

مقدمة للموقع

تنطوي الصحة الجنسية على مجموعة من الأمور التي يمكن أن تؤثر على صحتك وعافيتك البدنية والعاطفية. وتشمل العلاقات والحياة الجنسية والاتصال الجنسي مع شخص آخر والحمل وما إلى ذلك. يُنظر إلى الصحة الجنسية في أستراليا بطريقة إيجابية وتُناقش قضاياها علناً. يجب أن تكون العلاقات الجنسية ممتعة وخالية من أي خوف أو شعور بالعار أو الإجبار على المشاركة في أنشطة لا تريد المشاركة فيها.

صمّم هذا الموقع طلاب دوليون من أجل الطلاب الدوليين. ويحتوي على معلومات عن خدمات يمكنها مساعدتك في حال ظهور مشكلات صحية جنسية أو إذا كنت تود معرفة المزيد.

"استمتع وحافظ على سلامتك!"

العلاقات

تمثل العلاقات جزءاً من الحياة الصحية وقد تعود على حياتنا بمنافع جمة. ولكل شخص الحق في أن ينعم بعلاقة آمنة وصحية.

هناك عوامل يمكن أن تجعل أي علاقة جنسية صحية وممتعة أو غير صحية وربما غير آمنة. الاحترام هو أساس أي علاقة جنسية صحية. وهو التزام بالتواصل والتصرف باستقامة. ففي أي علاقة جنسية صحية، يحظى كل من الشريكين بالقدرة على التعبير عن مشاعره كما يحترم احتياجات الآخر وحدوده فيما يتعلق بالجنس.

يمكن أن تصبح العلاقات غير صحية في بعض الأحيان. فإذا كنت تشعر بالخوف أو الضيق أو فقدان السيطرة أو التعاسة في علاقتك، فقد يكون حان الوقت للتفكير فيما إذا كانت العلاقة مناسبة لك. إذا كان شريكك يعاملك معاملة سيئة، فهذا ليس ذنبك، ولا لوم عليك كما أنك لست وحيداً. يمكنك الحصول على الدعم داخل الحرم الجامعي لمناقشة مشكلات علاقتك.

العنف الأسري سلوك عدواني ينتهجه شخص للسيطرة على شخص آخر والهيمنة عليه في إطار علاقة وثيقة. وقد يشمل الاعتداء البدني أو الإيذاء النفسي (كالتهديد بقتلك أو أطفالك أو عائلتك أو إلحاق الأذى بكم) أو الإيذاء الاجتماعي (كالتهديد بالاتصال بمنظمة الهجرة وإلغاء تأشيرتك) أو الإيذاء الاقتصادي (كأن يحتجز المال المخصص للطعام أو للرسوم الدراسية) أو الإيذاء العاطفي (كأن يهينك أو ينعنك بمسميات شائنة).

الخط المخصص للعنف الأسري **1800-656-463** متاح طوال اليوم (يمكنهم ترتيب إحضار مترجم فوري لمساعدتك). هذه الخدمة مجانية وتتسم بالسرية.

الجنس الآمن والأمراض المنقولة جنسيًا

من المفترض أن يكون الجنس تجربة ممتعة ومع ذلك هناك خطورة الإصابة بأمراض قد تؤثر على صحتك. يقصد بالجنس الأكثر أمانًا وقاية صحتك من أمراض تنتقل إليك عبر الاتصال الجنسي بشخص آخر. ويمكن أن يساعد استخدام الواقي (الذكري أو الأنثوي) خلال ممارسة الجنس (الإيلاج المهبلي أو الشرجي أو الفموي) في الوقاية من الأمراض المنقولة جنسيًا وحالات الحمل غير المرغوبة. لا داعي للقلق إذا كنت تظن أنك قد أصبت بمرض منقول جنسيًا، يمكنك الوصول إلى الخدمات الصحية لتخضع للفحص والمعالجة. وهذه الخدمات تُحاط بالسرية ولا ترتبط بدراساتك. للاستمتاع بصحة جنسية جيدة، نوصيك بالخضوع للفحص:

- كل 12 شهرًا
- عند تغيير الشريك الجنسي
- إذا لم تكن تستخدم واقياً خلال الاتصال الجنسي
- إذا تمزق الواقي خلال الاتصال الجنسي

الوقايات المجانية متوفرة بالحرم الجامعي.

كيفية الحصول على خدمات الصحة الجنسية في أستراليا

تتسم خدمات الصحة الجنسية في نيو ساوث ويلز بالسرية، وبعض الخدمات مجانية. توفر معظم الخدمات خيار طلب الاستعانة بمترجم.

تقدم المراكز الصحية بالجامعة خدمات فحص وعلاج الأمراض المنقولة جنسيًا وغيرها من أمور الصحة الجنسية بما في ذلك وسائل منع الحمل والفحوصات الصحية للمرأة واختبارات الحمل والمشورة وغيرها، وهي خدمات مجانية في أغلب الأحيان وسرية دائمًا. للحصول على هذه الخدمات، يتعين عليك تحديد موعد سواء عن طريق الاتصال الهاتفي أو الذهاب إلى مركز الخدمة الصحية والتحدث إلى موظف الاستقبال. ويتعين عليك اصطحاب بطاقةك الصحية عند الذهاب إلى مركز الخدمة الصحية.

يقع مركز نيو ساوث ويلز لتنظيم الأسرة (Family Planning NSW) في أشفيلد ونيوكاسل ويقدم خدمات الصحة الإنجابية والجنسية مثل فحوصات الأمراض المنقولة جنسيًا ومعالجتها ووسائل منع الحمل واختبارات الحمل والمشورة والفحوصات الصحية للمرأة وغير ذلك الكثير في إطار سري وموضوعي. للحصول على هذه الخدمة، يتعين عليك تحديد موعد عن طريق الهاتف أو زيارة مركز الخدمة وتحديد موعد مع موظف الاستقبال أو عن طريق البريد الإلكتروني أو عبر الموقع الإلكتروني للمركز.

يقدم مركز خدمات الصحة الجنسية في سيدني (Sydney Sexual Health Service) فحوصات صحة جنسية في إطار سري وموضوعي. لا يتعين عليك تحديد موعد للحصول على هذه الخدمة.

وسائل منع الحمل

يُفصد بمنع الحمل منع حدوث حمل نتيجة الاتصال الجنسي بين ذكر وأنثى.

هناك عدد من الخيارات المختلفة المتاحة في أستراليا.

تساعد وسائل منع الحمل الشريكين على الاستمتاع بالممارسة الجنسية دون خوف من حدوث حمل. من الضروري تحديد أفضل خيار يناسب احتياجاتك وظروفك. يمكن أن يساعدك التحدث إلى طبيب في مركز الخدمة الصحية في الجامعة (University Health Service) أو أي مركز طبي في المجتمع في اتخاذ قرار بشأن اختيار وسيلة منع الحمل الأنسب لك.

الحمل غير المرغوب فيه

لا تمضي الحياة كما نخطط لها أحياناً. ويعد اتخاذ قرار بشأن الحمل غير المرغوب فيه أمراً شخصياً. هناك خدمات صحية في أستراليا تقدم الدعم لمساعدة النساء على اتخاذ قرار بشأن أفضل خيار يناسبهن في إطار سري وموضوعي. لدى مؤسسة Marie Stopes أو Family Planning NSW معلومات تفصيلية عن خيارات الحمل. يمكنك أيضاً تحديد موعد مع مركز University Health Service في كالاباغ أو أوريماه لمناقشة خيارائك مع أحد الأطباء.

الجنس والإنترنت

توفر شبكة الإنترنت وسائل للتواصل والاختلاط الاجتماعي بين الناس، بما في ذلك فرص الاندماج في علاقات رومانسية وجنسية. واليوم، يستخدم العديد من الأشخاص مواقع أو تطبيقات المواعدة أو "تطبيقات المرافقة"، وهناك خدمات معينة تعتمد على نوع العلاقة التي تبحث عنها. ويتضمن ذلك العلاقات مغايرة الجنس أو مثلية الجنس وغيرها، سواء لفترات طويلة وقصيرة. احرص على أن تكون آمناً وفتناً عند استخدامك تطبيقات المواعدة/المرافقة. فيما يلي بعض النصائح لضمان استمتاعك وشريكك بتجربة إيجابية:

1. **اخضع لفحوصات الصحة الجنسية بشكل دوري.** من المهم أن تكون على معرفة بصحتك الجنسية لتتمكن من وقاية نفسك وشريكك.
2. **احرص على حماية معلوماتك الشخصية.** تأكد من عدم الكشف عن أي تفاصيل مثل رقم هاتفك أو عنوانك أو موقعك أو بياناتك المصرفية أو بيانات محل عملك لأشخاص لا تعرفهم.
3. **تعرف على الأشخاص قبل لقائهم.** احرص على ألا تتعجل في أمورك. تذكر بأن الناس ليسوا دائماً من يدعون كونه. إذا شعرت بريية في الأمر، اتبع حدسك.
4. **احرص دائماً على أن يكون اللقاء الأول في مكان عام.** من السديد الالتقاء في مكان عام حيث يتواجد أشخاص آخرون حولك في المكان. وهذا من شأنه ضمان بقاءك في أمان. تأكد من أن لديك وسيلة نقل خاصة بك من أي مكان تذهب إليه للقاء أحد وإليه إذا لم تسر الأمور على ما يرام.
5. **أخبر أحد أصدقائك بالمكان الذي تقصده.** إذا كنت ستقابل شخصاً ما، أخبر أحداً ما بمكان تواجدك للحرص على سلامتك. إذا لم تكن ترغب في إطلاع أي شخص على تلك المعلومات، فلا بأس في ذلك، غير أنك إذا خطت ليكون لك صديق يطمئن عليك، فسيكون ذلك مبرراً لمغادرة المكان إذا لم تشعر بالراحة.
6. **ابق صاحباً.** إذا كنت تلتقي بشخص لا تعرفه جيداً، فلا تقبل تناول مشروبات ما لم تكن متأكداً من خلوها من أي شيء قد يضررك. إياك وقبول عقاقير من شخص لا تعرفه جيداً. لا بد أن تكون منبهاً ومتيقظاً في جميع الأوقات.
7. **تحل بالاحترام.** من المهم معاملة الآخرين بالطريقة التي تحب أن يعاملوك بها. احترم حدود الآخرين ولا تضايق غيرك أو تزعه أو تضغط عليه لكي يقوم بأمر لا يرغب فيه. فالاعتداء الجنسي جريمة خطيرة وموافقة الآخر أمر بالغ الأهمية.
8. **الاتصال في حالة الطوارئ.** إذا تعرضت لخطر مباشر، اتصل على ثلاثة أصفار (000). ليس هناك ما تخجل منه إذا كنت تستخدم تطبيق مواعدة أو مرافقة، ولن تتوانى الشرطة عن مساعدتك بصرف النظر عن ميولك الجنسية أو هويتك الجنسية.

الجنس والقانون

هناك قوانين خاصة بالجنس في أستراليا. وهذه القوانين مفروضة لضمان سلامة الأشخاص وعدم إيذائهم. من المهم أن تكون على معرفة بهذه القوانين لأنها قد تختلف عن القوانين في بلدك الأصلي.

الموافقة على الممارسة الجنسية

يحق لك في أستراليا اختيار ما إذا كنت ترغب في إقامة علاقة جنسية مع شخص آخر. ولا يحق لأي شخص إرغامك على أي فعل لا ترغبه. ويحظر قانوناً ممارسة الجنس مع شخص آخر دون موافقته. وتعني الموافقة اختيارك بمطلق حريتك ممارسة الجنس مع شخص آخر. أما ممارسة الجنس دون الموافقة فهي تمثل اعتداءً جنسياً وهو سلوك مخالف للقانون.

الاعتداء الجنسي

إذا تعرضت أو تعرض أحد معارفك لاعتداء جنسي، فلا يجب أن تتعامل مع ذلك بمفردك. يمكن للجامعة تقديم الدعم والمعلومات لمساعدتك. ولا يرتبط الإبلاغ بوقوع اعتداء جنسي أو الوصول إلى الخدمات التي تقدم الدعم المتعلق بالاعتداء الجنسي بدراساتك.

ويمكن لخدمة Campus Care داخل الجامعة تقديم العون لك ومساعدتك في الحصول على خدمات الترجمة الفورية. وتتوافر خدمة Campus Care من الإثنين إلى الجمعة. وهي خدمة سرية والإبلاغ الذي تقدمه غير مرتبط بدراساتك.

كما تتوافر خدمات الاعتداءات الجنسية (Sexual Assault Services) في نيو ساوث ويلز على مدار اليوم في معظم المستشفيات الرئيسية لتقديم المساعدة لأي شخص تعرض لاعتداء جنسي. فهي توفر مشورة ومساعدة طبية وبإمكانها إحالتك إلى الخدمات القانونية والحصول على مشورة الشرطة. وهي خدمة سرية. ويمكن لخدمات Sexual Assault Services توفير مترجم فوري لك.

لا يتوجب عليك إبلاغ الشرطة بالاعتداء الجنسي في حال عدم رغبتك. ولن يؤثر الإبلاغ عن الاعتداء الجنسي أو الذهاب إلى الشرطة على تأشيرتك أو الهجرة أو التسجيل في الجامعة.

ويوجد لدى مركز الأزمات الخاص بحالات الاغتصاب (NSW Rape Crisis Centre) المزيد من المعلومات حول الدعم والخدمات المتاحة في جميع أنحاء نيو ساوث ويلز.

التحرش الجنسي

التحرش الجنسي هو سلوك جنسي يتم دون دعوة و/أو هو غير مرغوب فيه، مثل التعرض للمس مع عدم رغبتك في ذلك أو إطلاق أسماء جنسية عليك أو إخبارك بنكات جنسية أو تعرضك لاهتمام جنسي مثل طلب موعد منك مراراً وتكراراً بينما ترفض ذلك. ومن حالات التحرش الجنسي أيضاً مضايقة شخص بشأن جنسه أو هويته الجنسية.

الاشتغال بالجنس

تُعد أماكن الجنس (بيوت الدعارة) والاشتغال بالجنس مقابل المال (البغاء) قانونية في أستراليا بالنسبة للأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 18 عاماً. من المهم فهم هذه القوانين إذا كنت تستخدم هذه الخدمات أو إذا كنت تعمل في هذا المجال.

المثليات والمثليون ومزدوجو الميل الجنسي ومغايرو الهوية الجنسية والمخنثون والمترددون في ميلهم الجنسي (LGBTIQ)

يحق لك في جامعة نيوكاسل التعبير عن هويتك وأن تشعر بالراحة والأمن بشأن ميولك الجنسية. توجد العديد من خدمات الدعم والمجموعات المجتمعية في أستراليا التي تدعم احتياجات صحة الطلاب من مجموعة LGBTIQ وعافيتهم. تُعد جامعة نيوكاسل عضوًا في شبكة ALLY التي تعمل على زيادة الرؤية والوعي والدعم للموظفين والطلاب من مجموعة LGBTIQ ولمشكلاتهم ذات الصلة. كما يدعم اتحاد طلاب جامعة نيوكاسل واتحاد طلاب الدراسات العليا بجامعة نيوكاسل الطلاب بشأن مشكلات LGBTIQ.

منظمات LGBTIQ في المجتمع

تُعد Q Life خدمة تقدم الاستشارات والموارد للمتمتعين لمجموعة LGBTIQ. يقدم هذا المركز خدمة هاتفية سرية على الرقم 1800-184-527

تعتبر ACON منظمة مجتمعية توفر برامج للحد من انتقال فيروس العوز المناعي البشري (الإيدز) فيما بين الرجال المثليين، ودعم الأشخاص المصابين بفيروس العوز المناعي البشري، وتحسين صحة المثليات والمثليين ومزدوجي الميل الجنسي ومغايري الجنس والمخنثين وعافيتهم. وتوفر المنظمة برامج للرجال الآسيويين والمتحدثين بالعربية ومعلومات بلغات أخرى.

يوفر مركز Gender Centre خدمات استشارية وإدارة حالات للأشخاص المتحولين جنسيًا أو المترددين في ميولهم الجنسية.

التأمين الصحي للطلاب الأجانب (OSHC)

من شروط الحصول على تأشيرة طلابية أن يكون الطلاب الدوليون مشتركين في التأمين الصحي للطلاب الأجانب (OSHC) لمساعدتهم في الوفاء بتكلفة الرعاية الطبية أو الرعاية في المستشفى التي قد تحتاج إليها في أثناء وجودك في أستراليا.

وسوف يغطي التأمين الصحي للطلاب الأجانب أجر زيارات الطبيب والحصول على بعض العلاجات بالمستشفى وسيارات الإسعاف وعدد محدود من الأدوية الصيدلانية خلال فترة إقامتك في البلاد. ويشمل ذلك إجراء فحوصات صحية جنسية.

تُعد مؤسسة Allianz Global Assist المزود المفضل للتأمين الصحي لدى الجامعة في جامعة نيوكاسل، ويتواجد ممثلو Allianz داخل الحرم الجامعي لمساعدة الطلاب بشأن استفساراتهم أو طلبات الحصول على بطاقات أو مساعدتهم في تقديم مطالبات.

وبالنسبة للتأمين الصحي للطلاب الأجانب المقدم من شركات أخرى، من الأفضل الاطلاع على موقع الشركة للحصول على معلومات.

تحقق من وثيقة التأمين للتعرف على ما تشمله

تحقق من تفاصيل وثيقة تأمينك لفهم النفقات التي تغطيها.

قد يُطلب منك في بعض الأحيان دفع مبلغ "الفرق". ويحدث ذلك عندما يغطي التأمين الصحي نفقات العلاج الطبي جزئيًا. ويطلق على الجزء الذي لا يغطيه التأمين الفرق وهو المبلغ الذي تحتاج إلى سداه.

سوف تحتاج إلى الحصول على بطاقة التأمين الصحي للطلاب الأجانب، وسوف تحتاج إلى إظهار بطاقة التأمين الصحي للطلاب الأجانب في كل مرة تذهب فيها إلى الطبيب أو تخضع لعلاج إسعافي. يمكن للطلاب الدوليين في مركز University Health Service إرسال فاتورة الاستشارات مباشرةً ليتم تغطيتها من التأمين الصحي للطلاب الأجانب حسب نوع التأمين الصحي للطلاب الأجانب الذي يحملونه. مركز University Health Service

قد تطلب مراكز الخدمات الطبية الأخرى دفع رسم فرق مقدماً في حين تُحصَل بقية الرسوم من التأمين الصحي للطلاب الأجانب مباشرة. وقد تطلب بعض المراكز الطبية السداد بالكامل عند زيارة الطبيب ويُفترض أن تطلب استرداد المبلغ من التأمين الصحي للطلاب الأجانب. ابحث عن طبيب باللغة الإنجليزية واللغات الأخرى

يمكن تقديم المطالبة بشكل شخصي أو عبر الإنترنت. إذا لم تُحضر بطاقة التأمين الصحي للطلاب الأجانب معك، فعند طلبك الحصول على العلاج الطبي يمكنك الحصول عليه مع ذلك، غير أنه سيتعين عليك سداد قيمة العلاج المفروضة كاملةً والحصول بنفسك على تعويض بالمبلغ من التأمين الصحي للطلاب الأجانب. أطلقت Allianz OSHC تطبيق My OSHC Assistant - تأمين صحي بين يديك