إنك تمارس رفاهية بدنية، واجتماعية، وذهنية كاملة في كل شيء مرتبط بالعلاقات الشخصية والجنسية. ومن أجل ذلك الغرض لا يعد من الكافي للصحة الجنسية ألا تكون خالياً من الأمراض أو العجز. تتطلب الصحة الجنسية مزيجاً من شيئين: الأول: تتطلب الصحة الجنسية موقفاً إيجابياً متمسماً بالاحترام تجاه الجنس والعلاقات الجنسية. الثاني: تتطلب الصحة الجنسية إمكانية وجود حياة جنسية آمنة ومشبعة للرغبات، ولا بد أن يحدث ذلك أيضاً بدون إكراه أو مضايقة أو عنف
يوجد بالطبع أيضاً مخاطر ترتبط بالصحة الجنسية والإيجابية، ولابد أن تعيها بأكملها. وتعرف كيفية حدوثها أو تعرف ما الذي تفعله إذا ما حدث خطأ.

محظور: بإمكانك تجنب معظم المخاطر. هل حدث ثمّة خطأ؟ ناقشه. يمكنك الحصول على المساعدة في بلجيكا وهولندا غالباً بدون الإعلان عن حقيقة هويتك.

إن ممارسة الجنس الغير آمن يمكن أن يسبب نتائج سلبية. مثل: الأمراض المنقولة جنسياً (=STIs). إن تلك الأمراض STIs تعتبر عدوى تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي أو عن طريق استخدام الحقن الملونة أو عن طريق نقل الدم أو الرضاعة الطبيعية. من أمثلة الأمراض التي الأمراض المنقولة جنسياً STIs الزهري، السيلان، الكلاميديا، الالتهاب الكبدي البائي، HPV، وفيروس نقص المناعة، HIV.

ينتشر فيروس نقص المناعة بسهولة عن طريق السائل المنوي، السائل الذي يسبق الدفق والإفرازات المهبلية، عن طريق الدم والرضاعة الطبيعية. وحتى الآن لا يزال الإيدز داءاً عضالاً. يوجد علاجات يمكن أن تسيطر على المرض بشكل فعال. يخول إلى كل شخص في بلجيكا وهولندا مهمة العلاج. وتعتبر معظم الأمراض الأخرى التي تنقل عن طريق الجنس STIs أقل خطورة ولكنها معدية أكثر من فيروس نقص المناعة HIV. وبعضها يمكن أن يمر عن طريق اللعاب أو الاتصال عن طريق الأعضاء التناسلية، وإذا لم يتم علاج مثل هذه الأمراض STIs، ستكون العواقب شديدة الخطورة. مثال: العقم، تليف الكبد، سرطان الرحم.... الخ.

يمكن أن تشير الأعراض التالية إلى وجود مرض منقول عن طريق الجنس STI. ألم أثناء التبول، أو أثناء ممارسة الجماع، ألم في أسفل البطن، أو حول الأعضاء التناسلية، أو حكة، أو قرح، أو نقطة، أو تؤؤل على الشفرة أو الأرداف، أو العضو الذكري، أو المهبل، أو الفم، وأيضا النزف المؤقت أثناء الجماع عند المرأة يمكن أن يكون إشارة إلى وجود مرض منقول عن طريق الجنس STD. إذا لاحظت أي من هذه الأعراض يجب عليك الذهاب على الفور إلى الطبيب المختص، أو إلى مركز الخدمة الطبية لطالبي اللجوء. يوجد لديك طريقة واحدة فقط لتكتشف عما إذا كنت مصاباً بعدوى فيروس نقص المناعة HIV أم لا: اختبار فيروس نقص المناعة HIV يمكنك القيام بالاختبار بعد ستة أسابيع من آخر اتصال جنسي غير آمن.

كي حمي نفسك من فيروس نقص المناعة. والكلاميديا. والسيلان. عليك باستخدام واقي ذكري ذو جودة مضمونة. يقيك الواقي الذكري بصورة أقل من الهريس. وفيروس HPV والزهري. أو انتشار الحشرات. يمكنك أيضاً أن يتم خصينك ضد الالتهاب الكبيدي البائي و HPV. يجب على المرأة بدءاً من سن خمسة وعشرون عاماً أن تخضع لما يسمى باختبار البقع كل ثلاثة سنوات. وسيكتشف هذا الاختبار عن احتمالات الإصابة بعدوى الالتهاب الكبيدي البائي عبر عنق الرحم. سيتمكن الطبيب من معالجتك على الفور.

يمكن أيضاً أن تعرضي لتجربة الحمل الغير مرغوب فيه. يمكن لأي شخص في بلجيكا وهولندا استعمال وسائل منع الحمل التي يمكن الاعتماد عليها بثقة مثل الواقي الذكري. والحبوب. والوشيعية. والحلقة المهبلية. ولا تؤثر هذه الوسائل على القدرة على الإنجاب إذا تم الاستغناء عن استخدامها. فبإمكانك أن حملي مجدداً فور توقفك عن استخدام تلك الوسائل. لا تضر وسائل منع الحمل بصحتك. تعد الطريقة المزعومة المسماة بفترة الأمان (فترة ما بعد الدورة الشهرية) غير آمنة تماماً. لأنكي لا تستطيعي أن تعرفي مسبقاً متى يحدث طور التبويض. كما في طريقة القذف خارج الرحم. يصرح في بلجيكا تعاطي حبه صبيحة الجماع بدون وصفة طبية. وبإمكانك شراؤها عادة من الصيدلية. وفي معظم الحالات يمكن أن تمنع هذه الحبة حدوث الحمل. يجب أن تعاطي المرأة تلك الحبة فور حدوث جماع غير آمن (بحد أقصى ثلاثة أيام).

يعد الإجهاض أمراً سريعاً في بلجيكا وهولندا. ويتم ذلك تحت إشراف "العناية الطبية العاجلة". بإمكانك إجراء عملية إجهاض حتى لو كنت من طالبي اللجوء. أو بدون إقامة شرعية. في بلجيكا وهولندا يمكنك الذهاب مباشرة إلى مراكز متخصصة للقيام بتلك العملية.

نصيحة: لا أحد يولد ولديه معرفة كاملة عن الصحة الجنسية والإيجابية. لذا فأنت تحتاج لأن تكون على علم تام بهذه الأمور. ويجب أن حمي كلاً من نفسك وشريكك فعلاً. إذا تبادل لديكم أية أسئلة عن الصحة الجنسية والإيجابية. والأمراض التي يتم نقلها عن طريق الجنس STIs وكيفية الوقاية منها. وسائل منع الحمل والإجهاض. قم باستشارة طبيبك الخاص أو بالخدمة الطبية الخاصة بالباحثين عن اللجوء. وسيتم تحويلك إلى أخصائي نساء وتوليد. أو أخصائي الجهاز البولي.

مزيد من المعلومات؟

بلجيكا

رقم هاتف الاستقبال: 106

رقم هاتف الأطفال والبالغين: 102

الخط المجاني: 078/15 15 15

www.sensoa.be

www.kjt.org

www.ecca.info وانقر على "منشورات"

www.abortuscentra-vlaanderen.be مراكز الإجهاض

www.holebifederatie.be

هولندا
www.fiom.nl
www.stisan.nl عيادات الإجهاض
www.casa.nl مراكز تنظيم الأسرة، والعلاقات الجنسية، والإجهاض
www.seksualiteit.nl انقر "عناوين مفيدة"

Caafimaadka iyo khatarta taranka iyo galmoodka

Qof kasta waxuu waqti kasta oo ka mid ah noloseeda/iisa uu xaq u leeyahay darjada ugu sarreysa ee suurtogalka ah ee caafimaad taran iyo mid galmood. Maxay taasi ka kooban tahay?

Caafimaadka taranka waxaa loola jeedaa: inaad daremeyso daryeel dhammaystiran ee la xiriira jir, ruux iyo bulsho ee arrin kasta oo ku saabsan taran. Iyo howlaha iyo hababka la xiriira. Sidaas darteed kuguma filna inaad jirroneyn ama ay wax si kaa ahayn. Qof kasta iyo lammaane kasta waxay xaq u leeyihiin inay go'aansadaan inay ilmo rabaan iyo in kale. Iyo goorta iyo tirada. Waa inay taas dhacdo ayadaoo uusan jirin cadaadis, faquuq ama tacaddi. Waxaad sidaas darteed xaq u leedahay helitaanka xogta loo baahan yahay. Si aad galmoodka walaacdaan ugu raaxeysato.

Caafimaadka galmoodka waxaa loola jeedaa: inaad daremeyso daryeel dhammeystiran ee la xiriira jirka, ruuxa iyo bulshada ee arrin kasta oo ku saabsan xiriirada shaqsiyeed iyo galmoodka. Sidaas darteed kuguma filna inaad galmoodkana ku filneyn in uusan jirin cudur ama wax si ahayn. Si loo helo caafimaadka galmoodka waa in ay isla socdaan labada arrin ee soo socoda: Kow: waxaa loo baahanyahay dabci fiican oo xushmad leh ee ku aaddan galmoodka iyo xiriirada galmoodka. Labo: waxaa loo baahanyahay suutogalnimada lahaanshaha nolol galmood oo ammaan ah laguna qanco. Taasi ayaduna waa in ay u dhacdaa ayada oo aysan jirin qasab, fuquuq ama tacaddi.

Waxaa dabcan jira khataro ku xiran caafimaadka galmoodka iyo taranka. Waxaa muhim ah in kuwaas la ogaado. Iyo in la ogaado sida looga hortagi karo. Ama la ogaado waxaad sameyneeyso haddii uu khalad dhaco.

X Lagama-hadlaan: Khatarada badankooda waad ka hortagi kartaa. Waxbaa si u qaldamay? Ka hadal. Beljamka iyo Nederland waa laga caawimi karaa.

Galmoodka aan dhowrsooneyn waxuu keeni karaa natiijo xun sida cudurrada galmoodka la isugu gudbiyo (=soa's). Soa's waa cudurro aad ku gudbin karto xiriir galmood. Ama waxaa lagu gudbiyaa cirbadda la isku duro oo la wadaago, dhiig-ku-shubis ama naas-nuujin. Tusaalayaasha soa's waxy yihiin isfiilto, jabtada, kalameydiya, cagaarshow (hapatitis B), HPV iyo hiv.

Firuska hiv waxuu ku faafaa asaga oo raaca minada ragga, dhacaanka hore ee kacsiga, dhacaanka xubinta taranka haweenka, dhiig iyo caanaha hooyada. Hiv waxuu sababaa aids. Aidskana ila iyo hadda la iskama daaweyn karo. Waxaa jira daawooyin cudurka si aad u wanaagsan u cadaadinaaya. Biljamka iyo Nederland qof kasta waxuu xaq u leeyahay daaweyntaas. Badanka cudurada kale ee soa's khatartoodu waa ka yaryihiin. Waxayse yihiin kuwa gudbintoodu ay aad uga fududdahay kan hiv. Qaarkood waxaad ku gudbin kartaa candhuuf ama taabasho xubinta taranka. Sidaas inay yihiin ulama tacaashid miyaa soa's? Markaas waxaa ka dhalan karta natiijo aad u xun. Tusaale ahaan: ma

dhaleysnimo, beerka oo caag noqda (cirrhosis of the liver), kansarka ilmo-galeenka, iwm.

Calaamadaha soo socda waxay tilmaami karaan mid ka mid ah soa's: xanuun yimaada xilliga kaadida ama galmoodka, xanuun ku dhaca uusleyda ama gudaha iyo wareegg xubnaha taranka. Cun-cun, boogo, dheecaan ama fiixo ka soo baxa faruuryaha xubinta taranka ee haweenka, dabada, xubnaha taranka ee ragga iyo haweenka ama afka. Sidaas oo kale muddada caadada oo aan la gaarin oo ay haweenka dhiig ka yimaado waxay tilmaami karaan jiritaanka mid ka mid ah cudurada soa. Ma aragtay calaamadahaas midkood? Haddaba sida ugu dhaqsaha badan u aad dhaqtarka amaba Adeegga Daawo ee Magangalyooodka (Medische Dienst voor Asielzoekers). Si aad u ogaatid inuu ku haleelay hiv waxaa jir un hal qaab: baarista hiv. Waxaad isbaari kartaa laga billaabo 6 usbuuc kaddib xiriirkii khatarta lahaa ee kuugu dambeeyay.

Waad ka hortagi kartaa hiv, kalamidiya iyo jabtida. Adeegso kondom tayadiisu fiican tahay. Hal kondom waxuu in yar ka ilaalinayaa herps, HPV, isfillitada ama injirta shuunka. Waxaad sidoo kale iskaga tallaali kartaa cagaarshow (Hepatitis B) iyo HPV. Laga billaabo 25 sano waa in qof dumarka ahi ay saddaxdii sanaba mar iska qaaddo dhecaan. Waxay taasi toosineysaa natiijo ka dhalan karta cudurka HPV ee afka xubinta taranka haweenka. Sidaas ayuu dhakhtarku waqti habboon kuu daaweyn karaa.

Waxaad sidoo kale adiga oo rabin qaadi kartaa uur. Beljamka iyo Nederland waxuu qof waliba heli karaa qalab lagu kalsoonaan karo oo looga hortago uurka. (Kondom, kaniin, siriq, faraatiga xubinta taranka haweenka,...). Qalabkaani wax saameyn ah kuma leh inaad uur qaadi karto iyo in kale. Qofkii raba inuu iska joojiyo waxuu isla markiiba qaadi karaa uur. Qalabkaani ma dhaawacayaan caafimaadkaaga. Kuwa lagu magacaabo qaabka kaalanderka (ka fogaashada xilliga caadada) lama aaminikaro. Waayo horay uma sii ogaan kartid marka qeybta taranka haweenku ukunta soo deyneeso. Sidoo kale dhaqso ugala bixidda inta aysan shahwadu imaan ka hor lama aammiin karo. Biljamka kaniinka loo baahanyahay waxaa la heli karaa warqad dhaqtar laaan. Farmashiyaha ayaa caadi uga iibsan kartaa. Kaniinga subaxa xiga la qaato waxuu sida badan ka hortagi karaa hal uureysi. Qofka dumarka ahi waa inay qaadata waqti yar dabadi marka ay sameysay galmood aan ammaan ahayn (ugu badnaan 3 cisho kaddib).

Ilmo-iska-soo-tuuris waa ka sharci Beljamka iyo Nederland. Waxuu hoos yimaada 'Kaalmo Daaweyn Deg-deg ah'. Sidaas darteed xataa haddii aad tahay magangalyooodon ama qof aan heysan sharci deggenaasho waad iska soo ridi kartaa ilmaha uurkak ku jira. Waxaad Beljamka iyo Nederland u tageysaa xaruumo takhsus u leh.



Talo: Qofna kuma dhalan asaga oo leh aqoon ku filan oo la xiriiirta caafimaadka galmoodka iyo taranka. Waa lagama maarmaan in aad war fiican ka heysato. Waa inaad naftaad iyo lammaanahaaga aad si wanaagsan u dhowrto. Wax su'aal ah ma ka qabtaa caafimaadka galmoodka iyo taranka, so'a's, difaac, ka hortagga uurka iyo ilmo iska soo ridid? Haddaba u tag dhaqtarkaaga ama Adeegga Daaweynta Magangalyodoonka. Waxay kuwaani kuu diri karaan qof takhasus u leh, dhaqarka cudurrada haweenka ama dhaqtarka kalyaha iyo kaadi-mareenka (uroloog).

Warar dheeraad ah?

Beljam

Tele-onthaal: 106

Teleefonka Carruurta iyo Dhallinyarad: 102

Khadadka ammaanka ee Xurta ah ee Sensoa: 078/15 15 15

www.sensoa.be

www.kjt.org

www.ecca.info markaas guji “brochures”

www.abortuscentra-vlaanderen.be ku saabsan xaruumaha ilo-iska-soo-tuurista

www.holebifederatie.be

Nederland

www.fiom.nl

www.stisan.nl isbitaalada ilmo-iska-soo-tuurista

www.casa.nl Xaruunta Kahortagga uurka, Galmoodka iyo ilmo-iska-soo-tuuris

www.seksualiteit.nl markaas guji “Hulpverleningsadressen”

Santé sexuelle et reproductive et risques

Chaque personne a le droit au plus haut niveau possible de santé sexuelle et reproductive. Qu'est-ce que cela veut dire ?

La santé reproductive signifie que vous bénéficiez d'un bien-être complet, physique, mental et social pour tout ce qui concerne la reproduction, et toutes les fonctions et processus qui y sont associés. Il ne suffit donc pas de ne pas avoir de maladies ou de déficiences physiologiques. Chaque personne et chaque couple a le droit de décider d'avoir ou non des enfants, quand et combien. Cela doit arriver sans contrainte, sans discrimination, sans violence. Vous avez le droit d'avoir les informations nécessaires pour y parvenir et pour avoir des relations sexuelles libres et sans inquiétudes.

La santé sexuelle signifie que vous bénéficiez d'un bien-être complet, physique, mental et social pour tout ce qui concerne les relations et la sexualité. Il ne suffit donc pas de ne pas avoir de maladies ou de déficiences physiologiques. La santé sexuelle nécessite la combinaison de deux facteurs clés. Premièrement : une attitude positive et respectueuse de la sexualité et des relations sexuelles. Deuxièmement : la possibilité de mener une vie sexuelle sûre et satisfaisante. Cela doit aussi arriver sans contrainte, sans discrimination, sans violence.

Bien sûr, il existe aussi des risques liés à la santé sexuelle et reproductive. Il est important de les connaître, et de savoir comment on peut y être confronté. Il faut aussi savoir quoi faire en cas de problème.

X Tabou : Vous pouvez éviter la plupart des risques. Avez-vous un problème ? Parlez-en. Vous pouvez vous faire aider en Belgique et aux Pays-Bas, et souvent de manière anonyme.

Les relations sexuelles non protégées peuvent avoir des conséquences graves, comme une maladie sexuellement transmissible (MST). Une MST est une infection qui se transmet par contact sexuel, ou en partageant une seringue, ou par transfusion sanguine, ou en donnant le sein à un enfant. Les MST incluent la syphilis, la blennorragie, la chlamydia, l'hépatite B, le papillomavirus humain et le virus de l'immunodéficience humaine (VIH).

Le VIH est transmissible par le sperme, le fluide pré-éjaculatoire, un écoulement vaginal, le sang et le lait humain. Le VIH provoque le sida, qui est encore incurable. Il existe des traitements qui parviennent à contrôler cette maladie. En Belgique et aux Pays-Bas, tous les habitants ont droit à ces traitements. La plupart des autres MST sont moins dangereuses, mais elles sont plus infectieuses que le VIH. Certaines sont transmissibles par la salive ou un contact génital. Si elles ne sont pas traitées, les conséquences de ces MST sont très graves. Par exemple : stérilité, cirrhose, cancer de l'utérus, etc.

Les symptômes suivants peuvent indiquer une MST : douleur en urinant, douleur pendant la relation sexuelle, douleur dans la partie inférieure du ventre, dans ou autour des organes génitaux. Démangeaisons, plaie, cloque, prurit, verrue sur les lèvres génitales, l'anus, le pénis, le vagin ou la bouche. Pour les femmes, un saignement inhabituel peut être causé par une MST. Si vous constatez un de ces symptômes, allez immédiatement voir un médecin ou le service médical des demandeurs d'asile. Le test du VIH est la seule méthode pour savoir si vous êtes infecté(e). Ce test peut être réalisé à partir de six semaines après le dernier contact à risque.

Vous pouvez éviter d'être contaminé par le VIH, la chlamydia et la blennorragie. Utilisez un préservatif de bonne qualité. Un préservatif protège moins contre un herpès, le papillomavirus humain, la syphilis, ou les poux de pubis. Vous pouvez vous faire vacciner contre l'hépatite B et le papillomavirus humain. À partir de 25 ans, les femmes doivent passer un test de frottis vaginal tous les trois ans. Il permet de détecter les conséquences éventuelles d'une infection due au papillomavirus humain sur le col de l'utérus. Des traitements rapides sont disponibles.

Vous pouvez aussi tomber involontairement enceinte. En Belgique et aux Pays-Bas, des méthodes de contraception très efficaces sont disponibles pour tous (préservatifs, pilule, stérilet, anneau vaginal). Elles n'ont aucun effet sur la fertilité. Dès que vous arrêtez la méthode de contraception choisie, vous avez la possibilité presque immédiate d'avoir un enfant. Ces méthodes contraceptives sont sans risques pour la santé. La méthode basée sur les dates des menstruations n'est pas fiable, parce que vous ne pouvez pas savoir quand débute l'ovulation. Le retrait avant l'éjaculation n'est pas fiable non plus. En Belgique, la pilule du lendemain est disponible sans ordonnance en pharmacie. Dans la plupart des cas, cette pilule peut éviter la grossesse. La femme doit la prendre peu de temps après le rapport non protégé (maximum 3 jours).

L'avortement est légal en Belgique et aux Pays-Bas, où il est classé dans la catégorie « Assistance médicale urgente ». Même un demandeur d'asile ou une personne en séjour illégal peut effectuer un avortement. En Belgique et aux Pays-Bas, vous serez immédiatement transportée dans un centre spécialisé pour cette opération.

Conseil : Personne ne naît avec les connaissances complètes sur la santé sexuelle et reproductive. Vous devez vous informer le mieux possible. Vous devez vous protéger et protéger votre conjoint(e). Si vous avez des questions concernant la santé sexuelle et reproductive, les MST, la protection, la contraception et l'avortement, consultez un médecin ou le service médical des demandeurs d'asile. Ils pourront vous recommander à un spécialiste, à un gynécologue ou à un urologue.

Voulez-vous d'autres informations ?

Belgique

Télé-Accueil: 106

Tél enfants et adolescents : 102

Numéro gratuit Sensoa Secure : 078/15 15 15

www.sensoa.be

www.kjt.org

www.ecca.info et cliquez sur "brochures"

www.abortuscentra-vlaanderen.be – centres d'avortement

www.holebifederatie.be

Pays-Bas

www.fiom.nl

www.stisan.nl Cliniques d'avortement

www.casa.nl Centres du planning familial, de la sexualité et de l'avortement

www.seksualiteit.nl cliquez sur "Adresses utiles"



Mei

مايار • Majos • Май • مئی • May • ايار • Maajo • Mai

8

donderdag
پېنجشنبہ
stuartkone
четверг
پنج شنبه
thursday
الخميس
khamis
jeudi

Dag van de overwinning – WOII (Rusland)
Europa Dag (UK)

9

vrijdag
شه بيبي
parastuvine
пятница
جمعة
friday
الجمعة
jimce
vendredi

10

zaterdag • شه ميمه
sombat • суббота
شنبه • saturday
السبت • sabti
samedi

† *Pinksteren (BE,NL,UK,...)*
Moederdag (BE,NL)

11

zondag • يه كشمه ميمه
kurko • воскресенье
sunday
الاحد • axad
dimanche





Mei

مايار • Majos • Май • مئى • May • ايار • Maajo • Mai

12

† *Pinkstermaandag (BE,NL,UK,...)*

maandag
دووشەممە
kedos
понеделник
دوشنبه
monday
الاثنين
isniin
lundi

13

dinsdag
سێشەممە
vtorkos
вторник
سه شنبه
tuesday
الثلاثاء
talaado
mardi

14

woensdag
چوارشەممە
stredone
среда
چهارشنبه
wednesday
الاربعاء
arbaco
mercredi





Mei

مايار • Majos • Май • مى • May • ايار • Maajo • Mai

Internationale Dag van Families

15

donderdag
 پېنجشنبه
 stvartkone
 четверг
 پنج شنبه
 thursday
 الخميس
 khamis
 jeudi

16

vrijdag
 شه پېښى
 parastuvine
 пятница
 جمعة
 friday
 الجمعة
 jimce
 vendredi

17

zaterdag • شه مەمه
 sombat • суббота
 شنبه • saturday
 السبت • sabti
 samedi

†Drievuldigheidszondag (BE,NL,UK,...)

18

zondag • يه كشه مەمه
 kurko • воскресенье
 يکشنبه • sunday
 الاحد • axad
 dimanche





Mei

مايار • Majos • Май • مئى • May • ايار • Maajo • Mai

19

De eerste verkiezingen van het Koerdisch parlement in Irak (1992) (Koerden)

maandag
دووشەممە
kedos
понеделник
دوشنبه
monday
الاثنين
isniin
lundi

20

dinsdag
سێشەممە
vtorkos
вторник
سه شنبه
tuesday
الثلاثاء
talaado
mardi

21

Internationale Dag voor Culturele Diversiteit, Dialoog en Ontwikkeling (UNESCO)

woensdag
چوارشەممە
stredone
среда
چهارشنبه
wednesday
الاربعاء
arbaco
mercredi





Mei

مايار • Majos • Май • مئى • May • ايار • Maajo • Mai

† Sacramentsdag (Corpus Christi) (BE,NL,UK,...)

22

donderdag
پېنجشنبه
stuartkone
четверг
پنج شنبه
thursday
الخميس
khamis
jeudi

23

vrijdag
شه پېښى
parastuvine
пятница
جمعه
friday
الجمعة
jimce
vendredi

*Verjaardag van de profeet Eid-Milad N-nabi (Afghanistan)
Bedevaart in Saintes-Maries de la Mer (Frankrijk)
voor Zwarte Sarah (Beschermeilige Roma)*

24

zaterdag • شه مەمه
sombat • суббота
شنبه • saturday
السبت • sabti
samedi

*Bedevaart in Saintes-Maries de la Mer (Frankrijk)
voor Zwarte Sarah (Beschermeilige Roma)*

25

zondag • پهکشه مەمه
kurko • воскресенье
يکشنبه • sunday
الاحد • axad
dimanche





Mei

مايار • Majos • Май • مى • May • ايار • Maajo • Mai

26

Bank and Public Holiday (UK)

maandag
دووشنبه
kedos
понедельник
دوشنبه
monday
الاثنين
isniin
lundi

27

dinsdag
سېنبه
vtorkos
вторник
سه شنبه
tuesday
الثلاثاء
talaado
mardi

28

woensdag
چارشنبه
stredone
среда
چارشنبه
wednesday
الاربعاء
arbaco
mercredi





Mei

مايار • Majos • Май • مئی • May • ايار • Maajo • Mai

29

donderdag
 پونچشمه
 stvartkone
 четвр
 پنج شنبه
 thursday
 الخميس
 khamis
 jeudi

30

vrijdag
 شه پينی
 parastuvine
 пятница
 جمعه
 friday
 الجمعة
 jimce
 vendredi

31

zaterdag • شه ميمه
 sombat • субота
 شنبه • saturday
 السبت • sabti
 samedi

1

zondag • يه كشمه
 kurko • воскресенье
 يکشنبه • sunday
 الاحد • axad
 dimanche





Juni

حوزديران • Junos • Июнь • ژونن • June • حزيران • Juunyo • Juin

2

maandag
دووشهممه
kedos
понедельник
دوشنبه
monday
الاثنين
isniin
lundi

3

dinsdag
سنبشهممه
vtorkos
вторник
سه شنبه
tuesday
الثلاثاء
talaado
mardi

4

*Internationale Dag van de Onschuldige Kinderen
als Slachtoffer van Agressie*

woensdag
چوارشهممه
stredone
среда
چارشنبه
wednesday
الاربعاء
arbaco
mercredi

