

فصل 5

درین فصل:

- 54.....تغییرات در بدن شما (بلوغ).....
- 55.....خونریزی ماهوار (وقت ، قاعدگی).....
- 56.....تغییراتی که میتواند رهنمای زندگی بهتر باشد.....
- 59.....تصمیم گیری در مورد دوست پسر و مقاربت جنسی.....
- 61.....محافظت از خود ، در صورتیکه آماده به مقاربت جنسی باشد.....
- 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 بزرگان.....



بعضی اوقات در سنین بین 10 تا 15 سالگی بدن يك دختر شروع به تغییرات بشکل يك زن بالغ مینماید این سال ها ی هیجانی و مشکلی میباشد. يك زن جوان ممکن است دقیقاً نه احساس دخترانه داشته باشد و نه احساس زنانه، بدنش يك چیزی بین این دو حالت است و کارهای جدیدی انجام میدهد مه قبلاً موجود نبوده است چیزیکه این حالت را مشکل ترمیسازد این است که هیچکس درین مورد صحبت نمی کند و لذا يك دختر نمی فهمد که چه انتظاراتی میتواند داشته باشد. در این فصل این تغییرات تشریح میشود و گفته خواهد شد که چطور يك دختر زمانیکه رشد مینماید میتواند صحتمند بماند و معلوماتی داده میشود تا برایش کمک نماید که تصمیمات صحیح برای يك زندگی صحتمند بگیرد.

خوردن برای رشد خوب



دخترانیکه غذای کافی گرفته اند درمکتب بهتر پیش میروند

يك چیز بسیار مهم که توسط آن يك دختر میتواند صحتمند بماند، خوراک است بدن وي ضرورت دارد تا پروتئین، ویتامین هاومنرال های کافی در سال های رشد خود داشته باشد. يك دختر اقلأ به اندازه يك پسر به غذا ضرورت دارد. خوردن غذای کافی سبب مریضی کمتر وموفقیت بیشتر در مکتب، حاملگی های صحتمندانه تر، ولادت های مطمئن تر وکهنسالی صحتمندانه ترمیشود. دختران همچنان ضرورت به انواع مناسب غذا دارند، زمانیکه خونریزی ماهوار يك دختر شروع میشود وي هرم اه یکمقدار خون را ازدست خواهد داد. برای جلوگیری از کمخونی (Anemia) اوضرورت خواهد داشت تا خون ضایع شده را باخوردن غذاهای آهن دار معاوضه نماید همچنان دختران وزنان هر دو به غذاهای کلسیم دار ضرورت دارند تا دررشد قوی استخوانهایشان کمک نماید. برای معلومات کامل درمورد خوب غذا خوردن صفحه 165 دیده شود.

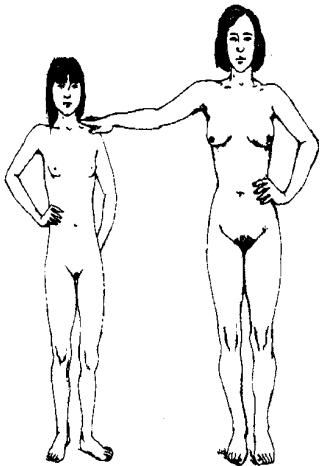
دربدن تمام دختران تغییراتی بوجود میاید که برای هر دختر مختلف است. لذا تشویش ننمائید اگر بدن شما دقیقاً مانند بدن خواهر ویا دوست شما معلوم نمیشود.

نشوونما (نمو): اولین تغییر شما ممکن است سریع شدن رشد شما باشد. ممکن است شما نسبت به همه بچه های هم سن و سال خود برای يك مدت زمانی بلند قدتر شوید. اکثراً نشوونما یا رشد شما 1 تا 3 سال بعد از شروع خونریزی ماهوار توقف مینماید. تغییرات عادت بدن: درپهلوی رشد سریع بدن شما شروع به تغییر خواهد نمود. یکمقدار مواد کیمیاوی طبیعی در بدن وجود دارد که بنام هورمون یاد شده و اینها به بدن شما هدایت میدهند که نشوونما کند ویا این تغییرات را بوجود آورد.

تغییرات در بدن شما (بلوغ)

چگونه بدن يك دختر به شكل يك زن بالغ تغییر مي نماید

- قد شما رشد نموده و جاق میشود.
- روی شما چرب شده و ممکن است جوانی دانه یا بخارها در آن پیدا شود.
- بیشتر عرق می نمائید.
- در زیر بغل و ناحیه تناسلی شما موی ها میروید.
- پستان های شما رشد نموده تا قادر گردند که شیر بسازند.
- در زمان رشد پستان ها، صدمه دیدن نوک آنها بعضاً معمول است. يك پستان ممکن است قبل از پستان دیگر شروع به نشوونما کند. مگر پستان کوچکتر تقریباً همیشه به طرف بالا کشیده شده است.
- خونریزی ماهوار شما شروع میشود (قاعدگی)

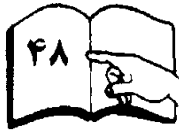


داخل بدن شما تغییرات دیگری وجود دارد که شما دیده نمیتوانید. رحم، نفیرها تخمدان ها و مهبل رشد نموده و موقعیت آنها تغییر مینماید.

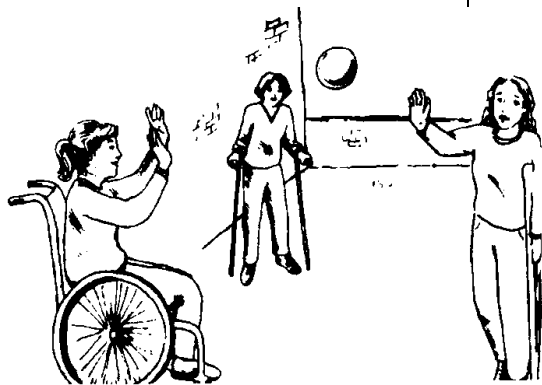
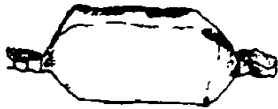
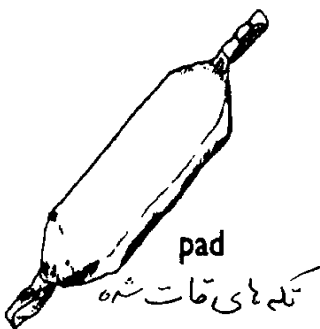
شما چه احساس مینمائید: وقتیکه این تغییرات به شما پیداشد شما بیشتر از بدن خود آگاه میشوید همچنان شما ممکن است بیشتر علاقمندی به پسران و دوستان خود پیدا کنید. ممکن مواقعی موجود باشد که کنترل نمودن احساسات شما مشکل باشد. در روزهای قبل از خونریزی ماهوار حتی معمول تر است که همه نوع احساسات بسیار قوی داشته باشید - طور مثال خوشی، قهر و تشویش.



تغییرات زمان بلوغ تماماً دريك زمان و به يك واقع نمیشود.



خونریزی ماهوار



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

خونریزی ماهوار (وقت ، قاعدگی ، عادت)

خونریزی ماهوار يك 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 اینکه پستان ها شروع به رشد نموده و موهای وجود شروع به روئیدن نماید واقع میشود. چندین ماه قبل از خونریزی ماهوار ممکن است خارج شدن کمی مایعات را از مهبل یادداشت نماید این مایعات ممکن است زیر پوش وی را رنگ نماید. این نارمل است.

بعضی دختران بخصوص اگر میفهمند که چه انتظاری باید داشته باشند. زمانیکه اولین خونریزی ماهوار خود را میبینند، خوش میشوند. به دخترانیکه هرگز درین مورد چیزی گفته نشده است زمانیکه خونریزی شروع گردد تشویش پیدا میشود. این چیز بیست 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 يك چیز کثیف یا خجالت آور است.

مواظبت از خودتان در جریان خونریزی ماهوار

پاک بودن: بسیاری دختران ترجیح میدهند که از بالشتک هایکه از قات نمودن تکه ها یا گذاشتن پنبه در آن ساخته شده استفاده نمایند تا خونی را که از مهبل خارج میگردد، جذب کنند. این تکه با کمر بند سنجاق و یا 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.

بعضی زنان چیزهائی را داخل مهبل میگذارند که آنها را از پنبه، تکه و یا اسفنج ساخته و یا خریده اند، اینها بنام تامپون (Tompon) یاد میشوند. بایدحتماً آنها روزانه اقلأ دو مرتبه تعویض نمائید گذاشتن یکی از آنها برای بیشتر از يك روز سبب انتانات شدید خواهد شد.

داخل مهبل خود را هر روز برای خارج ساختن خونیکه باقی مانده باشد با آب بشوئید در صورتیکه میتوانید يك صابون ضعیف استفاده نمائید. **فعالیت:** شما میتوانید به تمام فعالیت های منظم خویش ادامه دهید.

شستن بدن در زمان خونریزی ماهوار برای صحتمندي خوب است



طرز دیدهرزن در مورد خود، رشد وی رامیسازد بسیار مهم است که يك دختر بیاموزد که احساس خوبی در مورد خود زمانیکه جوان میشود داشته باشد، به این ترتیب او قادر خواهد بود تا کاملاً انکشاف نموده و کمک خواهد کرد تا جامعه برایش يك موقف بهتری بدهد. يك دختر بسیار امکان دارد که این طرز دید را بیاموزد زمانیکه خانواده و جامعه برایش نشان دهند که او را ارزش میدهند.

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 تربیه میشوند نشان میدهد که جوامع آنها برایشان به اندازه مردان ارزش نخواهد داد. اما اگر جامعه 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 يك زندگی بهتر برای خود، خانواده و همسایگان خود بسازند.

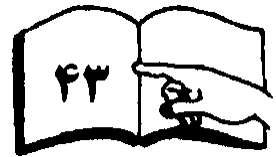


معلم صاحب، اگرما يك تشناب بسازیم اسهالات کمتر خواهد شد و دختران بیشتری میتوانند به مکتب بروند.

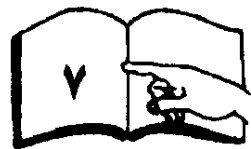
يك دختر اگر میببند که تلاش هایش میتواند سبب بهبود جامعه شود، احساس افتخار خواهد نمود

طرز رفتار جامعه در مقابل زنان نیز در مورد اینکه خانواده ها چگونه با دختران خود رفتار مینمایند، تاثیر دارد طور مثال اگر يك جامعه عقیده دارد که دختر نباید مهارت هارا بیاموزند، خانواده که آنجا زندگی میکند بسیار امکان دارد بخواهد که دختر آنها تا جائیکه میتواند مکتب بخواند. مگر در جامعه ای که زنان آنها اجازه دارند، کارهای زنانه را انجام دهند، و اجازه ندارند در هیچ يك 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 تا بدانند که زندگی دختران میتواند فرق نماید، در چند صفحه بعدی بعضی نظریات موجود است.

تغییراتیکه میتواند رهنمای زندگی بهتر باشد.



ارزش دادن به خود



موقف پائین 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 می فهمد ، يك دوست ، يك خواهر و یا دیگر زنان خویشاوند . در مورد ترس ها و مشکلات خویش صحبت نمائید با هم شما می‌توانید در مورد زنان قوی در جامعه خویش ، اهداف خود و رویاهای خود در آینده حرف بزنید.

کارهایی را انجام دهید که شما و دوستان شما فکر مینمائید با اهمیت اند. اگر يك مشکلی را در جامعه خود می بیند با دوستان خود جمع شوید تا کاری نمائید که مشکل بر طرف گردد . همه شما احساس افتخار خواهید نمود ، زمانیکه ببینید تلاش های شما سبب بهبود جامعه میشود.

کوشش کنید پلانی برای آینده خود بسازید.

اولین کاریکه برای پلان آینده تان می‌توانید انجام دهید تعیین اهداف است . هدف چیز است که شما میخواهید بوقوع برسد برای بسیاری دختران این کار آسان نیست بسیاری احساسات آنها در زندگی توسط خانواده و یا عنعنات جامعه کنترل میشود . مگر شما می‌توانید با فهمیدن اینکه چه میخواهید خود را کمک کنید . بعداً کوشش نمائید تا با يك زن یا مردیکه همان کاری را انجام میدهد که شما علاقه دارید آنرا انجام دهید صحبت کنید . این میتواند کسی باشد که شما او را تحسین مینمائید و یا يك بزرگ جامعه شما از او درخواست نمائید که در صورت امکان بیشتر یا او بمانید تا در مورد کارش بیشتر بیاموزید.



بعضی اوقات دختران احساس نا امیدی مینمایند زیرا رویا هایشان به آینده ممکن است با عقایدی که آنها در جامعه و خانواده در ارتباط کار هائیکه باید زنان انجام بدهند، دارند 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 نمائید.

تعلیم و آموزش: تعلیمات به شما کمک مینماید تا بخودافتخار نموده زندگی بهتری را ایجاد نمائید و در یک زندگی صحتمندانه تر و خوشتر بسر برید



، برای بسیاری دختران تعلیمات دروازه های آینده بهتر را می‌گشاید ، حتی اگر نمیتواند به مکتب بروید راهای دیگری وجود دارند که بیاموزید ، بخوانید و مهارت های خود را انکشاف دهید . طور مثال شما می‌توانید در خانه مطالعه نمائید ، به یک پروگرام سواد آموزی شامل شوید ، و یا یک حرفه را از یک شخص

ماهر بیاموزید (شاگردی) زمانیکه مهارت های جدیدی داشته باشید ، چیزهای 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 .

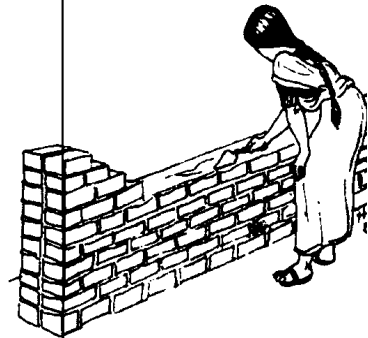
انتظار کشیدن برای ازدواج: با خانواده خود در مورد به تعویق انداختن برای ازدواج صحبت نمائید تا اینکه شما احساس مینمائید که به این کار آماده هستید و شخص مناسب را پیدا نمائید بسیاری دختران قبل از تشکیل فامیل قادر میشوند که مکتب را تمام نموده و کار پیدا نمایند این حالت به شما کمک مینماید تا در مورد خود و اینکه چه میخواهید ، بیشتر بیاموزید . اگر شما انتظار میکشید ممکن حتی همسری را پیدا نمائید که احساساتش در مورد زندگی مانند شما باشد .

انتظار کشیدن برای طفل دار شدن: در صورتیکه شما و همسرتان تا زمان آمادگی



کامل برای طفل دار شدن انتظار بکشید ، داشتن طفل صحتمند و خوشحال برای شما آسانتر خواهد بود . اگر شما در مورد داشتن طفل فکر مینمائید در اینجا چیزهاییست که باید در مورد آن توجه داشته باشید . آیا شما قادر خواهید بود که به تعلیمات خویش دوام دهید ؟ چگونه نیازمندی های فیزیکی ، غذا ، لباس ، سرپناه و غیره را برای طفل آماده میسازید ؟ آیا شما

آمادگی آنها دارید که ضرورت های روانی طفل را تقویه نمائید 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 خواهند کرد ؟



والدین و دختران میتوانند با همدیگر کار نموده برای دختران طریقه هائیرا تنظیم نمایند تا آنها در مورد طرز کار بدن ، موضوعات جنسی و جلوگیری از حاملگی بسیار زود بیاموزند . این میتواند در خانه اجرا شده ، پروگرام هایی در مکتب تنظیم شود یا در جلسات اجتماعی و یا محلات کار بحث شود .

تصمیم گیری در مورد دوست پسر و مقاربت جنسی

تصمیم گیری در مورد پسران و مردان مشکل است بسیاری افراد جوان همینکه بزرگتر شدند شروع به داشتن احساسات عشقی و جنسی غیر معمول 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.) مگر اغلباً این احساسات را قبل از آن که به اجرای آنها آمادگی داشته باشند، دارند.

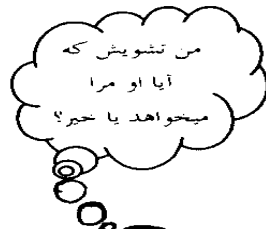


زنان جوان به دلایل بسیار مختلف مقاربت جنسی مینمایند، بعضی ها اینکار را بخاطری انجام میدهند که میخواهند طفل داشته باشند. یکتعداد دیگر بخاطری اینکار را میکنند که آنها را خوش میسازد و یا میخواهند. بعضی زنان فکر مینمایند که انتخاب کمتری دارند زیرا این کار منحصیث یک زن

وظیفه آنها است بعضی ها زیر فشار هستند تا برای بدست آوردن پول یا چیزهای دیگر برای زندگی مثل غذا، لباس برای اطفال یا محل برای زیست مقاربت جنسی داشته باشند. بعضی دیگر بخاطری مقاربت جنسی مینمایند که فکر میکنند اینکار سبب میشود که یک مرد آنها را بیشتر دوست داشته باشد بعضی اوقات یک دوست یا دوست پسر میتواند به یک دختر آن احساس را بدهد که وی باید مقاربت جنسی داشته باشد اگر آماده با اینکار نباشد.

در صورتیکه زن نخواهد هیچکس نباید با او مقاربت جنسی نماید تنها زمانی مقاربت جنسی نمائید که تصمیم میگیرید با اینکار آماده میباشید از مقاربت جنسی باید هرد و نفر لذت

ببرند، مگر لذت بردن از چیزیکه در آن احساس ترس یا شرم موجود باشد مشکل است. در صورتیکه 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 فصل های تنظیم خانواده، "امراض مقاربتی"، "ایدز" و "صحت جنسی" را ببینید.



« تنها زمانی مقاربت جنسی داشته باشید که تصمیم میگیرید، برای اینکار آماده هستید، 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 مطمئن و صحتمندانه آماده نمیباشد. مادران جوان بسیار امکان دارد که مصاب توکسیمی حاملگی شوند (که اینحالت سبب تشنجات میشود) چون بدن مادرانیکه کمتر از 17 سال دارند بسیار کوچک بوده و امکان خارج شدن طفل به آسانی میسر نیست بسیار امکان دارد که این مادران ولادت های طولانی، بسیار مشکل و یا انسدادی داشته و ممکن است بمیرند. ولادت های انسدادی ممکن است تخریبات مهلی 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 دفعه ای که مقاربت جنسی مینمائید ممکن است حامله شوید.
- هر مرتبه ای که مقاربت جنسی را بدون استفاده از یک روش تنظیم خانواده انجام میدهید میتوانید حامله شوید (حتی اگر تنها یک مرتبه باشد).
- شما ممکن است حامله شوید حتی اگر مرد فکر مینماید که نگذاشته است سپرم از وی خارج شود.
- شما میتوانید مصاب یک مرض مقاربتی یا ایدز (HIV) شوید اگر در هنگام مقاربت جنسی بایک شخص مصاب از کاندوم استفاده ننمائید و شما نمیتوانید همیشه بادیکن یک شخص بگوئید که او مصاب میباشد یا خیر.
- انتقال امراض مقاربتی یا ایدز از یک بچه یا مرد به یک دختر آسانتر است نسبت به اینکه دختر آنها را مصاب سازد. این بخاطر طریقه مقاربت است چون زن گیرنده است همچنان فهمیدن اینکه آیا دختر یک انتان را دارد مشکل میباشد. زیرا این در داخل بدن وی میباشد.
- همیشه بخاطر وقایه از امراض مقاربتی و ایدز کاندوم استفاده نمائید. مگر طریقه بسیار معین برای جلوگیری از حاملگی، امراض مقاربتی و ایدز 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 راه داشتن توجه به کسی نیست داشتن مقاربت جنسی بدان معنی نیست که شما به عشق خواهید رسید.

شما میتوانید اوقات شخصی خود را با هم بگذارید بدون آنکه مقاربت جنسی داشته باشید. با صحبت کردن و تبادل تجارب خود شما میتوانید چیزهای مهمی در مورد یگدیگر بدانید اینکه زندگی را چگونه می بینید، تصامیمی که شما با هم خواهم گرفت، چه نوع همسر و والدینی هر کدام خواهید بود، و در مورد پلان یگدیگر در مورد زندگی چه احساس دارید تماس یگدیگر (بدون مجامعت) میتواند به تنهایی پسندیده باشد و تا زمانیکه شما را به حالتی نرساند که کنترل خود را برای داشتن مجامعت در حالیکه به آن آمادگی ندارید از دست بدهید، خطرناک نمی باشد.

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 نمائید، شما دریافت خواهید نمود که او همچنان به مقاربت جنسی آمادگی ندارد. اگر شما به یگدیگر احترام داشته باشید، قادر خواهید بود تا با یگدیگر تصمیم بگیریید.

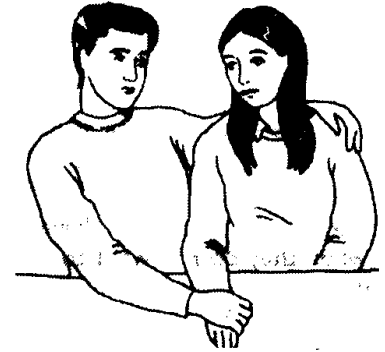
با دوستان خود صحبت نمائید. شما ممکن است دریابید که بعضی دختران دیگر که دوست شما اند نیز به همین مشکل انتخاب مواجهه میباشدند. شما میتوانید یگدیگر خود را در مورد یافتن طریقه های داشتن ارتباطات خوب بدون مقاربت جنسی کمک نمائید. مگر در رابطه به مشوره های آن دوست خود که قبلاً مقاربت جنسی داشته است دوباره فکر نمائید یک دوست شما ممکن است کوشش نماید شما را قانع بسازد تا کاری را انجام دهید که خودش انجام میدهد تا خودش احساس خوبتری در مورد کار خود پیدا کند، به این حالت فشار هم میگویند.



فشار برای داشتن مقاربت جنسی

محافظت خود در صورتیکه به مقاربت جنسی آماده میباشید.

زمانیکه تصمیم میگیرید برای ارتباطات جنسی آماده میباشید باید خود را در مقابل حاملگی و امراض محافظت نمائید. طریقه های مختلفی وجود دارد که مقاربت جنسی را مطمئن تر میسازد 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.



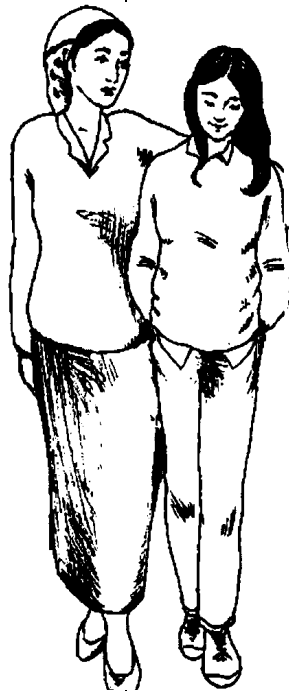
اگر او واقعا به شما توجه داشته باشد، او خواهد خواست که شما را محافظه نماید اگر او تنها به داشتن مقاربت جنسی تاکید مینمودد او ممکن است تنها به خود توجه داشته باشد



تنظیم خانواده

در بسیاری جوامع افرادی وجود دارند که در رابطه به استفاده از کاندوم (پوقانه) 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 مشاوره هم نشین با همتا برای مقاربت جنسی مطمئن تر معلومات بدهند.

از آنجائیکه با دیدن شما فهمیده نمی توانید اگر یک مرد امراض مقاربتی یا ایدز داشته باشد، مقاربت جنسی تنها با هر مرتبه استفاده از کاندوم مطمئن تر خواهد بود اگر از احلیل مردافزاتی خارج گردد و یا روی آله تناسلی زخم های داشته باشد، او مصاب یک انتان است و تقریباً بدون شك آنرا به شما انتقال میدهد.



مقاربت جنسی مصورن



امراض مقاربتی

اگر شما قبلاً مقاربت جنسی داشته و مشاهده مینمائید که افرازات جدید در مهبل پیدا نموده اید، زخم هایی در ناحیه تناسلی پیدا شده و یا درد قسمت های پائین شکم داشته باشید، ممکن است مصاب یک مرض مقاربتی شده باشید فصل "امراض مقاربتی" دیده شود.

فشار برای داشتن مقاربت جنسی با يك دوست پسر (تجاوز جنسی زمان حال)

در تمام جهان دختران جوان و زنان با اجبار به مقاربت جنسی کشانیده میشوند در حالی که آنها اینرانی خواهند. در بعضی جاها به این حالت تجاوز جنسی زمان حال میگویند. اجبار تنها فیزیکی نمیشود. شما ممکن است یا کلمات یا احساسات زیر فشار قرار گیرید و برای شما خواهد گفت "لطفاً" و یا بعضی ها ممکن در صورتیکه اینکار را نمائید به شما احساس تقصیر یا خجالت بدهند. باز هم اینکار اشتباه 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، شما میتوانید برایش بگویند که من به خواهشات شما رضایت دارم اما به اینکار آماده نمیشم. اگر شما از تنها ماندن با آن شخص ترس دارید کسی را با خود بیاورید و یا از کسی دیگری نیز بخواهید که با او صحبت نماید.

• اگر با فشار مجبور به مقاربت جنسی میشوید. با صدای بلند بگویند "نه" و اگر مجبور میشوید این "نه" گفتن را ادامه دهید همچنان باین 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.



• اگر به هر طریقه ای که شما نمی خواهید شما تماس نمایند، دور شوید احساسات شما از يك واقعه ناگوار شما را با خبر خواهد ساخت. سرو صدای زیاد نموده و در صورتیکه مجبور میشوید برای فرار کردن آمادگی داشته باشید.

• شراب (الکول) و یا ادویه مخدر استفاده نکنید شراب و دواهای مخدره شما را طوری

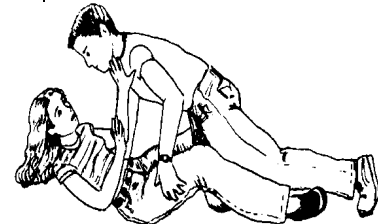
میسازد تا به چیزیکه بالای شما واقع میشود قضاوت و کنترل داشته باشید.

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

• تنها به محلات مطمئن 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

تجارت دختران برای پول یا دیگر ضروریات

بعضی اوقات يك فامیل فقیر دختر کم سن خود را به مرد پیر برای پرداخت قروض خانوادگی خود میدهند. ویا ممکن است او را بخاطر پول یا دیگر ضروریات تجارت نمایند. بعضی اوقات دختر به قریه یا شهر دیگری برده میشود. آنها فکر مینمایند کههدر يك فابریکه کار خواهد نمود یا به صفت يك خدمه (کنیز)، مگر آنها اغلباً برای بدست آوردن پول با فشار مجبور به فحشا میگردند.

اگر فکر مینمائید 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 بگیرند، ممکن از يك عمه یا خاله و کاکا یا ماما ی بزرگتر خود ویا از يك زن معلمه میتوانید کمک بگیرید.



کارکنان جنسی



اگر بدون آنکه پلان داشته بوده باشید حامله شده اید



شما در صورتیکه مقاربت جنسی داشته اید و خونریزی ماهوار شما به تاخیر افتاده، درد پستان ها داشته باشید، زود زود ادرار نمائید و احساس دلبدی و استفراغ داشته باشید، ممکن است حامله باشید. هر چه زودتر که امکان داشته باشد يك کارکن صحت

یا يك قابله را ببینید تا برای اطمینان دریافت نمائید که حامله میباشید یاخیر. شماری از دختران جهان در زمانیکه نمیخواهند حامله میشوند، بعضی از آنها میتوانند پشتیبانی ایرا که ضرورت دارند از طرف خانواده یا دوستان بدست آورند برای دیگران این کار بسیار آسان نیست.

اگر شما احساس مینمائید که در گیر حاملگی ای شده اید که پلان آنرا نداشتید و میخواهید به آن خاتمه دهید، لطفاً در تصامیمی که میگیرید محتاط باشید در تمام جهان دختران و زنانی موجود اند که کوشش مینمایند از طرق خطرناک به حاملگی خود خاتمه دهند. طریقه های مطمئن برایشاتمه دادن حاملگی وجود دارد.



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



سقط مطمئن

در بسیاری جوامع، زیادتر زنان جوان و دختران به مرض ایدز (HIV) مصاب میگردند نسبت به دیگر افراد، خطر بیشتر برای دخترانی است که با مردان مسن مقاربت جنسی دارند. مگر در هر سن میتواند واقع شود

کمک گرفتن از بزرگان

بعضی اوقات صحبت با پدر و مادرت بسیار مشکل است والدین شما ممکن است بخواهند که با عنعنات زندگی نمایند، مگر شما احساس مینمائید که زمان تغییر کرده است، شما ممکن است احساس نمائید که والدین به شما گوش نداده و نمی خواهند شما را درک نمایند و یا ممکن است شما ترس داشته باشید که شاید آنها قهر شوند.

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

نظریات برای افهام و تفهیم بهتر

این برای ما یک وقت خوب است که صحبت نمائیم.



- یک وقت خوب را برای صحبت نمودن انتخاب کنید، زمانی که والدین شما مصروف، خسته و یا در مورد چیزی مشوش نباشند.
- نگرانی ها، تشویش و اهداف خود را با آنها شریک سازید.
- جهت آغاز حرف زدن به آنها یک کتاب را بدهید تا بخوانند و یا تصویری را بدهید. شما میتوانید یک قسمت کتاب را با آنها یکجا بخوانید، اگر به مشکل شما ارتباط داشته باشد.
- اگر شما قهر شدید، کوشش نمائید که فریاد بزنید 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 یک نفر بزرگ دیگری را پیدا کنید که شما میتوانید با او صحبت نمائید او میتواند معلم، مادریک دوست خاله یا عمه، خواهر بزرگتر، مادر کلان، پیشوای مذهبی یا یک کارکن صحی باشد.



چگونه مادران میتوانند به دختران خود کمک نمایند

شما ممکن است در زمانی رشد نموده باشید که دختران اجازه نداشتند تحصیل نمایند، خانواده خود را پلان نمایند و یا تصمیمی در مورد زندگی خود بگیرند. زندگی میتواند برای دختر شما بشکل دیگری باشد. اگر شما با او صحبت نمائید، تجارب خود را شریک بسازید و برایش معلومات مفید بدهید، شما میتوانید به او کمک نمائید تا خودش تصمیم بگیرد. شما میتوانید برایش کمک نمائید تا چیزهای خوب را در رابطه به زن یا دختر ببیند.