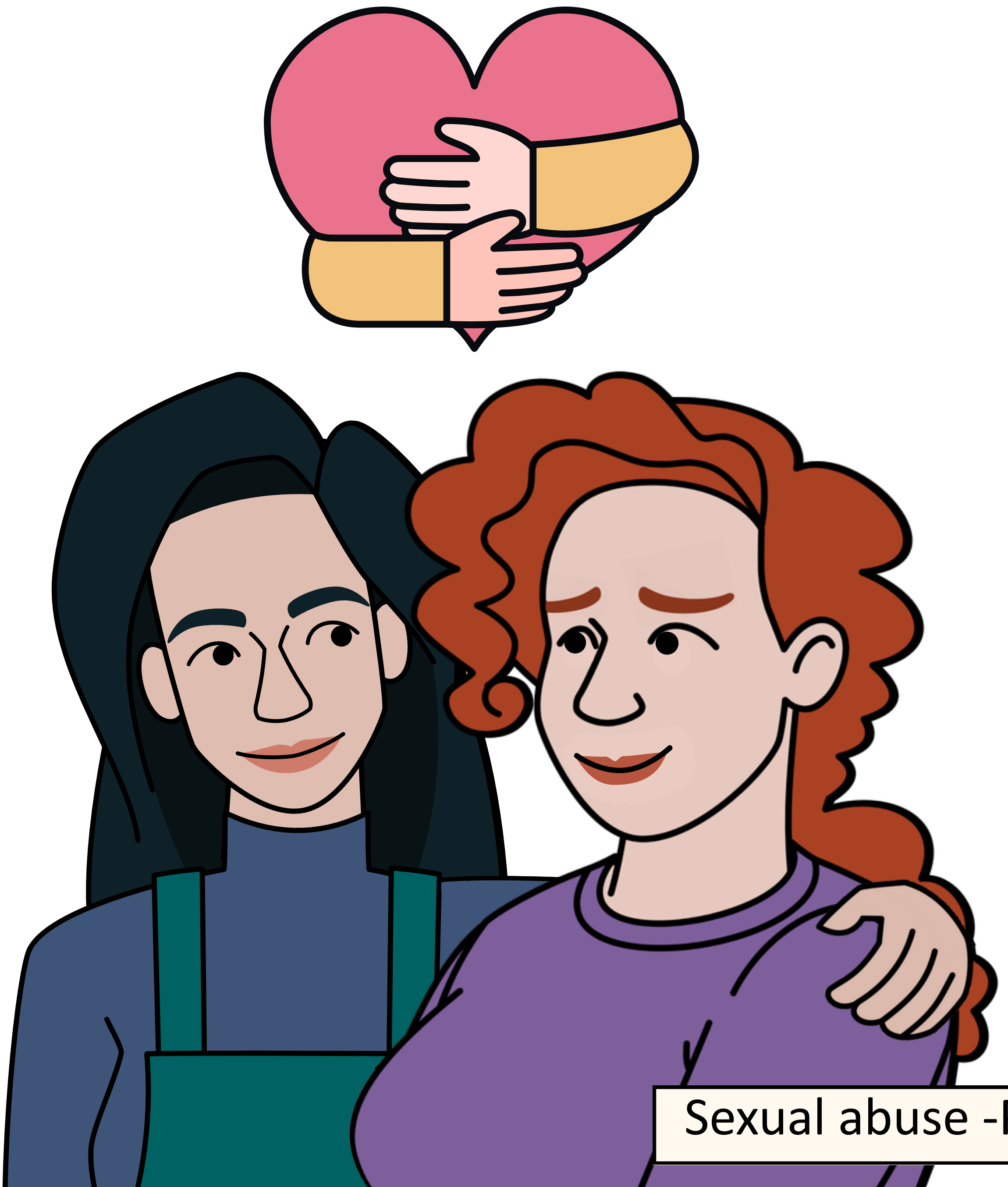
جنسي ناوړه ګټه اخیستنه

اسانه د لوستلو لارښود

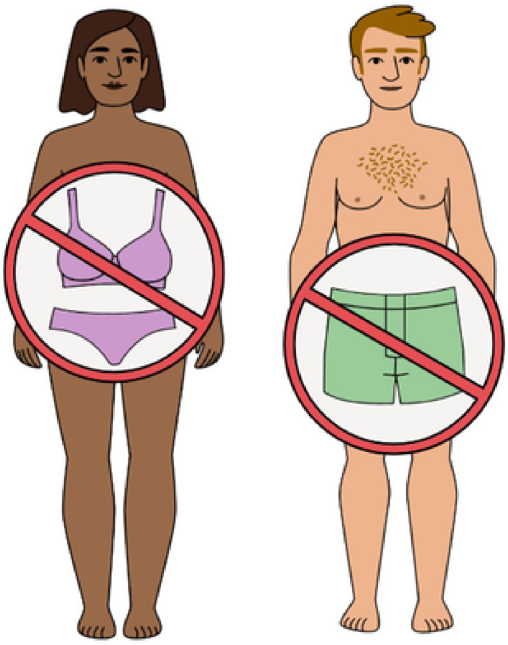
جنسي ناوړه ګټه اخیستنه څه شی دی او
څنګه مرسته ترلاسه کولی شئ؟



Sexual abuse -Pashto

د دې کتابچې په اړه معلومات

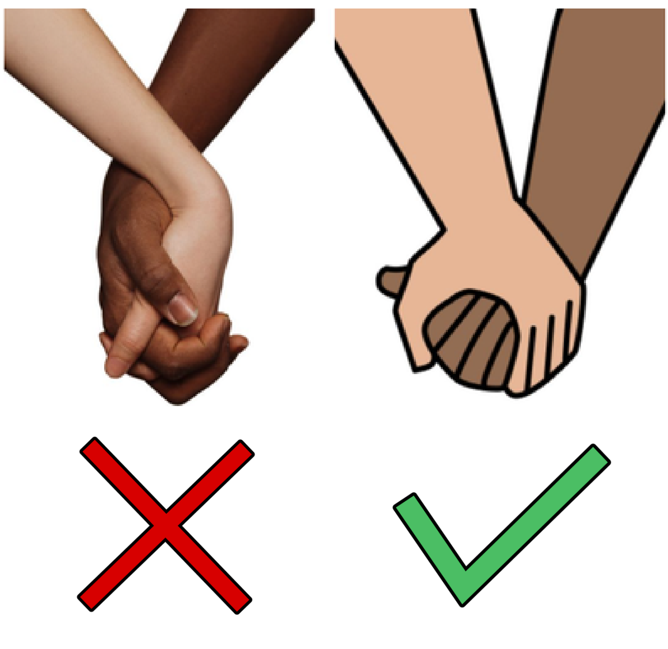
په دې کتابچه کې به تاسو د جنسي ناوړه ګټه اخیستنې په اړه او دا چې څنګه مرسته ترلاسه کړئ، زده کړئ.



په دې کتابچه کې د دې شیانو انځورونه دي:

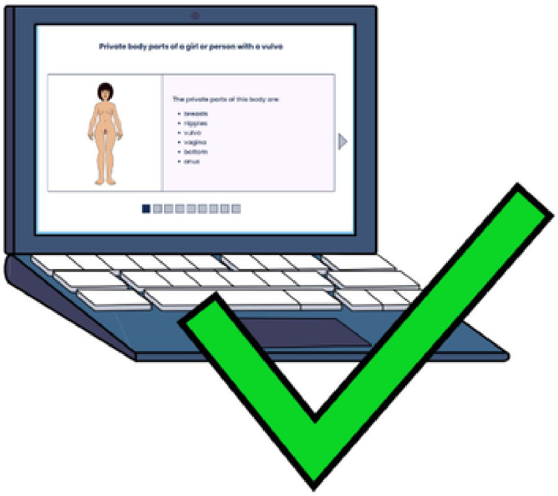
- د بدن شخصي برخې
- هغه خلک چې کالي يې نه وي اغوستي
- جنسي فعالیت

دا انځورونه د دې لپاره کارول شوي چې تاسو سره پوهېدو کې مرسته وکړي.



په دې کتابچه کې د ریښتیني خلکو د بدن شخصي برخو هېڅ انځورونه نشته.

د دې کتابچې په اړه معلومات



دا انځورونه لیدل سم دي، ځکه چې تاسو د جنسي ناوړه ګټه اخیستنې او د مرستې ترلاسه کولو په اړه زده کړه کوئ.

په سکاټلینډ کې هر څوک حق لري چې د خپل بدن، جنس، اړیکو، او جنسي روغتیا په اړه زده کړه وکړي.

که تاسو کومه پوښتنه لرئ یا د لوستلو له امله خفه یاست، له یوه بالغ چې پرې باور لرئ خبرې کول ښه دي.

جنسي ناوړه ګټه اخیستنه څه شی دی؟

جنسي ناوړه ګټه اخیستنه هر ډول نا غوښتل شوی جنسي فعالیت یا جنسي لمس دی.

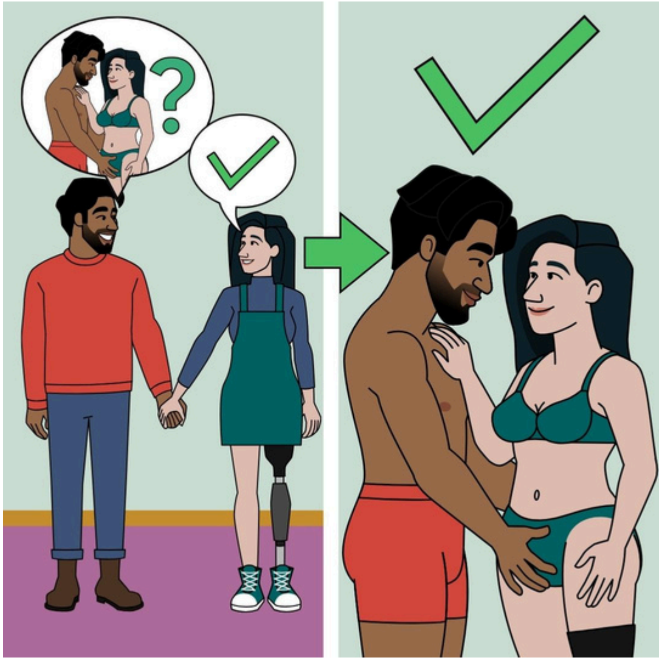
ناغوښتل شوی جنسي فعالیت پدې معنی دی چې تاسو خپله رضایت نه دی ورکړی.

که تاسو سره جنسي ناوړه ګټه اخیستنه شوې وي، دا مهمه ده چې د چا سره خبرې وکړئ چې پرې باور لرئ.

داسې خلک شته چې مرسته کولی شي.

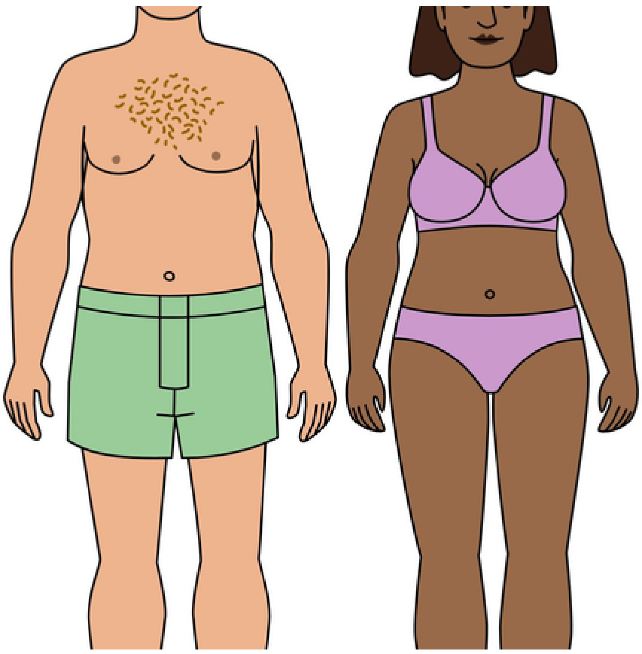
جنسي ناوړه ګټه اخیستنه په سکاټلنډ کې د قانون خلاف ده.

جنسي ناوړه ګټه اخیستنه څه شی دی؟



رضایت پدې معنی دی چې ته د یو څه د ترسره کېدو اجازه ورکوې یا هو وایې.

کله چې یو کس د بل چا د بدن شخصي غړي لمس کړي یا یې مچی کړی پرته له دې چې هغوی رضایت ورکړي، دې ته جنسي ناوړه ګټه اخیستنه یا جنسي تېری ویل کیږي.



د بدن شخصي غړي هغه برخې دي چې د لاندې جامو لخوا پوښل شوي وي. په دې کې شامل دي:

- سینې او د سینو څوکی
- د رحم تناسلي برخه
- شاته برخه (بم)
- نرینه تناسلي برخه

جنسي ناوړه ګټه اخیستنه څه شی دی؟

د جنسي تیري سره مخ کیدل هیڅکله ستاسو غلطی نه ده.

که څوک ستاسو له رضایت پرته خپل تناسل ستاسو په مهبل، خوله یا مقعد کې واچوي، دا جنسي تیری بلل کیږي.

دې ته جنسي ناوړه ګټه اخیستنه ویل کیږي.

جنسي ناوړه ګټه اخیستنه کولی شي په اړیکو کې پیښه شي.

دا هیڅکله سمه نه ده چې ستاسو له رضایت پرته هر ډول جنسي لمس وشي.

جنسي ناوړه ګټه اخیستنه څه شی دی؟

چا ته د زیان رسولو ګواښ کول څو هغوی مجبوره کړي چې له تاسو سره جنسي اړیکه ولري.

دي ته جنسي ناوړه ګټه اخیستنه ویل کیږي.

چا ته د پیسو اخیستلو ګواښ کول څو هغوی مجبوره کړي چې له تاسو سره جنسي اړیکه ولري.

دي ته جنسي ناوړه ګټه اخیستنه ویل کیږي.

د چا د لوڅو انځورونو شریکولو ګواښ کول یا د هغوی پټ رازونه خلکو ته ویل ترڅو دوی د جنسي اړیکی کولو لپاره مجبور کړئ.

دي ته جنسي ناوړه ګټه اخیستنه ویل کیږي.

جنسي ناوړه ګټه اخیستنه څه شی دی؟

هغه خلک چې د خپلې دندې لپاره ستاسو ساتنه کوي، اجازه نه لري له تاسو سره جنسي اړیکه ولري. په دې کې شامل دي:

- ملاتړ کوونکی کارمند یا پالونکی
- نرس
- ډاکټر
- د ځوانانو کارکوونکی

که څوک ستاسو سره جنسي اړیکه ونیسي یا تاسو په جنسي توګه لمس کړي، دې ته جنسي ناوړه ګټه اخیستنه ویل کیږي.

که څوک ستاسو د کورنۍ څخه ستاسو سره جنسي اړیکه ونیسي یا تاسو په جنسي توګه لمس کړي، دې ته جنسي ناوړه ګټه اخیستنه ویل کیږي.

دا کیدای شي ستاسو وي:

- مور او پلار
- کاکا/ترور
- تره زامن
- خور او ورور
- نیکه او نیا

که تاسو سره جنسي ناوړه ګټه اخیستنه شوې وي، د چا سره خبرې وکړئ چې پرې باور لرئ.

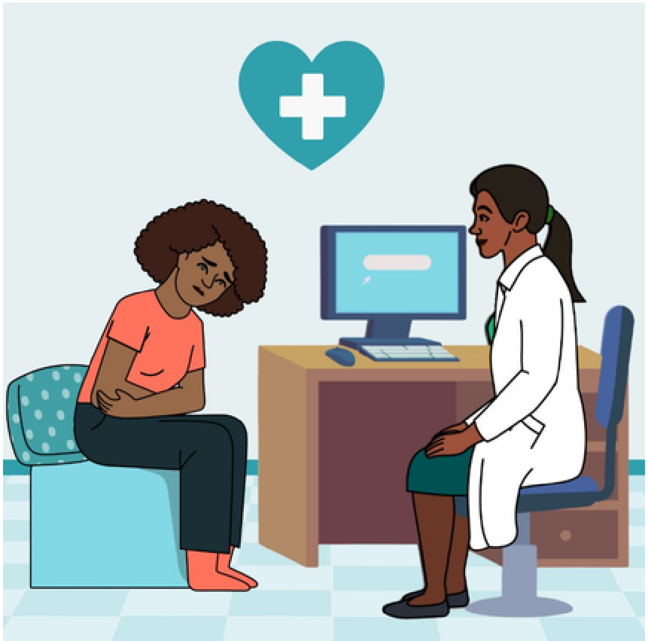
دا کیدای شي یو وي:

- ډاکټر یا نرس
- د پولیسو افسر
- ښوونکی
- ملاتړ کوونکی کارمند

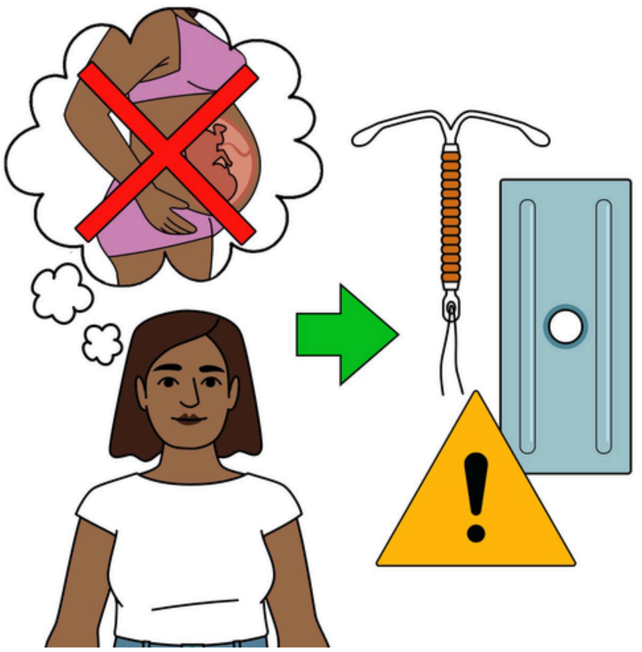
مور، پلار یا پالونکی

مرسته ترلاسه کړئ

تاسو اړتیا نلرئ چې یوازې ځان سره مقابله وکړئ. تاسو باید له یوه بالغ چا سره خبرې وکړئ چې پرې باور لرئ. هغوی کولی شي تاسو سره مرسته وکړي.

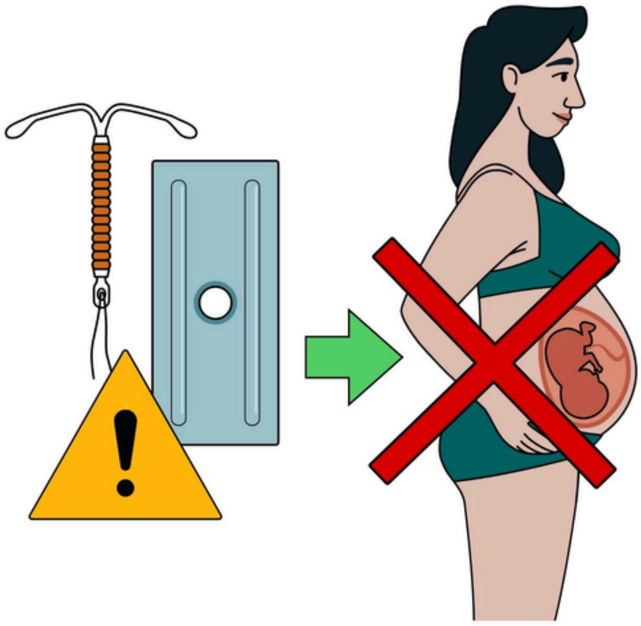


که تاسو سره جنسي ناوړه ګټه اخیستنه، تیري، یا تیری شوی وي، نو دا مهمه ده چې طبي مرسته ترلاسه کړئ.
تیری او ځینې جنسي تیری کولی شي امیندواری یا جنسي انتانونه رامنځته کړي.

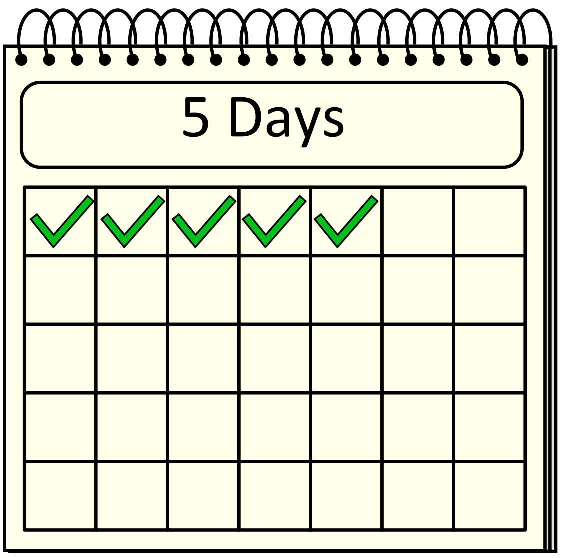


که تاسو د امیندوارۍ په اړه اندېښمن یاست، کېدای شي وغواړئ بیړنۍ مخنیوي درمل ترلاسه کړئ.

زه چیرته مرسته ترلاسه کولی شم؟



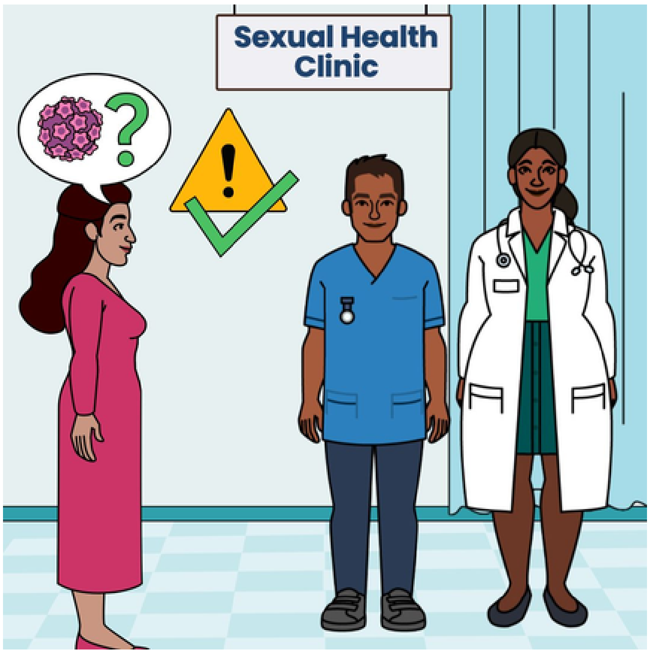
بيړنۍ ضد حمل درمل هغه درمل دي چې د جنسي اړيکې وروسته، که د کانډوم يا نورو ضد حمل طريقو پرته وي (نارينه شخصي برخه په ښځينه شخصي برخه کې)، د حمل مخه نيسي.



بيړنۍ مخنيوي درمل يوازې هغه وخت کار کوي چې تاسو يې د غيرمحافظت شوې جنسي اړيکې وروسته په 5 ورځو کې واخلئ.

تاسو کولی شئ وړيا بيړنۍ مخنيوي درمل له درملتون، خپل ډاکټر (GP) يا د جنسي روغتيا کلينيک څخه ترلاسه کړئ.

زه چیرته مرسته ترلاسه کولی شم؟



که تاسو د جنسي انتاناتو په اړه اندېښمن یاست، تاسو کولی شئ د جنسي انتاناتو لپاره ازموینه وکړئ.
ستاسې د ازموینې پایلې محرمې (شخصي) دي.

تاسو کولی شئ مرسته او هر ډول ازموینې چې اړتیا لرئ ترلاسه کړئ له خپل:

- GP(ډاکټر)
- محلي د جنسي روغتیا کلینیک

د خپل نږدې د جنسي روغتیا خدماتو د موندلو لپاره، دې ځای ته لاړ شئ:
www.healthyrespect.co.uk/etu/find-sexual-health-services-near-me

زه چیرته مرسته ترلاسه کولی شم؟

جنسي ناوړه ګټه اخیستنه، جنسي تیري، او تیري په سکاټلنډ کې د قانون خلاف دي.

که څوک تاسو باندې تیري وکړي یا جنسي تیري وکړي، هغوی د قانون سرغړونه کړې ده.

تاسو کولی شئ له Rape Crisis Scotland څخه مرسته ترلاسه کړئ. په هره ورځ د ماښام له 5 بجو څخه تر نیمې شپې پورې اړیکه ونیسئ.

- په دې شمېره زنګ ووهئ 08088010302
- دې شمېره ته پیغام واستوئ 07537410027
- بریښنالیک support@rapecrisisscotland.org.uk

که تاسو سره جنسي ناوړه ګټه اخیستنه شوې وي، تاسو کولی شئ د دې لارې هم مرسته ترلاسه کړئ, خبرې کول له:

- یو نرس
- ستاسو ملاتړ کوونکی کارمند
- یو ډاکټر

زه چیرته مرسته ترلاسه کولی شم؟

که تاسو سره تیري شوی وي یا جنسي تیري شوې وي، تاسو کولی شئ مرسته او ملاتړ ترلاسه کړئ د جنسي تیري د غبرګون همغږې خدماتو (SARCS) څخه.

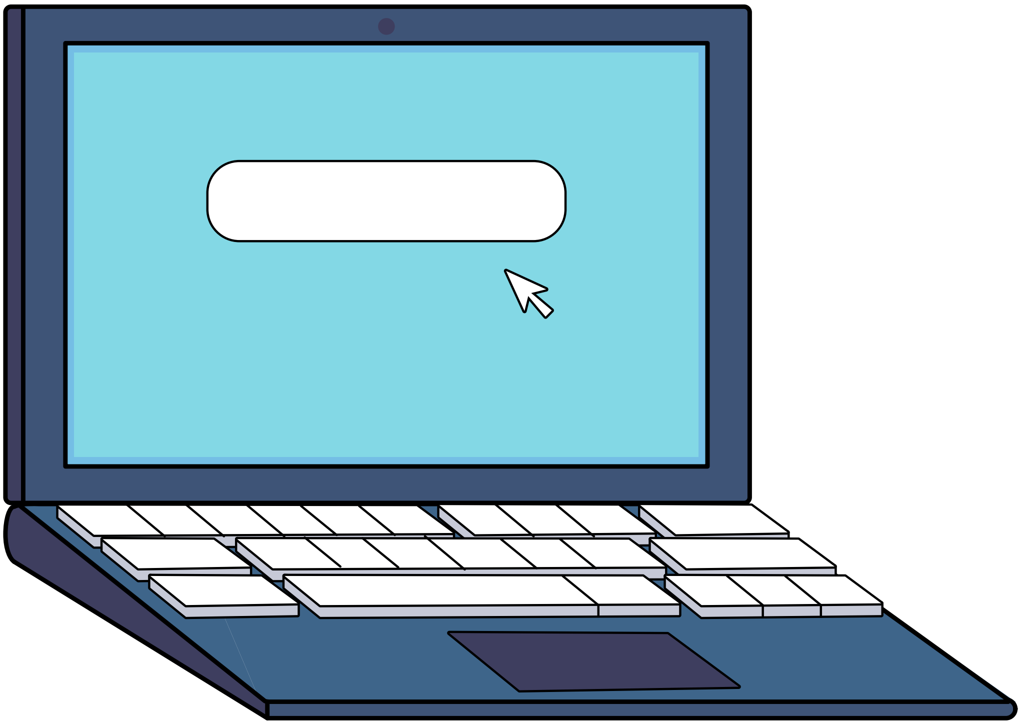
په ورځ کې 24 ساعته، په اونۍ کې 7 ورځې شتون لري.
په دې شمېره زنګ ووهئ 08001488888

تاسو کولی شئ د سکاټلینډ د کورني تاوتریخوالي او جبري واده د مرستې لاین څخه ملاتړ ترلاسه کړئ. تاسو کولی شئ هر وخت ورځ یا شپه ورسره اړیکه ونیسئ.

تلیفون: 08000271234
پیغام: 07401288595

هرڅوک په سکاټلنډ کې حق لري چې ځان خوندي او د زیان څخه ساتل شوی احساس کړي.

په یاد ولرئ، که تاسو سره جنسي ناوړه ګټه اخیستنه، تیري، یا تیری شوی وي، نو هیڅکله ستاسو غلطي نه ده.



د دي لارښود د ويب پاڼي نسخه او د رضايت، اړيکو، جنسي اړيکو، بدنونو، او نورو په اړه د اسانه لوست معلوماتو لپاره، دي ويبپاڼي ته لاړ شئ:

www.healthyrespect.co.uk/etu

تاسو کولی شئ د دي QR کوډ سکن کولو سره هم ويبپاڼي ته لاړ شئ:

NHS Lothian

healthy respect