

في المعرفة قوة:

دليل الشباب حول
الصحة والحقوق
الجنسية والإنجابية
في لبنان

Knowledge Is Power:

A Youth Guide to
SRHR in Lebanon



OXFAM
أوكسفام



Image and text by Youth Group Member on Reproductive Health

“[...] By addressing the existing gaps

in SRHR, we can empower individuals, particularly women, and enhance public health outcomes on a global scale. It is through such concerted efforts that we can strive towards a more equitable and inclusive society, where individuals can exercise their reproductive rights with dignity and autonomy.”

Note:

Braille copies of this glossary are available upon request. Please reach out to Oxfam on partnershipOIL@oxfam.org.uk to request a Braille copy.

الصورة والنص من عضو في المجموعة الشبابية - الصحة الإنجابية

“عندما نعالج الثغرات في مجال الوصول إلى الصحة والحقوق الجنسية والإنجابية، نكون قد مكّنا الأفراد، لا سيما النساء، وحسّناً مستويات الصحة العامة على صعيد عالمي. فالواقع أنّنا من خلال هذه الجهود المتضافرة نستطيع أن نحقق مجتمعاً أكثر مساواةً ودمجاً لجميع الفئات، حيث يمارس الأشخاص حقوقهم الإنجابية بكرامة واستقلالية.”

ملاحظة:

يمكن توفير نسخ "برايل" عند الطلب.
يمكنكم/ن التواصل مع "أوكسفام" لطلب تأمين نسخة "برايل" عبر مراسلة partnershipOIL@oxfam.org

شكر

اعداد: فرانشيسكا الاسمر والدكتورة نويل اليزابيث سبينسر
ترجمة الى العربية: مايا العقّار
تصميم: نهى مزّتر

نوّد أن نعرب عن امتناننا الصادق للأشخاص والمجموعات التي كانت مساهماتها محوريّة في مسار تطوير هذا المعجم. نعرب عن امتناننا الخاص لمجموعة الشباب والشابات التي عملنا معها، لتحديد ما هي نفسها الحاجة إلى إنتاج معجم كهذا ووضع تصوّرٍ لهدفه، وأيضاً لمشاركتها الفعّالة في تطويره. نشكركم/ن على حماسكم/ن واندفاعكم/ن من أجل تعزيز الصحة والحقوق الجنسية والإنجابية في لبنان، وعلى مشاركتكم/ن أفكاركم/ن، وقصصكم/ن، وتجاربكم/ن معنا. كانت جميعها إسهامات جوهريّة في مسار تطوير هذا المعجم وقد أغنت بالفعل محتوياته ووفّرت سياقاً للثيمات المتناولة.

Acknowledgements

This Glossary was written by Francesca El Asmar and Dr. Noelle Elizabeth Spencer.

Arabic translation: Maya El Ammar

Design: Noha Mouzannar.

We would like to express our sincere gratitude to the individuals and groups whose contributions have been invaluable in the development of this glossary. We are particularly grateful to the dedicated the group of young people we worked with, for identifying the need for this glossary and conceptualizing its purpose, as well as for their active participation in its development. Thank you for your enthusiasm in advocating for SRHR in Lebanon, and for sharing your reflections, stories and experiences with us - they have been essential for the development of this glossary, enriching its content and offering important context to the themes addressed.

قائمة المحتويات

Table of Contents

المقدمة	4	Introduction
المنهجيات	5	Methods
1. بنية الجسم ووظائف الأعضاء	6	1. Anatomy and Physiology
2. الصحة الإنجابية	10	2. Reproductive Health
3. الصحة الجنسية	16	3. Sexual Health
4. الحقوق الإنجابية والجنسية	23	4. Reproductive and Sexual Rights
• الاختيار، والحرية، وصناعة القرار	25	• Choice, freedom and decision-making
• الهويات، والتعبيرات، والانجذابات	29	• Identities, Expressions, Attractions
• أنواع العلاقات والميول	35	• Relationship types and orientations
5. العنف والممارسات المُسيئة	37	5. Violence and Harmful Practices
6. الوصول إلى الخدمات والمعلومات	44	6. Access to Services and Information
موارد وخدمات	47	Resources and Services
مراجع مذكورة	51	Works Cited
ملحق: لائحة بالمصطلحات	56	Appendix: List of terms

ملاحظة: على امتداد هذا المعجم، ستلاحظ/ين كيف أن الكثير من المفاهيم متداخلة ومتعلقة ببعضها. لذا، وضعنا ملاحظات في التعريفات من شأنها أن تربط بين مفهوم وآخر متّصل به، لتوجيهك بشكل أفضل إلى المصطلحات الأخرى ذات الصلة.

Note: Throughout this glossary, you will find that many of the concepts are interconnected. We included linked notes next to these concepts to direct you to other relevant or related terms.

مقدمة

في لبنان مجموعات متنوعة وأفراد تُميّزهم هويات واهتمامات وحاجات وتجارب مختلفة. على مدى السنوات الماضية، واجهت البلاد سلسلة من الأزمات كان لها تداعيات كبيرة وفريدة في تلك المجموعات. في السابق، أي قبل الأزمات، كان الوصول إلى كل ما له علاقة بالصحة والحقوق الجنسية والإنجابية تحدياً بحد ذاته، أما اليوم، وعلى ضوء الأزمات المتتالية، فقد انزلق هذا المجال نحو أسفل هرم الأولويات، حتى أكثر من ذي قبل. نتيجة ذلك، أصبحت أنت، كشخص شاب ينمو ويعيش في لبنان، ولا سيما في أوقات الشدائد والصعاب، تواجه/ين الكثير من المعلومات والنصح المضلّة والخرافات حول جسمك، وعلاقاتك، وصحتك، وجنسائيتك. من هنا، بات مُلحاً معالجة كل تلك المعتقدات الخاطئة التي يمكن أن تُضرّ بصحتك ورفاهيتك. فجاء هذا المعجم ليساعدك في مسار استكشافك لكل تلك المعلومات وتعميق فهمك لصحتك وحقوقك الجنسية والإنجابية. يوفّر هذا المعجم تعريفات ومصطلحات علمية مبنية على مبادئ حقوقية. بمعنى آخر، بُني المعجم على مبادئ ومعايير حقوق الإنسان العالمية وبراهين علمية. فلتأخذك قرارات واعية بشأن صحتك لأمر في غاية الأهمية؛ لذا، نأمل أن يساعدك هذا الدليل في الحفاظ على أمانك وصحتك لدى استكشافك أو اتخاذك قرارات تتعلق بجسمك وعلاقاتك.

بشكل أساسي، يتعلّق مفهوم الصحة والحقوق الجنسية والإنجابية بحقّك في الوصول إلى المعلومات والخدمات التي تخصّ جسمك، وجنسائيتك، ومسألة الإنجاب، ورفاهيتك بشكل عام. في الكثير من الأحيان، يُنظر إلى النقاشات حول الجنسية والإنجاب على أنها مسائل حسّاسة، لكنّ منظمات كثيرة ونشطاء ومؤثّرين/ات اجتماعيين/ات يسعون إلى تحدّي ما قد يراه المجتمع وصمة أو تابو من التابوهات الموجودة. وجهودهم/ن هذه مهمة جداً لضمان أن نتمتّع جميعاً بحيواتنا وحقوقنا، وأن نتمكّن من اتخاذ قرارات حرة بشأن أجسادنا، وأن نشعر براحة مع أنفسنا. **فلدى جميعنا الحق في أن نتخذ قرارات واعية بشأن أجسادنا وأن نصل إلى معلومات دقيقة وخدمات صحيّة شاملة وذات جودة عالية.**

قبل أن تغوص/ي في هذا المعجم، من المهم أن تعرف/ي أن الصحة والحقوق الجنسية والإنجابية تشكّل ركناً أساسياً من أركان **العدالة الجندرية**. ويُقصد بالأخيرة تمتّع الأفراد بالحقوق والفرص بشكل متساوٍ بمعزل عن الجنس أو النوع الاجتماعي. غالباً ما تحدّد المعايير الاجتماعية الذكورية السلوكيات والتوقعات، لا سيما في ميدان العلاقات والممارسات المتعلقة بأجسادنا.

Introduction

Lebanon is home to diverse communities and individuals with a variety of identities, interests, needs and experiences. For the past few years, the country has been facing a series of crises, with large and unique impacts on these different groups. While access to sexual and reproductive health and rights (SRHR), and related information and services, was already challenging prior to these crises, these issues are now considered even less of a priority. As a result, growing up and living as a young person in Lebanon, especially during these times, you might encounter a lot of (mis)information, advice and myths about your body, relationships, health and sexuality. It is crucial to address misconceptions as they could be harmful for your health and well-being. **This glossary is here to help you navigate through all of that, and to better understand your sexual and reproductive health and rights.** The glossary offers scientific and rights-based definitions and terminologies - this means that it is founded in international human rights standards and principles and scientific evidence. Making informed decisions about your health is important, and we hope this guide can support you in staying safe and healthy, while exploring and making decisions about your body and your relationships.

SRHR is essentially about your right to access information and services related to your body, sexuality, reproduction and overall well-being. Discussions around sexuality and reproduction can be considered sensitive, but many organizations, activists and thought-leaders are pushing the boundaries of what is stigmatized or considered taboo. These efforts are essential to ensure we can all enjoy our lives and rights, freely make decisions about our bodies, and be comfortable in who we are. **Everyone has the right to make informed decisions about their bodies and to have access to accurate information, and quality and inclusive health services.**

Before you delve into the glossary, it is important to understand that SRHR is a key aspect of **Gender Justice** - which refers to the equal enjoyment of rights and opportunities for all regardless of sex or gender. Patriarchal social norms often dictate behaviors and

وهذا الواقع غالباً ما تواجه عواقبه النساء والفتيات والأشخاص غير المعياريين، أي غير المتماهين مع المعايير الاجتماعية السائدة، فتُفرض عليهم توقّعات وممارسات مسيئة، ويصبحون غير قادرين على اتخاذ القرارات المتعلقة بأجسادهم وحيواتهم بشكل حرّ وبراحة. **نأمل أن يساعدك هذا الدليل على فهم كيف تؤثر تلك الهيكليات في صحتك وحقوقك الجنسية والإنجابية وأن يدعمك في تحدّيها.** تذكر/ي، إن هذا المعجم هو انطلاقة لأكثر. في الصفحة ٤٧، يمكنك إيجاد موارد إضافية وأرقام خطوط ساخنة تعود إلى منظمات مختصة يمكنها تقديم المشورة والخدمات الخاصة بهذا المجال.

منهجيات

فكرة انتاج وتصور هذا المعجم تبلورت بداية خلال لقاء عقده منظمة اوكسفام مع مجموعة شباب وشابات في لبنان. ويهدف إجراء البحث اللازم لإعداد المعجم وتطويره في مرحلة لاحقة، أجرينا مقابلات مع خبراء وخبيرات في مجال الصحة والحقوق الجنسية والإنجابية، ونظمنا ورش عمل بالتشارك مع المجموعات الشبابية لمناقشة النتائج التي كنا نتوصل إليها وتبنيها. ساهم المشاركون/ات من شبّان وشبّانات في إعداد هذا المعجم من خلال طريقة "صورة مع صوت"، وهي تقنية يُدعى عبرها المشاركون/ات إلى اختيار مفاهيم يشعرون أنها قريبة منهم/ن، أو يفهمونها، أو تثير فضولهم/ن، ثم إلى التقاط صور تمثّلها أو تساعد في تعريفها، ونقل تجارب الشبان والشابات معها. وأخيراً، أرفق المشاركون/ات هذه الصور بسردٍ وصفي بأسلوب الكتابة الإبداعية، فتخلّلت المعجم بين قسم وآخر صور المشاركون/ات التي كتبوها بأنفسهم.

النظام الأبوي هو نظام يتم من خلاله توزيع السلطة بشكل غير متكافئ لصالح الرجال على النساء. إنه نظام يتمتع فيه الرجال بوصول أكبر إلى ما يُعتبر ذا قيمة مقارنة بالنساء والمجموعات الجندرية الأخرى. يقوم هذا النظام على التقليل من قيمة واستغلال النساء والمجموعات الجندرية الأخرى، وهو مغروس في أعرافنا وممارساتنا. النظام الأبوي موجود في جميع أنحاء العالم، لكنه قد يظهر بطرق مختلفة، مثل التوقعات والأعراف الاجتماعية الضارة، الأطر القانونية التمييزية، الممارسات الذكورية والعنيفة وما إلى ذلك. إنه في صميم عدم المساواة الجندرية.

expectations, particularly around relationships and practices related to our bodies. Women and girls, and individuals who don't follow these social norms, face the consequences of harmful practices and expectations, such as being unable to freely and comfortably make decisions about their bodies and lives. Access to SRHR information, services and support is a first step to identify and break away from these harmful norms and practices. **We hope this glossary can help you understand how these structures impact your SRHR, and support you in challenging them.** Remember, this glossary is just a starting point. On page 47, you will find additional resources and hotlines/helplines from organizations that can offer guidance and services.

Methods

The original idea of developing this glossary was conceptualized by a youth group based in Lebanon convened by Oxfam. To conduct the research and further develop the glossary, we conducted interviews with experts in SRHR, and co-creation workshops with the youth to conceptualize and validate the findings. Youth participants also contributed to the creation of this glossary through a Photovoice-type method. In this method, participants were invited to choose concepts they relate to, understand well, or are curious about. They were asked to take photographs that represent or define these concepts and their experiences in relation to them. They also complemented these photos with a narrative description through creative writing. The images captured by the youth participants and accompanying text are incorporated throughout this glossary.

¹ Patriarchy is a system through which power is unevenly distributed in favor of men over women. It is a system in which men have more access over what is considered of value, compared to women and other gendered groups. It is founded in the devaluation and exploitation of women and other gendered groups, and embedded in our norms and practices. Patriarchy exists all over the world, but it can manifest in different ways, such as harmful social expectations and norms, discriminatory legal frameworks, sexist and violent practices etc. It is at the root of gender inequalities.

١. بنية الجسم ووظائف الأعضاء



الثديان عبارة عن كتلتين دهنيّتين تقعان في منطقة الصدر لدى جميع البشر من ذكور وإناث وحاملي/ات صفات الجنسّين. يبدأ عادةً الثديان في النمو بشكل ملحوظ خلال فترة البلوغ، بخاصة لدى الأشخاص المُعَيّنين إناثاً لدى الولادة. داخل الثديين الناميّين لدى الإناث، غددٌ تنمو لإنتاج حليب الأم أو حليب الرضاعة بعد الحمل، وهو الحليب الذي يمكن إطعامه للأطفال حديثي الولادة. مصطلحات ذات صلة: *البلوغ، *الحمل، ♦ الخصائص الجنسية.

البظر هو مصدر متعة لدى الأشخاص الذين يمتلكون فرجاً. البظر نسيج يضم نهايات عصبية في أعلاه، وأخرى تحت ثنية الشفّرين الداخليّين أو الصغيرين. كما يضمّ البظر جزءين، (١) قطعة خارجية أو "قلنسوة" يمكن رؤيتها لدى فتح ثنية الشفّرين، و(٢) حشفة داخلية. مصطلحات ذات صلة: ♦ الفرج، ♦ المتعة، ♦ الخصائص الجنسية.

قناتا فالوب تشكّلان جزءاً مهماً من الجهاز الإنجابي في أجسام غالبية المُعَيّنين إناثاً عند الولادة. تنتقل البويضات التي يفرزها المبيضان إلى إحدى هاتين القناتين ثم إلى الرحم. مصطلحات ذات صلة: ♦ المبيضان، ♦ الخصائص الجنسية.

الشفة أو "الشفّران"، عبارة عن طبقتين من الجلد تغطيان فتحة المهبل، مقسومتين بشكل نصفين وتتضمّنان طبقتين واحدة منهما فوق الأخرى. الطبقة الأولى أو الخارجية يمكن رؤيتها من الخارج، أما الثانية أو الداخلية فيمكن رؤيتها بسهولة عن طريق طيّ الطبقة الخارجية بنعومة. مصطلحات ذات صلة: ♦ الفرج، ♦ الخصائص الجنسية.

الفرج، غالباً ما يتم اللغظ بينه وبين المهبل! ففي حين يقع المهبل بكامله داخل الجسم، باستثناء فتحة، فإن مكّونات الفرج كلّها خارج الجسم، وتتألف من ثنية الشفّرين، والبظر، والفتحة البولية، والقناة المهبلية. مصطلحات ذات صلة: ♦ الخصائص الجنسية.

المبيضان ينتجان البويضات التي يحتاجها الحمل، بالإضافة إلى نوعي هرمون هما البروجيستيرون والإيستروجين الأساسيّين في تأمين وظائف الجهاز التناسلي لدى الأشخاص المُعَيّنين إناثاً عند الولادة. يقود عادةً المبيضان نحو قناتي فالوب الواقعتين على جانبي الرحم. مصطلحات ذات صلة: ♦ قناتا فالوب، ♦ الخصائص الجنسية.



1. Anatomy and Physiology

Breasts are a pair of fatty organs on the chests of all people, male, female and intersex. The breasts of people assigned female at birth usually start substantially developing during puberty. There are glands in the developed breasts that further develop to produce breastmilk after pregnancy that can then be used to feed newborn infants. **Related terms:** *puberty; *pregnancy; ♦sex characteristics



The **clitoris** is a source of pleasure for people with a vulva! It is a nerve-filled tissue that is towards the top and a little bit underneath the inner labial folds. It includes two parts (1) a gland outside of the body that one can see by pulling back on the labial folds and (2) a shaft inside of the body. **Related terms:** ♦vulva; pleasure; ♦sex characteristics

Fallopian tubes are an important part of the reproductive system inside of the bodies of most people assigned female at birth. Eggs that are released from the ovaries travel down the two tubes on either side and into the uterus. **Related terms:** ♦ovaries; ♦sex characteristics

The **Labia**, often referred to as "lips", are fleshy layers of skin that cover the vaginal opening. They are separated in halves and have two external layers one on top of the other. The first or outer layer can be seen on the outside of the body and the second or inner layer can be easily seen by gently folding back the outer layer. **Related terms:** ♦vulva; ♦sex characteristics



The **vulva** is often confused with the vagina! While the vagina is located fully inside of the body except for the opening, the components of the vulva are all outside of the body and include the labial folds, clitoris, and the openings of urethra and the vaginal canal. **Related terms:** ♦sex characteristics

Ovaries are glands that house the eggs needed for pregnancy and produce two hormones, progesterone and estrogen, that are integral to the functioning of the reproductive system of people assigned female at birth. Usually, the two ovaries lead to two fallopian tubes, located on either side of the uterus. **Related terms:** ♦fallopian tubes; ♦sex characteristics

القضيب الذكري جزء من الجهاز التناسلي الخارجي، يقع خارج الجسم في منطقة العانة لدى الأشخاص المعيّنين ذكوراً عند الولادة. يتألف القضيب من جزئين رئيسيين هما الرأس أو حشفة القضيب، ومن جذع يربط بين الجسم ورأس القضيب. يمرّ السائل المنوي والبول من داخل الجسم عبر قناة تقع داخل القضيب تُعرف بقناة مجرى البول أو القناة البولية. غالباً ما يُستخدم القضيب -وليس دائماً- في عملية الولوج داخل المهبل (الألعاب الجنسية يمكن أن تُستخدم أيضاً)، وفي الجماع بين شخصين مغايري الجنس راغبين في الإنجاب. مصطلحات ذات صلة: ♦ الجنس، ♦ الألعاب الجنسية، ♦ الخصائص الجنسية.

• **الختان** تقنية جراحية تُعتمد لإزالة الجلد (الجلدة الأمامية) التي تلف رأس القضيب أو ما يُعرف بالحشفة. هي ممارسة شائعة تطال الكثير من الذكور حديثي الولادة في دول عدّة، منها لبنان، لاعتبارات دينية واجتماعية و/أو صحية. مصطلحات ذات صلة: ♦ قضيب.

الخصيتان غدّتان تقعان تحت جذع القضيب تنتجان الحيوانات المنوية الضرورية لإتمام الحمل، بالإضافة إلى الهرمونات. الخصيتان يحتويهما ويحميهما وعاء الخصيتين أو ما يُعرف بكيس الصفن، وهو وعاء جلدي متدلّ تحت القضيب. مصطلحات ذات صلة: ♦ الخصائص الجنسية.

الرحم هو المكان الذي ينمو فيه الجنين في الحالات التي يكون فيها الحمل صحيحاً. والبطانة داخل الرحم هي التي يتشكل منها دم الحيض. مصطلحات ذات صلة: ♦ الحيض، ♦ الخصائص الجنسية.

المهبل جزء أساسي من الجهاز التناسلي لدى الأشخاص المعيّنين إناثاً عند الولادة. تبدأ القناة المهبلية من الفتحة التي تُعدّ جزءاً من الفرج، وتنتهي في عنق الرحم. أما **عنق الرحم** فيقع في أسفل الرحم ويربط بين الرحم والقناة المهبلية. للخروج من الرحم أو دخوله، لا بدّ من المرور بعنق الرحم. غالباً ما يُستخدم المهبل -وليس دائماً- في عملية ولوج القضيب داخل المهبل (الألعاب الجنسية يمكن أن تُستخدم أيضاً)، وفي الجماع بين شخصين مغايري الجنس راغبين في الإنجاب. مصطلحات ذات صلة: ♦ الجنس، ♦ الألعاب الجنسية، ♦ الخصائص الجنسية.

The **penis** is an organ that is part of the external reproductive organs on the outside of the body in the pubic region, usually of people assigned male at birth. There are two main parts of the penis, the head or tip, and the shaft that connects the body to the tip. Semen and urine both flow from the inside of the body through a tube inside of the penis called the urethra. The penis is often but not always used in penis-in-vagina intercourse (sex toys can be used as well!) and in heterosexual intercourse for people trying to get pregnant. **Related terms:** □sex; □sex toys; ♦sex characteristics

• **Circumcision** is a surgical method to remove the skin (called the foreskin) that envelops the tip or head of the penis. It is a fairly common procedure for newborn boys in many parts of the world, including Lebanon, for religious, social and/or health reasons. **Related terms:** ●penis

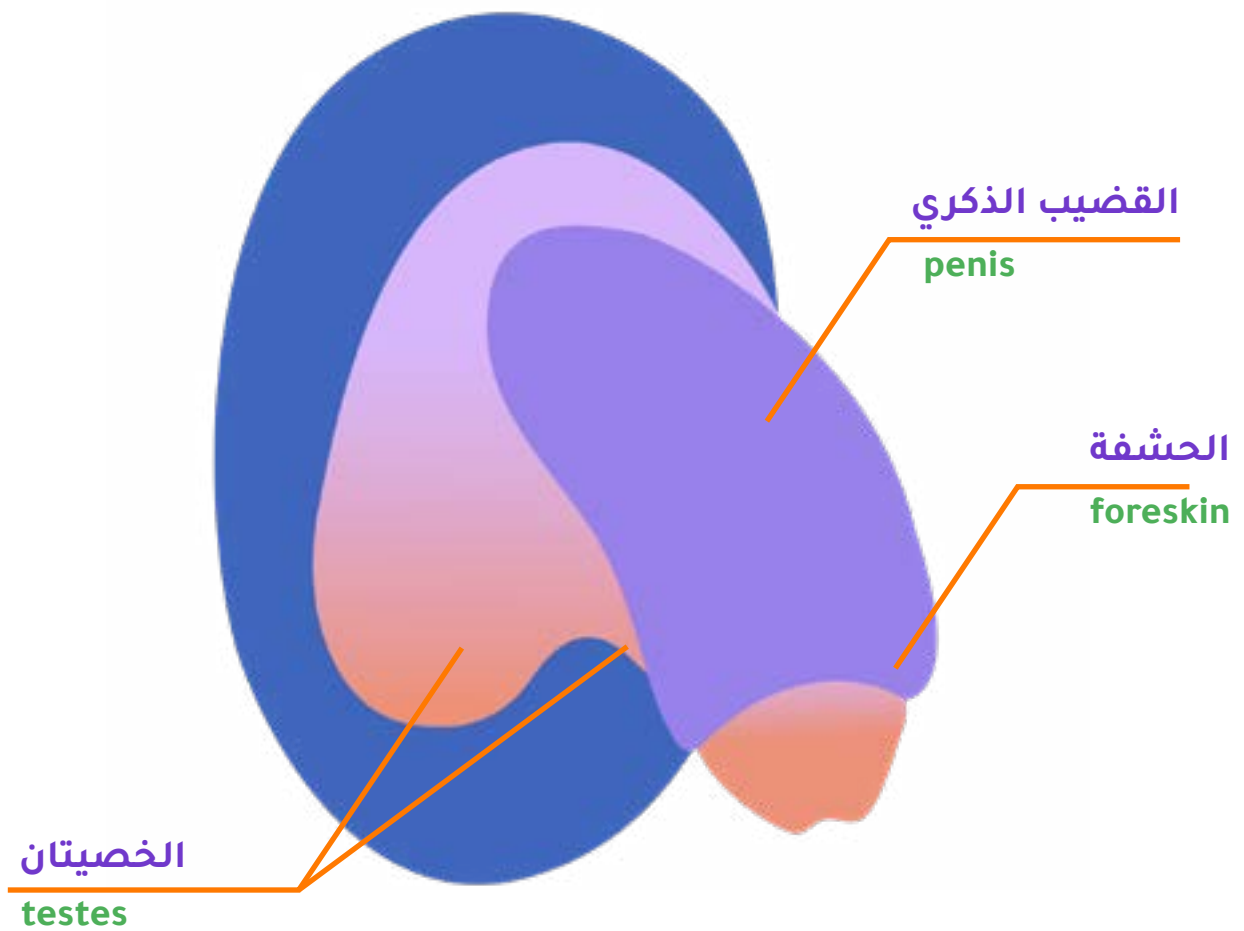
Testes are the two glands underneath the shaft of the penis that make the sperm necessary for pregnancy, and produce hormones. The two testes are held within and protected by the scrotum, a sac made of skin, that hangs below the penis. **Related terms:** ♦sex characteristics

The **uterus** is sometimes referred to as the 'womb' and is the place where, in healthy pregnancies, the human fetus develops. The lining of the interior of the uterus is what makes up menstrual blood. **Related terms:** ★menstruation; ♦sex characteristics

The **vagina** is a key part of the reproductive system inside of people assigned female at birth. The vaginal canal starts with the opening which is a part of the vulva, and ends with the cervix. The cervix is the bottom of the uterus and is the connection between the uterus and vaginal canal. To exit the uterus or enter it, one must go through the cervix. The vagina is often but not always used in penis-in-vagina intercourse (sex toys can be used as well!) and in heterosexual intercourse for people trying to get pregnant. **Related terms:** □sex; □sex toys; ♦sex characteristics

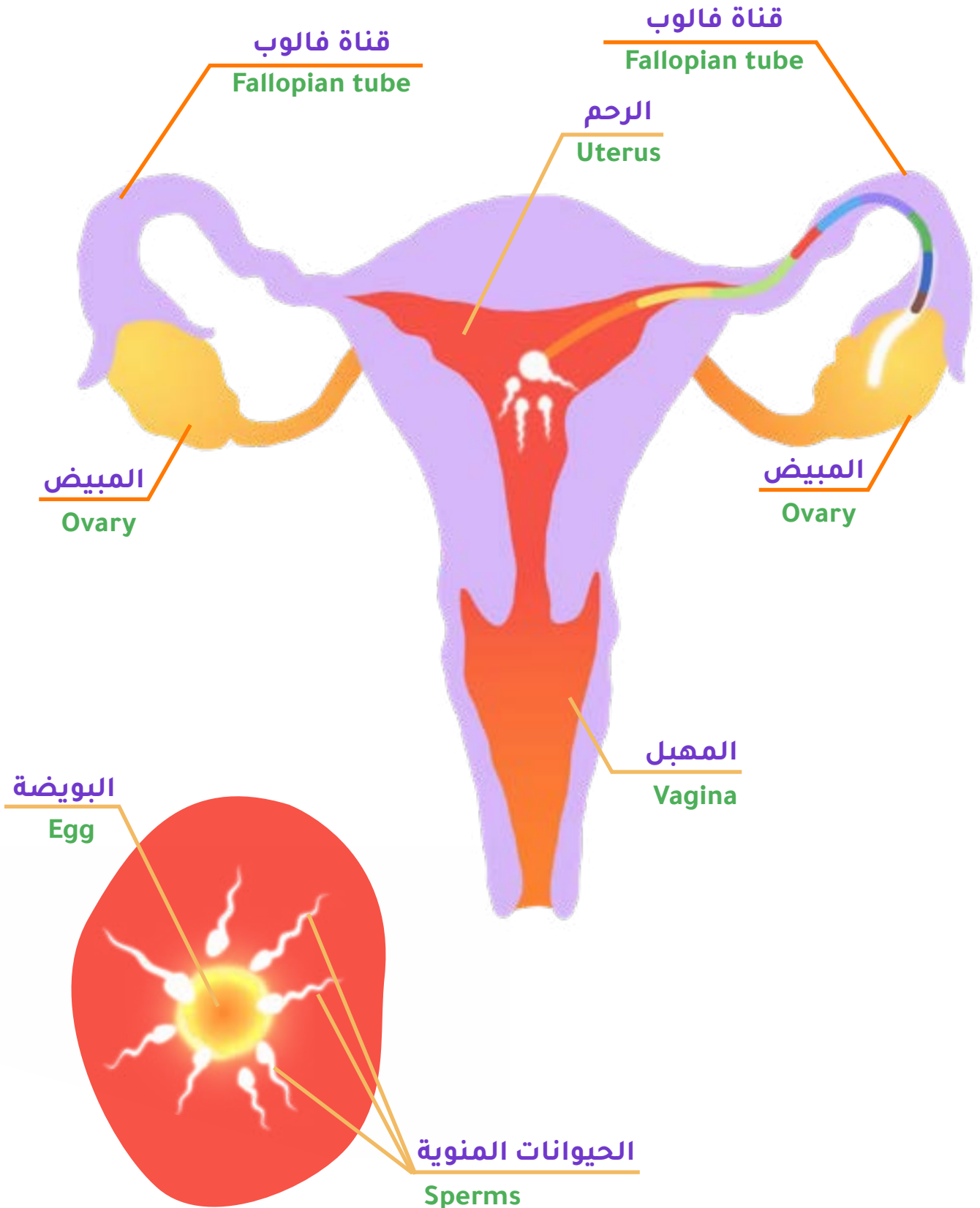
الأعضاء الإنجابية الذكورية الخارجية

The Male External Reproductive Organs



الأعضاء الإنجابية الأنثوية الداخلية

The Female Internal Reproductive Organs



٢. الصحة الإنجابية

الحيض أو الدورة الشهرية، يحصل عادةً كل شهر ويختبره معظم الأشخاص الذين يمتلكون رحمًا. ما يحدث هو أن المبيضين يُفرزان بويضة والبويضة تنتقل إلى قناة فالوب وتستقر في الرحم، وإن لم تُخصب البويضة من حيوان منوي، يأتي الحيض. خلال الحيض، يُخرج الجسم محتويات الرحم، بما فيها الدماء وبطانة الرحم التي تشكّل دم الحيض. تحيط بالدورة الشهرية ودم الحيض الكثير من التابوهات والخرافات والوصمات. على سبيل المثال، هناك أفكار تربط ما بين الدورة الشهرية وقلة النظافة، أو الضعف، ما يؤدي في الكثير من الأحيان إلى إبعاد النساء والفتيات عن الأنشطة الاجتماعية. هي ممارسات ومواقف مؤذية ومصدرها المعلومات الخاطئة والمضللة. فالحيض عملية طبيعية وصحية ولا تتسم "بالوسخ" لا من قريب ولا من بعيد. **مصطلحات ذات صلة:** ●الرحم، فقر الدورة الشهرية.

2. Reproductive Health

Menstruation, also called 'period' happens on average every month for most people with a uterus during which an egg is released from the ovary, travels down the fallopian tubes and nestles into the uterus if the egg is not fertilized by sperm. During menstruation, the contents of the uterus including blood and the lining of the uterus are expelled as menstrual blood. Many taboos, myths and stigma exist around menstruation and menstrual blood. For example, ideas linking periods to uncleanliness or weakness, leading to the exclusion of menstruating women and girls from social activities. These practices and attitudes are harmful and come from misinformation. Menstruation is normal and healthy, and there is nothing "dirty" about it! **Related terms:** ●uterus, period poverty



"الفكرة من هذه الصورة هي إبراز كيف كان علينا دوماً في المدارس إخفاء الفوط الصحية داخل المقلمة لأخذها معنا إلى المرحاض، حيث أن مفهوم العيب لا يزال منتشرًا في مجتمعتنا."

"The idea behind this is that in schools we always have to hide our pads in a pencil case and take it with us to the bathroom; where shame is still a thing in our community."

الصورة والنص من عضو في المجموعة الشبابية - الحيض

Image and text by Youth Group member on Menstruation

المتلازمة السابقة للحيض أو الدورة الشهرية هي مزيج من الأعراض الجسدية والعاطفية يختبرها الأشخاص في خلال الأيام أو حتى الأسابيع التي تسبق الدورة الشهرية، وقد تشتمل على الشعور بالتعب، وأوجاع الرأس، والنفخة، والتشنجات. كثيراً ما تُستغل هذه الأعراض للتقليل من شأن النساء والفتيات، سوى أنها طبيعية جداً ولا تستدعي أي شعور بالخجل.

Premenstrual syndrome or PMS refers to the combination of physical and emotional symptoms that individuals might experience in the days or weeks before their periods, which can include fatigue, headaches, bloating and cramps. Although it is sometimes used as an excuse to discredit women and girls, it is perfectly normal and nothing to be ashamed of!

اضطراب ما قبل الحيض أو الدورة الشهرية يتميز عن المتلازمة السابقة للحيض بكونه يشتمل على أعراض نفسية ومعوية أقوى وغيرها من الأعراض المزعجة التي يمكن أن تؤثر بشكل كبير في حياة الشخص الذي يختبرها. في حال كانت أعراض المتلازمة أو الاضطراب السابقين للحيض ثقيلة ومؤلمة جداً أو تؤثر بشكل كبير في حياتك، من المهم طلب الرعاية الطبية لإدارة أفضل لها. **مصطلحات ذات صلة: *الحيض.**

بداية الحيض (menarche)، ويُقصد بها المرة الأولى التي يختبر فيها الشخص الحيض أو الدورة الشهرية في حياته. **مصطلحات ذات صلة: *الحيض.**

مرحلة ما قبل انقطاع الطمث (أو الحيض) تدل إلى السنوات التي تسبق **انقطاع الطمث**، وقد تصل إلى عشر سنوات، ويتخللها مروحة واسعة من الأعراض، بما فيها عدم انتظام الدورة الشهرية، وتغيرات على مستوى المزاج والرغبة ومعدل حرارة الجسد، وغيرها من الأعراض. تدلّ فترة ما قبل انقطاع الطمث إلى النهاية التدريجية لسنوات الخصوبة لدى الأشخاص الذين يمتلكون أرحاماً. خلال فترة ما قبل انقطاع الطمث، لا يعود المبيضان يفرزان البويضات بانتظام وتتدنى نسبة الهرمونات التي ينتجها عادةً (البروجيستيرون والإيستروجين). لكن الحمل يظلّ ممكناً خلال هذه الفترة. **مصطلحات ذات صلة: *الحيض، *المبيضان.**

انقطاع الطمث يحدث عادةً في منتصف العمر ويؤشّر إلى انقطاع كلي للدورة الشهرية، ما يعني أن البويضات لن تعود وتخرج من المبيضين وأن الحمل يصبح مستحيلًا. تعود معظم أعراض انقطاع الطمث التي يشعر بها الفرد خلال هذه المرحلة، النفسية منها والجسدية، إلى انخفاض نسب الإيستروجين في الجسم. فترة ما قبل انقطاع الطمث ومرحلة انقطاع الطمث كلتاها تمتدّ على فترة زمنية غير قصيرة، فيصبح من الصعب أحياناً تمييز بداية مرحلة انقطاع الطمث من فترة ما قبل انقطاع الطمث، لكن المؤكد أن نهاية مرحلة انقطاع الطمث تعني توقف الشخص عن اختبار الحيض أو الدورة الشهرية لمدة سنة كاملة. يُنظر إلى مرحلة انقطاع الطمث كوصمة، وغالباً ما يسود الموقف السلبي منها، فتُربط مثلاً بمشاعر مُنفرة متعلّقة بانعدام جاذبية من تمرّ بها، الأمر الذي من شأنه أن يؤثر في راحتها وثقتها بنفسها ويؤدّي إلى وضعها قيوداً على نفسها. لكن انقطاع الطمث مرحلة طبيعية وصحية من مراحل الحياة، وليست بأي شكل من الأشكال دليلاً على مرض أو ضعف أو نقص في الأنوثة. **مصطلحات ذات صلة: *الحيض، *المبيضان، *الحمل.**

منتجات الدورة الشهرية هي الأدوات المستخدمة خلال الحيض كالفوط الصحية، والسدادات القطنية، وكؤوس الحيض التي يستخدمها الأشخاص الذين يختبرون الدورة الشهرية لتجميع الدم خلال الحيض ومنعه من التسرّب إلى الخارج. **مصطلحات ذات صلة: *الحيض.**

Premenstrual dysphoric disorder or PMDD is a distinct and complex type of PMS, which can include psychological, gastrointestinal and other symptoms and can severely impact one's life. If your PMS or PMDD symptoms are too heavy or painful, or severely impacting your life, it is important to seek medical attention to manage these symptoms. **Related terms: *menstruation.**

Menarche is the term used for the first ever menstrual period. **Related terms: *menstruation**

Perimenopause is the term for the years immediately preceding **menopause**. This period can last several years (up to 10!) and involve a wide variety of symptoms including an end to regular menstruation, and changes in mood, desire, and temperature regulation amongst others. Perimenopause marks the gradual end of the fertile years for people with uteruses. During perimenopause the release of eggs from the ovaries becomes irregular and the ovaries produce less of their hormones (progesterone and estrogen). During this time, pregnancy is still possible. **Related terms: *menstruation; *ovaries.**

Menopause generally occurs in middle-age and is the end of menstruation, meaning that eggs will no longer be released from the ovaries and pregnancy can no longer occur. Lower levels of the hormone estrogen are considered to be the reason behind the symptoms - both mental and physical - that a person can feel during this time. Menopause and perimenopause both occur over time, the beginning of menopause may be difficult to differentiate from perimenopause but the end of menopause is defined as the point at which a person has had no menstrual periods for an entire year. Stigmas and harmful attitudes exist around menopause, such as associating it with negative feelings related to unattractiveness. This can impact well-being and confidence and result in (self-)restrictions. Menopause is a natural and healthy stage of life, and is NOT a sign of illness, weakness or lack of femininity. **Related terms: *menstruation; *ovaries; *pregnancy.**

Menstrual Products are the tools such as pads, tampons, and menstrual cups that people with periods use to collect menstrual blood during **menstruation**. **Related terms: *menstruation.**



"الفوط الصحية هي من أكثر منتجات الدورة الشهرية توفراً في الصيدليات اللبنانية، إنما يجب أن تتأكد خيارات أخرة، ككؤوس الحيض والفوط القابلة لإعادة الاستخدام... فالمرأة أو الفتاة تحتاج إلى علبة واحدة على الأقل من الفوط الصحية خلال الدورة الشهرية الواحدة. وهذه العلبة تُعد الأقل كلفة في السوق. لكن ٣\$ مبلغ كبير".

"The only product you find in most of the Lebanese pharmacies are pads; while there should be more options: menstruation cup, reusable pads... A woman or a girl needs at least one pack of these pads during her period. This is considered the cheapest in the market. 3\$ is expensive."

الصورة والنص من عضو في المجموعة الشبابية - الحيض

Images and text by Youth Group Member on Menstruation

فقر الدورة الشهرية مصطلح يشير إلى التحديات التي يواجهها الكثير من الأشخاص الذين يختبرون الدورة الشهرية حول العالم، وتحول دون قدرتهم على الوصول إلى منتجات الدورة الشهرية ومواردها والمعلومات المتصلة بها والأماكن المطلوبة لإدارتها (كالمراحيض النظيفة والآمنة). لفقر الدورة الشهرية تداعيات كثيرة على حيوات النساء والفتيات وقد تؤدي إلى تقييد مشاركتهن في المجتمع بشكل متساو مع الآخرين. منذ عام ٢٠١٩، وتحديدًا انتشار جائحة كوفيد ١٩ والأزمات الاقتصادية المتعاقبة، ارتفع منسوب فقر الدورة الشهرية في لبنان. **مصطلحات ذات صلة: *الحيض.**

الإفرازات المهبلية سوائل طبيعية وصحية يُنتجها المهبل للحفاظ على بيئة نظيفة ومتوازنة له. تختلف كثافة الإفرازات وكميتها ولونها على مدار الشهر. وفي حال لاحظت تغييراً لافتاً، مثل إفرازات خضراء أو سميكة جداً، أو إفرازات ذات رائحة كريهة، أو إفرازات تتسبب بألم أو حكة، فعليك باستشارة طبية. **مصطلحات ذات صلة: ●المهبل.**

Period Poverty is a term that characterizes the many challenges to accessing and/or affording needed menstrual products, resources, education, and facilities (such as clean, safe toilets) that face many people with periods across the globe. Period poverty has a number of impacts on the lives of women and girls and can lead to limitations on their equal participation in society. Since 2019, with the COVID-19 pandemic and the economic crisis, period poverty has been on the rise in Lebanon. **Related terms: *menstruation**

Vaginal discharge is a normal and healthy bodily fluid that is produced by the vagina to maintain a clean and balanced ecosystem. The color, consistency and amount can vary across the menstrual cycle. If you notice a change, including thick or green discharge, bad odor, itching or pain, it is important to seek medical attention! **Related terms: ●vagina**

الحمل عملية بيولوجية طبيعية ضمن المسار الإنجابي، تتم حين يُخصَّب حيوانٌ منوي بويضة. من المهم معرفة أن السائل الخارج من القضيب الذكري المنتصب يمكن أن يتضمَّن الحيوانات المنوية، والمقصود هو السائل المُفرز قبل القذف، أو المُسمَّى بالـ"مذي". كما يجب دوماً توقُّع وجود الحيوانات المنوية في السائل الخارج من القضيب وقت القذف أو النشوة، ممَّا يمكن أن يؤدي إلى وقوع الحمل. **مصطلحات ذات صلة:** ■ الجنس، ● المبيضان، ● الرحم، ● القضيب.

خلال الحمل، تتحوَّل البويضة المُخصَّبة بدايةً إلى كيسة أريمية (مجموعة من الخلايا) تُعزَّز في بطانة الرحم. هناك، تستقر الخلايا وتتطوَّر شيئاً فشيئاً لتصبح مضغةً، ثم جنيناً بعد ٩ أسابيع. كلمة جنين يمكن أن تدل أيضاً على الطفل/ة غير المولود/ة، والجنين يصبح طفلاً/ة حديث/ة الولادة بعد المخاض ومن ثمَّ الوضع. الحمل الكامل هو حمل يمتد على مدة زمنية تصل إلى ٤٢ أسبوعاً. الولادة المبكرة تحصل حين ينتهي الحمل ويتم وضع الطفل قبل انقضاء ٣٧ أسبوعاً من الحمل به.

عندما تبدأ فترة الحمل، يُتوقَّع حدوث **أكثر من احتمال**:

١) **المخاض** أو وضع طفل/ة حيَّة/ة إما من خلال ولادة مهبلية أو عملية قيصرية.

- في حالة **الولادة المهبلية**، تحصل تقلصات تساعد في اتساع عنق الرحم (الذي يكون عادةً مغفلاً)، وفي إخراج الجنين من الرحم عبر عنق الرحم، ثم إلى القناة المهبلية، وصولاً إلى المهبل والعالم الخارجي. خلال الولادة المهبلية، هناك أكثر من مرحلة: المرحلة المبكرة، حين يبدأ عنق الرحم بالاتساع فينتقل من كونه مغفلاً بالكامل إلى عنق متسع بمقدار ٦ سم تقريباً؛ والمرحلة الفاعلة التي يستمر خلالها عنق الرحم بالاتساع حدَّ بلوغ الفتحة ١٠ سم، لإفساح المجال للجنين.

- عملية **الولادة القيصرية** عملية جراحية كبيرة يُخرج الطبيب/ة الجراح/ة في أثنائها الجنين من الرحم عن طريق الشق. من المحتمل أن ترافق هذه العملية أعراض جانبية عدَّة. قد تكون هذه العملية اختيارية، أو ضرورية، أو طارئة، تبعاً لظروف الحمل.

بعد وضع الطفل/ة، نصل إلى المرحلة الأخيرة من عملية الولادة وهي إنزال **المشيمة أو البلاسينتا**، وهي عضو ينمو في الرحم فقط خلال مرحلة الحمل ويجب إخراجها مهبلية إذا كانت الولادة مهبلية، أو إزالته جراحياً في حال كانت الولادة قيصرية.

٢) في بعض الحالات، يتوقَّف الحمل قبل أوان الولادة. عندما يتوقَّف الحمل بين بدايته والأسبوع ٢٠ منه، يُطلق عليه مصطلح **الإجهاض غير الإرادي أو العفوي**. وعندما يتوقَّف بعد الأسبوع العشرين، نصح أمم حالة **"وضع جنين ميت"**. **مصطلحات ذات صلة:** ● الرحم، ● المهبل، ● عنق الرحم.

Pregnancy is a natural biological process of human reproduction which happens when an egg is fertilized by sperm. Sperm can be pushed out of the penis in the fluid that is emitted by the aroused penis. This "preejaculation fluid" is often referred to as pre-cum. Sperm should always be assumed to be present in the ejaculate or "cum" that comes out of the penis during ejaculation, and could lead to pregnancy. **Related terms:** ■ sex; ● ovaries; ● uterus; ● penis

In pregnancy, the fertilized egg develops first into a blastocyst (a group of cells) and imbeds into the uterine lining. There, the cells remain in the uterus where they develop into an embryo, and after 9 weeks, a fetus. Fetus may also be referred to as an unborn child. It becomes a newborn or infant following labor and delivery. A full-term pregnancy is a pregnancy that lasts up to 42 weeks. A preterm birth is an infant born prior to 37 weeks of pregnancy.

Once a pregnancy begins, there are **several potential outcomes that can occur**:

(1) Delivering or **birthing** a live infant, through vaginal delivery or cesarean section:

- In **vaginal delivery**, contractions help to dilate the cervix (normally primarily closed) and move a fetus out of the uterus through the cervix, into the vaginal canal, and out of the vagina. There are several stages to vaginal labor: early, during which the cervix opens from a fully closed position to roughly 6cm; or active, during which the cervix continues to dilate to 10cm allowing for the birth to occur

- A **cesarean delivery** or "**c-section**" is a major surgical procedure during which a surgeon will extract the infant from the uterus through an incision. A c-section has a large number of potential side effects. This procedure may be an optional, necessary or emergency surgery, depending on the specific conditions of the pregnancy.

Following the birth of the infant, the final stage of labor is to deliver the **placenta**; an organ that only grows in the uterus during pregnancy and that must be either delivered vaginally during vaginal birth or removed surgically during cesarean section.

(2) Some pregnancies can end in a pregnancy loss, those lost between the beginning of a pregnancy and 20 weeks are classified as a **miscarriage** and those lost after this point are considered **stillbirths**. **Related terms:** ● uterus; ● vagina, ● cervix

الحمل المهاجر (أو الحمل المنتبذ) يحدث حين تُغرز البويضة المخصبة خارج الرحم. من غير الممكن أن يتطور حمل كهذا إلى جنين، وبالتالي **لن ينتج عنه أي طفل/ة**. يستطيع أن يؤدي هذا النوع من الحمل إلى حالات صحية طارئة ومخاطر تتطلب تدخلاً وعلاجاً طبياً عبر الأدوية، وأحياناً عبر عملية جراحية تهدف إلى إزالة الخلايا التي تنمو خارج الرحم. لذا، من المهم جداً الحصول على الرعاية الطبية اللازمة بعد الحصول على نتيجة حمل إيجابية و/أو لدى اختبار أوجاع أو أعراض مزعجة، إذ من شأن المتابعة الطبية أن تساعد في تشخيص الحالة وتحديد العلاج اللازم.

الإجهاض مصطلح يدل إلى إنهاء أو انتهاء الحمل عن طريق جراحة طبية أو تناول أدوية. في حالة الإجهاض الجراحي، يستعين مقدّم/ة الرعاية بأداة طبية لإزالة الجنين أو المضغة من الرحم. وهي عملية يجب أن تُنفذ ضمن بيئة صحية ملائمة، كعيادة طبية مُجهّزة أو مستشفى. في حالة الإجهاض عن طريق الأدوية، تلجأ الحامل إلى تناول نوع أو أكثر من الأدوية (حبوب) لإنهاء الحمل. أمّا الأسباب الكامنة وراء قرار إنهاء الحمل، فتتعدّد، وتشمل على سبيل المثال لا الحصر حالات الحمل المُفاجئة، أو تلك التي تقع خارج إطار الزواج، أو التي تحصل نتيجة اغتصاب، وأيضاً على أسباب اقتصادية كالضيقة المادية، أو أسباب صحية، أو حمل يشكل خطراً على حياة الحامل، وغيرها من الأسباب. يجرم قانون العقوبات اللبناني الإجهاض والترويج له، باستثناء الحالات التي يكون فيها خطر على حياة المرأة. لكن هذا لا يعني أن الإجهاض على أرض الواقع لا يحصل في حالات أخرى، وعادةً ما يُجري عمليات الإجهاض أطباء وطبيبات في عياداتهم/ن الخاصة أو حتى داخل بيوت، وتكون العملية في هذه الحالة غير آمنة ومُكلفة. **مصطلحات ذات صلة: *الحمل.**

البُلوغ مرحلة تقع خلال سنوات المراهقة أو مطلعها، حينما يبدأ المراهق/ة في اختبار تغييرات في جسمه/ا تشير إلى نمو جهازه/ا التناسلي واستعداده ليصبح قادراً/ة على الإنجاب.

مشاكل الصحة الإنجابية أي تلك التي قد تؤثر في الجهاز التناسلي أو الإنجابي، وربما في الخصوبة والوظيفة الجنسية والمتعة الجنسية والصحة الإنجابية بشكل عام، وتشمل على سبيل المثال لا الحصر التشنّج المهبل، ومتلازمة المبيض متعدد التكيّسات (أو تكيس المبيض)، وخلل في الانتصاب، وبطانة الرحم المهاجرة، وانعدام الخصوبة أو العقم، وغيرها من الحالات. **يمكن الاطلاع على قسم الموارد والخدمات للحصول على معلومات إضافية.**

Ectopic pregnancy occurs when a fertilized egg implants outside of the uterus. This type of pregnancy can never grow into a fetus, and **cannot result in a baby**. It could lead to serious medical emergencies and risks, and requires medical treatment through medication or surgery to remove the developing cells. Seeking medical care after getting a positive pregnancy test and/or when experiencing pain or symptoms can help with getting diagnosis and treatment.

Abortion is the term for the termination or ending of a pregnancy through surgical intervention or the use of medications. In a surgical abortion, a medical provider uses a medical device to physically remove the fetus or embryo from the uterus. This is a medical procedure usually performed in a medical setting such as a hospital or doctor's office. In a medication abortion, a pregnant individual can take one or multiple medications (pills) to end their pregnancy. The reasons behind someone's decision to terminate a pregnancy may vary; including, but not limited to, unplanned pregnancies, pregnancies that happen out of marriage; pregnancies resulting from rape; financial constraints; health concerns; risky pregnancies etc. The Lebanese penal code criminalizes abortion and its promotion, except in cases where the pregnant woman's life is at risk. However, abortions are still performed, with doctors usually doing it surgically, in private clinics or homes, which can be costly and risky. **Related terms: *pregnancy**

Puberty is the time period, generally occurring during adolescence and the early teenage years, during which an adolescent will begin to experience changes to their bodies that indicate the development of their reproductive systems in preparation for the ability to sexually reproduce.

Reproductive Health Conditions affect the reproductive system and which may impact fertility, sexual functioning, sexual pleasure, and reproductive health. Examples include vaginismus, polycystic ovary syndrome, erectile dysfunction, endometriosis, infertility, among others. **See Resources and Services section for additional details**

متلازمة المبيض متعدد التكيّسات هو اضطراب هرموني يدلّ إلى إنتاج الشخص الذي يمتلك مبيضين نسبة عالية تفوق المعدّل من هرمون الأندروجين. هذه المتلازمة شائعة جداً والتعايش معها أو مع غيرها من الاضطرابات المرتبطة بالصحة الإنجابية أو الجنسية لا يدعو البتّة إلى الشعور بالخجل. يختبر الشخص المُصاب بهذه المتلازمة مروحةً واسعةً من الأعراض التي يمكن أن تتخلل (ولا تتخلل دوماً) النمو الكثيف لشعر الجسم، الوزن الزائد، الدورة الشهرية غير المنتظمة أو الغائبة، مشاكل على مستوى الخصوبة، وأحياناً صغيرة على المبيض، وغيرها من الأعراض. لا تزال الأبحاث جارية لمعرفة السبب الدقيق وراء الإصابة بهذه المتلازمة. **مصطلحات ذات صلة: *مشاكل الصحة الإنجابية، *الحيض.**

الانتباز البطني الرحمي أو بطانة الرحم المهاجرة حالة صحية تشير إلى نمو النسيج الذي يشبه نسيج البطانة الداخلية للرحم خارج الرحم، في أجزاء أخرى من الجهاز الإنجابي أو حتى في أجزاء أخرى من الجسم. وحيث ينمو هذا النوع من الأنسجة يصبح أكثر سماكةً تحضيراً لأن تُغرز البويضة المخصبة فيه. وحين لا يحدث هذا الغرز-أي استقرار البويضة في النسيج- ينزف. حين يحصل ذلك مع الأنسجة المشابهة للبطانة داخل الرحم، يخرج النسيج والدماء من الجسم كما يخرجان خلال الحيض. لكن إذا نما النسيج خارج الرحم، لن يستطيع النسيج والدماء الخروج من الجسم، الأمر الذي يتسبب بالإضرار بالأنسجة الأخرى السليمة في الجسم، ويجرحها، ويولّد آلاماً شديدة وغيرها من التعقيدات الجديّة. هناك أعراض كثيرة مرتبطة ببطانة الرحم المهاجرة، تشتمل ولا تقتصر على الدورات الشهرية الغزيرة والمؤلّمة، ومشاكل على مستوى الخصوبة، والآلام خلال الممارسة الجنسية أو بعدها، وغيرها من الأعراض. لا تزال الأبحاث جارية لمعرفة السبب الدقيق وراء هذه الحالة. **مصطلحات ذات صلة: *مشاكل الصحة الإنجابية، *الحيض.**

التهاب المسالك البولية هو التهاب عادةً ما تُسبّبه بكتيريا تدخل جهاز البول في جسمك. تتضمن أعراضه الألم، وحرقان البول، وأوجاع على مستوى الحوض. تذكر/ي دوماً شرب المياه والتبوّل بعد الجنس أو لدى الشعور بالحاجة إلى ذلك، للمساعدة في اجتناب هذا النوع من الالتهابات. في حال المعاناة من هذه الأعراض، من المهم اللجوء إلى الرعاية الطبية.

الخميرة المهبلية نوع من أنواع الالتهابات الفطرية في الفرج. من بعض أعراضها الشعور بالانزعاج والحاجة إلى الحكّ، وإفرازات سميكة بيضاء اللون. هي حالة شائعة ولا داعي للخجل منها. وفي حال الشعور بأعراضها، من المهم اللجوء إلى الرعاية الطبية. **مصطلحات ذات صلة: *الفرج.**

Polycystic Ovary Syndrome (PCOS) is an endocrine disorder or a disorder of the hormones where a person with ovaries will make a greater than usual amount of a hormone called androgen. PCOS is a very common disorder and having it or any other reproductive or sexual health related disorder is nothing to be ashamed about. A person who has PCOS may experience a wide range of symptoms which may (but do not always) include, excess hair growth on the body and excess weight, menstruation that is irregular or absent, infertility and cysts on the ovaries, among other symptoms. The cause of PCOS is still being researched. **Related terms: *reproductive health conditions, *menstruation.**

Endometriosis is a reproductive health condition where a type of tissue that is like the tissue that is normally found only in the lining of the uterus grows in other parts of the reproductive system or in other parts of the body. Wherever this type of tissue grows it will get thicker in preparation for a fertilized egg to implant into it. When this does not occur, the tissue will bleed. When this occurs with similar tissue inside of the uterus, the blood and tissue exits the body as menstruation. Outside of the uterus, the blood and tissue cannot exit the body and can cause problems for the other healthy tissues in the body including scarring, severe pain and other serious complications. There are many symptoms associated with endometriosis including but not limited to extremely heavy and/or painful periods, infertility, pain experienced when or just after having sexual intercourse, among others. The cause of endometriosis is still being researched. **Related terms: *reproductive health conditions, *menstruation.**

Urinary Tract Infection or UTI, is an infection typically caused by bacteria entering your urinary system. Symptoms include pain or burning during urination and pelvic pain. Remember to stay hydrated, and pee after sex and whenever you feel the need to, to avoid UTIs! If you feel any of those symptoms, it is important to seek medical attention!

Yeast infection is a common fungal infection in the vagina. Symptoms may include itching, burning, irritation and abnormally thick and white vaginal discharge. Hormonal fluctuations, antibiotic use, and certain activities can disrupt the natural balance in the vagina and cause yeast infections. They are quite common and nothing to be ashamed of, but if you feel these symptoms, it is important to seek medical attention! **Related terms: *vagina**

٣. الصحة الجنسية 3. Sexual Health

تذكّر/ي أنك تستحق/ين الشعور بالمتعة والاحترام! في هذا القسم، تساعدك المصطلحات وتعريفاتها على التفكير أكثر في الحدود التي تحتاج/ين إلى رسمها في علاقاتك من أجل ضمان راحتك، ومتعتك، ورفاهيتك.

Remember, you are worthy of pleasure and respect! The terms in this section will help you think about healthy boundaries in your relationships to ensure your comfort, pleasure and well-being.

فكيف تتخيّلينها، وما شكلها بالنسبة إليك؟

What do you think these could look like for you?



٣. الصحة الجنسية

إن طلب **الموافقة** والتواصل في شأنها -والمقصود في الموافقة، أو الرضا، الإذن الإيجابي لخوض أي نشاط جنسي أو عدمه - لأمر مهم من أجل ضمان الاحترام والاستقلالية الجسدية وتعزيز الصحة الجنسية والممارسات الجنسية الصحية. يجب أن تكون الموافقة على أي نشاط موافقة واعية وفاعلة ومندفعاً في كل الأوقات. فكل نشاط جنسي يخلو من موافقة الأطراف المعنية الواضحة، يصبح شكلاً من أشكال العنف الجنسي. **فالموافقة يجب أن تشكّل دوماً ركناً أساسياً من أي نشاط جنسي.** من هنا، إن اللقاءات الجنسية التي يتخللها استخدام مواد تجعل الشخص غير قادر تماماً على المشي بشكل عادي أو التفكير بوضوح أو اتخاذ القرارات، من شأنها أن تصعب الحصول على موافقة واعية وواضحة أو إعطائها. لذا، يجب أن يُمارس الجنس فقط عندما يكون جميع الأطراف المعنيين قادرين في كل الأوقات على إعطاء موافقتهم وعلى امتداد اللقاء الذي يجمعهم. يجب أن تأتي الموافقة دوماً على شكل "نعم"، "أنا حقاً أرغب بذلك"، "أنا متحمسة أننا سنفعل ذلك"، ولا يجب أن تبدو وكأنها "ربما"، أو "لاحقاً"، أو "أنا لست متأكدة"، أو "حسناً إذا كنت مصرّة على ذلك"، أو "لا"، أو أن تأتي على هيئة "صمت". إلى ذلك، **يمكن سحب الموافقة في أي وقت من الأوقات.** إذا كنت مهتمّة بمعرفة المزيد، يمكنك مشاهدة هذا الفيديو الذي يستعين بالشاي ليقدّم تشابهاً مجازياً بين حالتين: <https://sexualrespect.columbia.edu/tea-and-consent-video> مصطلحات ذات صلة: ✖ العنف والممارسات المُسيئة (القسم)، ♦ العلاقات الصحية، ♦ الوكالة على الذات، ♦ الاستقلالية الجسدية.

3. Sexual Health

Asking for and communicating about **consent** - otherwise known as permission to engage in any activity, sexual or not - is important for respect, bodily autonomy and promoting sexual health and healthy sexual practices. Consent should be active and enthusiastic at all times! Sexual activity without the clear consent of all individuals involved is sexual violence. **Consent should ALWAYS be a part of ANY sexual activity!**

Any sexual encounters that include substances that make it harder to do things like walk, think clearly, or make decisions, may make it more challenging to give or receive consent. Sex should only happen if all individuals involved can consistently give their consent throughout the whole encounter. Consent sounds like this: "YES!", "I really want to do this", "I am so excited for this!" it does NOT sound like this "maybe", "later", "I'm not sure", "if you insist", "no", **silence**. **Consent can be withdrawn at ANY point.** Interested in learning more? Here's an engaging video that explains consent using tea as a metaphor: sexualrespect.columbia.edu/tea-and-consent-video

Related terms:

- ✖ violence and harmful practices (section);
- ♦ healthy relationships; ♦ agency; ♦ bodily autonomy

موانع الحمل أو وسائل منع الحمل تشمل أشكالاً مختلفة من التدخلات التي تهدف بشكل أساسي إلى الحؤول دون وقوع الحمل. لكل وسيلة منع حمل مخاطر وإيجابيات، أما اختيار الوسيلة فهو شأن يعود إلى الفرد نفسه. مصطلحات ذات صلة: ***الحمل**. يمكنك الاطلاع على قسم الموارد والخدمات للحصول على معلومات إضافية.

- **موانع الحمل الهرمونية** تأتي عادةً على شكل حبوب أو لقاحات² هرمونية تمنع الحمل عن طريق إفراز الهرمونات في الجسم. صحيح أن نتائجها ناجحة عموماً، إلا أن كل جسم يتفاعل معها بشكل مختلف. في ما يتعلق بالعلاج عن طريق الحبوب، فالأمر أيضاً يعتمد على مدى التزام الفرد بتناول الحبة، في التوقيت نفسه، كل يوم.

- **موانع الحمل الموضعية أو الحاجزية**، مثل الواقي الذكري، وهي وسائل تقي من الحمل عبر سدّ الطريق أمام السائل المنوي ومنعه من دخول الجسم. هذا النوع من الموانع يُعد ناجحاً، وسيعمل بالشكل الصحيح طالما أن صلاحية المنتج لم تنتهِ بعد، وطالما أنه غير تالف أو متضرر أو مستعمل بالطريقة الخطأ. لذا، من المهم استخدامه وفقاً للتعليمات المذكورة.

- **موانع الحمل الجراحية**، وهي وسائل منع حمل ذات أمد طويل تشتمل على أساليب مثل قطع القنوات المنوية وهو قطع لا يتم إلا ضمن سياق طبي. في حين يمكن إلغاء مفاعيل الموانع الأخرى، تُعدّ الوسائل الجراحية نهائية وهي من الأكثر فاعليّة في هذا المجال، مع احتمال فشل نسبته 1% فقط.

- **موانع الحمل الطبيعية** يتّبعها الأشخاص المنخرطون بالفعل الجنسي عن طريق اعتماد سلوكيات معيّنة مثل سحب القضيب من الفرج قبل القذف في حالة الجنس المهبلي. لكن هذا النوع من الأساليب ليست مضمونة نتائجها إذ يظل احتمال وقوع الحمل قائماً، ذلك أن ما من حواجز ستحول دون دخول السائل المنوي إلى الجسم خلال مرحلة ما قبل القذف، ولأن القضيب قد لا يُسحب قبل القذف فعلياً. وعلى غرار وسائل أخرى، يجب أن تُطبّق هذه الأساليب الطبيعية من دون أدنى خطأ لتفادي الحمل قدر المستطاع.

² على سبيل المثال، الأجهزة الرحمية الداخلية أو اللولب، وهي أجهزة طبية صغيرة توضع داخل الرحم لمنع الحمل.

Contraception, or birth control, refers to different types of interventions with the primary purpose of preventing pregnancy from occurring. Every method of contraception comes with specific and unique risks and benefits and the choice to use (or not to use) a method of contraception is an individual one.

Related terms: ***pregnancy**; See **Resources and Services** section for additional details



- **Hormonal contraceptives**, usually pills or implants², prevent pregnancy by releasing hormones into the body. While they are generally very effective, every body is different and for some methods such as pills that need to be taken daily, the effectiveness depends on the individual taking every pill, on time, every day.



- **Physical contraceptives**, such as condoms, work to prevent pregnancy by physically blocking sperm from entering the body. These methods are very effective as long as they are not expired, damaged or misused, so it is important to use them as directed so that they work well.



- **Surgical contraceptives** are a more permanent form of birth control, such as vasectomies, which are performed in a medical setting. While reversal may be possible, surgical methods are considered to be permanent. These methods are usually the most effective, with than 1% risk of failure.

- **Natural contraception** relies on the individuals involved in sexual intercourse practicing specific behaviors such as removing the penis from the vagina prior to ejaculation during vaginal sex (withdrawal) or other methods. These methods can pose a higher risk of pregnancy because for methods like withdrawal there are no barriers in place that will prevent sperm from entering the body in “pre-cum”, or if the penis is not removed before ejaculation. Like other methods, **these must be performed without error** to be most likely to prevent pregnancy.

² For example, intrauterine devices or IUDs, which are small medical devices placed inside the uterus to prevent pregnancy.

- **الوسائل الطارئة لمنع الحمل**، كـ"الخطبة ب" Plan B. هي نوع من أنواع وسائل منع الحمل التي تؤخذ عن طريق الحبوب أو تأتي على شكل لولب نحاسي رحمي يُوضع داخل الرحم لمنع الحمل، وذلك بعد مرور عددٍ محدّد من الأيام عقب الممارسة الجنسية غير المحمية. تزداد فرص نجاح هذا النوع من الوسائل لدى اعتمادها بعد انقضاء ما يقلّ عن ٢٤ ساعة من الممارسة الجنسية غير المحمية^٣. في حال اختيار هذا النوع من الوسائل، يجدر الانتباه إلى كون وزن الشخص عاملاً مؤثراً في نتائجها، وعليه، من الأفضل الاستعانة بطبيب/ة وقراءة التعليمات بتمعّن.

في بعض الحالات، يلجأ أشخاص إلى استخدام **مواد كالكحول والمخدرات** أثناء النشاط الجنسي من أجل زيادة المتعة والتقليل من لجم الشخص لنفسه. غير أن هذا اللجوء يترافق مع مخاطر معيّنة، لكون المواد المتناولة تؤثر في قدرة الشخص على التمييز واتخاذ القرار والتواصل. **مصطلحات ذات صلة:** **الموافقة**.

فيروس نقص المناعة البشري المكتسب هو فيروس ينتقل عبر الاحتكاك بدم أو سائل الشخص الخارج من القضيب أو المستقيم أو المهبل أو الثديين (عبر حليب الأم). إن لم يحصل الشخص المتعايش مع فيروس نقص المناعة على العلاج الطبي اللازم، قد يتطور الفيروس إلى مرض فقدان المناعة أو الإيدز، الذي، وبسبب تدميره لنظام المناعة لدى الإنسان، قد يسفر عنه وفاة نتيجة التهاب معيّن؛ لكن قد يتعايش معه شخص يمتلك مناعة قوية. غالباً ما يتعرّض الأشخاص المتعايشون/ات مع فيروس نقص المناعة للوصمة الاجتماعية، وهم تاريخياً تعرّضوا لتمييز جائر بعد تشخيصهم من المهم معرفة أنه **بإمكان أي فرد أن يُصاب بهذا الفيروس وأن الإصابة به غير محصورة بفئة محدّدة من الأفراد**. ومع تطوّر الطب في هذا المجال، أصبحت إدارة أعراضه ممكنة عبر الأدوية وبات بإمكان الأشخاص المُصابين به التعايش بشكل طبيعي معه والتمتّع بحياتهم، بما في ذلك حياتهم الجنسية، إذ يصبح بفضل العلاج خطراً انتقال الفيروس طفيفاً جداً أو غائباً تماماً. تشتمل الإدارة الطبية لفيروس نقص المناعة على تناول أدوية محدّدة بشكل مستمر، إن عن طريق الحبوب أو الجرعات:

- أيضاً، بإمكان الشخص غير المُصاب بالفيروس أن يتناول دواء محدّداً قبل ممارسة الجنس مع شخص مُصاب به، أو في حال كان معرّضاً له (PrEP أو الوقاية السابقة للتعرّض):
- كما بإمكانه اللجوء إلى الـ PEP أو الوقاية اللاحقة للتعرّض بعد مرور ما لا يزيد عن ٧٢ ساعة على النشاط الجنسي أو أي شكل آخر من التعرّض للفيروس كتنشريك المخدرات أو وخزيرة عن طريق الخطأ. تقدّم بعض المنظمات خدمة الـ PrEP. أما الـ PEP فتوفّره وزارة الصحة العامة من خلال البرنامج الوطني لمكافحة الإيدز. يمكنك الاطلاع على قسم الموارد والخدمات للحصول على معلومات إضافية.

- **Emergency contraception**, such as Plan B, is a type of birth control, often taken as a pill or an intra-uterine divide (IUD) made of copper, that is ingested or inserted within a set number of days following unprotected sex specifically to prevent pregnancy. This method is very effective when taken up to 24 hours after unprotected sex³. Some limits to these methods could be related to weight, so make sure to refer to a doctor and read the instructions well.

Sometimes, people choose to use **Substances, such as alcohol or drugs**, during sexual activity, to enhance pleasure or reduce inhibitions. There are potential risks involved with this practice, as substances can affect your judgment, decision-making and communication. **Related terms:** **consent**

Human Immunodeficiency Virus (HIV) is a virus that can be spread through contact with blood or bodily fluids from the penis, rectum, vagina or breasts (breastmilk). If a person with HIV does not get appropriate medical treatment the virus can progress to a syndrome called acquired immunodeficiency syndrome (AIDS), which due to damage to the immune system can lead to death from an infection, but may be survivable for a person with a stronger immune system. People with HIV can face stigma and have historically been unfairly discriminated against for their diagnoses. **HIV can be contracted by anyone and is not unique to any group of individuals.** Through advances in medical science, HIV can be well managed by medications, and people living with HIV can fully enjoy their lives, including sexually, with minimal to no risk of transmission. Medical management of HIV includes continuous medication in either the form of pills or shots:

- Someone who does not have HIV can also take medication before they have sex with someone with HIV or other exposure to HIV (pre-exposure prophylaxis or PrEP) or;
- up to 72 hours following sex or other potential exposure to HIV such as drug-use or an accidental needle stick (post-exposure prophylaxis, or PEP).

In Lebanon, PrEP is offered by some organizations. PEP is offered for free by the Ministry of Public Health, through the National AIDS control program. **See Resources and Services section for additional details**

إمتاع الذات أو الاستمنا ممارسة شخصية أو نشاط مع الذات يتضمّن اللمس وتحفيز جسمك بطريقة تسعدك أنت وحدك. إمتاع الذات طريقة طبيعية وصحية ومسّلية للتعرف إلى جسدك، وجنسانيتك، ومتعتك بشكل أفضل. لكن للأسف، هناك تصوّرات خاطئة جداً تحيط بهذه الممارسة، إذ تصفها بالمُعيبة والسيئة، سوى أن توصيفات كهذه منبعها المعايير السائدة والضغط الاجتماعي. من حقك أن تستكشف/ي وتستمتع/ي بجسدك بطريقة تشعرك بالراحة والأمان! **مصطلحات ذات صلة:** **□ ألعاب جنسية.**

اللذة الجنسية أو المتعة الجنسية أو الإثارة أو التهيّج الجنسي. استجابة طبيعية (وممتعة!) للمسّات والأصوات والصور والفيديوهات والنصوص وغيرها من المحفّزات التي تُشعر جسم الإنسان بالسعادة واللذة، تحديداً على مستوى الأعضاء الجنسية (القضيب، المهبل أو البظر). **مصطلحات ذات صلة:** **□ النشوة، □ الجنس.**

النشوة نوع من أنواع اللذة الجنسية الذي قد يحدث أثناء النشاط الجنسي أيّا يكن شكل هذا النشاط، وبما فيه إمتاع الذات أو الاستمنا، وتُسمّى النشوة أيضاً الرعشة والهزّة والذروة. ويُقال لدى اختbarها في الكثير من الأحيان، وباللهجات المحكية، "جيت"، أو "وصلت". ليس بلوغ النشوة شرطاً من شروط الاستمتاع بالجنس، فمن الطبيعي جداً الاستمتاع من دون اختبار النشوة بالضرورة، وهناك من نادراً ما يشعر/ تشعر بها، أو قد يتطلّب شعوره/ا بها أفعالاً جنسية محدّدة، أو بيئة أو ألعاب وأغراض معيّنة. **مصطلحات ذات صلة:** **□ الجنس، □ الألعاب الجنسية، □ المتعة.**

الإباحية مجال يشتمل على مروحة واسعة من المنتجات، بما فيها الصور والأفلام وال gifs التي تظهر مواداً جنسية بشكل واضح ومباشر. الهدف من التعرّض للمواد الإباحية هو ببساطة الشعور باللذة الجنسية. علماً أن تلك المواد مُصمّمة للترفيه، لا للتثقيف. بشكل عام، يشارك في الأفلام الإباحية ممثلون/ات يؤدّون المشاهد، لكن ثمة هواة أيضاً، من أزواج أو أشخاص مرتبطين ضمن علاقة، ممن يختارون تصوير أنفسهم في أثناء نشاطهم الجنسي وتحميل المشاهد على الإنترنت. يجدر التنبيه إلى أن مشاركة أي مواد جنسية من صور وفيديوهات بغياب موافقة الأطراف المعنيين تشكّل شكلاً من أشكال التحرش والعنف الجنسي، وإلى أن المواد الإباحية أو البورنوغرافيا، غالباً ما تعكس معايير وأنماط جنسية اجتماعية مؤذية وتوقّعات غير واقعية عن النشاط الجنسي، مع العلم أن هناك بعض الاستثناءات. **مصطلحات ذات صلة:** **□ الموافقة، □ المتعة، □ العنف الجنسي، × المعايير الاجتماعية.**

³الممارسة الجنسية غير المحمية هي نشاط جنسي يتم دون استخدام وسائل منع الحمل.

Masturbation is the personal practice of touching and stimulating your body in a way that feels good - all on your own! It is a normal, healthy and fun way to learn about your body, pleasure and sexuality. Unfortunately, some misconceptions exist around masturbation, which describe it as shameful or wrong, but these come from social pressures and norms. You have the right to explore and enjoy your own body in a way that feels comfortable and safe. **Related terms:** **□ sex toys**

Pleasure, also called sexual pleasure, sexual arousal, or "being turned on", is a natural (and fun!) response to touch, sound, images, videos, text or other stimuli that makes a person's body, and specifically their sex organs (penis, vagina or clitoris) feel good. **Related terms:** **□ orgasm; □ sex**

Orgasm is a type of sexual pleasure that can happen through any type of sexual activity, including masturbation, and is often referred to as "coming" or "cumming". Orgasms are not necessary to have pleasurable sex and it is completely natural to not have orgasms, to rarely have them, or to require very specific sexual acts, environments, or products to be able to have them. **Related terms:** **□ sex; □ sex toys; □ pleasure**

Pornography or Porn refers to a wide variety of products including images, films, and gifs that show sexually explicit materials. The purpose of pornography is **sexual pleasure**. It is designed for entertainment, and not education. Pornographic films are generally portrayed by actors but can also be performed by amateurs such as couples who choose to film themselves having sex and post it onto the internet. Non-consensual sharing of sexually explicit videos or pictures is a form of sexual harassment and sexual violence. Pornography often reflects harmful gendered social norms and unrealistic expectations of sexual activity, but healthier versions do exist. **Related terms:** **□ consent; □ pleasure, × sexual violence; × social norms**

³Unprotected sex is sexual activity performed WITHOUT the use of contraception.



بشكل عام، يتطلب **الجنس** شخصين على الأقل يكونان منخرطين بأنشطة هدفها المتعة و/أو الإنجاب، ويمكن أن تتخللها ألعاب جنسية و/أو الأعضاء الجنسية من قضيب و/أو مهبل. في حين أننا سنذكر هنا ثلاثة أشكال متعارف عليها من الجماع، يبقى أن ما سيلي لا يُشكّل لائحة كاملة لهذه الأشكال: (١) الجنس الشرجي، ويدلّ عادةً إلى نشاط جنسي يتم فيه إدخال القضيب أو لعبة جنسية أو إصبع أو أكثر في الشرج؛ (٢) الجنس الفموي، ويدلّ عادةً إلى النشاط الجنسي الذي يستخدم فيه الفرد فمه لإثارة و/أو إمتاع أعضاء الشخص الآخر الجنسية؛ (٣) الجنس المهبل، ويدلّ إلى النشاط الجنسي الذي يتم فيه إدخال الأصابع، أو لعبة جنسية، أو القضيب الذكري في المهبل. يمكن أن يتضمّن الجنس أنواعاً أخرى من الاتصال الجسدي مثل التقبيل، واللمس، والاستمئاء المتبادل. من المهم معرفة أن الجنس، وتعريفات الأنشطة الجنسية، تشكّل مفاهيم جد شخصية. فكل نشاط أو أكثر ترى/ ترى أنه جنسي يكون كذلك بالنسبة إليك ويكون خاصاً بتجربتك أنت الشخصية. **مصطلحات ذات صلة:** **الموافقة، الألعاب الجنسية، اللاتهابات المنقولة جنسياً، فيروس نقص المناعة المكتسب.**

الألعاب الجنسية عبارة عن أغراض أو أجهزة تُستخدم من أجل الشعور باللذة الجنسية. أنواع الألعاب الجنسية كثيرة، وتتضمّن القضيب الاصطناعي أو الديلدو، والهزاز، وأكمام الاستمئاء للرجال، وغيرها من الألعاب. يستخدمها الفرد في سياقات عدّة، منها الاستمئاء أو إمتاع الذات، أو خلال النشاط الجنسي مع الشريك/ة، أو ضمن سياق طبي للمساعدة على تجاوز بعض الاضطرابات الجنسية. من المهم من أجل الحفاظ على الصحة الجنسية والحماية من الأمراض المنقولة جنسياً (١) تنظيف الألعاب الجنسية بعد استخدامها، لا سيما إذا تم استخدامها مع شريك/ة أو في أجزاء مختلفة من الجسد تفرز سوائل مختلفة (مثل، المهبل والفم)؛ (٢) التأكد من أن المرطب الذي يُستخدم مع اللعبة الجنسية مناسب للمواد المصنوعة منها اللعبة؛ (٣) التأكد من أن اللعبة الجنسية مصنوعة من مواد قابلة لأن تحتك بالجسم أو تدخله من دون أن تؤذيه، بمعنى الانتباه إلى نوعيتها وما إذا كان استخدامها على الجسم أو داخله آمناً أم لا، وأنها لا تشكّل تهديداً للصحة. **مصطلحات ذات صلة:** **النشوة، الجنس.**

In general, **Sex** involves at least two individuals and may include sex toys, and/or the sex organs of the penis and/or vagina, engaging in activities for the purpose of pleasure and/or reproduction. While we will name three generally recognized types of sexual intercourse, this is not an exhaustive list. (1) Anal sex generally refers to any sexual activity where a penis, sex toy or finger(s) are inserted into the anus. (2) Oral sex generally refers to sexual activity where a person uses their mouth to arouse and/or bring sexual pleasure to the genitals of another person. (3) Vaginal sex refers to sexual activity where fingers, a sex toy, or a penis are inserted into the vagina. Sex can also include other forms of contact such as kissing, touching, or mutual masturbation. Sex, and the definition(s) of sexual activities, is a very individual concept. Whatever activities you consider to be sexual are valid and unique to your own individual experience(s). **Related terms:** **consent; sex toys; STIs, HIV**

Sex toys are products or devices that are used for sexual pleasure. There are a lot of different types of sex toys including dildos, vibrators, and sleeves for masturbation. The wide range of sex toys can be used for a number of things including by an individual during masturbation, with a partner as a part of sexual activity, as a medical aid to help to overcome disorders of sexual function. To protect sexual health and protect against the spreading of STIs, it is important to (1) clean sex toys after every use, especially if they are being used with a partner or are being used on multiple body parts with different bodily fluids (i.e. vagina and mouth), to (2) make sure that any lubricant used with the sex toy is compatible with the material the sex toy is made out of, and to (3) make sure that the sex toy is made of materials that are safe to interact with or put into the body, paying attention to if they are safe for use in/on the body or not and if the materials are not a threat to health. **Related terms:** **orgasm; sex**

الالتهابات المنقولة جنسياً المقصود منها الالتهابات المنقولة عبر اتصال جنسي، بما في ذلك الجنس الفموي. وتأتي الالتهابات عادةً على شكل التهابات بكتيرية (مرض السيلان أو الغونوريا) ويمكن معالجة تلك بأدوية المضادات الحيوية؛ وقد تأتي على شكل التهابات فيروسية (فيروس الورم الحليمي البشري وفيروس نقص المناعة المكتسب) ويمكن معالجة الكثير منها، إنما ليس التخلّص أو الشفاء منها بالضرورة؛ وقد تكون طفيلية (مثل قمل العانة). كثيراً ما تثير الالتهابات المنقولة جنسياً الخوف؛ لكن من خلال (١) **الفحوص الدورية** والتواصل الواضح والصادق حول نتائجها مع جميع الشركاء المعنيين، و(٢) اللجوء إلى إجراءات وقائية مثل موانع الحمل الحاجزية، و(٣) الأدوية مثل العلاجات اللاحقة أو السابقة للتعرّض أو الطعم أو اللقاح ضد فيروس الورم الحليمي، و(٤) العلاج المبكر؛ يصبح بالإمكان إدارة أعراض تلك الالتهابات المنقولة جنسياً بنجاح، حالها حال غيرها من الحالات الصحية. مصطلحات ذات صلة: **الفحوص الخاصة بالالتهابات المنقولة جنسياً**. ويمكنك الاطلاع على قسم الموارد والخدمات للحصول على معلومات إضافية.

Sexually Transmitted Infections (STIs) are infections that can be transmitted through sexual contact, including orally. The main forms are bacterial infections (such as gonorrhea) which can be treated with antibiotics; viruses (such as human papilloma virus (HPV) and HIV), many of which can be treated but not necessarily cured or eradicated, and parasitic (such as pubic lice). STIs can be scary but through (1) regular **testing** and clear communication about all test results with ALL partners, (2) the use of preventive measures such as methods of contraception that act as barriers between body parts and (3) medication such as PEP, PrEP or the HPV vaccine, and (4) early treatment; the symptoms of many STIs can be effectively managed much like any other health condition. **Related terms:** **STI testing + See Resources and Services section for additional details**



التعقيم وسيلة من وسائل منع الحمل التي تُعد ناجحة ونهائية. ولكن، على غرار أساليب أخرى، قد تبوء في بعض الأحيان بالفشل. من أكثر أشكال التعقيم تداولاً واعتماداً، قطع القنوات المنوية التي ينتقل عبرها السائل المنوي عن طريق عملية جراحية، والتعقيم البوقي ويعني ذلك ربط قناتي فالوب الذي يتم عن طريق قطع القناتين اللتين تنتقل عبرهما البويضات. كلتا الوسيّلتين تندرج ضمن العمليات الجراحية ولا يجب أن تؤدّى إلا بموافقة الشخص الذي سيُطالعه التعقيم. مصطلحات ذات صلة: **التعقيم القسري، الموافقة**.

Sterilization is a birth control method that is generally both effective and permanent. However, like any birth control method, it is possible for sterilization to fail. The main types that are often discussed are vasectomy where the tubes through which sperm travels are surgically severed, and tubal sterilization, during which the fallopian tubes through which the eggs travel are severed. These are both surgical procedures and should only be performed with the full consent of the person undergoing sterilization. **Related terms:** **forced sterilization, consent**

4. Reproductive and Sexual Rights

٤. الحقوق الإنجابية والجنسية

دوّن/ي ٣ أمور إيجابية عن جسدك.
احتف/ي بقوّته، وفرادته، وجماله.
تذكّر/ي أنك تستحق/ين الحب
والاحترام، كما أنت!

جسمك لك، وأنت الوحيدة/الذي/
التي تملك/ين الحق في اتخاذ
القرارات بشأنه، بعيداً من أي
ضغوط، وأحكام، أو عنف.

Write down 3 positive affirmations about your body. Celebrate its strength, uniqueness and beauty. Remember, you are worthy of love and respect, just as you are!

Your body is yours, and you are the only one who has the right to make decisions about it, free from any pressure, judgment or violence.





٤. الحقوق الإنجابية والجنسية

الاختيار، والحرية، وصناعة القرار

الوكالة على الذات يُقصد بها امتلاكك القدرة على التصرف والمفاوضة بشأن مكانتك في المجتمع. وتعني قدرتك على فهم العلاقات والمعايير الاجتماعية. تعود جذور هذه "الوكالة" إلى قوتك الذاتية التي تخوّلك اتخاذ القرارات في الحياة. حتى في الحالات التي تختبرين فيها الظلم والقمع، أنت توقظ/ين الوكالة على الذات حين تقاوم/ين وتفاوض/ين وتفتعل/ين التحوّلات في علاقات القوة. **مصطلحات ذات صلة:** **الألعاب الجنسية، الموافقة، الاستقلالية الجسدية.**

الاستقلالية الجسدية تدل إلى حقك في اتخاذ قراراتك بشأن جسمك وحياتك، بما في ذلك صحتك وعلاقاتك وخياراتك الإنجابية وممارساتك الجنسية. وهذا يعني أن لديك الحق والسلطة والسيطرة على كل ما تفعل/ين بجسدك، من دون أي ضغط أو إكراه. يمكن أن يأتي الضغط أو الإكراه على شكل معايير اجتماعية مؤذية، أو سيطرة مصدرها المجتمع أو الأهل، أو قوانين تمييزية، أو ضغط يمارسه الشريك/ة الحميم/ة، وغيرها من الطرق التي تسلب منك قدرتك على الاختيار بحرية. **مصطلحات ذات صلة:** **الموافقة، الوكالة على الذات، المعايير الاجتماعية، سيطرة الأهل/المجتمع.**

صورة الجسد، ويُقصد بها الطرائق التي ننظر/ين أو تفكر/ين أو نشعر/ين بها بجسمك. قد يؤثر فيها بشكل سلبي أو إيجابي الأشخاص المحيطون بك، وكذلك الإعلام - ووسائل التواصل الاجتماعي - والصور والرسائل التي تتعرّض/ين لها والمعايير الاجتماعية السائدة. ولكلّ تلك تأثير كبير في صحتك النفسية وثقتك بنفسك. غالباً ما تواجه النساء توقعات وتصوّرات وممارسات ذات صلة بصورتهم عن جسمهن، من بينها ممارسات ومواقف تُحيلهنّ إلى كائنات محض جنسية وتُشيّهنّ وتسلّعهنّ. من الضروري، من أجل تكوين صورة إيجابية عن الجسم وتطويرها ورفع مستوى الصحة عموماً، أن تركز/ي على نقاط قوتك، وتحيط/ي نفسك بأشخاص داعمين/ات، وتمارس/ي العناية بالنفس والتفكير إيجابياً بجسمك وذاتك. **مصطلحات ذات صلة:** **الرفاهية، العناية بالذات، التسليع.**

صورة الجسد الإيجابية أو التعامل الإيجابي مع الجسم، يعني قبول جسمك واحترامه وتقديره، بصرف النظر عن شكله وحجمه وعن لون بشرتك ونوعك الاجتماعي وقدراتك الجسدية. يتحدّى التعامل الإيجابي مع الجسم معايير الجمال الاجتماعية المؤذية ويروّج لحب الذات، والاهتمام بها، والشعور بالفخر اتجاهها. **مصطلحات ذات صلة:** **العناية بالذات، الرفاهية.**

4. Reproductive and Sexual Rights

Choice, freedom and decision-making

Agency is your capacity to act and negotiate your position in society. It is your ability to navigate social relationships and norms, and it is rooted in your personal power to make decisions. Even in situations where you might be facing injustice and oppression, you exercise agency when you resist, negotiate and transform power relations. **Related terms:** **sex toys; consent; bodily autonomy**

Bodily autonomy refers to your right to make your own decisions about your body and your life, including your health, relationships, reproductive choices and sexual practices. This means you have the freedom, power and control on what to do with your body, without any pressure or coercion. Pressure and coercion can take the form of harmful social norms, parental or communal control, discriminatory laws, intimate partners' pressure or anything that takes choice out of your hands. **Related terms:** **consent; agency; social norms; parental/community control**

Body image refers to your perceptions, thoughts and feelings towards your own body. It can be influenced positively or negatively by the people around you, media - including social media - images and messages, and social norms. This can impact your well-being and confidence. Women often face harmful expectations, perceptions and practices related to their body image, including being overly sexualized and objectified. Focusing on your strengths, surrounding yourself with supportive people, and engaging in self-care and positive thoughts about yourself and your body are essential to cultivate a positive body image and improved health. **Related terms:** **well-being; self-care; objectification**

Body positivity is about accepting, respecting and appreciating your body, no matter what it looks like, its shape or size, skin color, gender or abilities. Body positivity challenges harmful societal beauty standards and promotes self-love, pride and care. **Related terms:** **self-care; well-being**

الأبوية أو الذكورية أو البطريكية نظام تكون فيه السلطة موزعة بشكل غير عادل لصالح الرجال وعلى حساب النساء: نظام يتمتع فيه الرجال بقدرة أكبر على الوصول إلى ما يُنظر على أنه قيم، مقارنةً مع النساء وفئات جندرية أخرى. يقوم النظام الأبوي على التقليل من قيمة النساء واستغلالهن وغيرهن من الفئات الجندرية. هو متأصل في ممارساتنا ومعاييرنا، ومنتشر في جميع أنحاء العالم، علماً أنه يتجلى بطرائق مختلفة، من خلال توقعات ومعايير اجتماعية مؤذية مثلاً، أو من خلال نصوص قانونية تمييزية أو ممارسات ذكورية، وغيرها. النظام الأبوي هو السبب الجذري لغياب المساواة الجندرية. **مصطلحات ذات صلة: ◆ السلطة.**

الحدود الشخصية. والمقصود منها الحدود التي تحيط/ين بها نفسك - سواء أكانت عاطفية أو جسدية أو غيرها من أنواع الحدود - لحماية نفسك، جسمك، عواطفك، راحتك، وتفضيلاتك. تشمل الحدود الشخصية على الخصوصية والمساحة الشخصية أو الخاصة، وهي ضرورية من أجل التمتع باستقلالية جسدية حقيقية. **وأنت الوحيد/الذي/ التي يحق لك التقرير في شأن هذه الحدود، ولا يحق لأحد انتهاكها.** **مصطلحات ذات صلة: □ الموافقة.**

السلطة تعني القدرة على اتخاذ القرار، والتصرف، والوصول إلى الموارد والفرص والتحكم بها، وكذلك التأثير في القرارات. هي "قدرة أفراد أو مجموعات مختلفة على التقرير بشأن من يحصل على ماذا، ومن يفعل ماذا، ومن يقرّر ماذا، ومن يضع الأجندة" (باتليوالا، ٢٠١٩). يمكن أن تكون السلطة سلبية، أي أن تأتي على شكل سيطرة مؤذية وهيمنة على الآخرين. ويمكن أن يتم استغلالها، كما يحصل في حالات العنف. لكن بإمكان السلطة أن تكون إيجابية، أي أن تأتي على شكل تعاون، وتضامن، وتغيير تحوّلي. في كل المجموعات والمجتمعات هناك ديناميات سلطة، وهذه الديناميات تحدد شكل الأدوار الجندرية والمعايير الاجتماعية. في مجتمعاتنا، غالباً ما يتمتع الرجال بالسلطة، لكن الأخيرة مرتبطة أيضاً بعوامل أخرى، كالعمر والطبقة الاجتماعية، والعرق، والقدرة الجسدية، إلخ. **مصطلحات ذات صلة: ◆ العلاقات الصحية، ◆ الوكالة على الذات، ◆ الاستقلالية الجسدية، ◆ الأبوية، ✗ العنف والممارسات المسيئة (القسم).**

Patriarchy is a system through which power is unevenly distributed in favor of men over women. It is a system in which men have more access over what is considered of value, compared to women and other gendered groups. It is founded in the devaluation and exploitation of women and other gendered groups, and embedded in our norms and practices. Patriarchy exists all over the world, but it can manifest in different ways, such as harmful social expectations and norms, discriminatory legal frameworks, sexist and violent practices etc. It is at the root of gender inequalities. **Related terms: ◆ power**

Personal boundaries are the specific limits you put around yourself - whether emotional, physical or other - to protect yourself: your body, your emotions, your comfort and your preferences. Personal boundaries include your privacy and personal space, and are a key aspect of bodily autonomy. **You are the only one who can decide your boundaries, and nobody has the right to breach them.** **Related terms: □ consent**

Power is the ability to decide, act, access and control resources and opportunities, and influence decisions. It is the "capacity of different individuals or groups to determine who gets what, who does what, who decides what, and who sets the agenda" (Batliwala, 2019). Power can be negative, in the form of harmful control and domination over others. It can also be abused, such as in cases of violence. Power can also be positive, in the form of collaboration, solidarity and transformative change. Power dynamics exist in any group or society, and shape gender roles and social norms. In our societies, power is often held by men, but it is also linked to other factors, such as age, social class, race, ability etc. **Related terms: ◆ healthy relationships; ◆ agency; ◆ bodily autonomy; ◆ patriarchy; ✗ violence and harmful practices (section)**

العدالة الإنجابية عبارة عن إطار متجذّر في مبادئ حقوق الإنسان، يعترف ويدافع عن الحقوق الخاصة بالنساء والفتيات و"الوكالة الإنجابية" (أو قدرة النساء والفتيات على اتخاذ القرارات بشأن أجسادهنّ وحملهنّ وغيرها من الأمور)، التي يجب أن تتمتع بها جميع النساء والفتيات في العالم، لا سيما المهمّشات من بينهن. من مبادئ العدالة الإنجابية الأساسية، الحق في: الاستقلالية الجسدية والإنجابية، وإنجاب الأطفال، وعدم إنجاب الأطفال، والاهتمام بأطفال حاليين ضمن بيئة آمنة وصحية. مصطلحات ذات صلة: ◆ الاستقلالية الجسدية، ◆ الوكالة على الذات.

العناية بالذات تتضمن الممارسات والسلوكيات والخيارات التي تجعلك تهتمّ/ين بنفسك من الناحيتين العاطفية والجسدية. يمكن أن تكون أنشطة الاهتمام أو العناية بالذات شخصية أو جماعية، والهدف منها بشكل عام هو تثبيت الاستقلالية والسلطة والوكالة على الذات. يُنظر إلى العناية بالذات على أنها أداة مهمة ضمن مسار المقاومة الاجتماعية والسياسية ضد القهر والظلم والتمييز. مصطلحات ذات صلة: ◆ الوكالة على الذات، ◆ السلطة، ◆ الاستقلالية الجسدية، ◆ الرفاهية.

الرفاهية، أو الراحة النفسية، تعني الشعور بالسعادة والراحة مع الذات وفي العلاقات أيضاً. المقصود من هذا المصطلح شعور الفرد بالراحة مع ذاته، وقدرته على التأقلم مع ظروف ضاغطة ومشاعر صعبة، وعلى خوض علاقات صحية، واتخاذ خيارات مناسبة له، بما فيها تلك المتعلقة بالجنسانية والإنجاب. مصطلحات ذات صلة: ◆ الوكالة على الذات، ◆ السلطة، ◆ الاستقلالية الجسدية.

Reproductive justice is a framework rooted in human rights that affirms and fights for the specific rights and reproductive agency of all women and girls globally with a focus on marginalized populations. The key tenets of reproductive justice are the rights to: bodily and reproductive autonomy, to have children, to not have children, and to parent existing children in environments that are safe and that are healthy. **Related terms:** ◆bodily autonomy; ◆agency

Self-care refers to the practices, behaviors and choices that you make to take care of your physical and emotional well-being. Self-care activities can be personal and collective, and is about reaffirming autonomy, agency and power. Self-care is considered a tool for social and political resistance against oppression, injustice and discrimination. **Related terms:** ◆agency; ◆power; ◆bodily autonomy; ◆well-being

Well-being is feeling happy, comfortable and healthy in your body, your mind and your relationships. It is about feeling good about yourself, being able to cope with stressful situations or difficult feelings, having healthy relationships, and making choices that are good for you, including around your sexuality and reproduction. **Related terms:** ◆agency; ◆power; ◆bodily autonomy

[illegible]

ملاحظة: من المهم معرفة أن بعض الممارسات الجنسية والهويات الجندرية يجرمها القانون اللبناني. بإمكانك الاطلاع على قسم الموارد للمزيد من التفاصيل.

مجتمع الميم-عين مظلة تشمل أفراداً ذوي ميول أو توجهات جنسية وهويات وتعبيرات جندرية وخصائص جنسية غير متماهية مع السائد (والميم-عين تتضمن المثليين/ات ومزدوجي/ات الميل الجنسي وحاملي/ات صفات الجنسين والعابرين/ات واللاجنسيين/ات وغيرهم/ن). بمعنى آخر، الأشخاص المعترف بهم على أنهم جزء من مجتمع الميم هم أشخاص غالباً ما لا يتماهون مع المعايير التي يفرضها المجتمع في مجالات الجنسية والهوية الجندرية والمظهر والعلاقات وغيرها. **مصطلحات ذات صلة:** **الميول الجنسية والهويات والتعبيرات الجندرية والخصائص الجنسية SOGIESC.**

اللامعيارية هي حالة من غياب التماهي بين الأدوار الجندرية والهويات والسلوكيات والخصائص والعلاقات من جهة، والمعايير والتوقعات الاجتماعية القائمة من جهة أخرى. بعض الأمثلة: شخص على علاقة بشخص آخر من الجنس نفسه، وسط بيئة اجتماعية تفرض معايير رافضة لهذا الأمر، أو امرأة شعرها قصير وسط مجتمع يفترض أن على شعور النساء أن تكون طويلة، أو شخصان على علاقة ببعضهما يتشاركان المسكن نفسه من دون زواج على الرغم من التوقعات الاجتماعية القائلة بأن عليهما الزواج قبل السكن معاً. شخص لا معياري (أو غير متماهٍ مع المعايير السائدة) يمكن أيضاً أن يكون شخصاً لا تتواءم هويته الجنسية مع المعايير والتوقعات المرتبطة بإطار SOGIESC (الميول الجنسية والهويات والتعبيرات الجندرية والخصائص الجنسية). **مصطلحات ذات صلة:** **الميول الجنسية والهويات والتعبيرات الجندرية والخصائص الجنسية SOGIESC، مجتمع الميم-عين، الهوية الجندرية.**

كوير مصطلح عادةً ما يُستخدم للدلالة إلى الأفراد ذوي ميل جنسي وهوية جندرية و/أو خصائص جنسية لا تطابق التوقعات والمعايير الاجتماعية القائمة. إلى ذلك، غالباً ما يُعتمد مصطلح "كوير" رفضاً للتسميات والمعايير المرتبطة بإطار SOGIESC. تطوّر استخدام هذا المصطلح مع مرور الوقت واستعاده بشكل أساسي وأحاله مفهوماً محورياً إيجابياً لمجتمع الميم-عين، علماً أنه كان مستخدماً للدلالة بشكل سلبي إلى أفرادهم والتشهير بهم/ن. **مصطلحات ذات صلة:** **مجتمع الميم-عين، SOGIESC.**

SOGIESC تسمية مختصرة بالإنجليزية للدلالة إلى: الميول الجنسية والهويات والتعبيرات الجندرية والخصائص الجنسية. عاين/ي التعريفات أدناه. **مصطلحات ذات صلة:** **مجتمع الميم-عين.**

Note: It is important to know that certain sexual practices and gender identities are criminalized by the Lebanese legal system. See the resources section for additional information.

LGBTQIA+ is an umbrella term used to refer to individuals with non-conforming sexual orientations, gender identities and expressions or sex characteristics. This means that people referred to as LGBTQIA+ often do not comply with the norms dictated by society around their sexuality, gender identity, appearance, relationships etc. **Related terms:** **◆SOGIESC**

Non-conformity refers to a lack of alignment between gender roles, identities, behaviors, characteristics or relationships on the one hand, and social norms and expectations on the other. For example, a person who is in a same-sex relationship when social norms dictate that this is not acceptable, a woman with short hair in a community where she is expected to have it long, or an unmarried couple living together despite social expectations that they should be married first. A gender non-conforming person is someone whose gender identity does not align with the related SOGIESC norms and expectations. **Related terms:** **◆SOGIESC; ◆LGBTQIA+; ◆gender identity**

Queer: an umbrella term often used to refer to individuals whose sexual orientation, gender identity and/or expression and/or sex characteristics do not conform with social expectations and norms. It is also often used to reject labels or norms related to SOGIESC. This term has evolved over time having been predominantly reclaimed and centered by the LGBTQIA+ community as a positive term, however, it has also been used as a type of slur or negative term used to describe LGBTQIA+ individuals. **Related terms:** **◆SOGIESC; ◆LGBTQIA+**

SOGIESC is an acronym for the term Sexual Orientation, Gender Identities and Expressions and Sex Characteristics. See definitions below. **Related terms:** **◆LGBTQIA+**

الميول الجنسية مصطلح يتناول انجذابك الرومنسي و/أو الجسدي لأشخاص آخرين. يمكن أن يتجه ميلك الجنسي نحو أشخاص من الجنس الآخر أو من جنس آخر، أو نحو أشخاص من الجنس أو الجندر نفسه، أو أشخاص من أنواع جنسية وأجناس مختلفة، أو، من المحتمل ألا تختبر مشاعر الانجذاب إطلاقاً. في ما يلي أمثلة عن الميول الجنسية، علماً أن اللائحة ليست بالضرورة مكتملة.

• **مغايرة الجنس أو غيّري/ة الجنس:** هو

شخص ينجذب جسدياً و/أو بطريقة رومنسية إلى شخص من الجنس المغاير أو من جنس مختلف عن جندره. أي شخص ذو ميول جنسية مغايرة.

• **مثلية:** هي امرأة تنجذب جسدياً و/أو بطريقة رومنسية إلى نساء أخريات، أي هي امرأة ذو ميول جنسية مثلية.

• **مثلي:** هو رجل ينجذب جسدياً و/أو بطريقة

رومنسية إلى رجال آخرين. في الإنجليزية، تُستخدم كلمة "Gay/غاي" للدلالة إلى هؤلاء الرجال، ولكن أحياناً أيضاً إلى النساء المثليات.

• **مزدوج/ة الميل الجنسي:** هو شخص ينجذب

إلى أشخاص من الجندر نفسه أو من جنس -أو أكثر- مختلف.

• **اللاجنسي/ة:** هو شخص نادراً ما يختبر أو قد

لا يختبر أبداً مشاعر الانجذاب الجنسي أو الرغبة الجنسية (بدرجات تختلف بين شخص وآخر). اللاجنسيون/ات أشخاص قد يختبرون الانجذاب الرومنسي، أم لا. تختلف اللاجنسية عن العزوبة، عدم الارتباط، أو الامتناع عن ممارسة الجنس. الكثير من الأشخاص اللاجنسيين يمكن أن يتماهاوا مع الميول الجنسية الأخرى (المثلية، المغايرة، الازدواجية الجنسية، وغيرها).

• **اللارومنسي/ة:** هو شخص نادراً ما يختبر

أو لا يختبر أبداً الانجذاب بطريقة رومنسية. اللارومنسيون/ات قد يختبرون الانجذاب الجنسي، أم لا. الكثير من الأشخاص اللارومنسيين يمكن أن يتماهاوا مع الميول الجنسية الأخرى (المثلية، المغايرة، الازدواجية الجنسية، وغيرها).

• **الرجال الذين يمارسون الجنس مع رجال:** عبارة

تدل إلى ممارسة جنسية أكثر منها هوية معيّنة، وتشتمل على جميع الرجال الذين يمارسون الجنس مع رجال، بمعزل عن ميولهم الجنسية أو هويتهم الجندرية. **مصطلحات ذات صلة:** ♦ الاستقلالية الجسدية.

Sexual Orientation refers to your physical and/or romantic attraction to other people. Your sexual orientation can be towards people of a different sex or gender than yours, or people of the same sex or gender, or people of diverse sexes or genders, or, you may not experience any feelings of attraction at all. Below are some examples of sexual orientations, but the list is not exhaustive.

• **Heterosexual or "Straight":** a person who is physically and/or romantically attracted to a person of an opposite or different gender than their own; also described as having a heterosexual orientation.

• **Lesbian:** a woman who is physically and/or romantically attracted to other women; also described as having a homosexual orientation.

• **Gay:** a man who is physically and/or romantically attracted to other men. This can also be used to describe women who are attracted to other women; also described as having a homosexual orientation.

• **Bisexual:** a person who is attracted to people of their own gender, and of opposite or different genders.

• **Asexual or "ace":** a person who experiences occasional, low or no sexual attraction or desire (varying degrees amongst different people). Asexual people may experience romantic attraction, or may not. Asexuality is different from celibacy, singleness or abstinence. Many asexual people identify with other sexual orientations too (such as straight, lesbian, gay, bisexual or others).

• **Aromantic or "aro":** a person who experiences occasional, low or no romantic attraction. Aromantic people may experience sexual attraction, or may not. Many aromantic people identify with other sexual orientations too (such as straight, lesbian, gay, bisexual or others).

• **Men who have Sex with Men or MSM** refers to a sexual practice, rather than an identity, and includes all men who have sex with other men, regardless of what their sexual orientation or gender identity might be. **Related terms:** ♦ **bodily autonomy**

الجنـدر أو النوع الاجتماعي: مصطلح يدل إلى خصائص مثل الأدوار والمسؤوليات والعلاقات والتوقعات الاجتماعية التي تُرتبط تقليدياً بالسمات "الأنثوية" أو "الذكورية" وبصفاتنا الجنسية. يشتمل الجنـدر على الممارسات والأدوار التي نتعلمها منذ الصغر. بهذا المعنى، يختلف الجنـدر من مجتمع أو فضاء إلى آخر ويتغير مع الوقت. مثال على ذلك: مسألة ربط لون أو مهنة أو سمات معينة بجنس أو جنـدر محدد (مثل الزهري مقابل الأزرق، طبيب مقابل ممرضة، ناعم مقابل خشن). يتضمّن الجنـدر الهوية الجندرية والتعبير الجندري، من دون أن ينحصر تعريفه بهما. **مصطلحات ذات صلة:** ✖ المعايير الاجتماعية، SOGIESC، ♦ مجتمـع الميمـعين.

الهوية الجندرية: تدل إلى شعورك الخاص بنفسك، وكيف تعرّف/ين أنت عن نفسك كشخص. يمكن أن تكون هويتك الجندرية "متماهية" مع خصائصك الجنسية أو الجنس الذي عُيّن لك عند الولادة. ويمكن أن تكون مختلفة عنها. أنت الوحيد/الذي/التي يحدّد/تحدّدين هويتك.

• **السيـس-جنـدر (إنجليزي) أو الهوية الجندرية المعيارية** تدل إلى الشخص الذي "تتماشى" أو "تتوافق" هويته الجندرية مع الخصائص الجنسية أو الجنس الذي عُيّن له عند الولادة بما يتوافق مع المعايير والتوقعات الاجتماعية السائدة.

• **اللائثنائي/ة:** الشخص الذي لا تقع هويته و/أو تعبيره الجندري ضمن أيّ من خائتي "الرجل" أو "المرأة" المحدّدين تبعاً للمعايير والتوقعات الاجتماعية السائدة.

• **العابرة/ة:** مصطلح يشتمل على هويات لا تندرج ضمن السائد أو خانة "السيـس-جنـدر" المعيارية. الشخص العابري يمكن أن يكون شخصاً لم "تُطابق" هويته الجندرية أو "تتماهى" مع الجنس المعيّّن له عند الولادة. الشخص المولود مع خصائص جنسية أنثوية لكنه يشعر بنفسه ويعرّف عن نفسه كرجل، غالباً ما يُسمّى "رجل عابر"؛ والشخص المولود مع خصائص جنسية ذكرية لكنه يشعر بنفسه ويعرّف عن نفسه كامرأة، فعالباً ما يُسمّى "امرأة عابرة". النجمة* الموضوعة إلى جانب كلمة "عابرة" القصد منها شمول أشخاص آخرين يعرفون عن أنفسهم كعابرين/ات أو ترانس، من دون أن يضعوا أنفسهم ضمن هذه الثنائية، من بينهم اللاجنـدريون، واللائثنائيين وذوو الهويات الجندرية المرنة.

Gender refers to socially defined characteristics, such as roles, responsibilities, relationships, and social expectations, which are typically associated with "feminine" and "masculine" traits and linked to our sex characteristics. Gender includes all the practices and roles that we are taught since childhood. In that sense it differs across communities and spaces, and changes over time. For example, associating colors, professions or attributes with specific sexes or genders (pink versus blue; doctors versus nurses; soft versus aggressive). Gender includes, but is not limited to, gender identity and expression. **Related terms:** ✖ Social Norms; ♦ SOGIESC; ♦ LGBTQIA+

Gender Identity refers to your innate sense of self, who you identify as, as a person. Your gender identity can be "in line" with your sex characteristics, or the sex you were assigned to at birth, or it can be different. You are the only one who defines your identity.

- **Cis-gender:** a person whose gender identity "aligns" or "matches" with their sex characteristics or sex assigned at birth, in accordance with social norms and expectations.
- **Non-binary:** a person whose gender identity and/or expression does not fall within the binary identities of "man" or "woman" according to social norms and expectations.
- **Trans*:** an umbrella term referring to many non-conforming and non-cisgender identities. A trans person could be a person whose gender identity does not "align" or "match" with the sex they were assigned to at birth. A person who was born with female sex characteristics but identifies as a man is often referred to as a trans man; a person who was born with male sex characteristics but identifies as a woman is often referred to as a trans woman. The little * next to the word is meant to include other persons who identify as trans, but not necessarily within this binary, such as agender, non-binary or other gender fluid identities.

الاضطراب الجندي أو الديسفوريا الجنديّة، تدلّ إلى حالة يشعر في ظلّها الشخص بعدم الراحة مع الجنس المُعيّن له عند الولادة أو يشعر بانعدام التوافق بين جنسه وهويّته الجنديّة. قد يختبر الإنسان هذا الشعور في صغره، أو مراهقته، أو سنوات رشده، ويمكن أن يؤذيه ويشعره بالقلق والكآبة. في لبنان، بإمكان الطبيب/ة النفسي/ة تشخيص هذه الحالة وتقديم تقرير طبي بشأنها.

التعبير الجندي يدلّ إلى الطريقة التي تقدّم/ين بها نفسك للعالم، وتعبّر/ين فيها عن هويتك الجنديّة: كيف تلبس/ين، مظهرك الخارجي، كيف تتكلّم/ين، الضمائر التي تستخدمها/ينها، إلخ. للأسف، وبسبب المحدوديات والمخاطر السياقية والاجتماعية، قد لا تستطيع/ين دوماً (أو تختار/ين) التعبير عن هويتك الجنديّة بالطريقة التي ترغب/ين بعمل. **مصطلحات ذات صلة: ♦ الاستقلالية الجسدية.**

• **الأنوثة** تدلّ إلى مجموعة من الخصائص والسمات التي عادةً ما تُربط بالنساء والفتيات في المجتمع. مفهوم الأنوثة هو مركّب اجتماعي يمكن أن يتغيّر بين مجتمع وآخر، ومع مرور الوقت أيضاً. **مصطلحات ذات صلة: ♦ التعبير الجندي.**

• **الذكورة** تدلّ إلى مجموعة من الخصائص والسمات التي عادةً ما تُربط بالرجال والفتيان في المجتمع. مفهوم الذكورة هو مركّب اجتماعي يمكن أن يتغيّر بين مجتمع وآخر، ومع مرور الوقت أيضاً.

• **الخنثوية/الخنثوي (أو حاملي صفات الجنسين)** (مصطلح مستخدم للدلالة إلى خصائص جسدية وسمات تتضمّن في آن ما يُعدّ أنثوياً وما يُعدّ ذكورياً، أو ما ليس أيّ منهما، أو ما يقع في الما-بين).

• **الضمائر التي تستخدمها/ينها** هي الضمائر التي تودّ/ين أن يخاطبك بها الآخرون والأخريات وفقاً لعلاقتك الخاصة بهويتك. مثلاً، كامرأة "سيس" أو معيارية، أو عابرة، أو لا نثائية، ستفضّلين ضمائر "هي/أنّ" كشخص لا ثنائي، ستفضّلون ضمائر "هم/أنّتم". وقد تفضّل كشخص استخدام أكثر من ضمير، مثل "هي/أنّ/أنّتم". إذا لم تكن متأكّداً/ة من كيفية مخاطبة شخص معيّن، أفضل ما يمكن فعله هو أن تسأله/تسأليه! "ما هي ضمائرك؟ كيف تودّني أن أخاطبك؟"

• **الذكورة الساقّة** تدلّ إلى مجموعة من الخصائص والسمات التي عادةً ما تُربط بالرجال والفتيان وتكون مبنية على السيطرة والهيمنة الاجتماعية والاقتصادية والسياسية على النساء والفتيات والفئات الاجتماعية غير المعيارية. تتوافق هذه السمات عادةً مع المعايير الاجتماعية التقليدية والمؤذية والأدوار والتوقعات السائدة، وتميل إلى تفضيل العدائية والغضب على حساب التعبير السليم عن العواطف، وغالباً ما تُترجم إلى أفعال قد تؤذي الذات، أو أفعال عنفية وتمييزية وذكورية اتجاه النساء والفتيات و/أو فئات اجتماعية غير معيارية.

Gender Dysphoria is a psychological state where someone feels uncomfortable with the sex they were assigned to at birth, or feel a mismatch between their sex and their gender identity. This can be experienced from childhood, puberty or in adulthood, and can lead to harm, anxiety, and depression. In Lebanon, a psychiatrist can diagnose gender dysphoria and provide a medical report.

Gender Expression is how you present yourself to the world. It is how you express your gender identity; how you dress, what you look like, how you speak, the pronouns you use... Unfortunately, due to contextual and social constraints and risks, you might not always be able to (or choose to) express your gender identity the way that you would like. **Related terms: ♦bodily autonomy**

• **Femininity** refers to a set of characteristics and attributes usually assigned to women and girls by society. The concept of femininity is constructed by society and changes from one society or another, and can change over time. **Related terms: ♦gender expression**

• **Masculinity** refers to a set of characteristics and attributes usually assigned to men and boys by society. The concept of masculinity is constructed by society and changes from one society or another, and can change over time.

• **Androgyny/Androgynous** refers to physical characteristics and attributes that are both feminine and masculine, neither, or somewhere in between.

• **Your Pronouns** are how you would like other people to refer to you, in relation to your gender. For example, if you identify as a cis-woman or a trans-woman, your pronouns may be she/her/hers. If you identify as a non-binary person, your pronouns may be they/theirs. You could also prefer using multiple pronouns, for instance, she/her/they. If you are in doubt about how to refer to another person, the best thing to do is ask! "What are your pronouns?" or "How would you like me to refer to you?"

• **Toxic masculinity** refers to a set of characteristics and attributes usually associated with men and boys that are built on the economic, political and social domination and control of women and

بما فيها بعض الرجال والفتيان. مصطلحات ذات صلة: **✗ العنف والممارسات المسيئة (القسم).**

• **الذكورة الهشّة** تدلّ إلى شكل من أشكال الذكورة التي ينجح فيها الرجال والفتيان نحو التعبير العدائي حين يشعرون أن ذكورتهم أو رجولتهم (التي تكون ساقمة في هذه الحال)، مهدّدة أو محط تساؤل. الذكورة الهشّة هي شكل من أشكال الذكورة الساقمة التي تُترجم في الكثير من الأحيان إلى عنف، وتمييز، وذكورية ضد النساء والفتيات و/أو الفئات الاجتماعية غير المعيارية، بما فيها بعض الرجال والفتيان. مصطلحات ذات صلة: **✗ العنف والممارسات المسيئة (القسم).**

الخصائص الجنسية- أو الجنس. مصطلح يدلّ إلى السمات البيولوجية التي وُلدت معها، لا سيما الأعضاء الجنسية والتناسلية التي غالباً ما توضع ضمن خانتي "أنثى" و"ذكر" أو "حامل صفات الجنسين". هذه الخصائص إذاً هي ما يحدّد الجنس المُعيّن لك عند الولادة، ويمكن أن تكون "مطابقة" لهويّتك الجندرية، أو مخالفة لها. مصطلحات ذات صلة: **● بنية الجسم ووظائف الأعضاء (القسم).**

• **حامل/ة صفات الجنسين** هو شخص وُلد مع خصائص جنسية لا تتطابق مع التوقعات الاجتماعية المرافقة لما يُعدّ خصائص "أنثوية" أو "ذكرية". في لبنان وبلاد أخرى في المنطقة والعالم، وعلى الرغم من أن حمل صفات الجنسين ليس علّة، غالباً ما يمرّ الأطفال المولودون كذلك بعمليات جراحية بعد الولادة، وأحياناً من دون موافقة الأهل الواعية والواضحة، ما يؤدّي في الكثير من الأحيان إلى تعقيدات خلال مرحلتي البلوغ والرشد. مصطلحات ذات صلة: **◆ الخصائص الجنسية.**

girls and non-conforming groups. These characteristics typically conform with traditional and harmful social norms, roles and expectations. They favor anger and aggression over healthy expression of emotions, and often translate into self-harm, violence, sexism and discrimination against women and girls, and/or against non-conforming individuals, including men and boys. **Related terms:** **✗ violence and harmful practices (section)**

• **Fragile masculinity** refers to a type of masculinity whereby men and boys tend to become aggressive when they feel that their masculinity (often toxic) is threatened or questioned. It is a type of toxic masculinity that often translates into violence, sexism and discrimination against women and girls, and/or non-conforming individuals, including men and boys. **Related terms:** **✗ violence and harmful practices (section)**

Sex Characteristics - or sex - refer to the biological features you are born with, mainly, your sexual and reproductive organs. They are often categorized as "female", "male", or "intersex" characteristics. They usually define the sex you are assigned to at birth, and can be "in line" with your gender identity, or different. **Related terms:**

● anatomy and physiology (section)

• **Intersex:** a person who is born with sex characteristics that do not typically fit social expectations of either "female" or "male" characteristics. While this is not a defect, in Lebanon, and other parts of the region and the world, intersex babies often undergo surgeries at birth, sometimes without the informed consent of their parents, and many times leading to complications in puberty and adulthood. **Related terms:** **◆ sex characteristics**

في نهاية المطاف،
إن هويتك الجندرية
أو تعبيرك الجندري
مسألة لك وحدك أن
تحددها/تحدديها، على
أن تقرري أو تكوني
ما يجعلك الأسعد
والأكثر ارتياحاً.

At the end of the
day, your sexual
orientation, gender
identity and gender
expression are
yours to define,
and you should do/
be what makes you
happiest and most
comfortable!



الامتناع قرارٌ واعي بعدم ممارسة أي نشاط جنسي لمدة زمنية محدّدة، أو نتيجة قيم أو مناسبات اجتماعية معيّنة. يمكن أن يكون الامتناع مفروضاً على الشخص بفعل القيم الاجتماعية المعتمدة أو خياراً حرّاً. مثلاً، هناك أشخاص يختارون الامتناع عن العلاقات الجنسية قبل الزواج. **مصطلحات ذات صلة:** ♦ **الاستقلالية الجسدية.**

العزوبية قرار واعي بعدم خوض أي علاقة رومنسية أو جنسية بناءً على معتقدات شخصية أو دينية. **كقوصيات رجال الدين.** **مصطلحات ذات صلة:** ♦ **الاستقلالية الجسدية.**

عدم الارتباط حالة تدلّ إلى الشخص غير الملتزم بأي علاقة، رومنسية كانت أم جنسية.

الزواج علاقة أو ارتباط أو اتحاد بين شخصين يكون معترفاً به رسمياً وقانونياً. يمكن أن يخضع الزواج لقوانين مدنية أو دينية، أو الاثنين معاً، وذلك تبعاً للسياق والإطار القانوني القائم. في لبنان، لا تسمح القوانين إلا بالزيجات الدينية.

الأحادية تدلّ إلى نوع من أنواع العلاقات التي يلتزم فيها الشريكان ببعضهما بشكل حصري، رومنسياً وجنسياً.

تعدد الزوجات/الأزواج يدلّ إلى نوع من أنواع العلاقات -الارتباط الرسمي أو الزواج- حيث يكون لأحد الشريكين أكثر من شريك، ويكون الأمر أحياناً مبنياً على معتقدات اجتماعية أو دينية. عادةً ما يأتي التعدّد هذا على شكل رجل مرتبط بأكثر من زوجة (من هنا اختيار تعدّد الزوجات لا الأزواج).

تعدّد العلاقات مصطلح يشمل العلاقات التي ينخرط ضمنها الشركاء أو الأفراد في أكثر من علاقة -رومنسية أو جنسية- بموافقة ومعرفة الشريك/ة (الشركاء). في بعض الحالات، يكون لأحد الشركاء الذين يخوضون هذا النوع من العلاقات، علاقة "رئيسية" تستحوذ على النسبة الأكبر من استثماره وطاقته.

العلاقات المفتوحة يتم أحياناً ربطها بمفهوم تعدّد العلاقات (أعلاه)، وهي نوع من أنواع العلاقات التي يتفق فيها الشركاء على عدم حصريّة التزامهم ببعض رومنسياً و/أو جنسياً.

Abstinence is a conscious choice not to engage in sexual activity, for a certain period of time, or in relation to certain social events or norms. Some social norms might impose abstinence, but it can also be a free choice. For example, some people choose to abstain from engaging in sexual activity before getting married. **Related terms:** ♦ **bodily autonomy**

Celibacy is a conscious choice not to be in any romantic or sexual relationship, for personal or religious beliefs, such as religious leaders. **Related terms:** ♦ **bodily autonomy**

Singleness, or a person who is single, refers to not being in a committed romantic and/or sexual relationship.

Marriage is a formally and legally recognized type of relationship or union between two people. Depending on the context and legal framework, a marriage can follow civil or religious laws, or both. In Lebanon, the law only allows for religious marriages.

Monogamy refers to a relationship type where two partners are exclusively committed to each other romantically and sexually.

Polygamy refers to a type of relationship - often a union or marriage - in which one partner has more than one spouse or partner. This is sometimes based on religious or social beliefs. Most commonly, polygamy takes the form of a man with multiple wives.

Polyamory is an umbrella term referring to relationships in which partners or individuals pursue more than one relationship - romantic, sexual, or other - with the consent and knowledge of their other partner(s). In some cases, a polyamorous couple might have a "primary" relationship, which is closest and takes up the most investment and energy.

Open relationships, sometimes associated with polyamory, are those where partners agree not to be exclusively committed to each other, romantically and/or sexually.

العلاقات الرومانسية تتضمن روابط عاطفية، حميمية، وغالباً الحب. قد يتضمن هذا النوع من العلاقات، أم لا، ممارسات جنسية و/أو حميمية.

العلاقات المثلية هي العلاقات القائمة بين شريكين من الجنس نفسه. **مصطلحات ذات صلة:** **الميل الجنسي.**

العلاقات المختلطة دينياً هي العلاقات القائمة بين شريكين من أديان مختلفة.

العلاقات الصحية هي علاقات مبنية على الاحترام المتبادل والثقة بين الشريكين وعلى قيم مشتركة وتواصل شفاف ومنفتح وعلى جهود تصبو إلى ضمان أن تكون السلطة متوازنة. هناك عوامل أخرى تجعل من أي علاقة، علاقة صحية، وهي عوامل تحددها أو تحدديها أنت. خلاف العلاقات الصحية تمثله العلاقات غير الصحية أو السامة التي يكون فيها أحد الشريكين أو الاثنان أو جميع الشركاء المعنيين يمارسون التسلط والتحكم بالآخر (أو الآخرين). تتسم العلاقات غير الصحية بالافتقار إلى الاحترام، والثقة، والصدق. قد تتحول هذه العلاقات إلى علاقات مؤذية أو استغلالية يقود فيها التسلط والسيطرة إلى العنف (النفسي، الجسدي، الجنسي، وغيرها). **مصطلحات ذات صلة:** **الموافقة، السلطة، الاستغلالية الجسدية، العنف والممارسات المسيئة (القسم).**

العلاقات الأفلاطونية أو العذرية تعني العلاقات القائمة غالباً بين أصدقاء، التي لا يتخللها أي اتصال جنسي أو جسدي.

Romantic relationships include emotional connections, intimacy, and often love. This type of relationship may or may not include sexual activity and/or physical intimacy.

Same-sex relationships are those between partners of the same sex. **Related terms:** **sexual orientation**

Interfaith relationships are those between partners of different religions.

Healthy relationships are those that are founded on mutual respect and trust between partners, shared values, open and transparent communication, and efforts to ensure power is equalized. There are other aspects that make relationships healthy, and those can be personal to you. This is the opposite of **unhealthy or toxic relationships** in which one, both or all partners exert power and control over the other(s), and are characterized by lack of respect, trust and honesty. Sometimes, these can become **abusive relationships** in which power and control lead to violence (emotional, physical, sexual, or other). **Related terms:** **consent, power, bodily autonomy, violence and harmful practices (section)**

Platonic relationships are close relationships, often between friends, that do not include any physical or sexual activity.

ه. العنف والعلاقات المسيئة

تحذير: يتضمن هذا القسم تعريفات ومفاهيم ذات صلة بالعنف، بما فيه العنف الجسدي والنفسي والجنسي، التي قد يجدها البعض مؤلمة.

ملاحظة هامة: إذا كنت أنت، أو كنت تعرف/ين شخصاً، معرضاً/ة للعنف، من المهم دوماً التذكر أن الخطأ ليس خطأك وأنت لست الملام/ة في أي حال من الأحوال. يجب أن تعلم/ي أيضاً أن هناك منظمات متخصصة يمكنها تقديم الدعم. يمكنك الاطلاع على القسم الأخير للمزيد من المعلومات حول الخدمات والموارد.

العنف المبني على النوع الاجتماعي (الجنس) مصطلح يدلّ إلى أي فعل مؤذٍ مرتكب رغماً عن إرادة الشخص الآخر وقائم على التمييز الجندي. يشتمل العنف المبني على النوع الاجتماعي على أشكال عنف كثيرة (أنظر/ي أدناه)، ويشكّل انتهاكاً خطيراً لحقوق الإنسان. ينتج هذا العنف دوماً عن اختلال في موازين القوة وعن استغلال السلطة ويطال النساء بنسبة أعلى بفعل المعايير الاجتماعية المؤذية التي تزود الرجال بالسلطة وتطبع مع العنف الممارس على النساء. قد تقع حالات العنف المبني على النوع الاجتماعي في أي مكان، على أرض الواقع وعبر الإنترنت، في المساحات الخاصة والعامة، ضمن كنف العائلة، وبين الأصدقاء، والشركاء، والغرباء أيضاً. يسمّي الأشخاص المعرضون لهذا العنف أنفسهم إما "ضحايا" أو "ناجيات/ين"، تبعاً للتجربة. مصطلحات ذات صلة: **السلطة، الاستقلالية الجسدية، الجنس، الموافقة.**

العنف ضد النساء والفتيات مصطلح يدلّ إلى أي فعل عنيف ممارس على النساء والفتيات ينتج عنه تداعيات على صحتهن الجسدية والجنسية والنفسية، بما في ذلك التهديد بالعنف، والإكراه، والحرمان. على غرار العنف المبني على النوع الاجتماعي، العنف ضد النساء والفتيات ينتج عن اختلال في موازين القوة واستغلال السلطة وقد يقع في أي مكان. مصطلحات ذات صلة: **السلطة، الاستقلالية الجسدية، الجنس، الموافقة.**

العنف ضد الأشخاص ذوي الإعاقة مصطلح يدلّ إلى أي فعل عنيف يُمارس ضد الأشخاص ذوي الإعاقة. جذور أفعال عنفية كهذه تضرب عميقاً في القمع والتمييز الممنهجين ضد الأشخاص على أساس إعاقاتهم. قد يؤدي هذا النوع من العنف إلى أضرار جسدية ونفسية وخيمة، ويمكن أن يأتي على شكل تمييز على أساس القدرة الجسدية، أو على شكل عنف مؤسسي يُشهد عليه عادةً ضمن دور الرعاية والمدارس وغيرها من المساحات التي تستقبل الأشخاص ذوي الإعاقة. من أشكال هذا العنف، الإساءة الجسدية، والإهمال، والاستغلال، والحرمان

5. Violence and Harmful Practices

Trigger Warning: This section includes definitions and concepts related to violence, including physical, emotional and sexual violence, which some might find distressing.

Important Note: If you, or someone you know, is facing violence, it is never your fault (or theirs). There are specialized organizations that can offer support. Please refer to the last section for information on services and resources.

Gender-based violence or GBV, refers to any harmful act, perpetrated against a person's will, and based on gender inequalities. It includes different types of violence (see below), and is a severe violation of human rights. GBV is always the result of unequal power dynamics, and abuse of power. Women are disproportionately affected by GBV, due to harmful social norms that afford more power to men, and that normalize violence against women. GBV happens EVERYWHERE, all around the world - online and offline, in private and public spaces, between family members, friends, partners or strangers. Depending on their experience, individuals who face GBV might refer to themselves as "victims" or "survivors".
Related terms: **power, bodily autonomy, gender, consent**

Violence against women and girls or VAW/G, refers to any act of violence committed against women and girls with consequences on their physical, sexual and emotional wellbeing. This includes the threat of violence, coercion and deprivation. As for GBV, VAW/G is the result of unequal power dynamics, abuse of power, and it happens EVERYWHERE.
Related terms: **power, bodily autonomy, gender, consent**

Violence against Persons with Disabilities refers to any harmful act perpetrated against people with disabilities. It is founded in systemic oppression and discrimination of people based on their disabilities or impairments and may lead to physical, psychological, or other harmful consequences. Violence against persons with disabilities can take the form of ableism. It can also take the form of institutional violence which occurs in

من الحقوق والاستقلالية. وتجدر الإشارة إلى أن النساء ذوات الإعاقة تتقاطع في تجاربهن أنواع هشاشة قائمة على الجندر والإعاقة، وغيرها من عوامل الهشاشة المتداخلة والمتشابكة. لذلك، نرى كيف أنهن معرّضات بنسبة أكبر لخطر العنف بأشكاله المتعددة، بما فيها تلك المبنية على النوع الاجتماعي، وللاعتداء الجنسي، والعنف الأسري. في إطار الصحة والحقوق الإنجابية والجنسية، تواجه النساء ذوات الإعاقة ممارسات الإكراه والحرمان والتلاعب والتمييز، كالحرمان مثلاً من القدرة على الوصول إلى خدمات الصحة والحقوق الإنجابية والجنسية، والتعامل معهنّ وكأنهنّ طفلات. على سبيل المثال، إن الأشخاص ذوي الإعاقة وتحديدًا النساء بينهم شاركن تجاربهن مع مقدّمات الرعاية الصحية أو اليومية وبيّن كيف كان هؤلاء يتخذون القرارات عنهنّ وكيف كنّ يُحرمن من حقهنّ في الخصوصية خلال الفحوص الطبية، إلى ذلك، تتعرّض هؤلاء النساء إلى خطر العنف الجنسي والتزويج والحمل القسريين أو الإجهاض والتعقيم القسريين.

مصطلحات ذات صلة: ♦ السلطة، ♦ الاستقلالية الجسدية، ♦ الجندر، □ الموافقة.

العنف المنزلي أو العنف الشريك/ة الحميم/ة مصطلحان يدلّان إلى "نمط من السلوك المُكرّر المعتمد في إطار علاقة ما بهدف كسب السلطة والسيطرة أو تثبيتهما ضد شريك/ة حميم/ة". ويشتمل هذا العنف على ما هو جسدي ونفسي واقتصادي و/أو جنسي، إلى جانب التهديد باستخدام العنف ضد شريك/ة حالي/ة أو سابق/ة (ضمن أي علاقة رومنسية و/أو جنسية). من المحتمل أيضاً أن يوجّه العنف "المنزلي" ضد طفل/ة أو فرد آخر من أفراد الأسرة أو المنزل. مصطلحات ذات صلة: ♦ السلطة، ♦ الاستقلالية الجسدية، ♦ الجندر، □ الموافقة.

العنف الجسدي هو أي شكل من أشكال الإساءة الجسدية التي لا تتسم بطابع جنسي وينتج عنها عادةً ألم جسدي أو إصابة أو شعور بعدم الارتياح. على سبيل المثال لا الحصر، يشتمل العنف الجسدي على الضرب، والحرق، واستخدام الأسلحة. مصطلحات ذات صلة: ✖ العنف المبني على النوع الاجتماعي، ✖ العنف ضد النساء والفتيات، ✖ العنف ضد الأشخاص ذوي الإعاقة.

العنف النفسي أو المعنوي هو أي شكل من أشكال الأذى أو الإساءة التي ينتج عنها ألم أو جرح نفسي أو عاطفي. على سبيل المثال لا الحصر، يشتمل العنف النفسي على التهديد، والإذلال، والعزل بالقوّة، والتحرّش اللفظي، والمهانة المكتوبة، وتدمير أغراض تعني الكثير للشخص المُمارس ضده العنف. مصطلحات ذات صلة: ✖ العنف المبني على النوع الاجتماعي، ✖ العنف ضد النساء والفتيات، ✖ العنف ضد الأشخاص ذوي الإعاقة.

care facilities, schools, or other spaces where persons with disabilities are often placed. This can include physical abuse, neglect, exploitation and denial of rights, autonomy and freedoms. Women with disabilities are at the intersections of gendered, ability - and sometimes other - vulnerabilities. As a result, they are disproportionately at risk of experiencing all forms of violence, including GBV, sexual assault and domestic violence. In the context of SRHR, persons with disabilities face coercion, deprivation, manipulation and discrimination such as, denial of access to SRHR information of services and infantilization. For example, persons with disabilities, and women with disabilities in particular, have shared experiences of healthcare providers or caretakers making decisions on their behalf, or of lack of privacy during medical examinations. Reports of sexual violence, forced marriage or pregnancy, and forced abortions or sterilizations are also risks and violence that persons with disabilities might face. **Related terms:** ♦ power, ♦ bodily autonomy, ♦ gender, □ consent

Domestic violence (DV) or abuse or Intimate partner violence (IPV) refer to a "pattern of behavior in any relationship that is used to gain or maintain power and control over an intimate partner". This includes physical, psychological, economic and/or sexual violence, as well as the threat of such violence, against a current or former partner (in any type of romantic and/or sexual relationship). "Domestic" violence could also be against a child or other member of a household. **Related terms:** ♦ power, ♦ bodily autonomy, ♦ gender, □ consent

Physical violence is any type of physical violence that is not sexual in nature and that results in physical pain, discomfort or injury. For example, this can include hitting, burning, or using weapons. **Related terms:** ✖ GBV, ✖ VAWG, ✖ Violence against persons with disabilities

Emotional or psychological violence is any type of harm that inflicts mental or emotional pain or injury. For example, threats, humiliation, forced isolation, verbal harassment, written words, or destruction of cherished items. **Related terms:** ✖ GBV, ✖ VAWG, ✖ Violence against persons with disabilities

الحرمان من الموارد والفرص يعني منع الشخص المُعْتَف من الوصول إلى الموارد والفرص والممتلكات التي هي من حقه. مثلاً: التحكم براتبه/ا، منعه/ا من الوصول إلى خدمات الصحة والتعليم، منع المرأة من الذهاب إلى العمل أو استخدام وسائل منع الحمل أو التمتع بحصتها من الإرث. **مصطلحات ذات صلة:** **العنف المبني على النوع الاجتماعي، العنف ضد النساء والفتيات، العنف ضد الأشخاص ذوي الإعاقة.**

الاعتداء الجنسي يعني العنف الجنسي أو أي شكل من أشكال الاتصال الجنسي غير الموافق عليه، والذي يُفرض بالقوة أو الإكراه، مثل ممارسات التقبيل واللمس والتحتس غير المرغوب بها. يشكّل تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية اعتداءً جنسياً. **مصطلحات ذات صلة:** **تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية، العنف المبني على النوع الاجتماعي، العنف ضد النساء والفتيات، العنف ضد الأشخاص ذوي الإعاقة.**

التحرش الجنسي هو سلوك غير مرغوب به ذو طابع جنسي ينتج عنه بيئة غير مريحة و/أو عدائية ومهينة، ويتشكّل هذا السلوك من أفعال غير مرغوبة مثل النكات والتعليقات اللفظية، واللمس أو التحتس، وطلب الخدمات الجنسية. التحرش الجنسي شكل من أشكال العنف الجنسي. **مصطلحات ذات صلة:** **العنف المبني على النوع الاجتماعي، العنف ضد النساء والفتيات، العنف ضد الأشخاص ذوي الإعاقة.**

الاغتصاب: قد تتبدّل تعريفات الاغتصاب القانونية، إنما الاغتصاب شكل من أشكال الاعتداء الجنسي ويدلّ إلى نشاط جنسي غير متوافق عليه يتخلّله ولوح عن طريق الإكراه الجسدي أو التلاعب أو الإكراه أو التهيب، ويمكن أن يكون الولوح مهلباً أو شرجياً أو فمياً عن طريق استخدام جزء من الجسم أو أداة خارجية. قد يكون مُرتكب الاغتصاب شخصاً مألوفاً، فيمكن أن يكون الزوج مثلاً (في هذه الحالة أصبح أمام اغتصاب زوجي)، أو شخصاً غريباً. يشتمل الاغتصاب أيضاً على حالات يكون فيها الشخص المُغتصب شخصاً غير قادرٍ على إعطاء الموافقة نتيجة تخدر أو مرض عقلي أو عاهة معيّنة. **مصطلحات ذات صلة:** **العنف المبني على النوع الاجتماعي، العنف ضد النساء والفتيات، العنف ضد الأشخاص ذوي الإعاقة.**

تزويج الأطفال يقع حين يعقد شخص دون سنّ 18 زواجه، بإرادته أو غيابها. يطال هذا النوع من التزويج بنسبته العظمى الفتيات، في لبنان كما في العالم، ويُعدّ شكلاً من أشكال العنف المبني على النوع الاجتماعي ومن أشكال العنف ضد الفتيات. يُسمّى أيضاً التزويج المبكر الذي يمكن أن يشمل أشخاصاً تجاوزوا 18 من العمر لكن ليس بمقدورهم إعطاء موافقتهم وقد يشكّل الزواج في هذه المرحلة من حياتهم خطراً عليهم لاحتمال تأثيره على نموهم وتطورهم السليمين. أما التزويج القسري فيتم حين يحصل الزواج رغماً عن إرادة الشخص وبمعزل عن عمره. **مصطلحات ذات صلة:** **العنف المبني على النوع الاجتماعي، العنف ضد النساء والفتيات.**

Deprivation of resources and opportunities is the denial of access to resources, assets and opportunities that are a person's right. For example, controlling a partner's income, denial of education or health services, preventing a woman from going to work, using contraception or receiving her inheritance. **Related terms:** **GBV, VAWG, Violence against persons with disabilities**

Sexual assault is any form of sexual contact or violence that is non-consensual, forced or coerced, such as unwanted touching, kissing or groping. Female Genital Mutilation is a form of sexual assault. **Related terms:** **FGM, GBV, VAWG, Violence against persons with disabilities**

Sexual harassment is any type of unwanted behavior of a sexual nature that creates an intimidating, hostile and/or offensive environment, such as verbal comments and jokes, unwanted touching and groping, or asking for sexual favors. Sexual harassment is a form of sexual assault. **Related terms:** **GBV, VAWG, Violence against persons with disabilities**

Rape: while legal definitions differ, rape is a form of sexual assault, and refers to any non-consensual sexual activity, including intercourse or penetration, involving physical force, manipulation, coercion or intimidation. It can involve vaginal, anal or oral penetration or assault with a body part or object. Rape may be perpetrated by someone familiar, including a spouse (marital rape), or by a stranger. It also includes situations where sexual acts are performed with someone who is deemed unable to consent, as a result of intoxication, mental illness or impairment. **Related terms:** **GBV, VAWG, Violence against persons with disabilities**

Child marriage is when a person under the age of 18 is married, with or against their will. It disproportionately affects girls, including in Lebanon and is considered a form of GBV and violence against girls. It is sometimes referred to as early marriage, which could also refer to someone above 18 who is not able to provide consent or whose marriage is at a stage that compromises their development and growth. Forced marriage is when someone is married against their will; regardless of age. **Related terms:** **GBV, VAWG**

تشويه (أو قطع) الأعضاء التناسلية الأنثوية

مصطلح يدلّ إلى الممارسات التي تشمل "الإزالة الجزيئية أو الكاملة للجزء الخارجي من الجهاز التناسلي الأنثوي أو الإضرار بالأعضاء التناسلية الأنثوية لأسباب غير طبية". لهذه الممارسة تداعيات وخيمة، وهي تشكّل انتهاكاً خطيراً لحقوق الإنسان، لا سيما ضد النساء والفتيات. تعود جذورها إلى المعايير الاجتماعية السائدة التي ترمي إلى "تجهيز" أو "تحضير" الفتيات للزواج، والسيطرة على جنسانية النساء والفتيات، أو الترويج "للامتناع" عن ممارسة الجنس قبل الزواج و/أو "الوفاء" للزوج خلاله. هذه الممارسة ليست شائعة في لبنان، لكنها منتشرة في أنحاء عدّة من الشرق الأوسط وأفريقيا وآسيا. **مصطلحات ذات صلة:** ✖ العنف المبني على النوع الاجتماعي، ✖ العنف ضد النساء والفتيات، ✖ العنف ضد الأشخاص ذوي الإعاقة.

العنف القائم على مفهوم الـ"الشرف"

أشكال العنف المبني على النوع الاجتماعي أو العنف ضد النساء والفتيات الممارس عادةً "لحفاظ على" أو "استعادة" ما يُسمّى بـ"شرف" العائلة أو الجماعة، وذلك من خلال عقاب الأنثى المعنوية في العائلة أو الجماعة، توبيخها، أذيتها أو قتلها. تكمن جذور هذا العنف في المعايير الاجتماعية الأبوية التي تربط "الشرف" و"العيب" بسلوكيات النساء وعلاقاتهن وجنسانياتهن والهدف منها السيطرة على أجساد النساء وحياتهن. **مصطلحات ذات صلة:** ✖ العنف المبني على النوع الاجتماعي، ✖ العنف ضد النساء والفتيات، ✖ العنف ضد الأشخاص ذوي الإعاقة.

الإكراه الإنجابي

أشكال العنف أو التهديد به الذي من شأنه أن يؤدّي إلى تقييد قدرة النساء على اتخاذ قرارات تتعلق بحقوقهن الإنجابية و/أو الجنسية وحياتهن في هذا المجال. ويشمل هذا التقييد على سبيل المثال لا الحصر الحمل القسري أو الإجهاض القسري، مثل: الضغوط الممارسة على النساء المتزوجات حديثاً للإنجاب بسرعة، أو خداع الشريك/ة بشأن استخدام موانع حمل معيّنة وكيفية استخدامها. مثال على ذلك هو حين يفرض شخص على شريكه/شريكة إرادته/الخاصة في ما يتعلق بالإنجاب من عدمه ويعمل على الحفاظ على سيطرته على الآخر والتحكّم به. **مصطلحات ذات صلة:** ✖ العنف المبني على النوع الاجتماعي، ✖ العنف ضد النساء والفتيات، ✖ العنف ضد الأشخاص ذوي الإعاقة.

التعقيم القسري

ممارسة تعني إلغاء قدرة الشخص على الإنجاب، عادةً عن طريق أساليب جراحية تتم من دون توفّر موافقته على ذلك. التعقيم القسري شكل من أشكال العنف الممارس ضد فئات معيّنة، تحديداً النساء منها. مثلاً: التعقيم القسري للنساء والفتيات ذوات الإعاقة أو لمجموعات إثنية محدّدة، بهدف "تحديد النسل" أو "ضبط النمو السكاني". في لبنان، يُعدّ الإجبار القانوني للأشخاص الترانس أو العابرين/ات، من أجل التمكن من تغيير جندهم على أوراقهم الثبوتية، على تلقّي العلاج الهرموني وإجراء عمليات جراحية

Female Genital Mutilation or Cutting (FGM)

refers to all practices that involve the "partial or total removal of the external female genitalia, or other injury to the female genital organs for non-medical reasons". This practice has severe health consequences and is a grave human rights violation - specifically against women and girls. It is founded in harmful social norms aiming to "prepare" girls for marriage, to control women and girls' sexuality or to promote premarital "abstinence" and/or "loyalty" in marriage. While this practice is less common in Lebanon, it is practiced in many parts of the Middle East, Africa and Asia. Related terms: GBV, VAWG, Violence against persons with disabilities "Honor-based" violence is a type of GBV or VAW/G that is practiced to "preserve" or "restore" a family or group's "honor", through punishment, disciplining, harm or killing a female family or group member. It is founded in patriarchal social norms that link "honor" and "shame" to women's behaviors, relationships and sexuality, and aims to control women's bodies and freedoms. **Related terms:** ✖GBV, ✖VAWG, ✖Violence against persons with disabilities

Reproductive coercion refers to any form of violence or threat of violence constraining women's reproductive and/or sexual decision-making and freedoms, including, but not limited to, forced pregnancies or abortions. For example, pressures on newly married women to become pregnant and have children quickly, or contraception "sabotage". This can be a type of violence whereby a partner enforces their own reproductive intentions and aims to sustain control and power over the other. **Related terms:** ✖GBV, ✖VAWG, ✖Violence against persons with disabilities

Forced sterilization is a practice that entails removing a person's capacity to reproduce, often through surgical methods, without their consent. This is a form of violence typically practiced against specific groups, commonly women. For example, forced sterilization on women and girls with disabilities, or on specific ethnic groups, with the purpose of "population-control". An example from Lebanon is the legal obligation for Trans individuals wanting to officially change their gender to undergo hormonal and surgical procedures leading to sterilization. **Related terms:** ✖GBV, ✖VAWG, ✖Violence against persons with disabilities, ☐Contraception

تؤدي إلى العقم. مصطلحات ذات صلة: ✖ العنف المبني على النوع الاجتماعي، ✖ العنف ضد النساء والفتيات، ✖ العنف ضد الأشخاص ذوي الإعاقة، ☐ موانع الحمل.

الاتجار هو شكل من أشكال "العبودية الحديثة"، ويشتمل على ممارسات الاستقطاب والنقل والإيواء والاستقبال بهدف الاستغلال والعمل القسري، بما فيه الاستغلال الجنسي. من الوسائل المعتمدة في الاتجار، الخطف، والخداع، واستغلال السلطة، خاصة ضد أفراد مهشمين. يمكن أن يتخذ الاتجار شكل العمل الجنسي القسري أو العمل المنزلي القسري، وكلاهما يؤثر بنسب أكبر في النساء والفتيات. مصطلحات ذات صلة: ✖ العنف المبني على النوع الاجتماعي، ✖ العنف ضد النساء والفتيات، ✖ العنف ضد الأشخاص ذوي الإعاقة، ✖ العنصرية.

التعقب يدلّ إلى نمط من السلوكيات التي تُسجّل على أرض الواقع أو على الإنترنت وتتضمّن ملاحقة و/أو التحرش بشكل متكرر بشخص آخر، وتثير فيه/ال خوف على سلامته. عندما نتحدث عن التعقب، غالباً ما نتحدث أيضاً عن الشعور بالتهديد أو الخوف من الأذى أو الإصابة، أو حتى الموت. في الكثير من الحالات، يكون المتعقب شريكاً حالياً أو سابقاً. يطال التعقب النساء والفتيات بنسب عالية. مصطلحات ذات صلة: ✖ العنف المبني على النوع الاجتماعي، ✖ العنف ضد النساء والفتيات، ✖ العنف ضد الأشخاص ذوي الإعاقة.

التنمر يدلّ إلى استخدام القوة والإكراه والتهديد للسيطرة على أشخاص آخرين عادةً ما يُنظر إليهم على أنهم أضعف، أو التحقير بهم وترهيبهم. يمكن أن يحصل التنمر على الإنترنت و/أو خارجه ويكون له، في حالات كثيرة، طابع أو أساس جندي، خاصة حين يُمارس ضد النساء والفتيات مثلاً وضد الأشخاص ذوي الإعاقة وأفراد مجتمع الميم-عين. مصطلحات ذات صلة: ✖ العنف المبني على النوع الاجتماعي، ✖ العنف ضد النساء والفتيات، ✖ العنف ضد الأشخاص ذوي الإعاقة، ◆SOGIESC، مجتمع الميم-عين.

المعايير الاجتماعية مجموعة قيم وقواعد غير مدوّنة تتشاركها جماعة، مجموعة، أو مجتمع معيّن للتمييز بين الممارسات التي تُعدّ مقبولة وأخرى تُعدّ غير مقبولة، وتحديد الخطأ والصواب. بإمكان هذه المعايير أن تكون إيجابية، مثل أهمية الجماعة ودعم أفرادها بعضهم لبعض، إنما يمكنها أن تكون مؤذية أيضاً كأن ترسخ اللامساواة الجندرية والتفاوت في موازين السلطة، من خلال تعزيز المعايير التي تطبع مع العنف ضد النساء والفتيات أو التي تقيد قدرة وصول النساء إلى سوق العمل، أو تلك التي تفرض الزواج أو الأمومة على النساء. الخبر الجيد هو أن المعايير الاجتماعية نبيها نحن، كمجتمع. وبالتالي، بإمكانها أن تتغير (وحيث تكون مؤذية من الواجب علينا تغييرها)، مع الوقت، ويتضافر الجهود الجمعيّة. مصطلحات ذات صلة: ◆الجندر، ◆السلطة.

Trafficking, a form of "modern-day slavery", refers to all the practices around recruiting, transporting, providing or obtaining persons for the purpose of exploitation and forced labor, including sexual exploitation. This includes kidnapping, deception and abuses of power, especially against vulnerable individuals. It can take the form of forced sex work⁴ or forced domestic work⁵, by which women and girls are disproportionately affected. **Related terms:** ✖GBV, ✖VAWG, ✖Violence against persons with disabilities, ✖Racism

Stalking refers to a pattern of online and offline behaviors which involve repeatedly following and/or harassing another person, leading to fear over one's safety. Stalking often involves the threat or fear of injury, harm or even death. Amongst stalking perpetrators, it is common to find current or former partners. Women and girls are disproportionately affected by stalking. **Related terms:** ✖GBV, ✖VAWG, ✖Violence against persons with disabilities

Bullying refers to the use of force, coercion and threats to control and intimidate others, often perceived to have less power. Bullying can be offline and/or online, and can in many cases be gender-based, such as when it is perpetrated against women, girls, people with disabilities, and LGBTQIA+ individuals. **Related terms:** ✖GBV, ✖VAWG, ✖Violence against persons with disabilities; ◆SOGIESC; ◆LGBTQIA+

Social norms are beliefs and unwritten rules that a group, a community, or a society shares about acceptable and unacceptable practices, what is right and what is wrong. While social norms can be positive, such as the importance of community or supporting each other, they can also be harmful and sustain gender inequalities and power imbalances. For example, norms that normalize VAWG, or that limit women's access to the labor market or that impose marriage or motherhood. The good news is, social norms are constructed by us, as a society. As a result, they can (and, where harmful, should) change, over time, and with collective action and efforts! **Related terms:** ◆Gender, ◆Power

سيطرة الأهل و/أو المجتمع عبارة تدلّ إلى مجموعة من الحدود والقيود وممارسات الرقابة المفروضة على أشخاص مُحدّدين، لا سيما الشبّان والشابات والمراهقين/ات، بهدف ضبط سلوكياتهم وخياراتهم وممارساتهم الجنسية والإنجابية. من المهم تأكيد أن الأهل يمكنهم تقديم نصائح صائبة ومشورة مهمّة لأولادهم، لكن هي ممارسات السيطرة التي يمكن أن تؤذي وتترجم إلى انتهاكات لخصوصيات الأولاد أو إلى فرض ممارسات محدّدة -كتزويج الأطفال أو التزويج المبكر أو التزويج القسري-عليهم. في حالات كثيرة، يشتمل فعل السيطرة هذا على تطبيق الأهل أو المجتمع للمعايير الاجتماعية المُسيئة أو المؤذية وترسيخها. **مصطلحات ذات صلة:** ✖ العنف المبني على النوع الاجتماعي، ✖ العنف ضد النساء والفتيات، ✖ العنف ضد الأشخاص ذوي الإعاقة.

التسليع ممارسة تنطوي على النظر إلى شخص أو مجموعة بشرية (عادةً المرأة أو النساء) أو معاملته/ا بوصفها غرضاً، انطلاقاً من ازدياد لذاتية الشخص ووكالته على نفسه. غالباً ما يتسم التسليع بطابع جنسي ويشتمل على اختزال الشخص بمظهره أو جسمه والنظر إليه كغرض يلبي رغبة جنسية، وأيضاً كغرض يمكن امتلاكه، بيعه أو شراؤه. مثلاً: تسليع أجساد النساء في الإعلانات أو الإعلام. **مصطلحات ذات صلة:** ✖ العنف المبني على النوع الاجتماعي، ✖ العنف ضد النساء والفتيات، ✖ العنف ضد الأشخاص ذوي الإعاقة.

العلاج التحويلي مصطلح يدلّ إلى أساليب مؤذية تُستخدم في إطار محاولة تغيير توجّه أو ميل الشخص الجنسي و/أو هويته الجندرية. يشكّل العلاج التحويلي انتهاكاً لحقوق الإنسان يرتقي في بعض الحالات إلى التعذيب، وهو أصلاً غير نافع. في لبنان، لم يُمنع هذا النوع من العلاجات في القانون ولا يزال ممارساً، إنما رُفض كمقاربة من قبل مؤسسات عدة، منها "نقابة المعالجين النفسيين في لبنان" و"الجمعية اللبنانية للطب النفسي".

العنصرية تعني التمييز ضد الأشخاص والمجموعات على أساس العرق وتنميطهم. تتخذ العنصرية في لبنان أشكالاً مختلفة، منها التمييز ضد المهاجرين/ات واللاجئين/ات، بما في ذلك التمييز القانوني المتمثل بنظام الكفالة⁷ وغيره من السياسات والممارسات التمييزية.

التمييز على أساس الجنس أو الذكورية. كما هو مُشار، هو تمييز قائم على الجنس أو الجندر ويطال بشكل أساسي النساء والفتيات. من أسبابه العميقة التفاوت في موازين السلطة والمعايير الاجتماعية الأبوية التي تضع النساء والفتيات في موقع أضعف أو "أدنى". يمكن أن يُترجم هذا النوع من التمييز إلى مواقف وقوانين وممارسات اجتماعية مؤذية وقد يؤدي أيضاً إلى العنف. **مصطلحات ذات**

Parental and/or community control refers to the restrictions, constraints and monitoring imposed on specific individuals, especially adolescents and young adults, around their sexual and reproductive behaviors, choices and practices. While parents can often have good advice and crucial guidance for their children, controlling practices can be harmful, and can translate into violations of privacy or imposition of certain practices - such as child, early or forced marriage. In many cases, it can also involve parents or communities' enforcement of harmful social norms. **Related terms:** Related terms: ✖GBV, ✖VAWG, ✖Violence against persons with disabilities

Objectification is the practice of viewing or treating another person or group -usually a woman- as an object, disregarding their subjectivity and agency. It is often sexual in nature, and consists of reducing a person to their appearance or body, viewing them as an object of sexual desire, and something that can be owned, bought or sold. For example, we often see objectification of women's bodies in advertisements or in the media. Objectification perpetuates VAWG, especially sexual violence and harassment. **Related terms:** Related terms: ✖GBV, ✖VAWG, ✖Violence against persons with disabilities

Conversion therapy refers to harmful methods used to try to change someone's sexual orientation or gender identity. It is a human rights violation that is sometimes equal to torture, it doesn't work. In Lebanon, it is not legally banned and is still practiced, but has been discredited by many institutions, including the Lebanese Order of Psychologists and the Lebanese Psychiatric Society.

Racism is discrimination and stereotyping of individuals and groups based on race. In Lebanon, racism takes the form of discrimination against migrants and refugees, including legal discrimination entrenched through the Kafala⁶ system , and other discriminatory policies and practices.

Sexism is discrimination based on sex or gender, and primarily harms women and girls. It is founded in imbalances of power and patriarchal social norms, which typically position women and girls at a disadvantage, or as "inferior". Sexism can translate into harmful

صلة: ✖ العنف المبني على النوع الاجتماعي، ✖ العنف ضد النساء والفتيات، ✖ العنف ضد الأشخاص ذوي الإعاقة، ◆ الجندر، ◆ السلطة.

كراهية النساء أو بغض النساء مفهوم يدلّ إلى كره النساء والفتيات وتحجيمهن وإبراز العدائية اتجاههن واتجاه الأنوثة عموماً. يمكن أن تتخذ هذه الكراهية شكلاً عنيفاً أو تمييزياً أو تسليعياً. مصطلحات ذات صلة: ✖ العنف المبني على النوع الاجتماعي، ✖ العنف ضد النساء والفتيات، ✖ العنف ضد الأشخاص ذوي الإعاقة، ◆ الجندر، ◆ السلطة، ◆ الأنوثة.

رهاب المثلية يدلّ إلى التمييز والإقصاء والعنف والعدائية اتجاه الأشخاص الذين يعرّفون عن أنفسهم كأفراد ميم-عين أو يُنظر إليهم على أنهم كذلك و/أو على أنهم أشخاص ذوي هويّات غير معيارية. قد يأتي هذا الرهاب على شكل مواقف وممارسات وقوانين مؤذية. مصطلحات ذات صلة: ◆ الميول الجنسية.

رهاب العبور يدلّ إلى التمييز والإقصاء والعنف والعدائية اتجاه الأشخاص الترانس* أو العابرين/ات وأيضاً الأشخاص الذين يعرّفون عن أنفسهم كأفراد ذوي هويّات غير معيارية أو يُنظر إليهم على أنهم كذلك. قد يأتي هذا الرهاب على شكل مواقف وممارسات وقوانين مؤذية. مصطلحات ذات صلة: ◆ العابرة، ◆ الهوية الجندرية.

التمييز على أساس القدرة يدلّ إلى التمييز والقمع والإقصاء والأحكام المطلقة ضد الأشخاص ذوي الإعاقة. وتعود جذوره إلى الاعتقاد السائد بأن هؤلاء الأشخاص أقل قدرة أو استحقاقاً. قد يأتي هذا التمييز على شكل مواقف وممارسات وقوانين مؤذية وأيضاً بنى تحتية واجتماعية غير ملائمة تقيم حواجز وحدوداً أمام مشاركة الأشخاص ذوي الإعاقة. مصطلحات ذات صلة: ✖ العنف ضد الأشخاص ذوي الإعاقة.

رهاب السمنة يدلّ إلى التمييز والتنميط والإقصاء والأحكام المطلقة ضد الأشخاص الذين يُنظر إليهم على أنهم زائدو الوزن، وتعود جذوره إلى الاعتقاد السائد بتفوق النحيف/ة. قد يأتي هذا الرهاب على شكل مواقف وممارسات وقوانين وبنى اجتماعية مؤذية لا تؤمّن مساحات مناسبة للأجساد الأكبر حجماً. أما الرهاب الطبّي للسمنة فيشتمل على ممارسات مثل سوء التشخيص، وغياب العناية الصحية والملائمة، والمعاملة غير المُصغية، والوصمة. مصطلحات ذات صلة: ◆ صورة الجسد، صورة الجسد الإيجابية. ◆

^٤يشير العمل الجنسي إلى تبادل الخدمات أو الأنشطة أو المواد الجنسية مقابل تعويض مالي. يمكن أن يشمل أو لا يشمل الاتصال الجسدي المباشر وغير المباشر.

^٥في لبنان، النساء المهاجرات هن المجموعة الرئيسية المعرضة لخطر العمل المنزلي القسري.

^٦نظام الكفالة يربط الوضع القانوني للمهاجرين/ات بأصحاب العمل، ويفشل في توفير الحماية القانونية، مما يخلق ظروف عمل وحية تعسفية غالباً ما تتحول إلى عبودية حديثة، عمل قسري، استغلال والاتجار بالبشر.

attitudes, laws and social practices, and often leads to violence. **Related terms:** ✖GBV, ✖VAWG, ✖Violence against persons with disabilities; ◆Gender; ◆Power

Misogyny refers to the hatred, devaluation and hostility towards women and girls, and femininity. It can take the form of violence, discrimination and objectification. **Related terms:** ✖GBV, ✖VAWG, ✖Violence against persons with disabilities; ◆Gender; ◆Power, ◆Femininity

Homophobia refers to hostility, discrimination, exclusion and violence against individuals who identify or are perceived to be LGBTQIA+ and/or non-conforming in their SOGIESC. It can also take the form of harmful attitudes, practices and laws. **Related terms:** ◆sexual orientation

Transphobia refers to hostility, discrimination, exclusion and violence against trans* individuals, as well as individuals who identify or are perceived to be non-conforming in their SOGIESC. It can also take the form of harmful attitudes, practices and laws. **Related terms:** ◆Trans*, ◆gender identity

Ableism refers to discrimination, oppression, exclusion and prejudice against people with disabilities, and it is rooted in the belief that people with disabilities are less capable or worthy. It can take the form of harmful attitudes, practices, laws and social structures and infrastructures that create barriers and restrictions for people with disabilities. **Related terms:** ✖ Violence against persons with disabilities

Fatphobia refers to discrimination, stereotypes, exclusion and prejudice against individuals perceived as fat, and rooted in the belief that thin people are superior. It can take the form of harmful attitudes, practices, laws and social structures that fail to make accommodations for larger bodies. Medical fatphobia can take the form of misdiagnosis, lack of appropriate care and dismissive treatment and stigma. **Related terms:** ◆body image, ◆body positivity

⁴Sex work refers to the exchange of sexual services, activities or material in exchange for financial compensation. It can include, or not, direct and indirect physical contact.

⁵In Lebanon, migrant women are the main group at risk of forced domestic work.

⁶The Kafala or sponsorship system links migrants' legal status to their employers, and fails to offer legal protections, creating abusive working and living conditions that often translate to modern-day slavery, forced labor, exploitation and trafficking.

6. الوصول إلى الخدمات والمعلومات

6. Access to Services and Information



"[...] كل مشارك/ة، سواء أكان فرداً من أفراد المجموعة أو مقدّم/ة رعاية صحية أو معلّم، يجتد تحوّلاً أشعله التثقف حول مسائل الصحة والحقوق الإنجابية والجنسية. من خلال هذه الجلسات، تصبح المعرفة وقوداً للتغيير، مسهمّة في سدّ الفجوات في مجال الوعي بمسار صناعة القرار وتعزيزه. تلك الوجوه التي تشعّ لدى تلقي معلومات جديدة خير دليل على الدور المحوري للمعلومات والتثقيف من أجل الدفع قدماً بالأهداف المتّصلة بالصحة والحقوق الإنجابية والجنسية. الأمر الذي يمهد الطريق أمام مجتمعات مُمكنة وتشمل على الجميع وتستطيع التطرّق إلى مسائل الصحة معقّدة بثقة ووضوح."

"[...] Each participant, whether a community member, healthcare professional, or educator, embodies the transformation sparked by comprehensive learning in sexual and reproductive health and rights (SRHR). Through these sessions, knowledge becomes a catalyst for change, bridging gaps in understanding and fostering informed decision-making. As faces light up with newfound insights, these images serve as a testament to the pivotal role of information in advancing SRHR goals, paving the way for inclusive, empowered communities poised to navigate complex health issues with confidence and clarity."

الصورة والنص من عضو في المجموعة الشبابية - لوصول إلى المعلومات المتعلقة بالصحة والحقوق الجنسية والإنجابية

Image and text by Youth Group Member on Access to SRHR Information

التربية الجنسية الشاملة جزء أساسي من الحق في المعرفة والتعليم، بخاصة للفاعلين/ات الذين هم/هن بأمرس الحاجة إلى تلقي المعلومات الدقيقة حول صحتهم وحقوقهم الجنسية والإنجابية بهدف فهم أجسادهم أكثر واتخاذ قرارات واعية وحماية صحتهم ورفاهيتهم. تشتمل التربية الجنسية الشاملة على معلومات علمية دقيقة ومناسبة للفئة العمرية للمتلقين/ات، وتتناول مسائل مثل العلاقات والموافقة والاستقلالية الجسدية والأمراض المنقولة جنسياً والبُلوغ والحيض أو الدورة الشهرية، إلخ. للأسف، لا يتضمّن المنهج التعليمي اللبناني أي برنامج تربوي أو تثقيفي حول ذلك. **مصطلحات ذات صلة:** ♦ **الاستقلالية الجسدية.**

خدمات الصحة والحقوق الجنسية والإنجابية: الوصول إلى خدمات آمنة وشاملة ذات جودة عالية وبسعر مقبول حفاظاً على صحة جنسية وإنجابية جيّدة. يجب أن تتضمّن تلك خدماتٍ تتعلّق بتنظيم الأسرة، وتقديم المعلومات اللازمة والشاملة، وكذلك العناية السابقة للولادة وتلك اللاحقة لها، وخدمات الولادة الآمنة، والعلاج الخاص بالعقم، وعلاج الأمراض المنقولة جنسياً وفيرس المناعة المكتسب والوقاية منها، وفحصها، وتشخيصها المبكر، وعلاج الأمراض المرتبطة بالصحة الإنجابية كسرطان الثدي وسرطان الرحم. في لبنان، تقدّم وزارة الصحة العامة خدمات الصحة الإنجابية وتنظيم الأسرة، إلى جانب منظمات أهلية أخرى تقدّم خدمات متخصصة في هذا الإطار. **يمكنك الاطلاع على قسم الموارد والخدمات للحصول على معلومات إضافية.**

تنظيم الأسرة يدلّ إلى الطرائق أو الإجراءات التي يستطيع شخص أو زوجان اتّخاذها سعياً للإنجاب (بما في ذلك علاج مشاكل في الخصوبة) أو لعدم الإنجاب (موانع الحمل)، وفقاً لما يتناسب وخططهما الشخصية والزمنية. ويتضمّن تنظيم الأسرة مثلاً التخطيط لمواقيت الحمل وإنجاب الأطفال والفترات الزمنية بين حمل وآخر. **مصطلحات ذات صلة:** □ **موانع الحمل.** يمكنك الاطلاع على قسم الموارد والخدمات للحصول على معلومات إضافية.

العناية خلال المرحلة السابقة للولادة واللاحقة لها تدلّ إلى العناية الصحية التي يجب أن تتلقّاها الحامل أو التي أنجبت حديثاً من أجل متابعة كل ما يخص صحتها الجسدية والنفسية قبل الولادة وبعدها. **مصطلحات ذات صلة:** الحمل.

الخدمات الوقائية تدلّ إلى إجراءات الكشف والفحوص التي تساعد على رصد التهابات وأمراض متعلقة بالصحة الجنسية والإنجابية أو الوقاية منها. من أكثر الفحوص شيوعاً، فحص مسح عنق الرحم وتفحص الخصيتين والصدر بشكل ذاتي.

Comprehensive sexuality education (CSE) is a core element of the right to information and education, especially for young people, for whom accurate information about their SRHR is much needed to understand their bodies, make informed decisions and protect their health and wellbeing. CSE includes scientifically-accurate and age-appropriate information about relationships, consent, bodily autonomy, STIs, puberty, menstruation etc. Unfortunately, the Lebanese curriculum fails to include CSE. **Related terms:** ♦ **bodily autonomy**

Sexual and reproductive health services: access to safe, inclusive, affordable and quality services is essential for good sexual and reproductive health. These should include family planning services and information, CSE, ante- and postnatal care, safe delivery care, infertility treatment, prevention and treatment for STIs and HIV, prevention, screening, early diagnosis and treatment of reproductive health illnesses, such as breast and cervical cancer. In Lebanon, the Ministry of Public Health offers reproductive health and family planning services. Other organizations also offer specialized services. **See Resources section for additional details**

Family Planning: refers to the methods or measures a person or couple may take to specifically try to get pregnant (including treatment for infertility) or to specifically try not to get pregnant (contraception) according to their own personal 'plan' or timeline. This includes the careful planning of the timing and spacing of pregnancies and children. **Related terms:** □ **contraception** and **See Resources section for additional details**

Antenatal or prenatal (before delivery) and Postnatal or postpartum (after pregnancy) care: refers to the healthcare that a person who is pregnant or has recently given birth should receive to check on their physical and mental health before and after giving birth. **Related terms:** ★ **pregnancy**

Preventative Services are screening and testing procedures meant to detect and prevent sexual and reproductive health infections, diseases and conditions. Common tests include pap smears, testicular screening and breast self-exam.

مسحة عنق الرحم فحص روتيني يجريه مقدّم/ة الرعاية الطبية عن طريق أخذ عيّنة من خلايا عنق الرحم عبر مسحه. ثم تُفحص الخلايا الممسوحة للكشف عما إذا كان هناك أي دليل على وجود سرطان. مصطلحات ذات صلة: ● عنق الرحم.

التفحص الذاتي للتدخين أو الخصيتين يدلّ إلى فحص يؤدّيه الأفراد بأنفسهم يدوياً في منطقة الصدر أو الخصيتين لملاحظة أي تغيير يمكن أن يكون أصاب حجم المنطقة أو ملمسها ولتحسس وجود كتل أو أجسام ناعمة. بعد ذلك، ينتقل الشخص إلى مرحلة الفحوص الطبية الرسمية لتقييم الحالة وتشخيصها بشكل دقيق ومعرفة ما إذا كان هناك سرطان.

الفحوص الخاصة بالالتهابات المنقولة جنسياً هي فحوص مهمة جداً إذ تسمح بالكشف عن الالتهابات ومعالجتها وأعراضها، ومنع انتقالها. هذه الفحوص مهمة جداً لصحتك بشكل عام ورفاهيتك أيضاً. مصطلحات ذات صلة: ■ الالتهابات المنقولة جنسياً.

فحص نقص المناعة المكتسب يرصد بشكل خاص ما إذا كان هذا الفيروس أو فيروس الإيدز موجوداً في جسمك. مصطلحات ذات صلة: ■ فيروس نقص المناعة المكتسب ومرض فقدان المناعة/الإيدز.

الخدمات الخاصة بالعنف المبني على النوع الاجتماعي يقدّمها عاملون/ات متخصصون/ات بهذا المجال يجهدون لدعم الناجيات/ين من أو ضحايا هذا النوع من العنف. يمكنك الاطلاع على قسم الموارد والخدمات للحصول على معلومات إضافية.

الخدمات الخاصة بالحمل هي خدمات متعلّقة بشكل حصري بصحة النساء الحوامل ورفاهيتهن وصحة الجنين خلال الحمل وبعد الولادة. تشمل تلك الخدمات على العناية الصحية السابقة للولادة وخلال المخاض والدعم اللازم تقديمه على مستوى الغذاء والرضاعة. مصطلحات ذات صلة: ★ الحمل.

الخطوط الساخنة الخاصة بالصحة الجنسية هي خطوط هاتفية يتولّاها أشخاص مُدرّبون قادرين على تقديم الدعم والمعلومات والموارد الدقيقة في ما يتعلّق بمسائل الصحة الجنسية، كوسائل منع الحمل والأمراض المنقولة جنسياً وتنظيم الأسرة والعلاقات الصحية والعنف وأسئلة الهوية والميول. يمكنك الاطلاع على قسم الموارد للحصول على معلومات إضافية.

Pap Smears are routine medical tests done by medical professionals where a sample of the cells on the cervix are taken by swabbing the area. These swabbed cells are then tested for signs of cancer. Related terms: ●cervix

Testicular and Breast self-exams can be performed by individuals manually examining the testes or breasts, making note of any changes to the texture, size, or presence of lumps or masses. Follow-up testing can be performed by medical professionals to evaluate for the possibility of cancer or other conditions.

STI testing is very important to screen for STIs, treat them and their symptoms and prevent transmissions. This is an important aspect of our health and well-being. Related terms: ■STIs

HIV testing specifically detects the presence of HIV and/or AIDS. Related terms: ■HIV/AIDS.

GBV services are offered by trained professionals to deliver care and support to survivors or victims of GBV. See Resources and Services section for additional details

Pregnancy services are those specifically related to health and well-being of pregnant women and their fetuses, during and after pregnancy and delivery. These include prenatal care, childbirth support, and nutrition and lactation support. Related terms: ★pregnancy

Sexual health hotlines are phone services whereby trained professionals can provide accurate information, support and resources around sexual health topics, such as STIs, contraception and family planning, healthy relationships, violence, SOGIESC etc. See Resources and Services section for additional details



موارد وخدمات

ملاحظة: في ما يلي لائحة تتضمن بعض الموارد المفيدة مع العلم أنها لا تشتمل على جميع المنظمات والمعلومات والخدمات ذات الصلة.

خطوط دعم أو خطوط ساخنة

The A Project - Sexuality hotline
76 680 620; hotline@theaproject.org

Abaad Domestic Violence helpline: 81 788178

Embrace
خط ساخن: 1564
عيادة: 81 003 870

Helem
خط المساعدة لمجتمع الميم/عين: 71 916146

ISF Domestic Violence hotline: 1745

KAFA Domestic Violence helpline:
03 018 019

مركز مرسى للصحة الجنسية
01 380515 - visitus@marsa.me

National AIDS program: 01 566100

Skoun Addiction Center infolines
برنامج العلاج: 78824730
المساعدات القانونية: 70248054
فحوص الأمراض المنقولة جنسياً وفيرس نقص المناعة: 76153700

SIDC
Mental Health helpline: 76028221
SRH helpline: 70498229
Substance use/ OAT treatment center: 70983427

WISH Program number
01 749 209 Instagram account: @wish.aubmc
email: wish@aub.edu.lb

Resources and Services

Note: Below are some additional resources and are not an exhaustive list of organizations, information or services.

Hotlines and Helplines

The A Project - Sexuality hotline
76 680 620; hotline@theaproject.org

Abaad Domestic Violence helpline: 81 788178

Embrace
National lifeline: 1564
Clinic: 81 003 870

Helem LGBTQIA+ helpline: 71 916146

ISF Domestic Violence hotline: 1745

KAFA Domestic Violence helpline: 03 018 019

Marsa Sexual Health Center:
01 380515 - visitus@marsa.me

National AIDS program: 01 566100

Skoun Addiction Center infolines
Treatment program: 78824730
Legal aid: 70248054
HIV & STI testing: 76153700

SIDC
Mental Health helpline: 76028221
SRH helpline: 70498229
Substance use/ OAT treatment center:
70983427

WISH Program number
01 749 209 Instagram account: @wish.aubmc
email: wish@aub.edu.lb

معلومات حول مقدّمي الخدمات المذكورين أعلاه:

"مشروع الألف" The A Project يدير خطأً ساخناً
يقدم المعلومات والدعم في مسائل الجنسية.

تقدّم **"أبعاد - مركز الموارد للمساواة بين الجنسين"** مراكز إيواء مؤقتة آمنة ومجانية للنساء والفتيات المعرّضات للعنف المبني على النوع الاجتماعي وأطفالهن، كما تدير برامج وقاية من هذا العنف وخدمات استجابة، بما في ذلك أنشطة لرفع التوعية والدعم النفسي الاجتماعي وإدارة الحالات من خلال مراكزها النموذجية المنتشرة على امتداد لبنان. بالإضافة إلى ذلك، تقدّم "أبعاد" خدمات مرتبطة بالصحة النفسية للرجال والفتيان في مركز الرجال، بالإضافة إلى التدخلات الوقائية من العنف القائم على النوع الاجتماعي (GBV) والمقاربة الجندرية التحويلية (Gender Transformative Approach) من خلال المراكز النموذجية.

تدير **"إمبرايس"** خط الحياة الوطني في لبنان وهي خدمة هاتفية تعمل على مدار ٢٤ ساعة وتقدم خدمات الدعم النفسي والاجتماعي والإحالة إلى خدمات الصحة النفسية وغيرها من الخدمات. إلى ذلك، تقدم "إمبرايس" خدمات متخصصة في مجال الصحة النفسية في عيادتها في منطقة الحمرا وعيادتها المتنقلة عبر لبنان، حيث يتم تمويل الاستشارات النفسية والأدوية النفسية نيابة عن المريض.

تقدّم **"حلم"** المساعدة القانونية وخدمة الإحالة للأفراد غير المعياريين (على أساس الميل الجنسي والهوية والتعبير الجندري).

تقدّم **"كفى"** خدمات متخصصة بالعنف المبني على النوع الاجتماعي، بما في ذلك مراكز إيواء وخدمات دعم نفسي واجتماعي وقانوني كما تقدّم المساعدة في الحصول على تقارير طب شرعي وخدمة إدارة الحالات للنساء والفتيات المعرّضات لهذا النوع من العنف، بمن فيهن النساء ضحايا الاتجار.

يقدم **مركز "مرسى" للصحة الجنسية** المشورة المتخصصة وفحوص فيروس نقص المناعة والأمراض المنقولة جنسياً والاستشارات الطبية وفحص مسحة عنق الرحم والدعم النفسي والعلاجي.

البرنامج الوطني لمكافحة الإيدز برنامج تديره وزارة الصحة العامة ويقدم المشورة والفحوص وخدمات الدعم والعلاج الخاصة بفيروس نقص المناعة.

تقدّم جمعية **العناية الصحية للتنمية المجتمعية** الشاملة **SIDC** الدعم النفسي والقانوني وفحوص

Information about service providers above:

The A Project runs a sexuality hotline offering information and support.

Abaad – Resource Center for Gender Equality offers safe shelters as free and safe temporary houses for women and girls at-risk or survivors of GBV, and their children, as well as GBV prevention and response services, including awareness-raising, PSS and case management through its model centers across Lebanon. Abaad also offers mental health services for men and boys at its men center as well as GBV and GTA preventive interventions through the model centers.

Embrace operates the National Lifeline in Lebanon for Emotional Support and Suicide Prevention Hotline. This service is a phone based 24-hour service delivering psychosocial support services and referral to mental health and non- mental health needs. Embrace also offers specialized mental health services in its clinic in Hamra and its mobile mental health clinic across Lebanon where psychiatric and/or psychological consultations and psychotropic medication are funded on behalf of the patient.

Helem offers legal aid and referrals for individuals with diverse and marginalized SOGIESC.

KAFA offers GBV services including operating safe shelters and social and psychosocial support, legal support, forensic medical reports and case management services for women and girls at-risk or survivors of GBV, including women exploited through trafficking.

Marsa Sexual Health Center offers counseling, STI and HIV testing, medical consultations and treatments related to STIs and HIV, pap smears and psychosocial/ psychotherapeutic support.

The National AIDS program is run by the Ministry of Public Health and offers counseling, testing, treatment and support services related to HIV.

نقص المناعة والأمراض المنقولة جنسياً والعلاجات والاستشارات للأشخاص المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية، وإدارة الحالات والمتابعة الاجتماعية للمعترضات/ين للعنف المبني على النوع الاجتماعي، وتقديم استشارات الطب النسائي وتلك الخاصة بالقبائل القانونية وفحوص عنق الرحم واللقاحات وفحوص الدم والعلاجات وخدمات الحد من الضرر الموجهة إلى الأشخاص مُستخدمي المخدرات وشركائهم.

تدير منظمة "سكون" Skoun عيادات خارجية تقدم من خلالها خدمات الوقاية والعلاج والدعم للأشخاص مستخدمي المخدرات. يتركز العمل الأساسي لمنظمة "سكون" على مسألة استخدام المخدرات والحد من المخاطر المرتبطة بها. وبرنامج العلاج في "سكون" مصمم بشكل خاص لعلاج استخدام المخدرات تخديداً. كما توفر "سكون" المساعدة القانونية للأفراد الذين يعانون من مشاكل قانونية متعلقة باستخدام المخدرات.

يقدم برنامج "ويش" WISH الرعاية والاستشارات الصحية الجنسية المتكاملة على مدار مراحل الحياة.

موارد إضافية

منشورات مركز مرسى للصحة الجنسية:

www.marsa.me/publications

خدمات مركز مرسى للصحة الجنسية:

www.marsa.me/services

أسئلة وأجوبة، مشروع الألف:

www.theaproject.org/faq

مكتبة الموارد التابعة لـ SIDC:

sidc-lebanon.org/resources-publications-testimonials-sidc-lebanon

لمعلومات إضافية حول أنواع الأمراض المنقولة جنسياً والفحوص اللازمة: www.marsa.me/stis
لمعلومات إضافية حول وسائل منع الحمل:

www.marsa.me/contraception •

www.theaproject.org/thinking-through/choosing-your-contraception-method •

لمعلومات إضافية حول الهرمونات:

www.endocrine.org/patient-engagement/endocrine-library/hormones-and-endocrine-function/reproductive-hormones

لمعلومات إضافية حول أنواع الإصابات والظروف الخاصة بالصحة الإنجابية:

www.cdc.gov/reproductivehealth/womensrh/healthconcerns.html

< عن بطانة الرحم المهاجرة: www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/endometriosis

SIDC offers legal and mental health support, HIV and STI testing, counseling and treatment for people living with HIV, social follow up and case management for GBV persons, gynecological & midwife consultations, pap smears, vaccines, blood tests, and treatment and harm-reduction support for people who use drugs and their partners.

Skoun operates outpatient facilities offering prevention, treatment and support to people who use drugs. Skoun's core work is on substance use and harm reduction. The treatment program is tailored specifically for substance use treatment. Also, Skoun provides legal aid is for individuals who have legal issues related to substance use.

The Women Integrated Sexual Health (WISH) program offers integrated life-course sexual health care and counseling.

Additional Resources

Marsa Sexual Health Center Publications:

www.marsa.me/publications

Marsa Sexual Health Center Services:

www.marsa.me/services

The A Project FAQ:

www.theaproject.org/faq

SIDC Resource Library:

sidc-lebanon.org/resources-publications-testimonials-sidc-lebanon/

For additional information on STIs types,

prevention and testing: www.marsa.me/stis

For additional details on contraception and types of contraceptives:

• www.marsa.me/contraception

• www.theaproject.org/thinking-through/choosing-your-contraception-method

For additional details about hormones:

www.endocrine.org/patient-engagement/endocrine-library/hormones-and-endocrine-function/reproductive-hormones#

For additional details on types of reproductive health conditions:

www.cdc.gov/reproductivehealth/womensrh/healthconcerns.html

> *On Endometriosis:* www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/endometriosis

> *On Uterine fibroids:* www.hopkinsmedicine

www.hopkinsmedicine. < عن الألياف البولية:
org/health/conditions-and-diseases/uterine-
fibroids

www.who.int/ < عن متلازمة تكيس المبايض:
news-room/fact-sheets/detail/polycystic-
ovary-syndrome

للمزيد من المعلومات حول الألعاب الجنسية:
www.theaproject.org/thinking-through/ •
toys-video-sm

/www.mauj.me/how-to-choose-a-lubricant •
للمزيد من المعلومات حول الصحة والحقوق
الجنسية والإنجابية والاستقلالية الجسدية
والعدالة الإنجابية...:
feministactionlab.restlessdevelopment. •
/org/bodily-autonomy-srhr

www.sistersong.net/reproductive-justice •
للمزيد من المعلومات حول الصحة والحقوق
الإنجابية والجنسية والإعاقة:
womenenabled.org/wp-content/uploads/ •
Women%20Enabled%20International%20
Facts%20-%20Sexual%20and%20
Reproductive%20Health%20and%20
Rights%20of%20Women%20and%20
Girls%20with%20Disabilities%20-%20
ENGLISH%20-%20FINAL.pdf

www.hi-us.org/sn_uploads/document/1288_ •
HI_Guidelines_17_10_22_DIGITAL.pdf

womenenabled.org/wp-content/ •
uploads/2021/02/WEI-and-UNFPA-Guidelines-
Disability-GBV-SRHR-English.pdf

للمزيد من المعلومات حول الجنسية والهوية
الجنسية، بما في ذلك الأوضاع في لبنان:
www.unwomen.org/sites/default/ •
files/2023-07/lgbtiq-equality-and-rights-
internal-resource-guide-en.pdf

www.helem.net/advocacy •
www.legalactionworldwide.org/wp-content/ •
uploads/Annex-XV-%E2%80%93Hidden-
Identities-Broken-Lives-and-No-Access-to-
Justice-%E2%80%93Voices-from-LGBTQI-
People-in-Lebanon-English.pdf

www.hrw.org/sites/default/files/report_pdf/ •
lebanon0910_pdf.pdf

www.oxfam.org/en/research/queer- •
community-crisis-trauma-inequality-and-
vulnerability

org/health/conditions-and-diseases/uterine-
fibroids

> On Polycystic Ovary Syndrome (PCOS):

www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/
polycystic-ovary-syndrome

For additional information on Sex Toys:

• www.theaproject.org/thinking-through/toys-
video-sm

• www.mauj.me/how-to-choose-a-lubricant/

*For additional information on SRHR, Bodily
Autonomy, Reproductive Justice...*

• feministactionlab.restlessdevelopment.org/
bodily-autonomy-srhr/

• www.sistersong.net/reproductive-justice

For additional information on SRHR and Disability:

• womenenabled.org/wp-content/uploads/
Women%20Enabled%20International%20
Facts%20-%20Sexual%20and%20

Reproductive%20Health%20and%20Rights%20
of%20Women%20and%20Girls%20with%20
Disabilities%20-%20ENGLISH%20-%20FINAL.pdf

• www.hi-us.org/sn_uploads/document/1288_HI_
Guidelines_17_10_22_DIGITAL.pdf

• womenenabled.org/wp-content/
uploads/2021/02/WEI-and-UNFPA-Guidelines-
Disability-GBV-SRHR-English.pdf

*For additional information on Sexuality and
Gender Identity, including in Lebanon:*

• www.unwomen.org/sites/default/
files/2023-07/lgbtiq-equality-and-rights-
internal-resource-guide-en.pdf

• www.helem.net/advocacy

• www.legalactionworldwide.org/wp-
content/uploads/Annex-XV-%E2%80%93
Hidden-Identities-Broken-Lives-and-No-
Access-to-Justice-%E2%80%93Voices-from-
LGBTQI-People-in-Lebanon-English.pdf

• www.hrw.org/sites/default/files/report_
pdf/lebanon0910_pdf.pdf

• www.oxfam.org/en/research/queer-
community-crisis-trauma-inequality-and-
vulnerability

المراجع المذكورة Works Cited

Anatomy and Physiology

National Cancer Institute. Breast. NCI Dictionary of Cancer Terms. (n.d.)

<https://www.cancer.gov/publications/dictionaries/cancer-terms/def/breast>

Normal Breast Development and Changes. Johns Hopkins Medicine. ٢٠٢٠.

<https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/normal-breast-development-and-changes>

Where is the clitoris? Planned Parenthood. ٢٠٢٣.

<https://www.plannedparenthood.org/blog/where-is-the-clitoris>

National Cancer Institute. Fallopian tube. NCI Dictionary of Cancer Terms. (n.d.).

<https://www.cancer.gov/publications/dictionaries/cancer-terms/def/fallopian-tube>

Female Sexual Anatomy | Vulva, Vagina and Breasts. Planned Parenthood. (n.d.).

<https://www.plannedparenthood.org/learn/health-and-wellness/sexual-and-reproductive-anatomy/what-are-parts-female-sexual-anatomy#:~:text=Everyone's%20vulva%20looks%20a%20little,are%20inside%20your%20outer%20lips>

National Cancer Institute. Ovary. NCI Dictionary of Cancer Terms. (n.d.).

<https://www.cancer.gov/publications/dictionaries/cancer-terms/def/ovary>

National Cancer Institute. Penis. NCI Dictionary of Cancer Terms. (n.d.).

<https://www.cancer.gov/publications/dictionaries/cancer-terms/def/penis>

Garcia RA, Sajjad H. Anatomy, Abdomen and Pelvis, Scrotum. StatPearls - NCBI Bookshelf. 2023.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK549893/>

National Cancer Institute. Testis. NCI Dictionary of Cancer Terms. (n.d.).

<https://www.cancer.gov/publications/dictionaries/cancer-terms/def/testis>

Overview of the Male Anatomy. Johns Hopkins Medicine. ٢٠٢٤.

<https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/overview-of-the-male-anatomy>

Circumcision (male). Mayo Clinic. (n.d.).

<https://www.mayoclinic.org/tests-procedures/circumcision/about/pac-20393550>

Circumcision by country ٢٠٢٤. World Population Review. ٢٠٢٤.

<https://worldpopulationreview.com/country-rankings/circumcision-by-country>

Morris BJ, Wamai RG, Heneberg EB, Tobian AAR, Klausner JD, Banerjee J, Hankins CA. Estimation of country-specific and global prevalence of male circumcision. Population Health Metrics. ٤(١٤):٢٠١٧

<https://pophealthmetrics.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12963-016-0073-5#Tab1>

National Cancer Institute. Uterus. NCI Dictionary of Cancer Terms. (n.d.).

<https://www.cancer.gov/publications/dictionaries/cancer-terms/def/uterus>

What is Menstruation? | Get Facts About Having Your Period. Planned Parenthood. (n.d.).

<https://www.plannedparenthood.org/learn/health-and-wellness/menstruation>

Santos-Longhurst A. Vagina Overview. Healthline. ٢٠٢٠.

<https://www.healthline.com/human-body-maps/vagina>

Cervix. National Cancer Institute. (n.d.).

<https://www.cancer.gov/publications/dictionaries/cancer-terms/def/cervix>

Reproductive Health

What is Menstruation? | Get Facts About Having Your Period. Planned Parenthood. (n.d.).

<https://www.plannedparenthood.org/learn/health-and-wellness/menstruation>

Removing the shame and stigma from menstruation. OHCHR. ۲۰۲۲.

<https://www.ohchr.org/en/stories/-/۷/۲۰۲۲/removing-shame-and-stigma-menstruation>

Period Poverty in Lebanon. Fe-Male & Plan International. ۲۰۲۱.

https://plan-international.org/uploads/sites/-/۲۰۲۲/۲۳/plan_international_fe-male_research_on_period_poverty_in_lebanon1-.pdf

Randolph JF Jr, Sowers MFR. Premenopausal Reproductive and Hormonal Characteristics and the Risk for Osteoporosis. Osteoporosis. ۷۴۴-۴:۷۲۱;۲۰۱۳.

<https://doi.org/1۰.1۰1۶/B۳۰-۰,۰۰۳۰-۴۱۵۸۵۳-۱۲-۰-۹۷۸>

Premenstrual Syndrome (PMS). Johns Hopkins Medicine. ۲۰۱۹.

<https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/premenstrual-syndrome-pms>

Premenstrual Dysphoric Disorder (PMDD). Johns Hopkins Medicine. (n.d.).

<https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/premenstrual-dysphoric-disorder-pmdd>

Perimenopause. Johns Hopkins Medicine. ۲۰۲۱.

<https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/perimenopause>

Introduction to Menopause. Johns Hopkins Medicine. ۲۰۲۳.

<https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/introduction-to-menopause>

Gunter J. Women Can Have a Better Menopause. Here's Why. the New York Times. ۲۰۲۱.

<https://www.nytimes.com/۲۵/۰۵/۲۰۲۱/opinion/feminist-menopause.html>

Jaafar H, Ismail SY, Azzeri A. Period Poverty: A Neglected Public Health Issue. Korean J Fam Med. ۱۸۸-۱۸۳:(۴)۴۴;۲۰۲۳.

<https://doi.org/1۰,۴۰۸۲/kjfm.۲۲,۰۲۰۶>

Menstruation and human rights - Frequently asked questions. United Nations Population Fund. (n.d.). <https://www.unfpa.org/menstruationfaq>

Period Poverty in Lebanon. Fe-Male & Plan International. ۲۰۲۱.

https://plan-international.org/uploads/sites/-/۲۰۲۲/۲۳/plan_international_fe-male_research_on_period_poverty_in_lebanon1-.pdf

Vaginal discharge. Mayo Clinic. ۲۰۲۳.

<https://www.mayoclinic.org/symptoms/vaginal-discharge/basics/definition/symf۰۰۵۰۸۶۵->

How Does Pregnancy Happen? | Pregnancy Symptoms & Signs. Planned Parenthood. (n.d.).

<https://www.plannedparenthood.org/learn/pregnancy/how-pregnancy-happens>

Can I get pregnant if I have sex without penetration? NHS. (n.d.).

<https://www.nhs.uk/common-health-questions/pregnancy/can-i-get-pregnant-if-i-have-sex-without-penetration/>

Ejaculation. Britannica. (n.d.)

<https://www.britannica.com/science/ejaculation>.

National Cancer Institute. Fetus. NCI Dictionary of Cancer Terms. (n.d.).

<https://www.cancer.gov/publications/dictionaries/cancer-terms/def/fetus>

Preterm birth. World Health Organization. ٢٠٢٣.

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/preterm-birth>

Stages of labor and birth: Baby, it's time! Mayo Clinic. ٢٠٢٢.

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/labor-and-delivery/in-depth/stages-of-labor/art٢٠٠٤٦٥٤٠->

Placenta: How it works, what's normal. Mayo Clinic. ٢٠٢٢.

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/pregnancy-week-by-week/in-depth/placenta/art٢٠٠٤٤٤٦٥->

Cesarean Section. Johns Hopkins Medicine. ٢٠٢٣.

<https://www.hopkinsmedicine.org/health/treatment-tests-and-therapies/cesarean-section#:~:text=Cesarean%section%Cr.%Cr%Dsection%Cr.%Cr.%ther.%baby%Cr.%or%both>

What is Stillbirth? Centers for Disease Control and Prevention. ٢٠٢٢.

<https://www.cdc.gov/ncbddd/stillbirth/facts.html>

Ectopic pregnancy: Symptoms and causes. Mayo Clinic. ٢٠٢٢.

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/ectopic-pregnancy/symptoms-causes/syc٢٠٣٧٢٠٨٨->

Ectopic Pregnancy: Diagnosis and treatment. Mayo Clinic. ٢٠٢٢.

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/ectopic-pregnancy/diagnosis-treatment/drc٢٠٣٧٢٠٩٣->

Kaddour A, Alameh H, Melekian K, El Shareef M. Abortion In Lebanon: Practice and Legality? Al

Raida. ٥٨-٩٩:٥٥ ;٢٠١٣. <http://iwsawassets.lau.edu.lb/alraida/alraida٩٩-.pdf>

FAQs. The A Project. (n.d.). <https://www.theaproject.org/faq>

Report on Lebanon ٩th Session of the Universal Periodic Review - November ٢٠١٠. OHCHR. ٢٠١٠.

https://www.ohchr.org/sites/default/files/lib-docs/HRBodies/UPR/Documents/Session٩/LB/Nasawiya_JS.pdf

Call for Women's Right to Abortion in Lebanon. Jadaliyya. ٢٠١٧.

<https://www.jadaliyya.com/Details/٢٧٢٧٢>

Lebanon Penal Code. ١٩٤٣.

https://sherloc.unodc.org/cld/uploads/res/document/lebanon-penal-code_html/Lebanon_Penal_Code_١٩٤٣.pdf

Puberty and Precocious Puberty. NICHD. (n.d.).

<https://www.nichd.nih.gov/health/topics/factsheets/puberty>

Escobar-Morreale HF. Polycystic ovary syndrome: definition, aetiology, diagnosis and treatment.

Nat Rev Endocrinol. (٢٨٤-٢٧٠:(٥)١٤ .(٢٠١٨.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/٢٩٥٦٩٦٢١/>

Endometriosis. Mayo Clinic. n.d.

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/endometriosis/symptoms-causes/syc٢٠٣٥٤٦٥٦->

Urinary Tract Infection. Centers for Disease Control and Prevention. ٢٠٢٢.

<https://www.cdc.gov/antibiotic-use/uti.html>

Yeast Infection. Johns Hopkins Medicine. ٢٠١٩.

<https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/candidiasis-yeast-infection>

Lahoud C. Consent & Healthy Relationships. Marsa. (n.d.). <https://www.marsa.me/consent>

Khalil F. Hormonal Contraceptives. Marsa. (n.d.). <https://www.marsa.me/hormonal-contraceptives>

Khalil F. Physical Barriers. Marsa. (n.d.). <https://www.marsa.me/physical-barriers>

Khalil F. Surgical Methods. Marsa. (n.d.). <https://www.marsa.me/surgical-methods>

Khalil F. Natural Methods. Marsa. (n.d.). <https://www.marsa.me/natural-methods>

Tubal Ligation. Johns Hopkins Medicine (n.d.).

<https://www.hopkinsmedicine.org/health/treatment-tests-and-therapies/tubal-ligation>

What is female sterilisation?. NHS. (n.d.).

<https://www.nhs.uk/contraception/methods-of-contraception/female-sterilisation/what-is-it/>

Vasectomy (male sterilisation). NHS. ٢٠٢٤.

<https://www.nhs.uk/conditions/contraception/vasectomy-male-sterilisation>

Coitus Interruptus (withdrawal). CDC. ٢٠٢٣.

<https://www.cdc.gov/reproductivehealth/contraception/mmwr/mec/appendixh.html#:~:text=Coitus%interruptus%Cr%also%known%as,female%partner%before%he%ejaculates.xf>

Emergency contraception. World Health Organization. ٢٠٢١.

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/emergency-contraception>

What's the Weight Limit for Plan B? Planned Parenthood. ٢٠٢١.

<https://www.plannedparenthood.org/blog/whats-the-weight-limit-for-plan-b#:~:text=If%you%take%an%emergency,won't%work%as%well.>

Khalil F. About HIV. Centers for Disease Control and Prevention. (nd.).

<https://www.cdc.gov/hiv/basics/whatishiv.html>

HIV Transmission. Centers for Disease Control and Prevention. (nd.).

<https://www.cdc.gov/hiv/basics/transmission.html>

Starting and Stopping PrEP. Centers for Disease Control and Prevention. (nd.).

<https://www.cdc.gov/hiv/basics/prep/starting-stopping-prep.html>

PEP (Post-exposure prophylaxis). Centers for Disease Control and Prevention. (nd.).

<https://www.cdc.gov/hiv/basics/pep.html>

On Demand PrEP. Centers for Disease Control and Prevention. (nd.).

<https://www.cdc.gov/hiv/basics/prep/on-demand-prep.html>

National AIDS Control Program in Lebanon. Ministry of Public Health - Republic of Lebanon. (n.d.).

<https://www.moph.gov.lb/en/Pages/ε.../r/aids>

Khalil F, Mouzannar C. PrEP | PEP. Marsa. (n.d.). <https://www.marsa.me/prep-pep>

What Is Masturbation? | Definition and Information. Planned Parenthood. (n.d.).
<https://www.plannedparenthood.org/learn/teens/sex/masturbation>

Orgasms. Planned Parenthood. (n.d.)
<https://www.plannedparenthood.org/learn/sex-pleasure-and-sexual-dysfunction/sex-and-pleasure/orgasms>

Pornography. Merriam-Webster Dictionary. (n.d.).
<https://www.merriam-webster.com/dictionary/pornography>

Are Sex Toys Safe? NHS. ٢٠٢٣.
<https://www.nhs.uk/common-health-questions/sexual-health/are-sex-toys-safe/>

Telfer N. How to pick a lubricant. Clue. ٢٠١٨. <https://hellocue.com/articles/sex/how-to-pick-a-lubricant>

B Well Health Promotion. What's the best way to clean sex toys? Brown University (n.d.)
<https://www.brown.edu/campus-life/health/services/promotion/content/whats-best-way-clean-sex-toys>

Sex Toys. Planned Parenthood. (n.d.)
<https://www.plannedparenthood.org/learn/sex-pleasure-and-sexual-dysfunction/sex-and-pleasure/sex-toys>

Lahoud C. Bacterial STIs. Marsa. (n.d.). <https://www.marsa.me/bacterial-stis>

Lahoud C. Viral STIs. Marsa. (n.d.). <https://www.marsa.me/viral-stis>

Khalil F. Routine Testing. Marsa. (n.d.). <https://www.marsa.me/testing-and-communication>

Khalil F. Prevention. Marsa. (n.d.). <https://www.marsa.me/prevention>

About Vasectomy. NICHD. ٢٠٢٢. <https://www.nichd.nih.gov/health/topics/vasectomy/conditioninfo>

Sterilization for Women and Men. ACOG. (n.d.).
<https://www.acog.org/womens-health/faqs/sterilization-for-women-and-men>

Choice, freedom and decision-making

لائحة بالمصطلحات

● بنية الجسم ووظائف الأعضاء

بنية الجسم ووظائف الأعضاء
الثديان
البظر
قناتا فالوب
الشفة أو "الشفران"
الفرج
المبيضان
القضيب الذكري
الختان
الخصيتان
الرحم
المهبل
عنق الرحم

* الصحة الإنجابية

الحيض أو الدورة الشهرية
المتلازمة السابقة للحيض
اضطراب ما قبل الحيض
بداية الحيض
مرحلة ما قبل انقطاع الطمث
انقطاع الطمث
منتجات الدورة الشهرية
فقر الدورة الشهرية
الإفرازات المهبلية
الحمل
الجنين
الحمل الكامل
الولادة المبكرة
المخاض
الولادة المهبلية
المشيمة
الولادة القيصرية
الإجهاض غير الإرادي أو العفوي
وضع جنين ميت
الحمل المهاجر
الإجهاض
البلوغ
مشاكل الصحة الإنجابية
متلازمة المبيض متعدد التكيسات
الانتباز البطاني الرحمي أو بطانة الرحم المهاجرة
التهاب المسالك البولية
الخميرة المهبلية

Appendix: List of terms

● Anatomy and Physiology

Breasts
Clitoris
Fallopian tubes
Labia
Vulva
Ovaries
Penis
Circumcision
Testes
Uterus
Vagina
Cervix

* Reproductive Health

Menstruation/Period
Premenstrual syndrome/PMS/PMDD
Menarche
Perimenopause
Menopause
Menstrual Products
Period Poverty
Vaginal discharge
Pregnancy
Fetus
Full term pregnancy
Preterm birth
Delivering or birthing
Vaginal delivery
Placenta
Cesarean delivery or "c-section"
Miscarriage
Stillbirth
Ectopic Pregnancy
Abortion
Puberty
Reproductive Health Conditions
Polycystic Ovary Syndrome (PCOS)
Endometriosis
Urinary Tract Infection/UTI
Yeast infection

لائحة بالمصطلحات

□ الصحة الجنسية

المُوافقة
موانع الحمل أو وسائل منع الحمل
موانع الحمل الهرمونية
موانع الحمل الموضعية أو الحاجزية
موانع الحمل الجراحية
موانع الحمل الطبيعية
الوسائل الطارئة لمنع الحمل
المخدرات أو الكحول
فيروس نقص المناعة البشري المكتسب
مرض نقص المناعة أو الإيدز
إمتاع الذات أو الاستمنا
اللذة الجنسية
النشوة
الإباحية
الجنس
الألعاب الجنسية
الالتهابات المنقولة جنسياً
التعقيم

◆ الحقوق الإنجابية والجنسية

الاختيار، والحريات، وصناعة القرار
الوكالة على الذات
الاستقلالية الجسدية
صورة الجسد
صورة الجسد الإيجابية
الأبوية أو الذكورية أو البطريركية
الحدود الشخصية
السلطة
العدالة الإنجابية
العناية بالذات
الرفاهية

الهويات، والتعبيرات، والانجذابات

مجتمع الميم-عين
شخص غير معياري
كوير
SOGIESC
الميول الجنسية
مغايرة الجنس
مثلية
مثلي
مزدوج/ة الميل الجنسي
اللاجنسي/ة
اللارومنسي/ة
الرجال الذين يمارسون الجنس مع رجال
الجنس
الهوية الجندرية

Appendix: List of terms

□ Sexual Health

Consent
Contraception
Hormonal contraceptives
Physical contraceptives
Surgical contraceptives
Natural contraception
Emergency contraception
Substances
Human Immunodeficiency Virus/HIV
Acquired Immunodeficiency Syndrome/AIDS
Masturbation
Pleasure
Orgasm
Pornography
Sex
Sex Toys
STIs
Sterilization

◆ Reproductive and Sexual Rights

Choice, Freedom and Decision-making

Agency
Bodily autonomy
Body image
Body positivity
Patriarchy
Personal boundaries
Power
Reproductive justice
Self-care
Well-being

Identities, Expressions, Attractions

LGBTQIA+
Non-conforming
Queer
SOGIESC
Sexual Orientation
Heterosexual or Straight
Lesbian
Gay
Bisexual
Asexual or "ace"
Aromantic or "aro"
Men who have Sex with Men/MSM
Gender
Gender Identity

لائحة بالمصطلحات

Appendix: List of terms

الهوية الجندرية المعيارية
اللاثنائي/ة
العابرة/ة
الاضطراب الجندري أو الديسفوريا
التعبير الجندري
لأنوثة
الذكورة
الخنثوية/الخنثوي
الذكورة الساقطة
الذكورة الهشة
الضمائر
الخصائص الجنسية أو الجنس
حامل/ة صفات الجنسين

أنواع العلاقات والميول

الامتناع
العزوبية
عدم الارتباط
الزواج
الأحادية
تعدد الزوجات/الأزواج
تعدد العلاقات
العلاقات المفتوحة
العلاقات الرومنسية
العلاقات المثلية
العلاقات المختلطة دينياً
العلاقات الصحية (مقابل العلاقات غير الصحية
والمؤذية والساقطة)
العلاقات الأفلاطونية أو العذرية

✖ العنف والعلاقات المُسيئة

العنف والعلاقات المُسيئة
العنف المبني على النوع الاجتماعي
العنف ضد النساء والفتيات
العنف ضد الأشخاص ذوي الإعاقة
العنف المنزلي أو عنف الشريك/ة الحميم/ة
العنف الجسدي
العنف النفسي أو المعنوي
الحرمان من الموارد والفرص
الاعتداء الجنسي
التحرش الجنسي
الاغتصاب
تزويج الأطفال
تشويه (أو قطع) الأعضاء التناسلية الأنثوية
العنف القائم على مفهوم "الشرف"
الإكراه الإنجابي
التعقيم القسري
الاتجار
التعقب

Cis-gender
Non-binary
Trans*
Gender Dysphoria
Gender Expression
Femininity
Masculinity
Androgyny/Androgynous
Pronouns
Toxic masculinity
Fragile masculinity
Sex Characteristics - or sex
Intersex

Relationship Types and Orientations

Abstinence
Celibacy
Singleness
Marriage
Monogamy
Polygamy
Polyamory
Open relationships
Romantic relationships
Same-sex
Interfaith relationships
Healthy relationships vs. unhealthy/toxic/
abusive relationships
Platonic relationships

✖ Violence and Harmful Practices

Gender-based violence/GBV
Violence against women and girls/VAW/G
Violence against Persons with Disabilities
Domestic violence or abuse
Intimate partner violence
Physical violence
Emotional or psychological violence
Deprivation of resources and opportunities
Sexual assault
Sexual harassment
Rape
Child marriage
Female Genital Mutilation or Cutting (FGM)
"Honor-based" violence
Reproductive coercion
Forced sterilization
Trafficking
Stalking

لائحة بالمصطلحات

التنمر
المعايير الاجتماعية
سيطرة الأهل و/أو المجتمع
التسليع
العلاج التحويلي
العنصرية
التمييز على أساس الجنس أو الذكورية
كراهية النساء أو بغض النساء
رهاب المثلية
رهاب العبور
التمييز على أساس القدرة
رهاب السمينة والرهاب الطبّي للسمينة

⌘ الوصول إلى الخدمات والمعلومات

التربية الجنسية الشاملة
خدمات الصحة والحقوق الجنسية والإنجابية
تنظيم الأسرة
العناية خلال المرحلة السابقة للولادة أو اللاحقة لها
الخدمات الوقائية
مسحة عنق الرحم
التفحص الذاتي للتدخين أو الخصيتين
الفحوص الخاصة بالالتهابات المنقولة جنسياً
فحص فيروس نقص المناعة المكتسب
الخدمات الخاصة بالعنف المبني على النوع الاجتماعي
الخدمات الخاصة بالحمل
الخطوط الساخنة الخاصة بالصحة الجنسية

Appendix: List of terms

Bullying
Social norms
Parental and/or community control
Objectification
Conversion therapy
Racism
Sexism
Misogyny
Homophobia
Transphobia
Ableism
Fatphobia/Medical fatphobia

⌘ Access to Services and Information

Comprehensive sexuality education/CSE
Sexual and reproductive health services
Family planning
Antenatal or prenatal and postnatal or postpartum care
Preventative Services
Pap Smears
Testicular and Breast self-exams
STI testing
HIV testing
GBV services
Pregnancy services
Sexual health hotlines