

# تعرض جنسی و آزار جنسی

اطلاعاتی برای حمایت از افرادی که  
به دنبال پناهندگی در بریتانیا هستند



# آیا مورد آسیب ناشی از تعرض جنسی یا آزار جنسی قرار گرفته اید؟

تعرض یا آزار جنسی ممکن است برای هر کسی اتفاق بیفتد؛ ممکن است فقط یکبار یا به طور مکرر اتفاق بیفتد. این کتابچه اطلاعات مهمی را درباره حقوق قانونی شما و نحوه دسترسی به کمک در خصوص آزار یا تعرض جنسی گذشته یا فعلی ارائه می دهد.



می دانیم که برخی از پناهجویان، چه قبل از ورود به بریتانیا و چه در بریتانیا، آسیب ناشی از خشونت و آزار جنسی را تجربه کرده اند.



ممکن است دسترسی به پشتیبانی و مراقبت مناسب در بریتانیا برای پناهجویان مشکل باشد.



## شما حقوقی دارید

همه افراد حق دارند از یک زندگی بدون آزار و تعرض برخوردار باشند.



تعرض جنسی و آزار جنسی جرم محسوب می شوند. این حق قانونی شما است که هر واقعه ای را گزارش دهید. این امر روی درخواست پناهندگی شما تأثیر نخواهد گذاشت.



صحبت درباره تعرض جنسی و آزار جنسی می تواند باعث شود که احساس ناراحتی کنیم اما با صحبت درباره این موضوع ما می توانیم از افراد حمایت کرده و به جلوگیری از این جرائم کمک کنیم.



# چگونه بفهمم که این اتفاق برای من افتاده است؟

## آزار جنسی چیست؟

به هر گونه رفتار جنسی ناخواسته یا عمل جنسی که به یک فرد بزرگسال یا کودک بدون رضایت او تحمیل شود، آزار جنسی گفته می شود. کودکان زیر 16 سال آنقدر کوچک هستند که نمی توانند رضایت خود را اعلام کنند.



این ممکن است به طور حضوری، از طریق تلفن، پیامک یا ایمیل، یا به طور آنلاین انجام شود.



## تعرض جنسی چیست؟

به هر گونه عمل جنسی بدون رضایت یا برخلاف میل شخص تعرض جنسی گفته می شود. این می تواند شامل خشونت و تجاوز جنسی باشد.



تعرض جنسی همیشه خشونت آمیز نیست اما می تواند باعث ناراحتی شدید، آسیب عاطفی و صدماتی شود که قابل مشاهده نیستند ولی به همان اندازه جدی هستند.



## تجاوز جنسی چیست؟

تجاوز جنسی زمانی اتفاق می افتد که یک فرد آلت تناسلی خود را عمداً و بدون رضایت شخص دیگر داخل واژن، مقعد یا دهان آن شخص قرار دهد.



## اغفال چیست؟

به ایجاد رابطه دوستانه و فریب یک فرد به منظور جلب اعتماد برای اهداف آزار جنسی، بهره کشی جنسی یا قاچاق انسان، اغفال گفته می شود. اغفال ممکن است برای هر کسی اتفاق بیفتد.



## رضایت جنسی چیست؟

رضایت زمانی اتفاق می افتد که همه افراد دخیل در یک فعالیت جنسی به انتخاب خود با شرکت در آن موافقت کنند. آنها همچنین باید آزادی و توانایی این انتخاب را داشته باشند. کودکان (زیر 61 سال) از نظر قانونی نمی توانند رضایت جنسی بدهند.



همه ما حق داریم که تمایلی به رابطه جنسی یا هر نوع فعالیت جنسی نداشته باشیم. این شامل بوسیدن، لمس جنسی، تماشای یا انجام یک عمل جنسی به طور حضوری یا از طریق دوربین، تلفن یا رایانه می شود.



همه ما حق داریم که در هر زمانی نظرممان را تغییر دهیم. ما می توانیم به یک عمل جنسی رضایت دهیم اما همچنان این حق را داریم که در هر زمانی به هر چیز دیگری نه بگوییم.



# از کجا بفهمم که شخصی دارد امنیت من را به خطر می اندازد؟

وقتی یک شخص دیگر رفتار جنسی ناخوشایندی از خود نشان می دهد، شما حق دارید امنیت داشته باشید و نه بگویید.



در اینجا چند نمونه آمده است:

- نظرات جنسی ناخوشایند یا شرم آور
- پرسش های ناخوشایند درباره رابطه جنسی یا گرایش جنسی
- تماس غیرضروری با بدن فرد
- هر گونه عمل جنسی بدون رضایت
- عکسبرداری یا فیلمبرداری بدون رضایت
- اجبار به تماشای پورنوگرافی یا تصاویر مستهجن
- تماشای فرد در حال درآوردن لباس بدون رضایت او
- لمس ناخواسته
- مبادله مواد مخدر یا خدمات در ازای منافع جنسی

حتی در ازدواج، شرکای جنسی باید این حد و مرزها را رعایت کنند.



## آیا امنیت دارید یا به کمک نیاز دارید؟

- آیا اغلب از یک شخص یا یکی از اعضای خانواده خود می ترسید؟
- آیا مورد حمله فیزیکی قرار گرفته اید؟
- آیا کسی شما را تحقیر کرده یا تهدید می کند که به شما آسیب می رساند؟
- آیا کسی از ترساندن، ارباب، تهدید یا دشنام برای صدمه زدن و کنترل کردن شما استفاده می کند؟
- آیا برای خرج کردن پول یا معاشرت با دوستان و خانواده باید از کسی اجازه بگیرید؟
- آیا کسی شما را تهدید می کند که به فرزندانتان صدمه می زند یا آنها را از شما می گیرد؟
- آیا کسی شما را به گونه ای لمس می کند که دوست ندارید؟
- آیا تا به حال برای داشتن رابطه جنسی بر خلاف میل خود تحت فشار بوده اید؟
- آیا کسی برای کنترل یا ترساندن شما وسایلتان را خراب کرده است؟
- آیا کسی گذرنامه یا سایر مدارک مهمتان را از شما گرفته است؟
- آیا کسی از شما اخاذی کرده است تا از کمک گرفتن بترسید؟
- آیا بر خلاف میل خود ازدواج می کنید؟

اگر پاسخ شما به هر یک از این پرسش ها بله است، امکان دارد در یک رابطه یا موقعیت آزارگرانه و کنترل کننده باشید.



## نحوه کمک گرفتن

شما حق دارید احساس امنیت کنید و در امان باشید. اگر مورد تعرض جنسی یا آزار جنسی قرار گرفته اید، شما مقصر نیستید.



تعرض جنسی و آزار جنسی جرم محسوب می شوند - و مهم نیست چه کسی آن را مرتکب می شود یا کجا اتفاق می افتد. از درخواست کمک نترسید.



به عنوان یک فرد بزرگسال، در صورت عدم تمایل، مجبور نیستید تعرض یا آزار را به پلیس گزارش دهید.



در خصوص کودکان، سیاست ها و رویه‌های حفاظتی محلی باید رعایت شوند. برای مشاهده اطلاعات تماس NSPCC، به صفحه 10 رجوع کنید.



برای اطلاع از حقوق خود و نحوه دسترسی به پرونده، به صفحه 10 به بعد رجوع کنید تا اطلاعات تماس سازمان هایی را که می توانند کمک کنند، مشاهده کنید.



## قبل از اینکه تماس بگیرید

- سعی کنید یک مکان امن پیدا کنید. اگر در امان نیستید، با شماره 999 تماس بگیرید
- مطمئن شوید که تلفن شما شارژ دارد
- در صورت نیاز، هنگام تماس درخواست مترجم کنید

## اگر احساس خطر فوری می کنید

- با شماره 999 تماس بگیرید و درخواست پلیس کنید
- به یکی از اعضای محل سکونت اطلاع بدهید



## مراکز ارجاع و تعرض جنسی (SARCs)

ها در هر زمانی به هر فردی که مورد تجاوز جنسی، تعرض یا آزار جنسی قرار گرفته است، یک مکان امن و خدمات مراقبتی ارائه می دهند.

این خدمات عبارتند از:

- مراقبت بحران و عاطفی
- معاینات پزشکی و پزشکی قانونی
- پیشگیری از بارداری اورژانسی
- آزمایش بیماری های مقاربتی



برای پیدا کردن یک SARC در نزدیکی خود، کد QR را اسکن کنید.





شما مجبور نیستید آزمایش پزشکی بدهید. اما اگر تصمیم گرفته اید که آن را انجام دهید، بهتر است هر چه زودتر این اتفاق بیفتد.



اگر بخواهید، یک پزشک یا پرستار متخصص می تواند شما را معاینه کرده و نمونه های پزشکی قانونی را جمع آوری و ذخیره کند. این بدان معنی نیست که پلیس باید مداخله کند.



سعی کنید بلافاصله بعد از تعرض جنسی لباس های خود را نشویید یا عوض نکنید. اگر در آینده بخواهید پلیس مداخله کند، با این کار ممکن است شواهدی که می توانند مهم باشند از بین بروند.



افراد بزرگسال مجبور نیستند تعرض را به پلیس گزارش دهند. انتخاب با شما است.



# اطلاعات تماس

هنگام تماس با این سازمان ها، به خاطر داشته باشید که حق دارید در هر زمانی درخواست مترجم کنید.



برنامه NHS Safeguarding را در اینجا دانلود کنید:

مراجعه کنید به: [england.nhs.uk/safeguarding/](https://www.england.nhs.uk/safeguarding/)  
[/nhs-england-safeguarding-app](https://www.nhs.uk/apps-and-software/app/nhs-england-safeguarding-app)



**NHS**

راهنما

## NSPCC Support for Children

با شماره زیر تماس بگیرید: 0808 800 5000  
(روزهای دوشنبه تا جمعه از ساعت 10 صبح تا 8 شب)



ایمیل: [help@NSPCC.org.uk](mailto:help@NSPCC.org.uk)



**NSPCC**



## Rape Crisis

با شماره زیر تماس بگیرید: 0808 500 2222  
(24 ساعت شبانه روز، هر روز از سال)



مراجعه کنید به: [247sexualabusesupport.org.uk](https://www.247sexualabusesupport.org.uk)



**RAPE  
CRISIS**

England & Wales



## The Survivors' Trust

با شماره زیر تماس بگیرید: 0808 801 0818



مراجعه کنید به: [thesurvivorstrust.org/our-helpline](https://www.thesurvivorstrust.org/our-helpline)



THE  
SURVIVORS  
TRUST

## National Domestic Violence Helpline

با شماره زیر تماس بگیرید: 0808 2000 247



**Refuge**



For women and children.  
Against domestic violence.

## Galop (LGBTQ+)

با شماره زیر تماس بگیرید: 0800 999 5428



## Respect Men's Advice Line

با شماره زیر تماس بگیرید: 0808 801 0327



## Respect

Men's advice line

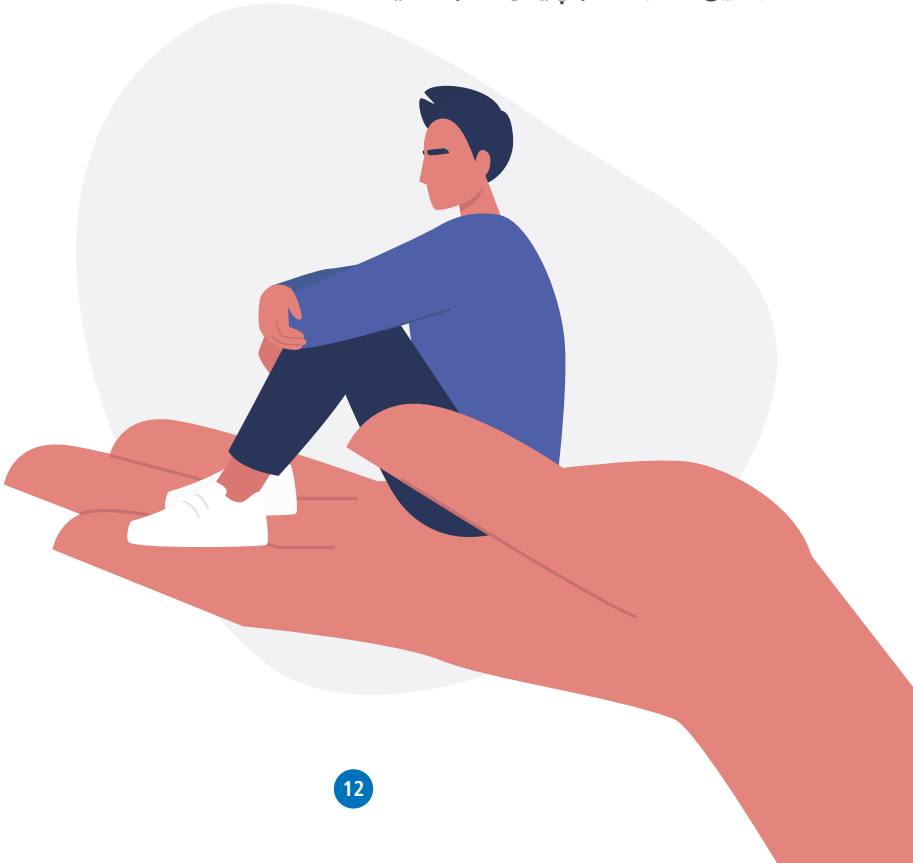
## تیم حفاظت از کودکان یا بزرگسالان ارگان محلی شما

برای دریافت اطلاعات تماس، به وبسایت ارگان محلی خود مراجعه کنید.



## سایر مکان هایی که می توانید از آنجا درخواست کمک کنید

- تیم حفاظت مراقبت اجتماعی کودکان یا بزرگسالان در ارگان محلی
- پزشک یا پرستار متخصص در مطب پزشکی عمومی شما
- بخش حوادث و اورژانس (A&E) بیمارستان
- کلینیک دستگاه ادراری تناسلی (GUM) یا سلامت جنسی
- کلینیک پیشگیری از بارداری
- خدمات جوانان
- با شماره 111 تماس بگیرید یا به زیر مراجعه کنید: [nhs.uk.111](https://www.nhs.uk)
- اگر احساس می کنید که در معرض خطر فوری قرار دارید، با شماره 999 تماس بگیرید و درخواست پلیس کنید
- اگر در معرض خطر فوری قرار ندارید، از طریق شماره 101 با پلیس صحبت کنید



## نکاتی برای احساس امنیت بیشتر

تعرض یا آزار جنسی هرگز تقصیر شما نیست. کارهایی که می توانید انجام دهید تا به شما کمک کنند بیشتر احساس امنیت کنید.

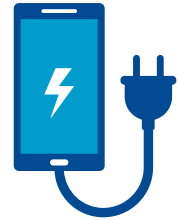
### هنگام بیرون رفتن از خانه احتیاط کنید - به خصوص اگر تنها هستید

نحوه بازگشتن به محل زندگی خود را شناسایی کنید. اگر به جایی می روید که آنجا را نمی شناسید، از قبل برنامه ریزی کنید. به یکی از دوستان یا اعضای خانواده بگویید که کجا می روید و قرار است چه زمانی باز گردید.



### تلفن خود را شارژ کنید

مطمئن شوید که تلفن شما شارژ دارد و، در مواقع اضطراری یا در صورت گم کردن همراهان خود، قادر به برقراری تماس است.



### اطلاعات شخصی را ایمن نگه دارید

اطلاعات شخصی را به طور آنلاین به اشتراک نگذارید. آدرس یا شماره تلفن خود را اعلام نکنید. افرادی را که خوب نمی شناسید، به محل اقامت خود دعوت نکنید.



# سایر سازمان هایی که می توانند پشتیبانی ارائه دهند



## The Refugee Council



مراجعه کنید به:

[refugeecouncil.org.uk/get-support/services](http://refugeecouncil.org.uk/get-support/services)



## Micro Rainbow

برای حمایت از همجنسگرایان زن، همجنسگرایان مرد، دوجنسگرایان، ترنس ها و کوئیر



مراجعه کنید به:

[microrainbow.org/contact-us](http://microrainbow.org/contact-us)



## Migrant Help

برای تمام مسائل مربوط به محل سکونت:

با شماره زیر تماس بگیرید: 0808 8010 503



مراجعه کنید به: [migranthelpuk.org](http://migranthelpuk.org)



## Freedom from Torture

مراجعه کنید به: [freedomfromtorture.org](http://freedomfromtorture.org)





## توصیه و راهنمایی درباره پناهندگی

برای مشاهده توصیه ها و راهنمایی ها درباره پناهندگی، لطفاً کد QR را اسکن کنید.



## توصیه های ترجمه شده:

به زبان های زیر در دسترس است:

- عربی
- آلبانیایی
- امهری
- هندی پنجابی
- فارسی
- کردی سورانی
- ماندارین
- پشتو
- اسپانیایی
- تیگرینیا
- اردو



## ترجمه ها

این جزوه همچنین به زبان های زیر در دسترس است:

- آلبانیایی
- عربی
- فارسی
- کردی سورانی
- پشتو



برای کسب اطلاعات بیشتر،  
به سایت زیر مراجعه کنید:  
[migranthehelpuk.org](https://migranthehelpuk.org)