Maahanmuuttovirasto
Migrationsverket
Finnish Immigration Service

# خولی تایبەت بەکۆمەڵگای فینلاندی

## تەندروستی زایندەیی و سێکشواڵی

## مافە زایندەییەکان

مافە زایندەییەکان بەشێکی گرنگی مافی خۆبڕیاردانی مرۆیە و مافی هەموانن. مەبەست لە مافە زایندەییەکان بریتین، لەوەی کە تۆ مافی بڕیاردانت لەبارەی بابەتهایەکەوە، کە پەیوەستن بە زایندەیی خوودی خۆتەوە هەیە. ڕێکخراوی تەندروستی زایندەیی جیهانی (WAS) جاڕنامەی مافە زایندەییەکانی داڕشتوە، کە بەپێی جاڕنامەکە تێکڕای مرۆڤەکان لەو نێوەدا:

- مافی ئازادی سێکشواڵیان هەیە
- مافی خۆبڕیاردانی زایندەیی، پێشێل نەکردنی وە پارێزبەندیان هەیە
- مافی یەکسانی سێکشواڵیان هەیە وە
- مافی پەروەردەی زایندەییانەیان هەیە.

## مافی خۆبڕیاردان

لە فینلاندەدا هەرکەسێک مافی خۆبڕیاردانی هەیە. مەبەست لەمەش بریتیە لەمافی ئازادی تایبەت بەخۆ، مافی پارێزبەندی و پارێزراوی و هەروەها ئەمە زایندەیی و پارێزبەندی و خۆبڕیاردانیش لەو پەیوەندەوە دەگرێتە خۆ. هەر مرۆڤێک لە فینلاندەدا مافی بڕیاردانی لەسەر زایندەیی و لەشی خوودی خۆی هەروەها لەهاوسەرێتی و پەیوەندی خۆشەویستیدا هەیە.

## تاوانە زایندەییەکان

توندوتیژی زایندەیی دەشێت هەر جۆرە کردەیەکی زاییندەیی بێت، کە دژ بە خواستی خوودی کەسێک ئەنجام دەدرێت. ئارەزوومەندی بۆ کردەوەیەکی سێکسی دەبێت بە شێوەی زارەکی، بە ڕەفتار یان بە شێوەیەکی تر دەرببڕدرێت. یاسای فینلاندی ئەنجامدانی سێکس لەگەڵ کەسی خوار تەمەنی ١٦ساڵیدا قەدەغە دەکات وە ئەوە تاوانە.

**بەبێ ئیزن نابێت، کە:**

- **دەست ببرێت بۆ  بەشەورووژێنەرەکانی لەشی کەسێکی دیکە وە ناشبێت بەگشتی دەست ببرێت بۆ هیچ بەشێکی دیکەی لەشی کەسێکی دیکە،**
- **ناولێنانی زایندەییانە دەربڕدرێت،**
- **لەڕێگەی دەربڕین بە وتە، جووڵە و ئامرازێکەوە کە ئاماژە بەبابەتی سێکس دەکەن پێشنیار بکات،**
- **کەس بێزاربکرێت، ناوناتۆرەی لێبنرێت، بەنهێنی چاوی تێببڕدرێت،**
- **بابەتێک کە پێشێلی مافی تایبەتی دەکات لەسەر سۆشیال مێدیا دابگرێت**

## تاوانە زایندەییەکان کە ڕووبەڕووی منداڵ دەکرێنەوە

سنووری پارێزراوی پەیوەندیی زایندەیی لە فینلاندەدا 16 ساڵیە. گەورە ساڵ یاخود لاوی دووهەم کە بەڕوونی دیارە بەتەمەنترە لە لاوی خوار تەمەنی 16 ساڵ نابێت لەپەیوەندی زایندەییدا بێت لەگەڵ لاوی خوار تەمەنی 16 ساڵدا. کردەکە مایەی سزادانە، هەرچەندە کە منداڵ کاریگەریشی نواندبێت لەسەر ئەنجامدانی کردەکە. بەرپرسیارێتی هەمیشە لەئەستۆی گەورە ساڵدایە.

مەبەست لە نابەجێ بەکارهێنان زایندەیی بریتیە، لە ڕاکێشانی منداڵە\لاوە یاخود فشار لێکردنە بۆ ئەنجامدانی کرداری زایندەییانە لەڕێگەی سوود بینین لە پێگەی خۆی و پێگەی وابەستەیی ئەویدیکەوە یاخود بێتوانایی ئەویدیکە لە بەرگریکردندا.  کردەکە دەشێت لەناوەڕۆکدا کرداری دیکەی زایندەیانەی وەک لە جووتبوون لەخۆبگرێت. هەروەها بۆ نموونە کردەکانی نابەجێ بەکارهێنانی زایندەییانە، هەراسانکردن، دەست بۆبردن، داواکردن بۆ خۆڕووتکردنەوە، وێنەگرتن و چاوتێبڕین هەروەها تەنانەت لەئینتەرنێت و سۆشیال مێدیاشدا کردەیەکن کە مایەی سەرزەنشت کردنن. نابەجێ بەکارهێنانی منداڵ کە لەسەر ئینتەرنێت و سۆشیاڵ مێدیادا وەگەڕخراو وە\یان ئەنجامدەدرێت بە تێرمی گروومینگ (Grooming، ڕاهێنانی منداڵ لەلایەن منداڵبازەوە بۆ چاوپێکەوتن) ناودەبرێت.

# تەندروستی زایندەیی

**تەندروستی زایندەیی وەک چەمک**

تەندروستی زایندەیی بەشێکە لە تەندروستی مرۆڤ. بریتیە لەتوانایی چێژوەرگرتن لە زایندەیی خۆ وە توانای بەدیهێنانیەتی بەبێ سڵەمینەوە بۆ نموونە لە مەترسی نەخۆشیەکانی ئەندامی زاوزێ، سکپڕی نەخوازراو، گۆشەگیری، توندوتیژی، مامەڵەی خراپ یاخود فشارلێکردن. تەندروستی زایندەیی پەیوەستە بە پەیوەندی نێوان مرۆڤەکانەوە و خۆشگوزەرانی زایندەیی بەشێکی گرنگی خۆشگوزەرانی گشتیی مرۆیە.

تەندروستی زایندەیی دەرفەتی بڕیاردانی هەر مرۆڤێک لەخواستی نەوەخستنەوە هەروەها ڕێگریکردنیش لێی لەخۆدەگرێت. هەروەها تەندروستی زایندەیی ئازادیە لەبڕیاردانیشدا لەوەی، کە چۆن سێکشواڵی خوودی خۆ دەکرێت نیشان بدرێت و بەدی بهێندرێت. تێگەیشتن لە زایندەیی خۆ، پارێزراوی یان لە قەبووڵکراوی هەستی خۆشگوزەرانی زایندەیی هەر مرۆڤێک لەلای خۆیەوە زیاد دەکات.

**نەخۆشییە گشتییەکانی تایبەت بە سێکس و بەرگرتن لێیان**

نەخۆشیەکانی تایبەت بەسێکس، نەخۆشیەکن کە بەکتریا و ڤایرۆسەکان دەبنە هۆی گواستنەوەیان، دووچاربوون لەڕێگەی پەیوەندی نەپارێزراوی جووت بوونی ئەندامی زاوزێوە ڕوودەدات. لەپەیوەندی تێکەڵاوی ڕۆژانەدا تووش بوون ڕوونادات وەک لەنێو شوێنە گشتییەکاندا، نێو تەوالێتەکاندا یان ساونادا. کۆندۆم تەنها ئامرازێکی ڕێگریکردنە، کە دروست بەکارهێنانی ڕێگری دەکات لەتووشبوون بەنەخۆشییەکانی تایبەت بەسێکس. هەرکەسێک دەبێت بەڕادەی پێویست زانیاری و شارەزایی هەبێت لەپێشوەخت بەرگرتن لەنەخۆشییەکانی تایبەت بەسێکس.

نەخۆشییەکانی تایبەت بەسێکس بۆنموونە بریتین لە:

- کلامید
- وەرەمی گۆیی
- هێرپیس (بلۆقە)
- گۆنۆریا (هەوکردنی بۆری میز)
- هەوکردنی جگەر بی- وە سی
- سیفیلیس
- هیڤ HIV ، هاتنەخوارەوەی توانای بەرگری لەشی مرۆ، وە
- ڕشکی تووکەبەر

نەخۆشییەکانی تایبەت بەسێکس هەمیشە بەڕووکار دەرناکەون و دەشێت بێ نیشانەش بن. ئەگەر گومانت لەنەخۆشی تایبەت بەسێکس هەیە، دەستەبجێ کە گومانەکە دروست دەبێت وەرە لەبارەی بابەتەکەوە گفتووگۆبکە و داوای ڕەوانەکردنی پەیام لە پەرستاری تەندروستی ناوەندی پێشوازی بکە بۆ توێژینەوەی تاقیگە(تێست).

گرنگە نەخۆشی تایبەت بەسێکس چارەسەربکرێت، چونکە نەخۆشی چارەسەرنەکراو پەیوەستە بەدروست بوونی مەترسییەوە و نەخۆشی چارەسەرنەکراو دەست دەکات بەتەشەنەکردن. گرنگە هاوەڵی سێکسیش لەهەمان کاتدا چارەسەر وەربگرێت وە تێکرای هاوەڵانی سێکسیی ئاگاداربکرێنەوە لەتووش بوون. بەو شێوەیەش زنجیرەی تووش بوون دەکرێت ڕابگیرێت.

**خۆت و هاوەڵەکەت لەنەخۆشییەکانی تایبەت بەسێکس بپارێزە!** بۆ ئەوەش کۆندۆم و پارێزەری سێکس لەڕێگەی دەمەوە باشترین ڕێکارن. لە فینلاندەدا دەتواندرێت کۆندۆم و پارێزەری سێکسی دەم لەدەرمانخانەکان، مارکێتەکان و فرۆشگای کۆشکەوە بکڕدرێن.

## ڕێکارەکانی بەرگرتن

دەتواندرێت سکپڕی نەخوازراو لەڕێگەی ڕێکاری بەرگرتنەوە ئەنجام بدرێت، بۆ نموونە ڕێکارەکان بریتین لەکۆندۆم، حەپی بەرگرتن، لەولەب، ئەڵقەی ڕێگری لەسکپڕی وە گولاجی ڕێگر لەسکپڕی. سەبارەت بەڕێکاری گونجاو بۆ تۆ لەگەڵ پەرستاری تایبەت بەخۆت گفتووگۆ بکە. ئەگەر بەرگرتن سەرکەوتوو نەبوو، دەتواندرێت هەوڵبدرێت سکپڕی نەخوازراو لەڕێگەی حەپی بەرپێگرتنی پاشدەستەوە بەری پێبگیرێت. حەپی بەرپێگرتنی پاشدەستە لەباشترین باردا لەنێو ماوەی 12 کاتژمێردا لەپاش کرداری جووت بوونەوە کاریگەریی دەبێت. لایەنیکەم حەپی بەرپێگرتنی پاشدەستە ڕێکاری بەرگرتن نییە.

## لەباربردنی سکپڕی واتە کورتاژ

کورتاژ لە فینلاندەدا یاساییە و بەر لەهەفتەی ٢٠می سکپڕی ڕێگەپێدراوە. لەباربردنی سکپڕیی ڕێکاری بەرگرتن نییە. بەپێی پێویست لەگەڵ پەرستاری خۆتدا گفتووگۆ بکە.

# خەتەنەکردن

## خەتەنەکردنی کوڕان بەشێوازی ناپزیشکیانە

مەبەست لە شێوازی ناپزیشکیانەی خەتەنەکردن بریتیە لەکردارێک بەپێی هۆکاری ئایینی و کولتووری ئەنجام دەدرێت، پێستی داپۆشەری کڵاوەی چۆکی کوڕ لادەبرێت. لەفینلاندەدا خەتەنەکردنی کوڕانی خوارتەمەنی یاسایی بەشێوازی ناپزیشکیانە لەیاسادا قەدەغە نەکراوە، بەڵام ئەوە وەک پێشێلکردنی پارێزبەندی و مافی خۆبڕیاردانی منداڵ چاوی لێ دەکرێت. دەبێت گوێ لەخواستی منداڵ لەبارەی بابەتەکەوە بگیرێت و ناشبێت ئەنجامدانی کردارەکە ببێتە هۆی دروست بوونی ئازار لەسەر منداڵ. تەنها پزیشکی بەیاسا ڕێگەپێدراو دەتوانێت کرداری خەتەنەکردن ئەنجام بدات. بۆ ئەوەی کردارەکە بتوانرێت ئەنجام بدرێت، پێویست بە ڕەزامەندی هەردوو سەرپەرشیارەکە دەکات. سەرپەرشتیاران دەبێت خوودی خۆیان خەرجی ئەنجامدانی کردارەکە دابین بکەن.

## خەتەنەکردن ( FGM، شێواندنی ئەندامی زاوزێی مێینە)

خەتەنەکردنی کچان تاوانە. مەبەست لەخەتەنەکردنی کچان و ئافرەتان بریتییە لەتێکڕای ئەوکردارانەی کە بەهۆکارە کولتوورییەکان یاخود هەرهۆکارێکی دیکەی ناچارەسەرییانە ئەنجام دەدرێن کە پەیوەستن بەلابردنی بەشێکی ڕووکاری دەرەکی ئەندامی مێیینە یان بەتەواوەتی لابردنیەوە یاخود بەشێوازێکی دیکە زیان پێگەیاندنیەوە. خەتەنەکردن کاریگەری خراپی تەندروستی لێدەکەوێتەوە بۆ نموونە ئازاری بەهێز، خوێنبەربوون، هەوکردن، ئازاری جووت بوون، ئازارەکانی پاش قەدماغەگرتن، دژواری لە میزکردندا، ئازاری سووڕی مانگانە و کێشەی دەروونی وەک ترس، دڵەڕاوکێ، بێخەویی و بینینی کابووس. هەروەها دەشێت خەتەنەکردن لەماوەی سکپڕی و هاوکات لەگەڵ زایینیشدا کێشە بەدوای خۆیدا بهێنێت.

خەتەنەکردنی کچان توندوتیژی زایەندییە. لەفینلاندەدا بەپێی یاسای تاوان کردەیەکە دەبێتە مایەی سزادان. ئەرکی فەرمانگەکان پاراستنی کچانە بەجۆرێک، کە کرداری خەتەنەکردن ڕوونەدات. دەبێت پۆلیس و منداڵپارێزی ئاگاداربکرێنەوە لە هەڕەشەی خەتەنەکردن. بردنی کچێک کە لەفینلاندەدا دەژی بۆ دەرەوەی وڵات بەمەبەستی شێواندن قەدەغەیە. هەروەها دەکرێت کەبەهۆی کرداری لەپێشتر ئەنجامدراوی شێواندنیشەوە بکەر ڕووبەڕووی بەرپرسیارێتی بکرێتەوە.

کچ یان ئافرەتی خەتەنەکراو دەتوانن یارمەتی، پشتگیری، زانیاری و ڕاوێژ لەڕێگەی پەرستاری ناوەندی پێشوازییەوە بەدەست بهێنن و بەپێی پێویست دەتوانرێت ڕەوانەبکرێن بۆ لای پزیشک.

# پەروەردەی زایندەیی

پەروەردەی زایندەیی بەشێکە لەمافی زاییندەیی هەر مرۆڤێک و ئامانج لێی پشتگیریکردن و پاراستنی گەشەکردنی زاییندەیی مرۆڤە. لەفینلاندەدا پەروەردەی زایندەیی لەلایەن کۆمەڵگاوە لەخوێندنگەدا وەک بەشێک لەفێرکردنی زانستی تەندروستی دەدرێت بە منداڵ و لاو. لە فینلاندەدا سێکشواڵی وەک بابەتێکی ئەرێنی چاوی لێ دەکرێت، کە لەجەرگەیدا بەهادانان و ڕێزگرتن لەکەسی دیکە لەخۆدەگرێت.

**سێکشواڵی**

سێکشواڵی یەکێکە لەتایبەتمەندییەکانی مرۆڤ و بەشێکی بنەڕەتییە لەتێکڕای قۆناغەکانی ژیانی مرۆڤایەتیدا. سێکشواڵی لەشی مرۆڤ، هەڵسوکەوت، بیرکردنەوە و هەستەکان لەخۆ دەگرێت. هەر مرۆڤێک لەباری سێکشواڵی جیاوازە و فرەچەشنە.

هەروەها سێکشواڵی پەیوەندی مرۆڤ لەگەڵ مرۆڤەکانی دیکەدا لەخۆدەگرێت و ئەوەش، کە کەسایەتیت چۆنە کاتێک تێکەڵ دەبیت لەگەڵ کەسانی دیکەدا بۆ نموونە چۆن لەپەیوەندی جووتدا یان لەپەیوەندی هاوڕێیەتیدا مامەڵە دەکەیت. کرداری زایندەیی واتە سێکس بەشێکە لەهەڵسوکەوتی سێکشواڵیانە. دەشێت ڕووداوە لێک جیاوازەکان و ئەزموونی ژیان گۆڕانکاری بەسەر سێکشواڵیدا بهێنن.

**ئاراستەی سێکشواڵی**

ئاراستەی سێکشواڵی تایبەتمەندییە، کە نیشانی دەدات مرۆڤ ئاشقی کێ دەبێت، کێی خۆشدەوێت و هەست بە هێزی ڕاکێشان دەکات. ڕێژەی لە 90 ٪ی مرۆڤەکان سێکشواڵی پەیوەندی نێوان ژن و پیاویان هەیە (هێتێرۆسێکشواڵن)، کەسەکە هەستی بەرامبەر بە نوێنەری ڕەگەزی بەرامبەر وەک لە ڕەگەزی خوودی خۆی دەبێت.

ڕێژەی لە 10 ٪ی مرۆڤەکان هاوڕەگەزخوازن (هۆمۆسێکشواڵن) (هۆمۆ، لێسبۆ، بیی سێکشواڵ)، کەسەکە هەستی بەرامبەر بەنوێنەری ڕەگەزی خۆی دەبێت یاخود هەستی چ بەرامبەر بەنوێنەری ڕەگەزی بەرامبەر وە چ بەرامبەر بەنوێنەری هاوڕەگەز دەبێت.

یاسای فینلاندی ڕێگادەدات بەهەمەجۆریی سێکشواڵی و بەمەش پەیوەندییە هاوڕەگەزییەکان ڕێگەپێدراون. لە فینلاندەدا هەموو کەسێک مافی خستنەڕووی ئاراستەی سێکشواڵی خوودی خۆیی هەیە یاخود مافی ئەوەی کە بابەتەکە تایبەتە بەکەسەکەوە.

**مافە زایندەییەکانی منداڵ**

زایندەیی هەر لە لەدایکبوونەوە بەشێکە لەمرۆڤ و بەشێکە لەگەشەکردنی ئاسایی منداڵ. منداڵ پێویستی بە ڕێنوێنی، پشتگیری و زانیاری لەپەیوەند بەبابەتەکانی زایندەییەوە دەبێت. لێرەشدا باوک و دایک پێگەیەکی گرنگیان هەیە. لە فینلاندەدا منداڵانێک کە لەتەمەنی خوێندندان لەخوێندنگەدا لەوانەکانی زانستی تەندروستیدا زانیاری بەدەست دەهێنن.

# تەمەنی باڵقی  بەتایبەت قۆناغێکی گرنگی مرۆڤە لەیاندا، کە زۆر گۆڕانکاری لەئاوەز و لەشدا لەخۆدەگرێت

لەتەمەنی باڵقیدا گەشەکردنی منداڵ لەکوڕ بوونەوە بۆ بەپیاو بوون یان لەکچ بوونەوە بۆ بەئافرەت بوون دەست پێدەکات. گۆڕانکارییەکان لەو نێوەدا لەکوڕاندا بریتین لە:

- گەشەکردنی تورەکەی گون و چۆک
- دەنگ گڕی تەمەنی باڵقی
- سووڕی گەشەکردن
- ئەکنی (زیپکەی باڵقی)
- تۆوڕشتنی شەوان
- ئاڵوگۆڕی باری دەروونی

گۆڕانکاری لەکچاندا لەو نێوەدا بریتین:

- دەست پێکردنی سووڕی مانگانە
- گەشەکردنی مەمک
- سووڕی گەشەکردن
- ئەکنی (زیپکەی باڵقی)
- ئاڵوگۆڕی باری دەروونی

تەمەنی باڵقی دەشێت چەند ساڵێک بخایەنێت و  ڕەوتی گەشەکردن ئێجگار بەندە بەتاکەوە. بەگشتی نزیکەی لەنێوان تەمەنی 8-14 ساڵیدا دەست پێدەکات و 3-5 ساڵ دەخایەنێت. گۆڕانکارییە جەستەییەکان لەسەرەتادا لەسەر لاوان دەردەکەون، گەشەکردنی ئاوەز ماوەیەکی درێژتر دەخایەنێت.

شوناسی منداڵ لەنێو ماوەی قۆناغەکانی گەشکردندا وەک شوناسی تایبەت بەتاک بناغەدەنێت و ئەوەش دەبێت ڕێزی لێ بگیرێت. هەرکەسێک مافی هەیە کە خوودی خۆی بێت. لەتەمەنی باڵقیدا گەشە و پێگەیشتنی بەرچاوو بەرەو گەورە ساڵی دەست پێدەکات. **منداڵ و لاو پێویستیی زۆریان بە پشتگیری، ڕێنوێنیکردن و لێتێگەیشتنی گەورەساڵانە**، بۆئەوەی بەپارێزراوی گەشەبکەن و پێبگەن. گەورەساڵ و سەرپەرشتیاران دەبێت زانیاری پێویستیان لەبارەی ڕووداوەکانی پەیوەند بەگەشەکردنی تەمەنی باڵقیەوە هەبێت بۆ ئەوەی، کە بتوانن پشتگیری پێویست بۆ منداڵەکە پێشکەش بکەن.

# زانیاری، ڕێنوێنی، ڕاوێژ و پشتگیری

هەمووان مافی بەدەست هێنانی زیاتری زانیاری هەروەها یارمەتی و پشتگیریان هەیە بۆ کێشەکان و بارودۆخی دژوار. گرنگە بوێرانە پێشوەخت داوای یارمەتی بکرێت! هەروەها گرنگیشە، کە یارمەتی منداڵ و لاو بدرێت و ڕێنوێنی بکرێن و ڕاوێژیان پێ بدرێت، بۆ ئەوەی پشتگیری پێویست و هەروەها زانیاری دروست بەدەست بهێنن لەبارەی بابەتەکانی تەندروستی زایندەییەوە. سەبارەت بەو بابەتانە دەتوانیت ڕووبکەیتە پەرستاری ناوەندی پێشوازی! بێ سڵەمینەوە داوای کات بکە بۆ گفتووگۆکردن.

Maahanmuuttovirasto
Migrationsverket
Finnish Immigration Service