

لا تقزع من:

التحدث مع طلاب المرحلة المتوسطة
عن العلاقات الصحية والحياة الجنسية

JCFS
CHICAGO

RESPONSE
FOR TEENS

جدول المحتويات

مرحبًا بك في هذا الدليل

التحدث عن الجنس مع صغارك

سن البلوغ وتنمية قدرات المراهقين

هوية الجنس والحياة الجنسية

العلاقات الصحية: الحدود والموافقة

الامتناع عن ممارسة الجنس وطرق الحماية

العدوى المنقولة جنسيًا

الترحيب دائمًا بالنقاش

الموارد

مرحبًا بك في هذا الدليل!

لغة شاملة

يؤمن برنامج Response for Teens بأن الأشخاص من جميع الهويات يحتاجون التثقيف في مجال الصحة الجنسية التي تمثلهم ويستحقونها. تُعد اللغة أداة مهمة للحفاظ على باب التواصل مفتوحًا بينك وبين طفلك. يحتاج الشباب من جميع الهويات إلى رؤية أنفسهم متواجدين في المناقشات التي تدور حول الصحة والعلاقات الجنسية. "اللغة الشاملة" تعني أننا سنشير إلى الأشخاص بطرق لا تستثني أي شخص. على سبيل المثال، نتحدث عن الأشخاص أصحاب الفرج والمبيض، والأشخاص أصحاب القضيب والخصيتين. يمكنك اختيار استخدام ذكر/أنثى، ولكن تذكر أن تكون متفتح الذهن بشأن طفلك. ومن خلال استخدام اللغة الشاملة المُصاغة في هذا الدليل، ستؤكد على هوية طفلك وتدعمه. وسيساعدك قبولك على اتخاذ خيارات أكثر صحة.

المصطلحات الدقيقة

عندما نستخدم أسماءً مُستحدثة أو مصطلحات لفظية جنسية عن الجسم البشري، فإننا نرسل رسالة تفيد بأن هذه الأجزاء من أجسامنا مخجلة أو محرجة. يأمل برنامج Response for Teens من خلال استخدام لغة دقيقة لوصف الجسم البشري والأفعال الجنسية في مساعدتك على التخلص من العار والسرية في التحدث عن الصحة الجنسية. لمعرفة المزيد عن جسم الإنسان، اذهب هنا.

أنت أهم معلم لطفلك. بينما نشجعك على استخدام هذا الدليل، نأمل أيضًا في أن تغرسه في قيمك العائلية والثقافية.

سيزودك كل قسم من هذا الدليل بمعلومات ملموسة - ما يجب معرفته - وبعض النصائح حول ما يجب فعله/بدء المحادثة مع طلاب المرحلة المتوسطة. سوف تنقلك الارتباطات التشعبية الموجودة في الصفحات إلى الموارد باللغة الإنجليزية؛ وفي صفحة الموارد ستجد الموارد بلغتك.

نعلم أنّ الحديث عن الجنس والعلاقات يمكن أن يكون غير مريح ومُفزع. في برنامج Response for Teens التابع لخدمات JCFS نؤمن بأن وجهة النظر المنفتحة بشأن الحياة الجنسية للبشر تمهد الطريق للعلاقات الصحية والتعبير الجنسي.

نأمل أن يزودك هذا الدليل ببعض المعلومات الأساسية والأدوات البسيطة بحيث يمكنك تزويد طفلك بالمعلومات التي تعبر عن قيم عائلتك وتساعد على اتخاذ خيارات صحية وأن يكون لديه علاقات صحية ومُجبة ومرضية في مستقبلهم.

الخرافة: إذا تحدثت الوالدان/مقدمو الرعاية عن الجنس والعلاقات مع صغار السن، فسيؤدي ذلك إلى انخراط المراهقين في النشاط الجنسي في سن مبكرة.
الواقع: تشير الأبحاث إلى أن المراهقين الذين أفادوا بتحدثهم مع والديهم/مقدمي الرعاية حول الجنس هم أكثر عرضة لتأخير ممارسة الجنس وأكثر استخدامًا للوآقي الذكري عند ممارسة الجنس.

الخرافة: يخاف الشباب كلهم من التحدث إلى والديهم/مقدمي الرعاية حول الجنس والعلاقات.

الواقع: أنت أكثر تأثيرًا مما تدرك في حياة صغارك. فهم بحاجة إلى توجيهك لتوضيح الأفكار المختلطة التي يحصلون عليها من الثقافات الراجحة ومن أصدقائهم.

يجب ألا يكون التواصل مع صغيرك حول الجنس والعلاقات من خلال "حديث" واحد مطوّل ومخيف. وبدلاً من ذلك، نشجعك على إجراء العديد من المحادثات القصيرة كطريقة لإشراك صغيرك وإظهار اهتمامك به. فهذا من شأنه أن يُبقي الباب مفتوحًا أمامه ليأتي إليك عندما يواجه تجارب جديدة.

التحدث عن الجنس مع صغارك

أشياء يجب تذكرها

قد لا يرغب صغيرك في المشاركة. لا بأس! فكلما زاد استعدادك للحديث عن الجنس والعلاقات، زاد احتمال مجيء طفلك إليك عندما يحتاج إلى ذلك.

إذا كان صغيرك يُعرّف بأنه من أحرار الجنس (LGBTQ+)، فقد يشعر بالارتباك أو الخوف من التحدث إليك بشأن ذلك. لدعمه بشكل كامل، ثقّف نفسك بأفضل ما يمكنك.

قد يطرح عليك الأسئلة! لا تتسرّع في الاستنتاجات حول سبب سؤاله. اجعل إجاباتك بسيطاً وشرح الكلمات الجديدة التي قد لا يعرفها.

لا تضع افتراضات عن اهتمامات طفلك الرومانسية. قد يكون طفلك غير مهتم أبداً بالجنس والمواعدة، أو قد يكون مهتماً أكثر مما تعتقد. قد لا يعرف نوع الشخص الذي يجذب إليه أو ما إذا كان يجذب إلى أي نوع من الأشخاص على الإطلاق، لذا استخدم لغة شاملة قدر الإمكان.

تحدي وسائل الإعلام! وجد تقرير صادر عن المركز الوطني للإحصاءات الصحية أن حوالي نصف المراهقين في الولايات المتحدة فقط مارسوا الجنس بحلول سن 18 عاماً. لكن التلفزيون والأفلام ووسائل التواصل الاجتماعي تجعل من الواضح أن كل مراهق على استعداد لممارسة الجنس. شارك هذه المعلومات مع طفلك عندما تشاهد برنامجاً تلفزيونياً أو تسمع كلمات في أغنية.

يخشى العديد من الآباء والأمهات أن يضطروا إلى التحدث عن الجنس والعلاقات. التحدث عن الجوانب الصحية هذه مهم طوال حياة طفلك. تتناول أجزاء أخرى من هذا الدليل عناصر محددة من الصحة والعلاقات الجنسية، ولكن إليك بعض النصائح العامة لاستخدام لحظات تثقيفية للبدء مع طفلك.

كيفية بدء المحادثة

- **كن مستعداً.** لقد وفرنا قائمة بالموارد - المواقع الإلكترونية والكتب ومقاطع الفيديو - التي من شأنها تعزيز معرفتك ودعم هذه المحادثات.
- **استمع** إلى ما يريدون قوله. تأكد من أن لغة جسدك تُظهر أنك منفتح.
- **كن فضولياً.** "أتساءل عما سمعت عن...؟" "هل ترغب في معرفة المزيد عن...؟"
- **ليس عليك أن تكون خبيراً.** إذا كنت تجهل الإجابة عن أمرٍ ما، فلا تخشِ الاعتراف بذلك!
- **فكر في قيمك.** ما المهم بالنسبة إليك؟ الحب، واللطافة، والاستماع، والتخطيط للمستقبل؟ كيف تُترجم هذه المعتقدات إلى علاقات وحيات جنسية؟
- **ابحث عن اللحظات المناسبة.** يوفر التلفاز والمجلات ووسائل التواصل الاجتماعي والأخبار فرصاً لبدء محادثات حول الموضوعات الصعبة مع أطفالك.
- يمكنك أن تسأل: "ما الذي ستفعله إذا تصرف شخص ما كنت تواعده مثل هذه الشخصية في هذا البرنامج التلفزيوني؟" أو "ما رأيك في...؟"

ملاحظة حول المواد الإباحية

المواد الإباحية ليست جنسًا حقيقيًا. حتى المراهقين الصغار قد يشاهدونها وقد تعطي فكرة خاطئة، وأحيانًا مزعجة عن كيفية ممارسة الجنس. من الضروري التحدث عن المواد الإباحية حتى يمكنك التأكد من عدم وجود عواقب سلبية على علاقات طفلك المستقبلية.

ما يجب فعله:

- الانفتاح بفضول: "هل سبق لك أن رأيت مواد إباحية؟" "ربما عبر الإنترنت أو من الأصدقاء؟"
- إذا شاهد هذه المواد من قبل، فاسأله ما إذا كان هناك أي شيء يثير فضوله أو أي شيء كان مربكًا.
- فالمواد الإباحية مليئة بالمعلومات الخاطئة حول مظهر الأشخاص الحقيقيين وما يفعلونه. كن مستعدًا لشرح كيف يختلف عن الجنس الحقيقي وعن العلاقات.
- قارنها بشيء قد يفهمه، مثل أنك لن تتعلم قيادة السيارة من مشاهدة سلسلة أفلام *Fast & Furious*؛ يجب ألا تحاول معرفة المزيد عن الجنس من مشاهدة المواد الإباحية.





سن البلوغ وتنمية قدرات المراهقين

النمو البدني

إنَّ سن البلوغ هو الوقت الذي يتحول فيه جسم الطفل إلى شكله البالغ. بالنسبة إلى معظم الأطفال، تبدأ هذه التغيرات عند عمر 9 أو 10 سنوات، ولكن يمكن أن يبدأ سن البلوغ في وقت مبكر مثل عمر 8 سنوات أو في وقت متأخر مثل عمر 14 سنة. بالنسبة إلى البعض، ستبدأ التغيرات مبكرًا جدًا وقد ترغب العائلات في إبطاء العملية بالدواء. بالنسبة إلى آخرين، لن يشعر الطفل بأن سن البلوغ مناسب لجنسه، ويمكن استخدام الدواء لإيقافه مؤقتًا.

بالنسبة إلى الشباب من مغايري الجنس والجنس غير الثنائي ومتنوعي الجنس، يمكن أن تكون التغيرات الجسدية في سن البلوغ مزعجة بشكل خاص عندما يُبرز جسمهم النامي أجزاء منهم لا يرتبطون بها. على سبيل المثال، قد يشعر الصبي الذي خُدد على أنه أنثى عند الولادة بضيق شديد بسبب نمو الثديين، وقد يرغب في ارتداء ملابس أكبر أو مشد للثدي لجعل مظهره الخارجي يؤكد هوية جنسه.

خلال هذا الوقت، يحتاج صغيرك إلى الشعور بالطمأنينة ومعرفة أن جسمه ينمو في وقته المحدد، وسيتم بشكل كامل ليتمتع بجسم كامل وأن ما يمر به هو "طبيعي" وبإمكانه أن يطرح عليك أسئلة؛ وأنك تحبه!

الجوانب الشائعة للنمو البدني

- نمو الشعر - تحت الإبطين وعلى الساقين ومناطق الأعضاء التناسلية.
- النمو بسرعة كبيرة - زيادة الطول والوزن أسرع من أي وقت منذ أن كان طفلاً.
- يبدأ الثديان في النمو. ويمكن أن يحدث ذلك للأشخاص الذين لديهم فرج أو قضيب. عند الأشخاص الذين لديهم قضيب، يُسمى هذا بتثدي الرُّجُل. وهو أمر طبيعي تمامًا وسيختفي بمجرد أن تتغير مستويات الهرمونات.
- تظهر رائحة الجسم.
- يخشن الصوت.
- ستنمو الأعضاء التناسلية الخارجية - القضيب والفرج.

أثناء فترة المراهقة، تكون حياة الشباب مليئة بالتغيرات الاجتماعية والعاطفية والبدنية. وفي الوقت نفسه، يجب عليهم مواجهة العديد من التأثيرات الثقافية حول النمو من العائلة والأصدقاء والمجتمع. ربما لم يعد صغيرك ذاك الطفل الذي كان عليه في الماضي، ولكنك تحتاج إلى الاستماع إليه ودعمه خلال هذه التغيرات.

ما يجب معرفته

التنمية الاجتماعية والعاطفية

من ضمن التغيرات التي تطرأ في فترة المراهقة هي تطوير قيم المراهق الخاصة به، والبدء بالتفكير في مستقبله، وتحديد مفهوم الشريك الجيد. قد يتمتع المراهقون منك، ويختلفون معك، ويتجاوزون الحدود، ولكنهم أيضًا يراقبونك بحثًا عن أدلة حول قيمك. إن إجراء مناقشات مفتوحة وواضحة حول ما تقدره ونمذجة السلوك الإيجابي هو أمر أساسي في هذه المرحلة من حياتهم.

في حين أنَّ العديد من التغيرات الاجتماعية والعاطفية التي يتعرض لها الصغار تتأثر بنمو الدماغ والهرمونات، إلا أنهم يتأثرون أيضًا بالتوقعات الاجتماعية والثقافية حول ما يعنيه "أن يكون رجلاً" وما يعنيه "أن تكون امرأة". ومع ذلك، لا أحد يلائم هذه التعريفات الخاصة بنوع الجنس. الآن، أكثر من أي وقت مضى، يسعى الشباب إلى أن يكونوا على طبيعتهم، ولكن التوقعات التي تلائم تعريفًا دقيقًا يمكن أن تكون ضارة. من المهم أن ترى التغيرات التي تطرأ على صغيرك وتتحقق مما يمر به، وتدعمه.

النمو الجنسي

خلال هذه الفترة، يزيد الدماغ والأعضاء الأخرى من إنتاج الهرمونات لإعداد أجسام الشباب في مرحلة البلوغ. تُنشئ هذه الهرمونات - إلى جانب العادات والضغوط الاجتماعية - فضولاً حول الأنشطة الجنسية. قد يشعر المراهقون الأصغر سنًا بالفضول تجاه أجسام الآخرين - خاصةً الأجسام المختلفة عن أجسامهم. وقد يختبرون استخدام الكلمات العامة لأجزاء الجسم والأنشطة الجنسية. وقد يبدأون في الشعور بالفضول أو حتى استكشاف الرومانسية.

قد تكون هذه الفترة مرهقة للغاية. نظرًا لأن التطور يحدث بشكل مختلف بين مختلف الأشخاص، فقد يقلقون من أنهم متأخرون عن أصدقائهم أو يسبقونهم. يمنح الوصول إلى وسائل التواصل الاجتماعي وغيرها من وسائل الإعلام، المراهقين مواد وفيرة لمقارنة أنفسهم بـ "النماذج المثالية" للمجتمع—صور الأشخاص المعروفين بالجمال أو الأناقة أو الجاذبية. لا تتجاهل همومهم، بل نكّرهم بأن التطور يحدث بمرور الوقت وأنّ مراحل التطور تختلف في أوقاتها بين مختلف الشباب.

توضح المعلومات الواردة في هذا المخطط بعض **التغيرات النمطية في النمو** في بدايات سن المراهقة (10-14 عامًا)، **وما السلوك الذي قد تراه، وكيف يمكنك دعم صغيرك**. سنتناول بمزيد من التفصيل كيفية دعمهم في أقسام أخرى من الدليل.

أثناء هذه التغييرات، من المهم عدم افتراض أي شيء عن هوية الجنس أو الميول الجنسية للشباب.



ما الذي يجري؟

ما قد تراه/تسمعه

ما يمكنك فعله/بدء المحادثة

- تحدث تغيرات بدنية وعاطفية سريعة بسبب سن البلوغ.

- الشعور بالقلق والخجل وحتى انتقاد الذات.
- محاولة إخفاء العلامات الجسدية للنمو إذا كان جسمه غير متطابق مع هوية جنسه.

- مناقشة مباشرة لما يحدث لهم.
- الاستماع للفهم.
- المساعدة في إيجاد استراتيجيات تكيف إيجابية للمشاعر السلبية.
- توفير الكتب أو الكتيبات أو المواقع الإلكترونية التي يمكنهم استكشافها (راجع مواردنا).

- الاعتقاد على تغير الجسم.
- التفكير في دورهم في العالم.

- الرغبة في مزيد من الخصوصية.
- التشكيك في سلطتك أو عصيانك.
- تغيير الأصدقاء.
- إبداء الآراء بشأن القضايا الاجتماعية.

- أنشئ فرصًا للخصوصية.
- اسمح لهم بمعارضتك مع الحفاظ على الاحترام.

- الشعور بالجابنية والفضول تجاه النشاط الجنسي.

- البحث عن معلومات عن الجنس أو مشاهدة محتوى جنسي.
- العادة السرية.
- مغازلة الأشخاص الذين ينجذبون إليهم أو معانقتهم أو تقبلهم.
- قد تكون النكات الجنسية وسيلة للتعبير عن الاهتمام المتزايد بالجنس.

- ناقش ما يجعل العلاقة صحية وما لا يجعلها كذلك.
- التحدث عن المواد الإباحية.
- ساعدهم على التفكير في ما يعنيه "الإعجاب" بشخص ما وكيفية التعامل معه.
- تحدث عن العلاقات أو حالات الإعجاب باستخدام جميع الأزواج الممكنة.

- بداية التفكير في "من أكون؟".
- القلق بشأن الحكم عليهم من قبل الآخرين.

- "تجربة" إطلالات جديدة بالملابس والأناقة.
- التعبير عن القلق بأنهم ليسوا "طبيعيين" أو أنّ ما من أحد يفهمهم.
- حديث ذاتي سلبي.

- شجعهم على استكشاف اهتمامات جديدة.
- تحدث عن استخدام الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي.
- ساعدهم في التركيز على ما يمكنهم القيام به، وليس على مظهرهم فحسب.

هوية الجنس والحياة الجنسية

إنّ فهم هوية الجنس والميول الجنسية يساعد طُلاب المرحلة المتوسطة على معرفة هويتهم وكيفية ارتباطهم بالآخرين. غالبًا ما يكون هذا هو الوقت الذي تبدأ فيه مشاعر الانجذاب الجنسي. قد يشعر المراهقون الصغار بأول حالة إعجاب وبيدأون في التفكير في ميولهم الجنسية. يمكن أن يكون هذا مخيفًا لأن التأقلم وقبول الأقران مهمان للغاية في هذا العمر. يُعد الحب والدعم من أحد الوالدين/مقدم الرعاية أمرًا ضروريًا.

قد يبدو الأمر غريبًا، ولكن العلم الآن يُظهر لنا أن الجنس ونوع الجنس أكثر تعقيدًا مما يظن العديد منا. لكل شخص هوية جنس وميول جنسية. إن التحدث عن هذه الموضوعات مع طفلك سيوضح له أنك تعتقد أن جميع الأشخاص يستحقون الاحترام والتعاطف.

ما يجب معرفته

الجنس والجنس المُحدّد عند الولادة

يشير الجنس إلى بيولوجيا البشر - الأعضاء التناسلية الخارجية والأعضاء التناسلية الداخلية والكر وموسومات والبنية الهرمونية. يُشير "الجنس المُحدّد عند الولادة" إلى وضع مِلصق على الشخص على أنه "ذكر" أو "أنثى" من خلال النظر إلى أعضائه التناسلية الخارجية. في بعض الأحيان، قد يكون لدى الطفل أعضاء تناسلية لا تندرج بسهولة ضمن الفئات النموذجية للذكور أو الإناث؛ وهذا ما يُسمّى *بازدواجية الجنس*. سيقدر بعض مقدمي الرعاية الصحية تحديد الأطفال مزدوجي الجنس على أنه ذكر أو أنثى. ومع ذلك، نعرف الآن أنّ هناك أكثر من جنسين بيولوجيين محددتين بوضوح. إنّ تذكّر هذه الحقيقة عند التحدث إلى أطفالك هو طريقة مهمة للتأكيد على احترام جميع الأجساد.

هوية الجنس

إنّ هوية الجنس هي الإحساس الأعمق للشخص بأن يكون ولدًا أو بنتًا، أو شيء ما بين - أو خارج - تلك الأنواع. هناك العديد من هويات الجنس. تختلف هوية الجنس عن الجنس لأن نوع الجنس لا علاقة له بأجزاء جسم الشخص، بل يتعلّق بما يشعر به الشخص من الداخل. وفي بعض الأحيان، يمكن أن تتوافق هوية الجنس مع الجنس المحدد عند الولادة، وفي بعض الأحيان قد تختلف.

بعض اللغات المستخدمة لوصف هوية الجنس:

متوافق الجنس: شخص يتطابق جنسه المُحدّد عند الولادة (ذكر أو أنثى) مع نوع جنسه، أو كيف يشعر من الداخل (ولد أو بنت). على سبيل المثال، الشخص الذي يُحدّد أنثى عند الولادة ويُعرّف على أنه فتاة، تكون فتاة متوافقة الجنس.

مُغاير الجنس: شخص يختلف جنسه عند الولادة عن نوع جنسه. على سبيل المثال، الشخص الذي يُحدّد أنثى عند الولادة ويُعرّف على أنه ولد، هو ولد مُغاير الجنس.

أحرار الجنس: شخص لا تندرج هوية جنسه ضمن فئات بسيطة مثل ولد/رجل أو بنت/امرأة.

الضمانر هي طريقة بسيطة ولكنها مهمة لدعم حق شخص ما في تحديد هويته الشخصية. هو/له، هم/لهم/هنّ/لهنّ.

سوء التمييز الجنسي يعني الإشارة إلى شخص ما باستخدام لغة (خاصةً الضمانر) لا تعكس هوية جنسه بشكل صحيح. يحدث هذا غالبًا عندما يستخدم الأشخاص المظهر لتحديد هوية الجنس.



التعبير عن نوع الجنس

التعبير عن نوع الجنس هو الطريقة التي يُظهر بها الناس نوع جنسهم ويعبرون عنه للعالم. ويعتمد ذلك في بعض الأحيان على الصور النمطية وعادةً ما يكون من خلال السلوكيات، والملابس، وتصنيفات الشعر، والأنشطة التي يستمتعون بها، وطريقة تحدثهم. من الأمثلة القليلة التي تُشكّل تعبيرًا عن نوع الجنس الذكر هي ارتداء بدلة وربطة عنق، أو ظهور شعر الوجه، أو اللعب بالشاحنات. بعض الأمثلة التي تُشكّل تعبيرًا عن نوع الجنس المؤنث هي وضع المكياج، وارتداء الفساتين، وحضور دروس الرقص. ما يُعتبر "مذكرًا" أو "مؤنثًا" يُعرّف حسب المجتمع والثقافة والتغيرات بمرور الوقت.

الميول الجنسية

هناك نوعان مختلفان من عوامل الجذب: الجسدية والعاطفية. من الشائع أن يتعرض الأشخاص للنوعين كليهما، ولكن من الممكن أن يمرروا بتجربة نوع واحد منهما.

الجانبيية الجسدية، أو الجانبيية الجنسية، هي عندما يجد شخص ما الطريقة التي يبدو بها الشخص جذابًا أو مرغوبًا فيه جنسيًا.

الجانبيية العاطفية، أو الجانبيية الرومانسية، هي أن تجد شخصية شخص آخر جذابة.

بعض الناس لا يُجربون سوى الجانبيية الجسدية أو الرومانسية تجاه الأشخاص من نوع جنس واحد. ينجذب بعض الأشخاص إلى أكثر من نوع جنس. وبعض الناس لا ينجذبون إلى أي شخص! يمكن تحديد الميول الجنسية من خلال الشخص الذي تنجذب جسديًا و/أو عاطفيًا له. تشمل بعض الأمثلة على الميول الجنسية:

- **مثلي الجنس**: رجل ينجذب إلى رجال آخرين.
- **مثلية الجنس**: امرأة تنجذب إلى نساء أخريات.
- **مستقيم**: شخص ينجذب إلى نوع الجنس الآخر.
- **مزدوج الميل الجنسي**: الشخص الذي ينجذب إلى أكثر من نوع جنس.
- **اللاجنسي**: شخص لا يشعر بانجذاب جسدي تجاه أي شخص.

ما يجب فعله/بدء المحادثة:

- حاول عدم افتراض استنتاجات حول هوية طفلك.
- ابحث عن **اللحظات المنسية** - استخدم التلفاز أو المشاهير أو الأحداث الحالية لسؤال طفلك عما يفكر فيه.
- اسأل طفلك عما يعرفه عن نوع الجنس والميول الجنسية - فقد يضيف إلى معلوماتك!
- تساءل بصوت عالٍ: "أتساءل كيف يمكن أن تشعر عندما يتم معاملتك بشكل مختلف بسبب هوية جنسك."
- عبّر عن عدم موافقتك على الإهانات أو النكات القائمة على نوع الجنس أو الميول الجنسية عندما تواجهها.
- استخدم ضمائرَكَ عند مقابلة أصدقاء طفلك. فهذا يوضح أنك منفتح ومتقبل الآخر.
- استخدم لغة شاملة لنوع الجنس.
- على سبيل المثال، "مواعدة شخص ما" مقابل "صديق حميم/صديقة حميمة"

أمور أخرى يجب أخذها في الاعتبار:

- إنّ هوية جنس الأشخاص والتعبير الجنسي والميول الجنسية غير مرتبطين. على سبيل المثال، يجب ألا نفترض أن الفتى الذي يضع المكياج مثلي الجنس، أو أن الفتاة التي تفضل البديل على الفساتين هي مثلية الجنس.
- لا تُصنّف هويات الأشخاص الآخرين.

إذا اكتشفت أنّ طفلك من أحرار الجنس:

- لا تفترض أن هذه مرحلة من المراحل ولكن اسمح لطفلك بالتطور. أكد على هوية طفلك الآن وأخبره بأنك ستقبله حتى إذا تغيرت هويته بمرور الوقت.
- **احم خصوصية طفلك**؛ واتركه يقرر من يخبره.
- من المهم للغاية أن يكون لدى الشباب **شخص بالغ موثوق به** في حياتهم يمكنهم اللجوء إليه إذا كانوا يتساءلون عن هويتهم. وفقًا لدراسة أجراها مشروع تريפור، يقلّ احتمال محاولة الانتحار بنسبة 40% لدى الشباب من أحرار الجنس (LGBTQ) الذين أفادوا بتقبلهم من شخص بالغ واحد على الأقل في حياتهم.

العلاقات الصحية: الحدود والموافقة

ذلك إلى أن يتحمل الصغير معاملته معاملة سيئة ويمكن أيضًا أن يدفعه للتصرف بطرق قد لا تتماشى مع قيمه. إذا استمر هذا النمط، فقد يظهر بطرق أكثر خطورة في العلاقات الرومانسية.

التفكير في الموافقة

الحدود هي حدود شخصية وطلب **الموافقة** هي الطريقة لمعرفة ما هي هذه الحدود. "هل يمكنني استعارة قلمك؟" "ما رأيك في المصافحة الحماسية؟" "هل يمكننا الذهاب إلى المنزل من المدرسة معًا؟" إنها أسئلة شائعة قد يطرحها طفلك أو يسمعها. تساعدنا الموافقة على الشعور بالراحة عند التفاعل مع الآخرين. طورت جمعية تنظيم الأسرة طريقة ممتعة لتعليم المراهق عن موضوع الموافقة: تحدث عن المفاهيم التي تبدأ بهذه الأحرف (م م م م م).

يجب أن تتسم الموافقة بالتالي

- م ممنوحة بحرية.** يجب ألا يتعرض أي شخص للضغط أو الإكراه أو التهديد كي يفعل ما يريده شخص آخر.
- م متقلبة.** يمكنك تغيير رأيك. هذه المرة، أو في وقت آخر. لقد طلبت قلمًا كل يوم خلال هذا الأسبوع؛ واليوم الإجابة هي لا.
- م مستنيرة.** عليك أن تعرف بالضبط ما يُطلب إليك: هل تريد استعارة قلمي للحظة فقط، أو لمدة الفصل الدراسي، أو لليوم بأكمله؟
- ح حماسية.** إذا استجاب احد الأشخاص لطلب ما بقوله، "حسنًا. دعني أفكر. حسنًا، أظن ذلك..." فيبدو أن الفكرة قد لا تروق له. من المهم الاستماع.
- م محددة.** لديك الحق في الموافقة على شيء واحد محدد، مثل استعارة قلم. هذا لا يعني أنك ستعير أيضًا دفتر ملاحظاتك، وكتابك المدرسي، وملاحظاتك المدونة داخل الفصل!

يُعد التعامل باحترام ولطف - والتعامل مع الآخرين بهذه الطريقة - جزءًا مهمًا من أي علاقة. ينطبق هذا على العائلة، والأصدقاء، والشركاء الرومانسيين، وزملاء الصف. إن مساعدة صغيرك على معرفة **الحدود والموافقة** قبل أن يبدأ في المواعدة يمكن أن يمنحه أدوات لبناء علاقات صحية طوال حياته.

لقد تعلم العديد منا أن يكون مهذبًا ويتجاهل ببساطة السلوك الذي لا نحب. لدينا الفرصة للدفاع عن أطفالنا حتى يواجهوا الأمور بشكل أفضل ويقوموا بعمل أفضل.

بعبارة بسيطة،

- **الحدود** هي حدود شخصية لما يحبه الشخص ولا يحبه أو يجده غير مريحًا.
- **الموافقة** هي الحصول على إذن، لذا فإنك تعامل الأشخاص بالطريقة التي يريدونها.

تشمل بعض الأمثلة عن الحدود،

- **المادية** - الإقراض أو طلب المال؛ مشاركة الممتلكات.
- **الجسدية** - السيطرة على جسد الشخص. اتخاذ القرار بشأن من يلمسك أو يعانقك أو يقبلك.
- **العقلية** - التعبير عن الأفكار والآراء. الحق في عدم الموافقة.
- **العاطفية** - أفكار ومشاعر خاصة.

بالنسبة إلى طالب المرحلة المتوسطة، تحتل الصداقات والحياة الاجتماعية محور اهتمامه، مما قد يجعل وضع الحدود أمرًا صعبًا بشكل خاص. يمر المراهق بصراع بين قيمة الصداقة والصدق مع نفسه؛ وغالبًا ما تكون الحاجة إلى تقبل الأقران له هي الأهم. يمكن أن يؤدي



ما يجب معرفته

- إنّ الحدود شخصية. سيقدر طفلك ما الذي يناسبه وما الذي لا يناسبه.
 - يمكن أن تتغير الحدود بناءً على الشخص المرافق لطفلك أو ما يفعله. وقد تتغير أيضاً مع مرور الوقت بينما ينضج المراهق.
 - لدينا جميعاً الحق في أن تكون لدينا أفكار ومشاعر خاصة. اشرح لطفلك في سن ما قبل المراهقة الفرق بين الخصوصية (الأشياء التي قد تكون شخصية أو خاصة بك أو أفكارك ومشاعرك الداخلية) والسرية (إخفاء شيء ما، غالباً لأنه قد يكون غير آمن، أو خوفاً من التصريح بشأنه).
 - من يُهيمن على العلاقة يمكن أن يجعل من الصعب الحفاظ على الحدود. يتمتع المعلمون بهيمنة أكبر على الطلاب، والشباب الأكبر سناً لديهم هيمنة أكبر على الأطفال الأصغر سناً. قد يكون من الصعب التحدث مع من يتمتعون بهيمنة أكبر.
 - الصداقة لها حدود. في كثير من الأحيان، يشعر الشباب أنّ عليهم فعل كل شيء لكل صديق أو أن يكونوا محطّ اهتمام لكل واحد منهم. شدّد على أنّ الحدود في الصداقات والحدود في العلاقات الرومانسية تكتسي أهمية مثالية.
 - هذا هو العمر الذي قد تظهر فيه "ألعاب اللمس" — مثل صفع المؤخرة أو قرص الثدي بدون إذن. تحدّث عن تأثير هذه الألعاب على الأشخاص الآخرين.
- استخدم أسئلة مفتوحة لمساعدة المراهق على التفكير في الحدود والعلاقات:
- ماذا قد تفعل إذا جعلك أحد الأصدقاء تشعر بعدم الارتياح؟
 - كيف يمكنك معرفة ما إذا كان شخص ما يرغب في عنائك أم لا؟
 - ما الذي يجعلك تشعر بالسعادة في صداقة/علاقة؟
 - متى تصبح المضايقة مبالغ فيها؟
 - تحدث عن ديناميكيات الهيمنة بطريقة سيفهمها طفلك:
 - أي من الأصدقاء يستمع إليهم الناس أكثر؟
 - ماذا يحدث عندما لا يلبي أحد الأشخاص طلب ذاك الصديق؟
 - قدّم له بعض العبارات التي قد يستخدمها عند مواجهة موقف يجعله غير مرتاح: "دعني أفكر في الأمر وسأردّ عليك"; "لا شكراً. لست مهتماً بذلك"; أو "دعني أتحدث إلى والدي وسأبلغك غداً".

أمور أخرى يجب أخذها في الاعتبار

- شجّع صغيرك على الثقة في حدّته. إذا كان هناك شيء لا يبدو صحيحاً تماماً، فمن المحتمل أنه ليس كذلك.
- اسمح لصغيرك بأن يقول لك "لا". إنها ممارسة جيدة.
- لا يحتاج إلى الدفاع عن حدوده. فيكفي قول "لا" ببساطة مع شرح مختصر للحدود التي يتم تخطئها. على سبيل المثال: "لا أحب أن أخبر الآخرين بدرجاتي".
- يجب على الآباء أيضاً الاعتذار عندما يتجاوزون الحدود مع طفلهم. أنت تُعد نموذجاً للتواصل الجيد.
- قدم مثلاً إيجابياً لوضع الحدود الصحية في حياتك!

ما يجب فعله/بدء المحادثة:

- في حين أن العلاقات الرومانسية أقل احتمالاً في مراحل الصفوف المتوسطة، إلا أنها لا تزال تحدث. خذ زمام المبادرة مع طفلك سواء أكنت تتحدث عن صداقات أو علاقات رومانسية.
- ابحث عن **اللحظات المنسية** لبدء المحادثات: في السيارة، بعد برنامج تلفزيوني، عندما تلاحظ تفاعل الأصدقاء.
- عندما تُعرض برامج عن صداقات أو علاقات على شاشة التلفاز، اسأل، "ما رأيك في كيفية تعامل الشخصية مع هذا الموقف؟ لماذا تعتقد أنها تصرفت بهذه الطريقة؟ ما الذي كنت ستفعله بشكل مختلف؟"

الامتناع عن ممارسة الجنس وطرق الحماية

الحماية من الحمل والعدوى المنقولة جنسياً (STIs)

إذا اختار الناس ممارسة الجنس، فهناك العديد من الخيارات للبقاء آمنين.

وسائل غير حاجزية

تشمل الوسائل غير الحاجزية الأدوية (مثل "حبوب منع الحمل") والأجهزة (مثل اللولب داخل الرحم). إنها تمنع الحمل ولكنها لا توفر أي حماية ضد الأمراض المنقولة جنسياً. يمكن أيضاً استخدام حبوب منع الحمل لتنظيم الدورة الشهرية أو تخفيف حدتها، وتقليل تشنجات الحيض، وعلاج حب الشباب. لا يمكن الحصول على الوسائل غير الحاجزية إلا من خلال زيارة طبيب أو عيادة.

منع الحمل في حالات الطوارئ

تُستخدم وسائل منع الحمل في حالات الطوارئ لمنع الحمل بعد ممارسة الجنس من دون وقاية، أو في حالة قطع الواقي الذكري، أو في حالات الاعتداء الجنسي. وهي متاحة بدون وصفة طبية في الصيدليات.

الوسائل الحاجزية

تُستخدم وسائل منع الحمل الحاجزية مثل الواقي الذكري، والسدادات المطاطية، وقفازات المطاطية لمنع الحمل والأمراض المنقولة جنسياً. تمنع الوسائل الحاجزية سوائل شخص ما من الدخول إلى جسم شخص آخر. ويمكن شراؤها من دون وصفة طبية في أماكن مثل الصيدليات ومحلات البقالة، وغالبًا ما تكون مجانية في المراكز والعيادات الصحية.

ما يجب فعله/بدء المحادثة

- عندما تفكر في الامتناع عن ممارسة الجنس، ماذا تعني حقًا؟ هل هو الامتناع عن أي تلامس؟ أم الامتناع عن ممارسة الجنس حتى سن معينة؟ اسأل طفلك عما يعنيه ذلك بالنسبة إليه، وشاركه ما تفكر به.
- انتبه لكيفية مناقشة الامتناع عن ممارسة الجنس حتى لا يشعر طفلك بالخجل مما يختار القيام به بجسمه، بل يشعر بأنه قادر على اتخاذ القرار الصحي له.

سيصبح جميع الأشخاص تقريبًا نشطين جنسيًا في نهاية المطاف. لمساعدة طفلك على اتخاذ قرارات صحية أثناء نموه، يجب على الوالدين/مقدمي الرعاية مناقشة العلاقة الجنسية الأكثر أمانًا. عندما نتحدث عن حبوب منع الحمل والواقي الذكري بالطريقة نفسها التي نتحدث بها عن أي جانب من جوانب العناية بأنفسنا، فإننا نبدد بعض السرية التي تحيط بالجنس. إن تقديم معلومات واقعية عن الجنس والحماية لا يُشجع الصغار على ممارسة الجنس. فهو يساعد على تعليمهم كيفية اتخاذ خيارات ذكية وصحية لجسمهم.

شارك قيمك مع طفلك. يمكنك أن تقول شيئًا ما مثل، "على الرغم من أنني أمل أن تنتظر لفترة أطول قليلاً حتى تمارس الجنس، من المهم أن تكون لديك هذه المعرفة حتى تعرف كيف تظل آمنًا." وهذا سيسمح لطفلك بمعرفة موقفك وأنت مستعد لمساعدته.

يحتاج جميع الصغار إلى معرفة المزيد عن الامتناع عن ممارسة الجنس، والوسائل غير الحاجزية، والوسائل الحاجزية، بغض النظر عن نوع جنسهم أو ميولهم الجنسية.

ما يجب معرفته

الامتناع عن ممارسة الجنس

يعني الامتناع عن ممارسة الجنس عدم المشاركة في أي نشاط جنسي يتضمن الأعضاء التناسلية لشخص آخر (المهبل، أو الشرج، أو الفم، أو اللمس باليدين) وهو الطريقة الأكثر فعالية لمنع انتقال العدوى المنقولة جنسياً (STIs) والحمل غير المرغوب فيه. يمكن أن يختار شخص ما الامتناع عن ممارسة الجنس لأي فترة زمنية؛ يمكن أن يكون ذلك لبضعة أشهر أو سنوات أو حتى يتزوج أو إلى الأبد! كما يمكن للأشخاص اختيار الامتناع عن ممارسة الجنس في أي مرحلة من مراحل حياتهم، حتى لو كانوا يمارسون الجنس من قبل. الامتناع عن ممارسة الجنس هو خيار شخصي وصحي قد يتخذه شخص ما لأسباب ثقافية أو دينية أو غيرها. قد تفضل أن يتبع طفلك الامتناع عن ممارسة الجنس. ساعد طفلك على فهم قيمك من خلال شرح سبب أهمية ذلك بالنسبة إليك.

- يمكن أن تساعد الثقافة الشعبية والإعلانات والأخبار في جعل المحادثات حول الامتناع عن ممارسة الجنس، والجنس، والحماية أسهل. على سبيل المثال، إذا كان البرنامج التلفزيوني يضم مرافقين يمارسون الجنس أو يتحدثون عنه، فيمكنك أن تسأل طفلك عما إذا كانوا قد تحدثوا في البرنامج عن الحماية أو كيف قررت الشخصيات في البرنامج أنها مستعدة لهذه الممارسة.
- يمكن للمرور من أمام قسم موانع الحمل أثناء التجول في الصيدلية، أو متجر البقالة، أو محطة الوقود أن يؤدي إلى بدء محادثة جيدة. حتى وإن شعر بالإحراج، فقد أظهرت أنك منفتح على المحادثة.

أمور أخرى يجب أخذها في الاعتبار

- هناك معايير مزدوجة توجد بين الجنسين حول أفكار الجنس، والامتناع عن ممارسة الجنس، والعُدريّة—و غالبًا ما تتم الإشادة بالأولاد على ممارسة الجنس، بينما يتم تشجيع الفتيات على الامتناع عن ممارسة الجنس ويتم انتقادهن إذا "فقدن عذريتهن". كيف تؤثر هذه الاختلافات على مناقشات الحفاظ على السلامة؟
- في إلينوي، يمكن للقاصرين الذين تتراوح أعمارهم بين 12 و17 عامًا الموافقة على العلاج الطبي للأمراض المنقولة جنسيًا أو الحصول على وسائل منع الحمل. للعثور على معلومات حول القوانين في ولايتك، طالع هذا المخطط.
- يمكن للقاصرين من أي عمر شراء وسيلة حماية بدون وصفة طبية مثل الواقي الذكري.



العدوى المنقولة جنسيًا

ما يجب فعله/بدء المحادثة:

قد يبدو الحديث عن الأمراض المنقولة جنسيًا مخيفًا، ولكن هناك بعض اللحظات الرئيسية التي يمكنك فيها طرح الموضوع:

- قد يرغب المراهق في البدء بزيارة طبيبه من دون حضورك. شجّعه على الشعور بالراحة عند طرح أسئلة على الطبيب حول الجنس.
- بين عمر 9-12 عامًا، يمكن للصغار من الأجناس كلها تلقي لقاح فيروس الورم الحليمي البشري (HPV) من طبيبه. إن فيروس الورم الحليمي البشري شائع للغاية في الولايات المتحدة؛ حوالي 1 من كل 4 أمريكيين مصاب به. يحمي اللقاح من السلالات التي يمكن أن تسبب السرطان في وقت لاحق من العمر. **هذا هو الوقت المثالي لبدء المناقشة حول الأمراض المنقولة جنسيًا (STIs) والأنشطة الجنسية الأكثر أمانًا.** اشرح سبب حصولهم على اللقاح. اسألهم عما يعرفونه عن فيروس الورم الحليمي البشري. يمكنك بعد ذلك فتح المناقشة لتشمل الأمراض الأخرى المنقولة جنسيًا.
- **اللحظات المنسية:** عندما يتناول التلفاز أو المذياع موضوع الجنس، اسأل المراهق، "ما هي بعض الأمور التي يحتاج الناس إلى التفكير فيها قبل الانخراط في نشاط جنسي؟"

من الجوانب المهمة للحفاظ على سلامة صغيرك هو التخلص من الشعور بالخجل والخوف حول حالات العدوى المنقولة جنسيًا (STIs). على الرغم من أنّ أحدًا لا يرغب في الإصابة بأمراض منقولة جنسيًا، فإنّ الإصابة بأي منها لا يجعل شخصًا ما "متسخًا" أو شخصًا سيئًا. الأمراض المنقولة جنسيًا أكثر شيوعًا مما يدركه معظم الناس. وفقًا لمراكز مكافحة الأمراض، فإن الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 15-24 عامًا يصابون بالأمراض المنقولة جنسيًا أكثر من أي فئة عمرية أخرى. إن التحدث عن الأمراض المنقولة جنسيًا قبل أن يكون صغيرك نشطًا جنسيًا سيساعده على اتخاذ قرارات أكثر أمانًا في المستقبل. من خلال مناقشة الوقاية من الأمراض المنقولة جنسيًا مثل أي مرض آخر، فإنك أيضًا تساعد صغيرك على الشعور براحة في التحدث إلى الشركاء والحصول على المساعدة إذا كان بحاجة إليها.

ما يجب معرفته:

- تنتقل الأمراض المنقولة جنسيًا عن طريق الجنس أو التلامس الحميم الجسدي.
- يمكن علاج بعض الأمراض المنقولة جنسيًا مثلها مثل أنواع العدوى الأخرى، وبعضها يُشفى تمامًا بالأدوية. ومع ذلك، إذا تُركت الحالة من دون علاج، فقد يضر بعضها بصحتنا.
- يمكن الوقاية من معظم الأمراض المنقولة جنسيًا باستخدام واقٍ ذكري من المطاط أو سداد من المطاط في كل مرة يمارس فيها الشخص الجنس المهبلي أو الفموي أو الشرجي.
- لا يمكنك معرفة ما إذا كان شخص ما مصابًا بأحد الأمراض المنقولة جنسيًا بمجرد النظر إليه. لا تظهر دائمًا أعراض ملحوظة للأمراض المنقولة جنسيًا. الاختبار المنتظم هو الطريقة الوحيدة لمعرفة ذلك.
- يُعد التحدث عن الأمراض المنقولة جنسيًا والخضوع للاختبار من الجوانب المهمة للتواصل والموافقة في علاقة صحية.



الترحيب دائماً بالنقاش

- ساعده على الشعور بالثقة في ثقافته أو هويته العرقية أو القومية أو الجنسية.

اللحظات المنسية

- بدلاً من حديث واحد مطوّل، ابحث عن فرص لإجراء محادثات أصغر مع طفلك المراهق.
- تُعدّ السيارة مكانًا خاصًا لا يحتاج فيه المراهق إلى النظر إليك، ولكن يمكنه سماع ما يجب أن تقوله. كما توفّر كلمات الأغاني أثناء تشغيل الراديو نقاطًا جيدة لبدء المحادثات.
- قد تكون الرسائل النصية أكثر راحة من التحدث. على الرغم من أنّ هذه الطرق قد تبدو غير شخصية، فهي سهلة لمنح طفلك الفرصة للتحدث من دون ضغط.
- استخدم البرامج التلفزيونية أو الأفلام أو وسائل التواصل الاجتماعي لبدء المحادثات.

باعتبارك مقدم رعاية، فأنت تريد تربية أطفال أصحاء وسعداء. ولكن الأمر ليس سهلاً دائمًا.

من المرجح أن تتفاعل عندما تُؤخذ على حين غرّة، أو تشعر بالقلق، أو التشتت. عندما نستجيب، فإننا نعزز العلاقة مع صغارنا حتى يتواصلوا معنا عندما يكونوا بأمس الحاجة لذلك.

في ما يلي بعض النصائح العامة للاستجابة بدلاً من التفاعل:

- توقّف مؤقتًا. ثم خذ نفسك.
- كن هادئًا من الخارج حتى وإن كنت تشتتًا غضبًا من الداخل!
- هل تتفاعل عاطفيًا؟ ما الذي تتفاعل تجاهه؟
- اذكر شيئًا مثل "أخبرني بالمزيد" بدلاً من قول "ماذا؟!" فهذا سيُشير إلى صغيرك بأنك قلق ومهتم.
- أصغ جيدًا واطرح الأسئلة - كن فضوليًا!
- حاول ألا تتفاعل مع سلوكه أو مع امتعاضه.
- فإذا طرح أمامك مشكلة أسأله، "هل يمكنك اعتباري صديقًا؟"
- حدد البالغين الآخرين الأمنيين الذين يمكن لطفلك الذهاب إليهم.
- لا بأس بأن تقول أنك غير مرتاح أو أنك لا تملك جميع الإجابات.
- كن منفتحًا على التعلم معًا.

المزيد من المعلومات

- ضع حدودًا تنمو مع طفلك. تذكر أن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي إلى جانب حظر التجوال يمنحهم المزيد من الخيارات.
- حاول إنشاء اتفاقيات سلوكية معًا بدلاً من وضع قواعد متشددة.
- ناقش قيمكم كعائلة.
- شجع طفلك على خوض المخاطر الفردية (محاولة الانضمام لفريق أو التحدث في الفصل).



الشباب:

المواقع الإلكترونية:

[The Trevor Project](#) - موارد الشباب لأحرار الجنس

[GLSEN](#) - "قريبًا"

[Gender Spectrum](#) - "التعلم والتواصل: الشباب"

مقاطع الفيديو:

[Amaze.org](#) - "هوية الجنس: أن تكون أنثى أو ذكرًا أو مُغاير الجنس أو مُتقلب الجنس"

[Amaze.org](#) - "ما هي الميول الجنسية؟ أحرار الجنس"

الامتناع عن ممارسة الجنس والحماية

البالغون:

المواقع الإلكترونية:

[IICAN](#) - "خيارات تحديد النسل"

[Planned Parenthood](#) - "منع الحمل في حالات الطوارئ"

[Planned Parenthood](#) - "الواقى الذكري"

الشباب:

المواقع الإلكترونية:

[TeenSource](#) - "تحديد النسل"

[Planned Parenthood](#) - الواقى الذكري

مقاطع الفيديو:

[Amaze.org](#) - "ما هو الامتناع عن ممارسة الجنس؟"

[Amaze.org](#) - "ما الذي يجب عليك فعله إذا كنت قد تعرضت للجنس غير المحمي؟"

[Amaze.org](#) - "الواقى الذكري: كيفية استخدامه بفعالية"

العدوى المنقولة جنسيًا

البالغون:

[CDC Fact Sheets](#)

فيديو لقاح مضاد لفيروس الورم الحليمي البشري

الشباب

مقاطع الفيديو:

[Amaze.org](#) - "الوقاية من الأمراض المنقولة جنسيًا بعيدًا عن الواقى الذكري"

[Amaze.org](#) - "اختبارات الأمراض المنقولة جنسيًا: يُجيب روبوت الدردشة Roo الخاص

بتنظيم الأسرة عن أسئلتك"

التحدث عن الجنس

البالغون:

المواقع الإلكترونية:

[Planned Parenthood](#)

مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) - "الخدمات الصحية للمراهقين

والعمل وجهًا لوجه مع مقدم للرعاية الصحية"

التطبيقات:

تطبيق THRIVE من جمعية صحة وطب المراهقين

مقاطع الفيديو:

[Amaze.org](#) - دليل #AskableParent للمواد الإباحية"

[Planned Parenthood](#) - "نصائح للوالدين: أداة للتحدث عن الجنس"

[Lurie Children's Hospital](#)، محادثات "Never Fear" (لا تخف أبدًا)

الشباب:

المواقع الإلكترونية:

[Amaze](#)

التطبيقات:

[Real Talk](#) (التطبيق)

جسم الإنسان

المواقع الإلكترونية:

[Planned Parenthood](#)

[InterACT](#) - صفحة الأسئلة الشائعة عن ازدواجية الجنس

أحرار الجنس

البالغون:

المواقع الإلكترونية:

[Gender Spectrum](#) - موارد تربية الأطفال

[Planned Parenthood](#) - "ما الذي يجب أن أعلمه لطالب المرحلة المتوسطة عن الهوية؟"

[GLSEN](#) - "دليل الضمان"

الموارد العربية

وسائل منع الحمل

[Planned Parenthood](#)

فيديو من صفحة [Family Planning Victoria](#)

العدوى المنقولة جنسياً

[الحياة الصحية](#)

[لقاح مضاد لفيروس الورم الحليمي البشري](#)

[فيديو شرح الورم الحليمي البشري](#)

الحدود والموافقة

[الاحترام يُنهى العنف بين الجنسين](#)

العلاقات وعنف المواعدة بين المراهقين

[UCLA Health](#)

أحرار الجنس

[UCLA Health](#)

موارد الحدود والموافقة

[المواقع الإلكترونية:](#)

[Child Mind](#) - "كيف نتحدث إلى الأطفال عن الموافقة والحدود"

[Love is Respect](#) - "ما هي حدودي؟"

[مقاطع الفيديو:](#)

[Amaze.org](#) - "ربما لا يعني نعم"

[Psych2Go](#) - "5 أسباب لتحديد حدود صحية مع أشخاص مؤذنين"

موارد الجنس ووسائل التواصل الاجتماعي

[البالغون:](#)

[المواقع الإلكترونية:](#)

[Common Sense Media](#) - "التحدث عن المراسلات الجنسية"

[الشباب:](#)

[مقاطع الفيديو:](#)

[Amaze.org](#) - "المراسلات الجنسية: ماذا يجب أن تفعل؟"

[NetSmartz](#)

[Common Sense Media](#) - "أصوات المراهقين: المراسلات الجنسية والعلاقات

[والمخاطر"](#)



تم دعم هذا المنشور باتفاقية تعاونية رقمها 6
NU87PS004311، بتمويل من مراكز مكافحة
الأمراض والوقاية منها. وتقع مسؤولية محتوياته على
عائق المؤلفين فقط ولا يمثل بالضرورة وجهات النظر
الرسمية لمراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها أو وزارة
الصحة والخدمات الإنسانية.

**RESPONSE
FOR TEENS**

JCFS 
CHICAGO

[f JCFS Chicago](#) [@Response_for_Teens](#) [t AskResponse](#)

يُعد برنامج Response for Teens جزءاً من مجموعة خدمات JCFS. JCFS Chicago هي شريك مع الصندوق القومي اليهودي في خدمة مجتمعنا. ننتبى التنوع.

إن التزامنا بالشمولية متنسجم مع خدماتنا وبرامجنا ومكان عملنا الترحيبي.