

هغه څه چې تاسو باید پوه سی د جنسی بد چلند او خوړوني په هکله



هر څوک امکان لری چی د جنسی بد چلند او خوړوني بنکار سی چی په لاندی ډولونو دی:

- جنسی تیری یا حمله
- په مکرره توگه د جنسی نظریاتو وړاندی کول او د هغه پرمختگ
- د یو کس د زیانمن کیدو ننگونه پرته له دی چه په جنسی عمل یی لاس پوری کړی وی
- د یو کس په محرمو اندامونو لاس وهل او یا د هغه اړ ایستل چه د بل کس په خصوصی اندامونو لاس ووهی
- د یو کس لوڅول
- د جنسی عمل په بدل کی د تحفی، خوارو یا خصوصی شیانو ډالی کول
- د یو کس اړ ایستل نامناسبو عکسونو او ویدیوگانو ثبتولو ته او یا هم د هغو ننداره کول

هغه څه چې تاسو تر سره کولای سی د جنسی بد چلند او او ځورونې په هکله



- په هغه حالاتو باید پوه شئ چې تاسو په کی د نا کراری احساس کوی. په خپل احساساتو اعتماد ولری. که چیری بد احساس مو درلود، هغه ځای خوشی کی او یا هم د خپل کاری تیم د یو غړی سره په تماس کی شئ. دا ستاسو حق دی چې ووايست «نه»، «و درېره» یا «پر ما لاس مه وهه!».
- که چیری تاسو او یا هم بل کس د جنسی اړیکې، لاس وهل او یا هم د بل کس په ځان لاس وهلو څخه تر فشار لاندی راځی ژر تر ژره خپل د کاری تیم یو غړی ته خبر ورکړی. اړتیا نلری د مرستې غوښتولو لپاره د جنسي تیري پېښیدو ته انتظار وکړي.
- د هغه ساحو په هکله باید خبر اوسی چې د کاری تیم لاس رسی ورته گران وی.
- که چیری نور د خپلو همزولو او یا د کاری تیم غړیو سره د آرامی او یا امنیت احساس نه کوی، همیشه خپل د کاری تیم یو غړی خبر کړی.

ځنګه کولای شی چه مرسته تر لاسه کړی

هیڅوک په هر بڼه چی وی حق نلری چی ستاسو د ناراحتی سبب وګرځی او یا هم پر تاسو لاس ووهی. ترڅو چی دلته یاستی دا ستاسو حق دی چی خوندي اوسی.

دلته بد چلند او ځورونه په هیڅ صورت د زغم وړ نده. دا پدی معنی ده چه مورن ژمن یو چی د جنسی بد چلند او ځورونې هره قضیه راپور کوو او قربانی ته یی خدمات وړاندی کوو.

که چیری تاسو د جنسی بد چلند او ځورونې قربانی یاست او یا شکایت لری چه بل کس د جنسی بد چلند او ځورونې قربانی پاته شویدی باید دا حالات راپور کړل شی. یو مشر کس خبر کړی او یا هم لاندی شمیرو سره په اړیکه کی شی.

بیرنی شمیره

د هر ډول تیلیفون څخه ۹۱۱ شمیری ته زنگ ووهی

که تاسو د هر ډول ناوړه ګټه اخیستنې یا ځورونې سره مخ یاست او یا هم پوښتنی لری - مهربانی وکړی د ماشومانو سره د مرستی د ناوړه ګټه اخیستنې د ملي شمیری 1-800-422-4453 له لاری په وړیا شکل تیلیفونی تماس ونیسی او یا لیکلی پیغام پریردی. هر هغه څه چی تاسو احساسوی زمونږ لپاره د باور وړ دی او غواړو چی مرسته در سره وکړو.

هغه څه چې تاسو اړتیا لرئ د بدن د خونديتوب او رضایت په اړه پوه شئ

تاسو حق لرئ چې خوندي اوسئ ترڅو چې تاسو دلته یاست

هر ماشوم ددی حق لری چی په یو داسی چاپیریال کی اوسی چی د خونديتوب احساس وکړی او همیشه په امن کی وی. دا پدې معنی ده چی مور به د جنسي تیري یا ځورونې هر تور راپور کړو او هر ماشوم ته به خدمات وړاندې کړو.

دا د هر چا سره کیدی شي، او دا هیڅکله ستاسو گناه نه ده!



جنسي تیري یا ځورونه څه ده؟

نامطلوبه توجو او چلند چې ستاسو د نا آرامی او ناامنی سبب کیدای شی. پدې کې ډیری مختلف شیان شامل دی لکه:

- تبصرې یا بحثونه چې ستاسو د ناامنی او نا آرامی سبب کیږی.
- تاسو او یا ستاسو عزیزانو ته د زیان رسولو گواښونه کچیری تاسو هغه څه ونه کړئ چې دوی یې وایي. گواښونه کوي چې تاسو به دلته ډیر وخت وساتي. ستاسو په اړه د راپور ورکولو گواښونه.
- ستاسو د بدن خصوصي برخې لمسول یا تاسو د بل چا د بدن خصوصي برخو لمسولو ته اړایستل.
- تاسو ته د دوی د بدن یا د بل چا د بدن خصوصي برخې ښودل.
- تاسو د خصوصي برخو عکسونو او ویدیوگانو اخیستلو او/یا د هغو لیدلو ته اړایستل
- ستاسو د خصوصي برخو د لمس کولو یا د خپلو خصوصي برخو د ښودلو په بدل کې تاسو ته ډالی، خواږه، یا نور ځانگړي توکي درکول
- له تاسو څخه د درواغ ویلو یا راز ساتلو غوښتنه کول

خصوصي برخې څه دي؟

ستاسو د بدن ټولې برخې چې په جامو پوښلی دی او ستاسو خوله.

هیڅوک نشي کولای چې ستاسو د بدن خصوصي برخو ته لاس وروړی. هیڅوک باید له تاسو څخه د خپلو خصوصي برخو د لمسولو غوښتنه ونه کړي او نه هم باید تاسو ته د خصوصي برخو عکسونه وښیي.

رضایت څه شی دی؟

رضایت د یو څه پېښیدو لپاره ستاسو اجازه یا د یو څه کولو لپاره موافقه ده. هیڅوک باید ستاسو له اجازې پرته تاسو ته لاس در وړی. یو چا ته ویل چې تاسو ته لاس در نه وړی د بی ادبی په معنا نده!

څنگه د رضایت یا اجازې غوښتنه وکړئ؟

- لطفاً زه کولای شم...؟
- آیا زه مهربانی کولای شم...؟
- ایا ته غواړې چې...؟
- ته غواړی چی...؟

تاسو څنگه پوهیږئ چې نامنه احساس کوی؟

د نامني احساس کول کله چې تاسو د یو چا سره یاست یا د یو چا سره نږدې یاست، چې ددې نښې نښانې پدې ډول دي:

- ژاړئ
- د پوستکی شخیدل
- د زړه ضربان زیاتیدل
- په خپته کی نارامی
- رپیدل
- د پښو رپریدل
- تشناب ته د تگ احساس
- د وېرې احساس کول



تاسو څه کولای شئ که چیرې یو څوک ستاسو د نامني سبب شئ؟

- تاسو حق لرئ چې ووايئ "نه"، "ودرېږه" یا "پر ما لاس مه وهه!"
- سمدستي یو باوري بالغ شخص (مشوره ورکوونکی، ښوونکی، یا د کورنۍ غړي) ته وواياست
- ستاسو بدن ستاسو وجود دی. تاسو باید وواياست چې څه سم دي یا نه

هېڅکله داسې راز مه پټوئ چې د هغه په وجه ځان بد، نارامه یا نامنه محسوسوی



د جنسي تیري او ځورونې راپور ورکولو څرنگوالی

کچیر تاسو د جنسي تیري یا ځورونې ښکار شوی یاست یا شک لرئ چې بل څوک د جنسي تیري یا ځورونې قربانی پاته شوی، تاسو یې باید راپور کړئ. یو مشر کس خبر کړی او یا هم لاندی شمیرو سره په اړیکه کی شی:

بیړنۍ شمیره

له هر ټیلیفون څخه ۱-۱-۹ ته زنگ ووهی

که تاسو د هر ډول ناوړه گټه اخیستنې یا ځورونې سره مخ یاست او یا هم پوښتنی لرئ - مهرباني وکړئ د ماشومانو سره د

مرستی د ناوړه گټه اخیستنې د ملي شمیرې 1-800-422-4453 له لاری په

وړیا شکل ټلیفونی تماس ونیسی او یا لیکلی پیغام پرېږدی. هر هغه څه چې تاسو احساسوی زمونږ لپاره د باور وړ دی او غواړو چې مرسته درسره وکړو.