

لا تفزع من:

التحدث مع المراهقين عن العلاقات الصحية
والحياة الجنسية

JCFS
CHICAGO

RESPONSE
FOR TEENS

جدول المحتويات

مرحبًا بك في الدليل

التحدث عن الجنس مع صغارك

تنمية قدرات المراهقين

هوية الجنس والحياة الجنسية

العلاقات الصحية: الحدود والموافقة والعلامات التحذيرية

الامتناع عن ممارسة الجنس وطرق الحماية

العدوى المنقولة جنسيًا

الترحيب دائمًا بالنقاش

الموارد

مرحبًا بك في هذا الدليل!

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 كي تتمكن من تزويد طفلك بالمعلومات التي تعبّر عن قيم عائلتك وتساعد على اتخاذ خيارات صحية والتمتع بعلاقات صحية ومُحبّة ومرضية في مستقبلهم.

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 تستثنى 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. وسيساعدكم قبولك على اتخاذ خيارات أكثر صحة.

المصطلحات الدقيقة

عندما نستخدم أسماءً مُستحدثة أو مصطلحات لفظية 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.

أنت أهم معلّم 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 طالب الثانوية. سوف تتنقل الارتباطات التشعبية الموجودة في الصفحات إلى الموارد باللغة الإنجليزية؛ وفي صفحة الموارد ستجد الموارد بلغتك.

الخرافة: إذا تحدث 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 للواقي الذكري عند ممارسة الجنس.

الخرافة: يخاف الشباب كلهم من التحدّث 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

- **تجنب أساليب التخويف.** أكد على أهمية استخدام الحماية للبقاء في أمان والعناية بسلامة الشريك.
- **تأكد من تضمين العناصر الإيجابية للجنس -** المتعة والتواصل - بينما تركز على الموافقة.
- **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 الشاب يُعرّف بأنه من أحرار الجنس (LGBTQ+)،** فقد يكون مرتبكًا أو خائفًا من التحدث إليك بشأن ذلك. لدعمه بشكل كامل، ثقّف نفسك قدر الإمكان.
- **قد يطرح عليك الأسئلة.** لا تتسرّع في الاستنتاجات حول سبب سؤاله. اجعل إجاباتك بسيطة وشرح الكلمات الجديدة التي قد لا يعرفها.
- **لا تضع افتراضات** عن اهتمامات طفلك الرومانسية أو الجنسية. قد يكون طفلك غير مهتم أبدًا بالجنس والمواعدة، أو قد يكون مهتمًا أكثر مما تعتقد. قد لا يعرف نوع الشخص الذي ينجذب إليه أو ما إذا كان ينجذب 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 عامًا. لكن التلفزيون والأفلام ووسائل التواصل الاجتماعي تجعل من الواضح أن كل مراهق على استعداد لممارسة الجنس. شارك هذه المعلومات مع طفلك عندما تشاهد برنامجًا تلفزيونيًا أو تسمع كلمات في أغنية.

يخشى العديد من الآباء والأمهات التحدث عن الجنس والعلاقات، ولكن التحدث عن هذه الجوانب الصحية 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 مستعدًا.** لقد وفرنا قائمة بالموارد — المواقع الإلكترونية والكتب ومقاطع الفيديو التي من شأنها تعزيز معرفتك ودعم هذه المحادثات.
- **ليس عليك أن تكون خبيرًا.** إذا كنت تجهل الإجابة عن أمرٍ ما، فلا تخشِ الاعتراف بذلك!
- **استمع** لما يقوله طفلك. تأكد من أن لغة جسدك تُظهر أنك منفتح.
- **كن فضوليًا.** "أتساءل عما سمعت عن...؟" أو "هل ترغب في معرفة...؟"
- **تعد طريقة "البعض والآخرين وأنت"** وسيلة رائعة لبدء محادثة. "بعض المراهقين في سن المراهقة ربما يمارسون الجنس. وآخرون ربما لا يفعلون ذلك. أمّا أنت فربما تعرف ما يُشعرك بالراحة"
- **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 فرصًا مستمرة لبدء محادثات حول الموضوعات الصعبة مع أطفالك. يمكنك أن تسأل:
- "ما الذي ستفعله إذا بدأ شخص ما كنت تواعده يتصرف مثل هذه الشخصية في هذا البرنامج التلفزيوني؟" أو "ما رأيك في...؟"

ملاحظة خاصة حول المواد الإباحية

المواد الإباحية ليست جنسًا حقيقيًا. سيرها العديد من الشباب - سواء عن طريق الصدفة أو عن طريق السعي للحصول عليه - ويمكن أن تُعطي فكرة خاطئة ومزعجة في بعض الأحيان 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 على الإنترنت أو من الأصدقاء؟
- إذا شاهد هذه المواد من قبل، فاسأله ما إذا كان هناك أي شيء يثير فضوله أو أي شيء كان مريبًا.
- 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.



تمتية قدرات المراهقين

النمو الجنسي

تنتاب العديد من المراهقين مشاعر جنسية وحسية وقد يرغبون في أن يكونوا حميمين جسديًا مع الآخرين بطريقة ما. هذه الأحاسيس جديدة جدًا بالنسبة إليهم، فأحيانًا تكون مثيرة، وأحيانًا مخيفة.

أرجوك لا تفرع! قد تعني الألفة الجسدية مجرد الرغبة بالقرب الجسدي من شخص نحب، أو إمساك اليدين أو التقبيل. قد يشعر بعض الأشخاص بالضغط للمشاركة في سلوكيات جنسية أكثر حميمية؛ ولهذا السبب فإن علاقتك مع صغيرك، وقدرتك على التواصل معه، مهمة للغاية! قد يساعدك التواصل مع صغيرك على اتخاذ قرارات أكثر صحة وتأخير النشاط الجنسي.

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. يمكن لسيل الصور الإعلامية والرغبة المتزايدة في أن يصبح المرء جذابًا أن يؤدي إلى قيام المراهقين باتخاذ قرارات مندفعة في ما يتعلق بالعلاقات والنشاط الجنسي. ومع ذلك، فإن الخبر السار هو أنه بصفتك شخصًا بالغًا داعمًا، فإن لديك الفرصة لمساعدته على اجتياز هذه الفترة من حياته عبر إجراء المناقشات المنفتحة. **تذكر أن وجود شخص بالغ يدعم الشباب هو عامل حماية رئيسي لهم.**

توضح المعلومات الواردة في هذا المخطط بعض **التغيرات النمطية في النمو** في منتصف سن المراهقة (15-18 عامًا)، **والسلوك الذي قد تلاحظه**، وطريقة **إمكانية دعم صغيرك**. من المهم عدم افتراض أي شيء عن هوية الجنس أو الميول الجنسية للشباب. ستستكشف أقسام أخرى من الدليل المزيد من الطرق لدعم صغيرك.

بينما يعتقد الناس أن مرحلة الإعدادية هي سنوات النمو للمراهقين، إلا أن السنوات من 14 إلى 18 من العمر مليئة بالتغيرات أيضًا. فالمراهق الذي اعتدت توصيله في السنة الجامعية الأولى لم يعد هو نفسه يوم التخرج.

التنمية الاجتماعية والعاطفية

من ضمن تغييرات فترة المراهقة هي تطوير القيم، والبدء في التفكير بالمستقبل على المدى الطويل، وتحديد مفهوم الشريك الجيد. قد يمتعض 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 أنّ 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 يوجد شخص واحد يلائم هذه التعريفات بدقة. الآن، أكثر من أي وقت مضى، يسعى الشباب إلى أن يكونوا على طبيعتهم، وبالنسبة إلى البعض فإنّ التوقعات التي تلائم تعريفًا دقيقًا يمكن أن تكون ضارة. من المهم أن ترى التغيرات التي تطرأ على صغيرك وتحقق مما يمر به، وتدعمه.

النمو البدني

سيستمر طفلك في النمو والنضج جسديًا وقد يبدأ في التركيز أكثر على تعزيز مظهره الجذاب. وقد يبدأ في ممارسة التمارين الرياضية أو تغيير عاداته الغذائية. احرص على أن يتخذ طفلك خيارات صحية وينام جيدًا.

بالنسبة إلى الشباب من مغايري الجنس والجنس غير الثنائي ومتنوعي الجنس، قد تكون التغيرات الجسدية في سن البلوغ مزعجة. يكتشف المراهقون الأكبر سنًا كيفية الشعور بالارتياح لأجسامهم (انسجام الجنس).

ما الذي يجري؟

ما قد تراه/تسمعه

ما يمكنك فعله/بدء المحادثة

- النمو الجسدي والتغير المستمران.

- الشعور بالقلق والخجل وانتقاد الذات.
- تكريس المزيد من الوقت على المظهر.
- محاولة إخفاء العلامات الجسدية للنمو إذا كان جسمه غير متطابق مع هوية جنسه.

- مناقشة مباشرة للمظهر الخارجي والخيارات الصحية.
- الاستماع للفهم.
- المساعدة في إيجاد استراتيجيات تكيف إيجابية للمشاعر السلبية.

- التكيف مع المشاعر الجنسية ونضج أجسامهم.
- تركيز أكبر على العلاقات الرومانسية والجنسية.

- الرغبة في مزيد من الخصوصية.
- الاهتمام بالمواعيد والعلاقات.
- البحث عن معلومات عن الجنس أو مشاهدة محتوى جنسي.
- تجربة العلاقات والنشاط الجنسي.

- أنشئ فرصًا للخصوصية.
- ناقش ما يجعل العلاقة صحية وما لا يجعلها كذلك.
- وقر لهم الكتب والمواد.
- تحقق مما إذا كانت لديهم أي أسئلة.
- ضمّن في حديثك جميع أزواج العلاقات المحتملة

- قدرة مُحسنة على التفكير والتخطيط.

- التحدث عن المستقبل القريب، ومناقشة الأهداف.
- التعبير عن الذات من خلال الفن أو المذكرات اليومية؛ القدرة على التعبير عن العواطف.

- استخدم الأهداف والمسؤوليات كطريقة للحديث عن تأخير الأنشطة الخطرة المحتملة مثل الجنس.
- اقترح التحدث عن العواطف.
- شجّع المراهق على حل المشكلات.

- زيادة البحث عن الاستقلالية.
- تحديد هويتهم.
- القلق بشأن الحكم عليهم من قبل الآخرين.

- المجازفة.
- قد تتغير الصداقات.
- "تجربة" مظاهر وعادات وهوايات جديدة.
- القلق من ألا يفهمهم أحد.
- إمكانية التشكيك في سلطتك أو عصيانك.

- اسمح لهم بمعارضتك مع الحفاظ على الاحترام.
- شجعهم على استكشاف اهتمامات جديدة.
- تحدث عن استخدام الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي.
- ساعدهم في التركيز على ما يمكنهم القيام به، وليس على مظهرهم فحسب.
- اعترف بضغط الأقران وحل المشكلات معًا.

هوية الجنس والحياة الجنسية

يتساءل المراهقون، "من أنا؟" يمثل اكتشاف ميولهم الجنسية وهوية جنسهم جزءًا من الإجابة عن هذا السؤال. يمكن أن يكون هذا مخيفًا لأن التأقلم وقبول الأقران مهمان للغاية في هذا العمر. يواجه المراهقون ضغطًا من الأقران والمجتمع ويحتاجون إلى الحب غير المشروط والدعم من الآباء/مقدمي الرعاية لاتخاذ قرارات صحية.

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

الجنس والجنس المُحدَّد عند الولادة

يشير الجنس إلى بيولوجيا البشر - الأعضاء التناسلية الخارجية والأعضاء التناسلية الداخلية والكروموسومات والبنية الهرمونية. يُشير "الجنس المُحدَّد عند الولادة" إلى وضع مَلصق 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 يُسمَّى بازدواجية الجنس. سيقرر 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 المُحدَّد عند الولادة (ذكر أو أنثى) مع نوع جنسه، أو كيفية التعرف عليه (ولد أو بنت). على سبيل المثال، الشخص الذي يُحدَّد 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 يُحدَّد أنثى عند الولادة ويُعرّف على أنه فتاة، هو ولد مُغاير الجنس.

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

الضمائر هي طريقة بسيطة ولكنها مهمة لدعم حق شخص ما في تحديد هويته. من أمثلة الضمائر: هو/له، هي/لها، هم/لهم/هنّ/لهنّ.

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



التعبير عن نوع الجنس

ما يجب فعله/بدء المحادثة:

- حاول ألا تضع افتراضات عن 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، من الخطأ أن نفترض أن الفتى الذي يضع المكياج مثليّ الجنس، أو أن الفتاة التي تفضل البدلات على الفساتين هي مثلية الجنس.
- لا تُحدد هويات الأشخاص الآخرين نيابة عنهم؛ دعهم يقررون بأنفسهم.

إذا اكتشفت أنّ طفلك من أحرار الجنس:

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

التعبير عن نوع الجنس هو الطريقة التي يُظهر بها الناس نوع جنسهم ويعبّرون عنه للعالم. ويعتمد ذلك في بعض الأحيان على الصور النمطية وعادةً ما يتم نقله من خلال السلوكيات، والملابس، وتصنيفات الشعر، والأنشطة التي يستمتعون بها، وطريقة تحدثهم. من الأمثلة القليلة التي تُشكّل تعبيرًا عن نوع الجنس/المذكر 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.
- **الجاذبية الجسدية**، أو الجاذبية الجنسية، هي عندما يجد شخص ما الطريقة التي يبدو بها الشخص جذابًا أو مرغوبًا فيه جنسيًا.
- **الجاذبية العاطفية**، أو الجاذبية الرومانسية، هي أن تجد شخصية شخص آخر جذابة.

بعض الناس لا يُجربون سوى الجاذبية 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.
- **مزوج الميل الجنسي**: الشخص الذي ينجذب إلى أكثر من نوع جنس.
- **اللاجسي**: شخص لا يشعر بانجذاب جسدي تجاه أي شخص.

العلاقات الصحية: الحدود والموافقة والعلامات التحذيرية

- **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.

ما يجب معرفته

احرص على أن يعرف المراهق أنه لا ينبغي أن يقلل أحد من شأنه، أو يُجبره على فعل شيء، أو يضغط عليه للقيام بأي شيء لا يريد القيام به. في بعض الأحيان، قد يُشكّل ضغط الأقران صعوبة على المراهق لتحديد ما يريد فعله حقًا. ذكّر بالتركيز على ما إذا كان النشاط سيجعله يشعر بالرضا عن نفسه.

يجب أن يفهم المراهق أيضًا جميع مقومات **الموافقة!** لدى جمعيات **تنظيم الأسرة** أداة مفيدة لفهم الموافقة:

- م ممنوحة بحرية.** يجب ألا يتعرض أي شخص للضغط أو الإكراه أو التهديد كي يفعل ما يريده شخص آخر. ويشمل ذلك عدم الوقوع تحت تأثير المخدرات أو الكحول. لا يمكن لشخص ما إعطاء الموافقة قانونيًا إذا كان تحت تأثير تلك المواد.
- م متقلبة.** يمكنك تغيير رأيك. من دون الخوف من التذاعيات أو الرفض.
- م مستنيرة.** تعني الموافقة المستنيرة أنه يجب على الشريك مشاركة حالته المتعلقة بالأمراض المنقولة جنسيًا وما إذا كان لديه شركاء جنسيين آخرين. كما يعني أيضًا أن تكون على دراية بما توافق عليه بالضبط.
- ح حماسية.** كلمة "حسنًا..." بتردد وهذوء لا تعني "نعم" هناك العديد من الأسباب التي قد تجعل شخص ما يقول نعم عندما لا يريد ذلك حقًا. إذا كان غير متأكد مما يشعر به شريكه، فيجب عليه التوقف والتحقق.
- م محددة.** لا يعني موافقة شخص ما على نشاط واحد أنه وافق على جميع الأنشطة. قبل تصعيد النشاط الجنسي، يجب أن تكون هناك موافقة شفوية.

مع مرور الشاب بسنوات المراهقة، من المرجح أكثر أن يكون مهتمًا بالعلاقات الرومانسية. قد يهتم البعض أيضًا، وليس الكل، باستكشاف العلاقات الجنسية. قد لا يهتم البعض أبدًا بالرومانسية التقليدية.

أيا كانت المرحلة التي يواجهها صغيرك، فإن إجراء محادثات حول الطريقة التي يستحق أن يُعامل بها وكيفية معاملة الآخرين سيساعده على تكوين علاقات أكثر صحة وإستجابة مع نموه ونضجه.

بالنسبة إلى المراهقين الأكبر سنًا، فيما قد تصبح العلاقات أكثر جدية، فإن هذه الدروس مهمة للغاية. إن مساعدة صغيرك على معرفة **الحدود والموافقة** قبل أن يبدأ في المواعدة يمكن أن يمنحه أدوات لبناء علاقات صحية طوال حياته. ومع ذلك، لم يفت الأوان أبدًا لبدء المناقشة مع المراهق.

لقد تعلّم العديد منا أن يكون مهذبًا ويتجاهل ببساطة السلوك الذي لا نحبّه. 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 مريح.
- **الموافقة** هي الحصول على إذن، لذا فإنك تعامل الأشخاص بالطريقة التي يريدونها.

تشمل بعض الأمثلة عن الحدود،

- **المادية** - الإقراض أو طلب المال؛ مشاركة الممتلكات.

العلاقات الصحية

إنّ تشجيع الالتزام بالحدود الصحية ومساعدة المراهق على فهم الموافقة سيساعده على إقامة علاقات صحية وعلى تطويرها. للأسف، يمكن للشباب - الذين لا تزال عقولهم ومهاراتهم الاجتماعية العاطفية تتطور - اتخاذ قرارات غير صحية.

ساعد المراهق على فهم مكونات العلاقات الصحية، والعلامات التحذيرية للعلاقات غير الصحية.

تشمل العلاقات الصحية،

- المساحة الشخصية
- المساواة
- الصراع الصحي
- التواصل المفتوح
- الثقة
- الصدق
- اللطف، المرح

اطلب من المراهق أمثلة لما قد تبدو عليه كل من هذه الخصائص أو ما قد تبدو عليه في علاقة رومانسية أو جنسية.

ذكّر بأن هذه الخصائص مهمة في الصداقة الجيدة تمامًا مثل العلاقة الجنسية أو الرومانسية.

إنهاء العلاقة قد يكون أمرًا صعبًا للغاية في مرحلة المراهقة. تقبل مشاعره بالخسارة والأذى، ولكن ذكّر بأن "الانتقام" ليس جيدًا أبدًا.

بدء المحادثة

- **لحظات منسية:** في السيارة، بعد برنامج تلفزيوني، عندما تلاحظ تفاعل الأصدقاء.
- عندما تُعرض مسألة عن علاقة 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؟"
- ابحث عن أمثلة بالمذياع أو التلفاز تغييب عنها الموافقة.
- ناقش القصص الإخبارية حول التحرش الجنسي. اسأل المراهق عن رأيه.
- استخدم أسئلة مفتوحة لمساعدة المراهق على التفكير في الحدود والعلاقات:
 - ما الذي تعتقد أنك ستفعله إذا كان شريكك الرومانسي يضغط عليك لممارسة علاقة جنسية؟
 - في رأيك، ما أهم الصفات في العلاقة؟
 - لماذا تعتقد أن الناس يدخلون في علاقات عنيفة أو يستمرون فيها؟
- في العلاقات الرومانسية، قد يتمتع أحد الأشخاص بقوة أكبر من الآخر. وقد يعتمد ذلك على الدخل أو العرق أو نوع الجنس أو العمر.
- اسأل المراهق عن المكان الذي رأى فيه عدم توازن القوة في العلاقات. هل كان ذلك على التلفاز؟ أم مع الأصدقاء؟
- ما الذي يجعل عدم توازن قوة العلاقات غير صحي؟
- تحدث عن كيفية إظهار اهتمامه بشخص ما. في حين قد تغمره مشاعر الانجذاب والإثارة، إلا أنه لا يزال بحاجة إلى احترام الآخرين.
- قدّم له بعض العبارات التي قد تكون مفيدة عند مواجهة موقف يجعله غير مرتاح.
 - "تُعجبني، ولكنني لست مهتمًا ب_____." "أفضّل قضاء الوقت مع مجموعة بدلاً من قضاء الوقت بمفردتي. إنه أكثر متعة."
- إنّ التعامل مع الرفض لا يقل أهمية عن ذلك - عندما يقول شخص ما أي شيء آخر غير "نعم" أو يشير إليه، احترم حدوده!



أمور أخرى يجب أخذها في الاعتبار

- شجّع صغيرك على الثقة في حدثه. إذا كان هناك شيء لا يبدو صحيحًا تمامًا، 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 تخطيها. على سبيل المثال: "من فضلك لا تلمسني".
- يجب على الآباء أيضًا الاعتذار عندما يتجاوزون الحدود مع طفلهم. أنت تُعد نموذجًا للتواصل الجيد.
- قدم مثالًا إيجابيًا لوضع الحدود الصحية في حياتك!

هل يجب أن تشعر بالقلق؟

تتخذ العلاقات غير الصحية والمؤذية أشكالاً عديدة. قد لا يتعرض المراهق لاعتداء بدني، ولكن هذا لا يعني بالضرورة أن علاقته سليمة. لا يمكن أن يكون الاعتداء جسديًا فحسب، بل أيضًا جنسيًا أو عاطفيًا أو لفظيًا أو ماليًا أو تكنولوجيًا.

المكون الرئيسي في العلاقة المؤذية هو **عدم توازن القوة**. يتمتع شخص ما بسلطة على الآخر، سواء بسبب العمر أو الحالة الاجتماعية أو نوع الجنس أو الميول الجنسية أو العرق أو الحالة المالية أو الخبرة أو القوة البدنية، ويستخدم هذه السلطة للتحكم في شريكه. التعرض للاعتداء ليس أبدًا خطأ ناجمًا عن المراهق.

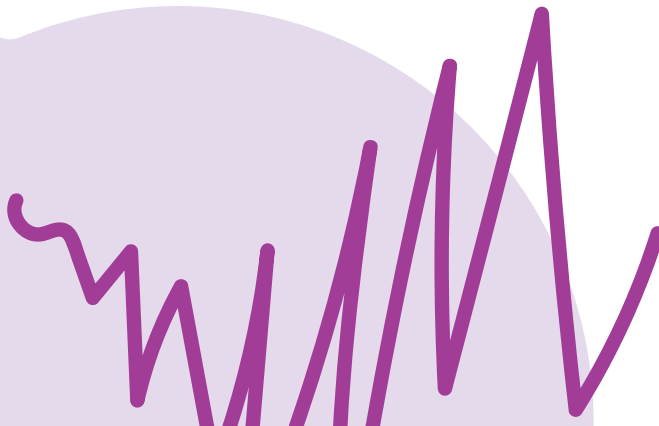
إذا لاحظت بعضًا من هذه السمات في علاقة المراهق، فقد تكون علامة على علاقة غير صحية، أو حتى مؤذية.

- **الشدّة** - المشاعر المتطرفة والسلوك الطاغي الاستحوادي مثل الحاجة إلى التواصل المستمر.
- **الامتلاك** - هو شعور بالغيرة تجعلهم يتحكمون في من يراه المراهق، وماذا يفعل، أو من يتحدث معه.
- **التلاعب** - التحكم في قرارات المراهق أو تصرفاته أو عواطفه، وأحيانًا بطريقة رقيقة أو سلبية عدوانية تجعل من الصعب اكتشافها. قد يشعر المراهق بأنه يعتمد على العلاقة

للحصول على الدعم أو المال أو القبول.

- **العزلة** - إبعاد المراهق عن أصدقائه أو عائلته، أو مطالبته أو إجباره على الاختيار بين العلاقة وأصدقائه.
- **التخريب** - تدمير سمعة المراهق أو نجاحه أو إنجازاته عمدًا.
- **التحقير** - فعل أشياء وقولها تجعل المراهق يشعر بالسوء تجاه نفسه.
- **الشعور بالذنب** - جعل المراهق يشعر بأنه مسؤول عن إلقاء الآخر سعيًا؛ وإلقاء اللوم على المراهق على أشياء خارجة عن سيطرته.
- **التقلّب** - ردود فعل عدوانية لا يمكن التنبؤ بها تجعل المراهق يشعر بالخوف أو بعدم الأمان.
- **التخلي عن المسؤولية** - إلقاء اللوم على المراهق على أفعاله، وتقديم أعذار للسلوك غير الصحي.
- **الخيانة** - يشارك الشريك المعلومات الخاصة مع الآخرين؛ ويغش، ويهز الثقة.

قد يكون الخروج من علاقة مؤذية أمرًا صعبًا بشكل خاص بالنسبة إلى المراهقين لأنهم قد يذهبون إلى المدرسة نفسها التي يذهب إليها الشخص المعتدي أو قد يكونون في دائرة الأصدقاء نفسها، مما يجعل من الصعب الابتعاد عنهم.

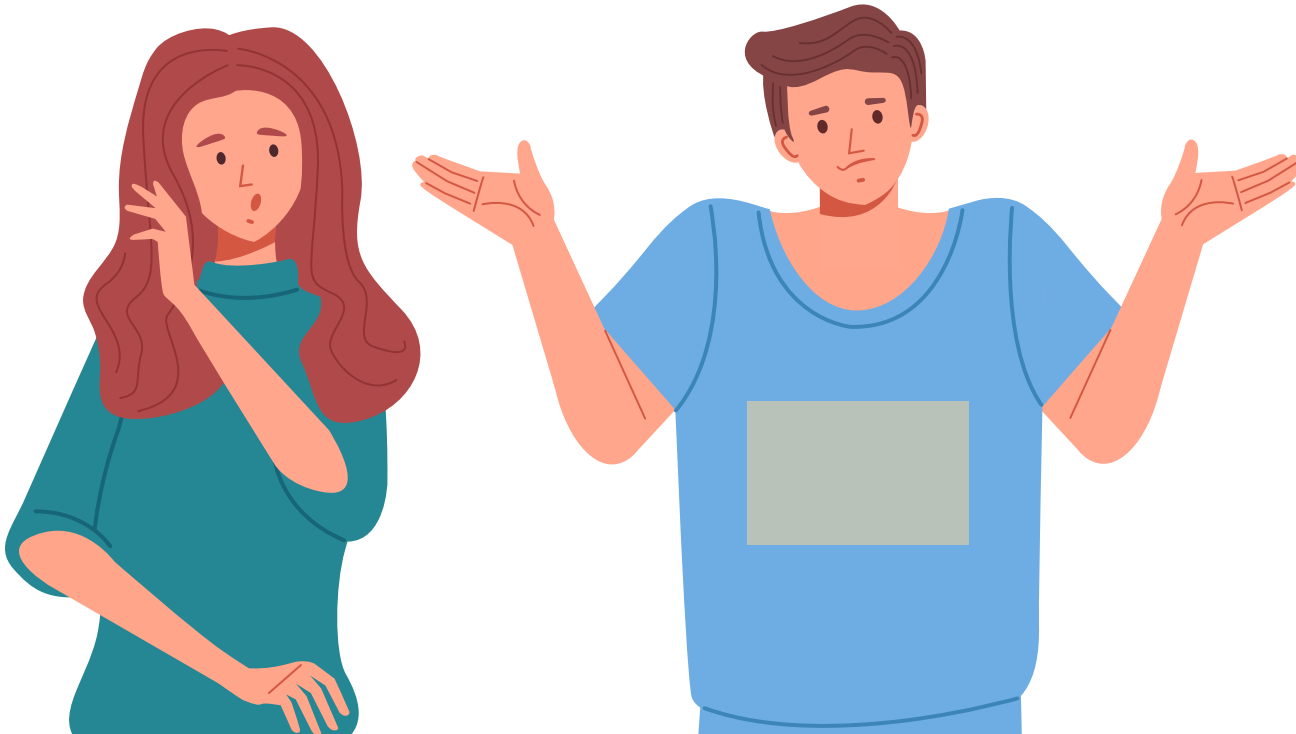


بدء المحادثة

قد يكون الشك في تورط طفلك في علاقة غير صحية أمرًا مخيفًا. قد تجهل ما يجب عليك فعله، أو قد تخشى التصرف بشكل خاطئ. إليك بعض الطرق لدعم صغيرك.

- ذكّره بأنك تحبه. ذكّره بأن سلامته ورفاهيته هي أولويتك القصوى.
- استمع، لا تحكم. طمئن المراهق أنه لن تتم معاقبته إذا شاركك هذه المعلومات؛ فهدفك هو مساعدته ودعمه. يجب أن يكون قادرًا على الثقة بأن هذا الأمر صحيح.
- احتفظ برأيك عن الشريك أثناء المحادثة، فإبداء رأيك قد يدفع المراهق إلى إنهاء الحوار.
- لا تمنعه من رؤية شريكه. إذ قد يزيد ذلك من احتمال رؤيته في السر، الأمر الذي قد يكون أكثر خطورة.
- اسمح له باتخاذ قراراته بنفسه. فهو يشعر بالسيطرة بالفعل من شريكه؛ أخبره أنك لن تتحكم فيه أيضًا.

يُرجى الاطلاع على قسم الموارد للحصول على مزيد من المساعدة.



الامتناع عن ممارسة الجنس وطرق الحماية

غيرها. قد تفضل أن يتبع طفلك الامتناع عن ممارسة الجنس. ساعد طفلك على فهم قيمك من خلال شرح سبب أهمية ذلك بالنسبة إليك. ومع ذلك، قد يختار المراهق أن يصبح نشطاً جنسياً. قد تشعر بالضيق، ولكن لا يزال بإمكانك مساعدتهم على البقاء بصحة جيدة.

الحماية من الحمل والعدوى المنقولة جنسياً (STIs)

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

وسائل غير حاجزية

الوسائل غير الحاجزية هي لأي شخص لديه مبيض وتشمل أدوية (مثل "حبوب منع الحمل") وأجهزة (مثل اللولب الرحمي) تمنع الحمل. فهي لا توفر أي حماية ضد الأمراض المنقولة جنسياً. يمكن أيضاً استخدام الوسائل غير الحاجزية 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. هناك نوعان من وسائل منع الحمل في حالات الطوارئ: الحبوب واللولب النحاسي. تتوفر الأقراص بدون وصفة طبية في الصيدليات، ويمكن إدخال اللولب الرحمي من قبل أخصائي صحي في العديد من عيادات الصحة الجنسية أو عيادات الأطباء. يجب اتخاذ هذه الإجراءات في غضون فترة قصيرة بعد الجنس غير المحمي.

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، وغالباً ما تكون مجانية في المراكز والعيادات الصحية.

سيصبح جميع الأشخاص تقريباً نشطين جنسياً في نهاية المطاف. عندما يختار الأشخاص ممارسة النشاط الجنسي، من المهم أن يعرفوا كيفية التواصل مع شريكهم بشأن حماية أنفسهم. عندما نتحدث عن حبوب منع الحمل أو الواقي الذكري بالطريقة نفسها التي نتحدث بها عن أي جانب من جوانب الصحة، 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 شيئاً 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 آمناً." وهذا سيسمح لطفلك بمعرفة موقفك وأنت مستعد لمساعدته.

يحتاج جميع الشباب 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 استخدام اليدين) 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

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 طوال الوقت؟ أم 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 لجسمه.
- **تذكر اللحظات المناسبة**
 - يمكن أن تساعد الثقافة الشعبية والإعلانات والأخبار في جعل المحادثات حول الامتناع عن ممارسة الجنس، والجنس، والحماية أسهل. إذا كان البرنامج التلفزيوني يضم مراقبين يمارسون الجنس أو يتحدثون عنه، فيمكنك أن تسأل المراهق 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.
 - احترم خصوصية الشباب وحدودهم. إذا سألتهم سؤالاً مباشرًا وشخصيًا مثل "هل تمارس الجنس؟" فقد يبهون المحادثة.

أمور أخرى يجب أخذها في الاعتبار:

- فكر في قيمك المتعلقة بالجنس ووسائل منع الحمل. ما الرسائل التي تريد حقًا تقديمها؟
- هناك معايير مزدوجة توجد بين الجنسين حول أفكار الجنس، والامتناع عن ممارسة الجنس، والغدرية - 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 معرفته:

- تنتقل الأمراض المنقولة جنسيًا عن طريق الجنس أو التلامس الحميم الجسدي.
- يمكن علاج 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 مربع سداد من المطاط في كل مرة يمارس فيها الشخص الجنس المهيلي أو الفموي أو الشرجي.
- لا يمكنك معرفة ما إذا كان شخص ما مصابًا بأحد الأمراض المنقولة جنسيًا بمجرد النظر إليه. بعض الأمراض المنقولة جنسيًا ليس لها أعراض تقريبًا. إنَّ الاختبار المنتظم هو الطريقة الوحيدة لمعرفة ذلك.
- يُعد التحدث عن الأمراض المنقولة جنسيًا والخضوع للاختبار، من الجوانب المهمة للتواصل في علاقة صحية.
- في إلينوي، يحق للشباب فوق سن 12 عامًا إجراء اختبارات الأمراض المنقولة جنسيًا ومعالجتها بشكل سري من دون موافقة أحد الوالدين/الوصي. إذا احتاجوا إلى الخضوع للاختبار، فقد يطلبون مساعدتك، أو مساعدة شخص بالغ آخر، أو يذهبون بمفردهم.
- تختلف اختبارات الأمراض المنقولة جنسيًا، بالاعتماد على الأمراض المنقولة جنسيًا التي يتم اختبارها. وقد تشمل عينة بول، و/أو مسحة مهبلية و/أو شرجية و/أو عينة دم و/أو مسحة فم و/أو كل ما سبق. إذا كانت نتيجة اختبار أي من الأمراض المنقولة جنسيًا إيجابية، فيمكن أن يعطيهم مقدم الرعاية وصفات طبية بالدواء اللازم لعلاجهم وقد يسأل عن أسماء الشركاء الجنسيين.

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 تساعد صغيرك أيضًا على الشعور براحة أكبر في التحدث إلى الشريك والحصول على المساعدة إذا كان بحاجة إليها.

قد ترغب في التحدث مع صغيرك حول ما يحدث عندما يذهب إلى عيادة أو طبيب للكشف عن الأمراض المنقولة جنسيًا. إن مساعدة طفلك على معرفة ما يمكن توقعه وكيفية العثور على عيادة متخصصة للمراهقين ستساعده على المناصرة الذاتية ومناصرة شركائه في المستقبل.

يتوفر اختبار لمختلف الأمراض المنقولة جنسيًا في العيادات التي لا تحتاج إلى حجز مسبق والعديد من الصيدليات.

ما يجب فعله/بدء المحادثة:

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

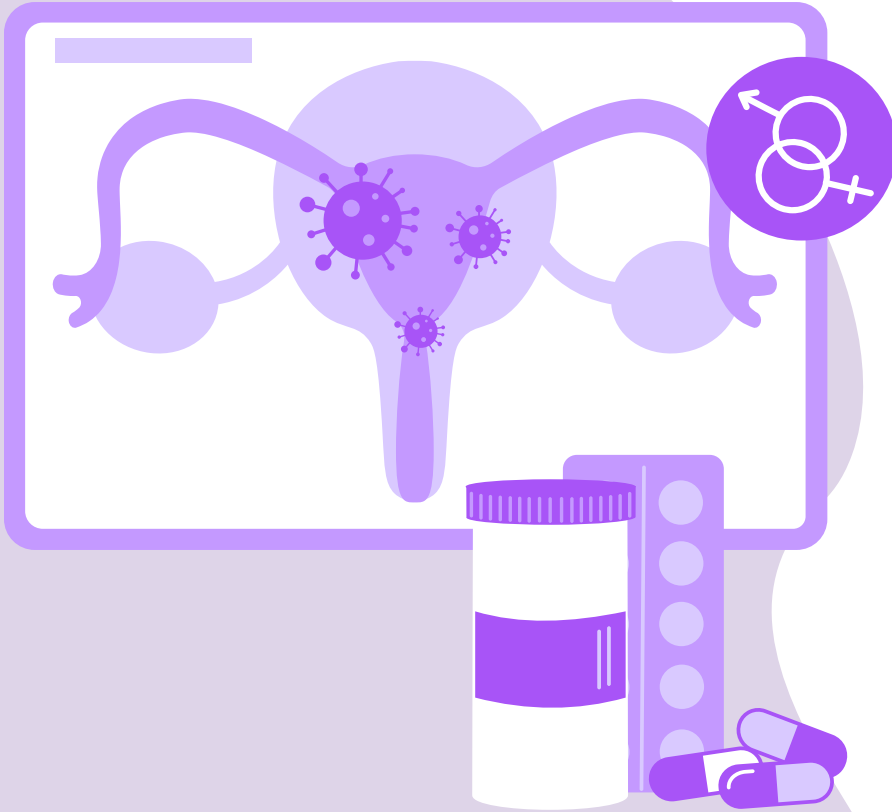
- شجّع المراهق على الشعور بالراحة عند طرح أسئلة على الطبيب حول الجنس.
- اسأله عما يعرفه أو عما سمع به عن الأمراض المنقولة جنسيًا.

• اللحظات المناسبة:

- عندما يتناول التفلز أو المذياع موضوع الجنس، اسأل المراهق، "ما هي بعض الأمور التي يحتاج الناس إلى التفكير فيها قبل الانخراط في نشاط جنسي؟"
- أثناء وجودك في السيارة أو أثناء المشي تساءل بصوت عالٍ، "أتساءل لماذا يُمثل الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 15-24 عامًا أكثر من نصف حالات العدوى الجديدة المنقولة جنسيًا".
- بينما تستمر في الحديث عن العلاقات الصحية والتواصل الصحي، تذكر أنّ التحدث عن الأمراض المنقولة جنسيًا جزءًا مهمًا! ساعده على التفكير في التواصل مع شريك وممارسة ذلك. على سبيل المثال: "يجب أن يتم اختبار كليتنا حتى نكون آمنين".

أمور أخرى يجب أخذها في الاعتبار:

- إذا كان المراهق مصابًا بأحد الأمراض المنقولة جنسيًا، فمن الضروري التحدث إليه من دون إطلاق الأحكام.
- عند العلاج بشكل صحيح، يستمر الأشخاص الذين يعانون من الأمراض المنقولة جنسيًا غير القابلة للعلاج في عيش حياة صحية كاملة مع الشركاء والأطفال، إذا رغبوا في ذلك. على سبيل المثال، قللت بعض علاجات فيروس نقص المناعة البشرية (HIV) (PrEP و PEP) من حدوث انتقال العدوى بين الشركاء.



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

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

في ما يلي بعض النصائح العامة للاستجابة بدلاً من التفاعل:

- توقّف مؤقتاً. ثم خذ نفسك.
- كن هادئاً من الخارج حتى وإن كنت تشتتاً غضبياً من الداخل!
- هل تتفاعل عاطفياً؟ ما الذي تتفاعل تجاهه؟
- اذكر شيئاً مثل "أخبرني بالمزيد" بدلاً من قول "ماذا؟!!" فهذا سيُشير إلى صغيرك بأنك قلق ومهتم.
- أصغ جيداً واطرح الأسئلة - كن فضولياً!
- حاول ألا تتفاعل مع سلوكه أو مع امتعاضه.
- فإذا طرح أمامك مشكلة أسأله، "هل يمكنك اعتباري صديقاً؟"
- حدد البالغين الآخرين الأمنيين الذين يمكن لطفلك الذهاب إليهم.
- لا بأس بأن تقول أنك غير مرتاح أو أنك لا تملك جميع الإجابات.
- كن منفتحاً على التعلم معاً.

المزيد من المعلومات

- ضع حدوداً تنمو مع طفلك. تذكر أن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي إلى جانب حظر التجوال يمنحهم المزيد من الخيارات.
- حاول إنشاء اتفاقيات سلوكية معاً بدلاً من وضع قواعد متشددة.
- ناقش قيمكم كعائلة.
- شجع طفلك على خوض المخاطر الفردية (محاولة الانضمام لفريق أو التحدث في الفصل).
- 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 مكاناً خاصاً لا يحتاج فيه المراهق إلى النظر إليك، ولكن يمكنه سماع ما يجب أن تقوله. كما توقّر كلمات الأغاني أثناء تشغيل الراديو نقاطاً 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.



الحديث عن الجنس

البالغون:

المواقع الإلكترونية:

Planned Parenthood

مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) - "الخدمات الصحية للمراهقين والعمل وجهًا لوجه مع مقدم الرعاية الصحية"

التطبيقات:

تطبيق THRIVE من SAHM

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

جسم الإنسان

المواقع الإلكترونية:

Planned Parenthood

InterACT – صفحة الأسئلة الشائعة عن ازدواجية الجنس

+LGBTQIA

البالغون:

المواقع الإلكترونية:

Gender Spectrum - موارد تربية الأطفال

GLSEN - "دليل الضمائر"

Teen Vogue - مزدوجو الجنس

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:

صحائف وقائع مركز مكافحة الأمراض والوقاية منها

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"

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](#)

السلامة عبر الإنترنت

[eSafety](#)

[Childnet](#)

[iKeepSafe](#)

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"

[Amaze.org](#) - "العلاقات الصحية مقابل العلاقات غير الصحية"

موارد الجنس ووسائل التواصل الاجتماعي

البالغون:

المواقع الإلكترونية:

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

[Internet Safety 101](#)

الشباب:

مقاطع الفيديو:

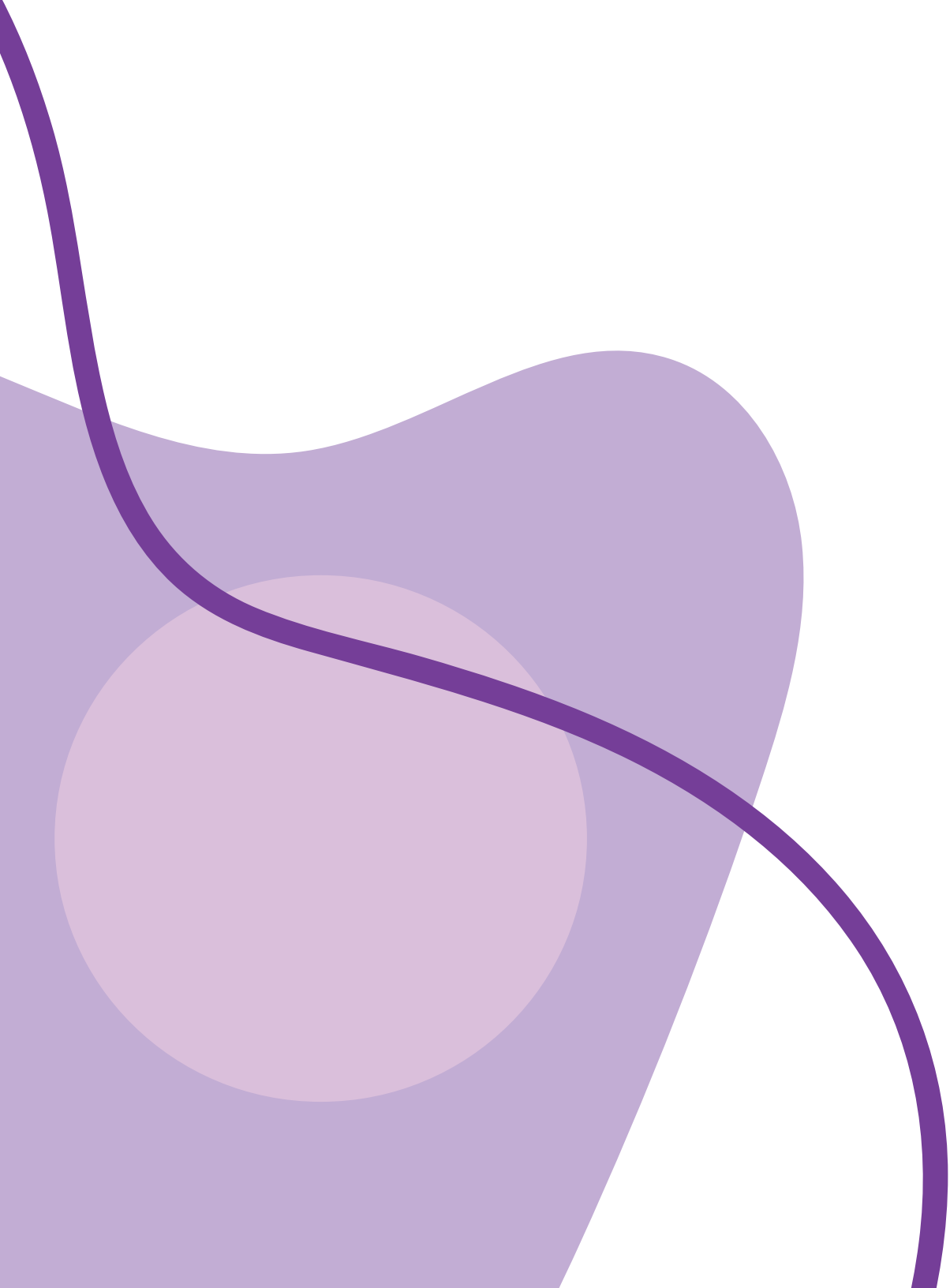
[Amaze.org](#) - "المراسلات الجنسية: ماذا يجب أن تفعل؟"

[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

[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. نتبنى التنوع. إن التزامنا بالشمولية منسجم مع خدماتنا وبرامجنا ومكان عملنا الترحيبي.