



Neighbours, Friends & Families

Immigrant & Refugee Communities



درک رضایت مشتاقانه و مداوم در یک رابطه عاشقانه سالم

آمار کانادا گزارش داد که در سال 2019 از هر 10 دانشجوی دختر، یک نفر (11%) هنگام تحصیل در کالج‌ها و دانشگاه‌ها مورد آزار جنسی قرار گرفته است. از هر پنج زن (19 درصد) یک زن توسط فردی که قرار ملاقات برای تأمین روابط صمیمانه داشتند مورد آزار و اذیت جنسی قرار گرفته است.

هنگامیکه اکثر مردم به سوء استفاده فکر می‌کنند، آن را فقط فیزیکی می‌دانند زیرا ممکن است کبودی ایجاد کند. اما سوء استفاده در یک رابطه عاشقانه سالم، رضایت یک جنبه اساسی است که تضمین می‌کند هر دو طرف در هر شکلی از رابطه خودمانی یا فعالیت جنسی راحت و مایل هستند.

درک مفهوم رضایت مشتاقانه، مستمر و منسجم برای ترویج احترام متقابل، اعتماد و ایمنی در روابط ضروری است.



رضایت چیست؟

رضایت در جریان هر شکلی از رابطه خودمانی یا فعالیت جنسی به این معنی است که هر دو طرف توافق می‌کنند تا کاری، مانند در آغوش گرفتن، بوسیدن یا فعالیت‌های دیگر را با هم انجام دهند.

دانستن این نکته مهم است که رضایت باید آزادانه و بدون احساس فشار یا اجبار به کسی داده شود. رضایت عبارت از گفتن «بله» به این دلیل است که خواهان آن هستید، نه به این دلیل که مجبورید. این یک فرایند مداوم ارتباط و درک است. اگر یک یا هر دو شریک احساس ناراحتی کنند، می‌توان رضایت را در هر زمانی لغو کرد.

رضایت مشتاقانه

رضایت مشتاقانه به این معنی است که هر دو طرف تمایل خود را برای شرکت در یک امر آشکارا ابراز می‌کنند. این شامل تلاش فعالانه برای کسب اجازه، قبل از ورود به هر نوع رابطه خودمانی است. رضایت مشتاقانه مستلزم یک «بله» محکم و مشتاقانه است. اگر کسی مطمئن نیست، ساکت می‌ماند، پاسخ نمی‌دهد یا از کلمات «شاید» یا «خسته‌ام» استفاده می‌کند، به این معنی است که «بله» نگفته است.

جنبه‌های کلیدی رضایت مشتاقانه

- ارتباط فعال: با شریک زندگی خود در تأمین ارتباط آزاد و صادقانه شرکت کنید تا خواسته‌ها و مرزهای او را درک کنید. به انتخاب‌های او احترام بگذارید و در مورد انتخاب‌های خود با صدای بلند صحبت کنید.
- بدون پیش فرض: هرگز تصور نکنید که شریک زندگی شما با یک عمل راحت است یا فقط به این دلیل که قبلاً انجام داده است، "بله" خواهد گفت. همیشه برای هر عمل جدید به دنبال رضایت باشید.
- نشانه‌های غیرکلامی: به نشانه‌های غیرکلامی مانند زبان بدن و حالات چهره توجه کنید. اگر شریک زندگی شما ناراحت یا مردد به نظر می‌رسد، توقف کنید و بپرسید که آیا همه چیز خوب است یا خیر.
- احترام گذاشتن به مرزها: به مرزهای شریک زندگی خود احترام بگذارید و اگر او مایل به شرکت در فعالیت خاصی نیست، این را درک کنید. هرگز او را تحت فشار قرار ندهید و او را برای انجام کاری که از آن ناراحت هست، ملامت نکنید.

رضایت مداوم

رضایت مداوم به این معنی است که در طول رابطه و فعالیت های خود با یکدیگر ارتباط برقرار کنید. فقط به این دلیل که یک بار قبول کردید کاری را انجام دهید به این معنی نیست که باید آن را دوباره انجام دهید. این مهم است که به صحبت کردن ادامه دهید و مطمئن شوید که هر دو هنوز نسبت به کاری که انجام می دهید احساس خوبی دارید.

ایجاد رضایت مستمر

- به برقراری ارتباط ادامه دهید: به طور منظم در مورد احساسات، مرزها و چیزهایی که هر دو از آنها لذت می برید صحبت کنید. ارتباط کلید رضایت مداوم است
- توجه کنید: مراقب علائمی باشید که ممکن است شریکتان راحت نباشد. اگر مطمئن نیستید، از آنها پرسید که چه احساسی دارند
- تأیید واضح دریافت کنید: قبل و در طول هر گونه عمل یا فعالیت خودمانی، مطمئن شوید که هم به وضوح اجازه می دهید و هم نشان می دهید که از ادامه کار خوشحال هستید. می توانید پرسید: "آیا تو راحت هستی؟" ■ "این مشکلی ندارد؟" ■ "آیا می خواهی بس کنیم؟" ■ "آیا می خواهی پیش تر برویم؟"
- رضایت می تواند تغییر کند: درک کنید که رضایت می تواند در هر زمانی تغییر کند، حتی در طول یک عمل. یک بار موافقت کردن به معنای موافقت برای همیشه نیست

رضایت آشکار و آگاهانه

رضایت باید آشکار و آگاهانه باشد. این بدان معناست که فرد رضایت دهنده باید از دادن رضایت مشتاقانه و مداوم برای داشتن رابطه جنسی آگاه باشد. اگر فردی تحت تأثیر الکل یا مواد مخدر باشد نمی تواند رضایت بدهد. مستی یا زیر تأثیر مواد مخدر بودن قضاوت و توانایی رضایت مشتاقانه و مداوم را مختل می کند. انجام فعالیت های جنسی با فرد مست جرم است.



نارضایتی چیست؟

برخی از دانشجویان خارجی از جوامعی می آیند که نقش های جنسیتی در آن سخت گیرانه است. آن ها ممکن است زنانی را که سیگار می کشند، مشروب می نوشند یا به شیوای خاص لباس می پوشند، اشتباه درک کنند. با این فرض که این اقدامات دعوت یا نشانه ای است که آن ها برای تأمین رابطه جنسی آماده هستند. انجام کارهایی مانند لباس پوشیدن به شیوای خاص، عشوه، یا پذیرفتن پیشنهاد سوار شدن به ماشین، هدیه یا نوشیدنی به این معنا نیست که کسی اجازه یا موافقت خود را برای داشتن رابطه جنسی داده است.

می توانید برای دریافت کمک یا منابع موجود در کالج خود بگردید یا می توانید با این آدرس ها تماس بگیرید:

Good2Talk at 1-866-925-5454 or
Text GOOD2TALKON to 686868

این خط کمک خدمات حمایتی خود را برای دانشجویان انتاریو به صورت رایگان و محرمانه می کند

خط کمک برای زنانی که مورد آزار جنسی قرار گرفته اند
1-877-949-6051 or 1.833.286.9865 (TTY)

این شماره ۲۴ ساعت فعال است و به بیش از ۲۰۰ زبان خدمات ارائه می کند

برای دریافت حمایت به زبان فرانسه:

FEM'AIDE at 1-877-336-2433 or 1-866-860-7082 (ATS)

برای اطلاعات بیشتر این وبسایت را ببینید: www.immigrantandrefugeenff.ca

در صورت روبرو شدن با خشونت جنسی طالب حمایت شوید

در حالی که همه دانشجویان ممکن است در مورد گزارش خشونت جنسی در محوطه دانشگاه نگران باشند، دانشجویان خارجی ممکن است نگرانی های بیشتری داشته باشند. موانع زبانی، شرم، انگ، و نگرانی های فرهنگی، گزارش دهی و دسترسی به خدمات را چالش برانگیزتر می کند. برخی از دانش آموزان ممکن است نگران باشند که گزارش یک جرم بر برنامه های مهاجرتی آینده آنها تأثیر بگذارد یا حتی منجر به اخراج آنها شود.

اگر شما یا شخصی که می شناسید خشونت جنسی را تجربه کرده است، لطفاً از سازمان هایی که در کمک به افرادی که این آسیب را پشت سر گذاشته اند، طالب کمک و حمایت شوید.

COSTI Immigrant Services would like to thank Community Family Services of Ontario, COSTI Family and Mental Health Services, For You Telecare Services, and Vietnamese Association of Toronto.

This project is funded by
the Government of Ontario.

Ontario

COSTI