

## فصل 5

### درین فصل:

- 54.....تغییرات در بدن شما (بلوغ).....
- 55.....خونریزی ماهوار (عادت ، قاعدگی).....
- 56.....تغییراتی که میتواند رهنمای یک زندگی بهتر باشد.....
- 59.....تصمیم گیری در مورد دوست پسر و مقاربت جنسی.....
- 61.....محافظت از خود، اگر آماده به مقاربت جنسی باشید.....
- 62.....مقاربت جنسی با فشار و جبر.....
- 62.....فشار برای اینکه با دوست پسر خود مقاربت جنسی داشته باشد.....
- 63.....اگر کسی از خانواده شما کوشش مینماید که با شما مقاربت جنسی داشته باشد.....
- 63.....دختران جوان و مردان پیر.....
- 64.....تجارت دختران برای بدست آوردن پول یا دیگر ضروریات.....
- 64.....اگر شما بدون آنکه پلان داشته باشید ، حامله شوید.....
- 65.....دریافت کمک از کاهلان.....

## تشویش های صحتی دختران



بعضی اوقات در سنین بین 10 تا 15 سالگی، بدن یک دختر شروع به تغییر بطرف بلوغ مینماید. این سال های هیجانی و مشکلی میباشد. یک دختر نوجوان ممکن است دقیقاً نه احساس دخترانه داشته باشد و نه احساس زنانه، بدنش یک چیزی بین این دو حالت است و کارهای جدیدی انجام میدهد که به آن عادت نداشته. چیزیکه این حالت را مشکل تر میسازد، این است که هیچکس درین مورد صحبت نمیکند و لذا یک دختر نمیفهمد که چه انتظاراتی میتواند داشته باشد. در این فصل این تغییرات تشریح میشود و گفته خواهد شد که چطور یک دختر زمانیکه رشد مینماید میتواند صحتمند بماند و معلوماتی داده میشود تا برایش کمک نماید که تصمیمات صحیح برای یک زندگی صحتمند بگیرد.

### خوردن برای رشد خوب



دخترانیکه غذای کافی گرفته اند در مکتب بهتر پیش میروند.

یک کار بسیار با اهمیت ایرا که یک دختر میتواند انجام دهد تا صحتمند بماند، خوب غذا خوردن است. بدن وی در سال های رشد خود ضرورت دارد تا پروتئین، ویتامین و منرال بقدر کافی بگیرد. یک دختر اقلأ به اندازه یک پسر به غذا ضرورت دارد. خوردن غذای کافی سبب مریضی کمتر و موفقیت بیشتر در مکتب، حاملگی های صحتمندانه تر، ولادت های مصوون تر و کهنسالی صحتمندانه تر میشود.

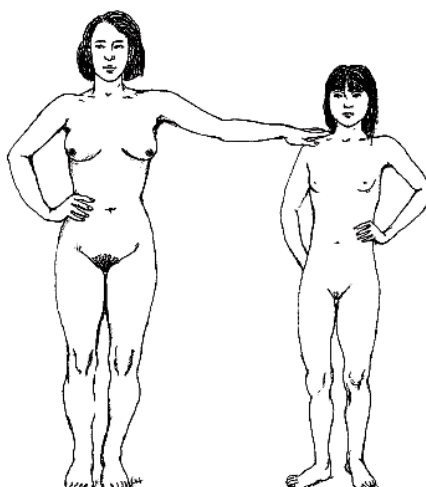
دختران همچنان ضرورت به انواع مناسب غذا دارند. زمانیکه خونریزی ماهوار یک دختر شروع میشود، هر ماه یکمقدار خون را از دست خواهد داد. برای جلوگیری از کمخونی (Anemia)، ضرورت خواهد داشت تا خون ضایع شده را با خوردن غذاهای آهن دار معاوضه نماید. همچنان دختران و زنان هر دو به غذاهای کلسیم دار ضرورت دارند تا در رشد قوی استخوان هایشان کمک نماید. برای معلومات کامل در مورد خوب غذا خوردن صفحه 165 دیده شود.

## تغییرات در بدن شما (بلوغ)

در بدن تمام دختران تغییراتی بوجود می‌آید، مگر برای هر دختر این تغییرات فرق می‌کند. لذا اگر بدن شما دقیقاً مانند بدن خواهر و یا دوست شما معلوم نمی‌شود، تشویش نکنید.

**رشد (نمو):** اولین تغییر شما ممکن است سریع شدن رشد شما باشد. ممکن است برای یک مدت زمان نسبت به همه پسر های هم سن و سال، قد شما بلند تر شود. اکثراً رشد شما 1 تا 3 سال بعد از شروع خونریزی ماهوار توقف مینماید.

**تغییرات بدن:** در پهلوی رشد سریع، بدن شما شروع به تغییر خواهد نمود. یکمقدار مواد کیمیای طبیعی در بدن وجود دارد که بنام هورمون یاد شده و اینها به بدن شما هدایت میدهند که رشد کند و یا این تغییرات را بوجود آورد.



### چگونه بدن يك دختر به شكل يك زن بالغ تغيير مي نمايد

- قد شما بلند تر شده و چاق می‌شوید.
- روي شما چرب شده و ممکن است جواني دانه یا بخارها در آن پیدا شود.
- بیشتر عرق خواهید کرد.
- در زیر بغل و ناحیه تناسلي شما موي ها میروید.
- پستان هاي شما رشد نموده تا قادر گردند که شیر بسازند.
- در زمان رشد پستان ها ، صدمه دیدن نوك آنها بعضاً معمول است. يك پستان ممکن است قبل از پستان دیگر شروع رشد کند. مگر پستان کوچکتر تقریباً همیشه خود را بزرگ میسازد.
- خونريزي ماهوار شما شروع میشود (قاعدگی)

**داخل بدن شما:** تغییرات دیگری وجود دارد که شما دیده نمیتوانید. رحم ، نفیرها، تخمدان ها و مهبل رشد نموده و موقعیت آنها تغییر مینماید.

**احساس شما چیست:** زمانیکه از این تغییرات میگذرید، بیشتر متوجه بدن خود خواهید بود. همچنان به پسران و دوستان خود بیشتر علاقه پیدا میکنید. ممکن است مواقعی پیش بیاید که کنترل نمودن احساسات مشکل باشد. در روز های قبل از خونریزی ماهوار، داشتن احساسات بسیار قوی بیشتر معمول خواهد بود – طور مثال خوشی ، قهر و تشویش.



تغییرات زمان بلوغ  
تماماً در يك زمان و منظم  
واقع نمیشود.

**خونریزی ماهوار (وقت ، قاعدگی ، عادت)**

خونریزی ماهوار علامه ایست که نشان میدهد بدن شما میتواند حامله شود. هیچ دختری دقیقاً نمیداند چه وقت اولین مرتبه خونریزی ماهوار پیدا خواهد کرد. اکثراً این حالت بعد از آنکه پستان ها شروع به رشد نموده و موهای روی بدن شروع به روئیدن نماید واقع میشود. چندین ماه قبل از خونریزی ماهوار، ممکن است او متوجه خارج شدن کمی مایعات را از مهبل شود. این مایعات ممکن است زیرپوش وی را رنگ نماید. این نارمل است.



خونریزی ماهوار

بعضی دختران بخصوص اگر میفهمند که چه انتظاری باید داشته باشند، زمانیکه اولین خونریزی ماهوار خود را میبینند، ممکن خوش شوند. به دختران ایکه هرگز درین مورد چیزی گفته نشده است، وقتی خونریزی شروع گردد تشویش پیدا میشود. این چیزبست که برای تمام زنان رخ میدهد و شما میتوانید این حالت را قبول کرده یا حتی به آن افتخار نمائید. به کسی اجازه ندهید که شما را طوری بسازد تا فکر نمائید که این یک چیز کثیف یا خجالت آور است.

**مواظبت از خودتان در جریان خونریزی ماهوار**

**پاک بودن:** بسیاری دختران ترجیح میدهند که از بالشتک ها ایکه از قات نمودن تکه ها یا گذاشتن پنبه در بین یک تکه ساخته شده، استفاده نمایند تا خون ابرا که از مهبل خارج میگردد، جذب کنند. این بالشتک با کمر بند سنجاق شده ویا توسط زیرپوش در آنجا نگهداشته میشود. تکه ها باید روز چند مرتبه عوض شوند و در صورتیکه دوباره از آنها استفاده میشود، باید بخوبی با آب و صابون شسته شوند.



بالشتک



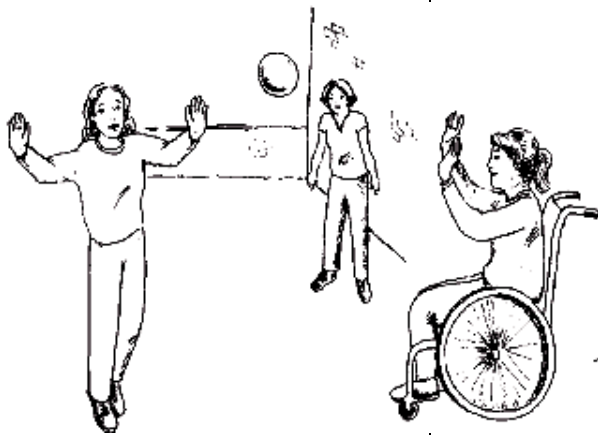
تامپون

بعضی زنان چیزهائی را بداخل مهبل میگذارند که آنها را از پنبه، تکه ویا اسفنج ساخته ویا ساخته شده از بازار خریده اند، اینها بنام تامپون (Tompon) یاد میشوند. باید حتماً آنها را روزانه اقلأ 3 دفعه تعویض نمائید. گذاشتن یکی از آنها برای بیشتر از یک روز سبب انتانات وخیم خواهد شد.

آله تناسلی خارجی خود را هرروز برای برطرف ساختن خون ایکه باقی مانده باشد با آب بشوئید. در صورتیکه میتوانید یک صابون ضعیف استفاده نمائید.

**فعالیت ها:** میتوانید به تمام فعالیت های منظم خویش ادامه دهید.

شستن بدن در زمان خونریزی ماهوار برای  
صحتمندی خوب است



تمرینات میتواند سبب کاهش دردهائی گردد که بعضی دختران در زمان خونریزی ماهوار دارند.



طرز دید هر زن در مورد خودش، در زمان رشد وی شکل میگیرد. آموختن اینکه هر دختر زمانیکه به بلوغ میرسد در مورد خود احساس خوب داشته باشد، بسیار مهم است، به این ترتیب او قادر خواهد بود تا انکشاف کامل نموده و کمک نماید تا جامعه را یک محل بهتری بسازد. وقتی خانواده و جامعه نشان دهند که به او ارزش قایل میباشند، امکان این آموزش بسیار بیشتر خواهد شد.

در بسیاری مناطق دختران و ادار ساخته شده اند تا عقیده پیدا نمایند که نسبت به پسران اهمیت کمتری دارند. آنها آموخته اند که قبول نمایند تا تعلیمات کمتر و غذای کمتر داشته، سوء را پذیرفته و کار بیشتری نسبت به برادران خود انجام دهند. این حالت نه تنها مستقیماً صحت آنها را متضرر ساخته بلکه آنها را و میدارد تا احساس بدی نسبت به خود پیدا کرده و کمتر قادر باشند تا تصمیم مناسبی برای زندگی صحتمندانه در آینده بگیرند. زمانیکه دختران به این طریق پرورش می یابند، نشان میدهد که جوامع آنها برایشان به اندازه مردان ارزش نخواهد داد. اما اگر جامعه ای که دختران در آن زندگی مینمایند ارزش هر فرد را بشناسد، اگر آن فرد مرد باشد یا زن، احساس زنان رشد خواهند کرد و خواهد توانست یک زندگی بهتر برای خود، خانواده و همسایگان خود بسازند.

## تغییراتی که میتواند رهنمای زندگی بهتر باشد.



احترام به خود

معلم صاحب، ما میتوانیم در مکتب یک نمایندگانه صحتی را سازمان دهیم تا به مردم نشان دهیم که امراض چگونه انتشار میکنند و چگونه میتوانیم صحتمند بمانیم.



اگر دختری میبیند که تلاش هایش میتواند سبب بهبود جامعه شود، احساس افتخار خواهد نمود.

طرز رفتار جامعه در مقابل زنان نیز روی چگونگی رفتار خانواده ها با دختران تأثیر دارد. طور مثال، اگر یک جامعه عقیده دارد که دختران باید مهارت ها را بیاموزند، خانواده ها ای که آنجا زندگی میکند بسیار امکان دارد بخواهد که دختر آنها تا جائیکه میتواند مکتب بخواند. مگر در جامعه ای که زنان تنها اجازه دارند، کارهای زنانه را انجام دهند اجازه ندارند در هیچ یک جلسه عامه اشتراک نمایند، خانواده های آنها بسیار کم امکان دارد عقیده داشته باشند که دختران باید تحصیل نمایند.

طرق مختلفی وجود دارد که به دختران کمک شود تا در مورد خود احساس بهتری داشته و به خانواده ها و جوامع کمک شود تا بدانند که زندگی دختران میتواند فرق نماید، در چند صفحه بعدی بعضی نظریات موجود است.



موقف پانین زنان

### طریقه هائیکه که دختران می‌توانند برای زندگی بهتر کار نمایند

کسی را پیدا نمائید تا با او صحبت کنید، کسی را که شما فکر مینمائید خوب میشوند و درک میکند - یک دوست، یک خواهر و یا دیگر زنان خویشاوند. در مورد ترس ها و مشکلات خویش صحبت نمائید. باهم شما می‌توانید در مورد زنان قوی در جامعه خویش، اهداف خود و رویاهای خود در آینده حرف بزنید.

کارها ایرا انجام دهید که شما و دوستان شما فکر میکنید که با اهمیت اند. اگر یک مشکل ایرا در جامعه خود مبیند با دوستان خود جمع شوید تا کاری نمائید که مشکل بر طرف گردد. زمانیکه ببینید تلاش های شما سبب بهبود جامعه میشود، همه شما احساس افتخار خواهید نمود.

### کوشش کنید پلانی برای آینده خود بسازید.

اولین کاریکه برای پلان آینده تان می‌توانید انجام دهید، تعیین اهداف است. هدف چیزبست که شما میخواهید بوقوع برسد. برای بسیاری دختران این کار آسان نیست. بسیاری ها احساس میکنند که زندگی آنها توسط خانواده و یا عنعنات جامعه، کنترل میشود. مگر با فهمیدن اینکه چه میخواهید، می‌توانید کمک کردن به خود را آغاز کنید.

بعداً کوشش نمائید تا با یک زن یا مرد ایکه کار مورد علاقه شما را انجام میدهد، صحبت کنید. این فرد می‌تواند کسی باشد که مورد تحسین شما است و یا یک بزرگ جامعه شما. از او درخواست نمائید که در صورت امکان بیشتر با او بمائید تا در مورد کارش بیشتر بیاموزید.



گاهی دختران احساس نا امیدي مینمایند زیرا رویا هایشان به آینده ممکن است با عقاید موجود در جامعه و خانواده به ارتباط کار هائیکه باید زنان انجام بدهند، در تضاد قرار میگیرد. بسیار مهم است که رویا ها و امید های خود را با دقت به بزرگان تشریح نمائید و به نظریات آنها نیز گوش بدهید.



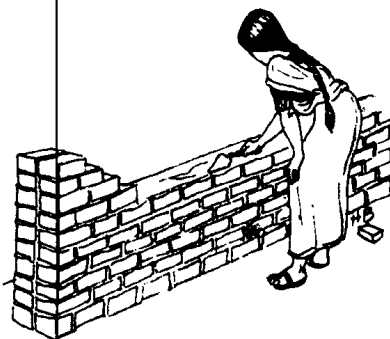
### تصامیم برای آینده بهتر

تصامیم مهمی وجود دارد که شما می‌توانید با خانواده تان برای ایجاد امکانات بیشتر در آینده اتخاذ نمایید.

**تعلیم و آموزش:** تعلیمات به شما کمک مینماید تا بخود افتخار نموده، معاش یا عواید بهتری داشته و یک زندگی صحتمندانه تر و خوشتری داشته باشید. برای بسیاری دختران تعلیمات دروازه های آینده بهتر را می‌گشاید. حتی اگر نمیتوانید به مکتب



بروید، راه های دیگری وجود دارد که بیاموزید، بخوانید و مهارت های خود را انگشاف دهید. طور مثال، شما می‌توانید در خانه مطالعه نمائید، به یک برنامه سواد آموزی شامل شوید و یا یک حرفه را از یک شخص ماهر بیاموزید (شاگردی). زمانیکه مهارت های جدیدی داشته باشید، چیز خاصی خواهید داشت که به جامعه خود بدهید و به این ترتیب می‌توانید خود و خانواده خود را بهتر تقویت نمائید. آموزش مهارت های جدید به شما کمک مینماید تا در زندگی انتخاب بیشتری داشته باشید.



**انتظار کشیدن برای ازدواج:** با خانواده خود در مورد به تعویق انداختن ازدواج صحبت نمائید، تا احساس آمادگی داشته و بتوانید همسر مناسب خود را پیدا کنید. بسیاری دختران قبل از تشکیل خانواده قادر میشوند که مکتب را تمام نموده و کار پیدا نمایند. این حالت به شما کمک میکند تا در مورد خود و اینکه چه میخواهید، بیشتر بیاموزید. اگر انتظار بکشید ممکن حتی همسری را پیدا کنید که احساساتش در مورد زندگی مانند شما باشد.



### انتظار کشیدن برای طفل دار شدن:

اگر شما و همسرتان تا زمان آمادگی کامل برای طفل دار شدن انتظار بکشید، داشتن طفل صحتمند و خوشحال برای شما آسانتر خواهد بود. اگر در مورد داشتن طفل فکر مینمائید اینها مواردیست که باید در مورد آن توجه داشته باشید: آیا شما قادر خواهید بود که به تحصیل

خویش دوام دهید؟ چگونه نیازمندی های فیزیکی، غذا، لباس، سرپناه و غیره را برای طفل آماده میسازید؟ آیا آمادگی آنرا دارید که ضرورت های عاطفی طفل را بر آورده سازید تا بصورت یک طفل سالم رشد نماید؟ آیا همسر شما خود را متعهد خواهد دانست که در پرورش طفل شما را کمک نماید؟ چطور خانواده شما به شما کمک خواهد کرد؟

والدین و دختران میتوانند با همدیگر کار نمایند تا طریقه ها ایرا برای دختران سازماندهی کنند که آنها در مورد طرز کار بدن، موضوعات جنسی و جلوگیری از حاملگی بسیار زود بیاموزند. اینها میتوانند در خانه اجرا شده، برنامه هائی در مکتب تنظیم شود یا در جلسات اجتماعی ویا در محلات کار تنظیم شود.

## تصمیم‌گیری در مورد دوست پسر و مقاربت جنسی



اغلب افراد جوان همینکه بزرگتر شدند شروع به داشتن احساسات عشقی و جنسی مینمایند. فکر کردن در مورد تماس گرفتن یا به تماس آمدن بطریق جنسی غیر معمول نیست. (دختران حتی ممکن است در مورد دختر یا زن دیگری به اینطریق فکر نمایند.) اما مردم اغلباً قبل از آن که به اجرای آنها آمادگی داشته باشند، این احساسات را دارند.

زنان جوان به دلایل بسیار مختلف مقاربت جنسی مینمایند، بعضی‌ها اینکار را بخاطری انجام میدهند که

میخواهند طفل داشته باشند. یکنعداد دیگر بخاطری اینکار را میکنند که آنها را خوش میسازد و یا میل آنها دارند. بعضی زنان احساس مینمایند که حق انتخاب اندکی دارند زیرا این کار منحصی یک خانم وظیفه آنها است. بعضی‌ها زیر فشار هستند تا برای بدست آوردن پول یا چیزهای دیگر برای زندگی مثل غذا، لباس برای اطفال یا برای داشتن محل زیست مقاربت جنسی داشته باشند.

بعضی دیگر بخاطری مقاربت جنسی مینمایند که فکر میکنند اینکار سبب میشود که فرد مقابل آنها را بیشتر دوست داشته باشد. بعضی اوقات یک دوست یا دوست پسر میتواند به یک دختر این احساس را بدهد که وی باید مقاربت جنسی داشته باشد، حتی اگر آماده به اجرای اینکار نباشد.

در صورتیکه زن نخواهد، هیچکس نباید با او مقاربت جنسی نماید. تنها زمانی مقاربت جنسی نمایند که تصمیم میگیرید به اینکار آماده میباشید. از مقاربت جنسی باید هردو نفر لذت ببرند، مگر لذت بردن از چیزیکه در آن احساس ترس یا شرم موجود باشد مشکل است.

اگر به ارتباطات جنسی آماده میباشید، همیشه خود را از حاملگی و امراض محافظه نمائید. برای معلومات بیشتر در مورد اینکه چطور اینکار را انجام دهید، فصل‌های "تنظیم خانواده"، "انتانات مقاربتی"، "اچ‌ای‌وی" و "صحت جنسی" را ببینید.

« تنها زمانی مقاربت جنسی داشته باشید که تصمیم میگیرید، برای اینکار آماده هستید و میدانید چگونه خود را از مضرات آن محافظه نمائید. مقاربت جنسی میتواند برای هردو نفر لذت آور باشد، اما در صورتیکه ترس یا شرمندگی موجود نباشد.

### خطرات صحتی در حاملگی بسیارمقدم

بدن بسیاری دختری برای یک ولادت مصوون و صحتمند اده نمیباشد. زنان جوان بسیار امکان دارد که مصاب توکسیمی حاملگی شوند (که اینحالت سبب تشنجات میشود). چون بدن آنها هنوز بسیارکوچک بوده و امکان خارج شدن طفل به آسانی میسر نیست، بسیار امکان دارد که مادران کمتر از سن 17 ساله ولادت‌های طولانی، بسیار مشکل و یا انسدادی داشته و ممکن است بمیرند. ولادت‌های انسدادی ممکن است تخریبات مهلبی را بوجود آورده و سبب داخل شدن ادرار یا مواد غایطه در آن شود (صفحه 370 دیده شود) اطفالیکه از دختران کمتر از 17 ساله تولد میشوند بسیار امکان دارد که زیاد کوچک بوده و یا بسیار قبل از موعد بدنیا آیند. در صورتیکه قبلاً حامله شده باشید کوشش نمائید تا بزودی ممکنه یک قابله یا کارکن صحتی آموزش دیده را ملاقات نمائید، تا دریابید که چگونه میتوانید ولادت مطمئن تری داشته باشید برای معلومات بیشتر صفحه 72 دیده شود.





**چه موضوعاتی را دختران باید در رابطه به مقاربت جنسی بدانند:**

- در اولین مقاربت جنسی، ممکن است حامله شوید.
- هر مرتبه ای که مقاربت جنسی را بدون استفاده از یک روش تنظیم خانواده انجام می دهید می توانید حامله شوید (حتی اگر تنها یک دفعه باشد).
- ممکن است حامله شوید حتی اگر مرد فکر می نماید که نگذاشته است سپرم وی خارج شود.
- می توانید مصاب یک انتان مقاربتی یا اچ آی وی (HIV) شوید، اگر در هنگام مقاربت جنسی با یک شخص مصاب از کاندنم استفاده ننمائید. و نمیتوانید همیشه با دیدن یک شخص بگوئید که او مصاب انتان میباشد یا خیر.
- انتقال انتانات مقاربتی و یا اچ آی وی از پسران به دختران آسانتر است نسبت به انتقال آن از دختران به پسران. زیرا در مقاربت جنسی زن "گیرنده یا دریافت کننده" است. همچنان فهمیدن مصاب بودن دختران مشکل تر است زیرا مرض داخل بدن آنها میباشد.

همیشه بخاطر وقایه از انتانات مقاربتی و اچ آی وی کاندنم استفاده ننمائید. مگر مطمئن ترین طریق جلوگیری از حاملگی، انتانات مقاربتی و اچ آی وی نداشتن مقاربت جنسی میباشد.

**داشتن ارتباطات بدون مقاربت جنسی**

ایجاد یک ارتباط عاشقانه ضرورت به وقت، مواظبت، احترام و اعتماد از هر دو جانب دارد. داشتن مقاربت جنسی یگانه طریق نشان دادن توجه و علاقمندی به کسی نیست. مقاربت جنسی بدان معنی نیست که شما به عشق خواهید رسید. می توانید وقت شخصی خود را با هم بگذرانید بدون آنکه مقاربت جنسی داشته باشید. با صحبت کردن و تبادل تجارب خود، می توانید چیزهای مهمی در مورد یکدیگر بدانید. - اینکه هر کدام شما زندگی را چگونه می بینید، چه تصمیمی را با هم خواهید گرفت، چه نوع همسر و والدینی هر کدام خواهید بود، و اینکه احساس شما در مورد پلان یکدیگر تان چه میباشد. تماس داشتن با یکدیگر (بدون مجامعت جنسی) میتواند به تنهایی نیز خوش آیند باشد و تا زمانیکه شما را به حالتی نرساند که کنترل خود را برای داشتن مجامعت از دست بدهید در حالیکه به آن آمادگی ندارید، این نوع تماس خطرناک نمیباشد.

با دوست پسر خود، اگر مورد پسند شما میباشد و شما مطمئن نیستید که میخواهید مقاربت جنسی داشته باشید، در مورد طریقه های انتظار کشیدن صحبت ننمائید، دریافت خواهید نمود که او همچنان به مقاربت جنسی آمادگی ندارد. اگر شما به یکدیگر احترام داشته باشید، قادر خواهید بود تا با یکدیگر تصمیم بگیرید. با دوستان خود صحبت ننمائید. ممکن است دریابید که بعضی دختران دیگر که دوست شما اند نیز با حالات یا انتخاب های مشکلی مواجه بوده اند. شما می توانید یکدیگر خود را در مورد یافتن طریقه های داشتن ارتباطات خوب بدون مقاربت جنسی کمک ننمائید. اما در مورد مشوره های آن دوست خود که قبلاً مقاربت جنسی داشته است، چند بار فکر ننمائید. این دوست شما ممکن است کوشش نماید شما را قانع بسازد تا کاری را انجام دهید که خودش انجام میدهد، تا خودش احساس خوبی در مورد کار خود پیدا کند. به این حالت "فشار هم صحبت" میگویند.



فشار برای داشتن مقاربت جنسی

### محافظت خود در صورتیکه به مقاربت جنسی آماده میباشید.

وقتی تصمیم گرفتید که برای ارتباطات جنسی آماده میباشید، باید خود را در مقابل حاملگی و امراض محافظت نمائید. طریقه های مختلفی وجود دارد که مقاربت جنسی را مصون ترمیسازد. این بدان معنی است که قبل از داشتن مقاربت جنسی باید آنرا پلان نمائید.

با دوست پسر خود قبل از مقاربت جنسی صحبت نمائید. بگذارید او بداند که محافظت شما چقدر مهم است. اگر دریافتید که این بحث مشکل است، ممکن است بتوانید در ابتدا طوری وانمود سازید که در مورد یک زوج دیگری صحبت مینمائید.



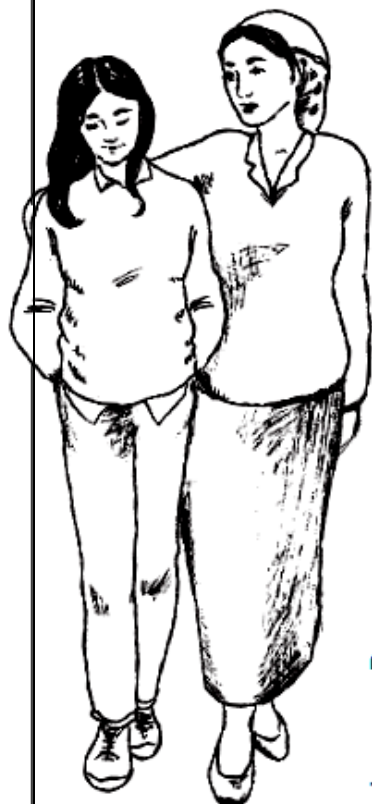
اگر او واقعا به شما توجه داشته باشد، میخواهد که شما را محافظه نماید اگر او داشتن مقاربت جنسی تأکید نماید، صرف به خود فکر میکند و به شما اهمیت نمیدهد.

در بسیاری جوامع افرادی وجود دارند که در رابطه به استفاده از کاندوم (پوش) و دیگر روش های تنظیم خانواده آموزش دیده اند. با آنها صحبت نمائید و یا از یکی از کارکنان صحتی بپرسید که از کجا میتوان یکی از روش های

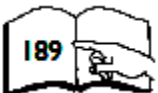
محافظتی را بدست آورد. اگر شما در پرسیدن این سوال احساس شرم مینمائید کسی را پیدا کنید که به او اعتماد دارید تا شما را کمک نماید. بعضی کلینیک های تنظیم خانواده خدمات خاصی را برای نوجوانان دارند و ممکن است بعضی نو جوانان آموزش دیده موجود باشند تا بصورت مشاور همنشین یا دوست بتواند در مورد مقاربت جنسی مصون تر معلومات بدهد.

از آنجائیکه با دیدن، فهمیده نمیتوانید که یک مرد انتانات مقاربتی یا اچ آی وی داشته باشد، مقاربت جنسی صرف با هر مرتبه استفاده از کاندوم مصون تر خواهد بود. اگر از احلیل مرد افزای خارج گردد و یا روی آله تناسلی زخم هائی داشته باشد، او مصاب یک انتان است و تقریباً بدون شك آنرا به شما انتقال میدهد.

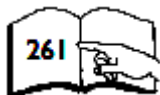
اگر شما قبلاً مقاربت جنسی داشته و مشاهده مینمائید که افزایات جدید از مهبل، زخم های ناحیه تناسلی و یا درد قسمت های پائین شکم داشته باشید، ممکن است مصاب یک انتان مقاربتی شده باشید، فصل "انتانات مقاربتی" دیده شود.



تنظیم خانواده



مقاربت جنسی مصون تر



انتانات مقاربتی

### فشار برای داشتن مقاربت جنسی با يك دوست پسر (تجاوز جنسی توسط همراه)

در تمام جهان دختران جوان و زنان با اجبار به مقاربت جنسی کشانیده میشوند در حالیکه نمیخواهند. اغلب اینکار توسط دوست پسر صورت میگیرد که ادعا میکند او را دوست دارد. در بعضی جاها به این حالت تجاوز جنسی توسط همراه یا نگهدارنده میگویند. اجبار تنها فیزیکی نمیشود. شما ممکن است با کلمات یا احساسات زیر فشار قرار بگیرید. او ممکن است شما را تهدید کند و یا بگوید "لطفاً" و یا اگر از مقاربت جنسی امتناع نمایید، ممکن است بگونه شما را زیر فشار قرار دهد تا احساس تقصیر و یا شرم نمایید. اینگونه رفتار بیشتر نادرست است. هیچکس نباید کسی را که نمیخواهد مقاربت جنسی داشته باشد، مجبور به اینکار نماید.

#### وقایه یا جلوگیری:

• اگر مرد میخواهد که مقاربت جنسی داشته باشد و شما نمیخواهید، میتوانید برایش بگویند که من به خواهشات تو را درک میکنم اما به اینکار آماده نمیشم. اگر شما از تنها ماندن با آن شخص ترس دارید، کسی را با خود بیاورید و یا از کس دیگری نیز بخواهید که با او صحبت نماید.

نه!



• نه بگویند. اگر با فشار مجبور به مقاربت جنسی میشوید. با صدای بلند بگویند "نه". و اگر مجبور میشوید این "نه" گفتن را ادامه دهید همچنان با بدن خود "نه" بگویند. اگر شما "نه" میگویند مگر او را نزدیک به خود راه میدهد، مرد فکر خواهد کرد که معنی این گفته شما در حقیقت "بلی" است.

• خود را دور سازید. از هر گونه تماس ایکنه نمیخواهید، خود را دور سازید. احساسات شما از يك واقعه ناگوار شما را با خبر خواهد ساخت. سر و صدای زیاد نموده و در صورتیکه مجبور میشوید، برای فرار کردن آمادگی داشته باشید.

• شراب و یا مواد مخدر استفاده نکنید.

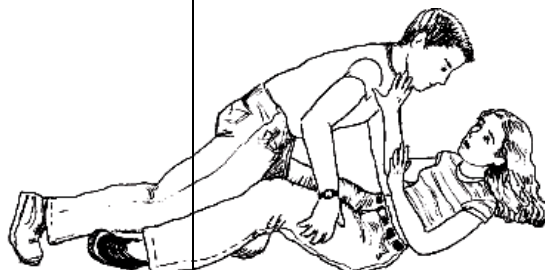
شراب و مواد مخدر شما را طوری میسازد تا به چیزیکه بالای شما واقع میشود قضاوت و کنترل نداشته باشید.

• بصورت گروهی بیرون بروید. در بسیاری مناطق زوج های جوان در اجتماعات و عده ملاقات گذاشته و اظهار عشق مینمایند. درین جا ها شما میتوانید پسر را بیشتر بشناسید در حالیکه چون تنها نیستید با اجبار به مقاربت جنسی کشانده نمیشوید.

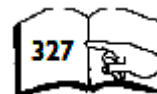
• صرف به محلات مصوون بروید. جائیکه دیگران بتوانند شما را ببینند.

• با پلان پیش بروید. تصمیم بگیرید که تا چه اندازه تماس برای شما بسیار زیاد خواهد بود. زیر احساسات نروید و نگذارید که چیزی بر شما واقع شود.

### مقاربت جنسی با فشار و جبر



اگر کسی بدون خواست شما میخواهد با شما مقاربت جنسی داشته باشد این تجاوز است.



تجاوز جنسی



تجاوز جنسی

### اگر کسی از اعضای خانواده شما کوشش مینماید که با شما مقاربت جنسی داشته باشد (زنا با محارم)

اگر شما نخواستہ باشید، هیچکس حق ندارد که به شما تماس نماید. اعضای خانواده مانند پسران ماما، پسران کاکا، ماما، کاکا، برادر یا پدر نباید ناحیه تناسلی یا قسمت های دیگر عضویت شما را بصورت جنسی تماس نمایند. اگر اینکار صورت گرفت ضرورت دارید تا کمک بگیرید. حتی در صورتیکه آن شخص به شما اخطار داده باشد که اگر به کسی حرف بزنید شما را خواهیم زد، باز هم ضرور است تا بزودی ممکنه به يك شخص بزرگتری که به او اعتماد دارید این موضوع را بگوئید. بعضی اوقات بهتر خواهد بود تا به یک فرد مورد اعتماد خارج از خانواده مانند معلم ویا پیشوای مذهبی در جامعه موضوع را بگوئید.



### دختران جوان و مردان مسن

بعضی دختران مجذوب مردان مسن میشوند. رفتن با يك مرد مسن ممکن است بسیار هیجان آور باشد، بخصوص اگر آن مرد از افراد سرشناس در جامعه شما بوده ویا اگر پول داشته و بتواند هر چیز را بخرد. در بعضی مناطق مردیکه به دوست دختر خود تحفه های زیاد میخرد بنام "بابای شکری" یاد میشود. اغلباً دخترانیکه با مردان مسن میروند در اخیر احساس مینمایند که بخاطر مقاربت جنسی ویا برخوردهای خراب از آنها سوء استفاده شده است، بخصوص اگر آن مرد عروسی کرده و زنان دیگری داشته باشد. بعضی اوقات يك مرد مسن نسبت به يك پسر هم سن و سال میتواند احساس فشار بیشتری بر يك زن وارد نماید بخصوص اگر بر آن زن نفوذ داشته باشد.



دربسیاری جوامع، زیادتر زنان جوان و دختران به اچ آی وی (HIV) مصاب میگرددند نسبت به دیگر افراد. خطر بیشتر برای دخترانی است که با مردان مسن مقاربت جنسی دارند، زیرا مردان مسن چانس بیشتری داشته اند که مصاب اچ آی وی شوند. مگر در هر سن میتواند واقع شود.

### تجارت دختران برای پول یا دیگر ضروریات

بعضی اوقات يك خانواده فقیر دختر کم سن خود را به یک مرد پیر برای پرداخت قروض خانوادگی خود میدهند. ویا ممکن است از تجارت او پول یا دیگر ضروریات خود را فراهم آورند.



کارگران جنسی

بعضی اوقات دختر به قریه یا شهر دیگری برده میشود. آنها فکر مینمایند که در يك فابریکه کار خواهد نمود یا به صفت يك خدمه (کنیز)، مگر اغلب آنها با جبر به فحشا مجبور ساخته میشوند تا به مالکین خود پول عاید کنند.



اگر فکر مینمایند که شما یا يك دختر دیگری از جامعه شما برای عروسی ویا فرستادن به محل دیگری فروخته میشود، کوشش نمائید تا از کس دیگری کمک بگیرید، ممکن است از يك عمه یا خاله و کاکا یا ماما ی بزرگتر ویا از يك زن معلمه میتوانید کمک بگیرید.

### اگر بدون آنکه پلان داشته بوده باشید حامله شده اید

اگر مقاربت جنسی داشته اید و خونریزی ماهوار شما به تاخیر افتاده ، درد پستان ها داشته باشید، زود زود ادرار نمائید و احساس دلیدی و استفراغ داشته باشید، ممکن است حامله باشید. هرچه زودتر که امکان داشته باشد يك کار کن صحتی یا يك قابله را ببینید تا مطمئن شوید که حامله هستید یاخیر.

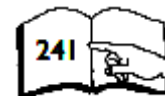


بسیاری از دختران جهان در زمانیکه نمیخواهند حامله میشوند. بعضی از آنها میتوانند پشتیبانی ایرا که ضرورت دارند از طرف خانواده یا دوستان بدست آورند، اما برای دیگران این کار بسیار آسان نیست.

اگر احساس مینمایند که درگیر حاملگی ناخواسته و غیر پلانی شده اید و میخواهید به آن خاتمه بدهید، لطفاً در تصامیم ایکه میگیرید محتاط باشید. در تمام جهان دختران و زنانی موجود اند که کوشش مینمایند با روش های خطرناک به حاملگی خود خاتمه دهند. طریقه های مصون برای خاتمه دادن حاملگی وجود دارد.



با يك نفر بزرگتر که به او اعتماد دارید صحبت نمائید. حیات شما بسیار با ارزش تر از آنست که از دست برود.



سقط مصون

## کمک گرفتن از بزرگان

بعضی اوقات صحبت با پدر و مادر میتواند بسیار مشکل باشد. والدین شما ممکن است بخواهند که باعظمت و رسم و رواج های موجود زندگی نمایند، مگر شما احساس مینمائید که زمان در حال تغییر است. ممکن است احساس نمائید که والدین به شما گوش نداده و نمیخواهند شما را درک نمایند. ویا ممکن است ترس داشته باشید که شاید آنها قهر شوند.

خانواده شما با وجودیکه به هیچ گفته شما موافق نباشند، شما را دوست خواهند داشت. آنها ممکن قهر شوند چون از شما مواظبت مینمایند - نه بخاطر آنکه شما را دوست ندارند. کوشش نمائید که با احترام با آنها صحبت نموده و آنها را کمک نمائید تا شما را بهتر درک کنند.

آیا این یک وقت خوب  
برای گپ زدن ما است؟



### نظریات برای ارتباط و افهام و تفهیم بهتر

- یک وقت خوب را برای صحبت نمودن انتخاب کنید، زمانیکه والدین شما مصروف و خسته نبوده ویا در مورد چیزی مشوش نباشند.
- نگرانی ها، تشویش و اهداف خود را با آنها شریک سازید.
- برای شروع صحبت به آنها یک کتاب را بدهید تا بخوانند ویا تصویری را بدهید. میتوانید یک قسمت کتاب را با آنها یکجا بخوانید، اگر به مشکل شما ارتباط داشته باشد.



- اگر شما قهر شدید، کوشش کنید که فریاد نزنید. ممکن است والدین خود را قهر بسازید و آنها ممکن فکر نمایند که شما به آنها احترام ندارید.
- اگر شما اینکارها را نمودید مگر هنوز نمیتوانید با والدین خود صحبت نمائید، بکنفر بزرگ دیگری را پیدا کنید که میتوانید با او صحبت نمائید. اومیتواند معلم، مادر یک دوست، خاله، عمه، خواهر بزرگتر، مادرکلان، پیشوای مذهبی یا یک کارکن صحتی باشد.

### چگونه مادران میتوانند به دختران خود کمک نمایند

شما ممکن است در زمانی رشد نموده باشید که دختران اجازه نداشتند تحصیل نمایند، نمیتوانستند خانواده خود را پلان نمایند ویا اجازه نداشتند در مورد زندگی خود تصمیم بگیرند. برای دختر شما زندگی میتواند متفاوت باشد. اگر به او گوش دهید، تجارب خود را با او شریک سازید و برایش معلومات مفید بدهید، میتوانید به او کمک نمائید تا خودش تصمیم بگیرد. میتوانید برایش کمک نمائید تا موارد خوب زن یا دختر بودن را ببیند.