

FEMEA, SĂNĂTATEA SI VIOLENTA GHID PENTRU TOATE FEMEILE



Bilbao

UDALA
AYUNTAMIENTO

BERDINTASUN, LANIKIDETZA
ETA HIRITARREN SAILA
ÁREA DE IGUALDAD,
COOPERACIÓN Y CIUDADANÍA



BI OPEN



PREZENTARE

De la Departamentul de Egalitate, Cooperare și Atenție a Cetățenilor al Primăriei din Bilbao vă prezentăm această **nouă ediție** a Ghidului pentru Femei, editat pentru prima dată în anul 2008 și actualizată în 2012, având ca obiectiv principal adaptarea conținutului la schimbările ulterioare, incluzând o abordare transversală și intersectorială.

Acest Ghid a demonstrat că este un **instrument de lucru de referință**, în special pentru entitățile care lucrează în sectoarele sociale și sanitare, în prevenirea violenței de gen și fără îndoială pentru celelalte asociații.

Obiectivul principal este cel de a **informa și a sensibiliza** în teme atât de importante cum sunt sănătatea sexuală și cea a reproducerii așa cum prevenirea violenței pe care o suferă femeile în toată lumea, indiferent de origine sau cultura respectivă.

Acest Ghid face parte din **Programul Femeia, Sănătate și Violența**, cofinanțat de către Direcția Generală de Migrație al Ministerului Muncii și Protecției Sociale încă de la începuturile sale, în prezent în cadrul Fondului european pentru integrare a Uniunii Europene.

În acest ghid, am început să vorbim despre conceptul dragoste cum o trăiesc femeile, o temă esențială și strâns legată de experiența **sexuală și relațiile afective** pe care le avem față de alte persoane. Vorbim de unele indicii pentru a putea înțelege **comportamentul riscant** pe care noi femeile îl avem în anumite situații și care ne amenință pe noi înșine și sănătatea noastră. Din acest motiv vorbim despre **miturile și credințele** care modelează gândirea multor femei și bărbați în ceea ce privește relațiile de pereche, fie homosexuală ori heterosexuale. Toate acestea sunt foarte unite **rolului de gen** pe care îl avem atribuit în mediile noastre culturale în care suntem născuți și apartenența la identitatea unde ne-am dezvoltat.

Când vorbim de sănătate, trebuie să vorbim despre **corpul uman**, de importanța îngrijirii și cunoașterii acestuia. În acest Ghid menționăm atât această problemă cât și importanța **gestionării sănătății noastre** astfel încât dacă într-o zi hotărâm să devenim mame, să o putem face atunci când a fost alegerea noastră și în cele mai bune condiții. Din acest motiv în diferite paragrafe vorbim despre **metodele contraceptive** care sunt la dispoziția noastră.

În ultima parte vorbim despre **violența de gen**. Violența, rezultatul relațiilor de subordonare pe care noi femeile le suferim în fața bărbaților. Vom include modul în care trebuie acționat în aceste situații precum și resursele administrației publice care sunt disponibile.

Atât în legătură cu sexualitatea cât și legat de violență în mod obișnuit se fac declarații dăunătoare bazate pe **credințe eronate**. Am menționat în mod explicit unele dintre ele dându-le un posibil răspuns sau o interpretare alternativă.

Prezentăm la sfârșit lista serviciilor și resurselor de interes care sunt la dispoziția tuturor femeilor care vor avea nevoie de acestea.

Sperăm să vă placă, să vă fie utile și să vă însoțească în procesele pe care le veți parcurge. Contați cu noi dacă estimați că este necesar.

Besarkada bat,

Oihane Agirregoitia Martínez



MULȚUMIRI

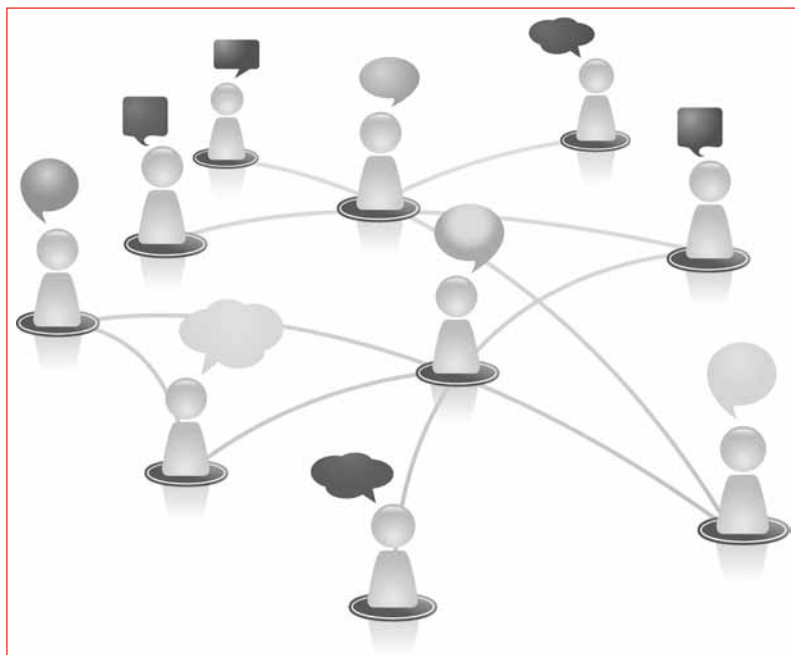
Cum nu ar putea fii altfel , în primul rând aducem mulțumiri echipei tehnice al Serviciului de **Egalitate, Cooperare și Cetățenie** al Primăriei din Bilbao care a lansat prima ediție în anul 2008 acestui Ghid, cu toate eforturile și riscurile care implică elaborarea unui astfel de instrument de lucru și sensibilizare având astfel de caracteristici.

Nu dorim să trecem cu vederea meritele tuturor **cadrelor medicale**, care au colaborat activ în primele ediții ale Programului Femeie, Sănătate și Violentă, cu entuziasm și implicare, așa cum și **agenții de împuternicire**, ulterior instruiți în această materie, pentru a deveni legături vitale pentru comunitățile lor. Între altele, evidențiem munca depusă de către **Marta Eugenia Fernández, Paola Landívar, Maya Amrane**, așa cum **Izaskun Zarrandikoetxea** în materie de intervenție comunitară, în strânsă legătură cu acest Program în ultimele sale ediții.

În ultimul rând, în mod special mulțumiri întregii echipe din **Programul Auzolan**, în concret pentru **Ana Fernández de Garayalde, Belén Bilbao** și **Paula Oteiza**, atât pentru implicarea personală cât și cea profesională, fără de care nu ar fi fost posibilă această nouă ediție.

A FOST UN PRIVILEGIU ȘI O ADEVĂRATĂ PLĂCERE SĂ LUCRĂM ÎMPREUNĂ CU VOI TOATE.

MILA ESKER BENETAN.



INDEX

FEMEILE ȘI DRAGOSTEA

1. -Ce este Dragostea?.....	5
2. Persoanele nu putem vorbi despre dragoste fără... ..	5
3. Mituri despre Dragostea Romantică	7
4. Consecințe ale Miturilor despre Dragoste	8

SĂNĂTATE SEXUALĂ ȘI SĂNĂTATEA REPRODUCERII

5. Să vorbim despre sexualitate	9
6. Cunoscând corpul nostru	10
7. Morfologia organelor genitale feminine	11
8. Utilizarea corpului nostru o decidem noi înșine	12
9. Să vorbim despre contracepție	12
10. Câteva Recomandări	21
11. Răspunzând Miturilor	22

VIOLENȚĂ ÎMPOTRIVA FEMEILOR

12. Definind violența	25
13. Ciclul violenței	25
14. Cauzele violenței	26
15. Manifestări ale violenței	27
16. Consecințe comune ale violenței	28
17. Răspunzând convingerilor false	28
18. Indicatori pentru a detecta dacă suferim violență din partea partenerului	29
19. Ce trebuie să faci... ..	29
20. Probleme importante	30

TELEFOANE ȘI LOCURI DE INTERES PENTRU GARANTIZAREA DREPTURILOR FEMEILOR

21. Femeile victime de violență trebuie să știu că au dreptul la:	31
22. Puteți merge la:	31



FEMEILE ȘI DRAGOSTEA



1. -CE ESTE DRAGOSTEA?

Dragostea este un concept Universal, oricare persoană poate simți și vorbi despre acesta deoarece a experimentat într-un fel sau altul prezența ori absența acesteia.

Modul în care iubim și trăim dragostea diferă de la o persoană la alta deoarece rolurile și valorile sunt diferite pentru bărbați și femei.

Iubirea este o operă socială și culturală în schimbare. Semnificațiile sunt diferite pentru grupurile sociale și nenumăratele culturi.

Independent de epocă, cultură sau societate, dragostea mobilizează sentimentul de valoare personală, de a se simți admirată, iubită, importantă, unică, etc.

Modul în care s-a trăit iubirea de-a lungul istoriei a experimentat schimbări.

Dragostea poate avea legătura cu sexualitatea, perechea, seducția, îndrăgostirea, pietenia, înțelegerea, respectul, dragostea, încrederea, negocierea, etc.

Iubirea trebuie înțeleasă ca un ansamblu de sentimente și deasemenea de gânduri. În dragoste se simte dar se și gândește. Echilibrul între ambele părți, cea emoțională și cea rațională, este fundamental pentru dezvoltarea unui proces amoros sănătos și care se bazează pe egalitate.

Toate persoanele avem nevoie să iubim și să fim iubite, să comunicăm afectiv, să fim recunoscute, valorate și să avem o legătură cu ceva anume. Nu neapărat trebuie să fie o pereche.

2. PERSOANELE NU POT VORBI DESPRE IUBIRE FĂRĂ...

SĂ NE IUBIM PE NOI ÎNSȘINE

- Putem începe prin a ne dedica puțin timp.
- Este important să nu ne menținem departe de corpul nostru, de necesitățile noastre și începând de aici să învățăm să ne îngrijim, să ne tratăm bine, să ne respectăm pe noi înșine.

ABILITATEA DE A DA ȘI A PRIMI DRAGOSTE DE ALTE PERSOANE

- Este important în primul rând, dragostea și respectul pentru sine.
- Trebuie să știm cum se CERE și cum se PRIMEȘTE iubirea.





Într-o relație de pereche, **IUBIREA NU SĂNĂTOASĂ** este atunci când:

- Începi să simți că ai dispărut.
- Sentimentele, dorințele tale, ideile, valorile, etc...nu mai sunt importante, par invizibile.
- Te simți nesigură, indecisă, temătoare în relație.
- Sentimentul de singurătate și de tristețe începe a fi persistent în viața ta.
- Din ce în ce pierzi încrederea în tine și depinzi mai mult de criteriile sale.
- Tinzi să te îndepărtezi de prietenii tăi, pentru a evita gelozia.
- Îl deranjează diferențele între voi.
- Eviți să-i faci confidențe fiindu-ti teamă să nu le folosească împotriva ta.
- Simți teamă să nu te abandoneze.

Aceste sentimente se explică în felul următor, educația sexistă primită, bazată pe diviziunea clară și rigidă între a ceea ce se așteaptă pe de o parte de la femei și pe cealaltă parte de la bărbați.



EDUCAȚIA SEXISTĂ	CONSECINȚE
Femeile sunt responsabile pentru bunăstarea relației, îngrijirea și menținerea acesteia, așa cum de menținerea căsniciei și de calitatea acesteia.	Amânarea și uitarea propriilor nevoi și proiecte de viață. Dependența economică a femeii de bărbat.
Trăiesc pentru celălalt, "Iubirea Romantică".	Dependența Emoțională.
Să fie întotdeauna disponibilă, renunțarea personală, dăruire totală și pasională.	Supunere.
Resemnare, sacrificiu, dăruire, răbdare nelimitată.	Victimizare: "a suporta", a tăcea, menținerea suferinței în tăcere.
Ideea concisă "dacă sunt Bună, ceilalți se vor schimba".	Sentimentul de vinovăție și de eșec în viață: familia și cuplul. Sentimentul de rușine pentru acest eșec.
Toleranță, înțelegere, empatie cu "Celălalt".	Tristeță și justificarea violenței.
Educată în valori cum sunt, ascultarea, acorperirea și protejarea imaginii bărbatului.	Neputință, rușine, izolare, respect de sine scăzut.
A nu chestiona niciodată, nici a împărți cu nimeni, ceea ce se întâmplă în domiciliul conjugal, în relațiile cu perechea ta și /sau cu familia, în special aspectul negativ.	Singurătate, izolare și dependență emoțională.



3. MITURILE IUBIRII ROMANTICE

Idealul romantic care există în multe culturi, ne oferă un model de relație amoroasă care stipulează semnificația “îndrăgostirii” și ceea ce se simte când acest lucru se întâmplă. Acest model care socializează maniere diferite de comportament pentru femei și bărbați, este cel care ne oferă modele ideale de sentimente și comportamente diferite între femei și bărbați.

Miturile “iubirii romantice” sunt convingeri false și între altele, cauzele pentru stabilirea , acceptarea și toleranța relațiilor de “Iubire nesănătoasă”, unele din aceste mituri sunt:

“DRAGOSTEA POATE CU TOATE”

- Credem că “dragostea adevărată iartă și suportă totul”, de aceea, se consideră că atât problemele interne cât și cele externe ale prechii, nu trebuie abordate, negociate..., deoarece se consideră că iubirea este suficientă pentru rezolvarea tuturor problemelor. Conform acestui mit, “în dragoste totul se iartă, se crede, se așteaptă , tot se suportă”.
- Practicarea acestei convingeri generează dificultăți deoarece poate fi uzat ca o scuză în justificarea comportamentelor sau atitudini inacceptabile în cuplu, adoptando o poziție de dăruire și suferință înaintea conflictului, în loc să se caute rezolvarea acestuia.

“DRAGOSTEA ADEVĂRATĂ ESTE PREDESTINATĂ”

- Cu aceste mit credem că suntem ființe incomplete până când găsim “Jumătatea”, aceea persoană care se consideră complementară, cu speranța de a trăi “pasiunea eternă” deoarece credem că nu există decât o singură iubire adevărată în viață”, “nu sunt dispusă a trăi fără tine”, “fără tine nu sunt nimic”.
- Astfel încât, se crede că pasiunea care există la început nu se termină niciodată și că va dura o eternitate.
- Practicarea acestei convingeri, provoacă decepție, frustrare și în același timp vină. Femeia se învinuiește în cazul în care nu se menține “pasiunea eternă”, justificându-se astfel comportamente umiltoare și abuzive din partea partenerului.

“DRAGOSTEA ESTE CEA MAI IMPORTANTĂ ȘI ARE NEVOIE DE DĂRUIRE TOTALĂ”

- Iubirea cuplului se transformă în centrul de atenție, “dragostea mea pentru el este necondiționată”, aș schimba inclusiv ceva din mine care-mi place , pentru a câștiga persoana iubită”, “te iubesc mai mult decât viața mea”, “acum. Tu ești viața mea”, “Eu exist prin și pentru partenerul meu”
- Astfel, se consideră că a avea partener este singurul izvor al fericirii și pentru a obține bunăstare în viață. Deasemenea se valorează renunțarea la proiectele personale și durerea care produce acest abandon, ca semne de iubire, pentru a dobândi fericirea supremă.
- Practicarea acestei convingeri duce la renunțarea de sine, așa cum decepția, frustrarea și învinuirea.Femeia se învinuiește de faptul ca nu este atinge fericirea promisă, datorită unei erori personale în loc să chestioneze acest mit.

DRAGOSTEA ESTE POSESIE ȘI “EXCLUSIVITATE”

- Se consideră controlul și gelozia ca semne de iubire și pasiune, acceptând convingerea că iubind se renunță la sine însăși. Cu această convingere se pot justifica comportamente abuzive de către partener, situând femeia într-o situație slăbiciune personală și socială.Lipsa încrederii conduce la gelozie și atitudine posesivă față de parteneră.



4. CONSECINȚE ALE MITURILOR IUBIRII

Miturile iubirii au influență în special la femei deoarece socializarea acestora se face diferențiat fapt care duce la convingerea că:

“Celălalt “ este cel care dă sens vieții sale.

Destrămarea unei relații este un eșec absolut.

Cum “dragostea poate cu toate “trebuie să fie în măsură să depășească orice dificultate ,inclusiv se ajunge a se gândi că violența și dragostea sunt compatibile.

Gelozia este un semn de iubire, etc.

Femeile, trebuie să garanteze relațiile afective și îngrijirea, ajungând să uite de propriul să corp și de propria sănătate.



Dăruirea necondiționată pe care o promovează iubirea romantică favorizează rezistența în acest tip de relație de iubire. Această capacitate de rezistență a femeilor duce adesea la menținerea unor relații de opresiune și naturalizare a relațiilor de iubire inegale.

Entuziasmul neînfrânat în dragoste al unor femei, duce la pierderea raționamentului înaintea unor semne de dragoste, dar care sunt adevărate situații de abuz și fără egalitate: controlul, gelozia, dovezi de iubire, relații sexuale sub presiune, criticile, etc.

Pe scurt, modelul predominant de iubire ne îndepărtează de libertate și viziune pentru a putea detecta situații de violență în sânul cuplului, ducând la implicații grave pentru sănătatea femeilor.

Femeile care trăiesc în modelul de “iubire Romantică”cu entuziasm, au mai multe posibilități de a trăi “Iubirea nu sănătoasă”, de a fii victime de violență, tolerând și justificând, deoarece dragostea de cuplu este cea care dă sens vieții. Convingerea că “iubirea poate cu toate” încearcă să schimbe bărbatul agresiv; aceste agresiuni , atacuri de gelozie sau controlul, pot fii interpretate ca “semne de iubire”, femeia ajungând să se simtă vinovată de faptul că nu este capabilă de a satisface partenerul.

Este vital ca femeile să știe, că nu există nimeni în această lume să le umple de iubire veșnică, afecțiunile sunt multiple, de diferite forme și complexități, că iubirea nu se poate baza pe sacrificii și renunțări, niciodată nu trebuie să se abandoneze pe sine însăși, proiectele personale, spațiul său, iubirea de sine, de dragul acestei “iubiri romantice”.



5. SĂ VORBIM DE SEXUALITATE

Sexualitatea este o dimensiune umană extrem de bogată, care are multiple aspecte și posibilități. Cu sexualitatea putem găsi și satisface diferite dorințe: plăcere, a avea copii, afecțiune, tandrețe, comunicare, iubire, compromis, etc.

Sexualitatea umană, conform Organizației Mondiale de Sănătate este definită astfel:

“Un aspect central al ființei umane, prezent de-a lungul întregii vieți. Este compusă din sex, identitățile și rolurile fiecărui gen, erotism, plăcere, intimitate, reproducere și orientare sexuală. Se trăiește și se exprimă prin gânduri, fantezii, dorințe, convingeri, atitudini, valori, comportamente, practici, roluri și relații interpersonale. Sexualitatea poate include toate aceste aspecte, deși nu toate acestea se exprimă întotdeauna. Sexualitatea este influențată de interacțiunea între factori biologici, psihologici, sociali, economici, politici, culturali, etici, juridici, religioși și spirituali”.

CONVINGERI CARE LIMITEAZĂ ȘI/ SAU VULNEREAZĂ DREPTURI

Femeile nu au dreptul de a simți dorințe sexuale, nici să se arate active în căutarea satisfacerii acestei dorințe.
Femeile nu au dreptul de spune DA sau NU unor relații sexuale în sânul căsătoriei sau într-o relație de cuplu.

Persoanele bolnave, cu insuficiență funcțională mentală și/sau ale unui organ, persoanele în vârstă, etc. nu au dreptul la sexualitate.

Autocunoașterea corpului nu este bună, este păcătoasă și periculoasă.

Sexualitatea se reduce la relații genitale și la activitatea coitală.

Femeile trebuie să inițieze activitatea sexuală la o anumită vârstă și să înceteze aceasta odată cu menopauza.

Cuplul heterosexual este cel obișnuit și valabil, decât unul homosexual sau lesbian.

Cuplul heterosexual este singura structura ideală pentru a desfășura maternitatea sau paternitatea.

Mutilarea genitală feminină, căsătoria forțată etc. se respectă sau se tolerează pentru că face parte din propria cultura și identitatea anumitor popoare.

Femeia este suspectată sau considerată vinovată de agresiunea sexuală suferită.

CONVINGERI CARE RECUNOSC ȘI PROTEJEAZĂ DREPTURILE INDIVIDUALE

Sexualitate femeilor este diferită de cea a bărbaților dar egală în drepturi și posibilități sexuale. Egalitatea și respectul într-o relație este fundamental.

Nevoia de intimitate sexuală este caracteristică tuturor persoanelor.

Autocunoașterea corpului oferă posibilitatea de al îngriji cât și de satisfacție sexuală.

Întregul corp este susceptibil de activitate sexuală plăcută.

Femeile decid momentul în care vor începe sau când vor termina activitatea sexuală și în ce condiții.

Relațiile de cuplu admit diversitatea atât de gen cât și de orientare a dorinței.

Legătura afectivă sănătoasă și sigură garantează dezvoltarea fetei sau băiatului.

Drepturile omului universale trebuie respectate indiferent de cultura și / sau tradiții, îndemnând guvernele să interzică astfel de practici și binențeles să le facă efective.

Agresorul este singurul vinovat de acțiunile sale.



6. CUNOSCÂND CORPUL NOSTRU

“Corpul nostru este teritoriul nostru. Noi suntem protagonistele în cunoașterea propriului corp , în îngrijirea acestuia și deasemenea în apărare și protecția sa”.

Noi femeile suntem educate ca și cum propriul corp ar fii în afara noastră, îngrijându-l pentru imaginea formală. Cultivăm și pregătim acesta ținând cont de exigențele sociale, pentru a seduce și a atrage, astfel încât să “fim alese”. Acest fapt vizează deasemenea sexualitatea pe care o punem în serviciu , pentru satisfacerea celeilalte persoane sau care fac obiectul că, poate fii doar acea persană cea care ne fac să simțim.

Ne educa astfel încât să desconectăm de senzații, să nu cunoaștem corpul nostru, să ne simțim vinovate de impulsurile naturale și deasemenea să ne sperime de acestea, simțindu-le periculoase. Rezultatul este: multă teamă, multă inhibiție a expresiei noastre ca ființe sexuale... și mai presus de toate multă anxietate, multe judecăți și prejudecăți înaintea întâlnirii sexuale cu cealaltă persoană.

Cunoașterea propriului corp, cum funcționează, cum sunt emoțiile noastre..., cunoașterea și admiterea gusturilor și reacțiilor noastre, dă posibilitatea cunoașterii de sine și favorizează întâlnirea sexuală și de cuplu.

“A se îngriji înseamnă a ține cont de sine însăși, a asculta propriile nevoi, care sunt de fapt naturale , înseamnă recunoașterea propriei existențe, ocuparea unui loc în această lume , a știi că avem dreptul de a ne simți bine și de a căuta această bunăstare”

“Încorporează grija mutuală, reciprocă, bazată pe respect și egalitate, este esențial pentru relațiile de cuplului și de familie, echitabile, solidare și plăcute”.



DREPTURI SEXUALE ȘI DE REPRODUCERE

- Toate persoanele avem dreptul de a ne bucura liber de corpul nostru și de a exprima liber sexualitatea noastră. Nu are importanță că suntem femei sau bărbați, tinere sau bătrâne, frumoase sau urâte, slabe sau grase, bolnave sau sănătoase, etc.
- Avem dreptul de a întreține sau nu relații sexuale, fără constrângere și nici violență, de a decide cu cine dorim să le avem, cu persoane de același sex sau de sex diferit.
- A avea relații egale și echitabile.
- Crearea sau nu a unei familii, a avea copii când și cum decidem fără să ne impună nimeni luarea acestor decizii.



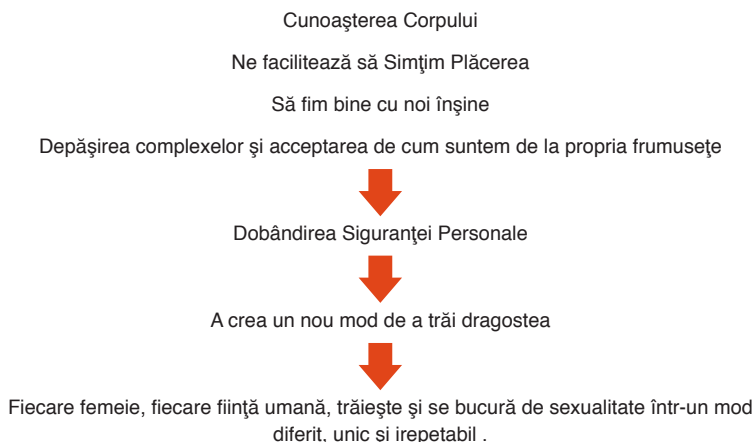
- La informația bazată pe cunoștințe științifice disponibile și la consultații medicale de calitate.
- Drepturile sexuale și de reproducere sunt drepturi umane și stau deasupra valorilor culturale. Dacă tradițiile culturale sunt împotriva acceptor drepturi trebuie schimbate: De exemplu mutilarea genitală feminină, căsătoria forțată sau persecuția ori discriminarea persoanelor care întrețin relații cu persoane de același sex, crime pentru infidelitate etc.

7. UZUL CORPULUI NOI ÎL DECIDEM

Autocunoașterea ne ajută a ști propriile senzații, cum răspundem la acestea (reacțiile)..ne ajută să trecem de temeri și convingeri negative asupra propriilor organe genitale.

Amintiți-vă întreg corpul nostru este o sursă de plăcere. Pe măsură ce îl cunoaștem, vom avea mai multe posibilități să ne bucurăm de plăcere, atât singură cât și în companie.

SĂ ÎNȚELEM



EXERCITAREA SEXUALITĂȚII NOASTRE ESTE UN DREPT RESPECTUL ESTE FUNDAMENTAL

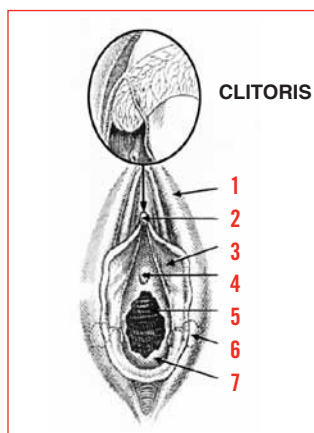
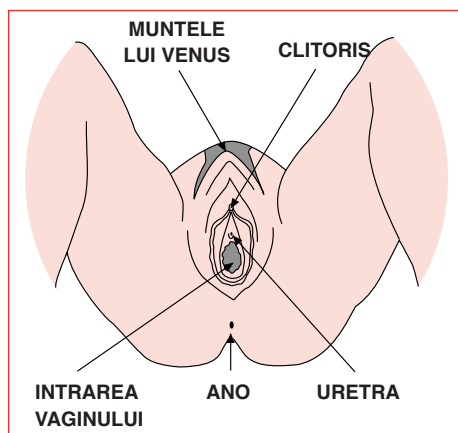
Astfel sexualitatea umană poate avea sau nu legatură cu reproducerea. TOATE FEMEILE, independent de diversitatea funcțională, psihică și /sau organică, de orientarea sexuală și /sau identitatea sexului, de origine, religie, limbă sau poziție economică, AU DREPTUL la planificarea liberă a maternității, așa cum dreptul la intimitatea și satisfacerea sexualității.





8. MORFOLOGIA ORGANELOR GENITALE FEMININE

- **MUNTELE LUI VENUS:** este o pernă de piele și grăsime acoperită de păr, al cărui scop este de a proteja organele genitale
- **CLITORIS:** este un fascicul în care se unesc terminațiile nervoase din ultima treime (cea externă) a vaginului. Atunci când femeia este excitată sexual, acest organ se umflă și devine mai sensibil. Clitorisul oferă plăcere în timpul relațiilor sexuale
- **URETRA:** Este orificiul prin care iese urina.
- **INTRAREA VAGINULUI:** este orificiul care comunică vaginul cu exteriorul. Vaginul este o cavitate "virtuală" în formă de tub. "Virtuală" pentru că pereții acestui tub sunt uniți între ei și sunt foarte elastici, permițând astfel intrarea penisului și în același timp formând canalul prin care iese fătul în momentul nașterii, prin intermediul comunicației interne a sa cu colul uterin. Vaginul este străbătut de foarte multe terminații nervoase, care-l fac să fie foarte sensibil, în prima sa treime, cea externă.
- **LABILE MARI ȘI MICI:** înconjoară intrarea în vagin.
- **ORIFICIUL ANAL:** este orificiul prin care se evacuează intestinul.



- | | | | |
|----------------|----------------|--------------------------|----------|
| 1. LABILE MARI | 3. LABILE MICI | 5. INTRAREA VAGINULUI | 7. HIMEN |
| 2. CLITORIS | 4. URETRA | 6. GLANDELE DE BARTHOLIN | |

9. SĂ VORBIM DESPRE CONTRACEPȚIE

Modalitățile de evitarea sarcinilor sunt cunoscute din antichitate. Deja în Egipt cunoșteau cum se poate evita sarcina, s-au foloseau diferite metode până în zilele de astăzi când s-au descoperit metode sigure și eficiente.

În sec. XXI metodele moderne ne permit alegerea momentului adecvat pentru a avea copii dacă dorim și deasemenea să ne bucurăm de sexualitate în cuplu fără a trăi cu teama unei sarcini, atunci când înțelegem că nu este momentul potrivit.

Să începem să vorbim despre unele metode pe care astăzi le avem la îndemână.



Contraceptivele moderne, hormonale și nonhormonale, sunt foarte sigure și nu afectează sănătatea dacă se utilizează sub supravegherea medicală. Vom prezenta următoarele:

- 9.1. **Metode de oprire:** prezervativul, prezervativul feminin și diafragma.
- 9.2. **Metode hormonale:** pilula combinată, inelul lunar, plasture contraceptiv, mini pilula, implanturi și injectabile.
- 9.3. **DIU.**
- 9.4. **Contracepția de urgență.**
- 9.5. **Metode ireversibile:** vasectomia și ligatura trompelor uterine

METODE DE BARIERA

9.1.1. PRESERVATIVUL MASCULIN /CONDOM

-CE ESTE ȘI CUM SE FOLOSEȘTE?

Este un tub foarte fin de latex care se pune în momentul când este în stare de erecție și a cărui sarcină este să rețină sperma. Trebuie pus la începutul relației sexuale

Se apasă vârful (rezervorul) prezervativului și se derulează de-a lungul penisului în erecție până la baza acestuia. Rezervorul trebuie lăsat liber pentru a se putea acumula sperma fără a se rupe prezervativul.

După terminarea coitului trebuie retas prezervativul înainte ca penisul să piardă erecția, susținându-l de la bază pentru a-l împiedica să rămână în interiorul vaginului.



AVANTAJE

- Ușor de procurat.
- Ușor de pus.
- Este **unica metodă contraceptivă, împreună cu prezervativul feminin, eficientă pentru a preveni VIH/SIDA și BOLILE VENERICE.**
- Nu este nevoie de control medical.
- Dacă se rupe sau nu l-ați folosit, aduceți-vă aminte de PILULA POST COITO se găsește în dispensarele medicale, centrele de planificare familială și în farmacii.
- Este nevoie de răspunderea bărbatului.

DEZAVANTAJE

- 97% de siguranță dacă se folosește întotdeauna, de la început și binețles corect. 86% în utilizarea tipică. Poți rămâne însărcinată dacă se rupe, dacă nu îl folosești în toate relațiile sexuale ori dacă nu-l folosești de la începutul acesteia.
- Când siguranța pe care o oferă nu este suficientă trebuie să folosim o a doua metodă, de exemplu în adolescență, când se practică relații deschise și cu risc de transmitere a bolilor venerice. Se poate combina cu oricare alta metodă de contracepție.

¹ "Uzul tipic" este definit ca uzul pe care o persoană îl dă metodei contraceptive pe care o folosește și este susceptibilă erorilor umane sau eșecului acestei metode, fie din lipsa de informație, eroare de folosire, etc.



9.1.2. PREZERVATIVUL FEMININ

-CE ESTE ȘI CUM SE FOLOSEȘTE?

Este o punguță de poliuretan transparent prevazută cu două inele la extremități, care se lipește de peretii vaginului pentru a reține sperma ejaculată.

Trebuie pus la începutul actului sexual.

Se introduce în vagin apucându-l de inelul situat în partea extremă a prezervativului.



Se introduce degetul în prezervativ pentru a-l poziționa bine lăsând afară inelul exterior.

După finalizarea coitului se rotește inelul exterior ca să nu iasă sperma și se scoate.

AVANTAJE

- Îl poți folosi tu însăși și deasemenea poți controla contracepția de oprire.
- Te protejează de SIDA și de alte infecții de Transmitere Sexuală.

DEZAVANTAJE

- Nu este reutilizabil.
- Introducerea și fixarea este dificilă pentru multe femei.
- Poate face zgomot și astfel influența relațiile sexuale.
- 90% de siguranță dacă se utilizează corect 79% datorită eșecurilor de folosire.
- Este greu de găsit.

9.1.3. DIAFRAGMA

-CE ESTE?

Este o cupă de cauciuc sau latex foarte flexibilă care se inserează în vagin astfel încât să acopere în întregime colul uterin. Acoperirea acestuia împiedică pătrunderea spermatozoizilor în interiorul uterului.

- CUM SE FOLOSEȘTE?

Personalul sanitar îți va indica ce mărime ai și cum se introduce. **Trebuie însoțită de un gel spermicid**, care se aplică pe cele două părți și pe marginile acesteia. Odată ce este fixată trebuie verificat că aceasta acoperă complet colul uterin.

Trebuie introdusă înaintea actului sexual și trebuie menținută după acesta timp de 6-8 ore. Dacă veți avea mai multe acte sexuale nu se scoate ci numai se aplică gelul spermicid în interiorul vaginului.



AVANTAJE

- O poți introduce și poți controla tu singură contracepția de barieră.

DEZAVANTAJE

- 96% de siguranță dacă se folosește corect și 82%, în uzul tipic.
- Nu te protejează de SIDA și de alte Infecții de Transmitere Sexuală. Indicele de neatenție este foarte mare.



9.2. METODELE HORMONALE

9.2.1. PILULA COMBINATĂ (monofazică)

Sunt pilule compuse din doi hormoni (estrogenul și progesteronul) foarte asemănători cu cei care îi produc organismul feminin, care împiedică ovulația. Există diferite tipuri de pilule contraceptive.

Medicul îți va recomanda cea mai indicată sau metoda cea mai adecvată cazului tău.

Administrația pilulei se face zilnic începând din prima zi de menstruație, la aceeași oră, în a patra săptămână vor apare semnele sângerării menstruale.

Nu este necesară pauza, nu dăunează fertilității în viitor.

Avantajele sale asupra sănătății sunt net superioare față de riscurile acestora.



AVANTAJE

- Siguranța este peste 99% când se folosește corect. 92% în uzul tipic.
- Scăderea dismenoreei și reglementează menstruația.
- Nu influențează relațiile sexuale.

DEZAVANTAJE

- Administrarea zilnică și la aceeași oră, indiferent dacă se întrețin relații sexuale sau nu.
- Eficiența se poate micșora dacă se produc stări de vomă sau diareea ori se administrează în același timp alte medicamente.
- Uneori pot apărea efecte secundare care se pot corecta consultând medicul.
- **Nu protejează contra SIDA și alte Infecții de Transmitere Sexuală.**

9.2.2. MINIPILULA

Sunt pastile care conțin un singur hormon, progesteronul, care îngroașă mucusul cervical și alterează endometrul și deasemenea inhibează ovulația.

AVANTAJE

- Este cea mai indicată în perioada de alăptare sau pentru femeile cu riscuri de boli cardiovasculare.
- Are aceleași avantaje ca și pilula combinată.
- Siguranță 99% folosită corect, între 90% și 97% uzul tipic.

DEZAVANTAJE

- Sângerare neregulată. Nu există perioada de menstruație normală ci mici scurgeri dar, fără să prejudicieze sănătatea.



9.2.3. PLASTURE CONTRACEPTIV

Este un plasture care se aplică pe piele în zona feselor, abdomenului, pe braț sau pe spate.

Acesta eliberează hormoni care sunt absorbiți prin piele și împiedică ovulația.

-CUM SE UTILIZEAZĂ?

Se folosește un plasture săptămânal timp de trei săptămâni și se face pauză de o săptămână pentru menstruație.

Trebuie aplicat direct pe pielea curată și uscată. Verificat zilnic dacă este pus bine.



AVANTAJE

- Aceleași ca și pilula combinată .
- Chiar dacă se produce stări de vomă sau diaree, acesta protejează în continuare.
- Comoditate și discreție.
- Menstruațiile sunt regulate.

DEZAVANTAJE

- Aceleași ca și pilula combinată.
- Uneori se pot produce efecte secundare.
- Nu protejează contra SIDA și alte Infecții de Transmitere Sexuală .

9.2.4. INELUL LUNAR

Este un inel de plastic flexibil, moale și transparent care se introduce în vagin. Conține hormoni similari celor din pilula contraceptivă.

Prin intermediul unor pori fini din inel , se eliberează medicamentul care apoi este absorbit de mucoasa vaginului.

Efectele secundare și eficiența sunt aceleași ca și în cazul pilulei .

-CUM SE FOLOSEȘTE?

Se introduce în vagin ca un tampon în prima zi de ciclu lasând inelul timp de 21 de zile, după această perioadă se scoate.Se face o pauză de 7 zile pentru menstruație și după aceea se introduce alt inel



AVANTAJE

- Este foarte comod. Nu se simte, nu deranjează.
- Reduce sângerarea și durerile menstruației.
- Are aceeași siguranță ca și pilula combinată.

DEZAVANTAJE

- Uneori pot avea loc efecte secundare.
- Nu protejează contra SIDA și alte Infecții de Transmitere Sexuală



9.2.5. IMPLANTUL SUBDERMIC

Este o tijă de plastic flexibilă care se implantează sub pielea brațului. Acest implant eliberează treptat un hormon (progesteron) în cantități mici. Nu conține estrogeni.

Ce care se implantează aici are o durată de 3 ani.

-CUM SE FOLOSEȘTE?

Personalul medical inserează implantul în partea superioară a brațului. După o perioadă de 3 ani se îndepărtează și se reimplantează altul nou. Se poate întrerupe acest tratament în orice moment, se implantează numai în cazul în care nu se dorește o sarcină în următorii 3 ani.



AVANTAJE

- Este o metodă de lungă durată, foarte comodă și discretă.
- Eficiența acesteia este de aproape 100%.
- Se poate folosi de către femei tineră cu o fertilitate ridicată și pentru cele care o sarcină nedorită este o problemă foarte mare.
- Fertilitatea se recuperează imediat după îndepărtarea acestuia.
- Se poate folosi în perioada de lactație.

DEZAVANTAJE

- Sângerarea este neregulată cu un mod variabil depinzând de fiecare femeie. Unele nu vor avea cicluri și pentru altele va fi imprevizibil, fără ca aceasta să afecteze sănătatea.
- Poate crește în greutate.
- Personalul medical trebuie să realizeze atât implantarea cât și extracția acestuia.

9.2.6. CONTRACEPTIVELE HORMONALE INJECTABILE

Acesta se administrează trimestrial, conține un singur hormon, progesteronul, datorită acestui fapt, funcționează asemănător cu mini pilula. Este o metodă foarte eficientă dar este necesar sfatul medicului pentru fiecare caz.



AVANTAJE

- Amintiți-vă doar să vă administrați acesta odată la 3 luni
- Siguranța este aproape totală, peste 99% dacă se folosește corect și un 97% cu uzul obișnuit

DEZAVANTAJE

- Pot exista sângerări neregulate la început, după aceea puține pete sau chira absența menstruației. Acesta este frecvent și nu implică riscuri.
- Greșterea greutateii.
- Întreruperea acestora poate duce la situația de a rămâne însărcinată.
- Trebuie folosite prezervative dacă este nevoie de protecție împotriva ITS o el VIH/sida.



9.3. DISPOZITIVUL INTRAUTERIN (DIU- STERILET)

STERILETUL este un dispozitiv de plastic care poate conține un fir de cupru sau o capsulă cu progesteron în funcție de modelul Steriletului. Are forma literei T sau de ancoră pentru a se putea adapta în cavitatea uterină. Este necesar sfatul medicului individualizat.

Steriletul cu sarcina mare de cupru, împiedică trecerea spermatozoizilor către uter și astfel se evită fecundarea.



AVANTAJE

- Foarte mare eficiență, anual mai puțin de o sarcină între 100 de femei: Siguranță peste 99%
- Lungă durată între 5 și 12 ani
- Se poate folosi în caz de urgență ca metodă de contracepție până la 5 zile după un act sexual riscant
- Este foarte comod
- Nu îngrașă
- Nu se poate uita
- Nu împiedică producerea sarcinilor ulterioare
- Un produce avort

DEZAVANTAJE

- Sângerările pot fi mai abundente și de durată mai lungă.
- Crește durerea menstruală.
- Nu reglementează ciclul și nici nu produce lipsa acestora.
- Unele femei nu-l pot tolera sau îl expulzează. Durerea sau sângerarea neobișnuită pot fi simptome de expulzare, trebuie consultat medicul.
- Perforarea ("încarnat" sau migrarea) apare în puține cazuri.

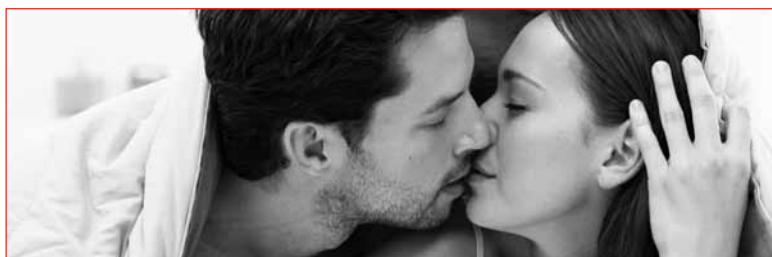
Steriletul cu progesteron are forma literei T este din plastic, acesta se introduce în interiorul uterului eliberând treptat hormonul respectiv împiedicând trecerea spermatozoizilor astfel încât reduce mărimea endometrială. Eficiența este pe o perioadă de 5 ani.

AVANTAJE

- Reduce sângerarea excesivă acest fapt previne tratarea anemiei
- Reduce durerile menstruale
- Siguranța este superioară a 99%
- Eficiența este similară ligaturii trompelor uterine și este reversibilă

DEZAVANTAJE

- În primele luni sângerarea poate fi constantă și după aceea poate să se întrerupă menstruația.
- Poate fi expulzat
- **Nu protejează împotriva SIDA sau alte Infecții de Transmitere Sexuală.**





9.4. CONTRACEPȚIA DE URGENȚĂ

Se poate recurge la metoda de contracepție de urgență după ce a avut loc un act sexual fără protecție: când se rupe un prezervativ, când se uită pilula, în cazul în care se suferă un act de violare sexuală, etc.

Contracepția de urgență poate preveni majoritatea sarcinilor când se folosește după un act sexual.

Există două metode de contracepție de urgență: pilulele contraceptive de urgență și steriletul.

9.4.1. PASTILA DE A DOUA ZI “DE DUPĂ”

Cu cât mai repede se folosește cu atât este mai eficientă

-CUM SE FOLOSEȘTE?

Administrarea acesteia preferabil înainte să treacă primele 72 de ore de la producerea actului sexual neprotejat. Cu cât mai repede se folosește cu atât este mai eficientă. Cel mai indicat este să se ia în primele 24 de ore.



AVANTAJE

- Reduce riscul sarcinii între 58% și 95%
- Nu întrerupe sarcină precedentă
- Nu produce daune fetale
- Nu afectează fertilitatea ulterioară.

DEZAVANTAJE

- Posibile efecte secundare ușoare.
- Pilula postcoital nu evită fecundarea în alte zile ale ciclului fapt pentru care trebuie folosită altă metodă de contracepție cu toate acestea inserarea Steriletului ca metodă contraceptivă postcoital evită sarcina în acest ciclu și binențeles pe lungă durată.
- **Nu previne SIDA și nici infecțiile de transmitere sexuală.**

În prezent se distribuie gratuit în centrele de sănătate, în centrele de planificare familială și în farmacii fără rețetă dar plătind costul acesteia. Fapt pentru care **Nu** este necesară consultația la medicul de urgență.

9.4.2. STERILETUL DE CUPRU

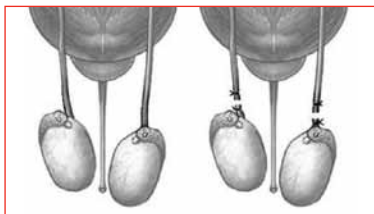
Dacă se introduce după cinci zile de la producerea actului sexual neprotejat, este metoda cea mai eficientă de contracepție de urgență și de asemenea proporționează contracepția de lungă durată.



9.5. METODELE IREVERSIBILE

9.5.1. VASECTOMIA

Este o mică intervenție chirurgicală care se realizează bărbaților, cu anestezie locală și care constă într-o incizie a vaselor deferente pentru ca spermatozoizii să nu iasă în exterior în timpul ejaculării. Nu este necesară spitalizarea, nici anestezia generală, fapt pentru care riscurile sunt mici. Eficiența este aproapie de 100%.



AVANTAJE

- Împreună cu prezervativul sunt singurele metode contraceptive masculine.
- Nu micșorează apetitul sexual, nu afectează erecția și nici ejacularea.
- Siguranța superioară a 99% dacă se realizează un control la 3 luni, 97% -98% dacă nu se face
- Este o metodă permanentă.

DEZAVANTAJE

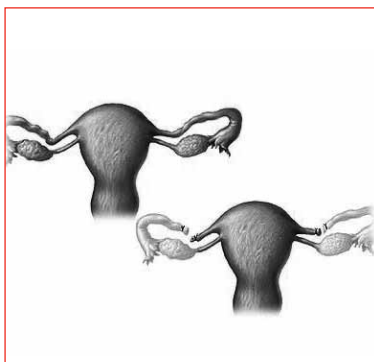
- Este ireversibilă. Chiar dacă se pot face operații de inversare a vasectomie sunt puține cel care au reușită și deasemenea costurile sunt foarte mari. scumpe.
- Este indicat uzul prezervativelor în cazul protecției contra ETS sau VIH/sida.

9.5.2. LIGATURA TROMPELOR UTERINE

Este o intervenție chirurgicală simplă dar care implică riscurile chirurgicale obișnuite și cea a anesteziei generale; în această intervenție se secționează și/ sau ligaturează ("leagă") trompele lui Fallopio(uterine), împiedicând de acest mod ca ovulul să se intersecteze cu spermatozoidul.

Eficiența este foarte mare, superioară a 99%, dar fără să ajungă la 100%.

Deasemenea există posibilitatea inserarea unor arcuri chirurgicale în interiorul trompelor fără a realiza intervenția chirurgicală.



AVANTAJE

- Un mod sigur și comod când s-a luat decizia finală de a nu a avea mai mulți copii.

DEZAVANTAJE

- ATÂT LIGATURA DE TROMPE CÂT ȘI VASECTOMIA SUNT METODE IREVERSIBILE.





ÎNTRERUPEREA VOLUNTARĂ A SARCINII

În prezent, în țara noastră (decembrie 2012), conform Legii Organice 2/2010, din data de 3 martie, a sănătății sexuale, a reproducerii și a de întrerupere voluntară a sarcinii, în cazul sarcinilor nedorite, se poate recurge la întreruperea voluntară a sarcinii (IVE). Legea garantează posibilitatea unei decizii libere și de informare asupra întreruperii voluntare a unei sarcini, fără interferența terților.

La cererea unei femei însărcinate, IVE este legal în primele 14 săptămâni de sarcină.

Din motive medicale, se iau în considerație două cazuri: până în a 22 săptămână, întotdeauna când există riscuri grave pentru sănătatea femeii însărcinate, sau când se detectează anomalii ale fătului. În mod excepțional, când se depistează anomalii fetale incompatibile cu viața sau atunci când i se detectează fătului o boală extrem de gravă sau incurabilă.

Este necesar pentru sănătatea ta să consulți matroana sau ginecologul care-ți corespunde, acolo vei primi toate informațiile și se vor realiza toate demersurile necesare acestuia.

Amintiți-vă întreruperea voluntară a sarcinii nu este o decizie ușor de luat în nici un aspect. Încercați să evitați aceasta prin folosirea contracepției.

10. CÂTEVA RECOMANDĂRI

Există multe metode de contracepție. Alege pe cel mai indicat pentru tine. Mergi la medicul tău de familie, la ginecologul de la dispensarul medical sau la centrul de planificare familială care îți corespunde, acolo care te vor ajuta să alegi metoda cea mai potrivită în funcție de nevoile tale.

Dacă dorești să rămâi însărcinată, ziua a 8 a și cea de a 19 a zi a ciclului sunt cele mai fertile, înseamnă că în aceste zile probabilitatea este mai mare de a rămâne însărcinată.

La spitalul de urgență nu se merge pentru oricare problema, dacă este necesar a merge la spital, se va face cu indicație din partea medicului. Dacă aveți vreo îndoială puteți suna la telefonul de OSAKIDETZA (se indică la finalul acestui Ghid) pentru a solicita sfatul medicului și indicații despre unde și când trebuie mers.

Dacă te gândești la o metodă de contracepție ireversibilă, să îți cont de viitor, poți avea altă pereche decât cea actuală, poți începe o nouă relație și poate îți vei dori să avari copii împreună.

Dacă ai consultat un medic fie aici sau în altă țară, este important să prezentați toată informația și documentele medicale pe care le dețineți.

Să nu-ți fie rușine. Explică bine medicului cum te simți și cere-i sfatul asupra lucrurilor care te îngrijorează. Este important să mergeți cât mai curând dacă vă deranjează ceva anume.

Prețul variază destul de mult de la o metodă la alta, întreabă la consultație sau în farmacie toate aceste aspecte.

Înainte de a folosi altă metodă decât prezervativul trebuie să ne asigurăm că perechea noastră nu este purtătoare de virusul SIDA. Pentru a verifica aceasta puteți merge la dispensarul medical pentru a realiza testul, ori la o farmacie sau la Comisia Anti-SIDA. Detalii despre contact la finalul acestui ghid.

PREZERVATIVUL ESTE UNICA METODĂ CARE PREVINE SIDA



11. RĂSPUNZÂND MITURILOR ȘI ÎNTREBĂRILOR FRECVENTE

În ceea ce privește tema sexuală, există foarte multe mituri și concepții greșite care ne confundă și provoacă comportamente riscante împotriva sănătății noastre.

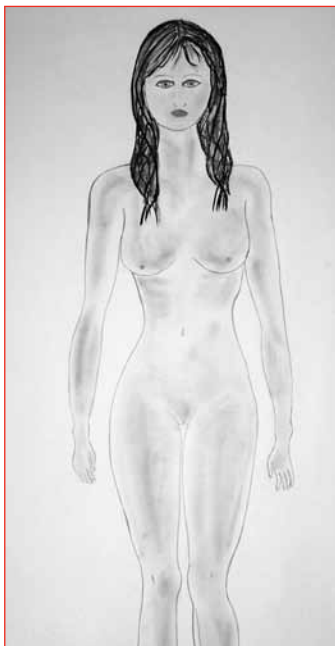
11.1. CU PRIVIRE LA CICLU/ MENSTRUĂȚIE

Este rău să nu avem ciclul atunci când folosim contraceptive hormonale? - Ce se întâmplă cu sângele care nu se elimină?

În momentul în care nu avem ciclul din cauza folosirii contraceptivelor nu este rău pentru sănătatea noastră. Progesteroni protejează mucoasa uterului astfel încât să nu crească și nici să se destrame. Nu rămâne nici un fir de sânge în interior. Acesta nu înseamnă că sutele la menopauză, nu afectează fertilitatea pe viitor.

Este normal în cazul în care am cheaguri mari de sânge în timpul menstruației?

- Cheagurile mari de sânge ne indică sângerare abundentă. Dacă sângerarea durează multe zile și este în cantitate mare, pot provoca anemie. Trebuie consultat medicul, pentru a ști cauza și a lua măsuri pentru reducerea sângerării.
- Este obișnuită ideea dar greșită, că este rău dacă sângerăm puțin în timpul menstruației. În realitate este mai periculoasă sângerarea abundentă deoarece debilitază organismul.



Îmi este teamă că nu mai pot rămâne însărcinată când voi dori datorită faptului că am folosit mult timp contraceptive! Metodele contraceptive provoacă sterilitate?

- Contraceptivele nu reduc fertilitatea dar trebuie ținut cont că înaintarea în VÂRSTĂ o reduce, atât la femei cât și la bărbați.
- Numai sterilizarea feminină și vasectomia sunt permanente
- Restul de metode femeile recuperează fecunditatea obișnuită.

Eu nu doresc folosirea metodelor contraceptive deoarece au “multe contraindicații”!

Foarte frecvent se confundă contraindicațiile cu efectele secundare.

Contraindicațiile sunt acele situații în care unele medicamente nu se pot folosi. Aceste situații le cunoaște medicul tău, în acest caz îți va indica dacă le poți uza sau nu.

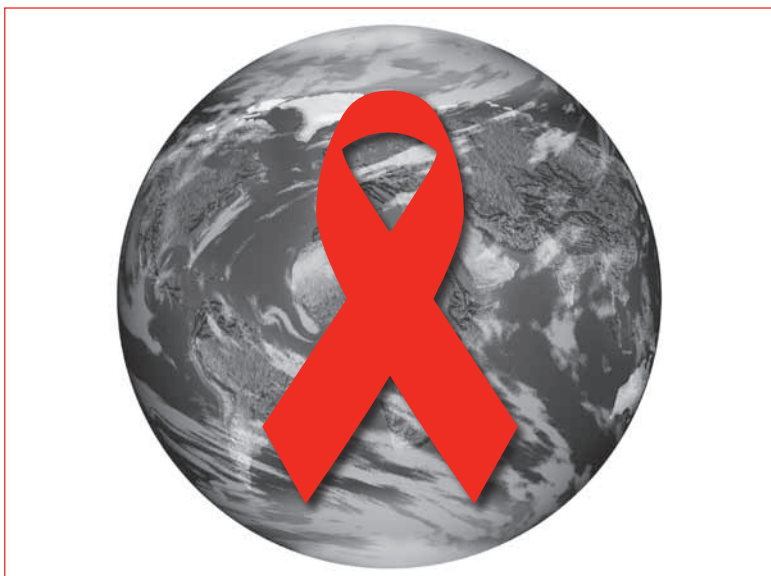
11.2. CU PRIVIRE LA IGIENA ORAGNELOR GENITALE

Multe femei au obiceiul de a spăla în interiorul vaginei. Nu este recomandat acest lucru. Sângerarea vaginală este un fapt obișnuit și spălarea în interior nu previne infecțiile și nici un servește ca metodă contraceptivă.

11.3. ÎN LEGĂTURĂ CU VIH/SIDA

- VIH (Virus de Imunodeficiență Umană) infectează celulele sistemului imunitar producând deteriorarea progresivă și debilitarea funcționii de luptă contra infecțiilor și bolilor.
- SIDA (Sindromul de imunodeficiență dobândită) este un termen care se aplică stadiilor avansate al infecției VIH și afectează milioane de femei, bărbați și copii în toată lumea.
- Majoritatea femeilor care au VIH au fost infectate de către partener deoarece nu știau că sunt purtătorii acestor infecții sau pentru că nu foloseau prezervative.
- Ascunderea acestui fapt a partenerului de teama respingerii duce la contagiarea acestuia și la deținerea acestei infecții cronice care va condiționa toată viața voastră.
- Obscurantismul existent în jurul acestei teme și respingerea persoanelor purtătoare de VIH, în afară de faptul că este nedrept este inacceptabil, îngreunează lupta împotriva acestei boli.
- SIDA se poate trata, prin tratament vei putea trăi mulți ani și nu vei transmite copiilor tăi această boală.
- Înainte de a practica acte sexuale fără prezervative, este important să vă faceți testul de SIDA, deasemenea în cazurile când veți iniția o altă relație și nu veți folosi această metodă de contracepție.
- Probele de VIH se pot face gratuit și confidențial în dispensar sanitar, serviciile de Boli venerice și la Comisia pentru cetățeni AntiSIDA din Bizkaia (la sfârșit adresele).
- SIDA se transmite prin SÂNGE, prin SEMEN și prin SECREȚIILE VAGINALE.
- Lacrimile, saliva, transpirația, urina și fecalele nu transmit acest virus.

Uzul prezervativului este decizia celor doi parteneri





11.4. CU PRIVIRE LA PLĂCERE

Este fals că:

- O femeie niciodată nu trebuie să aibă inițiativă în pat.
- O femeie adultă trebuie să aibă orgasm în timpul penetrării.
- Femeile nu se masturbează.
- Femeia care are prezervative în geantă este o femeie ușoară.
- Femeia trebuie să aștepte ca bărbatul să producă orgasmul.
- Având menopauza femeia nu mai are activitate sexuală
- Bărbatul trebuie să suporte până când femeia a avut orgasmul.
- Prin natura lor, bărbații au apetit sexual mai mare decât femeile.
- Bărbatul trebuie să aibă întotdeauna rolul activ în relațiile sexuale.
- Atunci când bărbatul ejaculează, finalizează actul sexual.
- Sexualitatea este egal cu un coit. Dacă nu se realizează penetrarea nu ați întreținut un act sexual complet.
- Orgasmul reciproc este ideal pentru cuplu.
- Orgasmul este obligatoriu într-o relație sexuală.
- Relațiile sexuale non genitale, nu produc atâta excitație și nici satisfacție ca cele genitale.
- Toate problemele se rezolvă în pat.
- În timpul actului sexual nu se transmit propriile dorințe partenerului.
- Este o dezviere a avea fantezii cu altă persoană, în timpul actului sexual.
- Masturbarea este o practică numai pentru adolescenți.
- Persoanele care au partener nu se masturbează.
- Dizabilitatea fizică sau psihică produce lipsa impulsului sexual și a senzațiilor sexuale.
- Educația Sexuală potențează relațiile sexuale.





12. DEFININD VIOLENȚA ÎMPOTRIVA FEMEILOR

În prezent se folosește o gamă largă de concepte pentru a ne referi la fenomenul violenței care se produce de diferite asupra femeilor pe motive de sex. Definiția este cuprinsă în Legea 4/2005 din 18 februarie pentru Egalitatea Femeilor și a Bărbaților:

Se consideră violență împotriva femeilor oricare manifestare violentă pe motive de sex care rezultă sau poate rezulta din daune fizice, sexuale sau psihologice, sau din suferința femeii, inclusiv amenințările pentru a realiza astfel de acte, constrângerea sau privarea arbitrară de libertate, care se produce în viața publică sau privată.

Violența în cuplu, exprimată de toate formele, este un DELICT care trebuie reclamat. Cu toate acestea, în diverse studii se afirmă că femeia întârzie în medie între 7 și 10 ani înainte de a prezenta o reclamație. În anul 1980 Organizația Națiunilor Unite a recunoscut că **violența contra femeilor este crima acoperită cel mai frecvent în lume.**



13. CERCUL VIOLENȚEI

Când se repetă, violența se manifestă de formă circulară aproximativ în aceeași ordine.

Faza de Agresiune

- Se ivește o formă de maltratare.
- Fizică, sexuală, economică, socială sau psihologic-emoțional.
- **Sentimentele femeii sunt:** Teamă, ură, impotență, singurătate, durere, nedumerire, rușine, mânișoasă cu sine însăși.

Faza de pocăință și conciliere

- Agresorul cere iertare, fie prin cuvinte sau gesturi.
- Victima iartă.
- **Sentimentele femeii:** Teamă, milă, durere, rușine, confuzie, vină, iluzie, recuperarea încrederii.

Faza de tensiune

- Încep discuțiile.
- În atmosfera de familie sau de conviețuire se generează din nou tensiune.
- **Sentimentele femeii:** Chin, anxietate, teamă, dezamăgire, decepție.



CERCUL VIOLENȚEI

- Crește intensitatea.
- Scade intervalul de timp între faze, din ce în ce mai frecvente.



Trebuie să înțelegem complexitatea acestor situații de violență și să ținem cont de faptul că de multe ori relația cu un partener care te agresează se menține datorită faptului că partenerul care te lovește este aceeași persoană care îți arată afecțiune și îți poartă de grijă. Interiorizarea Miturilor despre “Dragostea romantică”, convingerile despre căsătorie ca un obiectiv, ca ceva pentru toată viața la bine și la rău, situațiile de dependență emoțională, economică, izolare socială și familială, subtilitatea în manifestările de violență, a avea copii în îngrijire, sunt câteva dintre cauzele care provoacă prelungirea relațiilor de cuplu, atunci când există violență.

14. CAUZELE VIOLENȚEI

EXISTĂ DIFERITE TEORII CARE EXPLICĂ ORIGINEA UNEI RELAȚII DE MALTRATARE

Dintre toate acestea vrem să remarcăm ceea ce explică **adevărată cauză de fond, rădăcina, originea actului delictiv este Socioculturală**, fiind singura care manifestă violența ca rezultat al unei probleme structurale care ține de întreg sistemul: inegalitatea între bărbați și femei. Violența de gen, este de asemenea numită violență împotriva femeilor, se înțelege ca o consecință extremă, exagerată și perversă a inegalității în politică, economie, la nivel social și cultural între cele două sexe. Este rezultatul unei probleme de gen, dezechilibru de putere, care priorizează, supraestimează, vizibilizează, acordă prestigiu și privilegiu sexului masculin în detrimentul sexului feminin, adică femeilor. Această teorie explică apariția violenței în cuplu, ca rodul unui proces în care se stabilesc roluri separate, diviziunea sexelor în muncă, o distribuție ne echitativă de timp și spațiu, un dezechilibru de putere de decizie, etc.





15. FORMELE DE MANIFESTARE ALE VIOLENȚEI

Violența fizică

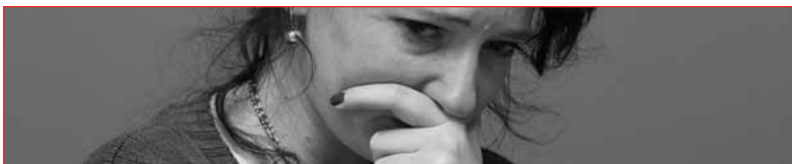
- Începe de la lovituri până ajunge la asasinat.
- Produce daune corporale prin lovituri de diferite intensități, cu mâinile, cu obiecte: împingeri, lovituri cu picioarele, lovituri cu pumnii, bătăi, mușcături, tras de păr, a scuipa, arsuri, tăieturi, încercări de strangulare, etc. până la asasinat.
- Mutilarea Genitală Feminină deasemenea este un exemplu clar de violență fizică împotriva femeilor.

Violența economică

- Controlul banilor, împiedicarea accesului sau cunoșterea patrimoniului familiar, luarea deciziilor unilateral, adică, fără să conteze cu tine asupra uzului acestuia, confiscarea bunurilor, nu permite să aibă un loc de muncă salarizat, le aloca o cantitate și le cere justificarea cheltuielilor realizate. Le șantajează în schimbul alocării acestor sume de bani.

Violența socială - în medii politice

- Disidență publică, umilirea, ridiculizarea, nepoliticos cu prietenii săi, cu familia ei; le tratează ca pe o servitoare în prezența altor persoane, seduce alte femei în prezența partenerii, etc.
- Controlul relațiilor externe și activitățile sale.
- Controlul documentelor de identitate (pașaport, permis de ședere, etc.), reținând toate aceste documente și însoțind-o la toate demersurile pe care aceasta le are de efectuat, luând decizii în locul ei.



Violența psihologică și/sau emoțională - în medii private

- Insulte, umiliri, descalificări și ridiculizări, constante critici, dispreț, comparații continue cu alte femei, abuzul verbal, izolare emoțională, amenințări de tip economic sau emoțional, control la tot ce spune, face... Decide toate lucrurile importante
- Intimidarea: provocându-i teamă prin intermediul privirilor, strigătelor, gesturilor...
- Distrugerea obiectelor de valoare sentimentală, sparge și lovește obiectele, distrae bunurile, cele personale ale ei și maltratează animalele domestice.
- Amenință cu a face daune copiilor.
- Șantajează și amenință că o trimite în țara de origine, dacă sunt imigranți.

Violența Sexuală

- Începând cu impunerea actului sexual nu dorit, de posturi, gesturi, vestimentația, până la abuz și la violarea sexuală. Insulte și acuzațiile în timpul relațiilor sexuale.
- Răzbunarea, șantajul și amenințările dacă femeia nu dorește să practice relațiile sexuale pe care le pretinde.
- Forțarea femeii a întreține relații sexuale fără protecție.



16. CONSECINȚELE COMUNE ALE VIOLENȚEI

Probleme fizice

- Dureri cronice.
- Sarcini nedorite.
- Boli Venerice.
- Leziuni și/sau moarte.

Probleme psihologice

- Depresie, anxietate, insomii, trastornări ale alimentației..sinucideri
- Stres post-traumatic.
- Abuz de alcool, droguri.
- Autostima coborâtă și pierderea încrederii în jurul său.
- Traumă pentru fii și fiice.

Probleme sociale

- Izolare și lipsă de comunicare.
- Un cost social foarte mare: sanitar, polițial, judiciar și de servicii sociale.
- Sărăcie.

17. RĂSPUNZÂND CONVINGERILOR FALSE

17.1. CÂTEVA MITURI ȘI CONVINGERI FALSE DESPRE VIOLENȚA SEXISTĂ

- “Un bărbat nu maltratează așa că vrea, ci pentru că ea face ceva pentru a-l provoca”
- “Dacă o femeie este maltrată în continuu, vina este a sa deoarece continuă să trăiască alături de acest bărbat”
- “Dacă avem copii trebuie să suportăm abuzurile pentru binele acestora”.
- “Trebuie suportat deoarece acest fapt face parte din viața soților, din viața cuplului.
- “Bărbații care maltratează o fac deoarece au probleme cu alcoolul sau drogurile”.
- “Bărbații care agresează partenera sunt nebuni sau medii îi presionează foarte mult”.
- “Ceea ce se întâmplă între parteneri este intimitatea acestora; nimeni un are dreptul să se involucreze”.
- “Violența Sexistă/Barbătească între parteneri apare într-o relație de DRAGOSTE NU SĂNĂTOASĂ se pierde momentan controlul”.
- “Bărbații care agresează partenera sunt violenți prin natura lor”.
- “Violența masculină apare numai în familiile fără educație sau care dețin puține resurse economice”.
- “Violența Masculină, apare mai ales în familiile de imigranți”.



18. INDICATORI PENTRU A DETECTA DACĂ SUFERIM VIOLENȚA ÎN CUPLU

- Atunci când partenerul tău îți spune că opinia ta nu are importanță.
- Atunci când partenerul tău este foarte gelos și îți controlează mobilul și relațiile sociale.
- Dacă partenerul tău încearcă să te izoleze de prietenel și prietenii tăi, frați și surori, familia, etc.
- Dacă partenerul tău te protejează foarte mult pentru a depinde de el cu foarte multe lucruri și îți spune că faci lucrurile spre binele tău și că el doar vrea să te ajute și să aibă grijă de tine.
- Dacă partenerul tău are autostima joasă, complexe și nesiguranță și pentru a compensa acestea nu te valorează și utilizează acest lucru pentru a se simți superior ție.
- Dacă partenerul te tachinează în legătură cu corpului tău, cu vestimentația, cu modul în care gândești, hobby-urile sau îți spune că ești grasă ori slabă și că trebuie să schimbi ceva.
- Dacă partenerul în mod constant îți spune că nu știi nimic și ca nu ai nimic, să taci, sau te ridiculizează în public spunându-ți: -ce știi tu de acesta?, dacă vorbește în locul tău și ia decizii în locul tău, etc.
- Dacă partenerul tău întotdeauna îți impune actul sexual sau postura în care trebuie întreținut actul sexual.
- Dacă partenerul tău îți impune întreținerea relațiilor sexuale fără prezervative.
- Dacă partenerul tău are o atitudine sexisă și fără respect în general asupra femeilor.
- Dacă persoanele din jurul tău (prieteni și prietene, familia, cunoscuți și cunoscute) îți transmit că nu le plac cum te tratează partenerul tău, consideră că nu te respectă.
- Dacă partenerul te insultă, te împinge, te lovește, te privește cu indiferență, chiar dacă acest lucru se întâmplă de puține ori.
- Dacă partenerul tău te-a lovit, a abuzat sexual sau psihologic de tine înainte.

DACĂ RĂSPUNSUL LA ACEASTĂ TEMĂ ESTE AFIRMATIV, DEOARECE TRĂIEȘTI ÎN CONTINU ACESTE SITUAȚII CAUTĂ SOLUȚIA.

(În acest ghid îți dăm informația necesară pentru aceasta)

19. CE TREBUIE SĂ FACI...

Dacă suferi acte de violență de gen sau o agresiune sexuală

**SERVICIUL DE EGALITATE,
COOPERARE ȘI PROBLEME
CETĂȚENEȘTI**

Serviciul de Atenție a Femeilor
Piața Venezuela nr. 2 - etaj 4
94 420 48 38

**Între orele 8:30 și 14:00 h. de luni
până vineri**

**SERVICIUL MUNICIPAL DE
URGENTE SOCIALE**

94 470 14 60

24 ore

**EVALUARE ȘI DIAGNOSTIC ÎN
TOATE CAZURILE**

Acțiuni de prevenire, continue
și imediate



Pași:

1. Solicită un **ORDIN DE PROTECȚIE** atunci când există pericol și **DENUNȚĂ** la Comisariatul cel mai apropiat. Un Ordin de Protecție va interzice agresorului tău să se apropie sau să contacteze cu tine pe oricare cale, inclusiv nu v-a putea pătrunde în domiciliul familial.
2. **MERGI LA UN CENTRU DE SĂNĂTATE** și explică personalului sanitar că ai fost victima unei agresiuni pentru a face un raport medical asupra agresiunii suferite.

De asemenea:

- Dacă suferi violența de gen și te găsești într-o situație de risc, este important să știi că există un **ADĂPOST TEMPORAL DE URGENȚĂ** pentru garantizarea siguranței tale
- Trebuie să știi că există o serie de prestații sociale în materie de **LOCUINȚĂ PENTRU ÎNCHIRIERE** așa cum și **AJUTOARE ECONOMICE**; consultă la Serviciile Sociale de Bază.
- **DACĂ AI PROBLEME ... SUNĂ**

Poliția Municipală 092 / 112

Serviciul Municipal de Urgențe Sociale 94 470 14 60

Serviciul Municipal de Atenție a Femeilor 94 420 48 38

Serviciul de Atenție Telefonică 24 ore 900 840 111

SÂNTEM LA DISPOZIȚIA TA PENTRU A TE AJUTA!

20. CHESTIUNI IMPORTANTE

Comentează prietenelor și celor din familie, persoanelor apropiate. Nu menține acest lucru în secret. Este important să te sprijini în alte persoane pentru a căuta soluții.

Dacă ești victimă a unei violențe să un taci.

Nu uita că de reclamația te va permite să ai mai multe drepturi în alte servicii și resurse.

A întreține relații sexuale fără protecție poți dobândi o boală venerică , SIDA sau a avea o sarcină nedorită.

Dacă vei ieși din această situație violență vei trăi în pace bunăstare și sănătate Multe femei au ieșit din această situație, tu deasemenea o poți face.

Amintește-ți că violența este incompatibilă cu sexualitatea sănătoasă.

DACĂ AI DECIS SĂ DENUNȚI, caută să mergi în compania unei persoane de încredere, la cel mai apropiat comisariat. Dacă preferi să mergi singură o poți face deasemenea. Este important să știi că în cazul în care vei merge la un comisar/ita de poliție din Bilbao , dacă hotărăști sau un să reclami , ai dreptul la

1. Asistență juridică cu un avocat de serviciu.
2. Asistență socială con un asitent social.
3. Serviciu de traducere cu un/o traslator.



TELEFOANE ȘI LOCURI DE INTERES PENTRU GARANTIZAREA DREPTURILOR FEMEIL

21. FEMEILE VICTIME DE VIOLENȚĂ TREBUIE SĂ ȘTIU CĂ AU DREPTUL LA:

- Informații, consultanță și orientare în tot procesul.
- Ajutoare pentru schimbarea reședinței din motive de siguranță.
- Protecția demnității și intimității.
- Școlarizarea imediată a fiilor și fiicelor în cazul în care se schimbă reședința.
- Sprijin și acompaniere profesională.
- Asistență socială integrală.
- Consultanță juridică și Consiliere psihologică.
- Dacă partenerul/a tău este de același sex cu tine și suferi acte de violență ai dreptul să ceri informații și să fii ascultată.

- **Dacă ești o persoană străină, nu ai documentație legală și se emite în favoarea ta un ordin de protecție sau un raport favorabil al Fiscalității și se poate elibera autorizația de reședință și muncă provizională.**
- **Dacă s-a dat o sentință care te recunoaște ca fiind victimă de violență și se va elibera o autorizație de reședință și muncă în Spania.**

Pentru oricare altă informație sună la Serviciul de Egalitate, Cooperare și Probleme Cetățenești 94 420 48 38

22. PUTEȚI MERGE LA:

- **ĂSREVICIUL DE EGALITATE, COOPERARE ȘI PROBLEME CETĂȚENEȘTI-SERVICIUL DE ATENȚIE A FEMEILOR (PRIMĂRIA DIN BILBAO):** Pentru femei cu domiciliul în BILBAO. Piața Venezuela nr. 2 – etaj 4. Tlfn.: 94 420 48 38
- **SERVICIUL PENTRU FEMEIE (DIPUTACIÓN FORAL DE BIZKAIA):** Pentru femei cu domiciliul în restul localităților din Bizkaia. Camino Ugasko nr 3 – etaj 2. Tlfn.: 94 406 69 00
- **SERVICIUL DE ORIENTARE JURIDICĂ (Avocați de serviciu).** Barroeta Aldamar nr 10 parter Tlfn.: 94 401 67 12
- **SERVICIUL DE ASISTENȚĂ A VICTIMELOR (pentru femei care locuiesc în Bizkaia).** Str/ Ibañe din Bilbao nr 5 parter. Tlfn.: 900 400 028
- **SERVICIUL DE ATENȚIE TELEFONICĂ 24 ore.** Tlfn.: 900 840 111
- **SERVICIUL DE MEDIAȚIUNE FAMILIARĂ.** Str/ Santutxu nr 69. Tlfn.: 900 100 080

PENTRU SĂNĂTATE SEXUALĂ ȘI REPRODUCERE:

- **MODULE PSICO-SOCIALE (PENTRU PLANIFICARE FAMILIARĂ, CONSULTANȚĂ JURIDICĂ, PSICOLOGICĂ,...).**
- **MODULE AUZOLAN.** Str/ La Naja nr 5 (la colț cu Str./ Dos de Mayo). Tlfn.: 94 416 36 22
- **MODULE DEUSTO - SAN IGNACIO.** Piața Aoiz fără/nr (În față la Poștă). Tlfn.: 94 475 94 72
- **MODULE DIN REKALDE.** Camino Villabaso nr 24. Tlfn.: 94 444 98 59



- **CENTRELE MEDICALE, DISPENSARELE** situate în propriul municipiu dispun de: ATENȚIE PRIMARĂ, ATENȚIE SPECIALIZATĂ (unde poți solicita Consultație Ginecologică).
 - **Dispon de Centre Medicale 24 ore.** Consultă Centrul cel mai apropiat la tlf. 944 203 020
 - **SFATUL MEDICULUI TELEFONIC AL OSAKIDETZA:** 944 203 020 (de 8:00 a 22:00 hs.)

SERVICIILE SOCIALE DE BAZĂ:

Unde te vor proporționa Consiliere și Sprijin pentru oricare problemă socială. Întotdeauna există unul în apropiere zonei unde locuiești. În cazul în care nu cunoști, sună la Tlfn.: 010 și cere informații asupra locului respectiv.

URGENȚE:

- **SERVICIUL MUNICIPAL DE URGENȚE SOCIALE DIN BILBAO** (Serviciul de atenție 24 ore). Alameda Mazarredo nr 22. Tlfn.: 94 470 14 60
- **JUDECĂTORIA DE GARDĂ.** C/ Ibáñez de Bilbao nr 4. Tlfo.: 94 401 64 81
- **POLIȚIA MUNICIPALĂ DIN BILBAO.** Tlfn.: 092
- **CENTRUL DE COORDONARE DE URGENȚE SOS DEIAK - BILBAO.** Tlfn.: 112

ALTE SERVICII

- **COMISIA ANTISIDA DIN BIZKAIA.** C/Bailén n6 Tlfn. 944160055

