2011

It's All One Curriculum: Guidelines for a Unified Approach to Sexuality, Gender, HIV, and Human Rights Education [Arabic]

International Sexuality and HIV Curriculum Working Group

Nicole Haberland
Population Council

Deborah Rogow

Follow this and additional works at: https://knowledgecommons.popcouncil.org/departments_sbsr-pgy

Part of the [Demography, Population, and Ecology Commons](#), [Family, Life Course, and Society Commons](#), [Gender and Sexuality Commons](#), [International Public Health Commons](#), and the [Medicine and Health Commons](#)

How does access to this work benefit you? Let us know!

Recommended Citation

International Sexuality and HIV Curriculum Working Group. 2011. "It's All One Curriculum: Guidelines for a Unified Approach to Sexuality, Gender, HIV, and Human Rights Education [Arabic]," edited by Nicole Haberland and Deborah Rogow. New York: Population Council.

This Guide/Toolkit is brought to you for free and open access by the Population Council.

دليل واحد متكامل

إرشادات وأنشطة

لازمة لإعداد دليل متكامل للتربية والتثقيف في مجالات الصحة الإنجابية والجنسية، والنوع الاجتماعي (الجندر)، وحقوق الإنسان، شاملاً التوعية بفيروس نقص المناعة البشري

دليل واحد متكامل

إرشادات وأنشطة لازمة لإعداد دليل متكامل للتربية والتثقيف في مجالات الصحة الإنجابية والجنسية،
والنوع الاجتماعي (الجندر)، وحقوق الإنسان، شاملاً التوعية بفيروس نقص المناعة البشري.

تم إعداد "دليل واحد متكامل" - الارشادات والأنشطة كمدخل موحّد للتدريب والتثقيف في مجالات الصحة الإنجابية والجنسية، والنوع الاجتماعي (الجنس)، وفيرس نقص المناعة البشري وحقوق الإنسان، وذلك على يد فريق من الخبراء الدوليين يضم ممثلين من المنظمات التالية (مذكورين حسب ترتيب الأبجدية الإنجليزية):

منظمة CREA (الهند): Caroline Earle, Sunita Kujur, Geeta Misra
مبادرة تمكين الفتيات Girls Power Initiative (نيجيريا): Bene Madunagu, Grace Osakue
الإتحاد الدولي لتنظيم الأسرة Doortje Braeken: International Planned Parenthood Federation
الإتحاد الدولي لتنظيم الأسرة منطقة بلدان نصف الكرة الغربي Jessie Clyde, Denise Kohn: IPPF/ Western Hemisphere Region
التحالف الدولي من أجل صحة المرأة Kelly Castagnaro, Corinne Whitaker: International Women's Health Coalition
الإتحاد المكسيكي لتنظيم الأسرة Ofelia Aguilar: Mexfam
مجلس السكان الدولي Nicole Haberland, Deborah Rogow: Population Council

وقد قدم فريق العمل مجموعة من الرؤى والخبرات الفنية الخاصة بموضوعات الصحة الإنجابية وفيرس نقص المناعة البشري و حقوق الإنسان والنوع الاجتماعي وإدارة البرامج وإجراء الأبحاث والدعوة وكسب التأييد. كما قامت Andrea Irvin بصياغة عدد من الوحدات بهذا الدليل.

المؤلفون: فريق العمل الدولي الخاص بمنهج الصحة الإيجابية وفيرس نقص المناعة البشري.

المحررون: Nicole Haberland and Deborah Rogow

منسق المشروع: Michelle Skaer and Jonah Stuart Brundage
التصميم: Emanuela Frigerio, Hyun Auh, C&G Partners, New York City

الإنتاج: Mike Vosika, Christina Tse, Michelle Skaer, Susan Shapiro
المراجعة اللغوية للنسخة الإنجليزية: Karen Tweedy-Holmes, Gina Duclayan,

تنسيق مراجعة النسخة الإنجليزية: Amy Handler
وقد تم ترجمة الدليل وتطويره للثقافة العربية بمكتب مجلس السكان الدولي بمصر وذلك بمشاركة نخبة من المتخصصين وتم اختيار الأنشطة بمشاركة مثقفي الأقران والشباب في الجمعيات الأهلية الآتية: (الجمعية المصرية لتنظيم الأسرة - جمعية القاهرة لتنظيم الأسرة - جمعية كارياتاس) الدعم المالي للنسخة العربية: مكتب فورد بالقاهرة

التدقيق اللغوي للنسخة العربية: د. مهاب المويلحي، ود. مجدي حلمي، ود. أحمد طاهر
المراجعة والتطوير للثقافة العربية: د. ممدوح وهبة، ود. مهاب المويلحي، ود. مجدي حلمي، ود. تديار سمير، وأ. جيهان عيد
إشراف عام على الترجمة والتطوير: د. نهلة عبد التواب، ود. دعاء عرابي، ود. سالي ساهر
كما تم مراجعة الدليل من خلال حلقين نقاشيين بحضور ممثلين عن الجهات التالية:

وزارة الصحة
وزارة السكان
وزارة التربية والتعليم
وزارة الشباب
الهيئة العامة لتعليم الكبار
مثقفي الأقران
رجال الدين الإسلامي والمسيحي
خبراء قانونيين
الاتحاد الدولي لتنظيم الأسرة
صندوق الأمم المتحدة للسكان
استشاريون في مجال الصحة الإنجابية للشباب

مصادر صور الغلاف: المقدمة - Jacob Silberberg, courtesy of IPPF/WHR، الوحدة الأولى - Manoocher Ceghati، courtesy of IRIN، الوحدة الثانية - Melissa May، الوحدة الثالثة - Michael Newman، courtesy of PhotoEdit؛ الوحدة الرابعة - Gabe Cooney، courtesy of IPPF/WHR؛ الوحدة الخامسة - Maura Carroll، الوحدة السادسة - Ronn Aldaman، الوحدة السابعة - Neil Thomas، courtesy of IRIN؛ الوحدة الثامنة - Eugene Martin، صفح الحقائق - Helen Cole، courtesy of Photoshare. وقد تم تعريف مصادر باقي الصور بجانبها.

الناشر: مجلس السكان الدولي. مصر.

متاح للتحميل مجاناً من الموقع التالي (لغة الإنجليزية): www.popcouncil.org/publications/books/2010_ItsAllOne.asp
متاح للتحميل مجاناً من الموقع التالي (لغة العربية): http://www.arabicdocs-popcouncil.org/cms.php?id=youth&subcategory_id=35

حقوق الطبع © 2015 محفوظة لمجلس السكان الدولي - مصر.
يجوز تصوير أي جزء من هذا الدليل دون الحصول على إذن من المؤلفين أو الناشر بشرط الإشارة إلى المصدر الأصلي وتوزيع النسخ مجاناً. وفي حالة عمل أي نسخ لأغراض تجارية فينبغي الحصول على إذن كتابي مسبق من مجلس السكان الدولي - مصر.
كما يرجى أيضاً تحديد المصادر الأصلية كما هي واردة في الأنشطة المختارة.
رقم الكتاب القياسي الدولي ISBN: 978-0-87834-117-7 وللارشادات 978-0-87834-118-4 وللجمعية: 978-0-87834-119-1.

C R E A

GIRLS' POWER INITIATIVE
(GPI) NIGERIA

IPPF International
Planned Parenthood
Federation

IPPF International
Planned Parenthood
Federation
Western Hemisphere Region

INTERNATIONAL WOMEN'S
HEALTH COALITION

Mexfam
Salud para tu familia

POPULATION
COUNCIL
Ideas. Evidence. Impact.

إهداء لذكرى رحيل

Enofe Duncan Osakue

توصل الباحثون إلى أن عدم المساواة بين الجنسين يعد من أهم العوامل المؤثرة في إنتشار وباء الإيدز.

دعا صانعو السياسات إلى التوعية بالصحة الإنجابية والجنسية وفيروس نقص المناعة البشري مع تأكيد مفهوم المساواة بين الجنسين وحقوق الإنسان.

يهدف المعلمون إلى تعليم الشباب مهارات التفكير النقدي اللازمة لبناء مجتمعات متفهمة وعادلة.

“دليل واحد متكامل”

يلبي العديد من هذه الاحتياجات

شكر وتقدير

يمثل "دليل واحد متكامل: الإرشادات والأنشطة اللازمة لإعداد مدخل موحد للصحة الإنجابية والجنسية والنوع الاجتماعي (الجندر) والتوعية بفيروس نقص المناعة البشري وحقوق الإنسان" ثمرة إسهامات العديد من الأشخاص من مختلف أنحاء العالم. ولهذا نتوجه بخالص الشكر إلى كل من ساهم في هذا العمل.

قدم كل من Carmen Barroso و Wendy Baldwin و Vicente Diaz و Judith Bruce و Kate Bourne و Adrienne Germain و Beth Fredrick و Tim Shand و Naana Otoo-Oyortey و Victoria Ward توجيهاً ونصائح قيّمة. وقام كل من Juan Diaz و Maggie Diaz لدى منظمة Reprolatina بمراجعة دليل الإرشادات لتحري الدقة الفنية والإكلينيكية. وقام Evan Read بعمل الرسوم الإيضاحية الأصلية بينما قام Jared Stamm بإعداد الموقع الإلكتروني. وساهم كل من Ernestine Heldring و Nell Timreck بشكل جوهري في المراجعات الأخيرة. ونقدم شكر خاص لكل من Mike Vosika و Karen Tweedy-Holmes لدعمهما الدائم طوال مرحلة الإنتاج. كما نتوجه بالشكر أيضاً إلى العديد من الأصدقاء والزملاء الذين لم يخلوا بالمشاركة بالصور الفوتوغرافية.

وقد قام كل من Michelle Skaer ثم Jonah Stuart Brundage بتنسيق هذا المشروع بمهارة عالية وروح مرحه. وقد مثلت

إسهامتهما جزءاً حيوياً في كل مرحلة من مراحل العمل. وقام أكثر من ٥٠ خبيراً بمراجعة العمل أثناء إعداده، وقدمت ثمانية منظمات المساعدة في مجال اختبار عينة من الأنشطة. قد تم إدراج هؤلاء الأفراد والمنظمات في الصفحة التالية (تمت الإشارة إلى التبعية المؤسسية لأغراض التعريف فقط وهي تشير إلى التبعية المؤسسية أثناء فترة المراجعة). ونتوجه لهم بجزيل الشكر لدعمهم الفني ووقتهم وآرائهم القيمة فلم يكن من الممكن أن يصبح هذا الدليل على ما هو عليه الآن إلا بمساعدتهم. وتقتصر المسؤولية عن الأخطاء على عاتق المحررين.

في النهاية، نتوجه بالشكر إلى الجهات المانحة والتي ساهم دعمها المالي والعلمي في جعل دليل "دليل واحد متكامل" حقيقة واقعة. كما نتوجه بخالص الشكر إلى مؤسسة Ford ومؤسسة William and Flora Hewlett ومؤسسة John D. and Catherine T. MacArthur وقسم التنمية الدولية بالمملكة المتحدة (DfID) وصندوق الأمم المتحدة للسكان (UNFPA). كما تمت الاستفادة من الدعم المالي المقدم من الاتحاد الدولي لتنظيم الأسرة (IPPF) واتحاد IPPF/ منطقة بلدان نصف الكرة الغربي (WHR) و التحالف الدولي من أجل صحة المرأة و مجلس السكان الدولي.

المراجعة الاستشارية

عزيزة أحمد (المجموعة الدولية للمصابات بفيروس نقص المناعة البشري/ الإيدز)
 Lucy Atkin (منظمة Colibri للخدمات الاستشارية في أوروبا ونصف الكرة الغربي)
 Doris Bartel (منظمة كير)
 Marina Bernal (منظمة MULABI)
 Jennifer Catino (منظمة EngenderHealth)
 Esther Corona (رابطة المكسيك للتربية الإنجابية والرابطة الدولية للصحة الإنجابية "WAS")
 Sarah Hawker Costa (الصندوق العالمي للنساء)
 Jane Cottingham (منظمة الصحة العالمية)
 Karen Fazekas (الهيئة الدولية لصحة الأسرة)
 Gill Gordon (التحالف الدولي لمكافحة فيروس نقص المناعة البشري/ الإيدز)
 Nik Hartley (المنظمة الدولية لشراكة الطلبة)
 Christine Heritier (منظمة Afghanistan Libre)
 Rachel Jacobson (تحالف شباب العالم لمواجهة فيروس نقص المناعة البشري/ الإيدز)
 Magaly Marques (تنظيم الأسرة بلوس أنجلوس)
 Rafael Mazin (منظمة الصحة للبلدان الأمريكية "PAHO")
 Alexander McKay (مجلس المعلومات والتربية الإنجابية بكندا "SIECCAN")
 Prabha Nagaraja (منظمة الحديث عن قضايا الصحة الإنجابية والجنسية "TARSHI")
 Rick Olson (اليونيسيف)
 Christine Ricardo (Instituto Promundo)
 Saira Shameem (مركز آسيا والمحيط الهادئ للموارد والبحوث المتعلقة بالمرأة "ARROW")
 Robert Thomson (صندوق الأمم المتحدة للسكان)
 Nell Timreck (المنظمة الدولية لشراكة الطلبة)

فريق الاختبار الميداني للأنشطة

Aahung (باكستان)
 Asociacion Demografica Costarricense (كوستاريكا)
 رابطة الصحة الإنجابية والجنسية XY (البوسنة)
 رابطة حياة الأسرة في بليز (بليز)
 مؤسسة تنظيم الأسرة بالمكسيك
 مبادرة تمكين الشبابات (نيجيريا)
 Lesotho رابطة تنظيم الأسرة في
 Reprolatina (البرازيل) منظمة

المراجعة الفنية

غير معروف الاسم (شخص مستقل)
 Gautam Bhan (شخص مستقل)
 Yvonne Bogaarts (مؤسسة السكان العالمية)
 Jeff Buchanan (شخص مستقل)
 Margarita Diaz (منظمة Reprolatina)
 Uyi-Oni Ekhosuehi (مشروع تمام الصحة والتنمية)
 Nadine Dimodi Ekotto (رابطة مكافحة ممارسة العنف ضد المرأة ALVF)
 Chris Fung (الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية USAID)
 Tamara Gonçalves (منظمة CLADEM / أحد الأعضاء بالبرازيل)
 Angela Heimbürger (منظمة رصد حقوق الإنسان)
 Ernestine Heldring (منظمة Scenarios USA)
 Patty Herrera (حلول المجتمع اللاتيني)
 Laura Katzive (مركز الحقوق الإنجابية)
 Scott Kellerman (مجلس السكان الدولي)
 Martha Kempner (مجلس المعلومات والتربية الإنجابية في الولايات المتحدة الأمريكية SIECUS)
 Tang Kun (رابطة تنظيم الأسرة بالصين)
 Katarina Lindahl (الرابطة السويدية للتثقيف الإنجابي RFSU)
 Eugenia Lopez Uribe (Balance Promocion para el Desarrollo Juventud)
 Veronica Magar (منظمة كير CARE)
 Lori Michau (مؤسسة Raising Voices)
 Carmen Murguia (صندوق الأمم المتحدة للسكان)
 Ratidzai Ndlovu (صندوق الأمم المتحدة للسكان)
 Karen Newman (شخص مستقل)*
 Suzyo Nthazie (محامو الدفاع عن الحقوق من الشباب الأفريقي)
 Sabina Rashid (جامعة BRAC)
 Nell Rasmussen (الهيئة القومية للخدمات الاجتماعية بالدنمارك)
 Sundari Ravindran (مركز Achutha Menon للدراسات العلمية في مجال الصحة)
 Meredith Sheehy (مجلس السكان الدولي)
 Joann Stemmermann (شخص مستقل)*
 John Townsend (مجلس السكان الدولي)
 Lita Townsend (مدارس كليفلاند الحضرية)
 Wijit Wong (مؤسسة السكان العالمية)
 Margot Zimmerman (شخص مستقل)*

* هؤلاء قدموا دعماً فنياً في المراحل الأولى

فهرس المحتويات

مقدمة

١

١٧

الصحة والرفاهة الإنجابية والجنسية من منظور حقوقي

كيف نعامل بعضنا البعض: القيم والمجتمع

ما هي "حقوق الإنسان"؟

الحقوق الإنجابية والجنسية

تعزيز حقوق الإنسان بما في ذلك الحقوق الإنجابية والجنسية

قاموس مصطلحات (المفاهيم الأساسية حول حقوق الإنسان)

٣٩

النوع الاجتماعي (الجندر)

تعريف النوع الاجتماعي (الجندر)

الهوية والنوع الاجتماعي (الجندر)

الأعراف والتقاليد والأدوار المتصلة بالنوع الاجتماعي (الجندر) تتبلور أثناء مرحلتي الطفولة والمراهقة

النوع الاجتماعي (الجندر) والتعليم

النماذج النمطية المتصلة بالنوع الاجتماعي (الجندر) في الإعلام

كيف يؤثر النوع الاجتماعي (الجندر) على حرية الحركة والروابط الاجتماعية والأماكن الآمنة لكل من الجنسين

كيف يؤثر النوع الاجتماعي (الجندر) على المشاركة في الحياة المدنية والسياسية

النوع الاجتماعي (الجندر) والعمل والموارد الاقتصادية: (داخل المنزل وخارجه)

النوع الاجتماعي (الجندر) والزواج

النوع الاجتماعي (الجندر) والدين

النوع الاجتماعي (الجندر) وإستقلالية القرارات المتعلقة بالجسد

النوع الاجتماعي (الجندر) والعنف

الإكراه في العلاقات الجنسية أحد مظاهر العنف القائم على النوع الاجتماعي (الجندر)

التعامل مع العنف القائم على النوع الاجتماعي

تغير القيم والأدوار المتصلة بالنوع الاجتماعي (الجندر) مع مرور الزمن

النوع الاجتماعي (الجندر): ما نتخذه من قرارات وأفعال

تغيير العالم من حولنا

قاموس مصطلحات (مفاهيم أساسية حول النوع الاجتماعي (الجندر))

الأمور الجنسية

نبذة عن الأمور الجنسية
الحقوق الجنسية
الأمور الجنسية والمجتمع
إختلاف الأعراف الجنسية بالنسبة للجنس: المعايير المزدوجة بالنسبة للسلوك الجنسي
الرغبة الجنسية
التشريح والسعادة الجنسية
التعبير الجنسي والمتعة الجنسية
السلوك الجنسي
دوافع ممارسة الجنس أو الإمتناع عن الممارسة
الرضا والإكراه في ممارسة الجنس
إقامة علاقات جنسية تتسم بالاحترام المتبادل والمسؤولية المشتركة
مخاوف تتعلق بالأداء الجنسي
الدعوة لصحة جنسية آمنة
قاموس مصطلحات (المفاهيم الأساسية المتعلقة بالأمور الجنسية)

العلاقات الشخصية

مقدمة عن العلاقات الشخصية
العلاقات القائمة في حياتنا
كيف يمكن أن تكون علاقاتنا أكثر قبولاً واحتراماً؟
العلاقات الرومانسية: التودد (المغازلة) والمواعدة
العاطفة (الرومانسية): ما هو مفهوم الحب؟
ما هو "الحب الحقيقي"؟ ماذا عن الغيرة؟
العلاقة الجنسية
العلاقات طويلة الأجل
صعوبات في العلاقات العاطفية
إنهاء العلاقة العاطفية
تغير القواعد والأعراف السائدة حول العلاقات الشخصية

مهارات التواصل واتخاذ القرار

العوامل التي تؤثر على التواصل
إرشادات للتواصل الفعال
أساليب الإتصال المباشر وغير المباشر
الحديث مع شريك الحياة حول الصحة والعلاقات الجنسية
إتخاذ القرارات
تنفيذ القرارات

١٥١

جسم الإنسان ومرحلة البلوغ والإنجاب

صورة جسم الإنسان

مرحلة البلوغ

التعرف على جسم الإنسان

الأعضاء الجنسية والتناسلية

الخصوبة والإنجاب (كيف يأتي الأطفال؟)

فترة الحمل

لنتعرف على أجسامنا: توجه عالمي

١٧٧

الصحة الإنجابية والجنسية

الحق في الحصول على الخدمات الصحية

١٨٤

الجزء الأول: الأمراض المنقولة جنسياً بما فيها فيروس نقص المناعة البشري والإيدز

معلومات حول الأمراض المنقولة جنسياً بما في ذلك فيروس نقص المناعة البشري والإيدز

أساليب الوقاية من الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً وفيروس نقص المناعة البشري

المساواة بين الجنسين لمكافحة الإصابة بفيروس نقص المناعة البشري (الإيدز)

التعايش مع فيروس نقص المناعة البشري والإيدز

الحقوق والمسؤوليات المتعلقة بالوقاية من الأمراض المنقولة جنسياً وفيروس نقص المناعة البشري

إلتهابات الجهاز التناسلي

٢٠١

الجزء الثاني: القرارات الخاصة بالإنجاب ووسائل تنظيم الأسرة والإجهاض

معلومات عن تنظيم الأسرة

وسائل تنظيم الأسرة

الحمل غير المرغوب فيه والإجهاض

الدعوة وكسب التأييد لقضايا الصحة والحقوق الإنجابية والجنسية والمساواة بين الجنسين

التأمل في توجهاتنا

تحديد ما إذا كان الشيء عادلاً أم لا

تغيير العالم من حولنا

العقبات والتحديات التي تواجه حملات الدعوة من أجل التغيير

أهمية الدعوة وكسب التأييد وأثرها على حياة الناس

كن فعالاً: التعلم القائم على تنفيذ المشروعات

٢٤٠

ملحقات

٢٤٢

صحف الحقائق

٢٧٧

الملحق الديني والقانوني

مقدمة

ما هو "دليل واحد متكامل"؟

يمثل "دليل واحد متكامل" مصدراً هاماً لإعداد منهج شامل في مجال الصحة الإنجابية والجنسية والمساواة بين الجنسين والتوعية عن فيروس نقص المناعة البشري وحقوق الإنسان. وهو قائم على العديد من البحوث العلمية الدولية حول المخاطر الخاصة بالصحة الإنجابية والجنسية للفرد ويأتي هذا الدليل متسقاً مع الأهداف الإنمائية للألفية وما تتطلبه من سياسات. كما يتيح الدليل مدخلاً جديداً وعملياً كنا في حاجة ماسة له لتثقيف الشباب في عالم يتسم بالتنوع والسرعة في التغيير.

ويتيح "دليل واحد متكامل" لكل من المثقفين وواضعي السياسات الفرصة الكاملة للتعامل مع تلك المؤثرات والعوامل الفردية الخاصة بالصحة الإنجابية والجنسية بصورة عامة وللشباب بصفة خاصة، والتعامل أيضاً مع المؤثرات والعوامل الاجتماعية المتعلقة بصحتهم ورفاهتهم. كما يركز الدليل على الواقع الذي يعيشه هؤلاء الشباب.

وتتميز هذه الإرشادات والتوجيهات بسبع سمات رئيسية مبينة في الصفحة المقابلة. وتستند هذه السمات على الإستراتيجيات والأولويات التي وضعتها عدد من هيئات الصحة والتربية الدولية بما في ذلك الجمعية العامة للأمم المتحدة^١ وبرنامج الأمم المتحدة المعني بفيروس نقص المناعة البشري (الإيدز) (UNAIDS)^٢ ومنظمة الصحة العالمية^٣ واليونسكو^٤ والجمعية الدولية للصحة الإنجابية والجنسية^٥. لقد تم إعداد "دليل واحد متكامل" على يد مجموعة من الخبراء الدوليين لضمان أن يكون منظور الدليل متلائماً مع ظروف الشباب في معظم أنحاء العالم من إفريقيا إلى المحيط الهادي ومن آسيا إلى الأمريكتين ومن أوروبا إلى العالم العربي.

الهدف الأساسي من "دليل واحد متكامل" هو تمكين الشباب من التمتع بحقوقهم الإنسانية والدفاع عنها ومن العيش بكرامة ومساواة مع التمتع بصحة إنجابية وجنسية مسئولة ومرضية.

الأهداف المتعددة لـ "دليل

واحد متكامل"

مساعدة الشباب على:

اتخاذ القرارات المسؤولة
والتصرف بناءً على اختياراتهم
الشخصية.

المشاركة في أنشطة المجتمع
وممارسة مبادئ حقوق الإنسان.

التفكير النقدي والتحصيل
التعليمي بصفة عامة.

التمتع بالكفاءة الذاتية والإحساس
بالقوة.

الصحة والرفاهة الإنجابية
والجنسية

الحد من الحمل غير المرغوب
فيه.

الحد من حالات الأمراض
المنقولة جنسياً بما في ذلك
فيروس نقص المناعة البشري.

الحد من ممارسة الجنس بالإكراه
أو غير المرغوب فيه.

الحد من العنف القائم على النوع
الاجتماعي.

السمات السبع الرئيسية في "دليل واحد متكامل"

١ **الاستناد على الدليل العلمي** بمعنى أنه مبني على أسس منهجية قام بصياغتها باحثون من العديد من الدول،^٦ إلى جانب قيامه بدمج النتائج الهامة الخاصة للربط بين ديناميكية العلاقات المترتبة على النوع الاجتماعي والصحة الإنجابية والجنسية،

٢ **الشمولية** بما في ذلك تقديم معلومات دقيقة حول مختلف المواضيع النفسية والاجتماعية والصحية اللازمة لإخراج منهج متعمق يغطي كل مجالات الصحة الإنجابية والجنسية والوقاية من فيروس نقص المناعة البشري والحقوق الجنسية والإنجابية والتوعية في مجال الحياة الأسرية،^٧

٣ **يقوم على القيم الأساسية وحقوق الإنسان** بمعنى أنه يحض على مبادئ العدالة والكرامة الإنسانية والمساواة في المعاملة وتكافؤ الفرص في المشاركة وحقوق الإنسان للجميع كأساس لتحقيق الصحة والرفاهة الإنجابية والجنسية،^٨

٤ **مراعاة الاعتبارات الخاصة بالنوع الاجتماعي** عن طريق التأكيد على أهمية المساواة بين الجنسين^٩ وأهمية البيئة الاجتماعية بصورة عامة لتعزيز الصحة الإنجابية والجنسية والرفاهة بوجه عام لكل من الشباب والفتيات،

٥ **تعزيز التقدم الأكاديمي والتفكير النقدي** بتنشيط القدرات الذهنية اللازمة لفهم طبيعة العلاقات بين الفرد والآخرين والمجتمع وكيفية تأثير تلك العلاقات على كل نواحي الحياة. لذلك فهي تضع الأسس اللازمة لتوسيع مجال الثقافة الإنجابية والجنسية والتوعية بفيروس نقص المناعة البشري في المجتمع المدني وكليات الدراسات الاجتماعية والأدبية على السواء،

٦ **تشجيع مشاركة المجتمع المدني** عن طريق إعلاء مبدأ احترام المواطن والإيمان بقدرته على إحداث تغييرات إيجابية في المجتمع. كما يساعد في دعم مهارات الدعوة الضرورية لخلق مجتمع أكثر رحمة وعدالة،

٧ **الملائمة من الناحية الثقافية** بحيث يأخذ في الاعتبار مختلف الظروف التي يعيش فيها الشباب حول العالم.

ما أهمية "دليل واحد متكامل"؟

اهتم المجتمع الدولي بمكافحة مرض الإيدز ووضع في مقدمة أولوياته. وقامت العديد من الحكومات بتوقيع إتفاقيات دولية خاصة باحترام مبادئ حقوق الإنسان والمساواة بين الجنسين. ولكن كيف يتم ربط هذه العلاقات ببعضها؟ ولماذا تعد قيم المساواة بين الجنسين وحقوق الإنسان من الأمور الضرورية لتحقيق مستويات عالية من الصحة والرفاهه الإنجابية؟

في الواقع، إن القواعد والأعراف السائدة في المجتمعات وخصوصاً تلك المتصلة بالنوع الاجتماعي (الجندر) تتحكم بدرجة كبيرة في قدرة الشباب على إتخاذ وتنفيذ القرارات المتعلقة بحياتهم الإنجابية والجنسية. فعلى سبيل المثال، هناك حقيقة مجتمعية لا يمكن قبولها وهي أن أمور الزواج والحمل لا تزال تتم في المجتمعات بدون إرادة عشرات الملايين من الشباب والفتيات وبدون معرفة مسبقة لديهن وبالمثل يتعرض الشباب الذكور إلى ضغوط شديدة للتكيف مع المتطلبات المتعلقة بالذكورة والتي أحياناً ما تكون غير واقعية بل ومضرة.

أكدت الدراسات التي أجريت سواء في الدول النامية أو المتقدمة أن الشباب الذين يؤمنون بالمساواة بين الجنسين يتمتعون بصحة إنجابية أفضل بالمقارنة بأقرانهم من الشباب الذين لا يعترفون بتلك المساواة. فعلى سبيل المثال، فإن استخدام الواقي الذكري أو وسائل تنظيم الأسرة يقل بدرجة كبيرة كما تزداد احتمالات العلاقات الجنسية المتعددة والعلاقات المتسمة بالعنف عند هؤلاء الشباب الذين يعتقدون أنه ينبغي على الشاب أو الرجل أن يتصف "بالخشونة". كما أن الإناث اللاتي ينخرطن في علاقات تنسم بالإستسلام للسيطرة الذكورية يكونون أكثر عرضه للإصابة بفيروس نقص المناعة البشري ولحدوث حمل غير مرغوب فيه. وعلى غرار ذلك، تم تناول هذه المجموعة من حالات عدم المساواة بين الجنسين المصاحبة لإنخفاض مستوى الصحة الإنجابية في دراسات أظهرت بجلاء أن عنف شريك الحياة يرتبط بالمعدلات المرتفعة لحدوث حمل غير مخطط له أو الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً أو فيروس نقص المناعة البشري.^{١٠} كما توضح هذه النتائج حاجة الشباب الماسة إلى التعرف على قيم المساواة بين الجنسين ومبادئ حقوق الإنسان لاسيما أنها مواضيع تؤثر على صحتهم الإنجابية وبالتالي على سعادتهم الشخصية.

وللأسف، فقد تأخرت الاستفادة من نتائج هذه الدراسات المعنية في برامج الثقافة الإنجابية والجنسية. ومن النادر وجود مناهج للتربية الإنجابية والجنسية تتناول موضوعات خاصة بالنوع الاجتماعي (الجندر) وحقوق الإنسان بأسلوب سهل وموضوعي. وهذا القصور يدعو للقلق حيث أنه لا يوجد سوى عدد قليل من المناهج التي تناولت موضوعات الصحة الإنجابية والجنسية وفيروس نقص المناعة البشري والتي كان لها تأثيراً ملحوظاً في خفض معدلات الحمل غير المرغوب أو الإصابة المنقولة جنسياً.^{١١}

حقائق

الشباب الذين يقتنعون بمبادئ المساواة بين الجنسين يتمتعون بصحة إنجابية وجنسية أفضل من أقرانهم.

حقائق

تدعو الاتفاقيات الدولية إلى التوعية في مجال الصحة الإنجابية والمساواة بين الجنسين.

"...نحن نعرف كيف نحول الدفة ضد هذا الوباء [الإيدز]... إن الأمر يتطلب تغييراً واقعياً وإيجابياً يمنح السيدات والفتيات المزيد من الصلاحيات والثقة كما يغير العلاقات القائمة بين المرأة والرجل على جميع المستويات".

– كوفي أنان
السكرتير العام السابق للأمم المتحدة

إن الدرس المستخلص – والذي نتجاهل أهميته على صحة المراهقين – هو أن مبادئ المساواة بين الجنسين وحقوق الإنسان لا تعد أهدافاً ترفيه أو تكميلية، بل تعد من أهم الوسائل اللازمة لمكافحة إنتشار فيروس نقص المناعة البشري بالإضافة إلى أهميتها لنضج الشباب وتمتعهم بالصحة الإنجابية وبحياة جنسية تنسم بالمسؤولية والرضا. والمجتمع الدولي – ممثلاً في الحكومات والمجتمع المدني والهيئات الدولية – أصبح يطالب بشكل مضطرد بوضع مناهج خاصة بالثقافة الإنجابية والجنسية والتوعية عن فيروس نقص المناعة البشري والمواضيع المتعلقة بالنوع الاجتماعي (الجندر) وحقوق الإنسان والتي جاءت إستجابةً لنتائج الأبحاث والدراسات وباعتبارها مسألة تتعلق بحقوق الإنسان وكرامته.

ويحتاج المدربون إلى مصادر علمية لعرض وتقديم تلك المجموعات من القيم والمفاهيم بأساليب مبسطة وفعالة. ولحسن الحظ فإنه يتوافر حالياً في معظم أنحاء العالم برامج تعليمية وتربوية جديدة تهتم بدرجة كبيرة بموضوعات الثقافة الإنجابية والجنسية وفيروس نقص المناعة البشري وتركز بدرجة أكبر على المساواة بين الجنسين وعلى حقوق الإنسان. ويلاحظ حالياً أن لتلك البرامج نتائج إيجابية كبيرة^{١٢} لذا فقد حان الوقت لإختبارها وتطبيقها على نطاق أوسع.

من هو الجمهور المستهدف لـ “دليل واحد متكامل”؟

لقد تم تنفيذ “دليل واحد متكامل” في المقام الأول لمعدي المناهج التعليمية والمعلمين في المدارس والمتقنين وقادة الرأي والفكر بالمجتمع المسؤولين عن التربية في مجالات الصحة الإنجابية والجنسية (بما في ذلك الإيدز) والدراسات المدنية أو الاجتماعية. ويجوز لهؤلاء المستخدمين الإقتباس مما يحتويه هذا الدليل من إرشادات أو أنشطة لتلبية احتياجاتهم كما يلي:

- تطوير أو تعديل المناهج الشاملة (أيا كانت المساحة الزمنية المحددة) بشكل ملائم لظروفهم،
- تصميم وحدات تدريسية أكثر تخصصاً (مثل التركيز على قضايا النوع الاجتماعي أو الصحة الإنجابية)،
- استخدام محتويات الدليل كأحد المصادر اللازمة لتصميم وتنفيذ دروس الموضوع الواحد (مثل مواضيع النوع الاجتماعي (الجنس) ووسائل الإعلام، والوقاية الشخصية ووقاية شريك الحياة من الإصابة بفيروس نقص المناعة البشري، والفهم الحقيقي لمعني الرجولة).

وهناك جمهور آخر يستهدفه “دليل واحد متكامل” وهو شريحة صانعي السياسات وفئة المديرين

بالمدراس. حيث يمكن لمحتويات هذا الدليل أن تساعد هؤلاء المسؤولين في ضمان استجابة المجهودات التي يبذلونها في مجالات الثقافة الإنجابية والجنسية وفيروس نقص المناعة البشري للاحتياجات الدراسية للشباب إتساقاً مع سياسات الجهات المعنية مثل الجمعية العامة للأمم المتحدة (الأهداف الإنمائية للألفية^{١٣}) وبرنامج الأمم المتحدة المشترك لمكافحة الإيدز (UNAIDS) ومنظمة اليونسكو ومنظمة الصحة العالمية والعديد من الهيئات الأخرى^{١٤}. وبالإضافة إلى ذلك، فإن الطرق والأساليب المستخدمة في “دليل واحد متكامل” تعزز المهارات العليا لعملية التفكير للطلاب (مثل البحث والتأمل والتحليل) وتعزز من إرتباطه بمدرسته. ومن ثم تستطيع المدارس استخدام موضوعات التوعية الخاصة بالصحة الإنجابية والجنسية وفيروس نقص المناعة البشري في تعزيز عملية التعليم بشكل عام.

وفي البلدان المختلفة يتم تناول التوعية بالصحة الإنجابية والجنسية في العديد من السياقات الثقافية والسياسية داخل المجتمعات. ولذلك فقد تم تصميم “دليل واحد متكامل: الإرشادات والأنشطة” لعرض معلومات تتصف بالحساسية على نحو يلائم خصائص المجتمعات في بلدان أفريقيا والأمريكتين والعالم العربي وآسيا وأوروبا والمحيط الهادي. وتتضمن محتوياته العديد من الأمثلة من ثقافات متنوعة. ويساعد القسم التالي من الدليل وعنوانه “أين يمكن استخدام دليل واحد متكامل وكيفية استخدامه؟” المدربين/المعلمين وقادة الرأي وصانعي السياسات على تكييف هذه المحتويات بكفاءة وبما يتناسب مع مجتمعاتهم.

أين يمكن استخدام “دليل واحد متكامل” وكيف يمكن استخدامه؟

استجابة لطلبات المدرسين

نقدم عينة من الأنشطة المقترحة لهؤلاء الذين لديهم أقل من ١٤ ساعة للتدريس لكن مازالوا يرغبون في الاستفادة من جميع الوحدات:

الوحدة ١	النشاط ٤
الوحدة ٢	الأنشطة ٥، ٩
بالإضافة إلى ٧ أو ١٤	
الوحدة ٣	الأنشطة ١٨، ٢٣
الوحدة ٤	النشاط ٣٢
الوحدة ٥	الأنشطة ٣٥، ٣٦
الوحدة ٦	الأنشطة ٤١، ٤٢، ٤٤
الوحدة ٧	النشاط ٥٠ بالإضافة إلى الواجب المنزلي في بداية النشاط ٥١
الوحدة ٨	النشاط ٥٢

يضع “دليل واحد متكامل” الأسس اللازمة لإعداد المناهج التعليمية المناسبة للظروف المختلفة ويمكن استخدامه لتصميم المناهج الدراسية المختلفة والمتعددة مثل مناهج الصحة والأحياء والمناهج الخاصة بالدراسات الاجتماعية والأدبية. كما أنه يصلح للإستخدام في الفصول التعليمية غير المدرسية أو أنظمة البرامج التعليمية والتدريبية في المجتمع المحلي والتي تشمل الخدمات الصحية وبرامج الشباب ومواقع التعليم غير الرسمية. كما يمكن تكيفه بما يتلائم مع مناهج تعليم الكبار.

وتتباين برامج الصحة الإنجابية والجنسية والتوعية بفيروس نقص المناعة البشري تبايناً كبيراً من حيث الطرح الموضوعي والمدة الزمنية اللازمة لتنفيذها. ولهذا السبب يتسم تصميم “دليل واحد متكامل” بالمرونة الكافية لإعطاء المستخدم القدرة على التعرف على المعلومة وتحديد مستوى وعمق ما يلزمه من تفاصيل علمية بشأنها. ولهذا تنقسم محتويات كل دليل إلى ثمانية وحدات يتكون كل منها من عدة رؤوس موضوعات فرعية. ويتكون رأس كل موضوع فرعي من مجموعة من العبارات المدعومة بالكثير من التفاصيل أو الأمثلة الواقعية من ثقافات متنوعة ليستطيع كل مستفيد إختيار ما يلزمه من وحدات أو موضوعات فرعية مع تحديد مستوى التفاصيل المرجوة والتي تلبي احتياجاته. وتكفي تلك المعلومات المتوفرة في هذه الوحدات الثماني ما يلزم من إحتياجات لتصميم منهج تعليمي شامل وقد يرغب المستخدمون ممن لا يملكون الوقت الكافي لتصميم المنهج بكامله أو لتدريس الموضوعات التعرف على أهم الأنشطة في كل وحدة والمبينة في الهامش الذهبي على الجانب الأيسر من هذه الصفحة.

ولقد تم إعداد محتويات “دليل واحد متكامل” خصيصاً للشباب الذين تزيد أعمارهم عن ١٥ سواء كانوا داخل العملية التعليمية المدرسية أو خارجها. ويرى العديد من الخبراء المعنيين وصانعي السياسات ضرورة البدء في هذا النوع من التعليم مبكراً. ويعتبر سن البلوغ وفترة المراهقة المبكرة توقيتاً شديداً الأهمية تصبح فيه التوجهات والسلوكيات المتعلقة بالنوع الاجتماعي (الجندر) أكثر وضوحاً بل ورسوخاً ويمكن أيضاً الوصول فيه إلى أكبر نسبة ممكنة من الفتيات المراهقات اللاتي مازلن داخل منظومة التعليم الرسمي. ومن جهة أخرى يستطيع العديد من المعلمين ممن يدرسون للأطفال الأصغر من ١٥ سنة من العمر الاعتماد على هذا الدليل لإعداد مناهج ملائم مع مراعاة تحقيق كل المتطلبات التعليمية الخاصة بالنشء. [للحصول على قائمة من تلك الأنشطة والتي يمكن تكيفها بطريقة مبسطة وملائمة للفئات الأصغر سناً انظر الصفحات الإفتتاحية لـ دليل الأنشطة]^{١٥}

وختاماً، فإنه يمكن القول أنه قد تم تصميم “دليل واحد متكامل: الإرشادات والأنشطة” على نحو مرّن يتناسب مع العديد من الثقافات والتقاليد الاجتماعية ولكنه في نفس الوقت يُطبق المبادئ المتفق عليها دولياً على جميع الظروف الثقافية والاجتماعية المختلفة التي يعيشها الناس. وقد يرغب بعض المعلمين في تسليط الضوء على بعض الأقسام أكثر من غيرها لأسباب ثقافية محلية أو سياسية أو لتلبية إحتياجات معينة بمجموعات خاصة. وقد خلصت إحدى المراجعات للمناهج التثقيفية الخاصة بالصحة الإنجابية والجنسية إلى أن “دليل واحد متكامل” يعتبر دليلاً جيداً ومناسباً ويصلح للإستخدام في العديد من المجتمعات حول العالم.

ما هي محتويات ”دليل واحد متكامل“ ؟

يوفر هذا الدليل المكون من جزئين العناصر الأساسية اللازمة لإعداد منهج يقوم على حقوق الإنسان ويراعي النوع الاجتماعي (الجندر) ويتسم بالمشاركة في مجال الثقافة الإيجابية والجنسية والتوعية بشأن فيروس نقص المناعة البشري.

الجزء الأول: الإرشادات

يتألف من:

مقدمة تتضمن الآراء المستندة على الدليل فيما يخص السياسات والبرامج
سبع وحدات معلوماتية. (كل منها مزود بالأهداف التعليمية والمحتوى الرئيسي لها ونقاط للتأمل)
الوحدة الأخيرة تقوم على تنفيذ مشروع (لدعم الدعوة وكسب التأييد وتطبيق الدروس المستفادة)
٢٢ من صفح الحقائق

الجزء الثاني: الأنشطة

يتألف من:

أساليب التدريس الفعالة

٥٢ عينة من الأنشطة

المصادر الإضافية

يتم عرض كلا الجزئين بإيجاز في الصفحات التالية

CARMEN WINANT

دليل الإرشادات التوجيهية

الوحدات المعلوماتية: تزودنا الوحدات السبع الأولى من دليل الإرشادات بالمعلومات الضرورية لعمل منهج دراسي شامل تتكامل فيه مفاهيم النوع الاجتماعي (الجنس) وحقوق الإنسان والأمور الجنسية والصحة الإنجابية وفيرس نقص المناعة البشري مع بعضها البعض. وتجد أيضًا "نقاطاً للتأمل" على الهامش الملون باللون الذهبي والتي توضح كيفية استخدام المادة العلمية لتنشيط مهارات التفكير النقدي لدى المتعلمين. وقد تساعد هذه الأسئلة "نقاط التأمل" المعلم أيضاً في التفكير المبتكر والإبداعي لتعزيز المضمون العلمي. وستجد في الهامش أيضاً مربعات برتقالية اللون تربط بعض نقاط المحتوى بالأنشطة الابتكارية للفصل (المتاحة بـ دليل الأنشطة). وفي النهاية تعرض الوحدة (٨) المعلومات الأساسية والإرشادات والتوجيهات اللازمة لعملية التعليم المستند على عمل المشاريع في مجال الدعوة والتغيير الاجتماعي.

الصحة والرفاهة الإنجابية والجنسية من منظور حقوقي

لماذا ينبغي أن تتضمن الثقافة الإنجابية والجنسية والتوعية بمكافحة فيروس نقص المناعة البشري معلومات عن حقوق الإنسان؟ تقوم هذه الوحدة بشرح كيفية ربط صحة الأفراد الإنجابية والنفسية بقدرتهم على ممارستهم لحقوقهم الإنسانية (مثل حقهم في التعليم وحرية التعبير). ويمتد نطاق هذه الحقوق لتشمل أيضاً حماية الإنسان لجسده وصحته الإنجابية والجنسية. كما تؤكد هذه الوحدة أيضاً على أهمية قدرتنا على ممارسة حقوقنا الإنسانية بثقة وبيان الإجراءات التي يمكن أن يتخذها الشباب لتعزيز مبدأ الإحترام وكيف يتمكنون من حماية حقوقهم الإنجابية والجنسية وكذلك الحقوق الخاصة بشركائهم.

النوع الاجتماعي (الجنس)

إن تحقيق المساواة بين الجنسين يعد من الأمور الأخلاقية الملحة والملزمة كما أنه أحد الأهداف الإنمائية للألفية. ويتمكن المعلمون من خلال تدريس هذه الوحدة من مناقشة الأمور المتعلقة بالنوع الاجتماعي (الجنس) بفاعلية من خلال دعم كل من الشباب والشابات. تعطي هذه الوحدة المعلومات الشارحة لكيفية عمل القواعد والأعراف السائدة المتصلة بالنوع الاجتماعي (الجنس) داخل المجتمع ممثلة في العلاقات الأسرية أو المدرسية، وفي خبرات الناس حول العنف، وفي وسائل الإعلام وغيرها. وتشرح هذه الوحدة أيضاً كيف تؤثر الأدوار المتصلة النوع الاجتماعي (الجنس) على صحتهم الإنجابية والجنسية. وتساعد الشباب والشابات على التفكير بطريقة نقدية تنعكس إيجابياً على اتجاهاتهم الخاصة حول مفهوم النوع الاجتماعي (الجنس).

الأمور الجنسية

على الرغم من أن هذه الوحدة تشتمل على معلومات بيولوجية أساسية حول الأمور الجنسية إلا أنها أيضاً تشير إلى الأسس الاجتماعية المتعلقة بالنشاط الجنسي في حياة الناس. وتدرس هذه المحتويات كيف يمكن أن تؤثر القواعد والأعراف والثقافة السائدة والنوع الاجتماعي (الجنس) على التوجهات والممارسات الخاصة بالصحة الجنسية. وتستعرض أيضاً بعض التساؤلات الشائعة التي تسبب قلقاً لدى الناس فيما يتعلق بحياتهم الإنجابية والجنسية بما في ذلك التعرض في بعض الأحيان لضغوط لممارسة الجنس غير المرغوب فيه أو غير الآمن.

العلاقات الشخصية

إن الصحة والرفاهة الإنجابية والجنسية يعتمدان على عوامل فردية أو شخصية من ناحية وعلى الكثير من العوامل والمؤثرات الاجتماعية العريضة من ناحية أخرى. وتهدف هذه الوحدة إلى مساعدة الشباب والمراهقين في الإتفاق على معايير التفاهم وبناء الثقة في علاقاتهم. وتوفر لهم بالتحديد مصادر للمعلومات لمساعدتهم على تفعيل مهارات التواصل لديهم وتعزيزها في جميع أشكال العلاقات. كما تركز على وجه الخصوص على أساليب استكشاف على طريقهم داخل منظومة العلاقات الحميمة والرومانسية.

مهارات التواصل واتخاذ القرار

إن الأفراد الذين يتحدثون مع شركاء حياتهم حول الأمور الانجابية والجنسية يتمتعون بعلاقات حميمة أكثر إرضاءً وبحياة جنسية أفضل. ومن المؤكد أن الشباب لديه الرغبة في تعلم فنون وطرق الحديث عن الموضوعات الحميمة بثقة وبدون الإحساس بالإنزعاج. ولكنهم قلما تتاح أمامهم الفرصة لتعلم كيفية التعامل مع هذه النوعية من الموضوعات التي تتسم بالحساسية. وتركز هذه الوحدة الدراسية على تعزيز مهارات التواصل مع التركيز على الأمور الجنسية ووسائل تنظيم الأسرة والتوعية بفيروس نقص المناعة البشري والإيدز. كما تتضمن أيضاً قسماً حول القدرة على اتخاذ القرارات وتنفيذها.

الجسم ومرحلة البلوغ والإنجاب

إن إكتشاف الشباب لأجسامهم ومعرفتهم بها يعضد من قدرتهم على حماية أنفسهم ويزيد من وعيهم بصحتهم الإنجابية والجنسية. وتتضمن هذه الوحدة المعلومات الأساسية عن الصحة الإنجابية والجنسية والتي أصبحت جزءاً لا يتجزأ من عملية التعليم المدرسي. فهي على سبيل المثال تشرح مرحلة البلوغ وكيفية قيام الجسم وأعضائه المختلفة بوظائفه. ويتم تقديم المحتوى العلمي من خلال المنظور الاجتماعي والحقوقى بدلاً من الإطار "الإكلينيكي" الضيق.

الصحة الإنجابية والجنسية

(تشمل الوقاية من فيروس نقص المناعة البشري ووسائل تنظيم الأسرة)

تعرض هذه الوحدة المعلومات من خلال جزئين. يناقش الجزء الأول في الأساس حالات الأمراض المنقولة جنسياً وفيروس نقص المناعة البشري والإيدز وإلتهابات الجهاز التناسلي، في حين يتناول الجزء الثاني وسائل تنظيم الأسرة والإجهاض. كما تقوم الوحدة أيضاً بتسليط الضوء على الجانب الوقائي.

الدعوة وكسب التأييد بقضايا الصحة الإنجابية والجنسية والمساواة بين الجنسين

يستطيع معظم الشباب بل ومعظمهم يرغب في مد يد المساعدة لإحداث تغييرات مجتمعية تؤدي في النهاية إلى تحسن ملحوظ في الصحة والرفاهة الإنجابية والجنسية والتي ستساعد أيضاً على تحقيق المزيد من العدالة والمساواة. وهذه الوحدة تقدم الإرشاد للمدرسين بما فيهم العاملين في المجتمع المدني ومدرسي الدراسات الاجتماعية على استخدام أساليب التعلم القائمة على المتعلم نفسه لتسهيل عملية إدماج الشباب في المجتمعات التي ينتمون إليها. وتساعد تلك الأساليب العملية على استكمال ما ينقص من المعارف المكتسبة أثناء دراسة الوحدات السابقة وتعميقها مما يمنح الشباب الشعور بالرضا عندما يرون أمام أعينهم كيف يمكنهم أن يحدثوا تغييرات إيجابية في المجتمع المحيط بهم.

صحف الحقائق

في نهاية دليل الإرشادات ستجد ٢٢ صحيفة حقائق تعد من المصادر المرجعية الفنية والإضافية لبعض المواضيع. وتقوم كل صحيفة منها بدعم أو ربط الموضوعات الفرعية الخاصة بالوحدات (١-٧) من دليل الإرشادات.

دليل الأنشطة

أساليب التدريس الفعالة

تقوم برامج تدريس الصحة الإنجابية والجنسية وبرامج التوعية بشأن فيروس نقص المناعة البشري في مختلف أنحاء العالم باستخدام الأساليب التدريسية القائمة على المشاركة الطلابية والتي تتفوق على طريقة المحاضرة الإلقائية المعتادة أو ساعات القراءة التقليدية. فإن إدماج الشباب بفاعلية في عملية تعليمهم تضمن إظهار مواهبهم الشخصية وملكة التفكير النقدي والمناقشة لديهم. كما تعزز هذه الطريقة التعليمية ترسيخ مبدأ المساواة بين الجنسين وتغيير السلوكيات بما فيها تلك المتعلقة بالنوع الاجتماعي (الجنس) والصحة الإنجابية. كما يمكنها أيضاً، وعلى نطاق واسع، أن تعد الشباب لمواجهة عالمهم المتغير عن طريق تشجيع الخيال وتعزيز الثقة.

لذلك، يبدأ دليل الأنشطة من "دليل واحد متكامل" بمقدمة تشرح وتعرض إرشادات حول أساليب التدريس القائمة على المشاركة التفاعلية للمتعلم. (ويتضمن دليل الإرشادات أيضاً "نصائح خاصة بالتدريس" في بداية كل وحدة) إلا أن هذه المصادر لا تعني عن إقامة دورات لتدريب المعلمين ودعمهم.

عينة من الأنشطة

يتضمن دليل الأنشطة ٥٢ نوعاً من الأنشطة والتي تتوافق مع محتويات دليل الإرشادات (موضحة في مربعات برتقالية اللون في دليل الإرشادات). وقد تم اختبار هذه الأنشطة القائمة على المشاركة التفاعلية للمتعلم ووجد أنه من السهل تكيفها مع الثقافات المختلفة. ويمكن أن تساعد الشباب على الربط بين ما قد تعلموه وبين خبراتهم ومشاعرهم الخاصة. كما تنسم تلك الأنشطة بدرجة عالية من الابتكار والقدرة على إدماج الشباب.

يستطيع المدرسون استخدام الأنشطة كما هي أو بعد إدخال ما يرونه لازماً من تعديلات بل ويستطيعون أيضاً وضع نماذج جديدة. وبالرغم من اعتماد الكثير من تلك الأنشطة على القدرة على القراءة أو الكتابة فإن معظمها معدّ بما يتلائم مع المتدربين الأميين.

قائمة المصادر الإضافية

في نهاية دليل الأنشطة قائمة بالمراجع والمواد العلمية المختارة من مختلف أنحاء العالم. ويتضمن كل بند وصفاً موجزاً وبيانات للاتصال.

لقد نادى العديد من صانعي السياسات والمنظمات الدولية بالانتقيف بالصحة الإنجابية والجنسية وفيروس نقص المناعة البشري والحياة الأسرية من خلال منظور المساواة بين الجنسين وحقوق الإنسان.

وها هو "دليل واحد متكامل": "الإرشادات والأنشطة" يلبي هذا النداء. فالدليل يقوم على نتائج بحثية حول العوامل التي تؤثر على السلوك الإنجابي والجنسي ويدعم الإحساس بالثقة بالنفس والتفكير السليم لدى الشباب مما يمكنهم من المساهمة في بناء مجتمعات متفهمة وعادلة.

١. <<http://www.un.org/millenniumgoals/>>
 ٢. <http://data.unaids.org/pub/InformationNote/2008/20081031_strategicframework_final_en.pdf>and<www.unaids.org/en/KnowledgeCentre/Resources/PolicyGuidance/OperationGuidelines/gender_operational_guidelines.asp>
 ٣. www.who.int/reproductive-health/strategy.htm
 ٤. http://portal.unesco.org/en/ev.php-URL_ID=33618&URL_DO=DO_TOPIC&URL_SECTION=201.html، انظر أيضًا المذكرة الصادرة عن اليونسكو الخاصة بحقوق الإنسان والتثقيف بشأن تمكين المرأة على الموقع التالي: http://portal.unesco.org/en/ev.php-URL_ID=33525&URL_DO=DO_TOPIC&URL_SECTION=201.html
 ٥. الجمعية العالمية للصحة الجنسية، ٢٠٠٨، الصحة الجنسية للألفية، إعلان وثيقة فنية. الجمعية العالمية للصحة الجنسية في منيابوليس
 ٦. Senderowitz, J., Kirby. D. 2006، "معايير برامج الصحة الإنجابية والتثقيف بشأن فيروس نقص المناعة البشري". Arlington, VA: المنظمة الدولية لصحة الأسرة/ مجلة YouthNet
 ٧. قد تستخدم برامج التربية في أماكن مختلفة تلك المصطلحات مثل "المهارات الحياتية" أو "التثقيف بشأن حياة الأسرة" أو "التربية الصحية" أو "تعليم السكان". ومن خلال مجموعة "دليل واحد متكامل"، يتمكن المتخصصون من تنمية أو تعديل المناهج (أو خطط الدروس) المعدة للتعليم في ظل أي من هذه المصطلحات.
 ٨. قامت معظم الشعوب بالتصديق رسميًا على وثيقة حقوق الإنسان هذه وتم الاقتباس منها في هذه الوثيقة.
 ٩. يستخدم هذا الدليل مصطلح "المساواة بين الجنسين" للإشارة إلى مفهوم أن جميع البشر - أيًا كان النوع الاجتماعي - سواسية ولهم الحق في التمتع بالمساواة في المعاملة. وتشير الوثائق الأخرى أيضًا إلى مفاهيم مشابهة تحت مصطلح "العدالة بين الجنسين".
 ١٠. Dunkle, K., R. Jewkes, H. Bown, G. Gray, J. McIntyr and S. Harlow: 2004، "العنف القائم على النوع الاجتماعي وقوة العلاقة وخطر الإصابة بعدوى فيروس نقص المناعة البشري للنساء اللاتي يذهبن إلى عيادات متابعة الحمل في جنوب إفريقيا"، مجلة The Lancet الإصدار رقم ٣٦٣: الصفحات من ١٤١٥-١٤٢١. Jewkes R. و E. Jordaان و F. Maforah و C. Vundule لعام ٢٠٠١، "آليات العلاقات والحمل بين المراهقين في جنوب إفريقيا"، مجلة العلوم الاجتماعية والأدوية، الإصدار رقم ٥٢: الصفحات من ٧٤٤-٧٣٣. Karim, A.M. و R. Magnani و G. Morgank و K. Bond لعام ٢٠٠٣، "مخاطر الصحة الإنجابية وعوامل الوقاية بين الشباب غير المتزوج في غانا"، مجلة التصورات الدولية لتنظيم الأسرة، الإصدار رقم ٢٩، الصفحات من ١٤-٢٤. Koenig, M. و R. Gray و J. Wagman و F. Nalugoda و T. Lutalo و I. Zablotska لعام ٢٠٠٤، "الإكراه على الاتصال الجنسي لأول مرة والصحة الإنجابية فيما بين المراهقات في راكاي، أوغندا" مجلة التصورات الدولية لتنظيم الأسرة، الإصدار رقم ٣٠، الصفحات من ١٥٦-١٦٣. S. و M. Daly و J. Thomas و L. Kupper و L. Matza و Martin. Cloutier لعام ١٩٩٩، "العنف الأسري والأمراض المنقولة جنسيًا: خبرة المرضي في مرحلة الرعاية قبل الولادة" تقارير الصحة العامة الإصدار رقم ١١٤، الصفحات من ٢٦٨-٢٦٢.
١١. انظر على سبيل المثال، Kirby. D. و L. Roller و B. Laris لعام ٢٠٠٧، "برامج التربية الإنجابية والتوعية بشأن فيروس نقص المناعة البشري: تأثيرها على السلوكيات الجنسية للشباب في جميع أنحاء العالم"، مجلة صحة المراهقين الإصدار رقم ٤٠: الصفحات من ٢٠٦-٢١٧، Kirby et al، وجدوا أن ثلثي البرامج أدت إلى إحداث تغيير في التقارير الذاتية التي يقدمها الطلبة. وعلى الرغم من ذلك، لم تتمكن معظم التقييمات التي بحثت في تأثير برنامج التربية الإنجابية والتوعية بشأن فيروس نقص المناعة البشري على نتائج الصحة الإنجابية (لا سيما الحمل غير المخطط له أو حالات الأمراض المنقولة جنسيًا) من إظهار أي تأثير ملحوظ إحصائيًا.
١٢. A. Puren و K. Dunkle و N. Jama و J. Levin و M. Nduna و R. Jewkes، N. Duvvury لعام ٢٠٠٨، "تأثير مؤسسة "Stepping Stones" على الإصابة بفيروس نقص المناعة البشري وفيروس الهربس النمط ٢ (HSV-2) والسلوك الإنجابي في ريف جنوب إفريقيا: تجارب بؤرية عشوائية"، المجلة الطبية البريطانية، الإصدار ٣٣٧ (a506): الصفحات من ١١-١٠. Pulerwitz، G. Barker و M. Segundo و M. Nascimento لعام ٢٠٠٦، و"الترويج لمزيد من القواعد والأعراف السائدة والسلوكيات المتصلة بالمساواة بين الجنسين فيما بين الشباب باعتبارها إحدى استراتيجيات مكافحة الإصابة بفيروس نقص المناعة البشري"، التقرير النهائي لمؤسسة Horizons، واشنطن دي سي: مجلس السكان الدولي. انظر أيضًا قائمة بالبرامج في قسم المصادر الإضافية.
١٣. تمثل الأهداف الإنمائية للألفية قائمة من ثمانية أهداف (بما في ذلك التخلص من الفقر المدقع والمجاعات الشديدة وتحقيق التعليم الأساسي على مستوى العالم وتعزيز المساواة بين الجنسين وتمكين المرأة وتحسين صحة الأم) تبنيناها الجمعية العامة للأمم المتحدة. والأهداف الإنمائية للألفية تساعد المجتمع الدولي على توسيع رؤية التنمية المعترف بها بشكل واسع باعتبارها إطار عمل قياس التقدم التنموي.
١٤. انظر الحاشية من ٥-١
١٥. يجوز إعداد نسخة منفصلة لتدريس الطلاب الأصغر سنًا إذا دعت الحاجة. يرجى الإتصال بالناشر للحصول على مزيد من المعلومات.

الصحة والرفاهية الإيجابية والجنسية من منظور حقوقي

الوحدة

نبذة مختصرة

لماذا تؤكد برامج الصحة الإنجابية والجنسية والتوعية بشأن فيروس نقص المناعة البشري دائماً على حقوق الإنسان؟ إن الإستماتع بحياة زوجية آمنة وممتعة يتطلب من الشباب القدرة على ممارسة حقوقهم الإنسانية الأساسية. فعلى سبيل المثال، من حق كل إنسان أن يحظى بالكرامة الإنسانية والسلامة الجسدية مع إمكانية حصوله على المعلومات والخدمات الصحية اللازمة. وعندما يتمكن الناس من ممارسة هذه الحقوق سيتمكنون حينئذ من اتخاذ القرار بشأن ممارسة الجنس من عدمه والتفاهم بشأن استخدام الواقي الذكري أو وسائل تنظيم الأسرة الأخرى والمطالبه بما يحتاجون إليه من خدمات. إن انتشار المبادئ الحقوقية المتعلقة بالصحة الإنجابية والجنسية وسط الشباب يحثهم بالتالي على حماية حقوق الآخرين ورفاهيتهم. وللأسف فإن هناك مئات الملايين من الناس – لاسيما من الشباب – معرضين لبعض الانتهاكات مثل ممارسة الجنس بالإكراه (الأمر الذي يزيد في الغالب من خطر الإصابة بفيروس نقص المناعة البشري أو حدوث حمل غير مرغوب فيه) والعنف والزواج المبكر ووصمة العار المتعلقة بسلوكهم الجنسي. وعندما تتعرض حقوق الشباب للانتهاك تقل بالتالي قدرتهم على الممارسة الجنسية الآمنة طوال حياتهم.

إن التعرف على حقوق الإنسان يمنح الشباب الشعور بأن وجودهم يمثل أهمية في هذا العالم. ولهذه الأسباب، تقوم هذه الوحدة الدراسية بإلقاء نظرة عامة على حقوق الإنسان بصفة عامة بالإضافة إلى حقوقه الإنجابية والجنسية للتعرف على كيفية ومدى إرتباطهما بالصحة الإنجابية والجنسية

الصحة والرفاهة الإيجابية يتطلبان ضمان حقوق الإنسان

لقد تم الاعتراف دوليًا بمبادئ حقوق الإنسان وحقوقه الإيجابية والتي تسري في جميع أنحاء العالم بما فيها أفريقيا والأمريكتين وآسيا وأوروبا والعالم العربي وبلدان المحيط الهادي. فإن الكثيرين، للأسف، لا يعرفون ما المقصود بهذه المبادئ بالتحديد وما هو تأثيرها في حياتهم، ولهذا السبب يمكنك التعرف من خلال قراءة هذه الوحدة الدراسية الموجزة على إجابات لهذه التساؤلات.

انتبه دائما إلى التوجهات والرؤى التي تنحاز إليها واسأل نفسك باستمرار عن ما هي الأسس التي تبني عليها آراءك عن الآخرين.

تذكر أن مبادئ حقوق الإنسان تنطبق على الجميع ولا يمكن سلبها من أي شخص أياً كان. ومع هذا فهناك الكثير من الذين لا يستطيعون حتى الآن التمتع بممارسة هذه الحقوق بالكامل.

أكد دائما على مسؤولية الناس ودورهم في ممارسة احترام الآخرين وإحترام حقوق الجميع.

تحلى دائما بالأمانة في الحكم على تلك الممارسات أو الخطابات التي قد تقوم بها بعض المؤسسات المجتمعية مثل المؤسسات الاجتماعية والدينية وغيرها من الجماعات والتي قد تعارض أو حتى تقوض حقوق الأشخاص أو تسمح بالتمييز بينهم.

قم بإجراء بعض البحوث الأساسية المتعلقة بالتعرف على بعض إنتهاكات حقوق الإنسان والمرتبطة بالحقوق الإيجابية والجنسية في مجتمعك مثل الزواج القسري والعنف الجنسي أو أوضاع الأشخاص المتعاشين مع فيروس نقص المناعة البشري (الإيدز).

قم باقتباس مجموعة من الأمثلة الواقعية عن القضايا المتعلقة بحقوق الإنسان إما من "دليل الأنشطة" أو مباشرة من واقع مجتمعك الذي تنتمي إليه. إن التركيز على مواقف واقعية يضمن استيعاب المشاركين بأن مفهوم حقوق الإنسان حقيقة وواقع وليس مجرد أفكار نظرية.

قم بمساعدة المشاركين على تقدير مدى قوة معرفتهم بأن وجودهم في العالم هام ومؤثر وذلك كجزء لا يتجزأ من منهج تدريس حقوق الإنسان.

وفي نهاية الدليل توجد مجموعة من صحف الحقائق التي تعطي المزيد من التفاصيل حول هذا الموضوع.

الصحة والرفاهة الإيجابية يتطلبان ضمان حقوق الإنسان

محتوي هذه الوحدة يساعد المتدرب/المشارك علي:

الأهداف المعرفية

التعرف علي خمسة من الحقوق الأساسية لكل انسان بحيث يكون من بينها اثنين من الحقوق الجنسية أو الإنجابية. معرفة اثنين على الأقل من المواقف التي يكون فيها الأشخاص قادرين على ممارسة حقوقهم الجنسية أو الإنجابية وموقفين آخرين يصبحون فيهما غير قادرين على ذلك. معرفة كيف يمكن أن تؤثر الأوضاع الاجتماعية أو المعيشية على صحتهم الجنسية أو الإنجابية.

التعرف علي أحد الأمثلة عن تعديل في نص قانوني أو تغيير في سياسة معينة ترك أثراً في حياة الناس الجنسية أو الإنجابية. تحديد إسم شخص أو مؤسسة يمكن اللجوء إليها أو الإتصال بها إذا ما تعرضت الحقوق الإنجابية لأحد الأفراد للإنتهاك. معرفة إثنين على الأقل من الحقوق وما طبيعة المسؤوليات التي تضطلع بها الدولة للدفاع عن هذه الحقوق واحترامها وتطبيقها وطبيعة المسؤوليات التي يتحملها الأفراد.

الأهداف الوجدانية

استيعاب أهمية الإحترام في التعاملات بين البشر بما في ذلك العلاقات العاطفية والجنسية. مناقشة مدي شعوره بالعدالة في حالة عدم المساواة في معاملة الناس. مناقشة توجهاته ومشاعره تجاه انتهاك أحد الحقوق الجنسية أو الإنجابية الهامة ومشاعره عن عواقب هذا الإنتهاك. التعرف علي مواصفات الحياة الكاملة والممتعة من وجهة نظره.

الأهداف المهاراتية

التعرف علي الأمور المتعلقة بقضايا المساواة أو التمييز أو غيرها من عناصر حقوق الإنسان.

كيف نتعامل مع بعضنا البعض: القيم والمجتمع

يمكننا أن نطرح العديد من الأسئلة حول الطريقة التي نتعامل بها مع الآخرين داخل مجتمعاتنا والتي تتشابه - في الحقيقة - عند كل الشعوب بصرف النظر عن الإقليم الجغرافي أو الثقافي الذي يعيشون فيه. وفيما يلي بعضاً من هذه الأسئلة:

١ ما الذي يريده معظم الناس بما في ذلك الشباب؟

- يريد معظم الشباب التمتع بنوعية جيدة من الحياة والتي تُعرف في بعض الأحيان بمصطلح "الرفاهة".
- يُقصد بمصطلح الرفاهة بالنسبة لمعظم الناس هو التمتع بالصحة والسعادة والحياة الآمنة والمفعمة بالإحترام. نريد أن نحظى بالفرصة
- وتشكل الصحة والرفاهة الإيجابية والجنسية جزءاً هاماً من الرفاهة العامة للإنسان.

٢ ما هي الطريقة التي نريد أن نعيش بها وسط المحيط العائلي والمجتمع بمفهومه الضيق والواسع لضمان حصولنا جميعاً على تلك النوعية الجيدة من الحياة والمفعمة بالرفاهة؟

نقاط للتأمل

هل يتمتع الجميع بالحق في الحصول
علي السعادة والسعي وراء تحقيق
أحلامهم؟

ما معنى أن يشكل شخص ما "أهمية" للآخرين؟

ما المسئوليات المفروضة علينا في
معاملة الآخرين باحترام؟

هل ينبغي أن يشعر الجميع بالأمان؟

هل ينبغي على الجميع تحري الحق
والعدل عند وضع القواعد وسن
القوانين؟

هل ينبغي أن يتم توزيع الموارد توزيعاً عادلاً؟

هل ينبغي أن يكون كل فرد قادرًا
على اتخاذ القرارات الأساسية لحماية
وسلامة جسده ومستقبله؟

تتطبق هذه الأسئلة أيضاً على الحياة الانجابية و الجنسية للناس.

٣ من أين نستقي معلوماتنا ونستمد مفاهيمنا عن الطريقة المثلى للسلوك والتعامل مع الآخرين؟ ومن أين نتعرف على المسؤوليات الواجب علينا أدائها تجاه الآخرين؟

- لكل منا معتقداته الخاصة فيما يتعلق بالصواب والخطأ. وتشمل هذه المعتقدات بطبيعة الحال مجموع القيم والتوجهات المتعلقة بأجسادنا وصحتنا الإنجابية وحياتنا الجنسية.
- ونحن نميل غالبًا للاعتقاد بأن ما نؤمن به من قيم ومعتقدات هو من الأمور "البدئية". ومع ذلك فإن هذه القيم دائما ما تتأثر برؤى أسرنا ودوائرنا المجتمعية.
- وتُعرّف تلك التوجهات الأسرية والمجتمعية بمصطلح "التقاليد والأعراف الاجتماعية السائدة" [انظر قاموس المصطلحات].
- وتقوم المجتمعات الإنسانية بسن القوانين التي تعكس تلك القيم والأعراف السائدة وتحدد السلوكيات المسموح بها وغير المسموح بها. ويكون لهؤلاء الأفراد النافذين أو المجموعات من ذوي النفوذ والتأثير الأقوي في تحديد القيم والأعراف أو القوانين الحاكمة في المجتمع والتي يتعامل بعضها بالتأكيد مع موضوعات الصحة الإنجابية والجنسية.
- تخضع القيم والأعراف الاجتماعية السائدة لخاصية التغيير مع الزمن والاختلاف من مجتمع لآخر.
- وعلى الرغم من تأثرنا جميعًا بالقيم والأعراف الاجتماعية السائدة، إلا أن كل منا يستطيع تطوير أفكاره المستقلة حول أفضل الطرق وأكثرها عدالة في التعامل مع الآخرين. ويمكننا استقاء أفكارنا من مصادر متنوعة مثل الكتب والإعلام والقوة المجتمعية والتأملات الشخصية.

٤ بعض المبادئ الأخلاقية التي تحدد الطريقة التي ينبغي على كل الناس مراعاتها عند التعامل مع الآخرين تعتبر مبادئ عالمية. وتسمى هذه المبادئ بإسم حقوق الإنسان.

[انظر إلى القسم التالي]

انظر "دليل الأنشطة"

النشاط رقم ١

ما أهمية تحقيق العدالة؟

يفكر المشاركون بشأن مسألة العدالة من خلال الإجابة على أسئلة قامت بطرحها بعض الشخصيات البارزة.

انظر قاموس المصطلحات في نهاية هذه الوحدة للتعرف سريعًا على أهم المفاهيم المتعلقة بهذه الوحدة

ما هي "حقوق الإنسان"؟

١ من حق كل إنسان التمتع بالحقوق الأساسية والحماية.

تتضمن هذه الحقوق على سبيل المثال لا الحصر:

- المساواة في المعاملة بمقتضى القانون.
- المأكل والمشرب والمأوى والملبس.
- التعامل باحترام وكرامة.
- عدم التعرض للتعذيب.
- حرية التعبير.
- حرية الفكر والمعتقد والدين.
- حق التجمع والمشاركة المجتمعية.
- حق التعليم.
- حق الصحة بما في ذلك إمكانية الحصول على المعلومات والخدمات الصحية.

٢ تعد تلك الحقوق الإنسانية حقوقاً عالمية. أي أنها تنطبق على كل فرد منا بصرف النظر عن الجنس أو العمر أو الحالة الاجتماعية أو الهوية الجنسية أو السلوك أو النوع الاجتماعي (الجنس) أو السلالة أو العرق أو الأصل القومي أو الاجتماعي أو المعتقد السياسي أو المواطنة أو المعتقدات الدينية أو الوضع الاجتماعي أو الاقتصادي بدون النظر إلى المكان الذي نعيش فيه أو القدرة الجسدية أو العقلية أو الحالة الصحية^١. ولا تنتقد هذه الحقوق بأي شروط ولا يمكن سلبها من الآخرين.

- يسمع أشخاص كثيرون عن حقوق الإنسان في مناقشات عديدة مختلفة ومتداولة مثل قضايا التعذيب.
- تتسع حقوق الإنسان أيضاً لتشمل الحقوق الاقتصادية والاجتماعية والتي تتضمن حق التعليم وحق الرعاية الصحية وتتضمن أيضاً الحقوق الإنجابية والجنسية المحددة.

انظر "دليل الأنشطة"

النشاط رقم ٢

مقدمة عن حقوق الإنسان

يقوم المشاركون بإعداد قائمة بالحقوق المكفولة لأحد البلدان الجديدة ثم مقارنة قائمتهم بالإعلان العالمي لحقوق الإنسان. ويقومون بإجراء مقابلات مع البالغين حول مفهومهم لمصطلح "حقوق الإنسان".

انظر "دليل الأنشطة"

النشاط رقم ٣

النفوذ والمزايا

والمساواة

يقوم المشاركون بتعريف وتامل العلاقة بين القوة والنفوذ الاجتماعي ومواجهة الإمتيازات أو التعرض للتمييز

^١ يستخدم "دليل واحد متكامل" مصطلح الهوية الجنسية (أو التنوع الجنسي) للإشارة إلى مجموعة واسعة من الهويات الجنسية بما في ذلك التجاذب الشخص إلى الجنس الآخر أو نفس الجنس. وفي بعض المواقف يعرف الإجتذاب إلى الجنس الآخر أو نفس الجنس باسم الميل الجنسي.

٣ تم الإتفاق على حقوق الإنسان الأساسية من جانب المجتمع الدولي (بواسطة الأمم المتحدة). وقد تمت صياغتها على شكل إتفاقيات دولية والتي تم التصديق عليها رسميًا من جانب معظم الحكومات.^٢
[انظر صحيفة الحقائق الخاصة باتفاقيات الأمم المتحدة]

٤ يتمتع الأطفال بحقوق الإنسان. وقد تم وضع حقوق الأطفال في إطار اتفاقيات دولية بما في ذلك إتفاقية حقوق الطفل (CRC) والتي يتم تطبيقها على جميع الأشخاص تحت سن ١٨

٥ بالرغم من أنه من حقنا جميعاً التمتع بحقوق الإنسان إلا أننا في الحقيقة لا نستطيع القيام بذلك في كل الوقت

٦ يقع على كاهل الحكومات جزء من مسئولية الدفاع عن حقوق الإنسان ومراعاتها وتوفيرها، ولكن الواقع يشير إلى وجود تباين شديد في الدرجة الذي تؤدي بها الدول والحكومات هذه المسئولية الصعبة والحساسة

فعلى سبيل المثال تقوم بعض الحكومات بتمرير القوانين التي تقيد حقوق البشر من خلال:

- حظر الاحتجاجات السياسية.
- حظر تأسيس النقابات العمالية.
- إصدار العفو أو التساهل في ما يسمى بجرائم الشرف (قتل النساء أو الشابات من جانب الزوج أو أحد أفراد العائلة الذكور عندما يفسر ما ارتكبه باعتباره مسألة "شرف").

نقاط للتأمل

ما هي حقوق الإنسان الأساسية التي يشترك فيها الأطفال (بما في ذلك المراهقين) مع البالغين؟

ما هي الحقوق الإضافية التي يتمتع بها الأطفال ويجب إحترامها لا لسبب إلا لكونهم أطفالاً. فعلى سبيل المثال، ما هي الاحتياجات الأساسية للأطفال لكي يشعروا بالسعادة؟

ماذا يحتاج الأطفال ليعيشوا حياتهم بالكامل على نحو أفضل وبشكل مُمَرَضٍ؟ وهل يتعرض الأطفال أحياناً إلى المخاطر أو الصعوبات التي ينبغي حمايتهم منها؟

كيف تتطور قدرة الأطفال ومسئوليتهم في استيعاب حقوقهم وحقوق الآخرين والدفاع عنها أثناء مراحل نموهم ونضجهم؟ أذكر مثال أو اثنين لتوضيح ذلك.

^٢ تتضمن وثائق حقوق الإنسان الهامة المأذونة قانونياً الإتفاق الدولي الخاص بالحقوق الاقتصادية والاجتماعية والثقافية (ICESCR - لعام ١٩٦٦) والإتفاق الدولي الخاص بالحقوق المدنية والسياسية (ICCPR - لعام ١٩٦٦) واتفاقية القضاء على جميع أشكال التمييز ضد المرأة (CEDAW - ١٩٧٩) واتفاقية حقوق الطفل (CRC - لعام ١٩٨٩). وهناك وثيقة عن حقوق الإنسان هامة لكنها غير مأذونة قانونياً وهي الإعلان العالمي لحقوق الإنسان (UDHR). والحصول على نسخة من الإعلان العالمي لحقوق الإنسان انظر الشارط رقم (٢) في الدليل المصاحب لهذا الدليل. [انظر الإشارات إلى حقوق معينة في كل قسم على حدى في الوحدات من ٢-١].

٧ قد يؤدي الوضع الاجتماعي والإقتصادي للأفراد إلى الحد من إمكانية تمتعهم بحقوقهم

فعلى سبيل المثال، تؤثر عوامل الجنسية أو الجنس أو السلالة أو الدين أو العمر أو الفئة (الطبقة) الاجتماعية أو وجهة النظر السياسية أو الهوية الجنسية أو الإصابة بفيروس نقص المناعة البشري أو القدرة الجسدية أو العقلية على فرص الأفراد في:

- الحصول على العلم وكسب الرزق على نحو جيد.
- الحصول على معاملة تتسم بالمساواة والعدالة بمقتضى القانون.
- الحياة بعيداً عن العنف.
- الشعور بالإحترام والتمتع بمعاملة تتسم بالكرامة.
- الشعور بالقدرة على السعي وراء الأحلام والطموحات.

٨ كل إنسان ملزم بإحترام حقوق الآخرين^٣

- عندما ننشأ على إحترام الأشخاص على حد سواء فإننا سنجد أنفسنا بالتالي نحترم حقوق الإنسان.
- عندما ننشأ على التمسك ببعض الآراء والتوجهات السلبية تجاه بعض الفئات من البشر فإننا بالتالي قد نعاملهم على نحو غير منصف وننكر عليهم حقوقهم.
 - يقوم الأفراد أحياناً بربط مجموعة من السمات أو الصفات ببعض الفئات والذي يعرف بمصطلح "التمييز". وتتضمن الأمثلة الشائعة للتمييز التوجهات التي تقول أن الشباب أفضل بطبيعتهم من الشابات في الرياضيات وأن هناك بعض الفئات التي تتسم بالكسل وعدم النظافة. وعادةً ما يتسم ذلك بالتمييز بعدم الدقة أو التحوير بشكل كبير. إن التمييز يجعلنا أقل قدرة على رؤية الآخرين بكامل إنسانيتهم ويجعلنا أكثر ميلاً للتغاضي عن المعاملة غير المنصفة لهؤلاء الأشخاص.
 - قد يتعرض بعض الأشخاص إلى الرفض الشديد اجتماعياً بسبب صفاتهم أو سلوكياتهم الشخصية والذي يعرف بمصطلح "وصمة العار". فعلى سبيل المثال قد يتعرض الأشخاص في بعض الأماكن إلى وصمة العار نتيجة وزنهم أو سلوكهم الجنسي أو ديانتهم أو حالتهم الصحية أو حتى عدم قدرتهم على ممارسة الرياضة.
 - عند معاملة الأفراد على نحو غير منصف نتيجة لإفتراس (أو معرفة) هويتهم فتعرف تلك المعاملة بمصطلح "التمييز". إن من حق الجميع أن يحيا حياة خالية من التمييز والذي قد يحدث في العائلات أو في المدارس أو في أماكن العمل أو في المجتمعات المحلية أو المجتمع ككل.
 - لا يعد التمييز مسألة فردية فحسب بل تمارسه أيضاً بعض الحكومات والنظم الاجتماعية بالكامل (مثل التمييز في المدارس أو سوق العمل أو بين أصحاب الديانات المختلفة).
 - بصرف النظر عن اتجاهاتنا الشخصية فإننا نتحمل مسؤولية إحترام حقوق الإنسان المكفولة للآخرين.

^٣ اعترافاً بأن الفرد - بما له من واجبات تجاه الآخرين وتجاه المجتمع الذي ينتمي إليه - يتحمل مسؤولية السعي للترويج والإمتثال للحقوق المعترف بها في الاتفاق الحالي* (ICESCR) - لعام ١٩٦٦، ICOPR لعام ١٩٦٦

RAHAL LAMKHANTER, COURTESY OF ANDREA IRVIN

الحقوق الإنجابية والجنسية

١ تخضع التجارب العاطفية والجنسية للأفراد لمفاهيم حقوق الإنسان. وعندما تتم مراعاة حقوقنا الأساسية كبشر (سواء من جانب الحكومات أو الأفراد) فعندئذ سنتمكن من الوصول إلى إختيارات جيدة بشأن علاقاتنا الحميمة بما في ذلك توقيت الحمل

فعلى سبيل المثال:

- يستطيع الأفراد إتخاذ قراراً بشأن إقامة علاقة عاطفية دائمة ومتي يكون ذلك؟ ومع من؟ وهل سيتزوجان؟ ومتى؟
- ويمكنهم أيضاً تجنب الزواج في سن مبكرة جداً أو ضد إرادتهم.
- ولهم الحق في تحديد موعد الحمل والحصول على معلومات وخدمات تنظيم الأسرة.

٢ عندما تتعلق حقوق الإنسان بحياته الإنجابية أو الجنسية فيطلق عليها عندئذ مصطلح "الحقوق الإنجابية" أو "الحقوق الجنسية".

- تتداخل أحياناً الحقوق الجنسية مع الحقوق الإنجابية. فالحقوق الجنسية تتضمن بصورة عامة قدرة الأفراد على التحكم في حياتهم وصحتهم الجنسية أما الحقوق الإنجابية فتهم عادةً بالتحكم في القرارات المتعلقة بالإنجاب.
- يمثل مبدأ الرضا والقبول بين البالغين أمراً حيوياً وأساسياً لإستيفاء حقوقهم الإنجابية والجنسية كما تعد إمكانية الحصول على المعلومات والخدمات من الأمور الضرورية.
- تم الاعتراف بالعديد من هذه الحقوق في الإتفاقيات الدولية^٤

٣ تنطبق الحقوق الإنجابية والجنسية أيضاً على الأطفال والشباب.

- يحق للأطفال تكوين صورة إيجابية عن أجسادهم وجنسهم ومن حقهم أيضاً عدم التعرض للإساءة والملاسة بطريقة غير ملائمة.
- يحتاج الأطفال الأصغر سناً للمساعدة في اتخاذ القرارات فيجب أن يضع أولياء الأمور مصالح الأطفال وصالحهم في إعتبارهم عند إعطائهم الإرشادات أو تقديمهم للنصائح والتي يجب أن تساعد الأطفال على ممارسة حقوقهم بأنفسهم.
- كلما استمر نمو الأطفال ونضجهم وزيادة قدراتهم بصورة صحية فسيستمر أيضاً نمو حقوقهم وزيادة مسؤولياتهم.
- من حق الشباب الحصول على المعلومات اللازمة لحماية صحتهم بما في ذلك صحتهم الإنجابية والجنسية.

^٤ تتضمن تلك الإتفاقيات على سبيل المثال اتفاقية القضاء على جميع أشكال التمييز ضد المرأة (CEDAW) وبرنامج عمل المؤتمر الدولي للسكان والتنمية (ICPD) ومنهاج عمل المؤتمر العالمي الرابع المعني بالمرأة (FWCW).

٤ يواجه الأفراد ذكوراً كانوا أم إناثاً العديد من المعوقات على أرض الواقع والتي تمنعهم من ممارسة حقوقهم الإنجابية والجنسية والتي غالباً ما تكون عواقبها وخيمة

- يتعرض ملايين البشر للعنف الجنسي (العنف أو الاعتداء الذي يتضمن، على سبيل المثال لا الحصر، ممارسة الجنس بالإكراه أو بدون رضا أو تحت التهديد). [انظر أيضاً: الوحدة (٢) موضوع الجنس القسري والوحدة (٣) موضوع الرضا والإكراه في ممارسة الجنس]
- إن العنف الجنسي يؤثر على الجميع في كل مجالات الحياة وعلى كلا الجنسين وإن كان تأثير الشباب والنساء به يكون بصورة أكبر.
- يتعرض البعض إلى العنف الجنسي في أماكن مختلفة. فقد يحدث داخل المنزل أو السجون أو مخيمات اللاجئين أو المؤسسات الاجتماعية (الملاجئ والمصححات) أو المدارس في البيئات غير الآمنة.
- يؤدي الفقر غالباً إلى زيادة تعرض الشباب (لا سيما الشباب) إلى مخاطر ممارسة الجنس بالإكراه أو الاستغلال أو الممارسة الجنسية غير الآمنة حيث تزداد احتمالات لجوء الشباب تحت ضغط الفقر إلى ممارسة الجنس مقابل الحصول على خدمات أو سلع مادية تساعدهم على البقاء.
- الفتيات اللاتي يعشن في ظروف مادية صعبة أو فقر شديد أكثر عرضة لمشاكل الزواج المبكر أو الزواج القسري (وهو إرغام الفتاة على الزواج أياً كان عمرها) أو الحمل غير المرغوب فيه أو الإجهاض غير الآمن أو الإتجار بالجنس (ترحيلهن قسراً لأغراض الاستغلال الجنسي) وذلك بصورة أكبر من غيرهن من الشباب. [انظر صحيفة الحقائق الخاصة بالإتجار بالجنس].
- يرفض بعض الأشخاص (حتى أولئك الذين يمارسون الجنس مقابل النقود أو الهدايا) استخدام الواقي الذكري.
- يعاني بعض الأشخاص من وصمة العار أو الخزي أو الخوف أو العنف لأن سلوكهم الجنسي لا يتلائم مع أعراف وقيم المجتمع الذي يعيشون فيه. فعلى سبيل المثال، يتعرض الأفراد المثليين جنسياً إلى تلك المعاملة السلبية أو العنيفة.
- يعد العنف الجسدي ضد المرأة الحامل من الأمور الشائعة في بعض الأماكن.
- تتعرض الفتيات في بعض المجتمعات لإجراء عملية الختان. [انظر صحيفة الحقائق الخاصة بتشويه الأعضاء التناسلية للإناث].
- يتعرض أشخاص كثيرون للتمييز عندما يحاولون الحصول على المعلومات أو الخدمات اللازمة حول الصحة الإنجابية والجنسية. وتزداد حدة هذه المشكلة على وجه الخصوص وسط الشباب وبين الأفراد الذين يعانون من فيروس نقص المناعة البشري (الإيدز).

٥ تنتشر في بعض المجتمعات عادات تبرر الانتهاكات وإمكانية التغاضي عن المشاكل الاقتصادية أو الاجتماعية أو محاولات التعايش مع العنف، بل قد يصل الأمر إلى النظر إلى تلك الانتهاكات باعتبارها من الأمور "البديهية" من الناحية الثقافية

٦ ولنتمكن من التحكم في أجسادنا بإرادتنا الحرّة وحمايتها من الأمراض والانتهاكات، فنحن بحاجة إلى أن نتعاملتنا بكرامة واحترام وهو ما يعتبر حقاً مكفولاً للجميع باعتبار أن كلّ منا إنساناً

نقاط للتأمل

إن مواقفنا وتوجهاتنا بخصوص أدوار الذكور والإناث في مجتمعاتنا تؤثر على سلوكنا الجنسي وصحتنا الإنجابية.

تبين الأبحاث أن الشباب الذين يؤمنون بالأدوار "التقليدية" أو "المحافظة" المتصلة بالنوع الاجتماعي (يتعين مثلاً على الشباب التصرف بخشونة أو ينبغي أن تكون الإناث خاضعات للذكور) يميلون إلى المعاناة من مشاكل متعلقة بالصحة الإنجابية والجنسية. ومن المرجح أن يقل استخدام الواقي الذكري أو وسائل تنظيم الأسرة عندهم وأن تتسم العلاقات الحميمة عندهم بالعنف. ومن المحتمل أيضاً في هذه العلاقات التي يسيطر فيها الرجل وأن يزداد معدل الإصابة بفيروس نقص المناعة البشري وحدوث الحمل غير المرغوب فيه. وعلى التوازي نجد أن عنف شريك الحياة يرتبط بارتفاع معدلات حدوث الحمل غير المرغوب فيه وحالات العدوى المنقولة جنسياً وفيروس نقص المناعة البشري^٥

وعلى الجانب الآخر فإن الأفراد الذين لديهم توجه إيجابي نحو النوع الاجتماعي والمؤمنين بالمساواة بين الجنسين هم أقل معاناة من هذه العواقب ويتمتعون بصفة عامة بدرجة أفضل من الصحة الإنجابية بالمقارنة مع أقرانهم.

كيف يمكن تفسير هذه النتائج؟

٧ من حق كل إنسان الحصول على ما يحتاجه من معلومات عن كافة الأمور التي تؤثر على مشاعره الحسية وخبراته العاطفية وصحته الإنجابية والجنسية. ويستفيد الشباب على وجه الخصوص من الحصول على الفرصة الكاملة للتفكير بشأن قضاياهم ومناقشتها بعمق ولتنمية قدراتهم على الاختيار الحر والمبني على أسس متينة، وبالتالي فإن من حق الجميع أن يؤدي دوره كاملاً من أجل تحقيق سعادته ورفاهته

تتضمن هذه القضايا:

- القيم والأعراف السائدة والأدوار المتصلة بالنوع الاجتماعي (الجنس).
- حقوق الإنسان لا سيما فيما يتعلق بالحقوق الإنجابية والجنسية.
- مسؤولية الدولة ومسؤوليات الأفراد في مسألة احترام حقوق الإنسان.
- الجسد البشري والنشاط الجنسي (سن البلوغ والإنجاب والعلاقة الحميمة ووسائل تنظيم الأسرة والمعلومات المتعلقة بفيروس نقص المناعة البشري)
- خلق علاقة أكثر توافقاً مع أجسادنا ومع قيمنا.
- تعزيز قدرتنا على التصرف بالأصالة عن أنفسنا وبالإنابة عن عائلاتنا ومجتمعاتنا.

٨ إن زيادة معرفتنا بحقوقنا والتمتع بإمكانية ممارستها لها تأثير عميق وإيجابي على صحتنا الإنجابية والجنسية

^٥ Pleck et al., 1993; Martin et al., 1999; Jewkes et al., 2001; Karim et al., 2003; Dunkle et al., 2004; Koenig et al., 2004; Zambrana et al., 2004; Stephenson et al., 2006; Pulerwitz and Barker, 2008.

انظر "دليل الأنشطة"

النشاط رقم ٤

دراسات حالات متعلقة بالحقوق
الإنجابية والجنسية

يُدرس ويُناقش المشاركون قصصًا
واقعية تتضمن إنتهاكات للحقوق
الإنجابية والجنسية.

DAVID MILLER

تعزيز حقوق الإنسان بما في ذلك الحقوق الإنجابية والجنسية

➔ ١ يهتم الكثير من الناس بالأمور والقضايا المتعلقة بالعدالة والحقوق الأساسية للإنسان

٢ من الممكن الترويج لمفهوم العدالة وحقوق الإنسان في الحياة اليومية للناس بما فيها الحياة الإنجابية والجنسية

- من الممكن مثلاً أن ندافع عن صديق أو زميل يتعرض لطريقة معاملة مجحفة أو زميل دراسة يتعرض للسخرية بعد إكتشاف سلوكه الجنسي أو مدرس يتعرض للتمييز بسبب إصابته بفيروس نقص المناعة البشري (الإيدز).
- يمكننا أن نساعد الآخرين في استكشاف مجالات في الحياة أو إختيارات أخرى بخلاف تلك التي يفرضها الناس عليهم كمساعدة زميلة تتعرض لضغوط للزواج أو زميل يتعرض للإنضمام إلى إحدى العصابات على سبيل المثال.
- بإمكاننا الإعلان والترويج لهؤلاء الأفراد (أو تلك المنظمات) الموثوق فيهم والذين يقدمون يد العون لمساعدة من يتعرضون للتمييز بأشكاله.

٣ نستطيع ترويج مفهوم العدالة وحقوق الإنسان بما فيها الحقوق الإنجابية والجنسية داخل مجتمعاتنا إما فرادى أو من خلال الهيئات والمنظمات المعنية

- فمن الممكن مثلاً أن نصحب صديق في زيارته إلى أحد موظفي المدرسة أو الشرطة أو العيادة الصحية أو أي خدمة أخرى.
 - ومن الممكن أن نتعاون مع أشخاص معروفين داخل المجتمع بإهتمامهم بحقوق الإنسان أو بالقضايا التي تتعلق بها.
 - ومن الممكن أن نطلب من أحد قادة المجتمع الحديث عن قضايا هامة مثل قضية العنف الأسري.
- ويمكننا العمل على تزويد أفراد المجتمع (بما فيهم أنفسنا) بالمعلومات الكافية عن حقوق الإنسان وأهمية كل فرد داخل مجتمعه

نقاط للتأمل

تفكر بما تؤمن به من قيم وبمفهوم العدالة في حياتك.

واسأل نفسك: ما الذي أريده؟ وما الذي أحتاجه؟ وماذا أمتلك؟ وبماذا أؤمن من قيم؟ وماذا يعجبني في الآخرين؟ وكيف أريد أن أكون؟ وما هي العراقيل التي تواجهني أمام تحقيق أهدافي؟ وكيف يمكنني التغلب على هذه العراقيل؟

ما هي الصورة النمطية التي كونتها في مخيلتي عن بعض الأشخاص أو المجتمعات؟

من الصعب مواجهة أهواءنا التي نميل وننحاز إليها. ومع ذلك فإن كل فرد لديه القدرة على التأمل والتدبر والنضج والتغير ونكون أثناء ذلك أكثر توافقاً مع أنفسنا ومع الآخرين.

هل يمكنك تذكر متى تعرضت فيها حقوقك أنت أو حقوق أي شخص آخر للانتهاك؟

هل تجد مجابهة إنتهاكات حقوق الإنسان صعبة على النفس أم سهلة؟ وما الذي قد يجعلها من الأمور الصعبة؟ وما الذي يمكن أن يجعلها أكثر سهولة؟

انظر الوحدة (٨) للحصول على مزيد من المعلومات الأساسية والتفصيلات والإرشادات لاتخاذ ما يلزم للعمل.

٤ يمكننا أيضا الانضمام إلى منظمات أو هيئات تدافع عن الحقوق الإنجابية والجنسية بطرق مختلفة

نذكر منها على سبيل المثال:

- تنظيم مسيرات ضد جرائم الكراهية.
- كتابة مسرحيات للمراهقين تركز على التعايش مع فيروس نقص المناعة البشري أو الإيدز.
- حملات توعية للمجتمع بشأن ممارسة تشويه الأعضاء التناسلية للإناث (ختان الإناث).
- "جماعات المراقبة" المجتمعية التي تراقب وتتدخل في قضايا هامة مثل العنف الأسري.

٥ وتدافع هذه المنظمات أيضاً عن القوانين التي تحمي حقوق الإنسان بما في ذلك حماية حقوقه الإنجابية والجنسية ولا سيما داخل الأوساط الاجتماعية الأكثر عرضة للتمييز أو للمخاطر. كما يفترض أيضا قيام أفراد المجتمع في كل بلد بتكوين جمعيات أهلية تعمل من أجل حماية تلك القوانين

تتضمن الأمثلة على تلك القوانين (التي تندرج في بعض الأماكن تحت الاختصاص الديني) ما يلي:

- ضمان حق كل مواطن في التصويت.
- حظر عمل الأطفال والدفاع عن سلامة العمال.
- حماية أعضاء المجتمع من التعذيب بواسطة الشرطة.
- تجريم "الجرائم القائمة على الكراهية". (التهديدات والعنف بسبب الهوية)
- ضمان إمكانية وصول الجميع للأماكن العامة بما في ذلك الأشخاص ذوي الإحتياجات الخاصة.
- حظر ممارسة العنف ضد المرأة. (خارج أو داخل إطار الزواج)
- ضمان حقوق المرأة داخل إطار الزواج.
- ضمان حقوق الأرملة في الإرث.
- تجريم الزواج من الأطفال أو الزواج المبكر أو الزواج القسري (وهو إرغام الفتاة على الزواج أيّاً كان عمرها)
- تجريم الإتجار بالجنس.
- حماية حقوق الأفراد في تشكيل نقابات مدنية أو في الزواج وتكوين أسرة

٦ وتسعى بعض المنظمات والهيئات لتعزيز دورها في مجال حقوق الإنسان على المستوى الدولي

فتقوم على سبيل المثال:

- بتوسيع قائمة حقوق الإنسان التي تعترف بها الأمم المتحدة.
- استخدام الشبكة الإلكترونية (الإنترنت) لجمع الشكاوى أو الإقترحات من جميع أنحاء العالم بخصوص حالات الإساءة أو الانتهاكات التي تتعرض لها مبادئ حقوق الإنسان.

٧ يستطيع الشباب والمراهقون - بل ويجب عليهم - المساعدة في إحداث وتفعيل عملية التغيير سواء داخل مجتمعاتهم أو في حياتهم الشخصية

ففي إمكان الشباب علي مستوى العالم التفاعل سوياً لخدمة قضاياهم الهامة بأساليب عديدة مثل:

- القيام بتعليم الآخرين داخل الأسرة وفي داخل المجتمع.
- تقديم يد العون في الترويج للسياسات والممارسات التي يؤمنون بها.
- تقديم المساعدة في التخطيط للبرامج وتنفيذها.
- تشجيع أصدقائهم وأقرانهم للانضمام إلى تلك الحملات والمجهودات

ROBERT W. GINN, COURTESY OF PHOTOEDIT

المفاهيم الأساسية حول حقوق الإنسان

فيما يلي مجموعة من التعريفات الموجزة لعدد من المصطلحات الهامة والمتعلقة بالمجتمع وبحقوق الإنسان. والمستخدمه في الدليل. يجب التنويه إلى أنه بينما يقوم المعلمون والمدرّبون على مستوى العالم بالإبتكار في عمليات التعليم الفردي والتثقيف المجتمعي فإنه يتوجب عليهم في نفس الوقت مراعاة الحساسية اللازمة أثناء عملية تطوير المفاهيم بما لا يتعارض مع ثقافة وسياسات كل مجتمع.

المجتمعات: هي مجموعات من الأفراد التي قد تشترك في بعض السمات مثال المعتقدات والإحتياجات والبيئة المعيشية أو العمل والهوية. وهناك أنواع متعددة للمجتمعات. ويلتزم الأشخاص - بإعتبارهم أعضاء بهذه المجتمعات - بالحقوق والواجبات الخاصة بالمعاملات والعلاقات فيما بينهم.

التمييز: معاملة الآخرين بصورة مجحفة أو تفتقد للمساواة بناءً على مظهرهم أو سلوكهم أو هويتهم (الحقيقية أو الافتراضية).

النوع الاجتماعي (الجنس): هو مجموع الأدوار الاجتماعية المختلفة والتي تتوقعها المجتمعات أو الأسر من أفرادها حسب كونهم ذكوراً أو إناثاً. ويختلف النوع الاجتماعي (الجنس) عن الفروق البيولوجية حسب الجنس. وغالباً ما يواجه الأشخاص إختلافاً في السلطة الممنوحة لهم داخل الأسرة أو المجتمع بناءً على نوعهم الاجتماعي.

حقوق الإنسان: هي الحماية الأساسية والمزايا التي يستحقها كل فرد لكونه إنساناً ولا يجوز التصرف في هذه الحقوق بمعنى أنه لا يمكن سلبها من أي شخص. وتشتمل القائمة الجزئية منها على الحق في: المأكل والمأوي والتعليم والرعاية الصحية والمواطنة والتعبير والمساواة في المعاملة أمام القانون والتعامل بإحترام وكرامة. وتؤثر قدرة الأشخاص على ممارسة حقوقهم الإنسانية على كل مناحي حياتهم.

وتضطلع الحكومات بمسؤوليات كاملة تجاه إحترام هذه الحقوق وحمايتها وتفعيلها. ولذلك فقد قامت معظم الحكومات بالتصديق على إتفاقيات دولية بهذا الشأن. ومن حق الأفراد مطالبة الحكومات بالتمسك بهذه الإلتزامات والمسؤوليات والتأكد من قيام تلك الحكومات بتنفيذها.

الهوية: هي الكيفية التي يرى بها الأفراد أنفسهم أو يصفون بها أنفسهم للآخرين. وليس من الضروري أن تتطابق رؤية الآخرين لمظهر أو سلوك الشخص مع رؤية هذا الشخص لهويته. وعادةً ما يكون للناس أكثر من جانب لهويتهم، فمثلاً يمكن تحديد هوية شخص ما باعتباره صبي وهندوسي وطالب في نفس الوقت ويمكن أيضاً أن تُستمد الهوية من الإلتزام إلى أحد المجتمعات. وبالمثل، يمكن أن تتغير الكيفية التي يعرف بها الناس أنفسهم بمرور الوقت. (قد يشير مصطلح "الهوية" أيضاً إلى التعريف الرسمي للشخص من جانب الدولة مثل اسمه وتاريخ ميلاده وجنسيته).

التقاليد والأعراف السائدة داخل المجتمع: الطريقة التي يفرضها أفراد المجتمع على أنفسهم كأسلوب للتعاظم أو التفاعل أو التفكير. وبمرور السنوات ينظر الناس إلى هذه القيم والأعراف السائدة باعتبارها من الأمور "البديهية" أو "العادية". وفي الحقيقة فإن هذه التقاليد والأعراف (البديهية والعادية) تختلف من مكان لآخر ومن وقت لآخر. وغالباً ما تستمر هذه التقاليد والأعراف في دفع الناس لتطبيق قيمهم الاجتماعية والتي تؤثر على توجهاتهم وسلوكياتهم. ودائماً ما يُنظر إلى هؤلاء الأشخاص الذين يختلف فكرهم وتصرفاتهم عن تلك التقاليد نظرة تشير إلى دونيتهم أكثر منها إلى إستقلاليتهم.

الأنماط: هي التعميمات والإفتراسات التي يلصقها الناس بالأفراد أو المجتمعات بسبب هويتهم أو سلوكهم. فعلى سبيل المثال يعد الإعتقاد المأخوذ عن ضعف الفتيات في الرياضيات من مظاهر التمييز. وفي الغالب لا تنسم تلك التعميمات بالدقة أو قد يتم إفترائها بالكامل. ويمكن أن يؤدي هذا التمييز إلى وصمة العار والتمييز وغيرها من النتائج الضارة.

وصمة العار: هي تعبير مجتمعي قاسي يشير إلى الرفض الشديد لأحد الصفات الشخصية للأفراد أو عندما تتعارض معتقدات أو تصرفات شخص ما مع التقاليد والأعراف الاجتماعية السائدة. فعلى سبيل المثال، يوصم الأفراد في بعض الأماكن بوصمة العار بسبب وزنهم أو سلوكهم الجنسي أو ديانتهم أو حالتهم الصحية.

القيم: عبارة عن مجموعة المعتقدات التي تحكم على ما يراه الناس على أنه الصواب أو الخطأ. وتختلف القيم بين الأفراد والأسر والمجتمعات وذلك على الرغم من إتفاق المجتمعات الإنسانية على بعض القيم باعتبارها من السمات الأخلاقية للسلوك الإنساني.

النوع الاجتماعي (الجنس)

٢

الوحدة

نبذة مختصرة

تؤثر المعتقدات والقيم والتقاليد المتعلقة بالنوع الاجتماعي (الجنس) على حياة الأشخاص بما في ذلك صحتهم الإنجابية والجنسية ومخاطر الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية (الإيدز). وقد أقرت معظم الدول بأن المساواة بين الجنسين تعتبر من المبادئ الأخلاقية وأحد أهم سبل مكافحة الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية ودعم الأسرة والمجتمع.

وجدير بالذكر أن التقاليد والأدوار المتصلة بالنوع الاجتماعي (الجنس) تتغير بسرعة كبيرة على مستوى العالم. لذا كان من الضروري أن يتم رفع وعي المراهقين بشأن المسائل المتعلقة بالنوع الاجتماعي (الجنس) بحيث يمكن أن تؤدي التدخلات التربوية في مرحلة التكوين المبكر إلى تغيير إيجابي في شكل الحياة مستقبلاً بدرجة كبيرة.

وتقدم هذه الوحدة تعريفاً للنوع الاجتماعي (الجنس) وتبين تأثير التقاليد والأحكام المتصلة به على حياة وصحة كل من الشباب والشابات، كما تقترح أساليب فعالة لتمكين هؤلاء المراهقين من تصور نوعية الشخصيات التي تمثل لهم قدوة يحتذون بها وأنماط العلاقات التي يرغبون في تكوينها ونوع المجتمع الذي يرون أنه يتسم بالعدالة والسعادة.

النوع الاجتماعي (الجندر)

يجب التأكيد على أن مصطلح "الجندر" يشير إلى الشباب والشابات.

يمكنك استخدام الأمثلة التوضيحية عن المسائل المتعلقة بالجندر إما من "دليل الأنشطة" أو من البيئة التي ينتمي إليها المشاركون. الأمثلة الواضحة تساعد المشاركين على استيعاب أن الجندر حقيقة يعيشونها وليس مجرد مصطلح.

واصل التأكيد على إمكانية استفادة الشباب وكذلك الشابات من الأعراف والسياسات الأقل تشددًا فيما يتصل بالجندر. وتذكر أن العديد من الطلبة/المشاركين قد اختاروا بالفعل أدوارًا غير تقليدية فيما يتعلق بالجندر بدون أن يؤثر ذلك على إحساسهم بالرضا تجاه أنفسهم.

تتخذ التفاعلات (الديناميكيات) الاجتماعية المتعلقة بنوع الجندر أشكالاً مختلفة سواء داخل الثقافة الواحدة أو بين الثقافات المختلفة، ولذلك يجب عليك التعامل بحذر مع طبيعة (أو تنوع) تلك التفاعلات المتعلقة بالجندر في بيئكم الثقافية المحلية.

ابدأ بطرح أمثلة تشير إلى ظاهرة عدم المساواة أو التمييز في المعاملة في الأمور التقليدية التي يفهمها الطلاب بوضوح (مثل العنصرية أو وصمة العار المرتبطة بالإصابة بفيروس نقص المناعة البشري) حيث تساهم هذه الأمثلة أيضاً في استيعابهم لمفهوم عدم المساواة والتمييز في الأمور المتعلقة بالجندر

قد تنشأ عن مناقشات الأدوار المتعلقة بالجندر مواقف دفاعية أو حتى عدائية من جانب المشاركين ولهذا يجب الإستعداد دائماً للتعامل مع حالات الجدل المحتملة مبكراً مع المحافظة في نفس الوقت على إجراء مناقشة مفتوحة ومحترمة.

تذكر دائماً أن العديد من المشاركين ربما يكونوا قد تعرضوا لشكل ما من أشكال العنف في السابق، ولذلك فإن مناقشة هذا الموضوع تستوجب مراعاة شعورهم عن طريق التخطيط المسبق والجيد لحلقات النقاش والضمان الدائم للجو التعليمي الآمن مع توفير الدعم المستمر والمراجع اللازمة عند الحاجة.

شجع محاولات المشاركين لإظهار مشاعرهم حيث أنه من الممكن أن تصبح مواجهة الأعراف والتقاليد السائدة والمستقرة حولنا من الأمور الصعبة أو المربكة ومع ذلك فإنها ليست أمراً مستحيلاً بل قد تكون ملهمة للجميع.

تأكد دائماً أن الجو العام داخل الفصل آمناً ومناسباً لإجراء مناقشات مفتوحة ويمكنك أحياناً فصل الشابات عن الشباب في بعض الأنشطة ثم إعادة ضمهم لاحقاً للإشترك معاً في المناقشات.

للإطلاع على تعريفات المصطلحات الأساسية انظر قاموس المصطلحات في نهاية الوحدة (٢). كما تستعرض "صحف الحقائق" في نهاية هذا الدليل تفاصيل إضافية لبعض الموضوعات المختارة.

النوع الاجتماعي (الجندر)

محتوي هذه الوحدة يساعد المتدرب / المشارك علي:

الأهداف المعرفية

- التمييز بين الجنس والجندر.
- طرح مثلاً عن كيفية تغيير أدوار كل من الذكور والإناث ومعرفة كيف يشجع الناس تلك التغيرات الإيجابية في الأدوار المتعلقة بالجندر.
- مناقشة كيف يؤثر التمييز بين الجنسين على الفرص المتاحة أمامهما في الحياة بما في ذلك فرص الحصول على التعليم والمساحات الكافية في الحياة الاجتماعية والخدمات الصحية والمشاركة المدنية والعمل.
- التعرف علي ثلاثة أمثلة توضح كيف يكتسب الأطفال معلوماتهم عن أدوارهم المتعلقة بالجندر سواء كانت من أسرهم أو مجتمعاتهم.
- معرفة كيف تقوم المؤسسات المجتمعية (الزواج والأسرة والإعلام والدين والمدارس) بترسيخ القواعد والأسس المتعلقة بالجندر.
- معرفة التقاليد السائدة والمتعلقة بالجندر والتي ترسخ عادات الزواج المبكر للأطفال وتشويه الأعضاء التناسلية للإناث والعنف (بما في ذلك العنف الجنسي).
- معرفة كيف تزيد الأدوار التقليدية المتعلقة بالجندر من احتمالية تعرض النساء والشابات للإصابة بفيروس نقص المناعة البشري (الإيدز) أو غيرها من حالات العدوى المنقولة جنسياً والحمل غير المرغوب فيه

الأهداف الوجدانية

- التعرف علي بعض الأعراف السائدة والمتعلقة بالجندر والتي قد تتسبب في الحد من الرفاهة الجنسية لكل من الشباب والشابات.
- معرفة الأدوار المتعلقة بالجندر والتي قد يكون المشارك إما واجهها أو يرغب في مجابهتها.
- الوقوف علي معتقدات المشارك الشخصية حول العنف الذي يمارسه شريك الحياة والعنف الجنسي.
- معرفة كيف يمكن أن تؤثر العلاقة بين نوعي الجندر على الإحساس بالأمان وتقدير الذات.

الأهداف المهاراتية

- التعرف علي مهارات التفكير التحليلية والنقدية والتي تساعد المشارك في توصيل أفكاره.

تعريف النوع الاجتماعي (الجندر)

نقاط للتأمل

- ١ في كل مجتمع تؤثر المقومات والتقاليد السائدة والأدوار المتعلقة بالنوع الاجتماعي (الجندر) على حياة الأشخاص بما في ذلك حياتهم الإنجابية والجنسية.
- ٢ تعد الأدوار المتعلقة بالنوع الاجتماعي (الجندر) من الأمور المكتسبة. فهي ليست غريزية أو "طبيعية". وفي الواقع تستطيع النساء القيام بمعظم ما يقوم به الذكور، وفي المقابل يستطيع الرجال أيضا القيام بمعظم ما تقوم به الإناث.
- ٣ تختلف اتجاهات الناس حول الأدوار المتعلقة بالنوع الاجتماعي (الجندر) والمساواة بين الجنسين باختلاف الثقافات والمجتمعات.
- ٤ تختلف أيضًا المعتقدات الخاصة بالنوع الاجتماعي (الجندر) من ثقافة لأخرى (أو من مجتمع لآخر).
- ٥ تتغير الأدوار المتعلقة بالنوع الاجتماعي (الجندر) بمرور الوقت والجدير بالذكر أن عدد متزايد من الناس من مختلف المجتمعات ولاسيما الشباب أصبحوا يؤمنون بقيم المساواة بين الجنسين

ما هي التعليمات التي تتلقاها الشابات حول كيفية التصرف بالمنزل؟ وبالمدرسة؟ ومن رجال الدين؟ ومن الإعلام؟ وهل يتلقى الشباب نفس التعليمات؟

ما هي الوظائف التي تعرف أنها وظائف "نسائية" والتي يمكن الرجال شغلها؟

ما هي الوظائف التي تعرف بأنها وظائف "رجالية" والتي تستطيع النساء شغلها؟

هل تحظى الإناث بنفس الفرص التي يتمتع بها الذكور في مجتمعك؟ وفي كل المجتمعات؟ وهل يواجه الرجال بعض الضغوط لمجرد أنهم ذكوراً؟

هل مازالت النساء في مجتمعك يقمن بنفس هذا الدور الذي يقمن به منذ مئات السنين؟ أذكر بعض الاختلافات.

كيف يرى الشباب اليوم المساواة بين الجنسين مقارنةً باتجاهات ورؤى آبائهم وأجدادهم؟

انظر قاموس المصطلحات في نهاية هذه الوحدة للتعرف على هذه المفاهيم.

٦ إن تحقيق قدر أكبر من المساواة بين الجنسين في الأدوار المتعلقة بالنوع الاجتماعي (الجندر) يؤدي إلى زيادة الفرص المتاحة أمام كل فرد للوصول إلى كامل طاقاته كإنسان، وفي المقابل فإن تضيق الأدوار الاجتماعية للجنسين يحد من هذه الفرص

٧ على الرغم من تفشي التمييز بين الجنسين (بالإضافة إلى عوائق أخرى) إلا أن الملايين من الناس يناضلون يوميا في سبيل تحقيق أحلامهم. وعلى الرغم من عدم تمتع كل فرد بالضرورة بنفس الفرص فإن العديد من الأفراد يحققون أحلامهم بالسعي الدؤوب للحصول على فرص عادلة وبالعمل بجدية للاستفادة من تلك الفرص

٨ يعد تحقيق المساواة بين الجنسين من الأهداف الرئيسية لشعوب العالم^١.

- تعد المساواة بين الذكور والإناث من المسائل المتعلقة بحقوق الإنسان.
- يعد تحقيق المساواة بين الجنسين من الأركان الأساسية في مكافحة الإصابة بفيروس نقص المناعة البشري (الإيدز) والقضاء على عادات الزواج المبكر والإقلال من نسبة حدوث حالات الحمل غير المرغوب فيه والسعي إلى الحمل الآمن.
- تعزز المساواة بين الجنسين تطور وازدهار صحة المجتمع والناس.
- أشارت الأمم المتحدة إلى المساواة بين الجنسين على أنها من أهم الأهداف الإنمائية الثمانية التي يتعين على الدول تحقيقها.
- يشجع ملايين الأفراد المساواة بين الجنسين سواء داخل الأسرة أو المدرسة أو أماكن العمل أو المجتمع أو الدول. [انظر القسم الأخير من هذه الوحدة وانظر أيضًا الوحدة (٨)]

انظر "دليل الأنشطة"
النشاط رقم ٥

تكوين ملف من الصفات الخاصة
بالذكر والأنثى

يتعاون المشاركون في مجموعات
لعمل ملفات لكلمات تدور حول معنى
أن يكون المرء "رجلاً" أو "امرأة"
ولمناقشة مصادر أفكارهم.

^١ انظر على سبيل المثال الإعلان العالمي لحقوق الإنسان (UDHR, 1948) واتفاقية القضاء على جميع أشكال التمييز ضد المرأة (CEDAW, 1979) وأهداف الإنمائية الألفية (MDGs, 2000).

الهوية والنوع الاجتماعي (الجندر)

١ يتضح جنس المولود عند ولادته حسب شكل أعضائه التناسلية ثم يقوم الناس في المجتمعات المختلفة بتحديد آخر لجنس المولود باستخدام أسماء معينة والملابس وأشكال الهدايا واللعب وما إلى ذلك

٢ معظم الأطفال يتصرفون بطرق لا تخضع للأعراف السائدة والأنماط المرتبطة بالنوع الاجتماعي (الجندر)

٣ يطلق وصف "غير محدد الجنس" على بعض المواليد ممن لديهم أعضاء تناسلية لا توضح بدقة إن كانوا ذكوراً أو إناثاً. وقد يشعر بعض الأطفال (بصرف النظر إن كانوا محددى الجنس أو لا) بالحيرة تجاه هويتهم الجنسية أو يتفاعلون مع نوع الجنس الآخر المخالف للنوع الذي نشأوا عليه

يتضح ذلك من المثالين التاليين:

- تمارس العديد من الفتيات الألعاب الرياضية ويتفوقن في مادة الرياضيات ويحلمن بقيادة بلادهم مع شعورهن بكونهن إناثاً.
- يمارس العديد من الشباب الذكور الفنون المختلفة ولا يشعرون بالحاجة لممارسة العنف والخشونة مع استمرار شعورهم بذكوريتهم.

ANDREA LYNCH, COURTESY OF IWHC AND GPI

الأعراف والتقاليد والأدوار المتصلة بالنوع الاجتماعي (الجندر) تتبلور أثناء مرحلتي الطفولة والمراهقة

١ تتضح الأدوار المتوقعة والمتعلقة بالنوع الاجتماعي (الجندر) للفرد في مناحي كثيرة من الحياة الأسرية

فعلى سبيل المثال:

- يمثل أفراد الأسرة نموذجًا للتقاليد والأعراف المتصلة بالنوع الاجتماعي (الجندر) من خلال تجسيدهم لأدوارهم وسلوكياتهم وحيث تتشابه أدوار الذكور والإناث أو تختلف حسب الوسط الثقافي والأسري المحيط بهم.
- وتختلف عادةً المسؤوليات والمهام الملقاة على عاتق الذكور والإناث فيما يتعلق برعاية الرضع والأطفال، ولذلك يبدأ الصغار مبكرًا بملاحظة واكتساب تلك التقاليد والقواعد السائدة المتصلة بالنوع الاجتماعي (الجندر).

٢ تعامل بعض الأسر الشباب والشابات بمساواة

فعلى سبيل المثال يلقي الأبناء ذكورًا أو إناثًا التشجيع والسماح بما يلي:

- تحقيق النجاح في المحيط العام.
- التعبير عن مشاعر التأثير لديهم.
- تقاسم الأدوار بالعدل فيما يتصل بالأعمال المنزلية.

٣ ولكن هناك العديد من الأسر لا تعامل الشباب والشابات بمساواة

فعلى سبيل المثال وحتى منذ الطفولة المبكرة:

- يقل نصيب الفتيات من كمية الطعام عن أشقائهن الذكور خصوصاً في أوقات نقص الطعام عند الأسر الفقيرة.
- ترتدي الشابات غالباً ملابس بشكل مختلف عن الشباب ويلعبن بألعاب مختلفة.
- عندما يقل دخل الأسرة فقد يبذل الأبوان جهداً أكبر لتعليم الأبناء من الذكور. [انظر القسم التالي المتعلق بالنوع الاجتماعي (الجندر) والتعليم].
- في كثير من الأمثال الشعبية يتم تصوير الفتاة بشكل سلبي مثل "لما قالوا لي ده ولد إتشد ظهري واتسند ولما قالوا لي دي صبية وقعت الحبطة علي". ولهذا السبب تعمل بعض المؤسسات جاهدةً لمناهضة الأفكار الموروثة التي تقلل من شأن المرأة وتحاول صياغة أمثال جديدة بشكل إيجابي مثل "خلفة البنات فرحة" بدلاً من "موت البنات ستره".
- يُنظر إلى الإناث في بعض المجتمعات باعتبارهن ملكية خاصة لأزواجهن ولذلك تقوم بعض الأسر بالإقلال من حجم إنفاقها علي إطعام وتعليم فتياتها بدعوى أنه من المفترض زواجهن و إنفصالهن عن العائلة.
- على الرغم من وجود أعمال منزلية خاصة بالشباب فهناك في المقابل تقاليد بتحميل الشابات معظم المسؤوليات المنزلية مما يقلل من أوقات الفراغ لديهن بالمقارنة بأشقائهن الذكور.
- لا يصح للشباب البكاء أو التعبير عن ضعفه.
- لا يصح للشابة أن تسعى لتأكيد ذاتها أو أن تمارس لعبة رياضية "عنيفة".

٤ يستخدم الناس - بمن فيهم الأهل - اللغة ومفرداتها وصيغها للتعريف بالأدوار المتعلقة بالنوع

الاجتماعي (الجندر) بل ورفع سقف توقعاتهم منها.

٥ يشعر الشباب (ذكور وإناث) بضغوط متزايدة عند إقترابهم من مرحلة المراهقة للخضوع وللتشكل حسب الدور المتعلق بنوعهم الاجتماعي والذي تحدده ثقافتهم

على الرغم من التنوع الثقافي للدول فإن المراهقين الذكور في معظم الدول يمرون بنفس التجارب والخبرات

يتمتع الشباب في مختلف بقاع العالم بدرجة من الإستقلالية والحرية خارج المنزل أعلى من الفتيات كما أن لديهم فرص أكثر للمشاركة في الحياة العامة. ومن جهة أخرى فإنه قد يقع علي عاتق الشباب الكثير من الضغوط لإثبات رجولتهم مثل:

- إظهار العنف والخشونة.
 - إمتلاك المال والتأهب لتكون عائلاً.
 - كبت بعض المشاعر (مثل البكاء) أو التصرفات التي قد تبدو "نسائية".
 - المشاركة في أعمال العنف الجسدي (ضد أشخاص تعرفهم أو لا تعرفهم).
 - ممارسة الرياضة للحفاظ على جسم مفتول العضلات.
 - تجنب الحصول علي الرعاية الصحية أو حتى الإعترااف بأنك مريض أو تعرضت للأذى.
 - العمل على استمرار إعجاب الفتيات.
 - ممارسة الجنس حتى لو كان غير آمن (مما يزيد من مخاطر العدوى بفيروس نقص المناعة البشري).
 - ممارسة سلوكيات خطيرة مثل تعاطي المخدرات أو شرب الكحوليات.
- ومن ناحية أخرى، فقد يتعرض الشباب للتحرش أو القسوة من قبل الشرطة أو أصحاب العمل أو آخرين...، وخصوصاً الذين ينتمون للأقليات أو الجماعات المهمشة أو المناطق الفقيرة أو العشوائية. كما يتعرض أيضاً بعض الشباب للضرب المبرح عند أقل خطأ يصدر منهم.

٦ بالرغم من التنوع الثقافي للدول فإن العديد من الفتيات المراهقات حول العالم يمررن بنفس التجارب والخبرات

عادةً ما تتمتع الفتيات على مستوى العالم بفرص أكبر من الشباب لتنمية وممارسة المهارات الشخصية الفردية، ولكنهن في نفس الوقت يعانين من ضغوط الخضوع للتقاليد والأعراف المتعلقة بالأنوثة مثل:

- رعاية الآخرين.
- الإنقياد والخضوع للذكور والتقليل من ذكائهن والتقليل ومن شأن آرائهن وأفكارهن.
- الرضا بالتنازل عن حقوقهن.
- قبول تحكم الآخرين في اختيار ملابسهن وصديقاتهن وتحديد قواعد صارمة للدخول والخروج من المنزل.
- الخضوع لممارسة الجنس غير المرغوب فيه. [انظر إلى القسم الخاص بالعنف الجنسي في هذه الوحدة وانظر أيضاً الوحدة (٣) الرضا والإكراه في ممارسة الجنس].

٨ تؤثر الأعراف والقيم المتشددة المتعلقة بالنوع الاجتماعي (الجندر) على معاملات الأفراد وتساهم في محاولات الانتحار والعنف والعديد من المشكلات الاجتماعية الأخرى

- يتعرض الأشخاص الذين لا يتجاوبون مع التقاليد والأعراف السائدة بخصوص النوع الاجتماعي (الجندر) للمضايقات أو العزلة أو التهديد.
- يتعرض أفراد آخرون إلى الوصم بالعار كالمثليين جنسياً أو الأشخاص المتعاشيين مع الإيدز وغيرهم.

٩ على الرغم من قوة ورسوخ التقاليد والقواعد الاجتماعية فإن الملايين من الشباب يحاولون الحياة والتصرف على "طبيعتهم" والتعرف على المزيد من إمكانياتهم كبشر كما أنهم يؤمنون بالتنوع والمساواة بين الجنسين

- يوجد لدى العديد من الشباب القدرة على مقاومة الضغوط المفروضة عليهم للإمتثال للصورة المثالية والتقليدية للجسد.
- تتحدى شابات كثيرات بالثقة في أنفسهن وفي إمكانياتهن ويعرفن أن باستطاعتهن النضال للحصول على فرص العمل المميز، وتحقيق الإنجازات بالسعي وراء أحلامهن وتحقيقها.
- يشعر العديد من الشباب بالثقة الكافية لمقاومة الضغوط الاجتماعية التقليدية لإثبات رجولتهم.
- يشعر العديد من الشباب بحرية التعبير عن مشاعرهم بما في ذلك المشاعر الرقيقة كالإحساس بالضعف أو مشاعر الحنان.
- ويؤثر ذلك إيجابياً على إمكانياتهم كأباء وإحساسهم بالرضا عن أنفسهم.
- يقدر العديد من الشباب التنوع والإختلاف.

١٠ تتغير الأعراف والتقاليد المتصلة بالنوع الاجتماعي (الجندر) باستمرار على مستوى العالم. ويقوم الشباب الذين يؤيدون مبدأ المساواة والعدالة بمد يد العون لتحقيق ذلك التغيير

[انظر القسم الذي يحمل عنوان "النوع الاجتماعي (الجندر)": "ما نتخذه من قرارات وأفعال" في هذه الوحدة].

انظر "دليل الأنشطة"
النشاط رقم ٦

رحلة الذكريات: التعرف على
الجنس في مرحلة الطفولة.

يشارك المشاركون بذكرياتهم عندما كانوا يعملون بطريقة معينة بسبب نوع جنسهم. ثم يسترجعون مشاعرهم حول تلك الخبرات.

انظر "دليل الأنشطة"
النشاط رقم ٧

صور الأبوة

يكتب المشاركون عن آبائهم أو أولياء أمورهم من الرجال. ويناقشون كيف أن التقاليد والأعراف السائدة والمتصلة بالجنس تحد من دور الرجل كولي أمر يوفر الرعاية اللازمة.

النوع الاجتماعي (الجندر) والتعليم

لكل إنسان الحق في التعلم بدون تمييز بسبب العرق أو الجنس أو اللغة أو الدين أو الأصل الاجتماعي أو أي حالة أخرى (المادة ١/٢٦ من الإعلان العالمي لحقوق الإنسان، ١٩٤٨ والمادة ١/١٣ من الاتفاقية الدولية بشأن الحقوق الاقتصادية والاجتماعية والثقافية، ١٩٦٦ والمادة ١٠ من إتفاقية القضاء على جميع أشكال التمييز ضد المرأة، ١٩٧٩ والمادة ٨١ من إتفاقية حقوق الطفل، ١٩٨٩).

١ التعليم هو أحد الحقوق المتفق عليها دولياً، ولكن مازال معدل التحاق الشباب الذكور بالمدارس (في جميع المراحل) يزيد عن معدل شقيقاتهم بل وترتفع نوعية المدارس المفضلة لهم وذلك في الكثير من البلدان

قد تتضمن المعوقات أمام تعليم الشباب ما يلي:

- انخفاض العائد من بناء قدرات الشباب.
- الأولويات الاقتصادية للأسرة.
- مخاوف بأن الطريق إلى المدرسة يهدد أمن الشباب أو سمعتهم
- مخاوف بشأن تعرض الشباب إلى التحرش أو العنف الجنسي من قبل المدرسين أو الطلاب.
- الدور المتوقع للشابات بالمساعدة في العمل المنزلي.
- التسرب من التعليم لمجرد وصول الفتاة سن البلوغ
- المعتقدات والقيم المحلية المشجعة علي الزواج المبكر والحمل والولادة المبكرة.
- قلة فرص العمل المتاحة للإناث المتعلمات.

٢ يعد الحصول على التعليم من الأمور الجوهرية لتحقيق المساواة بين الجنسين، ولكن في العديد من الحالات تعزز البيئة المدرسية نفس الأدوار والإختيارات القائمة على النوع الاجتماعي (الجندر) بصورة غير متساوية

فعلى سبيل المثال:

- يحتاج الشباب عادةً إلى وقت وانتباه المعلم بشكل أكبر مما تحتاجه الشابات ومن المرجح قيامهم بالأدوار القيادية بدرجة أكبر.
- قد تتساهل هيئة التدريس بالمدرسة فيما يتعلق بالتجاوزات اللفظية "والنكات" حول النساء أو الأقليات.
- قد يتعرض الطلاب – لا سيما الشابات – إلى التحرش الجنسي. (من قبل الطلاب أو المدرسين)
- قد يتعرض الطلاب الذين لا يمتثلون إلى القواعد السائدة المتعلقة بالنوع الاجتماعي (الجندر) إلى التهميش مجتمعيًا.
- قد لا يتم تشجيع الشابات على دراسة المواد المتعارف أنها تخص الذكور. (مثل العلوم والرياضيات)
- قد يتم توجيه الشباب للإبتعاد عن تلك الأنشطة المتعارف بأنها تخص الإناث. (مثل بعض أنواع الرياضة والفنون)
- قد يتعرض العديد من الشباب للضغوط للنجاح في ألعاب القوة أو لإظهار ذكوريتهم عن طريق استخدام اللغة المهينة والتباهي بذلك داخل الفصل.
- قد تساهم بعض البرامج التثقيفية حول الصحة الإنجابية والجنسية والتوعية عن فيروس نقص المناعة البشري (الإيدز) في تعزيز الأنماط السلبية المتعلقة بالنوع الاجتماعي (الجندر).
- في بعض المجتمعات قد لا تذهب الطالبات إلى المدرسة إذا تزوجن وأصبحن حوامل

انظر "دليل الأنشطة"

النشاط رقم ٨

مشروع بحثي: الجندر في محيط المدرسة

يقوم المشاركون بإجراء بحث عن الأدوار المرتبطة بالجندر أثناء فترة الدراسة وكتابة تقرير عن النتائج التي توصلوا إليها.

نقاط للتأمل

هل تعتبر المدرسة مسئولة عن توفير بيئة آمنة للطلاب والمدرسين؟ وهل يشعر الجميع في مدرستنا بالأمان؟

يتلقى التلاميذ معلومات عن هؤلاء الأشخاص الذين ساهموا في تطوير المجتمع سواء في مجال التاريخ أو العلوم أو الفنون أو الآداب وغيرها. ترى ما مقدار ما تعلموه عن إسهامات المرأة؟ وماذا عن إسهامات الأقليات العرقية أو الطائفية؟

ماذا تتضمن الدروس أو الكتب المدرسية من إسهامات الجميع في المجتمع؟ وإذا كنت تعمل في مجال الكتب المدرسية فقم بدراسة النصوص والصور الفوتوغرافية.

ما هي التوجهات والمواقف التي يكتسبها التلاميذ إذا تم إستثناء إسهامات بعض الفئات من المنهج الدراسي؟

٣ بعض البيئات المدرسية قد تكون بالفعل غير آمنة

- في بعض المدارس تواجه الشابات أحياناً خطر الإعتداءات الجنسية من قبل البالغين.
- قد تشكل العصابات خطراً على الجميع ولا سيما الشباب.
- قد يواجه المدرسون نفس هذه المخاطر.

٤ غالباً ما تساهم المواد والمقررات التعليمية في تشجيع الأدوار والأعراف السائدة حول النوع الاجتماعي (الجنس) وتعزيز التمييز

٥ يعمل الجميع حول العالم على توفير المساواة بين الجنسين في التعليم وعلى حق الجميع في التعليم المدرسي

- يصير الشباب على حق الشابات في استكمال دراستهن مثل أشقائهن.
- تقوم بعض الحكومات بدفع حوافز تشجيعية للأسر مقابل إبقاء بناتهن في المنظومة التعليمية.
- يقوم خبراء التعليم بمراجعة الكتب والمناهج لكي تصبح أكثر مساواة بين الجنسين.
- تتولى بعض المجتمعات وضع وتفعيل البرامج الخاصة بحماية الشباب من الإنضمام إلى العصابات وتعاطي المخدرات والتورط في سلوكيات أخرى تؤدي في الغالب إلى ترك المدرسة.

٦ يذهب الكثير من الشباب في مختلف دول العالم إلى المدرسة ويستمررون بها لفترة أطول من ذي قبل

- يعد التعلم تاريخياً أحد مصادر السعادة والرضا بالنسبة للإنسان.
- يعد التعليم من الأمور الحيوية للشباب واللازمة لاكتساب المهارات من أجل إيجاد عمل مفيد ولمواجهة تحديات العولمة والتغيرات الدولية الدائمة.
- التعليم حق مكفول لجميع الشباب.

النماذج النمطية المتصلة بالنوع الاجتماعي (الجندر) في الإعلام

- ١ تؤثر كل من قصص الأطفال ووسائل الإعلام تأثيراً قوياً وواسع النطاق على الأعراف والتقاليد المتصلة بالنوع الاجتماعي (الجندر) كما تؤثر أيضاً على طموحات وتوقعات الشباب. وتتضمن وسائل الإعلام الراديو والتلفزيون والسينما والصحافة والإنترنت والإعلانات
- ٢ يمكن أن تساهم الصور والرسائل التي تبثها وسائل الإعلام في تطوير وتنقيف المجتمع بدعم قيم المساواة والإحترام والكرامة أو التحذير من القيم المتعلقة بعدم الإحترام أو التمييز
- ٣ ويمكن أيضاً أن تساهم قصص الأطفال ووسائل الإعلام في تعزيز مفهوم اللامساواة وعدم الإحترام بين الجنسين

وفيما يلي بعض الأمثلة لهذه الحالات:

- تصوير أدوار الرجل والمرأة في قالب نمطي. (تصوير الرجال باعتبارهم أبطال والنساء باعتبارهن ضحايا) وبالمثل يتم تنميط المجموعات العرقية أو الطائفية المهمشة.
- تصوير وتعظيم الجسم المشوق.
- تقديم المرأة والشابات إعلامياً في صور الإثارة والإغراء.
- تفضيل الرجال للمناصب العليا وإبرازهم بوضوح في برامج الأخبار والأفلام والتلفزيون.

- ٤ **يبتكر الشباب على مستوى العالم الوسائل الإعلامية الخاصة بهم حيث يسردون فيها الأحاديث المتعلقة بحياتهم وتقوم مجموعات كبيرة منهم بتوعية المجتمع من خلال النصائح الموجهة له عبر وسائل الإعلام الأساسية**

نقاط للتأمل

كيف تصور وسائل الإعلام المحلية الرجل والمرأة؟

كيف تطرح قصص الأطفال الصفات الذكورية والأنثوية للنشئ؟

هل توجد وسائل إعلام بديلة ومتاحة لسماع أصوات الفئات التي تم تجاهلها أو تصويرها بصورة سلبية أو تم "تنميطها" على نحو معين في وسائل الإعلام المعروفة؟

انظر "دليل الأنشطة" النشاط رقم ٩

الترويج للنماذج النمطية: تحليل أساليب الدعاية والإعلان

يجمع المشاركون مجموعة من الصور
للرجال والنساء من الإعلانات المختلفة
ثم يحللون ما تتضمنه تلك الصور
الإعلانية من رسائل متعلقة بالجنس
ويبتكرون إعلانات تحطم تلك النماذج
النمطية.

ANGELA RADULESCU

كيف يؤثر النوع الاجتماعي (الجندر) على حرية الحركة والروابط الاجتماعية والأماكن الآمنة لكل من الجنسين

لكل فرد الحق في التنقل واختيار محل إقامته داخل حدود كل دولة (المادة ١/١٣ من الإعلان العالمي لحقوق الإنسان، الصادر في ١٩٤٨).

لكل فرد الحق في أن يشارك في الحياة الثقافية للمجتمع (المادة ١/٢٧ من الإعلان العالمي لحقوق الإنسان "UDHR" الصادر في ١٩٤٨، والمادة ١/١٥ من العهد الدولي الخاص بالحقوق الاقتصادية والاجتماعية والثقافية "ICESCR" الصادر في ١٩٦٦)

١ من حق كل إنسان الانتقال بحرية وأمان داخل النطاق المجتمعي له. فالتنقل يساعد الناس على الحصول على المعلومات والخدمات والوظائف وتكوين قنوات للدعم الاجتماعي. وتعد القدرة على التواصل الاجتماعي خارج نطاق الأسرة من الأمور التي تساعد الناس على توسيع آفاقهم وتجلب لهم السعادة. أما الإنعزال في المنزل فغالبا ما يؤدي إلى الشعور بالإكتئاب

٢ في العديد من المجتمعات تفرض الأعراف السائدة والتقاليد المتصلة بالنوع الاجتماعي (الجندر) قيوداً صارمة على حرية الحركة والتنقل للنساء داخل مجتمعاتهن

فعلى سبيل المثال:

- فإنه لا يسمح بوجه عام للشابات المراهقات بالتنقل بقدر من الحرية مساوي لحرية الشباب داخل المجتمع. ونتيجة لذلك لا تستطيع الشابات في الغالب ممارسة الألعاب الرياضية أو زيارة الصديقات أو الحصول على الخدمات أو الاستعداد للمشاركة الكاملة في المجتمع.
- تتعرض بعض الإناث اللاتي يخرجن خارج المنزل بمفردهن إلى خطر الوصم بأنهن "سيئات" أو "متحررات" وقد يتعرضن بالتالي للتحرش أو العنف الجنسي.
- في بعض المجتمعات يتم عزل النساء البالغات قسراً في منازلهن حيث لا يمكنهن الذهاب إلى منزل إحدى المعارف أو العيادة الصحية أو السوق إلا بمصاحبه أحد أفراد الأسرة من الذكور.

٣ في بعض الظروف تصبح المساحات العامة غير آمنة وتتطوي على أخطار كبيرة

فعلى سبيل المثال:

- في العديد من المجتمعات الفقيرة والأقليات يتعرض الشباب إلى العنف والقسوة أو الحبس من قبل الشرطة.
- تعاني بعض المجتمعات من ارتفاع نسبة العصابات الإجرامية وندرة فرص الحصول على وظائف مناسبة أو مستوى متقدم من التعليم حيث قد ينضم الشباب في تلك المجتمعات إلى إحدى العصابات أو الإتجار في المخدرات.
- يتورط الشباب بشكل غير مناسب في العنف أو الأشكال الأخرى للقتال.
- تواجه النساء والفتيات اللاتي يعشن في خيام اللاجئين أو النازحين أو مناطق العمالة المهاجرة أو المجتمعات غير المستقرة ارتفاعاً في معدلات العنف بما في ذلك العنف الجنسي.
- في بعض المجتمعات يتعرض المعاقين للعديد من الإعتداءات البدنية التي قد تصل إلى حد القتل.

٤ على الرغم من تلك المحظورات الإجتماعية فإن هناك العديد من الشباب من يرفضون التهميش ويقومون بتوفير أماكن آمنة لأنفسهم للتجمع معاً كلما تمكنوا من ذلك. مثل تجمعات: الفتيات الصغيرات المتزوجات والعاملات في الخدمة المنزلية والفتيات اللاتي تحاولن وترغبن في ممارسة الرياضة

انظر "دليل الأنشطة"

النشاط رقم ١٠

الأماكن المرتبطة بالجنس

يرسم المشاركون خرائط لمجتمعاتهم توضح أي المناطق تعتبر آمنة ولأي من الجنسين، ثم يقومون بتحليل كيفية تأثر المشاركة في الحياة المدنية بالأدوار المتعلقة بالجنس.

كيف يؤثر النوع الاجتماعي (الجندر) على المشاركة في الحياة المدنية والسياسية

لكل فرد الحق في المشاركة في الحياة السياسية والحياة العامة في بلاده بما في ذلك حق التصويت والأهلية للترشح للانتخابات وأن تتاح له الفرص على قدم المساواة مع سواه في تقلد الوظائف العامة (المادة ٢١ من الإعلان العالمي لحقوق الإنسان (UDHR)، الصادر في ١٩٤٨ والمادة ٢٥ من العهد الدولي بشأن الحقوق المدنية والسياسية (ICCPR) الصادر في ١٩٦٦ والمادة ٧ من اتفاقية القضاء على التمييز ضد المرأة (CEDAW) الصادرة في ١٩٧٩).

١ على الرغم من حق كل فرد في المشاركة في الحياة العامة إلا أنه ليس كل الأفراد يتمتعون بنفس القدرة على ممارسة هذا الحق

٢ غالباً ما يواجه بعض أعضاء المجتمع عقبات تحول دون مشاركتهم المجتمعية مثل المرأة والفتيات والفقراء وذوي الإحتياجات الخاصة والمسنين والأقليات الطائفية والعرقية

فعلى سبيل المثال:

- في بعض الأماكن لا تستطيع النساء التصويت في الإقتراعات الانتخابية ونادراً ما تتمكن من تقلد مناصب قيادية في إدارة البلاد وقد تقل حتى فرص مشاركتهن في برامج الحكومة أو المشاركة في أنشطة المجتمع بشكل عام.
- حتى في الحالات التي تتقلد فيها المرأة مناصب عليا فإنها قد تظل معرضة لصورة خطيرة من صور التمييز على خلفية نوعها الاجتماعي.

٣ على الرغم من اتساع الفجوة بين الجنسين في الحياة المدنية والسياسية فإن المرأة في بعض المجتمعات تتصدى لتلك المعوقات وتحطمها

- تصلح المرأة للعمل القيادي على صعيد المحليات والأقاليم والدولة ككل وتخصص الأحزاب السياسية في بعض البلدان نسبة إجبارية تتراوح من ٣٠٪ إلى ٥٠٪ للمرأة في قوائم مرشحيها في الإنتخابات.
- تشغل المرأة أيضاً مناصب قيادية لبعض المؤسسات والمنظمات غير الحكومية بغض النظر عن حجمها.
- على الرغم مما يواجهه من تحديات وصعوبات فإن القيادات النسائية القوية تظهر بوضوح في المجتمعات والحياة العامة في أماكن متعددة على مستوى العالم.
- تنظم بعض النساء تكتلات فعالة ونشطة في مجالات تفعيل الحوارات وتعزيز تمكين المرأة والمساواة وحقوق الإنسان.
- يعمل العديد من الرجال بنشاط ملحوظ من أجل زيادة الفرص المتكافئة للمرأة للمشاركة في الحياة المدنية والسياسية.

٤ على كل شخص أن يحلم أحلاماً كبيرة ويعمل بجد واجتهاد لتحقيقها ويثق بأنه يمكنه بلوغ قمة الجبل وإحداث تغييرات كبيرة في هذا العالم

انظر "دليل الأنشطة"

النشاط رقم ١١

المرأة المؤثرة (الفاعلة)

مشروع تأليف كتاب

يؤلف المشاركون كتب للأطفال عن

القيادات النسائية.

النوع الاجتماعي (الجندر) والعمل والموارد الاقتصادية (داخل المنزل وخارجه)

لكل شخص الحق في العمل وله حرية اختياره بشروط عادلة مرضية كما أن له حق الحماية من البطالة ولكل فرد - دون أي تمييز - الحق في أجر متساو للعمل المتساوي. (المادة ٢٣ من الإعلان العالمي لحقوق الإنسان "UDHR" الصادر في ١٩٤٨ والمادتين ٦ و٧ من العهد الدولي الخاص بالحقوق الاقتصادية والاجتماعية والثقافية "ICESCR" الصادر في ١٩٦٦ والمادة ١١ من اتفاقية القضاء على جميع أشكال التمييز ضد المرأة "CEDAW"، الصادرة في ١٩٧٩)

١ يستطيع كل شخص - ذكراً كان أو أنثى - كفالة ورعاية الأطفال وأداء الأعمال المنزلية والعمل بوظائف مدفوعة الأجر خارج المنزل

٢ يلاحظ في معظم المجتمعات وجود تفاوت واضح في الضغوط الاقتصادية والفرص المتاحة (بما في ذلك الحصول على المال) وفقاً للنوع الاجتماعي

٣ تسعى معظم النساء والعديد من الرجال على مستوى العالم إلى زيادة فرص المرأة في الوصول للموارد والتحكم فيها من خلال ما يلي على سبيل المثال لا الحصر:

- دعم السياسات التي تمكن المرأة من تملك أو إستثمار الممتلكات ومساندة النساء والمجموعات الأخرى ضعيفة التمثيل في أماكن العمل.
- تشجيع برامج التمويل متناهي الصغر والإدخار التي توفر السيولة المالية التي تمكن المرأة من المساهمة في الإقتصاد غير الرسمي خاصة في الأماكن التي تذهب فيها هذه الموارد في المقام الأول للرجال.
- توفير البرامج التي تصل للمرأة التي يصعب عليها مغادرة منزلها أو محيطها.
- فتح مجالات التعليم والتدريب المهني بما يوسع مجال الخيارات المتاحة أمام النساء في أسواق العمل الرسمية وغير الرسمية.
- المساعدة في رعاية الطفل بتكلفة منخفضة بما يسمح للأبوين بالسعي وراء الحصول على وظائف ذات أجر أعلى.

٤ تعم الفائدة على الجميع عندما يتمكن كل فرد منا من تنمية مواهبه وممارسة إهتماماته داخل الأسرة والعمل والمجتمع

فعلى سبيل المثال:

- الآباء والأمهات الذين يظهرون حبهم ورعايتهم لأولادهم يحصدون مشاعر إيجابية في العلاقة مع أبنائهم.
- عندما تشارك المرأة في سوق العمل فإن مشاركة ومعاونة الأب في الحياة الأسرية تزيد تبعاً لذلك.
- توفير فرص التعليم والتوظيف للجنسين يزيد من فرص العمل المتاحة أمام الشباب.

نقاط للتأمل

أذكر بعض الوظائف التي يتعرض فيها الرجل إلى مخاطر بدنية وبعضاً من تلك التي تحتم عليه إطالة فترات غيابه عن أسرته.

كيف يتعامل المجتمع مع الشاب الذي لا يستطيع إيجاد وظيفة محترمة؟

ما هي قيمة الراتب الذي تتقاضاه المرأة مقارنة بالرجل؟

كيف يتقاسم الأبوين العاملان مسؤوليات العمل المنزلي ورعاية الأطفال؟

النوع الاجتماعي (الجندر) والزواج

للرجل والمرأة متى بلغا سن الرشد حق الزواج وتأسيس أسرة ولهما حقوق متساوية عند الزواج وبعد الانفصال. (المادة ١٦/١ من الإعلان العالمي لحقوق الإنسان "UDHR" الصادر في ١٩٤٨ والمادة ١٦/١ من اتفاقية القضاء على التمييز ضد المرأة "CEDAW" الصادرة في ١٩٧٩).

لا يبرم عقد الزواج إلا برضا الطرفين الراغبين في الزواج رضاً كاملاً لا إكراه فيه. (المادة ١٦/٢ من الإعلان العالمي لحقوق الإنسان "UDHR" الصادر في ١٩٤٨ والمادة ١٦/١ من اتفاقية القضاء على التمييز ضد المرأة "CEDAW" الصادرة في ١٩٧٩) ولا يكون لخطوبة الطفل أو زواجه أي أثر قانوني ... (المادة ١٦/٢ من اتفاقية القضاء على التمييز ضد المرأة "CEDAW" الصادرة في ١٩٧٩).

١ يتزوج الأشخاص لأسباب عديدة

نذكر منها على سبيل المثال:

- الحفاظ على الميراث.
- تكوين أسرة وإنجاب أطفال.
- الميل العاطفي.
- ضغوط العادات والتقاليد الاجتماعية.
- الإحتياج إلى الأمان من الناحية الاقتصادية.
- انتظار العائلة أو المجتمع لإنجابهما للأطفال.

٢ لا يُقدم بعض الناس على الزواج لأسباب متنوعة

نذكر منها على سبيل المثال:

- لا يشعر الشخص بالرغبة الملحة في الزواج.
- عدم موافقة الأهل.
- الاختلافات العرقية أو الدينية أو المذهبية أو فارق السن.
- التباين الشديد في الوضع الاجتماعي.
- عدم وجود موارد مادية للزواج.

نقاط للتأمل

ما جدوى "موافقة" شابة تبلغ ١٥ أو ١٦ عامًا على الزواج؟

هل تتفق التوقعات المتعلقة بالعذرية عند الشباب مع تلك التوقعات عند الشابات؟

ما هو شعور المرأة عندما تُعد من ممتلكات زوجها وعائلته؟ هل تؤثر التقاليد المتعلقة بالمهر أو الصداق على حقوق الإنسان الخاصة بالمرأة؟

٣ يعد الزواج شركة إجتماعية مركبة ومتأصلة الجذور

- يوفر الزواج العديد من المزايا والمساندة المشتركة حيث يعمل كلا الشريكين في الغالب لمساندة بعضهما البعض ودعم حقوقهما.
- من ناحية أخرى قد يعزز الزواج من التقاليد والأعراف السائدة المتصلة بالنوع الاجتماعي (الجنس) بما فيها تلك التي تتسم بعدم الإنصاف أو الضرر.

٤ تشجع بعض المبادرات الإجتماعية المزيد من المساواة والكرامة داخل إطار الزواج

وتتضمن ما يلي:

- حملات ضد غلاء المهور والزواج المبكر.
- سن وتفعيل التشريعات القانونية التي تسمح لكلا الطرفين بطلب إنهاء الزواج (الطلاق أو الخلع) والتي تجرم ممارسة العنف الأسري.

٥ توجد صور أخرى من صور الزواج غير الموثق رسمياً والمنتشر داخل بعض المجتمعات كالزواج العرفي وزواج المسيار وزواج المتعة

النوع الاجتماعي (الجندر) والدين

ينبغي على الحكومات اتخاذ الإجراءات اللازمة حتي لا تصبح الأعراف والتقاليد والمعتقدات الدينية الخاطئة أساساً للتمييز ضد الفتيات.
(الفقرتان ٢٤ و ٢٧/د من منهاج العمل الصادر عن المؤتمر العالمي الرابع المعني بالمرأة عام ١٩٩٥)

١ تحتوي مختلف الأديان على العديد من الرؤى المتعلقة بالنوع الاجتماعي (الجندر) والأمور الجنسية بل وتتفاوت التوجهات والمواقف بشأنهما داخل كل عقيدة وقد تتغير تلك الرؤى والتوجهات بمرور الزمن

٢ يجد الكثير من الناس أنفسهم غير متفقين مع القيادات الدينية حول بعض المسائل المتعلقة بالنوع الاجتماعي (الجندر) والأمور الجنسية ومع ذلك تظل الرؤى الدينية تؤثر بعمق على معتقدات الناس وسلوكياتهم

٣ يؤثر الدين أو القيادات الدينية على الأعراف المتصلة بالنوع الاجتماعي (الجندر) بطرق متنوعة.

[انظر الوحدة (٣) الأمور الجنسية والمجتمع]

- بعض الأديان تدعو للمساواة في الأمور المتعلقة بالنوع الاجتماعي (الجندر) (المساواة بين الناس جميعاً) بينما ينادي البعض الآخر بهيمنة الرجل بشكل أكبر.
- تتفاوت الأديان في درجة تأثيرها - أو سعيها للتأثير - على الأعراف المتصلة بالنوع الاجتماعي (الجندر) والنشاط الجنسي والخصوبة. وقد يتم تفسير النصوص الدينية بصورة انتقائية لتحليل بعض الممارسات أو تحريمها.
- بعض القيادات الدينية تؤيد تنظيم الأسرة واستخدام الواقي الذكري والإجهاض والتتقيف الجنسي بينما يعارض الآخرون تلك التوجهات بشدة.

٤ يعمل الناس في جميع أنحاء العالم - بمن فيهم العديد من القيادات الدينية - على تعزيز القيم المنادية والداعمة لحقوق الإنسان والمساواة بين الجنسين داخل مجتمعاتهم

النوع الاجتماعي (الجندر) واستقلالية القرارات المتعلقة بالجسد

لكل فرد الحق في الحياة والحرية والسلامة الشخصية (المادة ٣ من الإعلان العالمي لحقوق الإنسان "UDHR" الصادر في ١٩٤٨ والمادتين ١/٦ و ١/٩ من العهد الدولي بشأن الحقوق المدنية والسياسية (ICCPR) الصادر في ١٩٦٦). لا يتعرض أي إنسان إلى... المعاملات القاسية أو الوحشية أو الإهانة والخط من الكرامة (المادة ٥ من الإعلان العالمي لحقوق الإنسان "UDHR" الصادر في ١٩٤٨ و المادة ٧ من العهد الدولي بشأن الحقوق المدنية والسياسية (ICCPR) الصادر في ١٩٦٦ و المادة ٣٧/أ من اتفاقية حقوق الطفل "CRC" الصادرة في ١٩٨٩). تتخذ الدول جميع التدابير بهدف إلغاء الممارسات التقليدية التي تضر بصحة الأطفال. (المادة ٣/٢٤ من اتفاقية حقوق الطفل "CRC" الصادرة في ١٩٨٩).

لا يبرم عقد الزواج إلا برضاء الطرفين الراغبين في الزواج رضاً كاملاً لا إكراه فيه. (المادة ٢/١٦ من الإعلان العالمي لحقوق الإنسان "UDHR" الصادر في ١٩٤٨ و المادة ١/١٦ من اتفاقية القضاء على التمييز ضد المرأة "CEDAW" الصادرة في ١٩٧٩). لا تكون لخطبة الطفل أو زواجه أي أثر قانوني... (المادة ٢/١٦ من اتفاقية القضاء على التمييز ضد المرأة "CEDAW" الصادرة في ١٩٧٩).

١ نستحق جميعاً أن يكون لنا كامل التحكم في أجسادنا بما يتضمنه ذلك من الحماية من العنف والإيذاء الجنسي ومن الضغوط للإنخراط في ممارسات العنف ضد الآخرين. ويشمل تحكمنا في أجسادنا أيضاً حرية إتخاذ القرار في حدوث الحمل من عدمه وتوقيت حدوثه

٢ يعزز هذا التحكم بأجسادنا إحساسنا بالثقة والأمان والصحة والسعادة ويتيح لنا الفرصة لاستكشاف ذاتنا ودواخلنا. وللأسف فقد ينتاب بعض الشباب أو الشابات الشعور بأن الآخرين يمارسون السيطرة البدنية أو الجنسية عليهم مما يصيبهم بالإنزعاج الشديد والذي قد يصل إلى درجة الإضطراب

٣ تتأثر قدرتنا في السيطرة على أجسادنا بمجموعة قيمنا الأسرية وتقاليدنا الاجتماعية ومعتقداتنا الدينية وقوانيننا العامة

انظر "دليل الأنشطة"

النشاط رقم ١٢

تغيير الهيئة الخارجية للأجسام

يقوم المشاركون بتعريف المظهر المثالي للذكور والإناث في ثقافتهم، ودراسة الممارسات التي يقوم بها الناس حتى يتوافق مظهرهم مع هذه الصورة النمذجية.

MELISSA MAY

نقاط للتأمل

وحتى بعيداً عن الممارسات القسرية مثل تشويه الأعضاء التناسلية فإن الملايين من النساء والفتيات يخضعن طواعية إلى عمليات طبية خطيرة (أو ممارسات تعرض صحتهم للخطر) لتحقيق مظهر يلائم الصورة النموجية للأنثى في ثقافتهم. اذكر بعضاً من هذه العمليات أو الممارسات وناقش كيف يحدد المجتمع الشكل المثالي لجاذبية المرأة؟

ما أسباب استخدام كريمات تفتيح البشرة؟ من أين أتت فكرة أن لون ما للبشرة هو أكثر جاذبية من لون آخر؟ لماذا تقوم بعض الفتيات والنساء (في بعض المناطق) بالإقلال بشدة من تناولهن للطعام؟

٤ تتعرض المرأة في معظم المجتمعات لأعراف وأحكام أكثر صرامة للسيطرة على أجسادهن عن تلك التي يتعرض لها الرجل

فعلى سبيل المثال فإن الفتيات:

- ينشأن أصلاً متوقعات السيطرة الكاملة على أجسادهن.
- يتعرضن لقيود على تعبيراتهن الجنسية وتعاني العديد منهن من جرائم الإغتصاب أو التحرش الجنسي (بدءاً من الكلمات الجريئة أو أي سلوك شفهي أو جسدي غير مرغوب فيه وله طابع جنسي).
- يتقيدن في حرية التنقل (مثل عدم الخروج خارج المنزل) أو في ملابسهن أو في ممارستهن للرياضة.

٥ بل وتخضع الفتيات في بعض الأماكن لأقصى درجات السيطرة على أجسادهن

نذكر منها على سبيل المثال:

- تشويه الأعضاء التناسلية. [انظر صحيفة الحقائق في نهاية هذا الدليل]
- الزواج المبكر أو القسري.

٦ يتعرض الذكور أيضاً إلى ضغوط للإنخراط في ممارسات قد تكون ضارة

فعلى سبيل المثال:

- يتناول بعض الشباب عقاقير خطيرة لزيادة حجم عضلاتهم.
- يقوم الشباب في بعض المجتمعات بطقوس تقليدية تنسم بالخطورة لاكتساب صفة الرجولة مثل طقوس البقاء في الصحراء ليلاً أو البدء الجبري في النشاط الجنسي أو القيام بأعمال خطيرة.

٧ تقوم الأسر والمجتمعات والأديان والحكومات بتنظيم سلوكيات الأفراد (بما في ذلك السلوك الجنسي) وتعاقب من يخرج منهم عن التوقعات المتعلقة بالأدوار المتصلة بالنوع الاجتماعي (الجندر)

[انظر الوحدة (٣) موضوع: نبذة عن الأمور الجنسية]

وتتفاوت العقوبات في هذه الأحوال فقد يقوم الناس:

- بإطلاق أسماء تحط من الكرامة على الفتيات في الوقت الذي لا يوجد فيه مقابل لهذه الأسماء يوصف بها الشباب.
- تشجيع العواقب القانونية والاجتماعية الصارمة ضد المرأة في حال قيامها بنشاط جنسي خارج إطار الزواج بينما يتم التغاضي عن نفس السلوك إذا صدر من الرجل بل وقد يتم الثناء عليه.
- تجريم وإساءة معاملة النساء العاملات في مجال تجارة الجنس، بينما لا توجد أي عواقب قانونية على من يدفع من الرجال مقابل ممارسة الجنس.

٨ يدافع العديد من الآباء والأمهات في أنحاء العالم عن حق الشباب في حرية وكرامة أجسادهم كما تعمل أيضاً العديد من المنظمات لتحقيق هذا الهدف من خلال تثقيف المجتمع والدعوة لإدخال التعديلات القانونية اللازمة

٩ إن جسد الإنسان هو ملك طبيعي له ولا يحق لأي فرد مهماً كان الإساءة أو إلحاق الأذى بجسد إنسان آخر أو ممارسة الجنس معه بالإكراه بأي طريقة أو تحت أي ظرف

النوع الاجتماعي (الجندر) والعنف

لكل فرد الحق في الحياة والحرية والسلامة الشخصية (المادة ٣ من الإعلان العالمي لحقوق الإنسان "UDHR" الصادر في ١٩٤٨ والمادتين ١/٦ و ١/٩ من العهد الدولي بشأن الحقوق المدنية والسياسية (ICCPR) الصادر في ١٩٦٦). لا يتعرض أي إنسان إلى... المعاملات القاسية أو الوحشية أو الأهانة والخط من الكرامة (المادة ٥ من الإعلان العالمي لحقوق الإنسان "UDHR" الصادر في ١٩٤٨ والمادة ٧ من العهد الدولي بشأن الحقوق المدنية والسياسية (ICCPR) الصادر في ١٩٦٦ والمادة ٣٧/أ من اتفاقية حقوق الطفل "CRC" الصادرة في ١٩٨٩).

١ يرغب كل إنسان في الإحساس بالأمان والحصانة ضد التعرض للعنف. وفي المقابل ينتابنا شعور أفضل عندما نمتنع عن ممارسة العنف ضد الآخرين.

٢ تختلف نسب وقوع حالات العنف بشكل واضح باختلاف المكان والزمان

٣ يرتكب الناس أشكالاً متعددة من صور العنف بما في ذلك الإيذاء النفسي والجسدي والتهديد والترهيب وقد يتم ممارسة ذلك العنف بواسطة أو لصالح أفراد أو مجموعات أو مؤسسات أو حتى الدولة نفسها

٤ يزداد معدل ممارسة العنف أو التعرض له وسط الرجال مقارنة بالنساء

- ينشأ العديد من الشباب اجتماعياً (أو يتعرضون لضغوط) على التصرف بحدّة وعنف.
- يتعرض الشباب على وجه الخصوص إلى العنف خارج المنزل كما في الحروب والنزاعات الأهلية وفي السجون وفي العصابات.
- غالباً ما تخضع المرأة إلى العنف الأسري الذي يحدث بشكل متكرر في المنزل.
- يتعرض الأفراد الذين لا يمثلون للأعراف السائدة والمتصلة بالنوع الاجتماعي (الجندر) إلى العنف الشخصي.

٥ يطلق اسم "العنف القائم على النوع الاجتماعي (الجندر)" على ذلك النوع من العنف الذي يُمارس ضد المرأة والشباب أو ضد الأفراد الذين لا يمثلون للأعراف السائدة المتصلة بنوعهم الاجتماعي

- تتعرض النساء على وجه الخصوص إلى العنف من قبل أسرن بما في ذلك الزوج.
- قد يكون هذا العنف ذو طابع جنسي مثل الملامسة غير المرغوب فيها أو الجنس القسري. [انظر الوحدة (٣) - الرضا والإكراه في ممارسة الجنس]
- تتفاوت حدة ذلك العنف وقد تصل إلى الضرب أو الحرق أو القتل.
- تعتبر كل أشكال العنف القائم على النوع الاجتماعي (الجندر) انتهاكاً لحقوق الإنسان.

نقاط للتأمل

قد ينخفض معدل العنف لدى الشباب المؤيدين للمساواة بين الجنسين تجاه زوجاتهم. وعلى غرار ذلك تنخفض نسبة إرتباط الشابات المؤمنات بالمساواة بين الجنسين بشركاء يتسمون بالعنف. كيف يمكن توضيح ذلك؟

هل تعتقد أن التعدي علي الشخص المختلف عنك يعتبر علامة علي عدم الثقة أم علامة على الثقة بالنفس من قبل المعتدي؟

هل يعد العنف تجاه المتعاشين مع فيروس نقص المناعة البشري (الإيدز) علامة على ثقة الشخص بنفسه أو افتقاره لتلك الثقة؟

اذكر العواقب الصحية طويلة المدى التي قد تنشأ عن العنف القائم على الجندر؟

٦ يعكس العنف القائم على النوع الاجتماعي (الجندر) الأعراف والتقاليد الخاصة بالرجولة والسيطرة والهيمنة بل ويعززها

يتضمن ذلك على سبيل المثال:

- تنشأ الفتيات غالباً على فكرة عدم سيطرتهم الكاملة على أجسادهن.
- ينشأ الرجال غالباً على الاعتقاد بتفوقهم على النساء ووجوب السيطرة عليهن.
- تنشأ العديد من النساء على قبول حق الرجل في ممارسة العنف أو أن العنف يعبر عن حب الرجل لها حتى أن البعض قد يلوم الضحية بدلاً من مساءلة الرجل على عنفه.
- عندما تنهون المجتمعات في التصدي للعنف الموجه ضد الأفراد الذين لا يمثلون للأعراف والتقاليد السائدة والمتصلة بنوعهم الاجتماعي فيمكن أن ينتج عن ذلك انتشار الجرائم القائمة علي الكراهية.

٧ بالإضافة إلى كون العنف ضد المرأة انتهاكاً لحقوق الإنسان، فهو أيضاً يمثل إحدى مشكلات الصحة العامة واسعة الانتشار

- تختلف حالات العنف القائم على النوع الاجتماعي (الجندر) بدرجة كبيرة باختلاف الظروف التاريخية والاجتماعية.
- يرتبط أيضاً العنف ضد المرأة غالباً بتعاطي الرجل للكحوليات أو المخدرات.
- قد يؤدي ذلك العنف أيضاً إلى مشكلات متعلقة بالصحة الجسدية على المدى القصير أو الطويل. وقد يؤدي أيضاً إلى مشكلات متعلقة بالصحة النفسية كالإكتئاب أو الإنطواء. ويرتبط أيضاً العنف القائم على النوع الاجتماعي (الجندر) بارتفاع معدل انتشار فيروس نقص المناعة البشري (الإيدز) وغيره من الأمراض المنقولة جنسياً.

٨ يعمل الرجال والنساء والشباب على المستويات المحلية والقومية والدولية على الحد من العنف بين الأشخاص بما في ذلك جميع أشكال العنف القائم على النوع الاجتماعي (الجندر). وتتضمن جهوداتهم الإصلاحات القانونية وتكوين المجموعات الرقابية الأهلية في المجتمع وتنظيم الحملات التعليمية والتثقيفية ومحاولات تغيير الأعراف والتقاليد السائدة

الإكراه في العلاقات الجنسية أحد مظاهر العنف القائم على النوع الاجتماعي (الجندر)

انظر الوحدة (٣):

الرضا والإكراه في ممارسة الجنس

لكل فرد الحق في الحياة بمأمن من العنف والإكراه في العلاقات الجنسية. (الفقرة ٩٦ من منهاج العمل الصادر عن المؤتمر العالمي الرابع المعني بالمرأة (FWCW) عام ١٩٩٥).

١ يحدث الإكراه في العلاقة الجنسية عندما يقوم شخص ما (أو يحاول) أن يجبر شخص آخر على الاشتراك معه في نشاط جنسي ضد إرادته. كما يصبح النشاط الجنسي قسرياً إذا شعر الشخص بعدم قدرته على رفضه دون مواجهة عواقب إجتماعية أو جسدية خطيرة

٢ يُعد الإكراه في العلاقات الجنسية أحد صور العنف ويعكس بوضوح ويشير بقوة إلى عدم المساواة بين الجنسين

- قد يُفرض على كل من الرجل والمرأة ممارسة الجنس ضد رغبتهما وإن كانت المرأة في الغالب ما تكون هي الضحية.
- تتساهل بعض المجتمعات أو القوانين إزاء الإكراه في العلاقات الجنسية بدلاً من التعامل معه باعتباره أحد أنواع العنف.

٣ يخضع الناس مكرهين للعلاقة الجنسية بطرق مختلفة مثل التلاعب بالعواطف أو الخداع أو القوة البدنية أو التهديد أو الإلحاح أو الإغراءات الإجتماعية أو الإقتصادية

٤ يحدث الإكراه في العلاقة الجنسية في مواقف متعددة

فعلى سبيل المثال:

- يحدث الإكراه في العلاقة الجنسية غالباً في أماكن تعتبر عادةً آمنة مثل منزل الشخص أو منزل الأصدقاء أو الأقارب أو في المدرسة أو في مؤسسة دينية أو في العمل أو في إطار علاقة عاطفية أو حتى داخل إطار الزواج.
- يحدث الإكراه في العلاقة الجنسية أيضاً في مواقف أخرى مثل ممارسته مع الغرباء بمقابل مادي (مع شركاء أو قرناء أكبر سناً مقابل نقود أو هدايا مادية) أو أثناء الحروب والنزاعات أو في السجون.

٥ يعد الإكراه في العلاقات الجنسية انتهاكاً لحقوق الإنسان أيًا كانت الظروف المحيطة به

٦ ينشأ عن الإكراه في العلاقة الجنسية – مثل أي شكل آخر من أشكال العنف – عواقب خطيرة

- فقد يؤدي إلى مشكلات نفسية كعدم الاحساس بالأمان والانعزال وفقد احترام الذات والإكتئاب، وقد يؤدي أيضاً إلى إصابات جسدية أو حتى الوفاة.
- عندما تتم ممارسة الجنس قسراً فإنها غالباً ما تحدث دون وقاية. ويرتبط الجنس القسري بزيادة مخاطر حدوث حمل غير مرغوب فيه أو الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً بما في ذلك فيروس نقص المناعة البشرية (الإيدز). [انظر الوحدة (٧)]

التعامل مع العنف القائم على النوع الاجتماعي (الجندر)

نقاط للتأمل

اذكر بعض الأسباب التي تجعل المرأة تستمر في علاقات تتعرض فيها للإساءة الجسدية؟ وما الدور الذي يلعبه الجانب الإقتصادي؟ والدور الذي تلعبه المخاوف بشأن السلامة والأمان الشخصي؟ والمخاوف المتعلقة بالأسرة والأطفال؟ والقلق إزاء تقاليد المجتمع؟ والإفتقار للبدائل؟ وعدم الدراية بالحقوق؟

- ➔ ١ في بعض الأحيان يتوقف الزوج من نفسه عن الإيذاء الجسدي لزوجته وفي أحيان أخرى قد تتفصل المرأة عن الزوج بسبب عنفه ولكن في كثير من الأحيان تستمر الزوجة في العلاقة برغم تعرضها للعنف. [انظر الوحدة (٤)]
 - ٢ يمكننا اتخاذ الكثير من الإجراءات للحد من العنف القائم على النوع الاجتماعي (الجندر) مثل رفع وعي الناس بحقوقهم في العيش بمأمن من العنف بما في ذلك الإكراه على العلاقة الجنسية. [انظر الوجدتين (٣) و(٨)]
 - ٣ يستطيع الجميع تعزيز التزاماتهم تجاه أصدقائهم وأفراد أسرهم وأزواجهم وتقوية مهارات التواصل معهم فيما يتعلق بالمشاكل المتصلة بالعنف القائم على النوع الاجتماعي (الجندر) بما في ذلك الإكراه على العلاقة الجنسية كما يمكنهم تشجيع أصدقائهم ليحذوا حذوهم
 - ٤ يعمل الكثير من الأفراد – رجالاً ونساءً - والمنظمات والمجتمع والحكومات على الحد من جميع أشكال العنف
- وهم يقومون بذلك عن طريق ما يلي:
- تعليم الأشخاص طرق إنهاء النزاعات بدون عنف بما في ذلك طرق التعبير عن مشاعرهم باحترام و فاعلية.
 - دعم ضحايا العنف القائم على النوع الاجتماعي (الجندر) بما في ذلك توفير ملاذ آمن يوفر لهم المساعدة والأمان.
 - العمل على تغيير توجهات ومعتقدات المجتمع التي تتساهل أو تتسامح أو تبرر العنف أو تلوم الضحية علي وقوعه.
 - تنمية الثقافات التي تحترم التنوع والإختلاف والتي تشجع الشباب والرجال الذين يتحاشون إختيار الأدوار العدوانية للرجل.
 - تثقيف الناس بشأن العنف بما يشمل من تلك الأعراف المتصلة بالنوع الاجتماعي (الجندر) والتي تدعو إلى العنف والمواقف المختلفة التي يحدث من خلالها العنف وفي حق الجميع في الحياة بمأمن من العنف بالإضافة إلى أهمية دور المسؤولية المشتركة في الحد من العنف.
 - الدعوة لإصدار وتميرير وتنفيذ قوانين فعالة ضد ممارسات العنف.

انظر "دليل الأنشطة" النشاط رقم ١٣

من العنف إلى الإحترام في العلاقات الزوجية

يقوم المشاركون بإعداد مقاطع مسرحية
تتناول قضايا الإحترام والعنف في
العلاقات الزوجية. ويناقشون كيفية
تعزيز الإحترام في علاقاتهم.

انظر "دليل الأنشطة" النشاط رقم ١٤

إجراءات مواجهة العنف القائم على الجندر

يقوم المشاركون في مجموعات صغيرة
بوضع استراتيجيات لإستئصال ظاهرة
العنف ضد المرأة ثم يقدمونها في صورة
نشرة إخبارية مشابهة لنشرات الأخبار
التليفزيونية.

BONNIE KAMIN, COURTESY OF PHOTOEDIT

تغيير القيم والأعراف السائدة والأدوار المتصلة بالنوع الاجتماعي (الجندر) مع مرور الزمن

١ تتطور المجتمعات والثقافات باستمرار وتتغير ظروف البشر إلى الأفضل أحياناً وإلى الأسوأ أحياناً أخرى

- وتتغير بالتالي الأدوار المتصلة بالنوع الاجتماعي (الجندر).
- يعمل الملايين من الناس حول العالم بفاعلية على تغيير وتطوير القواعد المتصلة بالنوع الاجتماعي (الجندر) في محيط الأسرة والمدرسة والمجتمع.

٢ تتغير أدوار الشبابات في معظم أنحاء العالم بل وبإطراد ملحوظ في بعض المجتمعات

- تتمكن الشبابات تدريجياً من الحصول على حقوقهن في العديد من المجتمعات.
- غير أنه في أماكن أخرى - وإن كانت قليلة - فما زالت حياة الشبابات أكثر تقييداً.

٣ تتغير أيضاً أدوار الشباب حول العالم ولكن بصورة أكثر بطئاً

- لا تزال فرص الشباب لمناقشة وتعديل هوياتهم وأدوارهم محدودة للغاية.
- يشعر العديد من الشباب بضغوط متضاربة بشأن التصرف "كرجل بمعنى الكلمة" بالمفهوم التقليدي والتصرف في نفس الوقت بالإحترام والاهتمام الكافي في علاقاتهم بالمرأة.
- تعمل المنظمات الدولية المعنية بالرجل بهدف القضاء على كل أشكال العنف ضد المرأة. كما تقوم أيضاً بإعادة تعريف مقومات الرجولة كي تسمح للشباب والرجال بإدارة شئون حياتهم بوصفهم أشخاص وشركاء وآباء وأعضاء في مجتمع عادل.

٤ يزداد الوعي بالعنف الجنسي بصور متزايدة في بعض المجتمعات ومع ذلك فما زالت هناك حاجة ماسة إلى بذل المزيد من الجهد للحدّ من انتشار ذلك العنف

انظر "دليل الأنشطة"
النشاط رقم ١٥

صور تغيير الأدوار والأعراف
المتعلقة بالجندر

يتحاور المشاركون مع أقاربهم الأكبر سناً حول الأدوار والأعراف المتعلقة بالجندر أثناء شبابهم. ويتناقشون في كيفية تغيير الأدوار المتعلقة بالجندر

النوع الاجتماعي (الجندر): ما نتخذه من قرارات وأفعال

تتخذ الدول الأطراف جميع التدابير الملائمة للقضاء على التحيزات والعادات المألوفة وجميع الممارسات القائمة على فكرة دونية المرأة. (المادة ٥ من اتفاقية القضاء على التمييز ضد المرأة "CEDAW" الصادرة في ١٩٧٩).

١ يرغب معظمنا في تنمية ما لدينا من مواهب وإمكانات

٢ ومع ذلك تبقى قدراتنا وتفاعلاتنا مقيدة بتلك العادات والصور النمطية التي ترسخت فينا منذ الصغر

٣ وحتى نتمكن من تحدي الصور النمطية في حياتنا يجب علينا أولاً معرفة درجة تأثيرها على هويتنا وتطورنا واختياراتنا في الحياة

٤ وحتى نتمكن من مكافحة التمييز القائم على النوع الاجتماعي (الجندر) يجب علينا التعرف عليه أولاً قبل العمل على إنهائه

٥ وقد يكون التعرف على التمييز القائم على النوع الاجتماعي (الجندر) سهلاً في بعض الأحيان ويكون صعباً في أحيان أخرى. فقد يكون واضحاً وجلياً كمنح الشباب مناصب قيادية هامة أو مزايا أخرى. بينما يكون أكثر صعوبة في بعض الحالات مثل تجاهل رأي أحد الأشخاص بسبب النوع الاجتماعي (الجندر)

[انظر الوحدة (٨) للحصول على مزيد من الخلفيات التفصيلية والتوجيهات اللازمة لاتخاذ الإجراءات]

نقاط للتأمل

إن تحدي الصور النمطية المتصلة بالجندر يتطلب تفكيراً أميناً وحيوياً حول خبراتنا وإتجاهاتنا على أن يؤخذ في الاعتبار ما يلي:

هل يمكنني تذكر يوماً ما تم معاملتي فيه بطريقة معينة فقط بسبب جنسي؟ وكيف كان شعوري تجاه ذلك؟

ما هو السلوك الجنسي المقبول من وجهة نظري بالنسبة للمرأة؟ وبالنسبة للرجل؟

كيف أرى قيام الشباب بأعمال منزلية أكثر من الشباب؟

كيف أرى الفتى الذي يتعرض للمضايقة بسبب عدم ظهوره الكافي بالصورة الذكورية؟

تغيير العالم من حولنا

١ يعمل الملايين من الأشخاص في أنحاء العالم بما فيهم المراهقين على تحقيق قيم المساواة بين الجنسين والعدالة الاجتماعية. وهم يقومون بذلك لتحقيق المزيد من السعادة في علاقاتهم وحياتهم داخل حلقات مجتمعهم الضيقة والواسعة على السواء

٢ يستطيع الشباب المساعدة في تعزيز مفاهيم المساواة بين الجنسين والعدالة الاجتماعية من خلال ما يلي:

- تحاشي استخدام لغة أو نكات جارحة لكرامة الإنسان أو تحط من قدره.
- التعبير بصوت مرتفع ضد التمييز والعنف القائم على النوع الاجتماعي (الجندر).
- مد يد المساعدة للفئات المهمشة بما يدعمهم.
- العمل على ضمان حصول الأشخاص المصابين بفيروس نقص المناعة البشري (الإيدز) على معاملة منصفة في المجتمع.
- الانضمام إلى المنظمات الحقوقية التي تعمل على تحقيق المساواة بين الجنسين. (مثل المجموعات الدولية من الرجال الذين يعملون على مناهضة العنف ضد المرأة).

انظر "دليل الأنشطة"

النشاط رقم ١٦

مواجهة العادات والتقاليد

يعبر المشاركون عن المساواة بين الجنسين في علاقاتهم وذلك بكتابة الأغاني والأشعار.

مفاهيم أساسية حول النوع الاجتماعي (الجندر)

تهدف التفسيرات الموجزة التالية إلى مساعدة القارئ في إيضاح معاني بعض المصطلحات الهامة المتعلقة بالنوع الاجتماعي (الجندر) والتي تستخدم في هذا الدليل. وتقدم المؤسسات التعليمية في جميع أنحاء العالم العديد من الأفكار الإبداعية مع مراعاة توقع قدر كبير من الحساسية داخل المجتمعات أثناء عملية تعديل المفاهيم في السياق الثقافي والسياسي الخاص بكل مجتمع

النوع الاجتماعي (الجندر): عبارة عن المفاهيم المعروفة من النواحي الاجتماعية والثقافية حول الصفات الذكورية التقليدية (الأدوار المتعلقة بالرجال وسماتهم وسلوكياتهم) وسمات الأنوثة التقليدية (الأدوار المتعلقة بالمرأة وسماتها وسلوكياتها). ومن الواضح هنا الاختلاف بين مفهوم النوع الاجتماعي (الجندر) ومفهوم الجنس.

المساواة وعدم المساواة بين الجنسين: هي تساوي (أو عدم تساوي) الفرص والأعباء والسلطات الاجتماعية والسياسية والإقتصادية لكل من الرجل والمرأة. (ويحمل مصطلح النوع الاجتماعي (الجندر)).

الأعراف المتصلة بالنوع الاجتماعي (الجندر): عبارة عن التوقعات أو المعتقدات المتعارف عليها والشائعة على نطاق واسع داخل المجتمع حول كيفية قيام الأشخاص بالتصرف أو التفكير باعتبارهم ذكوراً أو إناثاً. وتشير القواعد المتصلة بالنوع الاجتماعي (الجندر) أيضاً إلى رؤية مدى إلزام الفرد بدوره المتصل بنوعه الاجتماعي.

الأدوار المتصلة بالنوع الاجتماعي (الجندر): عبارة عن الأدوار الاجتماعية المحددة للذكور أو للإناث من جانب المجتمع أو الأسرة التي ينتمون إليها. وتتضمن تلك الأدوار على سبيل المثال السلوكيات التي يتعين عليهم اتباعها أو نوعية الأعمال التي يجب عليهم القيام بها.

سيادة الرجل: هو نظام اجتماعي يعبر عن هيمنة الرجل داخل المجتمع إستناداً إلى الإعتقاد السائد بتفوق الذكور.

الجنس: هو ذلك الاختلاف في الصفات البيولوجية للذكور والإناث والتي تحددها جينات الانسان. فعلى سبيل المثال الذكور فقط هم من ينتجون الحيوانات المنوية بينما تنتج الإناث البويضات ويمكن أيضاً أن يحملن. [انظر تعريف ثنائي الجنس في قاموس مصطلحات الوحدة (٣)]. ويختلف مفهوم الجنس عن مفهوم النوع الاجتماعي (الجندر).

الأُمُور الجَنَسِيَّة

٣

الوحدة

نبذة مختصرة

إن الأمور الجنسية للإنسان – والتي يمثل النشاط الجنسي فيها جانباً واحداً من جوانبها - قد تكون مصدراً لسعادته ورفاهته. ويعيش الأفراد حياتهم الجنسية من خلال مشاعرهم الحسية وعواطفهم وأفكارهم وهويتهم وعلاقاتهم بالإضافة إلى النواحي الفسيولوجية والمعايير الثقافية والتجارب الشخصية حيث تؤثر كل هذه العوامل في طريقة فهمنا للأمور الجنسية وطريقة تعبيرنا عنها.

تساعد هذه الوحدة الشباب على دراسة وفهم ماهية الأمور الجنسية والعوامل التي تؤثر في طريقة فهمنا وتعاملنا معها كما تعينهم على مناقشة الأمور الجنسية بحرية وارتياح مع تسليط الضوء على أهمية الرضا والقبول والمشاركة والإحترام المتبادل بين الزوجين في كمال العلاقة الجنسية

الأمور الجنسية

- يستطيع المدربون مساعدة الشباب على فهم كيفية ارتباط الأمور الجنسية بالصحة والرفاهية.
- تسليط الضوء على الجوانب الإيجابية للحياة الجنسية مع التركيز على العواطف والإحترام المتبادلين.
- مناقشة مفهوم القبول والرضى في ممارسة الجنس حيث أنه من الطبيعي أن يشعر الكثير من الشباب بالكثير من التردد حول ما يريدونه هم وبالكثير من الغموض حول ما يريده الطرف الآخر. وهكذا يتمكن الشباب من تعلم سبل ضمان الرضى المتبادل بين الشريكين.
- ضمان عدم تدخل قناعات ومبادئ المدرب الشخصية أثناء تدريس هذا الموضوع. فعليك الالتزام بالحيادية وتجنب فرض قيمك الشخصية على المشاركين ويمكنك البحث عن مصادر أو مراجع تساعدك في معالجة الصراعات التي تدور بداخلك تجاه موضوعات الأمور الجنسية.
- قد يشعر المدرب بلحظات من الحرج والإرتباك أثناء مناقشة موضوع الأمور الجنسية غير أن الإعداد المسبق والجيد والشامل للمناقشة يفيد في الإقلال من حدة هذا الشعور.
- مساعدة المشاركين على فهم المصطلحات الصحيحة الخاصة بأعضاء الجسم والحديث عنها بحرية وفي حالة عدم وجود مصطلح علمي مناسب في اللغة المحلية فاستعمل أكثر المصطلحات اللغوية لياقة أثناء الشرح.
- استخدم أثناء الشرح التعبيرات اللائقة والتي تتصف بالإحترام مع تجنب التعبيرات المهينة والجارحة وخصوصاً عند مناقشة مواضيع مثل المثلية الجنسية أو النشاط الجنسي الزائد عند الشابات أو أزمة الشباب الذي لا يستطيع التأقلم مع التقاليد المتعارف عليها في الأدوار المتعلقة بنوعه الإجتماعي.
- يمكن أن تسبب بعض الموضوعات المتعلقة بالأمور الجنسية مثل الإعتداء الجنسي والإصابة بفيروس نقص المناعة البشري (الإيدز) قلقاً وانزعاجاً لدى المشاركين، لذلك لا ينبغي أن يشعر المشاركون بأي ضغوط للإفصاح عن معلومات تتعلق بحياتهم أو تجاربهم الشخصية ويجب على المدرسين مساندتهم بصورة ملائمة تحترم خصوصيتهم.
- يجب الإلمام جيداً بأهمية الإبلاغ عن حالات انتهاك القوانين مثال الإيذاء الجنسي وزواج القاصرات وختان الإناث. من أجل تهيئة جو آمن ومريح للمناقشة الحرّة، فعليك مراعاة فصل الإناث عن الذكور خلال بعض الأنشطة ثم إعادتهم سوياً أثناء المناقشات المشتركة.
- قد ترى في بعض الموضوعات أنها مثيرة للجدل في مجتمعك ولذا عليك طلب المشورة حول المنهج الدراسي لإمكانية تعديله متى اقتضت الحاجة.
- يوجد في نهاية هذا الدليل عدد من صحف الحقائق التي تعطي مزيداً من التفاصيل حول الموضوع.

الأمور الجنسية

محتوي هذه الوحدة يساعد المتدرب / المشارك على:

الأهداف المعرفية

التعرف على ثلاثة أسباب على الأقل تتعلق برغبة الشباب في الزواج.
التعرف على مفاهيم الاحترام وتبادل العواطف والإستمتاع وارتباطها بالعلاقات الجنسية بين الزوجين.
التعرف على ثلاثة من الحقوق الإنجابية على الأقل وبمناقشتها.
مناقشة تأثير المعايير الإجتماعية السائدة والقوانين السارية على مواقف الأفراد وتوجهاتهم بالنسبة للأمور والعلاقات الجنسية وكيف تغيرت تلك المعايير.
التعرف على مفاهيم القبول والإيذاء وارتباطهما بالعلاقات الجنسية.

الأهداف الوجدانية

اكتشاف الطرق التي يمكن من خلالها تشجيع وحماية الحس الإيجابي والمسئول فيما يتعلق بالأمور الجنسية لدى المشاركين.
استكشاف كل مشارك لمشاعره ودوافعه الخاصة في اتخاذ القرارات الجنسية.
تعرف كل مشارك على مواقفه وتوجهاته في وجود معايير مختلفة أو مزدوجة للسلوك الجنسي بالنسبة للذكور والإناث.

نبذة عن الأمور الجنسية

١ تُشكل الأمور الجنسية أحد أبعاد الحياة الإنسانية وتتم معاشتها من خلال الأفكار والمشاعر والممارسات

- تتكون الحالة الجنسية للشخص من تلك الرغبات أو الممارسات التي يشاركه فيها شخص آخر (الزوج أو الزوجة).
- تستمر الحالة الجنسية عند الناس طوال مدة حياتهم غير أن هناك بعض الفترات التي تقل فيها الرغبة الجنسية عند بعض الأشخاص أو حتى تنعدم.
- يكتسب معظمنا على مدار الزمن العديد من العواطف والإنفعالات المتعلقة بالأمور الجنسية فنشعر بالإثارة والإرتباك والمعاناة والسعادة أو غيرها من المشاعر الكثيرة الأخرى. كما يمكن أن تكون تلك الأحاسيس حادة أحياناً أو معتدلة في أحيان أخرى.

٢ يعتبر إكتساب الثقة والإرتياح في النواحي الجنسية للفرد جزءاً لا يتجزأ من عملية نموه ونضجه والتي تتحكم فيهما أيضاً العوامل الشخصية والأسرية والإجتماعية والخبرات المكتسبة.

(انظر موضوع "الحياة الجنسية والمجتمع" في هذه الوحدة)

٣ يمكن أن تصبح الحياة الجنسية التي تتميز بالتراضي والإحترام المتبادل مصدراً للسعادة والمتعة وإعطاء معنى للحياة حيث أنه يمكنها تنمية الشعور بالسعادة والرضا وتحسين درجة الرفاهة الصحية ونوعية الحياة بالإضافة إلى توطيد الألفة والمودة والثقة المتبادلة بين الزوجين

انظر قاموس المصطلحات في نهاية هذه الوحدة لايضاح المفاهيم الاساسية المتعلقة بالأمور الجنسية

الحقوق الجنسية

تؤكد مبادئ حقوق الإنسان الخاصة بالمرأة على حقها في اتخاذ القرارات بحرية ومسؤولية بشأن حياتها الجنسية بما تتضمنها من صحتها الإنجابية والجنسية بدون ممارسة أي صورة من صور الإكراه أو التمييز أو العنف. وتتطلب إقامة العلاقات المتكافئة بين الرجال والنساء... والتي تشمل على الإحترام الكامل لكيان الشخص والإحترام المتبادل والرضا والمسؤولية المشتركة عن السلوك الجنسي (الفقرة ٩٦ من برنامج العمل الخاص بالمؤتمر العالمي الرابع للمرأة عام ١٩٩٥).

١ يجب أن يمتلك كل فرد القدرة على الإستمتاع بحياتهم الجنسية مع شركاء الحياة

٢ من أهم الجوانب الدقيقة في العلاقة الجنسية أن يكون لدى الشريكين الطوعية والرغبة في القيام بها

(انظر موضوع "الرضا والإكراه في ممارسة الجنس" في هذه الوحدة)

- القبول الجنسي هو اتخاذ القرار طوعاً وبحرية كاملة للإشتراك في العلاقة الجنسية مع شريك الحياة.
- نظراً لأنه يمكن أن يشعر الزوجين بمشاعر متضاربة أو مُشوشة تتعلق برغباتهم في ممارسة علاقة جنسية أو تتعلق بقدرتهم على رفض ممارسة تلك العلاقة في ذلك الوقت فلذلك يصعب التأكد دائماً من توافر عنصر القبول والرضا.
- تتطور قدرة الناس على اتخاذ قرار القبول أو الإمتناع عن الممارسة الجنسية باستمرار نموهم ونضجهم مع مرور الوقت.

٣ تتضمن بعض الجوانب في الحياة الجنسية مسائل تتعلق بحقوق الإنسان والتي يطلق عليها مصطلح "الحقوق الإنجابية والجنسية"

- وتستند هذه الحقوق إلى الإتفاقيات والإلتزامات الدولية وتشتمل على الحق في:
- اختيار شريك الحياة وإقامة العلاقة الجنسية بناءً على الإختيار الحر والرضا.
- الموافقة على إقامة علاقة جنسية أو رفضها.
- التعبير عن الرغبة الجنسية بما يشمل الحق في البحث عن المتعة في سياق القبول المتبادل.
- التمتع بحياة زوجية حميمة خالية من صور العنف أو الإكراه.
- الحصول على كافة المعلومات الدقيقة والخدمات الكاملة.
- الحماية من الحمل غير المرغوب فيه والعدوى من الأمراض المنقولة جنسياً بما فيها فيروس نقص المناعة البشري (الإيدز).

٤ يقع على عاتق الزوجين بعض المسؤوليات الخاصة بحياتهم الجنسية كالإحترام المتبادل لرغبات ورضا الشريك وحماية صحته

الأمور الجنسية والمجتمع

١ يتطور نمو المراهقين إلى أن يصلوا إلى مرحلة النضج ثم الإرتباط الأسرى وممارسة الحياة الجنسية الآمنة والممتعة والتي تتسم بالتكافؤ والمسؤولية والإحترام المتبادل

٢ ➔ تعتمد قدرة الأفراد في إقامة حياة جنسية آمنة ومرضية على أسرهم ومجتمعهم حيث نشأوا وحيث يمكن أن تؤثر المعايير الإجتماعية والقوانين السائدة والمتعلقة بالأمور الجنسية على شعورهم باحترام الذات والإحساس بالكرامة والصحة والانتماء والرفاهية
[انظر الموضوع التالي: المعيار المزدوج بالنسبة للسلوك الجنسي]

٣ من المؤكد أن الإلتحاق بالتعليم وجودته يكون له أثر كبير على التوجهات الجنسية للشباب

- في كثير من المجتمعات يعتبر استمرار الفتاة في المدرسة من أفضل الطرق التي يمكن من خلالها حماية صحتها الإنجابية والجنسية.
- نجد في بعض المجتمعات أنه يتم إجبار القاصرات المتزوجات على ترك المدرسة.
- رغم أن الكثير من المدارس تقوم بتشجيع التكافؤ بين الجنسين وتعزيز تمكين الفتيات إلا أننا قد نجد أن كثيراً من الفتيات تواجهن صوراً متعددة من التحرش الجنسي سواء في المدرسة أو في الطريق إليها.
- تنص الإتفاقيات الدولية على حق الشباب في الحصول على المعرفة^١ ولذلك تسعى أعداد متزايدة من المدارس لتوفير نوعية جيدة من التعليم الهادف لتمكين الشباب من إقامة حياة جنسية آمنة ومسئولة بعد الزواج مع تجنب الإصابة بعدوى فيروس نقص المناعة البشري. كما يستقى الشباب والمراهقين معلومات عن الأمور الجنسية والنوع الإجتماعي وحقوق الإنسان من أسرهم ومجتمعهم ووسائل الإعلام.

نقاط للتأمل

تؤثر الأعراف الإجتماعية والقوانين السائدة على ما نتعلمه ونعتقد عنه الأمور الجنسية، فعلى سبيل المثال:

ما مدى صراحة الحوار حول التنقيف الجنسي داخل الأسر وداخل المجتمع؟

كيف يتم التعامل مع الأشخاص ذوي الإعاقة على وجه العموم وبالأخص فيما يتعلق برغباتهم وحقوقهم الجنسية؟

كيف يتم التعامل بصورة عامة مع الأشخاص المصابين بفيروس نقص المناعة البشري (الإيدز)؟

كيف تتعامل الأسرة والمجتمع مع الفتاة/ السيدة التي تعرضت للإغتصاب؟

١ ألزمت العديد من الإتفاقيات الدولية الحكومات على توفير التعليم للشباب مما يمكنهم في اتخاذ القرارات الخاصة بصحتهم والمحافظة على الإحترام المتبادل فيما يختص بالصحة الإنجابية والجنسية والمساواة بين الجنسين (فقرة ١٠٧، ١٠٧-هـ، ٢٨١-هـ في FWCW - ١٩٩٥ و مادة ١٣-١ و ٢٨-١ في CRC - ١٩٨٩ و مادة ٢٦-١ في UDHR - ١٩٤٨ و مادة ١٣-١ في ICESCR - ١٩٦٦ و مادة ١٠ في CEDAW - ١٩٧٩). [انظر إلى الجزء السابق على الحقوق الجنسية].

نقاط للتأمل

ما هي الانطباعات والأفكار عن الأمور الجنسية التي نحصل عليها من الأفلام والتلفزيون والفيديوهات الغنائية

٤ تعرض وسائل الإعلام المختلفة كالتلفاز والسينما والأغاني والصحافة والكتب صوراً إعلامية متنوعة تؤثر في توجهاتنا ومشاعرنا وتوقعاتنا حول الأمور الجنسية

• تتمكن هذه الصور غالباً من ترسيخ المفاهيم الإيجابية والسليمة عن الأمور الجنسية أو كما يحدث أحياناً تعكس هذه الصور مفاهيم ضحلة ومضللة عن الأمور الجنسية.

٥ يجب أن يحصل جميع أفراد المجتمع على حقهم في المشاركة في الحياة السياسية والمهنية والمدنية بدون تمييز

• لكن للأسف يتعرض بعض الأشخاص لصور من التمييز أو الإحتقار أو قد يفقدون وظائفهم كالأشخاص المتعاشين مع فيروس نقص المناعة البشري (الإيدز).
• يمثل هذا التمييز انتهاكاً للحقوق المنصوص عليها في الكثير من وثائق حقوق الإنسان^٢.

٦ ينشأ الشباب في كافة أنحاء العالم على توجهات وقواعد متباينة تتعلق بالعلاقات الجنسية والزواج

• يرغب غالبية الشباب في إقامة علاقات جادة تنتهي بالزواج.
• العلاقات الجنسية المثلية غير مقبولة في المجتمعات المحافظة التي تتمسك بقيمها الدينية والاجتماعية.
• يتعرض الأشخاص المتعاشين مع فيروس نقص المناعة البشري للمخاوف أو التمييز عند الإقدام على الزواج رغم أن هناك الملايين من الزيجات الناجحة في وجود فيروس نقص المناعة البشري.
• في بعض البلدان لا توجد قوانين رادعة تحمي من التحرش والعنف الجنسي.

٢ المادة ٢٠-١ و ٢١ و ٢٣ في UDHR الصادر سنة ١٩٤٨، المادة ٦ و ٧ في ICESCR الصادر في ١٩٦٦، المادة ٧ و ١١ في CEDAW الصادر في ١٩٧٩، المادة ٢١ و ٢٢-١ و ٢٥ في ICCPR الصادر في ١٩٦٦، المادة ١٥-١ في CRC الصادر في ١٩٨٩

٧ تحدد التعاليم الدينية والأعراف الإجتماعية القواعد والسياسات المتعلقة بقضايا الأمور والحقوق الجنسية

وتشمل هذه الموضوعات التالية (أنظر أيضا الوحدة الثانية):

- التنقيف الجنسي.
- العذرية والعفة.
- تنظيم الأسرة والإجهاض.
- ختان الإناث.
- الزواج.

٨ إن العادات والتقاليد والقوانين المحلية المتعلقة بالأمور الجنسية ليست قواعد جامدة بل هي تخضع للتغيير من مكان إلى آخر ومن زمان لآخر

٩ يتفاعل الأفراد مع مجتمعاتهم بما يتيح للعديد منهم وخاصة الشباب أن يطرحوا آراءهم وتوجهاتهم المستقلة داخل مجتمعهم، الأمر الذي يحقق لهم الإحساس بالفخر والإعتزاز بأنفسهم وإدراك أهميتهم في المجتمع

أنظر "دليل الأنشطة"

النشاط رقم ١٧

مناظرة حول التنقيف الجنسي في المدارس

يتحاور المشاركون حول جدوى التنقيف في الأمور الجنسية ومواضيع الصحة الإنجابية والجنود.

إختلاف الأعراف الجنسية بالنسبة للنوع الإجتماعي (الجندر): المعايير المزدوجة بالنسبة للسلوك الجنسي

١ يُسمح للذكور بالتعبير عن نشاطهم الجنسي

ومن أمثلة ذلك:

- قد يتم تشجيع بعض الشباب الذكور على إثبات رجولتهم من خلال التجارب الجنسية المبكرة على الرغم من رغبتهم الشخصية ورغبة مجتمعهم أيضاً في تأجيل نشاطهم الجنسي حتى إتمام الزواج.
- يتوقع المجتمع من الشباب الخوض في بعض السلوكيات المحفوفة بالمخاطر بما في ذلك السلوكيات الجنسية.

٢ في الوقت الذي ينهى فيه المجتمع الفتاة - بل يعاقبها - إذا ما أظهرت أي نشاط جنسي

- تقوم أغلب المجتمعات بتلقيح الشابات قيم متناقضة، فيتم تعليمهن ألا يُظهرن رغباتهن الجنسية في نفس الوقت الذي يُنتظر منهن إظهار قدر من الجاذبية الجنسية وإثبات خصوبتهن. بل إن وسائل الإعلام عادةً ما تصور العديد من الإناث على أن لديهن "جاذبية جنسية" حتى في السن الصغيرة.
- يتم تنشئة الشابات على الخضوع والإنقياد لأزواجهن أو للرجال بصفة عامة.

٣ هناك أيضاً أمور منتظرة ومتوقعة من الشباب والشابات

- يمكن أن يتعرض الأشخاص ذوي المظاهر أو السلوكيات المختلفة عن النمط العام لنوعهم الاجتماعي للإيذاء أو التهديد والتعامل معهم بإزدراء وقسوة.
- يتعرض الكثير من الشباب إلى ضغوط لتغيير مظهرهم أو تكوينهم الجسماني تجاوباً مع الأعراف والتقاليد المتعلقة بالجاذبية الجنسية. وعادة ما تكون الشابات بالتحديد أكثر عرضة لتلك الضغوط من الشباب.

انظر "دليل الأنشطة"

النشاط رقم ١٨

الإتطباعات الأولى

يناقش المشاركون تفاعلهم مع شخصية ما في قصة مستندين على إفتراضهم حول ما إذا كانت تلك الشخصية ذكراً أم أنثى.

نقاط للتأمل

تختلف رؤية المجتمع للمرأة والرجل في الأمور الجنسية من مجتمع لآخر وحسب الفئة التي ينتمون إليها. فمثلاً:

كيف يرى المجتمع السيدات المسنات فيما يتعلق بأمورهن الجنسية؟

هل يُطلق على الذكور في جماعات عرقية بعينها صفة "المثيرين جنسياً" أم "غير المثيرين جنسياً"؟

لماذا تتعرض الإناث من ذوي الإعاقة الذهنية للإيذاء الجنسي بصورة أكبر من الأخريات؟

أذكر شخصاً تعرفه وتعجب به ثم يضطر إلى الرحيل بسبب معتقداته وقيمه الخاصة والتي تخالف القيم السائدة لدى أغلبية المجتمع. هل تعتقد بأن ذلك الشخص يواجه مشقة للعيش بهذه الطريقة؟ ماذا أعجبك في هذا الشخص؟

- ٤ غالباً ما تعكس المعايير والقيم المتعلقة بالجنس لدى جماعة ما الكثير من الآراء المُضللة والرؤى الضيقة عن الشئون الجنسية عند الرأي العام بل وتضخمها كإستهداف الأشخاص المُسنين أو الفقراء أو الأشخاص الذين ينتمون إلى فصائل عرقية أو طائفية مختلفة أو ذوي الإعاقة
- ٥ يستطيع كل منا أن يقرر مدى توافقه مع المعايير والقيم المحلية المتعلقة بالأمور الجنسية. وفي حالة عدم توافقنا مع بعض المعايير والأعراف فهل سنحاول التأقلم عليها أم سنعيش كما يتراءى لنا من معتقدات

الرغبة الجنسية

١ هناك العديد من الطرق التي يعبر من خلالها الأفراد عن رغباتهم الجنسية ولا يوجد ما يسمى بالطريقة "الطبيعية" للتعبير عن الرغبة الجنسية

- من الناحية العملية يشعر كل إنسان بالرغبة الجنسية تجاه الجنس الآخر.
- يمكن أن يشعر أحد الزوجين برغبة جنسية تفوق الرغبة التي يشعر بها الآخر.
- تتغير درجة إحساس الأفراد بالرغبة الجنسية باختلاف الوقت أو عبر مسار حياتهم ولكن ما يزال بإمكانهم الإحساس بالرغبة الجنسية حتى وهم في سن متقدمة بالرغم من تأثر إستجاباتهم الجسدية مع تقدم العمر.
- يشعر الأفراد بالرغبة الجنسية إستجابة لمؤثرات عديدة حيث تلعب الميول الشخصية والتجارب الحياتية والمعايير الثقافية دوراً أساسياً فيها.

٢ تُحدد العوامل الإجتماعية والعاطفية والجسدية الطريقة التي يعبر بها الناس عن أنفسهم من الناحية الجنسية وغالباً ما تتداخل تلك العوامل وتتشابك

- يرتبط بعض من هذه العوامل بطبيعة الجسم كمستوى الهرمونات أو الكحوليات أو بعض المخدرات بالإضافة إلى حالات التعب والإرهاق البدني.
- بينما يرتبط البعض الآخر منها بالعواطف كالإحساس بالإحترام والتفاهم مع الشريك أو المعاناة من سابقة التحرش الجنسي.
- كما تؤثر البيئة الإجتماعية أيضاً في التعبير عن الرغبة الجنسية فمثلاً:
- يجد الأفراد صعوبة شديدة في التعبير عن الرغبة الجنسية عند فقد الخصوصية أو الإحساس بالخل أو العصبية.
- تعطي التقاليد والأعراف السائدة في بعض المجتمعات الحق للزوج في التعبير عن رغباته الجنسية وقتما يشاء بل ربما تدفعه إلى ذلك دفعاً بينما تُحرم الزوجة من هذا الحق وتعتبر تعبيرها عن رغباتها الجنسية خروجاً عن إطار الحياء

٣ كثيراً ما يخلط الأفراد بين الرغبة أو الجاذبية الجنسية وبين المشاعر العاطفية الأخرى

- الرغبة الجنسية ليست هي نفسها مشاعر الحب وكثيراً ما يحدث الخلط بينهما. فيمكن أن يشعر الشخص بالرغبة الجنسية بغض النظر عن وجود مشاعر حب من عدمه تجاه شخص آخر بالكاد يعرفه [انظر الوحدة الرابعة].
- إستجابة الجسد الجنسية لا تعني بالضرورة أن هناك رغبة جنسية والعكس صحيح. فمثلاً قد يحدث انتصاب للعضو الذكري للفتى أو للرجل بدون الشعور بالرغبة أو قد يشعر بالرغبة الجنسية ولكن بدون حدوث انتصاب.
- الرغبة الجنسية لا تعني النشاط الجنسي حيث يستطيع الشخص الذي يشعر بوجود رغبة جنسية الاختيار بين الإستجابة لهذه الرغبة فعلياً أو الإمتناع عنها، وبالمثل فإن النشاط الجنسي لا يزيد بالضرورة من الشعور بالرغبة الجنسية.

٤ يعتقد بعض الأشخاص أن التخیلات تُولّد الرغبة الجنسية أو تزيد من حدوثها

- التفكير في النشاط الجنسي هو شئ طبيعي وليس معيباً.
- ومجرد تخيل ممارسة تصرف بعينه لا يعني بالضرورة الرغبة في القيام بذلك التصرف وحتى النية للقيام به.

انظر "دليل الأنشطة"

النشاط رقم ١٩

حقائق حول الرغبة الجنسية

يُجيب المشاركون على تدريب الصواب والخطأ عن الرغبة الجنسية والجنس.

التشريح والسعادة الجنسية

نقاط للتأمل

يُعتبر المُخ مركزاً وسيطاً للكثير من الوظائف المتعلقة بالجنس. أذكر بعض الطرق التي يقوم من خلالها المُخ بالتأثير على الأداء الجنسي والمتعة عند الإنسان.

في بعض الأحيان تكون بعض المؤثرات - سمعية أو بصرية - مثيرة جنسياً في موقف معين ولكنها نفسها قد تبدو غير مُثيرة أو حتى كريهة في موقف آخر، فكيف تُفسر ذلك؟

١ يُشارك المُخ بصورة رئيسية في العملية الجنسية حيث يقوم بالإستجابة للمؤثرات الخارجية والهرمونات والمشاعر والعواطف الداخلية ومعالجتها بدقة للدرجة التي جعلت بعض الخبراء يعتبرون أن المُخ هو أهم الأعضاء الجنسية في جسم الإنسان

٢ يمكن لأي منطقة في الجسم الإستجابة للمؤثرات المثيرة جنسياً. فعلى سبيل المثال يُمكن للإنسان أن يشعر بالمتعة الجنسية نتيجة لمسة على وجهه أو أذنيه حيث تتنوع إستجابة كل فرد وتختلف عن الآخر ولكنها في النهاية تعتمد على الظرف والموقف ذاته

٣ تختص بعض الأجزاء في جسم الذكر والأنثى بالمساهمة في الإحساس بالمتعة الجنسية

(انظر صفح الحقائق الخاصة بعلم التشريح والمتعة الجنسية والخاصة بالجهاز التناسلي)

- فعند الذكور تشمل تلك الأجزاء العضو الذكري والخصيتان وكيس الصفن والبروستاتا.
- أما في الإناث فتشمل البظر والفرج والمهبل والثديين.
- يُعتبر البظر هو عضو الإحساس الجنسي الأساسي في الأنثى. فهو يساعد المرأة على الوصول لمرحلة الإشباع وإن كانت ليست له علاقة بالرغبة الجنسية عند الأنثى. إلا أنه للأسف لا يدرك العديد من الناس هذه الحقيقة العلمية حيث يقومون - في بعض المجتمعات - ببتر هذا الجزء الحساس أثناء عملية الختان.

٤ يستجيب الجسم عموماً للإثارة الجنسية ويحدث ذلك في صورة

- زيادة في معدل وقوة خفقان القلب.
- تدفق الدم باتجاه المنطقة التناسلية مسبباً إنتصاب العضو الذكري.
- يزيد معدل إفراز الجسم للسوائل فتساعد تلك الإفرازات على رطوبة المهبل عند الإناث كما ينزل من العضو الذكري قطرات قليلة من إفرازات البروستاتا. (وهو ليس السائل المنوي الذي يخرج أثناء عملية القذف)
- تختلف طريقة استجابة الجسم للإثارة الجنسية طبقاً للموقف والظروف كما تختلف أيضاً من شخص لآخر.

التعبير الجنسي والمتعة الجنسية

١ تُمثل المتعة الجسدية والرضا العاطفي ركنين هامين من أركان الصحة والرفاهة الجنسية للإنسان. ولذلك فقد أصدرت المنظمات الدولية المعنية بالصحة العامة والمهتمة بحقوق الإنسان بيانات تؤكد حق كل فرد في التعبير الجنسي والذي يشمل حقه أيضاً في البحث عن المتعة الجنسية الآمنة التي تتسم بالقبول المتبادل وتباركها الأعراف والتقاليد

٢ يختلف الشيء المُرضي جنسياً من شخص لآخر

- مصادر الإحساس بالمتعة الجنسية تشتمل على التخيلات أو الكلمات أو القراءة أو مشاهدة فيلم أو الملاطفة أو التلامس الجسدي.
- من أجل الاستمتاع بالعلاقة الجنسية بصورة مرضية، يجب على الزوجين معرفة الأشياء والأمور المحببة لكل منهما.

٣ يُطلق على الملامسة أو المداعبة الذاتية (الشخص لنفسه وخاصة للأعضاء الجنسية) بهدف تحقيق المتعة الجنسية إسم العادة السرية

[انظر الموضوع التالي: السلوك الجنسي]

- تُمثل العادة السرية إحدى الوسائل التي يستطيع من خلالها الأشخاص التعرف على أجسامهم ورغباتهم الجنسية.
- يمارس الكثير من الناس العادة السرية لتحقيق متعتهم الجنسية طوال حياتهم.
- العادة السرية ليس لها أضرار جسدية أو عقلية خطيرة على صحة الإنسان، ولكن بعض الأشخاص يشعرون بالذنب بعد ممارستها. كما أن إدمان العادة السرية وتحولها إلى ممارسة يومية له بعض الأضرار مثل القذف المبكر أو الإعتياد على الإنطواء أو الأنانية أثناء ممارسة العلاقة الجنسية مع شريك الحياة.

٤ عندما تصل الإثارة الجنسية إلى نقطة الذروة والتي يطلق عليها اسم "النشوة الجنسية" أو "الشيق" تحدث في الجسم إنقباضات لا إرادية واسترخاء للعضلات وإفراز للسوائل (السائل المنوي في الذكور والإفرازات المهبلية في الإناث)

[انظر الموضوع السابق: "فسيولوجية الجنس" في هذه الوحدة]

- تصل العديد من الإناث إلى النشوة الجنسية فقط من خلال إثارة منطقة البظر.
- والسبب الرئيسي لإحساسنا بالمتعة عند الوصول إلى حد النشوة الجنسية هو الزيادة المطردة في معدل إفراز هورمون "الإندورفين" في المخ وهو الهورمون المعني بتقليل الإحساس بالألم والشعور بالراحة.
- يمكن للإنسان أن يصل "للنشوة الجنسية" بدون إتصال جنسي كامل كما أنه يمكنه الإتصال الجنسي الكامل بدون الوصول للنشوة الجنسية.
- إذا تعرض أحد الطرفين للضغوط من أجل الوصول إلى قمة النشوة الجنسية فيمكن أن يقلل ذلك من الإحساس بالإستمتاع الجنسي ويجعل من الصعب أو المستحيل الوصول للذروة.
- النساء اللاتي خضعن لعمليات الختان مازال باستطاعتهم الإستمتاع الجنسي. (انظر صفح الحقائق المتعلقة بالبتن التناسلي للأنثى أو "ختان الإناث")

نقاط للتأمل

ما هي المعتقدات الاجتماعية الخاصة بالعذرية عند الإناث مقارنة بالذكور؟

كيف يتعامل المجتمع مع الشباب ممن لديهم علاقات متعددة مع الشابات؟ وكيف يتعامل المجتمع مع الإناث اللاتي لديهن علاقات متعددة؟

ما هي الرسالة التي توجهها ثقافة العفة وزواج الأطفال وختان الإناث بخصوص المتعة الجنسية؟

هل تعتقد أن معظم الشباب من الذكور لديهم معرفة بالطريقة التي تصل خلالها النساء إلى ذروة المتعة الجنسية (عن طريق إثارة منطقة البظر عوضاً عن طريق الإتصال الجنسي الكامل)؟

٥ يجب أن يهتم كل من الزوجين بالتأكد من إستمتاع الطرف الآخر مثله تماماً وذلك على عكس ما يتم غرسه مجتمعياً داخل عقول الأزواج بأن الرجال لهم حق أكبر من النساء في الحصول على المتعة الجنسية

٦ طالما تتم الممارسة الجنسية في إطار من الشرعية وبناءً على القبول المتبادل وغير الضار فحينئذ لا توجد ما تسمى بالطريقة المثلى للإستمتاع بها

٧ يرغب معظم الأزواج والزوجات في تحقيق المتعة الجنسية لشركاء حياتهم إلا أنه بدون وجود معلومات كافية لديهم عن أجسادهم وأجساد شركائهم فلن يتمكن أي منهما من تحقيق هذه الغاية. فعلى سبيل المثال، ليس لدى الكثير من الأزواج أو الزوجات أدنى معرفة بوظيفة منطقة البظر عند المرأة أو لا يشعرون أصلاً بالإرتياح عند الحديث عن مشاعرهم أو عن كيفية تحقيقهم المتعة لأنفسهم

السلوك الجنسي

١ يستطيع الناس التعبير عن رغباتهم الجنسية وممارستها عبر مجموعة من السلوكيات الجنسية المعروفة وحيث لا تعتبر إحدى الممارسات الجنسية أفضل (أو أسوأ) من الأخرى طالما توافرت شروط الاحترام المتبادل وعدم الإضرار بأي منهما والقبول الكامل لكل منهما

٢ يمتلك الأطفال الفضول بشأن معرفة أجسامهم وعلاقتها بالإنجاب

- يحاول معظم الأطفال ملامسة أعضائهم التناسلية بهدف إستكشاف أجسادهم وليس لأغراض جنسية. أما المراهقون فهم يقومون بذلك بغرض الحصول على المتعة الجنسية وتسمى حينئذ تلك الملامسة "بالعادة السرية". (انظر الموضوع السابق: التعبير الجنسي والمتعة الجنسية).
- ترفض الأعراف الدينية والاجتماعية ممارسة العادة السرية وتلصق بها الوصمة ولذلك يقع الكثير من الآباء في حيرة من أمرهم بشأن توجيه ونصح أبنائهم فيما يتعلق بهذه الممارسة.
- مع تعرف البنين والبنات على أجسامهم أثناء مراحل النمو والبلوغ فهم عندئذ يكتشفون أيضاً رغباتهم الجنسية.

٣ يوجد أيضاً العديد من الممارسات الجنسية

- بعض الناس يمارسون العادة السرية طوال فترات حياتهم رغم التحفظ عليها مجتمعياً وإن لم يكن لها أي أضرار نفسية أو جسدية خطيرة.
- يمكن بمجرد الملاطفة والمداعبة واللامسة والتقبيل - وبدون جماع - الوصول لقمة المتعة الجنسية (النشوة الجنسية).
- يُقصد بالجنس الفموي الإتصال الجنسي بين الفم والعضو الجنسي.
- أما الإتصال الجنسي "الجماع" فهو الممارسة الجنسية التي يحدث خلالها ولوج العضو الذكري داخل المهبل.

٤ يستطيع الأشخاص تبادل الإحساس بالمتعة الجنسية بدون ملامسة بعضهما البعض. ولا تحمل الممارسات التي لا يحدث فيها الولوج (بدون تبادل السوائل التي يفرزها الجسم) نفس المخاطر الصحية التي تحملها ممارسات الولوج والجنس الفموي

انظر "دليل الأنشطة"
النشاط رقم ٢١

السلوك الجنسي بين المعتقدات
الخاطئة والحقائق

يقوم المشاركون بممارسة لعبة يقومون خلالها بتحديد ما إذا كانت الروايات الخاصة بالسلوك الجنسي صحيحة أم خاطئة مع تصحيح المعتقدات الخاطئة أثناء المناقشة.

دوافع ممارسة الجنس أو الإمتناع عن الممارسة

١ كأي نشاط آخر، يمارس الناس العلاقة الجنسية إستجابة لدوافع عديدة ويمكن أن تجتمع بعض الدوافع في نفس الوقت

- تعتمد دوافع الأشخاص لإقامة العلاقة الجنسية (أو الإحجام عنها) على أعمارهم وجنسهم وحالتهم الإقتصادية والنفسية وكذلك بعض الظروف أخرى.
- أحيانا تتناب الناس مشاعر متناقضة بشأن الجنس فتكون لديهم الرغبة في ممارسته والإمتناع عنه في نفس الوقت.
- لذلك يجب على الجميع وخصوصاً الشباب تحديد رغبتهم لممارسة الجنس بوضوح بل وتحديد أسباب تلك الرغبة. وفي هذا الخصوص يشعر الكثير من الناس وخاصة الشباب بكثير من الارتباك والحيرة.

٢ يرغب الناس في ممارسة الجنس إستجابة لرغبات حقيقية بداخلهم

فعلى سبيل المثال:

- للإحساس الذاتي بالمتعة ومنح ذلك الإحساس للطرف الآخر.
- للتعرف على رغباتهم الجنسية ومشاعرهم الداخلية.
- للتعبير عن الألفة والتواصل والحب.

٣ في بعض الأحيان يقرر طرفا العلاقة ممارسة الجنس للوصول إلى هدف آخر مختلف أو إلزام إجتماعي هام حتى مع توافر الشرطين الأساسيين للقبول المتبادل والأمان

فعلى سبيل المثال:

- للفوز بحب شريك الحياة أو للحفاظ على ذلك الحب.
- لتجنب الدخول في مناقشات جدلية أو التعرض لعنف محتمل.
- لإثبات الذكورة أو الأنوثة.
- لإظهار سلطة أحد الطرفين على الآخر.
- للحصول على مزايا مادية مثل الهدايا والنفود أو حتى من أجل الحصول على وسائل الإعاشة الأساسية.
- لأداء الواجبات الزوجية.
- لإنجاب الأطفال.

٤ من الممكن أن يكون لدى أحد الزوجين أسباب مقبولة ومعروفة تحول بينه وبين المعاشرة الزوجية

ومن أمثلة ذلك:

- عدم وجود رغبة لممارسة الجنس بصورة مؤقتة وعابرة حتى بدون سبب واضح.
- عدم الإحساس بالراحة النفسية أو الألفة الكافية مع شريك الحياة لإقامة العلاقة الجنسية أو عدم توافر شروط الإحساس بالثقة والإحترام الكافي والقبول المتبادل في العلاقة.
- عدم الإحساس بالراحة النفسية في مكان أو موقف معين.
- القلق بشأن نجاح الأداء الجنسي (للذكور أساساً) من حيث ضمان الحفاظ على إستمرار إنتصاب العضو الذكري أو تأخير سرعة القذف وخاصةً في الأيام الأولى للزواج.
- الخوف من حدوث حمل غير مرغوب فيه.
- القلق من الإصابة بفيروس نقص المناعة البشري (الإيدز) أو الأمراض التناسلية الأخرى التي تنتقل عبر الإتصال الجنسي أو القلق من نقل تلك العدوى لشركاء حياتهم.
- تحول العلاقة الجنسية لدى الزوجين إلى أداء روتيني يبعث علي الملل.
- الإحساس بالتعب أو الإنهاك أو القلق أو الحزن أو الغضب.

انظر "دليل الأنشطة"

النشاط رقم ٢٢

إتخاذ قرار الممارسة الجنسية أو الإمتناع (الإختيار الإضطرابي)

يختار المشاركون إما الموافقة أو عدم الموافقة على سلسلة من العبارات التي تتعلق بأسباب إختيار الأشخاص ممارسة الجنس أو الإمتناع عنه.

انظر "دليل الأنشطة"

النشاط رقم ٢٣

ما بين الإختيار والإجبار على ممارسة الجنس (أين يقع المؤشر)

يعرض المشاركون عدداً من دراسات الحالة لحالات ممارسة الجنس القسري وحالات ممارسة الجنس طوعية وبرغبة. ثم يقومون بمناقشة حق الشخص في الرفض.

٥ يمارس الناس الجنس أحياناً مكرهين أو مجبرين أو بدون رغبة. ويُشار في تلك الحالات إلى هذا الإيذاء بالإغتصاب أو العنف الجنسي أو الإكراه الجنسي أو الإعتداء الجنسي. وهو يعتبر انتهاكاً لحقوق الإنسان حيث أنه يعتبر تصرفاً خاطئاً ولا يقع أي ذنب أو لوم على الضحية بأية حال

- [انظر الوحدة الثانية موضوع: الإكراه في العلاقات الجنسية والنوع الاجتماعي (الجنس)]
- أحيانا يتم إكراه الأشخاص من كلا الجنسين على ممارسة الجنس بدون رغبة إلا أن الشابات والنساء يكن أكثر عرضة للجنس القسري من الشباب والرجال.
 - يتعرض الشباب - بل والأطفال - أحيانا للاستغلال الجنسي من قبل البالغين .

٦ في بعض الأحيان يكون من الصعب التمييز بين ممارسة الجنس إختيارياً وبين ممارسته اجبارياً أو بالإكراه

قم بدراسة المواقف التالية:

- عندما تصبح الإستجابة للطلبات الجنسية لشريك الحياة إلزاماً وواجباً بغضاً.
- عندما لا يعرف أحد الطرفين كيف يعبر عن رغباته أو احتياجاته أو حتى لا يشعر بأن لديه الحق في ذلك.
- عندما تنتاب الشخص مشاعر الخوف من التبعات الخطيرة لرفض ممارسة الجنس مع شريكه كالتعرض للعنف (الضرب أو الإغتصاب) أو تدمير الحياة الزوجية.
- عندما تكون العلاقة الجنسية إرادية ولكنها غير مرغوبة.

نقاط للتأمل

ما هي المواقف التي يمكن أن يوافق فيها أحد الطرفين على إقامة علاقة جنسية حتى بدون رغبة؟

في رأيك ما هي أفضل الدوافع لممارسة الجنس وما هي أسوأها؟

كيف يمكن التأكد من وجود قبول حقيقي لدى شريك الحياة؟

الرضا والإكراه في ممارسة الجنس

انظر الوحدة الثانية:

يُمثل الجنس بالإكراه صورة من صور العنف القائم على الجندر.

١ يُقصد بالقبول الموافقة على فعل شيء ما ويقصد بمنح القبول الجنسي الموافقة على إقامة علاقة جنسية وحيث أن للجميع الحق في منح القبول الجنسي أو حجبها فيجب على كافة الأزواج والزوجات إحترام حقوق شركائهم في منح أو حجب تلك الموافقة

٢ يتم الإكراه الجنسي بقيام شخص ما بإجبار (أو محاولة إجبار) شخص آخر علي ممارسة أي نشاط جنسي رغماً عن إرادته. ويكون الإكراه على الممارسة الجنسية إما جسدياً بالقوة أو نفسياً بتملك مشاعر الخوف من التبعات الاجتماعية أو الجسدية في حالة الرفض

- يُمكن أن يتعرض أي شخص قسراً لممارسة جنسية غير مرغوب فيها إلا أن الإناث عادةً ما يكن أكثر عرضة للإكراه الجنسي.
- يتعرض الأشخاص للإكراه الجنسي بطرق مختلفة (مثل التلاعب بالمشاعر أو الخداع أو العنف البدني أو التهديد والترهيب أو المغريات المادية).
- يُمكن حدوث الجنس بالإكراه أو الإغتصاب في أي مكان (في المنزل وحتى بين أفراد الأسرة الواحدة أو في الأماكن التي من المفترض أن تكون آمنة مثل المدارس).
- ترتفع معدلات الجنس القسري بدرجة كبيرة في حالات كائثناء الحروب وبداخل معسكرات اللاجئين والسجون وفي حالات الإتجار الجنسي أو الرق. (انظر صحيفة الحقائق الخاصة بالإتجار الجنسي)
- تُعتبر ملامسة جسم الشخص بدون موافقته إحدى صور الإكراه أو التحرش الجنسي.

٣ يتسبب الإكراه الجنسي في تبعات خطيرة بغض النظر عن الظروف التي يحدث خلالها

- يُمكن أن يؤدي الإكراه الجنسي إلى مشكلات نفسية مثل الإحساس بعدم الأمان والعزلة والإكتئاب بالإضافة إلى حدوث إصابات بدنية.
- تتزايد حالات الحمل غير المرغوب فيه وحالات الإصابة بفيروس نقص المناعة البشري والإيدز وعدوى الأمراض التناسلية في حالات الجنس بالإكراه والإغتصاب بصورة أكبر مقارنة بحالات الجنس الطوعي (الإرادي).

نقاط للتأمل

ما هي متطلبات القبول الحقيقي؟

ما هو القدر الكافي من النضج العاطفي والأهلية للذات يحتاجهما الفرد لإتخاذ القرارات الصائبة في حياته الجنسية؟

هل يُدرك الناس بأنه من حقهم رفض الممارسة الجنسية؟

لماذا يحتاج بعض الناس إلى مزيد من الوقت للتعرف على مشاعرهم والتعبير عنها؟

كيف يمكن أن تحد المخدرات أو الكحوليات من تفكير الشخص أو قدرته على إتخاذ القرارات المناسبة لحياته الجنسية؟

٤ تنتاب العديد من الشباب مشاعر الحيرة والإرتباك في مسألة القبول الجنسي حيث أنهم يريدون فهم الحدود بين السلوك اللائق وغير اللائق أثناء محاولتهم التأكد من توفر شرط القبول لدى شركائهم

- لا تعني الموافقة على تصرف ما أو ممارسة معينة قبولك لنفس التصرف أو لنفس الممارسة في وقت آخر.
- نظراً لغرس مبدأ الطاعة للأكبر سناً داخل نفوس الأطفال، فإن الفتيات في بعض الأحيان يجدن أنفسهن مضطرات للموافقة على طلب من هم أكبر منهن سناً لإقامة علاقة جنسية وبالمثل حين يتم غرس فيهن مبدأ الخضوع للزوج أو للذكور بصفة عامة فهن يشعرن دائماً بأنه يلزم عليهن الموافقة على المعاشرة الزوجية بغض النظر عن رغبتهم والتي لا تسمى في هذه الحالة – بالطبع - ممارسة جنسية إختيارية.
- يصعب على بعض الناس وخصوصاً صغار السن إبداء إنزعاجهم في حالة قيام شخص ما بملامستهم بطريقة غير مقبولة فلا يمكنهم عندئذ التحدث في هذا الأمر مع شخص أكبر منهم وحائز على ثقتهم الكاملة.

٥ يُعد الإكراه الجنسي إنتهاكاً لحقوق الإنسان بغض النظر عن مكان أو زمان أو كيفية حدوثه، ولهذا يقوم المدربون بإعداد لائحة من أرقام خطوط الإتصال الهاتفية الساخنة لتقديم خدمات الدعم والتواصل مع الشباب الذين يتعرضون لحالات إكراه أو إستغلال أو تحرش جنسي

إقامة علاقات جنسية تتسم بالإحترام المتبادل والمسؤولية المشتركة

١ تُساهم عدة عوامل في إقامة علاقات جنسية آمنة تتسم بالمسؤولية المشتركة والقبول المتبادل وتتصف بالإستمرارية

وتشمل هذه العوامل:

- معرفة كل من الطرفين بأن كليهما يتمتع بنفس الحقوق وعليهما التأكد دائماً من توافر شروط الإحترام المتبادل والقبول وتحمل المسؤوليات المشتركة.
- التعامل مع بعضهما البعض على قدم المساواة وبصفتها أشخاصاً وليس مجرد جسدين.
- الإحساس بالإرتياح في التواصل بشأن ما يرغب كل طرف وما لا يرغبه.
- إحترام حق شريك الحياة في الإمتناع عن القيام بأي تصرف يمكن أن يضايقه أو يُثير إنزعاجه.
- التعامل بمصداقية وأمانة مع بعضهما البعض.
- الإحساس بالألفة والحميمية.
- العناية بالشريك ورعايته.
- إستخدام الطرق الآمنة والفعالة لحماية نفسه وشريك حياته من الحمل غير المرغوب فيه أو الأمراض المنقولة جنسياً مثل مرض نقص المناعة البشري (الإيدز).
- العمل على حماية نفسه وحماية شريكه من التعرض للضرر أو الإيذاء العاطفي.
- الإلمام التام بالرغبات الشخصية ودرجة الإرتياح النفسي والطمأنينة للطرفين.
- القدرة على منح المتعة الجنسية والإستمتاع بها.

٢ يستطيع كل من الطرفين تعلم كيفية إكتساب أكبر قدر من الإحترام والمسؤولية والإشباع في علاقاتهما الجنسية

COURTESY OF THE POPULATION COUNCIL

مخاوف تتعلق بالأداء الجنسي

١ ينتاب بعض الأفراد مخاوف في مرحلة ما بشأن إستجاباتهم الجنسية

- ترتبط معظم المخاوف الخاصة بالوظيفة الجنسية بمشاعر الشخص والظروف التي يمر بها، فأحيانا تنتاب الأفراد هواجس متكررة حول شكل أجسادهم ومدى جاذبيتها وقدرتها على "الأداء" الجنسي. وهم ربما أيضاً قد نشأوا منذ الصغر على تلك النظرة السلبية للجنس أو ترسبت لديهم مخاوف من ممارسات وتجارب جنسية قديمة. كما أنه أحيانا ما توجد مشاعر سلبية لديهم تجاه شريك حياتهم أو تتملكهم مشاعر القلق خشية الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً أو الإصابة بفيروس نقص المناعة البشري (الإيدز) أو حدوث حمل غير مرغوب فيه. أو قد يتشتت ذهنهم بسبب إنعدام الخصوصية أو يجهلون إمكانية التفاوت الطبيعي في درجة الإستجابة الجنسية لكل منهما ولا يريدون أو يستطيعون الحديث عن إحتياجاتهم الجنسية.
- إلا أنه أحياناً ما تتسبب العوامل الجسدية في مشاكل الأداء الجنسي مثل المرض وتناول الكحوليات والمخدرات وبعض العقاقير الطبية.

٢ بعض المخاوف أو المشكلات الجنسية الشائعة بين الذكور

وتشمل ما يلي:

- ضعف القدرة على حدوث الإنتصاب للعضو الذكري أو بقاءه منتصباً لفترة كافية لإتمام الإتصال الجنسي. وتنتاب هذه المخاوف جميع الرجال تقريباً في مرحلة أو أخرى من حياتهم.
- سرعة القذف مع الإحساس بفقدان السيطرة على عملية القذف.
- فقد القدرة على الوصول لذروة النشوة الجنسية أو الإحتياج لوقت أطول من اللازم للوصول إليها.
- ضعف القدرة على الوصول بزوجه لذروة نشوتها الجنسية.

٣ بعض المخاوف أو المشكلات الجنسية الشائعة بين الإناث

وتشمل ما يلي:

- فقد القدرة على الوصول لذروة النشوة الجنسية أو الإحتياج لمدة أطول من اللازم للوصول إليها (كما في حالة بعض النساء المختنات).
- ضعف الإستجابة للإستثارة الجنسية (البرود الجنسي).
- الشعور بالألم بصورة متكررة أو مستمرة أثناء عملية الجماع (بسبب وجود إلتهابات).

٤ يمر الكثير من الأزواج والزوجات بفترات ينعدم فيها إهتمامهم بالجنس وهو ما يُمكن أن يسبب مشكلة حقيقية إذا لم يكن لديهما نفس الرغبة في الإتصال الجنسي

- ٥ عن طريق الحوار الصادق والمحترم يمكن للزوجين استعادة سابق إرتياحهما وإستمتاعهما المشترك بحياتهما الجنسية أو يمكنهما في حالة استمرار المشكلة التحدث مع أحد المتخصصين في الأمور والعلاقات الزوجية

الدعوة بصحة جنسية آمنة

١ يجب أن يحصل كل من الزوجين على الفرصة لإقامة حياة جنسية آمنة على أساس القبول المتبادل والإستمتاع الجنسي عندما يكون لديهما الإستعداد لذلك

٢ يُمكن الدفاع دائماً عن الحق في الصحة والمتعة والإحترام في العلاقات الجنسية

ويشمل ذلك الدعوة إلى العلاقات الآمنة والمتسمة بالإحترام فمثلاً:

- إحترام شريك الحياة والتعبير الصادق والواضح عن الرغبات والإحتياجات الخاصة والذي يحتاج إلى قدر كبير من المهارة والخبرة.
- التوصل الجيد للمشاعر بين الطرفين لتحقيق عناصر الصحة والمتعة والتفاهم المشترك.
- رفع سن الزواج وتأجيله حتى بلوغ الطرفين درجة كافية من النضج البدني والعقلي والنفسي والعاطفي والإجتماعي والقدرة على الحوار وضمان توافر الإحترام المتبادل والقبول والسلامة والإرتياح.

٣ يطالب الداعين إلى حقوق الصحة الإنجابية والجنسية حول العالم (الجمعيات الأهلية ومقدمي الرعاية الصحية والشباب وغيرهم) للمزيد من الإحترام والمشاركة والقبول المتبادل في العلاقات الزوجية. وتشمل بعض الأهداف التي يسعون إلى تحقيقها

- ثقافة جنسية أفضل.
- تعزيز التكافؤ والمساواة بين الجنسين.
- الإعتراف بالحقوق الجنسية لذوى الإحتياجات الخاصة.
- توفير خدمات الصحة الإنجابية والجنسية بما في ذلك وسائل تنظيم الأسرة والفحوص الطبية والمشورة وعلاج فيروس نقص المناعة البشري (الإيدز).

انظر "دليل الأنشطة"

النشاط رقم ٢٤

قضايا ساخنة وآراء شخصية

يختار المشاركون من العناوين الإخبارية ما يعكس التغيرات في الأعراف السائدة المتعلقة بالأمور الجنسية ثم كتابة إنطباعاتهم الشخصية عنها.

المفاهيم الأساسية المتعلقة بالأمور الجنسية

نُقدم فيما يلي شرحاً موجزاً يهدف إلى إيضاح معاني المصطلحات الهامة والخاصة بالأمور الجنسية المستخدمة في هذا الدليل. ويقوم المدربون بإستحضار كافة النواحي الإبداعية مع مراعاة التعامل مع الحساسية المتوقعة من قبل المجتمع أثناء تقديم تلك المفاهيم لثقافتهم وبيئتهم الإجتماعية والسياسية.

الميول الجنسية المزدوجة: يُقصد بها الميول الجنسية تجاه أشخاص من نفس الجنس "ميول مثلية" وكذلك تجاه أشخاص من الجنس الآخر.

الميول الجنسية العادية: يُقصد بها الميول الجنسية بين الذكور والإناث.

الميول الجنسية المثلية: يُقصد بها الميول الجنسية بين أشخاص من نفس الجنس. ويُطلق في بعض الأماكن على خاصية الإنجذاب نحو نفس نوع الجنس أو الجنس الآخر إسم "الميول الجنسية" في حين يستخدم هذا الدليل مصطلحات مثل "الهوية الجنسية" و "التنوع الجنسي" للإشارة إلى نطاق واسع من التعبيرات الجنسية بما فيها تلك الميول الجنسية تجاه أشخاص من نفس الجنس أو من الجنس الآخر.

الإتصال الجنسي: غالباً ما يُشير الإتصال الجنسي إلى ولوج العضو الذكري في مهبل الأنثى. أما الإتصال الجنسي الفموي فيتضمن الإتصال بين الفم والعضو الجنسي للطرف الآخر. أما الإتصال الجنسي الشرجي فيعني ولوج العضو الذكري داخل فتحة الشرج للشريك الجنسي الآخر.

الإزدواجية الجنسية: يُقصد بها أن يكون لدى الشخص كروموسومات أو أعضاء جنسية أو صفات جنسية ثانوية تجمع ما بين خصائص الذكر وخصائص الأنثى ولا تقتصر على إحداهما.

الحقوق الإيجابية والجنسية: هي مبادئ حقوق الإنسان التي تنطبق على الصحة والحياة الإيجابية والجنسية للفرد. ويشمل ذلك على سبيل المثال ما إذا كان الشخص يمارس الجنس أو مع من يمارسه أو تحت أي ظروف وما إذا نتج عن ذلك حمل بالإضافة إلى حق الشخص في حماية جسده من التعرض للعنف أو الإكراه الجنسي.

الرغبة الجنسية: الشوق إلى التعبير الجنسي أو الإحساس بالجاذبية الجنسية.

التنوع الجنسي: التنوع في الرغبات الجنسية للأشخاص وهويتهم وسلوكياتهم الجنسية.

الوظيفة الجنسية: الإستجابات الفسيولوجية التي تُشكل جزءاً من الميول الجنسية للشخص.

الهوية الجنسية: ماهية تعريف الأشخاص لأنفسهم من حيث الجوانب المختلفة لميولهم الجنسية والتي تشمل تفضيلاتهم ورغباتهم. كما يُمكن أن يشمل ذلك أيضاً أنواع العلاقات التي يرغبون فيها. يُمكن أن تطابق هوية الشخص الجنسية مع رغبته أو سلوكه الجنسي أو تختلف معهما.

المعايير الجنسية: المعايير الاجتماعية التي تُشكل طريقة فهمنا ونظرتنا وخبراتنا المتعلقة بالأمور الجنسية.

الرفاهة الجنسية: الإحساس بموфор الصحة الجنسية والتمتع بالحياة الجنسية.

الأمور الجنسية: كيفية شعور الأشخاص بأنفسهم والتعبير عنها ككائنات ذات غريزة جنسية. وتساهم العديد من العوامل في تشكيل السلوكيات والعلاقات والمشاعر والهويات والرغبات والتوجهات الجنسية للأفراد. وتُشكل العوامل البيولوجية أحد أهم هذه العوامل وخاصة الهرمونات الجنسية. ومن العوامل الأخرى شخصية الفرد وتجاربه وخبراته وعنصر الثقافة التي تؤثر على توجهات الأفراد وتوقعاتهم وتجاربهم المتعلقة برغباتهم الجنسية. كما تلعب الأعراف الاجتماعية دوراً بارزاً في توجيه القوانين والسياسات المتعلقة بالعلاقات الجنسية حيث تتفاعل هذه العوامل جميعها باستمرار وعلى مدار الزمن.

العلاقات الشخصية

الوحدة

نبذة مختصرة

عندما نفكر في علاقاتنا الشخصية سنجد أنه في معظم الأحيان ينحصر تفكيرنا في شخصية كل منا وخبراته الخاصة دون النظر إلى علاقة شخصيته تلك بالمجتمع وتأثرها به وتفاعلها معه. فعلى سبيل المثال يمكننا أن نلاحظ أن التباين في قوة ونفوذ الأفراد وتتنوع الصور الإعلامية للعلاقات الإنسانية وغيرها من العوامل يمكنهم من أن يؤثروا بقوة في أفكارنا ومفاهيمنا حول طبيعة علاقاتنا الشخصية. كما أنه في خلال مرحلة المراهقة كثيراً ما ينتاب النشء مشاعر متباينة ومتناقضة وكثيراً ما تغلب عليها العواطف الحادة في الوقت الذي تمر فيه مراحل التطور في علاقاتهم الشخصية بتغيرات كبيرة ومؤثرة.

ونستعرض في هذه الوحدة العديد من أشكال العلاقات الإنسانية بما فيها العلاقات العاطفية. كما نبحث النشء على التفكير بعمق في المواصفات النوعية التي يفضلونها ويبحثون عنها في علاقاتهم الشخصية والعاطفية.

العلاقات الشخصية

من المعروف أن التفاعلات بين الناس وبعضها يمكن أن تشتمل على أفضل وأحياناً أسوأ ما في الحياة الإنسانية من تجارب وخبرات وبالتالي فهناك من هذه التفاعلات ما هو مميز ويشكل أساساً متيناً لعلاقات إنسانية تحتوي على الكثير من الإهتمام والرعاية للآخر مما يجعلها تضيف معنى جميلاً لحياة الكثيرين وتجسد جيداً ما يجب أن تتطوي عليه الحياة.

قم بالتركيز في المقام الأول على مختلف أنواع العلاقات بين الأشخاص ثم تطرق إلى العلاقات الرومانسية والعاطفية.

إن الصلة بين المشاركين والمدربين تعد بالتأكيد نوعاً من أنواع العلاقات الشخصية. وبرغم إمتلاك المدربين للصلاحيات والنفوذ إلا أن المبادئ الأساسية للإحترام المتبادل وإحترام الذات تظل متبعة أثناء التفاعل بين المدربين والمشاركين.

عليك الإقرار بما لدى المشاركين من معلومات حيث أن لدى كل فرد منا بعض الخبرات بالحياة الإنسانية.

يمكنك السماح للمشاركين بمشاركة خبراتهم مع الآخرين أو بالحفاظ على سريتها وخصوصيتها إن أرادوا ذلك.

إدفع المشاركين للتأمل في مدى إحتياج العلاقة مع الأشخاص المتعاشين مع مرض الإيدز إلى الإحترام والتعاطف والحقوق الإنسانية. فمثل هذه العلاقات قد تكون في المدرسة أو المجتمع أو الأسرة أو في أي بيئة أخرى. وهذا البعد بالتحديد ضروري للغاية في مواجهة معدلات الإنتشار المتزايدة لفيروس نقص المناعة البشري (الإيدز).

تتعرض هذه الوحدة لموضوعات عادة ما يثير حولها النشء والشباب أسئلة عديدة ومشاعر متباينة ولذلك فعليك تخصيص الوقت الكافي لهم للقيام بالتدريبات والمناقشات المستفيضة.

العلاقات الشخصية

محتوي هذه الوحدة يساعد المتدرب / المشارك علي:

الأهداف المعرفية

- التعرف علي الحق الأساسي للإنسان في تكوين العلاقات والحق في أن يلقي معاملة تتحلى بالإحترام والكرامة.
- التعرف علي الأشكال المختلفة من العلاقات والأوصار العائلية.
- التعرف علي إثنين من العوامل الشخصية وإثنين من العوامل الإجتماعية أو الثقافية التي تسهم في تفعيل الإحترام المُرضي والمتبادل في العلاقات أو تعوقه.
- مناقشة نوعية الدوافع التي يحتاجها الناس حتى يتسنى لهم الحديث بإرتياح ونضج لضمان علاقات عاطفية مريحة وأمنة وتتسم بالإحترام المتبادل.
- مناقشة إثنين على الأقل من التحديات الأساسية التي تواجه الزوجين في العلاقات الحميمة.

الأهداف الوجدانية

- المقارنة بين الحب والإفتتان والتعرف علي الفروق بأمثلة من واقع حياتهم الشخصية.
- تسليط الضوء على طبيعة العلاقات الحالية ونمط العلاقات التي يرغب فيها الشباب.
- تقييم درجة النضج والإرتياح عند المشاركين بواقعية أثناء تواصلهم مع شركائهم لتأمين رغبتهم في العلاقة الحميمة وكفالة الأمان والإحترام والمتعة فيها.
- تقدير مدى أهمية معرفة الفرد بحقوقه ومسؤولياته وتحليه بمهارات التواصل وحصوله على الدعم الشخصي والمعاونة المهنية لعلاج أو ربما إنهاء علاقة تشوبها المتاعب.
- تحديد ما يعتقدون أنه من نقاط القوة والضعف فيهم وكيف يوظفون هذه النقاط لصالح علاقاتهم الشخصية.

[فيما يخص الأنشطة المهارية، انظر الوحدة الخامسة: مهارات التواصل وصنع القرار]

مقدمة عن العلاقات الشخصية

العلاقات المتكافئة [بما فيها] بين النساء والرجال فيما يخص الأمور المتعلقة بالعلاقات الجنسية والتكاثر تتطلب احتراماً وقبولاً متبادلين ومسؤوليات مشتركة... (فقرة ٩٦، من برنامج العمل الصادر عن المؤتمر العالمي الرابع للمرأة لسنة ١٩٩٥).

١ العلاقات الشخصية هي روابط وصلات أو إنتماءات إجتماعية بين شخصين أو أكثر

- يدخل معظم الناس في علاقات شخصية لإعتقادهم بأهميتها لسعادتهم الشخصية.
- تُشبع العلاقات الإنسانية إحتياجاتنا العاطفية والإجتماعية والجسدية والفكرية والإقتصادية.
- تشكل ثقافتنا طريقة رؤيتنا للعالم من حولنا وطبيعة العلاقات بداخله ولذلك تتغير أشكال علاقات الأشخاص بتغير ثقافتهم.

٢ لدى كل فرد في كل مجتمع أنماط عديدة من العلاقات

- فتشمل الروابط مع أفراد الأسرة والأصدقاء وزملاء العمل والجيران والمعارف والمحبين والمدرسين وزملاء الدراسة وآخرين.
- تتباين العلاقات الشخصية في خصائصها، فمثلاً قد تتسم العلاقات المختلفة بدرجات متفاوتة من الصراحة والثقة والتواصل والحميمية والمشاركة والتسلط والإحترام والعواطف والأحاسيس.
- ربما تتمحور العلاقات الإنسانية حول شيء أو أشياء مشتركة وربما لا. فالأشياء المشتركة على سبيل المثال قد تكون الأحياء السكنية أو الفصول المدرسية أو أماكن العمل أو النوادي أو دور العبادة أو الجمعيات الأهلية (جماعة أصدقاء مرضى الإيدز) أو مواقع التواصل الإجتماعي.
- يقوم الناس بالتعبير عن مشاعرهم فيما بينهم بطرق ووسائل مختلفة.

٣ يقوم الناس بالبدا في علاقات جديدة أو إنهاء علاقات قديمة في أي وقت على مدار حياتهم وعندما تكون العلاقة ضارة لأحد الطرفين أو لكليهما فلن يكونا مضطرين للإبقاء عليها

انظر "دليل الأنشطة"
النشاط رقم ٢٥

علاقاتي الإجتماعية

يبتكر المشاركون وسيلة إيضاح بصرية
تمثل علاقاتهم.

العلاقات القائمة في حياتنا

١ يتمتع الناس على مدار حياتهم بالعديد من العلاقات الشخصية المتنوعة ومنها بالطبع العلاقات الرومانسية. يبدأ الفرد في تكوين شبكة علاقاته الإنسانية مبكراً منذ الصغر مع أفراد أسرته حين يتوقع - كطفل - حباً غير مشروطاً من الوالدين أو من أفراد الأسرة الأكبر سناً

- تأخذ الأسرة أشكالاً عدة وقد يرتبط أفراد الأسرة بروابط الدم والنسب.
- تشمل العائلة الكبيرة عادة أقرباء آخرين بخلاف أفراد الأسرة الأساسيين بل قد تضم الأسرة أفراداً لا ينتسبون إليها برابطة الدم.
- قد تتبنى أو تكفل بعض الأسر في ظروف معينة طفلاً أو أكثر.
- يقيم أفراد الأسرة عادةً سوياً في نفس المنزل وقد يقيمون في منازل منفصلة إما باختيارهم أو لظروف إضطرارية مثل ظروف العمل أو الهجرة أو الخدمة العسكرية أو السجن، حيث تتسبب هذه الأسباب في الانفصال المؤقت أو الدائم لأفرادها.
- يقيم الأطفال داخل أسرهم مع أحد الوالدين أو كلاهما أو أحد الأوصياء البالغين من العائلة.
- يكبر في بعض الأحيان الأطفال دون حماية من أشخاص بالغين يمكن الإعتماد عليهم بل قد ينشأوا تحت رعاية أطفال مثلهم ولكنهم يكبرون عنهم سناً.

٢ تتغير العلاقات داخل الأسرة مثلها في ذلك مثل سائر العلاقات

فعلى سبيل المثال:

- في كثير من أنحاء العالم يتزايد عدد النساء المعيلات عما كان عليه الوضع في الماضي.
- في كثير من المجتمعات تغيرت الاتجاهات فيها بخصوص مفهوم الأبوة وواجبات الأب حيث بدأ الكثير من الآباء الآن في تكوين علاقات وثيقة مع أطفالهم بل ويشاركون في مسئولية رعاية الأبناء خاصة حينما تنخرط الأم في سوق العمل الرسمية.
- يعيش الأطفال في المناطق التي تشهد إزدياد أعداد الوفيات بسبب الحروب أو الإصابة بمرض الإيدز أو غيرها مع أقرباء لهم أو داخل ملاجئ الأيتام.
- أحيانا ما يكون للآباء والأمهات أطفال من زواج سابق أو بالتبني أو قد يلجأون إلى استخدام التكنولوجيا الحديثة في عملية الإنجاب كعملية التلقيح الصناعي أو أطفال الأنابيب.

٣ تعد علاقة الصداقة واحدة من أهم أنواع العلاقات الشخصية

نقاط للتأمل

لماذا نكون صداقات؟

ما هي الخصائص المحددة لعلاقة الصداقة؟ الثقة؟ العاطفة؟ ماذا أيضاً؟

في بعض الثقافات يكون المراهقون علاقات صداقة لطيفة مع الجنس الآخر وغير قائمة على النزعة الجنسية. ويقل هذا المنحى في ثقافات أخرى. كيف يمكن تفسير هذا التباين؟

ما فائدة تكوين صداقات مع أشخاص من خلفيات متنوعة؟

انظر "دليل الأنشطة" النشاط رقم ٢٦

ماذا يجرى بينهما؟

يقوم المشاركون بقراءة حالات الدراسة حول العلاقات التي تواجه تفاوتات مجتمعية. كما يقوم المشاركون بالتعرف على أوجه التفاوت ومناقشة تأثيرها على العلاقات.

كيف يمكن أن تكون علاقاتنا أكثر قبولاً وإحتراماً؟

١ كل منا يحتاج إلى علاقات مُرضية تتميز بالإحترام المتبادل

٢ توافر بعض الخصائص الشخصية المعينة يساعد على بناء علاقات مُرضية تتسم بالإحترام المتبادل

- إحترام الذات وإدراك ما لديك من مشاعر وقيم إرتياح.
- إحترام كرامة وحقوق الآخرين والتحلي بالحساسية تجاه مشاعرهم.
- توافر توقعات وأحلام مشتركة.
- توافر الصراحة والثقة المتبادلة.
- التحلي بمهارات تواصل جيدة [انظر الوحدة الخامسة للمزيد حول المتطلبات ذات الصلة]
- تفعيل مبدأ "الأخذ والعطاء" (المتبادل).
- الرعاية والمعاشاة والعناية ببعضهما البعض.

٣ إن الدعم المجتمعي الواسع يشجع على بناء علاقات إيجابية بين الأفراد. ومع ذلك فقد تقلل التفاوتات الطبقية واللامساواة الإجتماعية من فرص الإحترام المتبادل والإرتياح في العلاقات بين الأفراد

- يقوم الوالدين والمؤسسات الدينية ووسائل الإعلام بتعليم النشء مبادئ الإحترام الفردي والجماعي المتكافئ بصرف النظر عن الجنس أو الديانة أو العرق أو النوع أو المستوى الإجتماعي أو القدرة البدنية أو الموقف من مرض الإيدز أو أي فئات مجتمعية أخرى.
- تحرص المدارس والمؤسسات المجتمعية على دمج النشء والأفراد من خلفيات مختلفة معاً حتى لا ينشأوا على العزلة الطائفية عمّن هم خارج إطار حياتهم و عدم الدراية بهم.
- عادة ما تقوم المدارس والأسر بتدريب النشء على ملاحظة مظاهر عدم التكافؤ حولهم تعريفهم بالاثارة المترتبة على تباين القوى والنفوذ بين الناس فيما يخص تكوين علاقات مُرضية تتميز بالإحترام المتبادل.

نقاط للتأمل

هل يمكنك تذكر موقف سابق اعتقد فيه أحد الأفراد بأفضليته وتفوقه وتميزه عن الآخرين أو كان في حالة إزدراء لهم؟

ما هي أنواع التجارب والخبرات التي عشتها مع شخص ما يختلف عنك وماذا تعلمت منها؟

العلاقات الرومانسية: التودد (المغازلة) والمواعدة

١ يشير التودد (المغازلة) والمواعدة إلى ذلك التفاعل الإجتماعي مع الآخرين والذين قد يصبحون شركاء في علاقة عاطفية أو زوجية

٢ تختلف مبادئ وطرق ممارسات التودد والمواعدة إختلافاً كبيراً حول العالم

- يعتبر التودد والمواعدة عرفاً سائداً في الكثير من المجتمعات الإنسانية على الرغم من وجود بعض من أفرادها من لا ينتهج مثل هذه الممارسات.
- لا يتمكن الناس في بعض المجتمعات من المواعدة بشكل شخصي ومباشر ويجدون وسائل أخرى للتواصل مع بعضهم البعض مثل شبكات التواصل الاجتماعي عبر الإنترنت.
- هناك مجتمعات أخرى يكون الزواج التقليدي هو العرف السائد فيها حيث يتزوج الأشخاص فيها دون سابق تودد أو مواعدة ويقوم الأهل (أو المجتمع) بتدبير الزواج أو تحديد الشريك المناسب لأولادهم وبناتهم.
- يشعر الكثير من الأزواج والزوجات ممن تزوجوا زواجاً تقليدياً بالسعادة ورسوخ أواصر المحبة بينهم بمرور الزمن وطول العشرة.

٣ ما الذي تقدمه عملية التودد والمواعدة من مميزات؟

- توفر الفرصة لتنمية المهارات الشخصية للشباب في التعرف على مشاعرهم الخاصة وتقديرها والتعبير عنها والتعرف أيضاً على مشاعر الآخرين وفهم السمات القيمة في الآخر والإستمتاع بها وتقديرها.
- توفر الفرصة للصحة والمؤانسة وللدخول في تجارب وخبرات جديدة.
- توفر الفرصة للتعرف بتأني على الشخص المناسب لعلاقة عاطفية أو زوجية.

٤ متى يبدأ الناس بالتودد للآخرين والمواعدة؟

- يختلف السن الذي يبدأ فيه الناس بالتودد للآخرين أو مواعدتهم بإختلاف الأشخاص وأنواع الثقافات وطبيعة المجتمعات.
- يختلف السن الذي يسمح فيه الآباء لأبنائهم الشباب بالتودد للجنس الآخر ومواعدته داخل كل مجتمع وبين المجتمعات وبعضها.
- لا تقتصر المواعدة على الشباب فقط بل يقوم الكبار أيضاً بالتودد والمواعدة.

٥ من هم الذين نرغب في التودد لهم ومواعيدتهم؟

- في المعتاد يتواعد الناس مع أشخاص من نفس الفئة العمرية. ولكن هناك بعض المجتمعات التي يتواعد فيها الرجال البالغون مع فتيات مراهقات حيث يكون هذا التفاوت في السن سبباً في علاقات غير متكافئة بين الطرفين.
- عادة ما يتواعد الأشخاص من نفس الفئة الاجتماعية على الرغم من إنتشار بعض الحالات التي يتواعد الشخص فيها مع آخر يختلف عنه من حيث العرق أو الديانة أو المستوى الاجتماعي أو الإقتصادي أو الطائفة الاجتماعية. إلا أن الكثير من هذه الأسر والمجتمعات لا يتفقون مع مثل هذه العلاقات.

٦ كيف تبدأ عملية التودد والمواعدة؟

- يتقابل الناس بطرق متعددة وفي ظروف مختلفة كأماكن العمل أو المدارس والجامعات أو العلاقات الأسرية أو الأصدقاء والمعارف أو شبكات التواصل الاجتماعي أو داخل أنشطة المجتمع المتنوعة.
- يتوقع دائماً أن يكون الذكور هم الطرف البادئ في التودد والمواعدة برغم تساهل بعض المجتمعات في الإلتزام بهذا التقليد حيث أحياناً ما نجد الفتيات والنساء هن من يبدأن بالمواعدة. ولكن الأمر الثابت في كل الحالات هو كم التوتر الذي ينتاب الكثيرين في بداية تقدمهم بالخطوة الأولى لطلب المواعدة.

٧ ما الذي يقوم به الأشخاص أثناء اللقاء أو بهدف التودد؟

- تتنوع النشاطات التي يقوم بها الناس خلال لقاءات المواعدة فمنهم من يجلسون سوياً ويتجاذبون أطراف الحديث أو يتنزهون مترجلين أو بالدراجات ومنهم من يحتسون القهوة أو الشاي أو يرتادون السينما أو الحفلات الاجتماعية أو يقومون بزيارات للأصدقاء أو أفراد الأسرة.
- يقوم الطرفان بممارسة هذه النشاطات بمفردهما أو بصحبة أفراد الأسرة أو الأصدقاء حسب التقاليد المعمول بها في كل مجتمع.
- يتواعد بعض الأشخاص ولفترات زمنية طويلة من خلال الإنترنت أو وسائل الإتصال الأخرى.
- قد يشعر الأشخاص بالإرتياح أو الإثارة أو التوتر أو القلق عند اللقاء مع شخص بعينه.
- قد يلتقي الطرفان لمرة واحدة فقط وقد يتواعدان لسنوات طوال.
- يخلق التودد بين الطرفين العديد من الفرص لبناء الثقة والصداقة بينهما، فعلى سبيل المثال يشارك الشباب بعضهم البعض قيمهم وآمالهم و أحلامهم أو ما يواجهونه من صعوبات أو مشكلات.

٨ من يقوم بالإففاق أثناء المواءعة؟

- قد لا تستلزم المواءعة مصاريف أو نفقات، ولكن في حال لزم الأمر فهناك العديد من الإختيارات حسب ما يسري من عادات إجتماعية سائدة. ففي معظم الأحيان يتوقع أن يتحمل الفتى أو الرجل نفقات اللقاء وفي أحيان أخرى يتشارك الطرفان في تحمل النفقات في بعض الأحيان يتحمل الطرف الأكثر قدرة تلك التكاليف.
- من المفترض أن تكون الترتيبات المالية مريحة للطرفين فلا يجب أن يشعر أحد الطرفين بالإحراج أو بالالتزامات لا يقدر عليها.

JOHN SPAULL, COURTESY OF IPPF/WHR

العاطفة (الرومانسية): ما هو مفهوم الحب؟ ما هو "الحب الحقيقي"؟ ماذا عن الغيرة؟

١ تتباين المفاهيم حول "الرومانسية" و"الحب" في المجتمعات المختلفة

٢ فتقليدياً يعني "الوقوع في الحب" الإحساس بتلك المشاعر العاطفية الجياشة والإثارة مع
الإنجذاب للطرف الآخر ويسمى هذا الشعور أيضاً "بالعشق" أو "الوله" أو "الإفتتان"

- يعتبر الوقوع في الحب تجربة مثيرة.
- ترتبط العلاقة العاطفية أحياناً بمشاعر الإلتزام والمودة.
- قد يكون الحب من طرف واحد ولا يكن الطرف الآخر نفس المشاعر.
- كل الناس ممكن أن يعيشوا تجربة الحب سواء كانوا كباراً أو شباباً أو مراهقين.
- قد يقع الناس في الحب مرة واحدة أو مرات عدة على مدار حياتهم.

٣ يتعرض الأطفال منذ الصغر العديد من المؤثرات حول الأمور العاطفية والحب

٤ "الحب الحقيقي" هو الإهتمام الشديد بالطرف الآخر والإلتزام بإسعاده وأن يكون الحب المتبادل
بينهما مصدراً للسعادة وإعطاء معنى رائع للحياة

- الحب هو أحد أقوى الأحاسيس الإنسانية والتي كانت وما تزال مصدر إلهام للكثير من الأعمال الفنية والأدبية والموسيقية.
- هناك طرق ووسائل متعددة للتعبير عن الحب بين الأشخاص.
- يحب الناس أفراد أسرهم وأقربائهم وأصدقائهم وأزواجهم.
- عادة ما يستخدم مصطلح "الحب الحقيقي" أو "الحب الصادق" لوصف تلك المشاعر التي تربط الطرفين والتي تتجاوز مجرد "الوقوع في الحب" أو الإفتتان.
- أحياناً يكون من الصعب تصنيف المشاعر إلى العواطف والحب الرومانسي والرغبة الجنسية و"الحب الحقيقي".
- يخضع كل منا لتقاليد مجتمعه وثقافته حول مفهوم الحب ومن يجب أن نحبه وكيف نعبر عن مشاعر الحب في داخلنا.

نقاط للتأمل

ما هي القيم الأساسية في الأمور
العاطفية (الرومانسية) التي تبثها
قصص الأطفال الخيالية؟ والأغاني
المصورة؟

ما مدى واقعية هذه القيم؟ ما هي
الآمال التي يعلقونها على الشباب؟ على
الشابات؟

ما هي أهمية الحب الرومانسي في خلق حياة
سعيدة؟

٥ حينما يشعر الأشخاص بالتهديد لعلاقة هامة لديهم فحينئذ تنمو بداخلهم مشاعر الغيرة

- تشير الغيرة (في أي نمط من أنماط العلاقات بما فيها العلاقة الرومانسية) إلى مشاعر الحسد وحب التملك والحساسية والغضب والغيظ.
- يشعر معظم الأشخاص بمشاعر الغيرة في مرحلة أو أخرى أثناء حياتهم.
- يشعر الأشخاص في كثير من الأحيان بالغيرة تجاه غريم حقيقي أو وهمي. وقد يشعرون أيضاً بالخطر من إلتزامات وإرتباطات من يحبون تجاه عائلاتهم أو أصدقائهم أو زملائهم في العمل.

٦ يعبر بعض الناس عن غيرتهم بأساليب التهديد أو العنف أو التحكم والتلاعب

- لا تعد مثل هذه السلوكيات من أشكال الحب أو التعبير عن الحب بأي صورة.
- يعتبر العنف والإكراه إستعراضاً للقوى تجاه الآخرين ويعتبر هذا السلوك إنتهاكاً لحقوق من يُمارس ضدهم العنف بصرف النظر عما إذا كان ذلك تعبيراً عن مشاعر الغيرة أو غيرها.
- يعتبر أسلوب التحاور الصادق الذي يتسم بالإحترام بين الشخص الذي يشعر بالغيرة وشريكه ذو فائدة جلية على العلاقة بينهما كما يمكن أن يستشير أي منهما صديق مقرب أو شخص حكيم أو إستشاري متخصص.

انظر "دليل الأنشطة"
نشاط رقم ٢٧

هل هذه مشاعر حب؟

يقوم المشاركون بالتمييز بين عاطفة
الحب والمشاعر الشبيهة به.

العلاقة الجنسية

١ ماذا تقدم العلاقة الجنسية الصحية والمُرضية للناس؟

- تقرب العلاقة الجنسية الصحية والمُشبعة ما بين الطرفين وتكون مصدراً للإستمتاع والإثراء في حياتهم.
- يجب أن تتميز ممارسة الجنس بالأمان والخصوصية والإنجذاب والمتعة.
- يجب ألا يكون هناك أى نوع من الإجبار علي ممارسة العلاقة الجنسية.

٢ هل دائماً ما يدرك المرء رغبته في الممارسة الجنسية؟

نقاط للتأمل

غالباً ما يشعر المرء بمشاعر متضاربة حيال رغبته في الممارسة الجنسية حتي إذا كان في حالة أستثارة.

ما الذي يمكن أن يحدث إذا تفهم المرء مشاعره المتضاربة ودوافعه للممارسة الجنسية؟

٣ ما هي العوامل التي تسهم في إيجاد علاقة جنسية مشبعة وأمنة لكل من الطرفين أثناء حياتهما الجنسية؟

- بالإضافة إلى العوامل التي تسهم في إثراء أي علاقة إنسانية بوجه عام، فإن العلاقة الجنسية على وجه الخصوص تضيف الكثير من الإرتياح والرضى والأمان للطرفين عندما يتوافر:
- الشعور بالحميمية والإهتمام وليس فقط بالتمتع بالآخر.
 - التأكد من توافر شروط القبول والإحترام والمسئولية المتبادلة.
 - القدرة على العطاء واستقبال الإستمتاع المتبادل بين الطرفين.
 - الشعور بالإرتياح في التعبير عما يرغبه أو ما لا يرغبه كل منهما.
 - إحترام حق كل من الطرفين في رفض ما يضايقه.
 - المشاركة في مسئولية استخدام وسائل الأمان والوقاية لمنع حدوث حمل غير مرغوب فيه أو العدوى بالأمراض المنقولة جنسيا بما فيها مرض الإيدز.
 - المعرفة بحالة كل منهما فيما يتعلق بالإصابة بفيروس الإيدز (أو أى أمراض معدية أخرى).

٤ ما هي الحالات التي تجعل الشباب يشعر فيها بضغوط تجبره على ممارسة الجنس؟

- يمارس الناس الجنس بدون رغبتهم في الظروف الآتية:
- الإستسلام للضغوط من الطرف الآخر لممارسة الجنس.
- لإثبات الحب للطرف الآخر أو للحصول على إلتزام منه.
- مراعاة لمشاعر الطرف الآخر وعدم جرح كرامته.
- لإستمرار علاقتهما لفترة زمنية طويلة.
- خضوعاً لسلطة أو نفوذ الطرف الآخر (عامل السن أو المستوى الإجتماعي أو الثروة أو النوع الإجتماعي (الجنس)).
- خضوعاً لضغوط من أفراد الأسرة الأكبر سناً أو مقاماً أو الإمتثال لتقاليد المجتمع.
- للحصول على مزايا مادية أو منافع (المال أو الهدايا).
- عند الإسراف في تناول الكحوليات أو المخدرات التي تضعف من قدرة الفرد في الحكم على الأمور أو مقاومة ممارسات جنسية غير مرغوبة.
- ومما يدعو للأسف أنه حتى في إطار العلاقات الزوجية يتعرض كثير من الأطراف فيها إلى الإكراه أو الإيذاء أو العنف الجنسي وسواء كان هذا الطرف هو الزوج أو الزوجة، إلا أن نسبة تعرض الإناث لهذا النوع من الممارسات تفوق نسبة الرجال. والحقيقة أن الإيذاء الجنسي هو فعل خاطئ وضار ولا يمكن بأي حال توجيه اللوم فيه للضحية كما أنه يزيد من خطورة إنتقال فيروس الإيدز. [انظر أيضاً: الوحدة الثانية، موضوع الجنس الجبري والوحدة الثالثة، موضوع الرضا والإكراه في ممارسة الجنس]

٥ إن الإرتقاء بمستويات الإرتياح ومهارات التواصل والنضج في العلاقات الجنسية هو إجراء يمكن تعلمه وإكتسابه ويحتاج فقط إلى بعض الوقت

- نظراً لأن هناك من الشباب من يُقدم على الدخول في علاقات جنسية مبكراً وقبل أن يصلوا لمستوى متقدم أو كافي من النضج لمثل هذه الخطوة فإنهم غالباً ما يشعرون بالكثير من الإرتباك والإحراج والقلق أو الخجل بالإضافة إلى المخاوف حيال الإصابة بمرض الإيدز أو حدوث حمل.
- يشعر الصبية والرجال على وجه الخصوص بضغوط شديدة لإظهار وإثبات قدرتهم على "الأداء" الجنسي أو "فحولتهم" في الوقت الذي يشعرون فيه بعدم قدرتهم على الإعتراف بقلة معرفتهم أو ضحالة خبرتهم في هذا الشأن. وفي المقابل وعلى النقيض تشعر الفتاة أو المرأة بأنه من غير اللائق مناقشة هذه الأمور أو الخوض فيها.
- التثقيف والتشجيع المستمر يمكنهما مساعدة الشباب على اجتياز مثل هذه الضغوط والسلبيات وإكتساب مهارات التواصل بقدر أكبر من الثقة.

انظر "دليل الأنشطة"
نشاط رقم ٢٨

الشعور بالإستعداد لممارسة
العلاقة الزوجية الحميمة

يستعرض المشاركون مؤشرات النضج
والوعي والكفاءة والقدرة على التواصل
والتي يحتاجها الشباب للتجاوز مع
الطرف الآخر حول علاقاتهم الزوجية
الحميمة الناجحة والأمنة.

الزواج

١ يكُون الأشخاص علاقات زوجية تتسم بالإلتزام والحب

- ينشأ معظم الناس على تطلعات وآمال تكوين علاقة مع حبيب من الجنس الآخر ثم يتزوجون من هذا الشريك ويرزقون بأطفال ويستمررون في رباط هذا الزواج طوال حياتهم.
- غير أن الواقع قد يكون أكثر تعقيداً بالنسبة للملايين من الناس. وقد يكونون أكثر من علاقة زوجية أو قد يظل بعضهم في حالة عزوبية نتيجة لظروف معينة أو بإختيارهم الحر.
- سواءً كان الأمر متوقفاً على إختيارهم الشخصي أو نتيجة لظروف خارجية عن إرادتهم فالناس قد يعيشون كزوجين لوقت محدود - طال أو قصر - أو طوال حياتهم وقد يقومون بتربية أطفالهم معاً أو بمفردهم وقد يتزوجون مرة واحدة أو أكثر.

٢ تنشأ العلاقات الزوجية نتيجة لظروف متعددة مثل مشاعر الحب والإعجاب أو روابط الصداقة أو نتيجة لترتيبات عائلية

٣ تختلف طبيعة الزواج من مكان لآخر ومن وقت لآخر

- في العديد من المجتمعات تجد هناك نسبة كبيرة من العلاقات الحميمة خارج إطار الزواج.
- في كثير من المجتمعات يقوم الأشخاص بأنفسهم بالبحث عن الشريك المناسب ولكن في أماكن أخرى تختار العائلة لأبنائها من يشاركونهم حياتهم حين ترى الأسرة أن الشخص إما مناسباً أو للرجبة في تقوية الأواصر الإجتماعية مع عائلته أو للسببين معاً.
- تحظر بعض المجتمعات الجمع بين أكثر من زوجة للشخص الواحد في وقت واحد. بينما تسمح مجتمعات أخرى بتعدد الزوجات.
- على الرغم من إنحسار ظاهرة زواج الأطفال إلا أن هذا التقليد مازال يُطبق على الملايين من الفتيات حول العالم.
- في بعض المجتمعات قد تقرر المرأة أن تتزوج في سن متأخرة أو ألا تتزوج على الإطلاق.
- في بعض المجتمعات يقدم الشباب على الزواج في سن متأخرة نسبياً بالمقارنة بما كان يحدث في السابق وذلك لعدم قدرتهم على تكوين أو إعالة أسرة.

نقاط للتأمل

تسهم عوامل مختلفة في التوافق طويل الأمد بين الأشخاص

أي من هذه العوامل تمثل لك أهمية؟
توافر القيم المشتركة؟ الصداقة؟
التوافق الفكري؟ الإنجذاب للمظهر؟
الإحساس المشترك بالمسئولية؟ القدرة
على التواصل؟ الصراحة؟ الإلتزام
المشترك؟ الإنسجام والتناغم مع
الأصهار والأسرة الممتدة؟ الحياة
الروحية والدينية المشتركة؟ الإحترام
المتبادل لبعضكما البعض؟

٤ يقوم العديد من الشباب حول العالم بإقامة علاقات زوجية أو علاقات حميمية طويلة الأجل على أساس من المساواة بين الجنسين وإحترام مبادئ حقوق الإنسان وهم يصرون على توجيههم هذا رغم ما يواجهونه من تحديات مجتمعية

[انظر أيضاً الوحدة الثانية، موضوع النوع الاجتماعي (الجنس) والزواج]

- في الكثير من المجتمعات يزداد التسامح والقبول تجاه حالات الزواج بين الأشخاص من خلفيات مختلفة (مختلف الديانات أو الأعراق أو الفئات الاجتماعية).

٥ ينتاب بعض الأشخاص في علاقاتهم الزوجية مخاوف من إنتقال عدوى فيروس الإيدز إلى شركائهم. وقد يصاب أحد الشريكين بفيروس الإيدز ولا يصاب الشريك الآخر أو يصاب كلاهما. ويعد توافر المعلومات وإمكانيات الحصول على الواقي الذكري أو الأنتوي والفحوصات المشمولة بالسرية والاستشارات الصحية أموراً هامة للغاية في مساعدة الشريكين على وضع إستراتيجية فعالة للوقاية من إنتقال المرض إليهما

[انظر أيضاً الوحدة السابعة، موضوع الإيدز]

انظر "دليل الأنشطة"
النشاط رقم ٢٩

كيف نعيش معاً في علاقات

يبحث المشاركون فيما إذا كانت العادات المرتبطة بالزواج تتغير؟ وكيف يتم هذا التغيير؟

انظر "دليل الأنشطة"
النشاط رقم ٣٠

ما الذي أبحث عنه؟

يعدد المشاركون الصفات التي يبحثون عنها في شريك الحياة ثم يقومون بتحليل إجاباتهم من منظور الجنس. ويدمج المشاركون كل ما تعلموه في رسالة أو أغنية يوجهونها لشريك المستقبل المتخيل.

صعوبات في العلاقات العاطفية

١ تتعرض كل العلاقات العاطفية - حتى تلك المستقرة والسعيدة منها - لفترات من الصعوبات أو الإحباطات غير أن بعض تلك العلاقات يمكن أن تشوبها توترات عميقة للغاية أو مزمنة أكثر من غيرها

فيما يلي بعض المؤشرات على توتر في العلاقات:

- التفاوت الخطير في مدى إحترام كل من الطرفين لكرامة وحقوق الآخر.
 - الشعور بعدم الصدق مع النفس (شعور الفرد في عدم قدرته على أن يكون على طبيعته في العلاقة).
 - الشعور المتواصل بالوحدة والعزلة.
 - غياب القيم أو الإهتمامات المشتركة.
 - الشعور بالإزدراء تجاه الطرف الآخر.
 - تكرار مواقف العنف الجسدي أو الجنسي أو النفسي أو حتى التهديد بها.
 - إنخراط أي من الطرفين في علاقة مع طرف ثالث
- إن حل المشكلات بطريقة بناءة وسلمية يستدعي قدرا كبيرا من الجهد والمهارة. [انظر الوحدة الخامسة]

انظر "دليل الأنشطة"

النشاط رقم ٣١

مشاكل العلاقات والحب

بعد أن يقوم المشاركون بقراءة روايات حول العلاقات التي تشوبها مشكلات يبدأون في التفكير في الأسباب التي تجعلهم يnehون علاقة ما.

إنهاء العلاقة العاطفية

١ يجب ألا يكون هناك إجبار علي الدخول في علاقة ما أو الإستمرار فيها

- إن إنهاء العلاقة العاطفية لا يأتي دائماً من الطرفين معاً. وتعترف معظم البلدان بحق أي من طرفي العلاقة في إنهاؤها.
- للأشخاص الحق في طلب الطلاق والذي غالباً ما يكون بسبب إنتهاكات مستمرة للحقوق الإنسانية لأحد الزوجين أو قد يكون بسبب فشل الزوجين المتكرر في إصلاح العلاقة وإزالة أوجه الخلاف بينهما.
- قد يصاحب إنهاء العلاقة مشاعر حزن عميقة وألم ووحدة وغضب وفشل، ولكن في المقابل قد يصاحبه أيضاً شعور بالإرتياح والسعادة.

تغير القواعد والأعراف السائدة حول العلاقات الشخصية

١ تتغير المبادئ والمواقف تجاه العلاقات الشخصية بشكل مستمر

٢ نقوم دوماً باختيارات جديدة للسبل التي نسلوها في علاقاتنا مع الآخرين والتي من شأنها أن تشكل أو تعيد تشكيل معاني العلاقات في حياتنا

٣ يتحدث الناس بإستفاضة مع أصدقائهم وأفراد أسرهم حول ما تعنيه لهم نوعية العلاقات المتسمة بالإحترام والأمان

فعلى سبيل المثال قد تساعد المناقشات المحترمة والصريحة الأشخاص على التعرف على أوجه الإنحياز في رؤيتهم وآرائهم.

٤ يقوم بعض النشاطات بتنفيذ العديد من الإجراءات العلنية والعامة والتي تدعو إلى إقامة علاقات شخصية أكثر أماناً وإحتراماً داخل المجتمع وفئاته المختلفة.

فعلى سبيل المثال:

- تلعب التنشئة دوراً هاماً في رفع مستوى الوعي حول بعض القضايا مثل الإغتصاب والتحرش الجنسي أو الوصم المرتبط بالإصابة بفيروس الإيدز.
 - تساعد الحملات التي تستهدف تحسين إمكانية الحصول على العقاقير والخدمات الصحية للأشخاص المتعاشين مع فيروس الإيدز بما يمنحهم الفرصة في حياة صحية والأمل في إقامة ورعاية علاقاتهم الشخصية على المدى الطويل.
 - إشراك الآلاف من الرجال في حملات إنهاء العنف ضد المرأة وبناء علاقات شخصية أكثر سلاماً وانسجاماً.
- [انظر الوحدة (٨) – لمزيد من المعلومات والأرشادات حول إتخاذ الفرد لقرار في حياته الخاصة أو مجتمعه]

مهارات التواصل واتخاذ القرار

الوحدة

نبذة مختصرة

إن التعبير عن نفسك كي يفهمك الآخرون كما أن مقدرتك على فهم كلام الآخرين من المهارات المهمة والمانحة للقوة، حيث يمكن لهذه المهارات مساعدتك على إقامة العلاقات التي تقوم على أساس التفاهم المتبادل والرضا. كما يمكنها أن تساعد الناس على حل الخلافات باحترام وبدون عنف.

وقد يجد بعض الناس أن وضعهم في المجتمع يمكن أن يؤثر على قدرتهم في التعبير عن احتياجاتهم ورغباتهم ومشاعرهم للآخرين، كما أن وضعهم قد يؤثر أيضاً على قدرتهم على وضع قراراتهم موضع التنفيذ. وبالرغم من ذلك، فكل شخص قادر على أن يتعلم كيف يتواصل مع الآخر بشكل أكثر فعالية.

تستعرض هذه الوحدة الصعوبات التي قد يواجهها الشباب عند التواصل واتخاذ القرارات المتصلة بصحتهم الإنجابية والجنسية، حيث تهدف هذه الوحدة إلى تعلم مهارات التواصل واتخاذ القرار، وتوفير فرصاً لتعزيز مثل هذه المهارات.

مهارات التواصل واتخاذ القرار

قم بتقسّم المشاركين إلى مجموعات عمل، كل مجموعة مكونة من فردين حتى يتسنى لهم تعلم وممارسة مهارات الاتصال؛ كما أن أسلوب التمثيل يكون مفيداً وممتعاً أيضاً.

تأكد عند تدريس مهارات التواصل واتخاذ القرار أن يكون لديك عددا من الأمثلة الملموسة التي تتصل بحياة المشاركين.

يحتاج معظم المشاركين إلى مهارات إضافية وتدريب ودعم لتعلم كيفية التعبير عن مشاعرهم خاصة فيما يتعلق بالأمور الجنسية دون حرج. وتتضمن الموضوعات التي قد تكون حساسة بشكل خاص ما يلي: الإفصاح عن حالة الإصابة بفيروس نقص المناعة البشري، الإفصاح عن الأفعال التي تؤدي إلى شعور الفرد بالمتعة من عدمه، أو التعبير عن تجربة الإنجاب إلى شخص آخر.

يعتبر تمثيل مهارات التواصل، مثل الإنصات الفعال، وتقديم الإجابات التي لا تنطوي على أحكام مسبقة، جزءاً مهماً من تدريس هذه المهارات.

تذكر أهمية الاتصال غير اللفظي. وكن على دراية بلغة جسمك، حيث يمكن لجسم الشخص أن يرسل رسالة يتعارض معناها مع ما يقوله هذا الشخص.

اخلق بيئة آمنة بحيث يمكن للمشاركين من خلالها التواصل بحرية، بما في ذلك أولئك المشاركون الذين ليست لديهم الجرأة للتحدث أمام الآخرين. ومع ذلك، تجنب الضغط على أي شخص للحديث حول موضوع شخصي أو حساس.

مهارات التواصل واتخاذ القرار

محتوي هذه الوحدة يساعد المتدرب / المشارك علي:

الأهداف المعرفية

شرح أسباب صعوبة الحديث عن الأمور الجنسية أو فيروس نقص المناعة البشري.
التعرف على بعض المواقف التي يكون فيها اتخاذ قرار مشترك خاص بالأمور الجنسية غير مريح بالنسبة لأحد الطرفين إذا كان يفترض إلى المهارات اللازمة للتواصل أو إتخاذ القرار.

الأهداف الوجدانية

تقدير أهمية مهارات التواصل الجيدة في بناء العلاقات بين الأشخاص.
التأمل بصدق في مستوى النضج الشخصي والإرتياح عند التواصل مع شريك الحياة للتأكد من أن العلاقات الحميمة مرغوبة وأمنة ومحترمة وممتعة.
تفهم لماذا يصعب على الكثير من الشباب التواصل بوضوح وبحزم بخصوص عدم رغبتهم في ممارسة الجنس.

الأهداف المهارية

القدرة على استخدام ثلاث مهارات أساسية على الأقل للتواصل، وثلاث سلوكيات قد تعوق عملية التواصل الجيد.
القدرة على التواصل بوضوح في حوار حول ما إذا كان الطرفان يريدان ممارسة العلاقة الحميمة.
القدرة على التواصل بوضوح في حوار حول طريقة حماية أنفسهم من العدوى (بما في ذلك فيروس نقص المناعة البشري)، وكذلك الحمل غير المرغوب فيه.
إظهار فهم للخطوات الأساسية في عملية اتخاذ القرار.

العوامل التي تؤثر على التواصل

١ إن معرفتك بكيفية التعبير عن نفسك حتى يفهمك الآخرون وكذلك قدرتك على فهم كلام الآخرين يعيدان من المهارات الهامة والمالحة للقوة

- يمكن لهذه المهارات أن تساعدك على إقامة العلاقات التي تقوم على أساس التفاهم المتبادل والرضا
- كما يمكنها أن تساعد الناس على حل الخلافات باحترام وبدون عنف
- كما يمكن لهذه المهارات أن تساعدك أيضاً على الشعور بالرضا عن نفسك وعن علاقاتك بالآخرين.

٢ تختلف أنماط ومهارات التواصل عند الناس

- تختلف الثقافات فيما يتعلق بالتقاليد والأعراف المرتبطة بطرق التعبير.
- تعتمد أساليب التواصل أيضاً على المزاج الشخصي للفرد، وأسلوب التواصل الذي تعلمه الشخص في طفولته.
- غالباً ما يؤثر النوع الاجتماعي (الجنس) على قدرة الشخص وأسلوبه في التواصل، حيث تختلف طرق التواصل بين الرجال عنها بين النساء.
- يمكن مساعدة الناس على التعبير عن آرائهم واحتياجاتهم ومشاعرهم بوضوح من خلال تقوية مهارات التواصل الشخصي.
- يمكن للناس تنمية قدرتهم على التواصل بشكل فعال ومريح داخل البيئات الثقافية والاجتماعية المختلفة.

٣ إذا تم النظر إلى أحد الأشخاص على أن لديه "تأثيراً اجتماعياً" أو مكانة اجتماعية أقل من شخص آخر فإن ذلك يؤثر بشكل كبير على قدرته أو أسلوبه في التواصل.

٤ يمكن لمعظم الناس تعلم مهارات التواصل الفعال، كما أنه عن طريق الممارسة يستطيع كل شخص التواصل بشكل أكثر فعالية.

نقاط للتأمل

عندما يتبادل شخص ثري الحديث مع شخص من طبقة أو فئة اجتماعية أو اقتصادية أقل، ترى من منهما يمكن أن يشعر بحرية أكثر في التعبير عن أفكاره ومشاعره؟ وعند تبادل الحديث بين رجل وامرأة، أيهما يشعر بحرية أكثر أثناء الحوار؟

وكيف يمكننا ضمان احترام احتياجات ومشاعر الأشخاص، وحققهم في التواصل، دون النظر إلى مستواهم الاجتماعي؟

انظر "دليل الأنشطة"
نشاط رقم ٣٢

هل أنا قلت ذلك؟ أنماط التواصل
المختلفة

يستعرض المشاركون من خلال أنماط
تواصل مختلفة طرقا بديلة للإجابة
اللفظية في المواقف غير المريحة،
ويميزون بين التواصل العدواني،
والحازم، والسلبي.

إرشادات للتواصل الفعال

١ يعتبر التواصل ناجحاً عندما تكون الرسالة التي يعتزم المرسل التعبير عنها هي نفس الرسالة التي يفهمها المتلقي

- يمكن أن يكون التواصل بين الناس لفظياً أو غير لفظياً.
- من المهم التأكد من أن رسالتك قد تم فهمها بشكل صحيح، خاصة إذا كانت تتطوي على موضوعات معقدة أو حساسة.

٢ يعد الاستماع الجيد وإبداء الاحترام من أهم السلوكيات للتواصل الجيد. إلا أن الأعراف الثقافية قد تؤثر في تحديد أنواع التواصل المناسبة في جميع المواقف.

٣ الإنصات الفعال ومع عدم إطلاق أحكام مسبقة يعززان من التواصل الجيد

فعند الإنصات قد يكون من المفيد أن:

- تحاول فهم الشخص الآخر
- تقول أشياء تؤيد بها صحة كلام الشخص الآخر، مثل "إنني أستطيع أن أفهم شعورك" أو "هذه نقطة جيدة"
- تتواصل من خلال النظر في عين المتحدث
- تعبر باستخدام مهارة غير لفظية مثل الابتسامة، والإيماءة، أو رتبة على الظهر مع مراعاة العادات والتقاليد المحلية
- توصيل إشارات إيجابية غير لفظية مثل الابتسام أو إيماء الرأس
- تطلب التوضيح.

انظر "دليل الأنشطة"

نشاط رقم ٣٣

الإنصات الفعال

يقوم المشاركون بممارسة السلوكيات التي تعزز أو تعوق التواصل.

٤ يمكن لسلوكيات معينة أن تساعدك في تعزيز التواصل عندما تتحدث

تتضمن السلوكيات العامة البناءة ما يلي:

- تعبير الشخص عن مشاعره وبداية الجملة بكلمة "أنا" بدلا من "أنت"
- الاعتراف بأن جميع الناس لهم الحق في خصوصية مشاعرهم و إبداء آرائهم
- تجنب التوجيهات والأحكام المسبقة، أو السيطرة
- التعبير بوضوح عما تريد أو لا تريد
- المساعدة في التعرف على الحلول الممكنة للمشكلات.

٥ بعض السلوكيات تعوق التواصل

نقاط للتأمل

عندما تحاول التواصل، كيف تشعر عندما:

يقاطعك شخص أو لا يستمع إليك؟

ينتقدك أو يسبك أو يصنفك؟

يحكم عليك أو يشعرك بالذنب؟

تشعر أنه يحاول السيطرة على الحوار؟

يرسل إليك رسائل سلبية غير لفظية كأن يبدو عابس الوجه

أساليب التواصل المباشر وغير المباشر

١. يميل بعض الناس إلى التواصل بطريقة مباشرة وحاسمة بينما يميل آخرون إلى التواصل بطرق غير مباشرة.

٢. التواصل المباشر الحاسم قد يكون إما لفظياً أو غير لفظياً، ولكنه يرسل بوجه عام رسالة واضحة على سبيل المثال:

- الشخص الذي يتواصل بحسم يعرب عن مشاعره أو أفكاره بطريقة مباشرة وصريحة.
- قد يستخدم الشخص أسلوب "أنا" الذي يعبر عن مشاعره وأفكاره (على سبيل المثال: "أنا أشعر بالضيق عندما تكلمني بهذه الطريقة" أو "أنا سعيد لأنك جئت معي إلى العيادة الصحية")
- ينظر الشخص مباشرة إلى عين الطرف الآخر أو يستخدم غيرها من الرسائل غير اللفظية للتواصل المباشر.

٣. التواصل غير المباشر قد يكون أيضاً لفظياً أو غير لفظياً، ولكنه يرسل في كثير من الأحيان رسائل أقل تحديداً أو أقل وضوحاً

- على سبيل المثال:
- قد يتجنب الشخص تعبيرات معينة عن رأيه الخاص أو مشاعره الخاصة مثل: "سمعت أنه يمكن انتقال العدوى عن طريق التقبيل" بدلاً من "أنا لا أريد أن أقبلك"
- قد يتجنب الشخص إنهاء الجملة أو التواصل بالعينين.

٤. قد يكون من الصعب معرفة أفضل الطرق للتعبير عن النفس، سواء بطريقة مباشرة أو غير مباشرة.

- الشخص الذي يتواصل بشكل غير مباشر قد يكون ملتزماً بمعايير الثقافة المتعلقة بالأدب، والمستوى الاجتماعي، وأدوار النوع الاجتماعي المتوقعة منه. فمن المهم معرفة الطريقة المثلى لتعبير شخص عن نفسه داخل مجتمعه أو ثقافته.
- أحياناً لا يكون التواصل غير المباشر واضحاً للمستمع أو المتلقي.
- قد يشعر الشخص أحياناً أن الآخرين لا يستمعون إليه، وقد يحتاج في هذه الحالة إلى التعبير عن نفسه بمزيد من الوضوح والمباشرة والتكرار.
- يختلف التواصل المباشر والحاسم عن العدوانية، حيث يمكن للشخص التواصل بوضوح ومباشرة وهو لا يزال يحترم مشاعر وأفكار الآخرين.

انظر "دليل الأنشطة"
نشاط رقم ٣٤

ممارسة التواصل الحاسم

يراجع المشاركون السلوكيات الحاسمة، ويناقشون الآثار الثقافية المترتبة عليها، يمارسون من خلال تمثيل الأدوار التواصل الحاسم في المواقف التي يتم فيها انتهاك الحقوق.

انظر "دليل الأنشطة"
نشاط ٣٥

خمس خطوات للتواصل حول
الخلافات وحلها

يتعلم المشاركون ويمارسون نموذج الخمس خطوات للتواصل بوضوح في حالة وجود خلاف بين الأشخاص.

GABE COONEY, COURTESY OF IPPF/WHR

الحديث مع شريك الحياة حول الصحة والعلاقة الجنسية

١ يعتبر التواصل جزءاً مهماً في العلاقة الجنسية.

٢ يعتبر التواصل مع شريك الحياة أمراً هاماً لضمان التوافق في العلاقة الجنسية.

٣ يمكن للتواصل الفعال أن يساعد الناس على حماية أنفسهم وشركاء حياتهم.

وتتضمن هذه الحماية ما يلي:

- الحماية من العدوى المنقولة جنسياً، بما في ذلك فيروس نقص المناعة البشري
- الحماية من الحمل غير المرغوب فيه
- الحد من احتمالات نشوب خلافات قد تؤدي الى العنف.

٤ يمكن أيضاً للتواصل الفعال أن يزيد من الثقة المتبادلة ويحسن العلاقة بين الطرفين

٥ يعتبر التواصل مهماً لتوضيح التوقعات وحدود العلاقة

وربما تتعلق مثل هذه التوقعات والحدود بما يلي:

- المشاعر
- الحصول على المال أو الهدايا
- عوامل أخرى.

٦ غالباً ما تؤثر المعايير الخاصة بالنوع الاجتماعي (الجنس) على طريقة تواصل الناس من عدمه بخصوص الجنس.

٧ يمكن لأي شخص أن يتعلم كيفية التواصل مع الطرف الآخر بشكل مريح وفعال فيما يخص الأمور الجنسية، ومن خلال التدريب والممارسة يمكن أن يحسن كل شخص من قدراته على التواصل.

انظر "دليل الأنشطة"

نشاط رقم ٣٦

الحديث عن الصحة والعلاقة
الجنسية

يمارس المشاركون من خلال النقاش وتمثيل الأدوار التمثيلية المهارات اللفظية وغير اللفظية التي تساعدهم في التواصل حول السلوك الجنسي، والقرارات، والقضايا المتعلقة بالصحة الجنسية.

اتخاذ القرارات

نقاط للتأمل

بعض القرارات المتعلقة بالعلاقات الزوجية قد تكون معقدة مثل:

الإصرار على استخدام الواقي الذكري

إنهاء العلاقة

الإفصاح عن الإصابة بفيروس نقص المناعة البشري

➔ إن تعلم كيفية استخدام الحكمة في اتخاذ القرار هو جزء هام من مرحلة النضوج. وهناك خطوات معينة تساعد الناس بشكل عام على اتخاذ القرارات المرضية بالنسبة لهم. وتشمل هذه الخطوات:

الخطوة ١: فكر في جميع الخيارات

- لكل قرار يوجد العديد من الخيارات التي لم نفكر فيها
- يمكن الاستعانة بالآخرين في مساعدتنا على تحديد عدد أكبر من الخيارات.

الخطوة ٢: قم بتحديد مزايا ومساوئ كل خيار بعناية

- ضع في الاعتبار الضرر المحتمل لأي خيار سواء كان لنفسك أو لغيرك.
- أكتب قائمة بالعواقب المحتملة لكل خيار.

الخطوة ٣: كلما أمكن ذلك، ابحث عن معلومات أو النصيحة من الأشخاص الذين تثق بهم

الخطوة ٤: قم باتخاذ قرار مبدئي

- فكر في ما إذا كان قرارك سوف يكون من السهل أم من الصعب تغييره في وقت لاحق.

الخطوة ٥: أعد النظر في القرار إن لزم الأمر

حاول اتخاذ الوقت الكافي الذي تحتاج إليه للمرور على جميع خطوات اتخاذ القرار

غالبًا ما نشعر بالسعادة مع القرارات التي اتخذناها بعد تفكير عميق.

تنفيذ القرارات

بعد اتخاذ قرار ما، عليك إعداد خطة لتنفيذ ذلك القرار، مع توضيح جميع الخطوات اللازمة للتنفيذ.

وتشمل هذه الخطوات ما يلي:

الخطوة ١: فكر فيما سيجعل القرار أسهل عند تنفيذه

على سبيل المثال:

- اختيار الوقت المناسب للتحدث مع والديك.
- التعرف على الأقران الذين اتخذوا ونفذوا قرارات مماثلة من قبل (مثل، الفتيات اللاتي اتخذن موقفاً لمواصلة دراستهن، والصديق الذي رفض الزواج من فتاة قاصر أو القراء الذين قرروا إجراء اختبار فيروس نقص المناعة البشري).
- إيجاد الموارد الضرورية لتنفيذ هذا القرار.

الخطوة ٢: فكر في المعوقات المحتملة لتنفيذ القرار. وتعتبر هذه الخطوة مهمة، حيث أن بعض القرارات قد يكون من الصعب وضعها موضع التنفيذ. وتشمل أمثلة المعوقات المحتملة الآتي:

- عدم وجود ما يكفي من المال (مثل، تذكرة الأتوبيس للذهاب إلى عيادة أو رسوم الكتب المدرسية)
- عدم إمكانية الوصول إلى الخدمات (مثل، صعوبة الوصول إلى المدارس والعيادات الطبية)
- القيود القانونية (مثل، عدم وجود قوانين تحدد السن القانونية للزواج)
- الخوف من العواقب الاجتماعية (مثل، معارضة ختان الإناث أو الزواج المبكر)
- الخوف من العواقب الشخصية (مثل، مواجهة احتمال تشخيص إصابتك بمرض يقلب حياتك رأساً على عقب).

الخطوة ٣: تدرب على تنفيذ قراراتك بأمان و بخصوصية

على سبيل المثال:

- تدرب على كيفية استخدام الواقي (الذكري أو الأنثوي)
- اكتب أو تدرب على البوح لشخص بالغ موثوق به حول اعتداء جنسي
- يمكن أن تستعين بصديق في التدريب (إذا كان لديك صديق تثق في رأيه، ويحترم خصوصيتك)
- فكر في إمكانية وكيفية توصيل قراراتك باحترام إلى أي شخص آخر قد يتأثر به.

الخطوة ٤: ناقش قرارك وخطتك مع شخص مؤيد لك

- يمكنك على سبيل المثال، أن تفعل الآتي:
- التحدث مع مقدم المشورة حول قرار الإنجاب
 - التحدث مع شخص قد قام بالفعل بعمل اختبار فيروس نقص المناعة البشري.
 - الإتصال بخط ساخن أو مركز استشارات أو موقع على شبكة الإنترنت حيث يمكن التحدث مع أحد المصابين بفيروس نقص المناعة البشري.

الخطوة ٥: فكر في كيفية تنفيذ قرارك بطريقة آمنة

- على سبيل المثال، يمكنك أن:
- تستعين بشخص ما لمواجهة شريكك الذي يسئ معاملتك
 - البحث عن حليف من قيادات المجتمع المحلي قبل بدء حملة حول التنقيف عن الصحة الانجابية والجنسية.

الخطوة ٦: ابحث عن معلومات أو نصيحة من أشخاص تثق بهم إن أمكن

الخطوة ٧: ضع خطة بديلة للعمل أو أعد النظر في القرار في حالة ما إذا ظهرت عقبات عند تنفيذ القرار

خطوة ٨: كن على بينة أنه حتى عندما لا يواجه الناس أي عقبات، فإن لهم الحق في إعادة تقييم قراراتهم وتغيير أفكارهم.

انظر "دليل الأنشطة"
نشاط رقم ٣٧

تنفيذ القرارات الصعبة

يتعلم المشاركون الخطوات الأساسية
لتنفيذ القرار، ويبتكرون مجالات مصورة
تصور الشخص الذي يقوم بتنفيذ القرار
الصعب.

جسم الإنسان ومرحلة البلوغ والإنتجاب

الوحدة

نبذة مختصرة

خلق الله جسم الإنسان جميلاً في جميع أشكاله؛ وللشباب الحق في أن يصلوا لمرحلة البلوغ وهم يشعرون بأرتياح وثقة تجاه أجسادهم، مما سيجعلهم يعتنون بصحتهم الإنجابية والجنسية على نحو أفضل. وبالإضافة إلى ذلك، يحتاج الشباب إلى التغذية السليمة، وممارسة الرياضة، بجانب الحصول على المعلومات، والخدمات الصحية للحفاظ على أبدانهم بصورة جيدة.

توضح لنا هذه الوحدة النقاط الرئيسية التي تساعد الشباب علي التمتع بصحة جيدة وبعض العقبات التي قد تواجههم في الإعتناء بأجسادهم

جسم الإنسان ومرحلة البلوغ والإنجاب

عند مناقشة موضوعات مثل مرحلة البلوغ، وشكل الجسم، والجهاز التناسلي، يجب أن نضع في اعتبارنا أن فترة الشباب قد يصاحبها القلق فيما يتعلق بشعورهم ما إذا كانوا "طبيعيين" أم لا. ومن هنا، يجب التركيز على أن التنوع من الأمور الطبيعية وتجنب استخدام كلمات مثل "غير طبيعي" أو "مختلف عن أقرانه" لما قد يكون لها من تأثير سلبي.

استخدام المصطلحات العلمية لأجزاء الجسم يساعد المشاركين على الشعور بالارتياح.

ضع في الاعتبار أن السلوك الجنسي قد يتأثر إلى حد كبير بالعوامل الاجتماعية مثل المواقف تجاه قضايا المساواة بين الجنسين. وهناك العديد من المدربين الذين هم أكثر اعتيادا على تقديم المعلومات العلمية. ومع ذلك، يمكن للمصادر المتاحة مثل صحف الحقائق أن تنقل مثل هذه المعلومات بكفاءة، لتسمح للمدربين بتوفير الوقت من أجل التركيز على الموضوعات التي تتطلب التفكير والحوار.

توجد أعداد من صحف الحقائق في نهاية دليل الإرشادات لتقديم تفاصيل إضافية حول الموضوعات التي يتم تناولها في هذه الوحدة.

جسم الإنسان ومرحلة البلوغ والإنجاب

محتوي هذه الوحدة يساعد المتدرب/ المشارك علي:

الأهداف المعرفية

مناقشة ما لا يقل عن اثنين من التغيرات الجسدية، واثنين من التغيرات السلوكية أو الاجتماعية التي يمر بها الشباب في مرحلة البلوغ، وكيف تختلف هذه التغيرات بين الفتيات عنها بين الفتيان.

سرد طريقتين على الأقل يمكن من خلالهما تعزيز الصحة الإنجابية والجنسية والرفاهة للشباب عند معرفتهم بمعلومات حول أجسادهم.

التعرف علي أعضاء ووظائف الجهاز التناسلي للذكر والأنثى وكيفية حدوث الإخصاب والإنجاب. تحديد دور الرجل والمرأة في حالة العقم.

الأهداف الوجدانية

بحث (أو الكتابة عن) كيفية تأثير المفاهيم المتعارف عليها المتعلقة بالجنس على صورة الجسد.

تحديد "شيئ ما" يشعرون تجاهه بالإيجابية في أجسادهم.

تحديد ومناقشة نوع واحد على الأقل من الهواجس أو المخاوف لدى الشباب بخصوص صحتهم الإنجابية والجنسية.

صورة جسم الإنسان

١ تختلف أجساد الناس في مظهرها، ولا يوجد نوع أو مظهر "كامل" أو "مثالي" للجسم، على الرغم من الرسائل الإعلامية والمجتمعية التي تظهر عكس ذلك

٢ شعور الشخص بالارتياح، ووجود صورة إيجابية لديه تجاه جسده هو من العناصر الهامة لتقدير الذات

- محاولة تغيير المظهر الخارجي كوسيلة لاستكشاف الهوية في مرحلة الشباب قد تكون عملية ممتعة.
- صورة الجسم قد تؤثر على درجة الثقة بالنفس إجتماعياً، وعلى ممارسة النشاط البدني، وعلى الصحة الإنجابية والجنسية.
- يشكل الشعور بالثقة بالنفس تحدياً من نوع خاص لأولئك الذين يعيشون في المجتمعات التي توصم المعاقين بدنياً.

٣ تؤثر العوامل الاجتماعية والفردية على ثقة الناس في أجسادهم

وتشمل هذه العوامل الآتي:

- معرفة الإنسان بجسده؛
- الوعي بأن جسد الشخص هو شيء "خاص" به؛
- إدراك المعايير الاجتماعية التي تعظم أو توصم المظاهر والقدرات الجسدية المختلفة؛
- إدراك أن "الأوصاف المثالية" في المظهر تختلف باختلاف الثقافات والأزمنة؛
- الآراء الإيجابية أو السلبية التي قد يتلقاها الشخص عن جسده؛
- كون الشخص نشيطاً بدنياً ومحافظاً على صحته؛
- إدراك الشخص لرغباته الجنسية، بما في ذلك أهمية تجنب العلاقات غير المرغوب فيها أو غير المريحة أو المشينة، أو القسرية، أو العنيفة؛
- وجود قوانين ونظم داعمة تمكن الأشخاص المعاقين من عيش حياة كريمة، سواء بشكل مستقل أو بمساعدة مكفولة بالاحترام.

نقاط للتأمل

يمكن لعوامل مختلفة أن تضعف الثقة بالنفس تجاه أجسادنا أو مظهرنا.

مثلاً:

ما مدى واقعية ومرونة الرسائل والصور التي نتلقاها من وسائل الإعلام حول شكل الجسم الجذاب، والمرغوب فيه، والمقبول؟ وماذا عن الرسائل التي نتلقاها من خلال الإعلانات؟ ومن مجتمعنا؟ ومن أسرنا وأصدقائنا؟

ما هو شعورك وكيف تواجه الضغوط لتحقيق المعايير المثالية المجتمعية لجسدك ومظهرك؟ هل مواجهة مثل هذه الضغوط في مرحلة المراهقة سهلة أم صعبة؟

كيف تشعر في حالة السخرية من جسدك أو مظهرك؟

٤ غالباً ما تشعر الفتيات والنساء بضغوط اجتماعية شديدة تتعلق بمظهرهن الجسدي

- غالباً ما يعتمد الوضع الاجتماعي للفتيات والنساء بشكل كبير على مظهرهن.
- تزيد العادات والتقاليد (مثل مسابقات الجمال أو ممارسة ختان الإناث في بعض المجتمعات) من الضغوط على الشابات لتحقيق المعايير المثالية.
- كثيراً ما تتعرض الفتيات والنساء للتعليقات الجنسية والتحرش الجنسي الذي يمكن أن يكون مزعجاً، وغير مريح، ومهدداً لهن لدرجة قد تحد من حركتهن.
- النساء، وخاصة الفتيات، يكن أكثر عرضة من الفتيان للمشاعر السلبية حول أجسادهن، حيث يمكن أن تؤدي مثل هذه المشاعر إلى اضطرابات في التغذية.
- بعض الفتيات اللاتي يفتقدن إلى تقدير الذات فيما يتعلق بأجسادهن قد ينخرطن في علاقات جنسية من أجل الحصول على الحب والاستحسان.

٥ قد يشعر الفتيان والشباب أيضاً بالقلق حول مظهرهم

- قد يشعر الشباب بالضغط لكي يكونوا أقوىاء جسدياً أو رياضيين من أجل أن يرى فيهم الآخرون سمة الذكورة.
- قد يظهر عند بعض الفتيان اضطرابات في الأكل.
- غالباً ما يشعر الفتيان والشباب أن الاعتراف بالقلق حول مظهرهم أو طلب المساعدة أمراً غير مقبول مجتمعياً إذا ما قورنوا بالفتيات.

٦ يمكن لمعظم الأشخاص الذين يعانون من الإعاقة الجسدية أو الأمراض المزمنة أن يمارسوا حياتهم بجميع جوانبها، بما في ذلك حياتهم الجنسية. إلا أنهم في كثير من الأحيان يعانون من الوصم والتمييز والعزلة بسبب قدراتهم البدنية أو حالتهم الصحية

- يضعف هذا من ثقة هؤلاء الناس في أجسادهم وقدراتهم على أن تكون حياتهم مكتملة اجتماعياً وجنسياً.
- يؤثر هذا التمييز والوصم أيضاً على قدرة هؤلاء الناس في الحصول على سكن، أو عمل، أو الخروج إلى الأماكن العامة.
- من هذا المنطلق ينظم المعاقون وكذلك الأشخاص المتعايشون مع فيروس نقص المناعة البشري في مختلف أنحاء العالم، حملة للقضاء على هذا النوع من الوصم والتمييز، ولزيادة قدرتهم على تحقيق حياة اجتماعية مرضية والمشاركة الكاملة في المجتمع.

٧ يمكن بالتشجيع أن يشعر جميع الشباب بالثقة في النفس تجاه أجسادهم، والكشف عن عناصر أخرى لاحترام وتقدير الذات مثل التحصيل العلمي، والمواهب الإبداعية، وغيرها من الصفات

انظر "دليل الأنشطة"،

نشاط رقم ٣٨

كيف أبدو لك؟

يناقش المشاركون الضغوط المرتبطة بالمظهر، حيث يكتبون عن الصفات الجسدية الخاصة بهم والتي تعجبهم، ويستمعون إلى الصفات غير الجسدية التي لديهم والتي يعجب بها الآخرون

CARMEN WINANT

مرحلة البلوغ

راجع **صحف الحقائق** عن مرحلة البلوغ عند الفتيان والفتيات.

١ عند بلوغ سن المراهقة، تبدأ الغدد في إنتاج مواد كيميائية تسمى هرمونات تؤدي إلى حدوث تغيرات في أجساد وعواطف المراهقين. وتسمى هذه المرحلة من التغيير سن البلوغ

٢ قد يكون سن البلوغ مبكراً عند بعض الأشخاص ومتأخراً عند آخرين

- يتأثر سن البلوغ بالجينات الوراثية، والتغذية، والنشاط البدني، والحالات المرضية والبيئة الجغرافية.
- عادة ما تصل الفتيات إلى سن البلوغ قبل الفتيان.

٣ تبدأ الأعضاء الجنسية والتناسلية في النضج عند سن البلوغ

- تشمل التغيرات الجسدية المرتبطة بسن البلوغ عند الفتيات، بدء الدورة الشهرية، ونمو الثدي ونمو شعر الإبط والعانة، وتغيرات جسدية أخرى.
- تشمل تغيرات سن البلوغ عند الفتيان البدء في الاحتلام، وإنتاج الحيوانات المنوية، ونمو شعر الوجه والعانة والجسم، وخشونة في الصوت، وتغيرات جسدية أخرى.

نقاط للتأمل

أذكر بعض مشاعر التي تنتاب الشباب خلال فترة البلوغ؟

ماذا يثير حماسهم وفضولهم؟

ما هي المخاوف التي قد تنتابهم؟

٤ سن البلوغ يمكن أن يكون مضطرباً ويمكن أن يكون مثيراً في نفس الوقت

- تحدث تغيرات في كل من الجوانب الجسدية والسلوكية يشعر بها الشباب عند سن البلوغ تجاه أنفسهم وتجاه الأشخاص الآخرين.
- يصبح لدى العديد من المراهقين فضول تجاه الأمور الجنسية.

٥ يبدأ الشباب في التطور جنسياً عند الوصول إلى مرحلة البلوغ، وغالباً ما يجد أن علاقته مع الناس الذين يعرفهم والمجتمع ككل، قد أصبحت مختلفة

- تمارس بعض المجتمعات بعض الطقوس عند وصول الأطفال لسن البلوغ إلا أن بعضاً منها قد يكون ضاراً. [انظر صفح الحقائق حول ختان الإناث]
- غالباً ما تتوقع الأسر والمجتمعات المحلية من المراهقين تحمل مسؤوليات أكبر، وتسمح للفتيان بقدر أكبر من الحرية على عكس الفتيات.
- تمارس الأسر والمجتمعات المحلية في كثير من الأحيان ضغطاً كبيراً على المراهقين للتكيف مع الأدوار المتوقعة لكل من الجنسين.

٦ غالباً ما تصل التوقعات المرتبطة بالنوع الاجتماعي (الجنس) إلى ذروتها عند سن البلوغ. وغالباً ما يساهم هذا التغيير في اتساع الفجوة في المساواة والفرص المتاحة بين الفتيان والفتيات

[نظر الوحدة رقم ٢]

على سبيل المثال:

- يتم الضغط على الفتيان ليكونوا شجعاناً وأقوياء.
- قد يواجه الفتيان استنكاراً إذا أرادوا أن يعبروا عن مشاعر معينة، مثل سرعة التأثر أو البكاء.
- قد يتم الضغط على الفتيان ليصبحوا ناشطين جنسياً لإثبات قدرتهم على إقامة علاقات مع الجنس الآخر، في حين أن مجرد تعبير الفتيات عن مشاعرهن العاطفية تقابل بالرفض في معظم المجتمعات. [انظر الوحدة رقم ٣]
- تواجه الفتيات عند سن البلوغ في بعض المجتمعات قيوداً على حريتهن، حيث قد يتم إخراجهن من المدارس، أو تقييد حرية اختيارهن لملابسهن، أو تقييد سلوكهن، كما يتم تكليفهن بأعباء منزلية إضافية.
- تخضع الفتيات على وجه الخصوص للتحرشات الجنسية، سواء كانت لفظية أو غير لفظية.
- يعتبر سن البلوغ بالنسبة للفتيات في بعض الأماكن إشارة إلى الوصول لسن الزواج.
- قد يواجه كل من الفتيان والفتيات ضغوطاً أو وصماً مرتبطاً بنوعهم الاجتماعي.

٧ يعتبر سن البلوغ مرحلة سريعة للنمو البدني، لذلك يجب الاعتناء بالجسم خلال هذه الفترة. ويواجه الشباب في كثير من الأحيان قرارات صحية مرتبطة بالمراهقة، مثل ممارسة الرياضة البدنية الآمنة والتغذية السليمة، كما قد يواجهون أيضاً مخاطر تتعلق بالتدخين وتعاطي المخدرات أو الكحول

[انظر صحف الحقائق حول سوء التغذية، والنشاط البدني الصحي، وتعاطي مواد الإدمان]

انظر "دليل الأنشطة"

نشاط رقم ٣٩

التغيرات الجسدية في فترة البلوغ

يقوم المشاركون بإعداد مواد فنية تشرح التغيرات الجسدية عند سن البلوغ.

انظر "دليل الأنشطة"

نشاط رقم ٤٠

سن البلوغ: ماذا نتوقع؟

يقوم المشاركون بتحليل التغيرات الاجتماعية التي تواجه الفتيان والفتيات في مرحلة المراهقة

JACOB SIMKIN, COURTESY OF PHOTOSHARE

التعرف على جسم الإنسان

يجب أن يكون دور المعلومات والخدمات هو مساعدة [المراهقين] على فهم حياتهم الجنسية بعد الزواج، وحمايتهم من الحمل غير المرغوب فيه، ومن الأمراض المنقولة جنسياً، وبالتالي من خطر الإصابة بالعقم. وينبغي أن يقرن هذا مع تعليم الذكور احترام حق المرأة في تقرير المصير، والمشاركة في تحمل المسؤولية في الأمور المتعلقة بالحياة الجنسية والتناسلية (الفقرة ٧-٤١، برنامج عمل المؤتمر الدولي للسكان والتنمية لعام ١٩٩٤)

١ يمكن أن تكون معرفتك بجسمك مثيرة ومناحة للقوة

٢ المعرفة بجسمك توفر فوائد عديدة فيما يتعلق بالصحة والرفاهة الإيجابية والجنسية

على سبيل المثال فهي تساعد على:

- الشعور بأن جسمك خاص بك، والارتياح تجاهه
- توقع الدورة الشهرية وكيفية التصرف وقت الحيض بالنسبة للفتيات
- معرفة ما الذي يساعد على الشعور الجيد جنسياً
- توصيل المشاعر والأفكار حول الجنس والتكاثر
- تجنب الحمل غير المرغوب فيه
- التعرف على أعراض بعض الأمراض المعدية
- حماية الحق في الكرامة والاحترام

انظر "دليل الأنشطة"،

نشاط رقم ٤١

حقائق هامة حول جسم الإنسان

من خلال الكلمات المتقاطعة وعرض المعلومات، يقوم المشاركون بمراجعة وتعلم "حقائق مذهشة" حول الجسم والتناسل

نقاط للتأمل

هل تعتقد أن معرفة الإنسان بجسده يزيد من شعوره بالارتياح أم الخجل من جسده أو من أعضائه التناسلية؟ ولماذا؟

لماذا تحتاج الفتيات لمعرفة المزيد عن الحيض قبل أن تصلن لسن البلوغ؟ ماذا تعرف وماذا تشعر تجاه ختان الإناث؟ [انظر صحف الحقائق حول ختان الإناث]

ما هي بعض الأسباب التي يستخدم فيها الناس ألفاظا فظة وخارجة فيما يختص بالأعضاء التناسلية، وخاصة عند الإناث، مثل المهبل؟

هل يقوم الناس أحيانا بالاحتفاظ بصور نمطية عن النشاط الجنسي أو الجسدي عند الجماعات العرقية أو الإثنية؟

ما هي مواقف الناس تجاه الحياة الجنسية عند الأشخاص المعاقين؟

ما هي أنواع الصور الجسدية التي يتم ترويجها في وسائل الدعاية والإعلام؟

٣ يرسل المجتمع في كثير من الأحيان رسائل غير دقيقة وضارة إلى الشباب حول الجسم وقد يحتفظ صغار السن بهذه الرسائل في الذاكرة لتنعكس بالضرر عليهم في مرحلة البلوغ

٤ يقرر كثير من الشباب من تلقاء أنفسهم التعرف على اجسادهم وتبادل ما تعلموه مع أقرانهم

٥ يعمل الشباب والكبار حول العالم من أجل تعزيز الرسائل الإيجابية عن الجنس والجسم بدقة أكثر

الأعضاء الجنسية والتناسلية

انظر صحف الحقائق حول الجهازين الجنسي والتناسلي، والوحدة رقم ٣.

١ تقوم بعض الأعضاء الجنسية والتناسلية بدور في التناسل، وفي الإشباع الجنسي، أو كليهما على حد سواء

على سبيل المثال عند الذكور:

- يقوم القضيب (العضو الذكري) بدور المتعة الجنسية والتناسل.
- تعتبر الخصيتان أساسيتين للتناسل، وأيضاً للمتعة الجنسية.

عند الإناث:

- يقوم الرحم بدور في التناسل فقط.
- يساهم البظر في الإشباع الجنسي.

٢ تقوم بعض الأعضاء الأخرى أيضاً بدور في ممارسة الجنس والتناسل

على سبيل المثال:

- قد تحدث استجابة جنسية عند لمس الجلد
- يفرز المخ هرمونات العواطف التي تؤثر على المشاعر والوظيفة الجنسية والتناسلية.

٣ تُشكّل المعايير المجتمعية حول الحياة الجنسية والنوع الاجتماعي (الجنس) الانطباعات والاتجاهات نحو بعض أعضاء الجسم مما قد يؤدي إلى بعض المعتقدات الخاطئة

على سبيل المثال قد يعتقد بعض الناس مايلي:

- "يقتصر الجنس على ذروة الوصول للنشوة الجنسية" مع أن ممارسة الجنس تتضمن ما هو أكثر من مجرد أعضاء جنسية.
- "تفقد الفتاة عذريتها عند ممارسة الرياضة البدنية" مع أن غشاء البكارة لا يتمزق إلا بدخول شيء في المهبل.
- "عدم نزول دم مع أول علاقة جنسية يعني أنها ليست عذراء" مع أن هناك أنواع من غشاء البكارة لا يصاحبها نزول دم مع التمزق عند العلاقة الجنسية.
- "يعتبر الغسيل الداخلي للمهبل (الدوش المهبلي) ضرورياً" مع أن هناك عوامل كثيرة تساعد على حماية المهبل طبيعياً.
- "يرتبط الأداء الجنسي بحجم القضيب (العضو الذكري)" مع أنه لا توجد علاقة بين هذا وذاك.

٤ في حالات نادرة، قد يحتاج بعض الأشخاص إلى الخضوع لعمليات جراحية لتغيير أعضائهم الجنسية بشكل دائم. تعتبر مثل هذه الإجراءات معقدة ومكلفة، مع ضرورة الحصول على المشورة اللازمة للتعايش مع هذا التغيير

الخصوبة والإنجاب (كيف يأتي الأطفال؟)

١ تختار المرأة (أو الزوجان) ما إذا كانت سوف تنجب أطفالاً أم لا. ويعتبر هذا الخيار حق من الحقوق الأساسية

[للمعلومات عن وسائل تنظيم الأسرة، انظر الوحدة رقم ٧، الجزء ٢]

٢ تعتبر الخصوبة عند الإناث، من الناحية البيولوجية، هي القدرة على الحمل والاحتفاظ بالجنين حتى الولادة، وتعتبر الخصوبة عند الرجال هي القدرة على إنتاج الحيوانات المنوية السليمة القادرة على الوصول للبويضة لبدء الإخصاب

- تختلف الخصوبة عند المرأة خلال دورة التبويض الشهرية [انظر: صفح الحقائق حول الدورة الشهرية]، في حين لا تتغير الخصوبة عند الرجال على مدار الشهر.
- قد يعاني البعض من الرجال أو النساء، على حد سواء، من العقم أو من انخفاض معدل الخصوبة. وقد يرجع ذلك لعدة أسباب منها، العدوى بالأمراض المنقولة جنسياً، أو الأمراض المزمنة، أو السموم البيئية، أو العوامل الوراثية أو الجسدية، علماً بأنه يمكن الوقاية والعلاج من بعض هذه الأسباب.
- تنخفض نسبة الخصوبة بشكل طبيعي مع تقدم السن عند كل من المرأة والرجل، على الرغم من حدوث هذا الانخفاض عند النساء في وقت مبكر عنه لدى الرجال. [انظر صفح الحقائق عن العقم، والدورة الشهرية].

٣ كيفية حدوث الحمل

[انظر صفح الحقائق حول التناسل والحمل]

- تبدأ عملية التبويض للفتيات مع سن البلوغ، حيث تنطلق عادة بويضة ناضجة من المبيض عند كل دورة تبويض شهرية.
- تنتج الخصية عند الذكور ملايين من الخلايا الصغيرة التي تسمى الحيوانات المنوية ابتداءً من سن البلوغ.
- عندما يتحد أحد الحيوانات المنوية مع البويضة (عملية الإخصاب)، يتم تكوين الجنين. ويتم تحديد جنس الجنين بواسطة الحيوانات المنوية من الرجل، وليس من بويضة المرأة.
- يستمر الحمل إذا تعلق (غُرست) خلايا الجنين في بطانة الرحم. ويؤدي ذلك إلى تكوين المضغة، وهي ما سوف تتطور إلى جنين مكتمل.

٤ يحدث الحمل عادة عن طريق الجماع بين ذكر و أنثى، حيث يدخل القضيب (العضو الذكري) في المهبل مخرجاً الحيوانات المنوية. ولكي يتم الحمل، يجب أن تتوافر الشروط الضرورية التالية

- أن يحدث التلقيح عند الإناث عندما تنطلق البويضة الناضجة من المبيض داخل قناة فالوب ويطلق على ذلك "عملية التبويض" والذي عادة ما يحدث في منتصف الدورة الشهرية. [انظر أيضا وحدة رقم ٧]
- لا بد أن ينتصب القضيب (العضو الذكري)، وأن يتم قذف المنى في داخل المهبل أو في فتحته.
- لا بد أن تقطع الحيوانات المنوية الكثيرة مسافة للوصول لقناة فالوب، حيث يتجد حيوان منوي واحد منها مع البويضة "عملية الإخصاب"، ثم تتحرك البويضة المخصبة إلى رحم الأنثى، وتتعلق (تُغرس) في جدار الرحم.
- يحدث الحمل سواء وصلت المرأة إلى ذروة النشوة الجنسية أم لم تصل.

٥ طرق علاجية لحدوث الحمل

- قد يسعى الأزواج الذين يواجهون صعوبات في الحمل لتحقيق الحمل من خلال طرق أخرى حيث توجد وسائل طبية مختلفة لتخصيب البويضة [انظر: صفح الحقائق عن العقم والمساعدة على التناسل]

٦ وتبعاً للمنطقة أو البلد، فإن الحمل ينتهي إلى ولادة أطفال أحياء بنسبة تتراوح ما بين ٤٠ و ٧٠ في المائة، أما النسبة المتبقية التي تتراوح ما بين ٣٠ إلى ٦٠ بالمائة فتنتهي إما بالإجهاض العمدي أو التلقائي أو ولادة جنين ميت

فترة الحمل

١ تستمر آلاف من السيدات في الحمل وأحياناً ما يتم إنهاؤه لأسباب مختلفة

[انظر وحدة رقم ٧]

٢ يستمر الحمل وتتم الولادة عادة دون مشاكل جهرية، ومع ذلك فقد تحدث في بعض حالات الحمل والولادة مضاعفات خطيرة، قد يكون من بينها وفاة الأم أو الجنين أو المولود

[انظر صحف الحقائق حول التناسل والحمل وحول الولادة والرضاعة الطبيعية للحصول على معلومات عن تعزيز الحالة الصحية للأمهات والأطفال للحد من مخاطر "العدوى بفيروس نقص المناعة البشري (الإيدز)"، وغيرها من المشكلات الخطيرة]

نقاط للتأمل

تحدث أكثر من ٩٩ بالمائة من حالات الوفاة ذات الصلة بالحمل والولادة في البلدان النامية، حيث يمكن تجنب كل هذه الوفيات تقريباً.

كيف يمكن إقناع الحكومات لتمويل وتوفير الخدمات للمساعدة على تجنب هذه الوفيات؟

كيف يمكن إقناع الأزواج والأصهار لدفع تكاليف الرعاية الصحية والمواصلات بالنسبة للنساء الحوامل؟

إلى أي مدى يمكن لكل امرأة الحصول على حقها في الرعاية الملائمة أثناء الحمل والولادة؟

٣ عدم الحصول على الرعاية الصحية المناسبة بسبب الفقر أو غيره، يعتبر من العوامل الرئيسية التي تتسبب في المشكلات المتعلقة بالحمل والولادة.

- يعتبر الحصول على الرعاية الصحية الكافية أثناء الحمل والولادة حق من الحقوق الأساسية، إلا أنه أحياناً لا يكون متوفراً في الكثير من المجتمعات.
- تعاني الكثير من النساء من مضاعفات حادة أو مزمنة نتيجة الحمل والولادة. وغالباً ما يحدث هذا بسبب سوء التغذية، أو الولادة في مرحلة المراهقة المبكرة، أو عدم التمكن من الحصول على الرعاية الطارئة أثناء الولادة. وإحدى المشكلات الخطيرة التي قد تواجه المرأة الحامل هي عدم اتساع حوضها بما يكفي للسماح للطفل بالمرور. وبدون إجراء جراحة عاجلة، يمكن أن تتهتك الأنسجة المهبلية وتتهتك أجزاء أخرى من الجسد و تتسبب في التسرب الدائم للبول أو البراز. وهذا ما يسمى بناسور الولادة. ويمكن أن يتم علاج ناسور الولادة عن طريق عملية جراحية، إلا أنها غير متوفرة على نطاق واسع في كثير من المجتمعات. [انظر صحف الحقائق حول الولادة والرضاعة]
- يتسبب عدم الحصول على الرعاية الطبية الكافية في الكثير من أنحاء العالم، في حدوث أكثر من ٣٠٠,٠٠٠ حالة وفاة متعلقة بالحمل و الولادة في كل عام بين النساء، بمعنى آخر، حالة وفاة واحدة كل دقيقة، والغالبية العظمى منها في البلدان النامية وذلك بسبب نقص الموارد وارتفاع التكلفة.

٤ يمكن أن تسبب بعض الممارسات المرتبطة بالحمل، حتى في المجتمعات المتقدمة، في أضرار لا داعي لها للأم و/أو لحديثي الولادة. وقد أعرب العديد من العاملين في المجال الصحي والمدافعين عن صحة المرأة عن قلقهم حول عدد من هذه الممارسات والتي تشمل ما يلي:

- الولادة القيصرية بدون داع طبي
- الإفراط في تعاطي المسكنات وأدوية أخرى أثناء فترة الحمل
- تفضيل اللبن الصناعي للرضع بدلاً من لبن الأم
- فصل حديثي الولادة عن أمهاتهم

٥ تتنوع الأعراف الثقافية تنوعاً كبيراً فيما يختص بالولادة (بما في ذلك دور الأزواج)

- قد يعتمد وضع المرأة الاجتماعي في كثير من المجتمعات على حملهن أطفالاً. حتى في الأوساط التي تحقق فيها المرأة تقدماً في مجالات الحياة الأخرى، فإنها تتعرض لضغوط كثيرة لكي تتجنب.
- كثيراً ما يلعب الرجال دوراً إيجابياً خلال فترة الحمل والولادة، حيث يحرصون على حضور زيارات متابعة الحمل مع زوجاتهم، وكذلك حضور فصول المساعدة وقت الولادة، وحضور عملية الولادة، والمشاركة بنشاط في رعاية الرضع والأطفال.

٦ بعض ممن يرغبون في الإنجاب قد يعانون من العقم (عدم القدرة على الإنجاب) وقد يعانون من إحباط أو وصم

- بين الأزواج المصابين بالعقم، عادة ما يلقي باللوم على الزوجة، برغم أن المشكلة قد تكون لدى الزوج.
- قد يسعى بعض الرجال في حالة عدم مقدرتهم على الإنجاب، إلى الزواج من امرأة أخرى (أو قد تسعى عائلة الرجل لتزويجه من أخرى).

٧ الاختيارات المتاحة للذين يواجهون صعوبات في الحمل

- على سبيل المثال:
- تستطيع المرأة التعرف عما إذا كان لديها تبويض من عدمه ومتى يحدث (راجع وقت الخصوبة في الدورة؛ انظر صحف الحقائق حول دورة الطمث الشهرية).
- تتوافر التقنيات المساعدة على الإنجاب، غير أن مثل هذه الإجراءات تكون معقدة ومكلفة، كما إنها ليست فعالة دائماً. [انظر أيضاً صحف الحقائق عن العقم والمساعدة على الإنجاب]
- في بعض المجتمعات يقوم الزوجان اللذان يعانيان من العقم بتبني الأطفال، وأحياناً يقوم بذلك أيضاً ممن لا يعانون من العقم.

انظر "دليل الأنشطة"
نشاط رقم ٤٢

الإنجاب: قضية مجتمعية

يتعلم المشاركون نحو ١٥ قضية من القضايا المعاصرة المتعلقة بالإنجاب (من مرحلة المراهقة ومرحلة الأبوة وصولاً لمرحلة اختيار نوع المولود)، حيث يكتبون ملخصات واقعية واستجابات شخصية

انظر "دليل الأنشطة"
نشاط رقم ٤٣

كل دقيقة هناك حالة وفاة بسبب الحمل والولادة

يقرأ المشاركون حالات دراسية عن وفاة الأمهات بسبب الحمل والولادة. ويكتشفون من خلال المشاهد التمثيلية والمناقشات، كيف كان من الممكن تجنب هذه الوفيات

لنتعرف على أجسامنا: توجه عالمي

١ يزيد إهتمام الناس في معظم أنحاء العالم، ولا سيما النساء والفتيات، بتثقيف أنفسهم وبعضهم البعض، حول أجسامهم و حول الصحة العامة، بما في ذلك الجهاز التناسلي والصحة الإنجابية والجنسية

٢ تشكّلت في كثير من البلدان مجموعات رسمية أو غير رسمية توفر ورش عمل، وبرامج مسرحية وإذاعية، ومواد إعلامية حول جسم الإنسان وصحته

٣ أهتمت كثير من هذه المجموعات بالدعوة لإحداث تغييرات إجتماعية على نطاق واسع

حيث تعمل هذه المجموعات، على سبيل المثال، من أجل تحقيق الآتي:

- تثقيف جنسي أفضل في المدارس والمجتمعات المحلية
- وضع حد للممارسات الثقافية والإجتماعية الضارة والعنيفة
- الحصول على خدمات الصحة الإنجابية والجنسية بشكل أفضل وأكثر احتراماً
- الوقاية الأكثر فعالية وعلاج أورام الجهاز التناسلي [انظر صحف الحقائق عن الأمراض السرطانية في الجهاز التناسلي]
- إصدار قوانين تحمي الحقوق الإنجابية والجنسية
- صياغة مفاهيم جديدة تعزز المسؤولية المشتركة بين الرجل والمرأة عن الصحة الإنجابية والجنسية

ANDREA LYNCH, COURTESY OF IWHC and GPI

الصحة الإنتاجية والجنسية

نبذة مختصرة

يمكن أن تكون العلاقة الزوجية والإنجاب مصدراً للبهجة، والمتعة، والإشباع في حياة الناس. إلا أن ممارسة الجنس قد تؤدي إلى مشاكل صحية في بعض الأحيان إذا لم يضمن الطرفان الحماية من الحمل غير المرغوب فيه ومن العدوى بالأمراض المنقولة جنسياً، بما في ذلك فيروس نقص المناعة البشري (الإيدز). ويعتبر ضمان الحصول على المعلومات والخدمات اللازمة خطوة أساسية لتحسين الصحة الإنجابية والجنسية للأفراد. والخطوة الثانية في هذا الاتجاه هي إيجاد ظروف اجتماعية أكثر عدالة - بما في ذلك المساواة بين الجنسين واحترام حقوق الأفراد.

وتقدم هذه الوحدة معلومات هامة لمساعدة الشباب على الحفاظ على صحتهم الانجابية والجنسية.

الصحة الإنجابية والجنسية

هذه الوحدة هي الأخيرة في الدليل الإرشادي لمجلد "دليل واحد متكامل". (أما الوحدة رقم ٨ فهي وحدة تدريبية قائمة على تصميم مشروع يستهدف تنمية وممارسة مهارات المواطنة). وتأتي الصحة الإنجابية والجنسية في النهاية لأن آثارها على الفرد غالباً ما تكون انعكاساً للعوامل الاجتماعية والشخصية التي تمت مناقشتها في الوحدات السابقة.

وعند إعداد المناهج الدراسية أو تدريسها يمكن أن يعتمد المدربون على صحف الحقائق المصاحبة لهذا الدليل، وحيث أن المفاهيم العلمية والمعلومات الهامة في مجال الصحة الإنجابية والجنسية تتغير بصفة مستمرة، لذا يعتبر السعى لتحديث المعلومات المرتبطة بهذه القضايا من مصادر موثوق بها أمراً ضرورياً.

ويتطلب تدريس الموضوعات المتعلقة بفيروس نقص المناعة البشري (الإيدز) قدراً كبيراً من الحساسية، لاسيما في الأماكن التي ترتفع فيها معدلات انتشار العدوى.

عند وصف بعض الأمور الجنسية يجب أن نحاول تجنب كلمات مثل "طبيعية" أو "عادية"، حيث أن هذه الأمور في واقع الأمر، لا تمثل سوى أعراف ثقافية أو قواعد وضعناها بأنفسنا.

ويقدم عدد من صحف الحقائق في نهاية هذا الدليل الإرشادي مزيداً من التفاصيل حول الموضوعات الواردة في هذه الوحدة.

الصحة الإنجابية والجنسية

محتوي هذه الوحدة يساعد المتدرب / المشارك علي:

الأهداف المعرفية

مناقشة القضايا الرئيسية فيما يتعلق بالحصول على خدمات الصحة الإنجابية والجنسية (بما في ذلك الحمل والولادة) في أماكن تواجد هذه الخدمات.

مناقشة حقوق جميع الأفراد في حماية أنفسهم من الأمراض المنقولة جنسياً وفيرس نقص المناعة البشري (الإيدز).

التعرف علي عواقب الإصابة بأمراض الكلاميديا والسيلان بين الإناث على الخصوبة حتى في عدم وجود أعراض للمرض

تحديد الحقائق الرئيسية حول الإصابة والتشخيص، والمضاعفات، والعلاج من فيروس نقص المناعة البشري (الإيدز).

معرفة الآثار المترتبة على الإصابة بفيروس نقص المناعة البشري (الإيدز) على الأسرة والمجتمع والبلاد، وكذلك حقوق الأشخاص المتعاشين مع فيروس نقص المناعة البشري (الإيدز).

تحديد الأسباب الرئيسية التي تجعل الأزواج والزوجات لا يستخدمون وسائل تنظيم الأسرة حتى وإن كانوا لا يرغبون في الحمل.

معرفة خصائص ثلاث وسائل لتنظيم الأسرة على الأقل، بما في ذلك تأثيرها على الأمراض المنقولة جنسياً.

تحديد عدد من الظروف الشخصية التي قد تدفع المرأة للتفكير في إنهاء الحمل.

معرفة أنه يمكن تجنب معظم وفيات الأمهات بما في ذلك الناجمة عن الإجهاض.

الأهداف الوجدانية

تحديد الدور الذي يلعبه عدم المساواة بين الجنسين في انتقال الأمراض المنقولة جنسياً وفيرس نقص المناعة البشري (الإيدز) أو حدوث الحمل غير المرغوب فيه.

التعرف علي مشاعر المشاركين تجاه تردد بعض الأشخاص ومسئوليتهم في الإفصاح عن إصابتهم بالأمراض المنقولة جنسياً أو فيروس نقص المناعة البشري لشريك الحياة.

التعرف على مشاعر المشاركين تجاه استخدام وسائل تنظيم الأسرة والواقي الذكري، وتأثير ذلك على العلاقة الجنسية (سلباً أو إيجاباً)، وتجاه المعوقات التي يعتقدون أنها قد تحول دون استخدام تلك الوسائل.

الوقوف على حقيقة مشاعرهم حول الإجهاض الآمن والقانوني ومناقشة ذلك.

الأهداف المهارية

التعرف على استخدام الواقي الذكري بطريقة سليمة.

الحق في الحصول على الخدمات الصحية

لكل شخص الحق في الرعاية الطبية والخدمات الاجتماعية اللازمة (المادة ٢٥ من الإعلان العالمي لحقوق الإنسان لعام ١٩٤٨؛ والمادة ١٢ من اتفاقية القضاء على جميع أشكال التمييز ضد المرأة لعام ١٩٧٩؛ والمادة ١٢ من العهد الدولي الخاص بالحقوق الاقتصادية والاجتماعية والثقافية لعام ١٩٦٦، والمادة ٢٤ من اتفاقية حقوق الطفل لعام ١٩٨٩). ويجب إتاحة المعلومات والخدمات للمراهقين لمساعدتهم على فهم الأمور الجنسية المتعلقة بحياتهم، وحمايتهم من الحمل غير المرغوب فيه، والأمراض المنقولة جنسياً وخطر العقم بعد ذلك. ويجب أن يقررن ذلك بتعليم الشباب احترام حق المرأة في تقرير المصير واقتسام المسؤولية مع المرأة في أمور الجنس والإنجاب (المادة ٧-٤١ من برنامج عمل المؤتمر الدولي للسكان والتنمية لعام ١٩٩٤).

١ يجب أن يحصل الشباب على الخدمات الصحية لكي يتمتعوا بحياة جنسية ومسئولة آمنة وصحية

٢ لكل إنسان الحق في الحصول على خدمات صحية متاحة ومنخفضة التكلفة وعالية الجودة. كما أن لكل إنسان الحق في أن يعامل باحترام وخصوصية

٣ هناك الكثير من المعوقات التي قد تحول دون حصول الأفراد على الخدمات الصحية التي يحتاجونها ويستحقونها. وهذه المعوقات تعكس، أحياناً، التمييز والوصم الذي يواجهه الأشخاص في مجتمعاتهم، غير أن هذه المعوقات تتمثل في السياسات الرسمية

- قد لا توفر الحكومات خدمات صحية مجانية أو ميسورة التكلفة في بعض المناطق.
- قد تمتنع بعض الحكومات أو مقدمي الخدمات الصحية أو الصيدليات عن تقديم بعض الخدمات الصحية والأدوية المعينة نتيجة التأثير بالمعتقدات الاجتماعية أو السياسية أو الدينية.
- قد تفرض شركات الأدوية أسعاراً باهظة لبعض الأدوية والمستلزمات.
- قد تشترط بعض البرامج الصحية الحصول على موافقة الزوج قبل تقديم خدمات وسائل تنظيم الأسرة للسيدات.

٤ تدني مستوى الرعاية الصحية قد يثني الأفراد عن الاستفادة منها

فعلى سبيل المثال:

- قد يكون على المستفيدين الانتظار لمدة طويلة من أجل الحصول على الخدمات و قد لا يحصلون على الأدوية أو الخدمات التي يحتاجون إليها.

- يواجه بعض المستفيدين التمييز ضدهم من قبل بعض مقدمي الخدمات الصحية (خاصة إذا كان المستفيدون من فقراء أو غير المتزوجين أو المثليين أو المتعاشين مع فيروس نقص المناعة البشري)
- في كثير من الأحيان، يكون لدى المراهقين مخاوف حقيقية أو متوهمة من اكتشاف الأسرة أو الأصدقاء زيارتهم لمركز الرعاية الصحية.

٥ تأثير التقاليد المتعلقة بالنوع الاجتماعي (الجنس) على استخدام الخدمات الصحية

- فعلى سبيل المثال:
- قد يشعر الكثير من الشباب بعدم الارتياح لطلب خدمات الصحة الانجابية والجنسية، وخصوصاً أن هذه الخدمات تركز أساساً على النساء.
- يفتقر الكثير من الشباب والنساء إلى القدرة على اتخاذ القرار أو توفير الأموال التي يحتاجونها للحصول على الخدمات الصحية.
- في بعض المجتمعات، يحظر على الفتيات والنساء مغادرة المنزل أو القرية بمفردهن، حتى وإن كان خروجهن من أجل الحصول على الخدمة الصحية.

٦ على الرغم من العقبات التي ذكرت سابقاً، يستخدم الملايين من الأشخاص بما فيهم الشباب الخدمات الصحية، ويتفاعلوا بشكل جيد مع مقدمي هذه الخدمات.

٧ يقوم الكثير من الأشخاص على مستوى العالم بأنشطة ناجحة تهدف إلى تحسين مستوى الصحة في مجتمعاتهم

- فعلى سبيل المثال:
- القيام بأنشطة للتثقيف الصحي بهدف تثقيف أفراد المجتمع حول القضايا الصحية؛
- توفير خدمات الصحة الإنجابية والجنسية الصديقة للشباب، والتي تشمل تقديم المشورة والموافقة المبنية على المعرفة واحترام الخصوصية.
- تثقيف المجتمع حول ناسور الولادة، والدعوة لتوفير العلاج الجراحي للسيدات اللاتي تعانين من هذه المشكلة وأهمية التدخلات الطبية لعلاجها. (انظر الوحدة ٦، وصحف الحقائق حول الولادة والرضاعة الطبيعية)
- إقامة المشروعات المجتمعية التي تستهدف تحسين صحة المجتمع بشكل عام، مثال الحدائق العامة، وآبار المياه، والبرامج الرياضية.
- الدعوة إلى تحسين الخدمات الصحية (بما في ذلك توفير الأدوية)
- الدعوة إلى إصلاح السياسات الصحية وزيادة التمويل للرعاية الصحية.

الجزء الأول: الأمراض المنقولة جنسياً بما فيها فيروس نقص المناعة البشري والإيدز

ستتبنى الحكومات والمنظمات الدولية والجهات المانحة، والمنظمات غير الحكومية مبادرات تراعي النوع الاجتماعي لمواجهة الأمراض المنقولة جنسياً وفيروس نقص المناعة البشري (الإيدز) . . . (الهدف الاستراتيجي ج ٣ من برنامج عمل المؤتمر العالمي الرابع للمرأة لعام ١٩٩٥ . [وينبغي أن يشمل ذلك] . . . استراتيجيات لإنهاء التبعية الاجتماعية للنساء والفتيات و . . . تثقيف الرجل وتمكينه من تحمل مسؤولياته للوقاية من فيروس نقص المناعة البشري (الإيدز) وغيره من الأمراض المنقولة جنسياً (الفقرة ١٠٨ هـ من برنامج عمل المؤتمر العالمي للمرأة لعام ١٩٩٥).

معلومات حول الأمراض المنقولة جنسياً بما في ذلك فيروس نقص المناعة البشري والإيدز

١ قد يواجه الأشخاص نتائج إيجابية أو عواقب سلبية نتيجة للنشاط الجنسي

- تشمل النتائج الإيجابية السعادة، والألفة بين الزوجين والحمل المرغوب فيه.
- تشمل العواقب السلبية الضرر النفسي والبدني في بعض الحالات، والأمراض المنقولة جنسياً، بما في ذلك فيروس نقص المناعة البشري (الإيدز) أو الحمل غير المرغوب فيه.

٢ الأمراض المنقولة جنسياً هي الأمراض التي تنتقل عن طريق العلاقات الجنسية. ومن الممكن تجنب الأمراض المنقولة جنسياً.

- [انظر صحف الحقائق حول الأمراض المنقولة جنسياً]
- تتسبب بعض الأمراض المنقولة جنسياً في حدوث بعض الأعراض أو الشعور بعدم الإرتياح. إلا أن بعض هذه الأمراض لا تسبب أي أمراض (وخصوصاً لدى الإناث).
 - حتى إذا لم تؤدي هذه الأمراض لظهور أي أعراض، فقد تسبب عواقب صحية، بما في ذلك التأكيد على خصوبة الشخص أو حتى حياته.
 - من بين الأمراض المنقولة جنسياً التي يمكن أن يكون لها عواقب وخيمة فيروس نقص المناعة البشري (الإيدز)، التآليل التناسلية، والزهري، والسيلان، والكلاميديا، والتريكوموناس، والهربس.
 - قد يؤدي الجنس الفموي إلى العدوى بعدد من الأمراض المنقولة جنسياً بما في ذلك فيروس نقص المناعة البشري.
 - من الناحية الفسيولوجية، نجد أن الإناث أكثر عرضة للإصابة ببعض الأمراض المنقولة جنسياً عن الذكور.
 - قد تؤثر العوامل الاجتماعية أيضاً في احتمال انتقال العدوى، كعدم قبول بعض الرجال استخدام الواقي الذكري في بعض المجتمعات [انظر القسم الخاص بهذه النقطة في هذه الوحدة تحت عنوان لماذا لا يستخدم الناس وسائل الحماية]

٣ هناك خطوات للحد من خطر تعرض الأشخاص الذين يمارسون الجنس للإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً

انظر "دليل الأنشطة"
نشاط رقم ٤٤

حقائق عن الأمراض المنقولة جنسياً

يُعد المشاركون الملصقات التي تعرض معلومات هامة حول الأمراض المنقولة جنسياً، بما في ذلك فيروس نقص المناعة البشري ومرض الإيدز.

٤ أحد أهم وأخطر الأمراض التي يمكن الإصابة بها عن طريق ممارسة الجنس هو فيروس نقص المناعة البشرية الذي يتسبب في مرض الإيدز. وهذا المرض هو واحد من أهم الأسباب الرئيسية للمراضة والوفاة في العالم

[انظر صحف الحقائق بشأن فيروس نقص المناعة البشرية]

- يضعف فيروس نقص المناعة البشرية جهاز المناعة في الجسم، مما يسمح بتطور الالتهابات والأورام السرطانية، والتي تؤدي، إن لم تعالج إلى الوفاة.
- تختلف معدلات الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية بين البلدان وداخل كل بلد.
- معدلات الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية في كثير من الأماكن أعلى بين أوساط الشباب، وخاصة الفتيات. وفي كثير من الأماكن، تزداد احتمالية الإصابة بالفيروس بين الرجال الذين يقيمون علاقات مع العاملات بالجنس وكذلك الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال.
- ويمكن أن ينتقل الفيروس بطرق أخرى غير ممارسة الجنس، مثلاً عن طريق الحقن بإبرة ملوثة، أو من خلال نقل الدم الملوث، أو من سيدة متعايشة مع الفيروس للفيروس إلى جنينها أو رضيعها.

٥ بعض الأمراض المنقولة جنسياً، قابلة للشفاء. واستكمال العلاج الصحيح يساعد على الشفاء من الإصابة. كما يمكن تجنب تكرار الإصابة باتخاذ التدابير الوقائية السليمة.

٦ وبالنسبة للأمراض المنقولة جنسياً غير القابلة للشفاء فالعلاج الصحيح غالباً ما يؤدي إلى تقليل الأعراض وبطء تطور المرض (مثل الهربس، وفيروس نقص المناعة البشرية والتأليل التناسلية)

أساليب الوقاية من الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً وفيروس نقص المناعة البشري

- ١ جميع الأمراض المنقولة جنسياً، بما في ذلك عدوى فيروس نقص المناعة البشري، يمكن الوقاية منها
- ٢ لكل إنسان الحق في حماية نفسه من الأمراض المنقولة جنسياً. وهناك طرق متعددة يمكن من خلالها أن يحمي الشخص نفسه وشريك حياته من الإصابة بهذه الأمراض.
- ٣ تعتبر أضمن طريقة للوقاية من الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً هي الإمتناع عن ممارسة الجنس بأنواعه (المهبلي، الشرجي أو الفمي). فكل فرد الحق في رفض ممارسة الجنس غير الآمن (أو الجنس غير المرغوب فيه لأي سبب من الأسباب). ومع ذلك، فإن الكثير من الأشخاص لا يمارسون هذا الحق، لاسيما النساء والفتيات اللاتي يفتقرن للقوة اللازمة للإصرار على أن يستخدم شركاؤهن الواقي الذكري.
- ٤ قد يتفق طرفي العلاقة الجنسية على ممارسة أنواع أخرى من الجنس مثل الإستئناء المتبادل الذي لا يؤدي للإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً.
- ٥ قد يتفق طرفي العلاقة الجنسية على استخدام الواقي الذكري أو الواقي الأنثوي.

٦ البعد عن الممارسات الجنسية خارج نطاق الزواج، والوفاء في العلاقات الزوجية يساهم في حماية الزوجين من الأمراض المنقولة جنسياً. ولكن قد يكون أحد الزوجين مصاباً ولا يعلم أو غير ملتزم في العلاقة مما يستلزم ممارسة الجنس الآمن (استخدام الواقي الذكري أو الأنثوي). [انظر القسم التالي، وانظر أيضاً صفح الحقائق حول فيروس نقص المناعة البشري]

٧ حماية السيدات والفتيات من معظم البثرات التناسلية وسرطان عنق الرحم باستخدام التطعيم الخاص بفيروس الورم الرحمي الحليمي البشري (HPV)

٨ ختان الذكور يوفر بعض الحماية للذكور ضد الإصابة بفيروس نقص المناعة البشري، ولكنه لا يوفر حماية مباشرة للإناث.

- وجود القلفة على القضيب (العضو الذكري) يجعل من السهل إصابة الرجل بمختلف الفيروسات والبكتيريا - بما في ذلك فيروس نقص المناعة البشري.
- يظل الرجال عرضة للإصابة بفيروس نقص المناعة البشري، حتى وإن تم ختانهم، كما يمكنهم أيضاً نقل العدوى لشركائهم.
- بما أن ختان الذكور لا يوفر حماية مباشرة للإناث، ويوفر فقط حماية جزئية للذكور، فإنه لا يلغي الحاجة لاستخدام الواقي الذكري.

٩ قد تتاح في المستقبل بعض التقنيات الوقائية الجديدة. وحين تتوافر تلك التقنيات، فإنه يصبح من حق الجميع أن يتعرفوا ويحصلوا عليها.

المساواة بين الجنسين لمكافحة الإصابة بفيروس نقص المناعة البشري (الإيدز)

١ في الحياة الواقعية، الكثير من الأشخاص لا يستخدمون وسائل الحماية ضد الأمراض المنقولة جنسياً.

٢ البعض لا يستخدمون وسائل الحماية لأنهم يفتقرون إلى المعلومات والمهارات أو كيفية الوصول للخدمات

فعلى سبيل المثال:

- ليست لديهم معلومات دقيقة حول طرق انتقال الأمراض المنقولة جنسياً والوقاية منها، أو بشأن الاستخدام السليم للواقي.
- لا يعرفون أن هناك واقي أنثوي (وأيضاً واقي ذكري)، أو لا يعرفون كيفية الحصول على الواقي الأنثوي.
- يعتقدون أن شركاءهم غير مصابين.
- يعتقدون أنهم شخصياً غير مصابين.
- لا يستطيعون الحصول على الواقي الذكري أو الواقي الأنثوي، أو يشعرون بالحرج عند شرائهما من الصيدلية أو من المتجر.
- قد يمارس أحد الطرفين الجنس مع شخص آخر ولا يدري كيف يخبر الزوج/الزوجة أنه قد أصيب بمرض منقول جنسياً أو بفيروس نقص المناعة البشري نتيجة لذلك.
- قد يشعر البعض بالحرج من مناقشة استخدام الواقي مع الشريك، أو عدم الارتياح عند استخدامه.

٣ بعض الناس لا يستخدمون وسائل الحماية لأنهم لم يتوقعوا ممارسة الجنس

- تمتلكهم الرغبة الجنسية في وقت لم يتوافر فيه واقي ذكري أو أنثوي.
- اجبروا على ممارسة الجنس

٤ البعض لا يستخدمون وسائل الحماية لأن مشاعرهم متضاربة حول استخدام الواقي أو حتى مناقشة استخدامه

فعلى سبيل المثال:

- بعض الأزواج والزوجات يرغبون في الإنجاب على الرغم من إصابة أحد الطرفين بمرض منقول جنسياً غير قابل للشفاء أو فيروس نقص المناعة البشري.
- بعض الأشخاص يشعرون بأن استخدام الواقي الذكري يقلل المتعة الجنسية.
- قد تتعارض رغبة الأزواج في استخدام الواقي مع الأعراف والتقاليد
- مناقشة استخدام الواقي الذكري أو الأنثوي قد يثير شكوك الطرف الآخر أو غضبه.

٥ البعض لا يستخدمون وسائل الحماية لأنهم يعيشون في بيئة إجتماعية غير متكافئة، بما في ذلك عدم المساواة بين الجنسين

فعلى سبيل المثال:

- الفجوة الكبيرة في السن بين الشريكين قد تجعل من الصعب على الطرف الأصغر سناً الإصرار على استخدام الواقي.
- تضطر الزوجات في كثير من الأحيان إلى ممارسة الجنس أو إنجاب طفل، حتى لو شعرن بأن الممارسة ليست آمنة.
- في حالات الجنس التجاري (مقابل المال) أحياناً ما يقوم العميل بدفع مبلغ أكبر لعدم استخدام الواقي الذكري.
- قد ينظر إلى المبادرة بمناقشة الصحة الجنسية على إنه أمر غير لائق أو محظور على النساء والفتيات.
- قد يشعر بعض الناس بأن مناقشة موضوع الواقي يعني ضمناً الاشتباه في الخيانة الزوجية، وهو ما قد يؤدي إلى حدوث خلاف، أو غضب، أو عنف، بين الزوجين. وقد يؤدي ذلك إلى أضرار خطيرة على كثير من النساء حول العالم.
- في بعض المجتمعات، يوجد لدى الرجال المتعاشون مع فيروس نقص المناعة البشري اعتقاد خاطئ بإمكانية علاجهم من خلال ممارسة الجنس مع فتاه عذراء بدون استخدام الواقي. وتمثل هذه الممارسة خطورة بالنسبة للفتاة ومخالفة صارخة لحقوقها الإنسانية.

٦ الجنس القسري – بجانب كونه إحدى صور العنف - لا يتم فيه استخدام الواقي مما يزيد من احتمالية الإصابة بفيروس نقص المناعة البشري والأمراض المنقولة جنسياً.

٧ بالرغم من وجود معوقات فإن الملايين من الرجال والشباب حول العالم يستخدمون الواقي الذكري استخداماً صحيحاً وفعالاً

انظر "دليل الأنشطة" نشاط رقم ٤٥

الجنس واستخدام الواقي

يقوم المشاركون بتحليل معوقات استخدام الواقي بما في ذلك العادات والتقاليد وطرق تجاوز هذه المعوقات وتعلم كيفية استخدام الواقي.

انظر "دليل الأنشطة" نشاط رقم ٤٦

الحوار عن ممارسة الآمنة للجنس

يتدرب المشاركون عن فتح حوار حول موضوع الجنس وأهمية الممارسة الآمنة وعن موضوعات صحية أخرى.

CORINNE WHITAKER, COURTESY OF IWHC AND CMA

التعايش مع فيروس نقص المناعة البشري والإيدز

- ١ لكل شخص حق معرفة ما إذا كان مصاباً بفيروس نقص المناعة البشري (الإيدز) من خلال المشورة والفحص الطوعي مجهولة الهوية. (كما يحق لكل شخص أيضاً عدم الخضوع للفحص) وكذلك الحصول على المعلومات من خلال الخدمات الصحية والخط الساخن.
- ٢ يمكن للأشخاص المصابين بالأمراض المنقولة جنسياً الخطيرة التي ليس لها علاج مثل فيروس نقص المناعة البشري أن يعيشوا وقتاً طويلاً، وأن يمارسوا حياتهم بصورة طبيعية نسبياً، بما في ذلك التمتع بعلاقات جنسية آمنة ومرضية، إلا أن ذلك يتطلب وجود رعاية صحية واجتماعية داعمة لهم وكذلك اهتماماً بحقوقهم كمتعايشين مع الفيروس.
- ٣ يحتاج الأشخاص المتعايشون مع فيروس نقص المناعة البشري أو مرض الإيدز إلى المشورة والمساعدة لتمكينهم من التحدث بحرية مع الآخرين عن إصابتهم بالفيروس وقد تشمل هذه المساعدة الآتي:
 - حضور مجموعات دعم مع أشخاص آخرين متعايشين مع فيروس نقص المناعة البشري؛
 - المساعدة في إخطار وحماية شركاء حياتهم، بما في ذلك الشركاء الحاليين والسابقين الذين يحتمل أن يكونوا مصابين بالفعل [انظر القسم التالي]
 - الدعم المعنوي، بما في ذلك المساعدة على التحدث مع أفراد الأسرة
 - المساعدة على التأكد من حصولهم على التغذية السليمة، وتناول الأدوية الخاصة بهم، والحصول على خدمات الرعاية اللازمة.
- ٤ قد يعاني بعض الأشخاص المصابين بعض الآثار نتيجة لإخطار شركائهم أو أفراد أسرهم بحقيقة إصابتهم بالفيروس. إلا أن هناك الكثير من الشركاء ومن أفراد العائلة الذين يتفهمون الوضع ويقدمون المساعدة.
- ٥ يحق لأي شخص مصاب بفيروس نقص المناعة البشري الحصول على الخدمات اللازمة والعلاج
 - تشمل العناية على سبيل المثال الحصول على الأدوية، والرعاية الطبية الخاصة أثناء فترة الحمل أو في حالات المرض، والخدمات الاجتماعية مع تقديم المشورة بشكل مستمر.
 - إن العلاج الطبي وخدمات الرعاية للمصابين بفيروس نقص المناعة البشري مكلفان، لذا يعتبر توفير الدعم من الحكومات والمنظمات الدولية أمراً أساسياً خاصة بالنسبة للفقراء الذين يحتاجون للحصول على مثل هذه الرعاية.

انظر "دليل الأنشطة"

نشاط رقم ٤٧

الإيدز: ليس وصمة

يستمتع المشاركون إلى قصة شخص مصاب بفيروس نقص المناعة البشري

نقاط للتأمل

ما هي أنواع الوصم أو التمييز التي قد يواجهها الأشخاص المتعايشون مع فيروس نقص المناعة البشري أو الإيدز عند محاولة الارتباط بشريك الحياة؟ أو أن يصبحوا آباء وأمهات؟ أو البحث عن مسكن أو وظيفة؟

ما الفارق الذي يمكن أن تحدثه القوانين المناهضة للتمييز في حماية حقوق الأشخاص المتعايشين مع فيروس نقص المناعة البشري والإيدز؟ وما الفارق الذي يمكن أن تحدثه حملات التوعية؟

كيف يمكن توعية الشباب حول الأمور الجنسية في المجتمعات التي ترتفع فيها معدلات الإصابة بفيروس نقص المناعة البشري (الإيدز)؟

٦ للأشخاص المتعايشين مع فيروس نقص المناعة البشري والإيدز الحق في حياة خالية من الوصم والتمييز، ولكن للأسف هذا الحق لا يُحترم في كثير من الأحيان

فعلى سبيل المثال:

- يحظر في بعض البلدان على الأشخاص المتعايشين مع فيروس نقص المناعة البشري والإيدز الحصول على العمل أو السكن أو الاحتياجات الأساسية الأخرى.
- يتم منع بعض النساء المتعايشات مع فيروس نقص المناعة البشري والإيدز من الحصول على خدمات الصحة الإنجابية والجنسية.

٧ في المجتمعات ذات المعدلات العالية في الإصابة بفيروس نقص المناعة البشري، تصبح الأسر والمجتمعات المحلية ككل متعايشة مع الفيروس والإيدز

فعلى سبيل المثال:

- في بعض المجتمعات، يصبح عدد كبير من أرباب الأسر المصابين غير قادرين على العمل وكسب الرزق.
- يعتني الملايين من الأشخاص (وخاصة النساء والفتيات) بأفراد أسرهم المتعايشين مع فيروس نقص المناعة البشري.
- تحرم النساء في بعض المجتمعات من الميراث أو من الحصول على المزايا التي تقدمها الدولة عندما يتوفى أزواجهن. ويعني ذلك، أن موت الزوج بسبب مرض الإيدز يؤدي إلى فقدان الأسرة مصدر الدخل الوحيد لها.
- يصبح الملايين من الأطفال يتامى بسبب وفاة أحد أو كلا الوالدين بسبب مرض الإيدز.
- يجب على الشباب التأقلم مع واقع فيروس نقص المناعة البشري والتعرف على طرق الحماية منه.

٨ هناك مجموعات تعمل في مختلف دول العالم لحماية حقوق الأشخاص المتعايشين مع فيروس نقص المناعة البشري والإيدز، ولدعم المجتمعات المحلية في التعامل مع هذا الوباء، وتحسين الخدمات للوقاية منه

وتشمل بعض أنشطتها ما يلي:

- الدعوة من أجل دعم الأشخاص المتعايشين مع فيروس نقص المناعة البشري والإيدز، فضلاً عن أسرهم
- مساعدة الأطفال الذين فقدوا أحد والديهم أو كليهما بسبب الإيدز
- الدعوة لزيادة فرص الحصول على العلاج
- زيادة الوعي حول فيروس نقص المناعة البشري والإيدز وسبل الوقاية من انتقال العدوى
- الدعوة لمزيد من الأبحاث واختبار سبل أخرى للحماية من هذا الفيروس

الحقوق والمسؤوليات المتعلقة بالوقاية من الأمراض المنقولة جنسياً وفيرس نقص المناعة البشرية

١ تتحمل المجتمعات والحكومات مسؤولية تقديم الخدمات الصحية، والحفاظ على السرية، وحماية الأفراد من الوصم والتمييز الناتجين عن وضعهم الصحي، وللجميع الحق في الحصول على هذه الخدمات وممارسة هذه الحقوق.

٢ لكل إنسان الحق في حماية نفسه من الآثار الضارة الناجمة عن النشاط الجنسي- بما في ذلك الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً وفيرس نقص المناعة البشرية والحمل غير المرغوب فيه.

٣ كل إنسان مسئول عن حماية شريكه من العواقب الصحية الضارة الناجمة عن النشاط الجنسي، بما في ذلك الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً وفيرس نقص المناعة البشرية، والحمل غير المرغوب فيه. وتزداد المسؤولية عن حماية الشريك خاصة عندما تكون العواقب المحتملة خطيرة.

٤ يخطر الكثير من الأشخاص شركاءهم في العلاقة الجنسية بأنهم مصابون (أو يشتبه أن يكونوا مصابين) بفيروس نقص المناعة البشرية، على الرغم من أن الإفصاح عن هذه المعلومة ليس سهلاً عليهم

فيما يلي بعض الأسباب التي تجعلهم يفصحون عن هذه المعلومة:

- يرغبون في حماية شركائهم.
- يطمنون لو أن شريكهم السابق قد أخطرهم عن إصابته.
- يريدون الدعم المعنوي من الشريك.
- قلقون من اكتشاف الشريك لحالتهم من خلال مقدم الرعاية الصحية أو من شخص آخر.

انظر "دليل الأنشطة"

نشاط رقم ٤٨

ما الذي عليك أن تقول؟ وما الذي تريد أن تعرفه؟

من خلال المناقشة والكتابة الإبداعية، يدرك المشاركون مسؤولية الأشخاص في الكشف عن إصابتهم بفيروس نقص المناعة البشرية للشريك في العلاقة الجنسية.

نقاط للتأمل

إذا كان لدينا الحق في حماية أنفسنا من فيروس نقص المناعة البشري، فهل يعني ذلك أن لدينا الحق في معرفة ما إذا كان الشريك مصاب بفيروس نقص المناعة البشري؟

إذا كانت لدينا مسئولية حماية شركائنا من فيروس نقص المناعة البشري، هل يعني هذا أنه يجب علينا أن نقول لهم إننا مصابون بفيروس نقص المناعة البشري؟

ما هي بعض التحديات التي يمكن أن نواجهها عند الكشف عن احتمال إصابتنا بفيروس نقص المناعة البشري؟ وما الذي يجعل الأشخاص أكثر إرتياحاً في إخطار شركائهم حول احتمال إصابتهم بفيروس نقص المناعة البشري؟

٥ يشعر بعض الأشخاص بأن لديهم الحق في معرفة ما إذا كان الشريك الجنسي مصاباً بفيروس نقص المناعة البشري ، حتى في حالة استخدام الواقي الذكري

٦ بعض الأشخاص لا يخبرون شركاءهم في العلاقة الجنسية بأنهم مصابون (أو يشتبه في أنهم مصابون) بفيروس نقص المناعة البشري

فعلى سبيل المثال:

- يشعرون بأنه ليس واجباً عليهم إخطار شركائهم في ممارسة الجنس عن إصابتهم طالما أنهم يستخدمون الواقي الذي يقلل كثيراً من خطر انتقال الفيروس.
- لا يعرفون كيفية طرح هذه القضية.
- يخشون من رد فعل الشريك. فمثلاً، يخشون من اتهام شريكهم الجنسي لهم بالخيانة الزوجية أو يخشون حدوث عنف أو انفصال.
- يخشون معرفة الآخرين بإصابتهم بفيروس نقص المناعة البشري والذي يمكن أن يؤدي إلى الوصم والتمييز.
- يفتقرون إلى الاهتمام الكافي بمصلحة شركائهم في العلاقة الجنسية.
- يعتقدون - خطأ - بأنهم لن ينقلوا العدوى لشركائهم في العلاقة الجنسية.

٧ يمكن لمقدم المشورة أو مقدم الرعاية الصحية تقديم الدعم والإرشاد للمصابين بفيروس نقص المناعة البشري حول الإفصاح عن إصابتهم لشريك الحياة.

التهابات الجهاز التناسلي

١ يعتبر مصطلح التهابات الجهاز التناسلي مصطلحاً عاماً يشار به إلى الإلتهابات التي تصيب الجهاز التناسلي، وتنشأ عن ثلاثة أنواع رئيسية من الأسباب [انظر إلي صفح الحقائق عن التهابات الجهاز التناسلي]

٢ بعض التهابات الجهاز التناسلي تنتقل من خلال ممارسة الجنس. (وفي هذه الحالات تسمى عادة بالأمراض المنقولة جنسياً)

٣ بعض التهابات الجهاز التناسلي تحدث نتيجة لخلل في طبيعة الكائنات الحية الدقيقة التي تتواجد عادة في الجهاز التناسلي

- هذه الأنواع من التهابات الجهاز التناسلي أكثر شيوعاً بين النساء عنها بين الرجال.
- يمكن أن يحدث هذا النوع من الالتهابات أحياناً بسبب بعض الممارسات غير الضرورية (مثل الدش المهبلي) أو الممارسات الضارة (مثل إدخال مواد لتجفيف المهبل)، أو كآثار جانبية لاستخدام بعض الأدوية.

٤ تنتشر بعض التهابات الجهاز التناسلي من خلال ممارسات وإجراءات طبية وعلاجية معينة

- هذه الأنواع من التهابات الجهاز التناسلي أكثر شيوعاً بين النساء عنها بين الرجال.
- هذا النوع من التهابات الجهاز التناسلي يمكن أن يحدث نتيجة لاستخدام الأدوات الطبية غير المعقمة أو من خلال انتشار عدوى قائمة داخل الجهاز التناسلي أثناء إجراء طبي، مثلاً من خلال تركيب اللولب.

٥ أمراض الجهاز التناسلي يمكن أن تسبب أعراضاً مثل الحكة والإفرازات المهبلية.

٦ معظم أمراض الجهاز التناسلي يمكن علاجها والشفاء منها بسهولة، وخاصة إذا تم تشخيصها في وقت مبكر. أما إذا تركت دون علاج، فيمكن أن تؤدي إلى بعض العواقب الوخيمة، بما في ذلك العقم أو حتى الوفاة.

٧ النساء أكثر عرضة من الرجال للمعاناة من التهابات الجهاز التناسلي غير المنقولة جنسياً وكذلك أكثر عرضة لعواقبها الوخيمة (بما في ذلك العقم).

٨ في الأماكن ذات المعدلات المرتفعة لانتشار أمراض الجهاز التناسلي يوجد نقص في التوعية بتلك الأمراض وتوفير الرعاية اللازمة.

٩ طالبت النساء في بعض البلدان بأن ينظر إلى أمراض الجهاز التناسلي باعتبارها مشكلة صحية خطيرة، ودعت النساء للتركيز والاهتمام بالتوعية بالتهابات الجهاز التناسلي وتوفير خدمات الرعاية الطبية المتعلقة بها.

الجزء الثاني: القرارات الخاصة بالإتجاب ووسائل تنظيم الأسرة والإجهاض

”لكل شخص الحق في أن يقرر بحرية ومسئولية عدد أطفاله، وفترة المباشرة بين كل طفل وآخر، والحصول على المعلومات، والتوعية، والوسائل الكفيلة التي تمكنه من ممارسة هذا الحق (المادة ١٦ هـ من اتفاقية القضاء على جميع أشكال التمييز ضد المرأة لعام ١٩٧٩؛ ومبدأ رقم ٨ من برنامج عمل المؤتمر الدولي للسكان والتنمية لعام ١٩٩٤).

معلومات عن تنظيم الأسرة

لوضع منهج مفصل انظر **صحف الحقائق** الخاصة بوسائل تنظيم الأسرة

١ يمكن للزوجين الذين لا يرغبان في الحمل استخدام إحدى وسائل تنظيم الأسرة

٢ يمكن تعريف تنظيم الأسرة على أنه استخدام وسيلة لمنع حدوث الحمل، وهناك وسائل مختلفة تستخدم بطرق مختلفة وفي أوقات مختلفة
[انظر إلي القسم التالي]

٣ استخدام وسائل تنظيم الأسرة يسمح لكثير من الناس بالاستمتاع بحياتهم الجنسية دون القلق بشأن الحمل غير المرغوب فيه. كما أن استخدام الواقي الذكري والأنثوي يسمح أيضاً للأشخاص بالاستمتاع بالعلاقة الجنسية مع الحماية من الأمراض المنقولة جنسياً

- استخدام وسائل تنظيم الأسرة يجعل كثير من الأشخاص أكثر قدرة على التحكم في أجسادهم، وعلاقاتهم، وحياتهم الاجتماعية والاقتصادية.
- مناقشة واستخدام وسائل تنظيم الأسرة يساعدان على تعزيز الراحة والثقة المتبادلة بين الزوجين.
- يستخدم الملايين من الناس حول العالم وسائل تنظيم الأسرة.

٤ معظم الحكومات الأفراد يعترف بفوائد وسائل تنظيم الأسرة ويؤيدون الحق في استخدامها

- توفر معظم الحكومات والمنشآت الصحية وسائل تنظيم الأسرة لأي شخص يطلبها (بغض النظر عن العمر، أو الجنس، أو الحالة الاجتماعية)، إلا أن عدداً قليلاً يرفض توفير الرعاية الصحية خاصة للمراهقين، والأشخاص غير المتزوجين، والنساء اللاتي ليس لديهن موافقة من الزوج.
- تعارض بعض الجماعات الدينية كل وسائل تنظيم الأسرة، إلا أن معظم الجماعات والقيادات الدينية تدعم حق استخدام تلك الوسائل

٥ تحمي الاتفاقيات الدولية الزوجين في التحكم في الإنجاب/الخصوبة. كما تشجع هذه الاتفاقيات أيضاً الشباب والرجال على المشاركة في تحمل مسؤولية تنظيم الأسرة والوقاية من الحمل غير المخطط له

٦ في الماضي، كان معظم الرجال يفترضون أن على المرأة أن تتحمل المسؤولية كاملة عن تنظيم الأسرة، أما في الوقت الحاضر فيشارك العديد من الرجال في تحمل هذه المسؤولية

- على سبيل المثال، يمكن للرجل تقاسم المسؤولية من خلال:
- عدم ممارسة الجنس بدون استخدام وسيلة تنظيم الأسرة
- المعرفة بوسائل تنظيم الأسرة المختلفة
- استخدام الواقي الذكري بشكل صحيح ومستمر
- استخدام أساليب أخرى مثل القذف الخارجي أو ربط القناة المنوية
- اصطحاب زوجته إلى عيادة تنظيم الأسرة
- دعم زوجته في استخدام إحدى وسائل تنظيم الأسرة

٧ بعض الأشخاص (حتى وإن كانوا لا يرغبون في الإنجاب) لا يستخدمون وسائل تنظيم الأسرة لأنهم يفتقرون إلى المعلومات الدقيقة أو الكاملة

- فعلى سبيل المثال:
- قد لا يدركون احتمالية حدوث حمل
- الكثير من الأشخاص لا يعرفون فترة الخصوبة عند المرأة أو الفتاة.
- الكثير من الأشخاص لا يعرفون معلومات دقيقة حول وسائل تنظيم الأسرة المختلفة التي قد تكون متاحة ومقبولة لديهم أو عن أماكن الحصول على وسائل تنظيم الأسرة.
- قد تكون معلومات مقدمي الخدمات الصحية التي تقدم للشباب حول وسائل تنظيم الأسرة المناسبة لهم غير دقيقة أو قديمة

٨ بعض الأشخاص (حتى لو كانوا لا يريدون الإنجاب) لا يستخدمون وسائل تنظيم الأسرة، لأنه لا يمكنهم الوصول للخدمات المناسبة والمريحة لهم

فعلى سبيل المثال:

- يخشى البعض من مسألة التكلفة وكذلك الخصوصية والسرية في الحصول على الخدمة.
- الكثير من الناس لا يستطيعون الوصول إلى العيادة أو الصيدلية لشراء وسائل تنظيم الأسرة
- قد لا يحترم مقدمو الخدمة بعض المستفيدين مثل الأقليات العرقية أو الشباب غير المتزوجين

٩ بعض الأشخاص (حتى لو كانوا لا يريدون الإنجاب) لا يستخدمون وسائل تنظيم الأسرة بسبب موانع شخصية أو ثقافية مثل عدم المساواة بسبب النوع

فعلى سبيل المثال:

- أعراف المجتمع تجعل الكثير من المتزوجات صغيرات السن يشعرن بالحرج بشأن الإفصاح عن العلاقة الجنسية أو الحديث عن وسائل تنظيم الأسرة مع أزواجهن.
- يعتقد بعض الناس أن شركاء حياتهم هم من عليهم أن يتحملوا مسؤولية تنظيم الأسرة.
- يعارض بعض الناس وسائل تنظيم الأسرة بسبب المعتقدات الموروثة من العائلة، أو المجتمع أو القادة الدينيين.
- يتعرض كثير من الأزواج لضغوط اجتماعية للإنجاب، وبصورة أكبر الضغط على النساء لإثبات خصوبتهن.
- يتم إكراه كثير من الأشخاص، وخاصة الإناث، على ممارسة الجنس دون رغبة أو تخطيط.
- قد يعارض شريك الحياة استخدام وسائل تنظيم الأسرة، وقد يمارس الضغوط أو الإكراه أو الخداع لتجنب استخدامها.

١٠ بعض الأشخاص (حتى لو كانوا لا يريدون الإنجاب) لا يستخدمون وسائل تنظيم الأسرة لأنهم لم يجدوا وسيلة آمنة لهم. فيشعرون، مثلاً، بالقلق إزاء الآثار الجانبية (سواء كانت حقيقية أم خيالية) أو إزاء الخصائص الأخرى لوسائل تنظيم الأسرة.

CARMEN WINANT

وسائل تنظيم الأسرة

لإعداد منهجك المفصل راجع **صحف الحقائق** حول وسائل تنظيم الأسرة

١ معظم وسائل تنظيم الأسرة المتاحة تخص الإناث، بينما القليل منها يخص الرجال. وهناك خيارات عديدة من وسائل تنظيم الأسرة. ولكل شخص الحق في الموافقة الحرة والمبنية على المعرفة بشأن الوسيلة التي يرغب في استخدامها. كما يتعاون كثير من الأزواج والزوجات في اختيار واستخدام الوسيلة التي تناسبهم

٢ لا توجد وسائل لتنظيم الأسرة مثالية حيث أن لكل وسيلة خصائصها. وتنطوي بعض وسائل تنظيم الأسرة على بعض المحاذير الطبية

- هناك وسيلتان فقط للحماية ضد فيروس نقص المناعة البشري، وهما الواقي الذكري والأنثوي.
- قد تؤثر بعض الوسائل، وليس كلها، على المتعة الجنسية أو الأداء.
- بعض الوسائل يسهل الحصول عليها، بينما تحتاج وسائل أخرى إلى زيارة العيادة الصحية وقد تتطلب الفحص الطبي.
- تختلف الوسائل في فعاليتها في منع الحمل.
- تنطوي بعض الوسائل على احتمالات وجود آثار جانبية.
- بعض وسائل تنظيم الأسرة يمكن البدء فيها أو التوقف عن استخدامها بسهولة.
- بعض الوسائل أكثر ملاءمة للأشخاص الذين لا يمارسون الجنس بشكل منتظم.
- تختلف الوسائل في تكلفتها ومدى توافرها.

٣ غالباً ما يجرب الأشخاص وسائل مختلفة لمعرفة الأنسب منها

- يمكن لمقدم خدمة الرعاية الصحية أن يقدم المعلومات حول المزايا والعيوب، والآثار الجانبية للوسائل المختلفة.
- إذا لم يكن المستخدم راضٍ عن وسيلة ما فيمكنه تغييرها بوسيلة أخرى.

٤ يختار بعض الأشخاص وسائل تنظيم الأسرة التي يمكن أن توفر أكبر قدر من الحماية ضد الإصابة بالأمراض جنسياً. ويتم تركيب هذه الوسائل أو ارتداؤها في كل مرة يقوم فيها الزوجان بممارسة الجنس. وتسمى هذه الوسائل "الوسائل العازلة" حيث تخلق حاجزاً بين البويضة والحيوان المنوي مما يحول دون حدوث التلقيح

- يوفر الواقي (ذكري وأنثوي) الحماية من حدوث الحمل أو الإصابة بفيروس نقص المناعة البشري، كما يوفر أيضاً الحماية ضد عدد من الأمراض الأخرى المنقولة جنسياً، بما في ذلك بعض الأمراض التي قد تضر بالخصوبة في المستقبل.
- يمكن للشباب في كثير من الأماكن الحصول على الواقي مجاناً أو يمكن شراؤه من الصيدليات أو من المتاجر.
- يشعر بعض الناس بأن الواقي يقلل من المتعة الجنسية، بينما آخرون قد لا يرون ذلك أو قد يرون أن هذا العيب لا يقارن بما يوفره الواقي من حماية ضد الحمل غير المرغوب فيه والأمراض المنقولة جنسياً (بما في ذلك فيروس نقص المناعة البشري).
- يستخدم الكثير من الأزواج الواقي، مع وسيلة أخرى لتنظيم الأسرة للحصول على حماية إضافية.
- تستخدم بعض السيدات أساليب عازلة أخرى مثل الحاجز المهبلي، وغطاء عنق الرحم، إلا أنه ليس معروفاً حتى الآن إذا كان هذا الغطاء أو الحاجز يوفر أي حماية ضد الأمراض المنقولة جنسياً.

٥ بعض الأشخاص يختارون وسائل تنظيم الأسرة (مثل أقراص منع الحمل، و كبسولات تحت الجلد، وحقن الهرمونات، واللاصقات الهرمونية، والحلقة المهبلية، واللولب) وهي وسائل فعالة لمنع الحمل.

- لا تحمي هذه الوسائل من الأمراض التي تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي. ولذا، فالجمع بين استخدام واحدة من هذه الوسائل مع الواقي الذكري أو الأنثوي يوفر مزيداً من الحماية ضد الحمل والأمراض المنقولة جنسياً، بما في ذلك فيروس نقص المناعة البشري.
- بعض الوسائل الهرمونية يمكن أن تقلل من الرغبة الجنسية عند بعض النساء.
- استخدام هذه الوسائل قد يؤدي لمضاعفات صحية، على الرغم من أن لها بعض الفوائد الصحية أيضاً.
- قد تكون هذه الوسائل مريحة في الاستخدام.
- استخدام هذه الوسائل أسهل للسيدات بغض النظر عن مشاركة أزواجهن لهن.

٦ من أجل تجنب الحمل غير المرغوب فيه، تلجأ بعض النساء إلى تعلم تقنية تحديد فترة الخصوبة ووقت التبويض، الذي تكون فيه المرأة قادرة على الحمل. وهناك مجموعة متنوعة من هذه التقنيات التي يطلق عليهم اسم "أساليب التوعية بالخصوبة". فمثلاً، يمكن أن تتعلم المرأة حساب أيام الخصوبة الخاصة بها على أساس دورات الطمث السابقة لديها. كما يمكن للمرأة أن تلاحظ أيضاً تغيرات في جسدها، بما في ذلك تحولاً في درجة حرارة الجسم وتغيرات في نسيج مخاط المهبل

(انظر صفح الحقائق بشأن الدورة الشهرية)

- تعلم كيفية تحديد فترة الخصوبة يستغرق بعض الوقت، ويجب على المرأة التعرف على دورتها الشهرية ومراقبة وتسجيل التغيرات الشهرية التي تحدث في جسدها.
- يمكن خلال فترة الخصوبة، أي التبويض، أن يستخدم الأزواج وسائل تنظيم الأسرة مثل الواقي الذكري، أو تجنب الجماع المهبل. (انظر في القسم السابق المتعلق بالجهاز التناسلي)
- تختلف الدورة الشهرية من سيدة لأخرى حيث تؤثر الهرمونات والأمراض وغيرها من العوامل على انتظام الدورة.
- الدورة الشهرية عند الفتيات غالباً ما تكون غير منتظمة بحيث تجعل من الصعب استخدام هذه الأساليب على نحو فعال.
- لا تحمي هذه الأساليب من الأمراض المنقولة جنسياً أو من فيروس نقص المناعة البشري.
- يجد كثير من الأزواج صعوبة أو عدم إرتياح في استخدام هذه الوسائل بطريقة فعالة.

٧ يمنع بعض الأزواج والزوجات الحمل عن طريق الاتفاق على "القذف الخارجي"

- تعتبر وسيلة القذف الخارجي وسيلة فعالة لتنظيم الأسرة إذا تم استخدامها بشكل صحيح وبشكل منتظم.
- تتطلب وسيلة القذف الخارجي لنجاحها قدراً كبيراً من السيطرة والالتزام من جانب الرجل. ولهذا السبب يكون احتمالات حدوث حمل غير مخطط له أعلى لدى الأزواج والزوجات الذين يحاولون استخدام هذه الوسيلة مقارنة بمستخدمي الوسائل الأخرى. كما أن الاستخدام السليم لهذه الوسيلة يمثل صعوبة بالنسبة للشباب.
- لا توفر هذه الوسيلة الحماية الفعالة ضد فيروس نقص المناعة البشري (الإيدز) أو غيرها من الأمراض المنقولة جنسياً.

٨ بعض الناس يختار أسلوب التعقيم، وهو طريقة جراحية لتنظيم الأسرة بطريقة دائمة. ويمكن تعقيم الذكور والإناث على حد سواء

٩ يمكن للمرأة الحماية من الحمل بعد حدوث الجماع وذلك عن طريق "وسائل منع الحمل الطارئة"

- (انظر صحف الحقائق عن وسائل منع الحمل الطارئة)
- تعتبر وسائل منع الحمل الطارئة مفيدة في الحالات التي لا يستخدم فيها الزوجان وسائل لتنظيم الأسرة، أو حدث فشل في استخدام وسيلة ما (مثلاً، عند تمزق الواقي)، أو إذا تم إكراه المرأة على ممارسة الجنس.
 - وسائل منع الحمل الطارئة فعالة إلى حد كبير إذا استخدمت خلال خمسة أيام من ممارسة الجنس، ولكن تأثيرها يكون أفضل عند استخدامها في أسرع وقت ممكن خلال هذه المدة.
 - يحتوي الشكل الأكثر شيوعاً لوسائل منع الحمل الطارئة على جرعة محددة من أحد الهرمونات التي تستخدم في العديد من وسائل تنظيم الأسرة عن طريق الفم وتم إعدادها خصيصاً لهذا الغرض. هذا النوع من الحبوب متاح في بعض الأماكن دون الحاجة لورشة.
 - يعتبر تركيب اللولب في غضون خمسة أيام من الاتصال الجنسي خياراً آخر لوسائل منع الحمل الطارئة.
 - لا تعتبر حبوب تنظيم الأسرة الطارئة طريقة للإجهاض، حيث أنها لا تنهي الحمل إن كان قد استقر.

١٠ في بعض الأحيان تفشل وسائل تنظيم الأسرة

- عند فشل وسائل تنظيم الأسرة، تختار بعض النساء استكمال الحمل غير المخطط له [انظر الوحدة ٦]
- تختار نساء أخريات التخلص من الحمل [انظر القسم التالي]

انظر "دليل الأنشطة"
نشاط رقم ٤٩

معلومات عن وسائل تنظيم الأسرة

يراجع المشاركون المعلومات حول
وسائل تنظيم الأسرة عن طريق حل
بعض التمارين. ويناقشون المسؤولية
المشتركة عن تنظيم الأسرة.

الحمل غير المرغوب فيه والإجهاض

تؤكد الاتفاقيات الدولية على الحاجة لمعرفة ومواجهة تأثير الإجهاض غير الآمن على الصحة (الفقرة ١٠٦ ي من برنامج عمل المؤتمر العالمي الرابع للمرأة لعام ١٩٩٥)، وعلى أنه في الأماكن التي يكون فيها الإجهاض قانونياً، فإنه ينبغي أن يكون آمناً (الفقرة ٨-٢٥ من برنامج عمل المؤتمر الدولي للسكان والتنمية لعام ١٩٩٤؛ الفقرة ١٠٦ ك من برنامج عمل المؤتمر العالمي الرابع للمرأة لعام ١٩٩٥)

١ تواجه الملايين من السيدات والفتيات تجربة الحمل غير المرغوب فيه. والذي يحدث لأسباب كثيرة منها عدم توافر وسائل تنظيم الأسرة أو استخدامها بشكل غير صحيح أو نتيجة فشل الوسائل.

٢ في كل عام، تقرر ما بين ٤٠ إلى ٥٠ مليون امرأة وفتاة اللجوء إلى الإجهاض (للتخلص من الحمل)

٣ تلجأ النساء والفتيات إلى الإجهاض لأسباب كثيرة

منها مثلاً:

- لا تستطيع تربية طفل (سواء كان الطفل الأول أو طفل تالي).
- لا تريد أن تصبح أمّاً في الوقت الذي حدث فيه الحمل.
- تريد استكمال دراستها.
- تواجه صعوبات في علاقتها مع شريك حياتها ولا تريد تربية طفل بمفردها.
- يهدد الحمل صحتها الجسدية أو النفسية.
- أصبحت حاملاً نتيجة لممارسة الجنس قسراً أو بأي شكل من أشكال الإكراه مثل الاغتصاب.

نقاط للتأمل

غالبية النساء اللاتي يخترن إجراء عملية إجهاض متزوجات ولديهن طفل واحد على الأقل، وتأتي النساء اللاتي يخضعن للإجهاض من مختلف الخلفيات والأعمار والأجناس والأعراق والأديان والمستويات الاقتصادية والاجتماعية.

ما هي بعض الظروف التي تجعل المرأة أو الفتاة تقرر أن تخضع لعملية الإجهاض في مجتمعكم؟

الإجهاض أقل شيوعاً في الدول التي توفر التوعية عن الصحة الإنجابية والجنسية بالإضافة إلى سهولة الحصول على خدمات تنظيم الأسرة. ما هي الأسباب التي تجعل السيدات في هذه الدول أقل تعرضاً لحدوث حمل غير مرغوب فيه؟

٤ حتى الحالات التي يريد فيها أحد الزوجين استمرار الحمل، قد تنتهي بالإجهاض لأسباب مختلفة ➤

منها مثلاً:

- قد يهدد الحمل صحة المرأة الجسدية أو النفسية.
- قد تسبب العوامل الوراثية أو السلوكية أو البيئية مخاطر صحية خطيرة على الجنين (قد تؤدي إلى الوفاة).
- في حالة عدم رضا الزوجين عن جنس الجنين. وغالباً ما يحدث هذا الشعور في الأماكن التي يفضل فيها المجتمع الذكور على الإناث. [انظر صفح الحقائق بشأن اختيار جنس المولود]
- تتعرض بعض الحوامل لضغوط من أجل إجهاض أنفسهن بسبب حالتهم الشخصية أو الاقتصادية، أو بسبب الحالة الصحية أو لأسباب أخرى. وربما تتعرض الحامل لمثل هذه الضغوط من آخرين (مثل، أحد الوالدين، الزوج، أو مقدم الرعاية الصحية). وفي البلدان ذات السياسات السكانية القسرية، قد تجبر الحكومة النساء على القيام بالإجهاض.

٥ توجد طرق مختلفة لإجراء عملية الإجهاض الآمن، حيث يتوقف ذلك على مرحلة الحمل والأماكن التي توفر هذه الخدمة، وتشمل طرق الإجهاض إجراء العمليات الجراحية أو تناول عقاقير معينة.

[انظر إلي صفح الحقائق عن الإجهاض]

٦ يعتبر الإجهاض إجراءً آمناً وبسيطاً إذا ما تم في ظل الظروف المناسبة. التي تشمل: مقدم خدمة ماهر، وآلات مناسبة ومعقمة، والحصول على علاج مبكر لأية مضاعفات محتملة

- بصفة عامة، غالباً ما يكون الإجهاض آمناً عندما يتم في إطار قانوني وفي منافذ صحية مجهزة.
- تختلف الظروف التي يتم من خلالها تقديم خدمة الإجهاض من مكان إلى مكان. وعلى المستوى الدولي، فإن نصف حالات الإجهاض تقريباً تتم في ظروف آمنة.

٧ العديد من الدول تساعد المرأة في الحصول على الإجهاض الآمن والقانوني

قد تدعم هذه الدول القيام بالإجهاض الآمن والقانوني لأنها:

- تؤمن بحق الأشخاص في الحصول على جميع الإجراءات الطبية الآمنة
- ملتزمة بالحد من وفيات الأمهات، بما في ذلك الوفاة الناجمة عن الإجهاض غير الآمن
- تؤمن أن المرأة لها الحق في التحكم في حياتها الخاصة، وأن قدرتها على التحكم في قدرتها الإنجابية والجنسية أو خصوبتها هي جزء مهم من هذا الحق
- تؤمن بأن الأشخاص من حقهم الاستمتاع بالعلاقات الزوجية دون إنجاب
- قلقة بشأن النمو السكاني ولديها الرغبة في حصول المرأة على كل الوسائل الممكنة للسيطرة على خصوبتها
- قلقة من الآثار الاقتصادية التي تنجم عن الإجهاض غير الآمن (على سبيل المثال، تكلفة توفير الرعاية الطارئة للنساء والفتيات اللاتي يعانين من المضاعفات).

وقد تعارض بعض الدول السماح بالإجهاض لأنها:

- تعتنق معتقدات دينية تحظر ذلك
- تؤمن أن النساء لا ينبغي عليهن السيطرة على حياتهن وعلى قدراتهن الإنجابية/خصوبتهن
- تؤمن أنه لا ينبغي التمتع بالجنس دون الإنجاب
- بأن الإجهاض الآمن والقانوني قد يزيد من الفوضى في العلاقات الجنسية أو سوف يزيد من معدلات الإجهاض.

انظر "دليل الأنشطة"

نشاط رقم ٥٠

ضع نفسك مكانها: إتخاذ القرار
بإنهاء الحمل

يقر المشاركون الحالات الدراسية
ويناقشوا أسباب سعي المرأة للقيام بعملية
الإجهاض

٨ جميع دول العالم تقريباً لديها قوانين تسمح بالإجهاض في ظل ظروف محددة

- للمرأة في بعض المجتمعات الحق في الإجهاض بناء على طلبها خلال عدد معين من أسابيع الحمل.
- في أماكن أخرى، يُسمح بالإجهاض فقط في ظروف معينة، مثلاً لإنقاذ حياة الأم، أو في حالات الاغتصاب أو السفاح أو في حالات أخرى.
- تخضع قوانين الإجهاض لنقاش وتغيير مستمرين في كثير من البلدان.

٩ يموت كل ساعة ما يقرب من ثمان نساء وفتيات وتصاب ٢٠٠ أخريات بالعقم لعدم وجود خدمات الإجهاض الآمن أو لعدم إمكانية الحصول عليها. ويمكن تجنب هذه النتائج المأساوية بسهولة

- على الرغم من أن الإجهاض يعتبر إجراءً آمناً وبسيطاً عندما يتم في ظروف مناسبة، إلا أن ما يقرب من نصف عمليات الإجهاض يتم إجراؤها في ظروف غير آمنة.
- يعتبر الإجهاض غير الآمن من المشكلات الكبرى في مجال الصحة العامة في أجزاء كثيرة من العالم، فهو يؤثر على النساء والفتيات في شتى مجالات الحياة، خصوصاً الفقيرات منهن.

نقاط للتأمل

في الأماكن التي يوجد بها قيود قانونية على الإجهاض، يخاطر بعض الأطباء بحياتهم المهنية من أجل إجراء عمليات الإجهاض الآمنة وبتكلفة منخفضة. لماذا في رأيك يقومون بذلك؟

إجراء عمليات إجهاض آمنة وقانونية يمثل إحدى أولويات المناصرين لقضايا صحة المرأة في جميع البلدان التي تضع قيوداً على الإجهاض. لماذا في رأيك تمثل هذه المسألة أحد القضايا الرئيسية؟

قال بعض المناصرين لقضايا الصحة الإنجابية والجنسية: "لو كان الرجال هم من يحملون، لكان الإجهاض قد أصبح آمناً وقانونياً وسهل المنال". وبما أن ذلك أمراً غير ممكن، فما رأيك في هذا التصريح؟

إذا قررت سيدة بمفردها - ضد رغبة شريك الحياة - الاحتفاظ بالحمل غير المرغوب فيه، إلى أي حد، سيكون شريك حياتها مسئولاً بشكل شخصي أو مادي عن الطفل؟ ولأي مدى؟

الدعوة وكسب التأييد
للصحة والحقوق
الإيجابية والجنسية
والمساواة بين
الجنسين

الوحدة

نبذة مختصرة

تمكن هذه الوحدة المشاركين من التعلم عن طريق التجربة العملية سواء في حياتهم الشخصية، أو مدارسهم، أو مجتمعاتهم المحلية. وتركز هذه التجارب على أحداث التغيير في مجال الصحة الإنجابية والجنسية (بما في ذلك فيروس نقص المناعة البشري والإيدز)، وحقوق الإنسان، والمساواة بين الجنسين. ومن خلال هذه التجارب يمكن للمشاركين التأمل في سلوكياتهم الشخصية وقد يتبين لهم ما هو عادل أو غير عادل، كي يمكنهم أخذ خطوات - سواء كانت كبيرة أو صغيرة - لإحداث تغيير في حياتهم الشخصية أو في حياة الآخرين. ويساعد هذا النوع من المشاركة الشخصية والمدنية على تمكين الشباب كمواطنين مسؤولين وتعزيز ثقافة الديمقراطية لديهم.

الدعوة وكسب التأييد للصحة والحقوق الإنجابية والجنسية والمساواة بين الجنسين

تساعدك هذه الوحدة، كمدرّب، على توجيه المشاركين للقيام بمشروعات "عملية". وفي حالة عدم قدرة المشاركين على تنفيذ مشروع الدعوة لهذه الأمور بأنفسهم، يمكنك الاستعانة بالجزء الأول من هذه الوحدة لعرض موضوعات مثل: الدعوة وكسب التأييد والتغيرات الاجتماعية للمشاركين.

استخدم المواد الواردة بالوحدات السابقة من هذا الدليل حتى تتمكن من مساعدة المشاركين على التفكير وتنقيفهم حول مختلف القضايا.

وعلى الرغم من أن هذه الوحدة تبرز قضايا معينة (بما في ذلك المساواة بين الجنسين، وحقوق الأشخاص المتعاشين مع فيروس نقص المناعة البشري والإيدز، والعنف)، إلا أنه يمكن تطبيقها على مجموعة واسعة من مشروعات العمل الاجتماعي.

تعرف على نشاط واحد على الأقل من أنشطة الدعوة وكسب التأييد في مجتمعك، ويمكنك كذلك الاعتماد على مثل هذه المعلومات للحصول على نماذج واقعية حول أسباب وكيفية حشد الناس من أجل التغيير الاجتماعي.

تضم هذه الوحدة عدداً من "أسئلة التأمل" التي قد يجدها المشاركون صعبة أو معقدة. فاحرص على اختيار الأسئلة المناسبة لهم.

حاول الحصول على التشجيع والمشورة من الآخرين في توجيه المشاركين خلال هذه الوحدة

إذا كنت تعزّم تدريس وحدة التعلم القائم على المشروعات، احرص على الآتي:

شجع المشاركين على البدء بالأمور الصغيرة. وذكرهم بأن التغيير هام على جميع المستويات، وساعدهم على تفهم أن الأعمال الصغيرة قد تكون مقدمة لأعمال أكبر.

شجع المشاركين على العمل ضمن فريق، وتأكد من أن الفريق يعطي الجميع فرصة للمشاركة والشعور بالمسؤولية.

تذكر: مسئوليتك الأولى هي الحفاظ على سلامة المشاركين. وعلى الرغم من أن التغيير يتطلب خطوات جريئة، إلا أن الخطوات الصغيرة قد تثير قلق الآخرين في المجتمع. لذا فأنشاء تصميم المشاركين لمشاريعهم قم بطرح الاستفسارات بين القادة في مؤسستك أو مجتمعك عن أي محاولات محتملة لمقاومة أو إعاقة خطط المشاركين. وعليك أيضاً بمحاولة جذب القيادات المؤثرة لدعم جهود المشاركين، حيث يمكن أن يساعد ذلك على التقليل من حدة ردود الأفعال. وقم بالعمل عن قرب مع المشاركين للتأكد من أنهم لا يعرضون أنفسهم للمخاطر، وساعدهم على اختيار موضوعات جديدة إذا كان ذلك مناسباً. وأخيراً حدد قائمة بالجهات التي يستطيع المشاركون اللجوء إليها للحصول على المساعدة والدعم.

الدعوة وكسب التأييد للصحة والحقوق الإنجابية والجنسية والمساواة بين الجنسين

محتوي هذه الوحدة يساعد المتدرب / المشارك علي:

الأهداف المعرفية

- ذكر طريقة واحدة على الأقل يمكن من خلالها أن يواجه الناس التمييز أو الظلم في حياتهم الخاصة.
- ذكر طريقة واحدة على الأقل يمكن من خلالها أن يواجه الناس التمييز أو الظلم في مجتمعاتهم.
- ذكر طريقة واحدة على الأقل يمكن من خلالها أن يواجه الناس التمييز أو الظلم على المستوى القومي أو الدولي.

الأهداف الوجدانية

- مراجعة تحيزهم وأحكامهم المسبقة ودوافع التغيير لديهم.
- الوعي بالحالات التي يشوبها الظلم أو التمييز أو التهميش أو عدم المساواة.
- تأمل واستعراض تجاربهم ومشاعرهم أثناء محاولتهم تعزيز الصحة الانجابية والجنسية أو حقوق الإنسان أو المساواة بين الجنسين.

الأهداف المهارية

- التعمق في فهم أحد المخاوف التي تملكهم حول الصحة الانجابية والجنسية أو حقوق الإنسان أو المساواة بين الجنسين.
- وضع خطة عمل لتنفيذ نشاط يساهم في خلق عالم أكثر عدالة.
- تنفيذ الخطوات اللازمة لتطبيق خطة العمل.

التأمل في توجهاتنا

- ١ نأمل جميعاً كبشر في إطلاق إمكاناتنا بصورة كاملة. ومع ذلك، فقد تتأثر قدراتنا على القيام بذلك بسبب النظم الاجتماعية الراسخة والقوالب النمطية. وترتبط هذه النظم والصور النمطية في كثير من الأحيان بالنوع الاجتماعي (الجنس) والعرق والسن والطبقة الاجتماعية والدين والقدرات البدنية أو الإعاقة.
- ٢ وترسيخ الصور النمطية المقبولة لدى أفراد المجتمع ويقومون بتنقلها بما في ذلك صور التمييز والإضطهاد. ويعني ترسيخ التمييز والإضطهاد أن يصبح لدينا الاعتقاد بأن هذه الأعراف والصور النمطية صحيحة حتى وإن كنا ضحايا لها. في بعض الأحيان، يدرك الناس أن تلك الأعراف والصور النمطية ضارة، ولكنهم يشكون في قدرتهم على تغييرها.
- ٣ يمكنك مواجهة الصور النمطية المتعلقة بالنوع الاجتماعي (الجنس) وغيرها من القضايا في حياتك الخاصة. وللقيام بذلك، يجب أن يكون لديك القدرة والثقة لتحديد تأثير هذه الصور النمطية على هويتك، وتطور شخصيتك، وخياراتك.

٤ يمكن لكل واحد منا المشاركة في التأمل الذاتي والتفكير النقدي لآرائه وقيمه وأفكاره الشخصية.

- وفيما يلي بعض الأسئلة الصعبة والمهمة في نفس الوقت والتي يمكننا التفكير فيها عند التأمل في معايير المجتمع والمساواة فيما يختص بالنوع الاجتماعي (الجنس) والأمور الجنسية:
- ما هي الصفات التي يمكن أن أستخدمها لوصف سماتي الشخصية؟ وهل تستخدم هذه الكلمات عادة لوصف الرجال والأولاد أم النساء والشابات؟
- هل أشعر أن بعض العواطف مثل الغضب أو الوداعة ليست مناسبة للفتيات أو للشباب الذكور؟ وما هي بعض الأمثلة على ذلك؟
- هل أميل إلى افتراض أنه ينبغي أن أكتسب (أو لا أكتسب) بعض المهارات أو المواهب بسبب نوع جنسي؟
- هل أميل إلى افتراض أن الشباب والفتيات لديهم بطبيعة الحال قدرات فكرية مختلفة؟
- هل أميل إلى الاستماع بعناية أكبر لأفكار المتكلم إذا كان ذكر أو أنثى؟
- هل أعتقد أن الفتيات لسن بحاجة إلى ممارسة الرياضة البدنية بنفس القدر مثل الشباب؟ ولماذا؟
- هل أرى أن بعض السلوك الجنسي مقبول للشباب ولكنه ليس مقبولاً بالنسبة للفتيات، أو العكس؟
- هل أحمل أي صور نمطية عن الأمور الجنسية لأشخاص من الجماعات العرقية الأخرى؟ وإذا كان الأمر كذلك، على أي أساس كونت هذه الاتجاهات؟
- كيف أشعر تجاه شاب/فتاة يشعر بعدم إرتياح تجاه هويته الجنسية؟
- كيف أشعر تجاه الفتيات اللاتي يقن بأعمال منزلية أكثر من الشباب؟
- إلى أي مدى يعد مقبولاً أن يحصل الرجل على مقابل أكثر من المرأة عن نفس الوظيفة؟
- كشخص بالغ، هل يمكن أن أصوت لصالح سيدة كرئيس للدولة؟ لماذا نعم؟ ولماذا لا؟
- هل يمكن أن أقوم بتوظيف رجل لرعاية الأطفال الصغار؟ لماذا نعم؟ ولماذا لا؟
- ما هو شعوري تجاه التحرش بشخص أعتقد أن لديه ميول مثلية؟
- هل أعتقد أن النساء والشابات أحياناً ما يكونون مسئولين عن تعرضهن للإغتصاب يتحملن اللوم عند تعرضهن للاغتصاب؟ وإذا كان الأمر كذلك، في أي المواقف؟
- على أي أساس كونت وجهات النظر السابقة؟ ومن أين تعلمت أو اكتسبت مثل هذه الاتجاهات؟

٥ يمكننا أيضا أن نسأل أنفسنا عن المعايير المجتمعية المتعلقة بفيروس نقص المناعة البشري. قد تكون مثل هذه الأسئلة صعبة ولكنها مهمة.

على سبيل المثال:

- هل لدي صور نمطية عن الأشخاص المتعاشين مع فيروس نقص المناعة البشري أو الإيدز؟ أين تعلمت هذه الأنماط؟
- كيف سأشعر إذا علمت أن أحد أشقائي قد أصيب بفيروس نقص المناعة البشري؟
- ما هي مسؤوليتي تجاه الدفاع عن كرامة وحقوق الأشخاص المتعاشين مع فيروس نقص المناعة البشري؟
- هل يجب علي شخصياً القيام بعمل فحوص فيروس نقص المناعة البشري؟
- إذا كنت مصاباً بفيروس نقص المناعة البشري، هل يجب علي أن أخبر شريك حياتي ، حتى لو كنا نستخدم الواقي الذكري؟

٦ نتخذ في كل يوم قرارات حول الطريقة التي نتجاوب بها مع الآخرين نتعامل معهم. وفي مرات عديدة نتخذ قرارات دون أن نتوقف للتفكير في ما هو عادل أو أخلاقي، أو في قرارات أخرى كان يمكن أن نتخذها. وأن تكون عادلاً، معناه أن عليك معاملة جميع الناس باحترام من منطلق الأخلاق الشخصية وحقوق الإنسان.

GISSELLE CARINO, COURTESY OF IPPF/WHR

تحديد ما إذا كان الشيء عادلاً أم لا

- ١ من أجل التصدي للتمييز، يجب على الناس أولاً أن يكونوا قادرين على التعرف عليه سواء في داخلهم أو في العالم من حولهم.
- ٢ ليس من السهل دائماً التعرف على التمييز، ففي بعض الحالات يكون الأمر واضحاً (مثلاً، من خلال إشارة مهينة أو في حالات العنف المنزلي). وفي حالات أخرى، قد يكون التمييز غير واضح ويصعب ملاحظته (مثلاً، تجاهل رأي شخص ما بسبب جنسه).
- ٣ يمكن للمرء أن يتساءل عندما يشعر أن تصرفه مبني على أساس الصور النمطية أو الأحكام المسبقة: "لماذا تكون لدي هذا الحكم؟"، وإجابه على هذا السؤال بصراحة، تساعد الشخص على تحديد التمييز الذي يكمن في سلوكه.

تغيير العالم من حولنا

١ نشعر جميعا ببعض الضغوط الاجتماعية لتقبل الواقع كما هو

- يتقبل بعض الناس الأشياء كما هي حتى عندما تكون غير عادلة، فقد لا يكثرثون بذلك. وقد لا يعرفون كيفية تغيير هذا الوضع، أو قد يشعرون أن محاولة التغيير ربما تكون غير أو خطيرة.
- بينما هناك أشخاص آخرون يتحدثون يعلنون رفضهم للشروط المجحفة في نطاق علاقاتهم الخاصة ونطاق أسرهم، أوفي مدارسهم، أوفي مجتمعاتهم المحلية. كما أن هناك أشخاصا آخرون يجاهرون بالحديث حتى مع علمهم أن مثل هذه التصرفات قد تعود عليهم بمخاطر نفسية، أو اقتصادية أو قانونية أو اجتماعية أو مادية.

٢ يمكن للناس الذين يؤمنون بالمساواة الاجتماعية اتخاذ عدداً من الإجراءات، حيث أن الوقوف في وجه النظام الاجتماعي بأكمله غير مجدي. وبدلاً من ذلك يمكن للناس المساهمة في إحداث تغييرات صغيرة ومهمة حتى في المجتمعات المحافظة للغاية.

٣ ويمكن أن يكون التغيير محفزاً ومُمكنًا، كما يمكن أن يساعد على بناء علاقات جديدة مع أشخاص آخرين

- على سبيل المثال يمكن للجميع:
- التعبير عن المواقف والقيم، والآراء التي تتفق مع معتقداتهم.
- احترام حقوق جميع الناس.
- الوقوف ضد التمييز.
- اتخاذ خطوات صغيرة وأخرى كبيرة من شأنها التأثير في الحياة اليومية للناس.

٤ يمكن للناس تحدي الصور المختلفة لعدم الإنصاف (بما في ذلك عدم المساواة بين الجنسين) الذي يصادفونه في علاقاتهم وحياتهم بصفة عامة.

على سبيل المثال:

- يمكن أن نتوقف جميعاً عن استخدام اللغة المهينة أو إطلاق النكات المسيئة عن الأشخاص المختلفين عنا، كما يمكننا أيضاً أن نرفض ذلك علناً عندما يفعله الآخرون. ويمكن للناس أن يصبحوا أكثر وعياً بالإتجاهات المسيئة أو المهينة التي ترد في وسائل الإعلام (كلمات الأغاني، والأفلام والبرامج التلفزيونية، والكتب المصورة، وغيرها).
- يمكن للفتاة أن تصمم على إقناع والديها بعدم تزويجها في سن مبكرة، كما يمكن لشقيقها أن يساعد في ذلك وأن يرفض الزواج من فتاة صغيرة.
- تستطيع الفتاة أن تقنع والديها بعدم الإثقال على خطيبها وأسرته بطلب مهر كبير.
- يمكن للشباب أو الفتاة أن يشجعا أحد الوالدين إذا كان صاحب عمل لتوظيف أفراد من بين المتعاشين مع فيروس نقص المناعة البشري.
- يمكن للفتى أو الفتاة الضغط على أصدقائهما لكي يتوقفوا عن السخرية من شخص ما.
- على الجميع أن يكونوا أكثر حساسية تجاه مشاعر الأشخاص المنتمين لثقافات مختلفة عنهم. ويعتبر الانفتاح والإنصات من الصفات لإقامة علاقات إجتماعية مبنية على الاحترام.

٥ ويمكن للأشخاص المساهمة في إنهاء الظلم الذي يلاحظونه في مجتمعاتهم المحلية ومجتمعهم الأوسع.

على سبيل المثال، يمكنهم أن يقوموا بما يلي:

- دعم الأشخاص المهمشين.
- تثقيف الناس وزيادة وعيهم حول مظاهر عدم الإنصاف من حولهم.

٦ يمكن للأفراد العمل على تحقيق العدالة والمساواة المتعلقة بالنوع الاجتماعي (الجنس) والأمور الجنسية

فيمكنهم مثلاً القيام بما يلي:

- المساعدة على ضمان التعامل المنصف مع الأشخاص المتعاضدين مع فيروس نقص المناعة البشري والإيدز
- إقناع الناس في المجتمع بالإقلاع عن عادة ختان الإناث
- تشكيل مجموعات المراقبة داخل كل حي للتدخل في حالات العنف الأسري
- توفير أماكن آمنة يستطيع ضحايا العنف الأسري أن يذهبوا إليها للحصول على المساعدة
- العمل على ترسيخ ثقافة الصحة الجنسية والنوع الاجتماعي (الجنس) بالمدارس

٧ يمكن للأفراد الانضمام إلى الحملات الوطنية من أجل تحقيق العدالة والمساواة

يمكن أن تشمل هذه الحملات ما يلي:

- مساعدة الفتيات على الاستمرار في الدراسة
- إنقاذ حياة الفتيات من خلال منع الزواج المبكر
- إنقاذ الفتيات من الختان
- الدعوة من أجل زيادة الإنفاق الحكومي لمنع وعلاج المشكلات الصحية للأمهات
- تأييد تطبيق القوانين التي تجرم العنف و إساءة المعاملة بين الزوجين
- ضمان تطبيق القوانين التي تحمي المساواة بين الجنسين

٨ يمكن للأفراد دعم أو الانضمام للحملات المنادية بالتغيير الاجتماعي على الصعيد الدولي.

على سبيل المثال:

- حملات منع الاتجار بالنساء والفتيات (بما في ذلك زواج القاصرات)
- حملات فنية وثقافية لرفع الوعي بفيروس نقص المناعة البشري.
- حملات دولية لمناهضة ختان الإناث.
- حملات مكافحة العنف ضد المرأة.

٩ بعض الأنشطة التي يقوم بها الناس لإحداث التغيير الاجتماعي (تشمل ما يلي):

- البحوث والدراسات
- تثقيف الآخرين، كأفراد أو ضمن مجموعات
- رفع وعي صانعي القرار
- التواصل مع الإعلاميين وتثقيفهم
- الكتابة وتوقيع العرائض والشكاوي
- العمل في الحملات الانتخابية
- كسب تأييد المسؤولين المنتخبين من أجل تحسين القوانين وتنفيذها
- الدفاع في المحاكم عن حقوق الناس الذين تعرضوا للتمييز أو الإساءة
- المشاركة في المسيرات والتجمعات
- إصدار التصريحات وبيانات المواقف
- الإبداعات الفنية وأداء الأعمال المسرحية والموسيقية لتعزيز الوعي
- القيام ببعض الخدمات المباشرة
- تنظيم ورش عمل تدريبية لتدريب مقدمي الرعاية الصحية ورجال الدين و رجال القانون وغيرهم على كيفية التصدي بشكل أفضل لتلك القضايا.

العقبات والتحديات التي تواجه حملات الدعوة من أجل التغيير

١ العمل من أجل تحقيق العدالة قد يكون صعباً وخطراً، وغالباً ما ينطوي على مواجهة الرأي العام أو الأفراد والمؤسسات التي لديها سلطة ونفوذ. ويمكن أن يؤدي في بعض الحالات إلى مخاطر الوصم، أو السجن أو الإيذاء الجسدي.

٢ وبسبب هذه المخاطر، فالمواجهه أو الاحتجاج المباشر ضد التمييز يصبح غير ممكناً في كثير من الأحيان.

٣ إذا كانت المواجهه أو الاعتراض على واقعة تمييز بعينها غير ممكنه، فبإمكان الشخص البحث عن طريقة أخرى أكثر أماناً لمعالجة هذا الأمر. ولكن من المهم أن نتذكر أن الموقف الآمن في مكان ما، ليس آمناً دائماً في مكان آخر.

- ومن بين بعض الطرق التي يواجه بها الناس (بما في ذلك الشباب) التمييز ما يلي:
- معرفة بعض الوسائل المتاحة لتقليص أثر التمييز على أنفسهم أو على الآخرين
 - الحديث عن هذا الأمر مع شخص جدير بالثقة وذو خبرة
 - إنشاء صفحة على الإنترنت أو مدونة إلكترونية
 - البحث عن بعض الأشخاص الداعمين والتوجه معهم للتحدث إلى السلطات

DYANE JEAN FRANÇOIS FILS

أهمية الدعوة وكسب التأييد وأثرها على حياة الناس

- ١ غالباً ما يكون الناس أكثر فاعلية في إحداث التغيير الاجتماعي عندما يكون الأمر متعلقاً بقضية يعرفونها ويهتمون بها، لأنها تكون ذات تأثير مباشر عليهم.
- ٢ يمكن للناس تعلم المهارات اللازمة لتغيير العالم من حولهم. كما يمكنهم استخدام هذه المهارات في حالات كثيرة ومتعددة.
- ٣ العمل من أجل تحقيق العدالة وحقوق الإنسان سواء في القضايا الشخصية أو في الحملات الاجتماعية العامة يمكن أن يعطي لحياة الإنسان معنى وشعور بالقوة.

انظر "دليل الأنشطة"
نشاط رقم ٥١

كن ملهماً ! أحدث تغييراً

يختار المشاركون قولاً ماثوراً ملهماً
ويستكشفون المعنى من ورائه وكيفية تطبيقه
في حياتهم الخاصة

كن فعالاً: التعلم القائم على تنفيذ المشروعات

يمكن للناس أن يكتسبوا المهارات من أجل تغيير العالم من حولهم، حتى بأبسط الطرق وفي أكثر المناطق محافظةً، كما يمكن استخدام هذه المهارات في العديد من المواقف. ويمكن للشباب أن يكونوا مناصرين أقوياء في الدعوة للتغيير. فيما يلي بعض الخطوات الهامة لإحداث تغيير اجتماعي.

الخطوة ١: قم بتحديد القضية أو المشكلة محل إهتمامك. و فكر في أسباب اهتمامك بهذه المشكلة. قد يكون لهذه المشكلة تأثير عليك وحدك أو على شخص آخر. وقد يكون أثرها واقع على أشخاص آخرين، مثل أفراد أسرتك أو زملاء الدراسة. وقد تنعكس المشكلة على كل أو بعض أعضاء المجتمع، أو قد يكون نطاق المشكلة أوسع بحيث يؤثر على كثير من الناس في بلدك أو حول العالم.

الخطوة ٢: قم بجمع وتحليل المعلومات حول أبعاد المشكلة وما الذي تم فيما سبق للتصدي لها

على سبيل المثال:

- قم بجمع المعلومات حول الذين قاموا بالفعل بالتصدي لهذه المشكلة على المستوى المحلي أو القومي، وفكر في كيفية ربط نفسك بتلك الجهود.
- تحدث إلى أشخاص آخرين حول رأيهم في المشكلة.
- اعراف المزيد عن المشكلة، إن أمكن، من خلال الإطلاع والبحث .
- تعرف على جذور هذه المشكلة.
- ابحث إن كان هناك مؤسسات أو سياسات أو قوانين أو قواعد أو أعراف ثقافية أو موارد مخصصة تسمح باستمرار المشكلة، (يمكنك عمل "خريطة سياسية" بهذه المعلومات).

الخطوة ٣: حدد التغييرات التي تريد تحقيقها. وحدد الأهداف القصيرة الأجل والطويلة الأجل. كن مبتكراً، ولكن كن أيضاً واقعياً.

قد تشمل التغييرات ما يلي:

- تغيير السلوكيات أو الاتجاهات الخاصة بك شخصياً
- زيادة المعرفة والوعي بين الناس من حولك
- تشجيع الناس على تغيير سلوكهم بحيث يكونوا أكثر التزاماً باحترام حقوق الآخرين
- تغيير القواعد داخل إحدى المؤسسات المجتمعية
- اتخاذ الترتيبات اللازمة لمساعدة الأشخاص المعنيين على الاشتراك في برنامج أو الحصول على الخدمات التي يحتاجونها

انظر "دليل الأنشطة"
نشاط رقم ٥٢

قضية أهتم بها

يقوم المشاركون بتحديد قضية أو مشكلة
يهتمون بأمورها.

الخطوة ٤: فكر في الاشخاص الذين يمكنهم مساعدتك في اتخاذ خطوات نحو التغيير الذي تريد تحقيقه - سواء من خلال تقديم النصيحة أو من خلال المساعدة المباشرة. فيمكنك على سبيل المثال، أن تستعين بأحد أولياء الأمور أو مدير المدرسة أو أحد قادة المجتمع المحلي أو أحد المسؤولين المنتخبين.

- يمكنك من خلال التحدث مع أشخاص آخرين أن تحفزهم ليكونوا أكثر دعماً ومشاركة، بحيث يمكنك الاستفادة من مهاراتهم ونصائحهم، فأنت لست في حاجة لعمل كل شيء بمفردك.
- اهتم بوجهات النظر المختلفة لدى الآخرين.

الخطوة ٥: انضم إلى إحدى المؤسسات أو إبحث عن شركاء فإن في العدد يمثل قوة!

- الجهود الجماعية - بما في ذلك أصوات الناس غير المسموعة في كثير من الأحيان - تلقى مزيداً من الاهتمام وتكون أكثر تأثيراً من الجهود الفردية.
- في معظم الأحيان، يستطيع كل شخص أن يعمل بسهولة من أجل التغيير - حتى لو كان التغيير بسيطاً - طالما وجد التعاون والدعم المعنوي من الآخرين.

الخطوة ٦: حدد جمهورك المستهدف (الذي تريد الوصول إليه). ووضح قدر الإمكان الرسالة التي تريد عرضها حول التغييرات المرغوبة.

الخطوة ٧: قم بعمل عصف ذهني حول الإجراءات الممكنة التي يمكن أن تسهم في إحداث التغييرات. وضع في الاعتبار أفضل السبل للوصول إلى الجمهور المستهدف

على سبيل المثال، يمكنك التفكير فيما يلي:

- الاجتماع مع مدير المدرسة أو مع قادة المجتمع المحلي
- كتابة مقال في صحيفة المدرسة
- إقامة حفل موسيقي أو عمل فني لجمع المال من أجل التغيير
- عقد دورات تثقيفية في المجتمع أو في الصف المدرسي
- الاشتراك في أو تنظيم فعالية سياسية محلية، مثل كتابة وتوزيع منشورات أو تأليف وأداء مسرحيات الشارع أو التطوع في الحملات السياسية التي تعبر عن اهتماماتك ومعتقداتك.

الخطوة ٨: ناقش بعناية وبحث وقارن بين كافة الإجراءات والأنشطة الممكنة، ثم اختر منها تلك التي تبدو أكثر قابلية للتنفيذ والتأثير. وقم بإعداد خطة العمل الخاصة بك.

[أنظر الوحدة رقم ٥]

الخطوة ٩: ضع في الاعتبار العقبات والتحديات التي يمكن أن تواجهها في مجتمعك عند القيام بهذه الأنشطة

على سبيل المثال:

- قد يتم تجاهلك
- قد لا تتمكن من الحصول على جميع الموارد التي تحتاج إليها
- قد لا يكون لديك ما يكفي من الحلفاء

الخطوة ١٠: تأكد من أن هذه الأنشطة لا تسبب ضرراً لك أو لغيرك. يمكنك سؤال شخص راشد وموثوق به أو أحد القيادات الشابة أخرى حول بعض المخاطر قد لا تكون قد وضعتها في الاعتبار.

تشمل بعض المخاطر المحتملة ما يلي:

- الوصم الاجتماعي أو الإجراءات التأديبية، سواء في المنزل أو المدرسة أو المجتمع
- الهجوم أو حتى الأذى الجسدي من شخص يعارض أنشطتك
- العواقب المالية أو القانونية

الخطوة ١١: أعد النظر في خطتك للتأكد من عدم حدوث أي أضرار منها لنفسك أو للآخرين

الخطوة ١٢: حدد معارضيك. وتعرف على حججهم وأنشطتهم. وتم بتجهيز الحجج المضادة على أن تكون دقيقة وصادقة.

الخطوة ١٣: ضع اللمسات الأخيرة لخطة العمل الخاصة بك

الخطوة ١٤: حدد واجمع الموارد البشرية والمادية التي سوف تحتاجها لتنفيذ خطتك والجدول الزمني

بعض أمثلة للموارد البشرية تشمل:

- الأشخاص الذين يمكنهم مساعدتك في الاتصال بالسلطات المحلية والمسؤولين
- الأشخاص الذين يتقنون كتابة البيانات الصحفية
- الأشخاص الذين يمكنهم مساعدتك في إطلاق موقع على شبكة الإنترنت
- الأشخاص الذين يستطيعون تنفيذ مهام أخرى من شأنها مساعدتك في عرض رسالتك

بعض أمثلة الموارد المادية تشمل:

- الأموال أو التبرعات من المواد الغذائية لتقديمها للمستحقين أو لبيعها
- المعدات أو الإمدادات و التي يمكن استعارتها
- المساعدة في نفقات السفر

الخطوة ١٥: نفذ خطة العمل الخاصة بك

JONATHAN BARTOLOZZI, COURTESY OF PHOTOSHARE

الخطوة ١٦ : عليك بتقييم فاعلية خطتك من حيث تحقيق الأهداف قصيرة وطويلة الأجل. والقيام بالتعديلات اللازمة. يمكنك طلب النصح والدعم من الآخرين إذا لزم الأمر.

الخطوة ١٧ : داوم على التصدي للمشكلة، فالتغيير الاجتماعي يعتبر هدفاً طويل الأجل.

إن التغيير أمر ممكن، ودائماً ما ستجد شيئاً يمكنك القيام به، مهما كان صغيراً. فلا تجعل الإحباط ينتابك إذا بدت المشاكل كبيرة ومعقدة.

وأخيراً، ضع في اعتبارك أنه بينما تحاول تغيير العالم من حولك يجب عليك أن تكون عادلاً وجديراً بالاحترام في جميع أفعالك ومعاملاتك اليومية.

”كن أنت التغيير الذي تريد أن تراه في العالم“

– المهاتما غاندي

”وما نيل المطالب بالتمني، ولكن تؤخذ الدنيا غلابا“

- الشاعر أحمد شوقي

ملحقات

- ٢٤٣ الفتيان ومرحلة البلوغ
- ٢٤٤ الفتيات ومرحلة البلوغ
- ٢٤٦ الجهاز التناسلي للإناث
- ٢٤٨ الدورة الشهرية (الحيض) (يطلق عليها أيضاً دورة التبويض)
- ٢٥٠ التغذية والرياضة البدنية وإدمان العقاقير
- ٢٥٢ الجهاز التناسلي للذكور
- ٢٥٤ الحمل والإنجاب
- ٢٥٦ الولادة والرضاعة الطبيعية
- ٢٥٨ إختيار نوع الجنين
- ٢٥٩ العقم والمساعدة على الإنجاب
- ٢٦٠ وسائل تنظيم الأسرة
- ٢٦٤ وسائل تنظيم الأسرة في الحالات الطارئة (EC)
- ٢٦٥ ختان الإناث
- ٢٦٦ سرطان الجهاز التناسلي
- ٢٦٧ الأمراض المنقولة جنسياً (STIs)
- ٢٦٩ التهابات الجهاز التناسلي غير المنقولة جنسياً
- ٢٧٠ فيروس نقص المناعة البشري/الإيدز
- ٢٧٢ وظائف الأعضاء والعلاقة الجنسية
- ٢٧٣ العنف ضد النساء والفتيات، متضمناً العنف الجنسي
- ٢٧٤ الاتجار بالجنس
- ٢٧٥ الإجهاض
- ٢٧٦ اتفاقيات الأمم المتحدة

الفتيان ومرحلة البلوغ

تبدأ مرحلة البلوغ بالنسبة للفتيان، بين سن العاشرة والثالثة عشر، ويأتي ذلك متأخرا عن الفتيات بعامين. ويكتمل البلوغ عادة عند الفتيان في أواخر مرحلة المراهقة أو في أوائل العشرينات، عندما يكتمل نمو الهيكل العظمي.

ما هي التغيرات التي يمر بها الفتيان أثناء مرحلة البلوغ؟
شأنهم شأن الفتيات، قد يجد الفتيان تغيرات في مشاعرهم واهتماماتهم أثناء مرحلة البلوغ. كما تحدث لهم تغيرات بدنية. وتختلف هذه التغيرات من شخص إلى آخر، إلا أنها غالبا ما تحدث بالترتيب التالي:

- ينمو القضيب والخصيتان بشكل أكبر
- يبدأ شعر العانة في النمو وتزيد كثافته تدريجيا ويصبح أكثر خشونة وتجعدا.
- يبدأ الصوت في التغير والعمق، عادة تدريجيا وأحيانا يحدث فجأة
- بعد مرور عام تقريبا من بداية نمو الخصيتين، قد يتعرض الفتى لتجربة القذف (إخراج سائل أبيض حليبي يسمى السائل المنوي من القضيب)
- نمو شعر الإبطين وتغير رائحة العرق لتصبح مثل رائحة جسم الكبار
- نمو شعر الوجه

يمر الفتيان أيضا بطفرة في النمو وكذلك نمو للعصلات. وتصبح البشرة أكثر دهنية و تزداد احتمالات ظهور حب الشباب. ويتعرض حوالي نصف الفتيان تقريبا لنمو مؤقت في الثديين يختفي في غضون عام أو عامين.

ما الذي يسبب الانتصاب؟

يحدث الانتصاب في جميع مراحل الحياة. وينتج الانتصاب عن امتلاء النسيج الاسفنجي في العضو الذكري بالدم نتيجة للاستثارة الجنسية أو رفع أشياء أو الأحلام أو الشعور بالبرد أو ارتداء ملابس ضيقة أو الشعور بالخوف أو الإثارة أو امتلاء المثانة عند الاستيقاظ. وقد لا يكون للانتصاب سبب ظاهر، خاصة خلال مرحلة البلوغ. وغالبا ما يحدث للأولاد انتصاب مفاجئ أو تلقائي وفي بعض الأحيان يحدث أكثر من انتصاب خلال اليوم. كل ذلك يحدث نتيجة للمستويات المرتفعة أو المتغيرة في هرمون التستوستيرون.

وقد يسبب حدوث الانتصاب بدون قذف شعورا مؤقتا بالثقل، لكنه غير ضار على الإطلاق. وإذا لم يتم لمس العضو الذكري المنتصب، فإن الانتصاب يتراجع تلقائيا.

ماذا يحدث أثناء القذف؟

قبل القذف، تطلق غدة كوبر نقطة أو نقطتين من سائل عبر رأس العضو الذكري. ويسمى هذا السائل سائل ما قبل القذف وهو يطهر مجرى البول. ولا يحتوي سائل ما قبل القذف على عدد كاف من الحيوانات المنوية القادرة على إحداث حمل (ما لم يكن هناك حيوانات منوية متبقية من قذف سابق). إلا أنه قد يوجد فيروس نقص المناعة البشري في سائل ما قبل القذف.

ويتضمن القذف الكامل إطلاق السائل المنوي الذي عادة ما يحتوي على مئات الملايين من الحيوانات المنوية في مقدار ملعقة صغيرة من السائل المنوي. وعادة، وليس دائما، يصحب القذف حالة من المتعة تعرف بالشيق. بمجرد أن يستطيع الفتى القذف، فإنه يمكنه أن يسبب حمل في حالة ممارسته للجنس.

ما هو الاحتلام؟

عادة ما يحدث للذكور انتصاب أثناء النوم وحوالي ٨٠٪ منهم يقذفون من حين لآخر. وهذا النوع من القذف يسمى الإحتلام. وتزيد مرات الإحتلام أثناء مرحلة البلوغ، إلا أنه قد يحدث للرجال البالغين أيضا. ولكن تقل احتمالات حدوث الإحتلام للأولاد أو الرجال الذين يمارسون الاستمناء أو العلاقة الجنسية بشكل منتظم.

ولا يعد الإحتلام (أو الاستمناء) ضارا بالصحة. كما لا يؤدي الإحتلام (أو الاستمناء) إلى هدر للحيوانات المنوية، حيث تقوم الخصيتان بتصنيع الحيوانات المنوية باستمرار كما أن الإحتلام هو الوسيلة الوحيدة التي يتخلص بها الجسم من الحيوانات المنوية المخزنة.

[ارجع أيضا إلى صحيفة الحقائق بشأن الأجهزة التناسلية – الذكور].

هذه الصحيفة
خاصة بالوحدة
السادسة صفحة
١٦٠

الفتيات ومرحلة البلوغ

تبدأ مرحلة البلوغ بالنسبة للفتيات، بين سن الثامنة والثالثة عشر، وذلك مبكرا عن الأولاد. وتكتمل مرحلة البلوغ عادة عند الفتيات بين سن السادسة عشر والسابعة عشر أو عندما يكتمل نمو الهيكل العظمي لديهن.

ما هي التغيرات التي تمر بها الفتيات أثناء مرحلة البلوغ؟

تختلف التغيرات أثناء مرحلة البلوغ من فتاة إلى أخرى وعلى الرغم من اختلاف هذه التغيرات في التوقيتات والتسلسل والسرعة، إلا أنه عادة ما ينمو جسم الفتاة بالترتيب التالي:

- يبدأ الثديان في النمو، وغالبا ما يكون ذلك في جانب واحد فقط في البداية. يستغرق النمو الكامل عامين تقريبا.
- يبدأ شعر العانة في النمو وتزداد كثافته تدريجيا ويصبح أكثر خشونة وتجعدا
- بداخل جسم الفتاة، يزداد سمك سطح المهبل وحجم الرحم والمبيضين. [ارجع إلى صحيفة الحقائق بشأن الأجهزة التناسلية – الإناث]
- غالبا ما يحدث النزيف الحيضي الأول، الطمث، بعد بداية نمو الثديين بعامين أو ثلاثة. وتمر العديد من الفتيات بدورات حيضية غير منتظمة خلال العامين الأولين. وبمجرد حدوث التبويض لدى الفتاة، فإنها تستطيع أن تحمل. [ارجع إلى صحيفة الحقائق بشأن الدورة الحيضية].
- نمو شعر الإبطين وتغير في رائحة العرق ليصبح مثل رائحة جسم الكبار.
- يبدأ عنق الرحم في إفراز المخاط الذي يتم إفراغه عبر المهبل. وهذا المخاط طبيعي وعلامة على التغيرات الطبيعية المتعلقة بالخصوبة والحيض.

تمر الفتيات أيضا بطفرة في النمو، حيث يتسع الحوض والفخذين وتزداد الأنسجة الدهنية وتصبح البشرة أكثر دهنية وتزيد احتمالات ظهور حب الشباب.

وكما هو الحال مع الفتيان، قد تتغير اهتمامات الفتيات ومشاعرهن خلال مرحلة البلوغ. وفي الأيام السابقة للحيض، تتعرض الفتيات غالبا لمشاعر قوية بأنواع مختلفة، على سبيل المثال، كالفرح والحزن والحساسية والغضب.

التعامل مع الحيض

يعد الحيض أمرا طبيعيا ودليلا على صحة الأنثى. وقد تكون الدورة الحيضية الأولى حدثا مثيرا، خاصة إذا كانت الفتاة تعرف ماذا تتوقع. ولكن للأسف، فإن العديد من الفتيات يصيبن القلق أو الخوف عند أول دورة حيضية لهن لأن أحدا لم يشرح لهن ماذا تعني وماذا تتطلب. وقد يشعر بعض الآباء أو الأمهات بالحرج من الحديث في هذا الشأن، أو قد تكون الفتاة مشبعة برسائل من خلال ثقافتها أو ديانتها بأن دم الحيض شيء نجس. ولكن في حقيقة الأمر فإن الحيض أحد أدوات الجسم لتجديد نفسه والحفاظ على الخصوبة.

وأثناء الحيض، يمكن للفتاة ممارسة جميع أنشطتها اليومية. ويعد الاستحمام أثناء الحيض أمرا ضروريا. ويتعين غسل الفرج بالماء وقليل من الصابون لإزالة ما تبقى من دماء.

وتختلف كيفية عناية الفتيات بنظافتهن الشخصية أثناء الدورة الحيضية باختلاف الظروف. فتستخدم العديد من النساء الفوط الصحية لامتصاص الدم. في بعض المجتمعات تشتري السيدات والفتيات الفوط الصحية التي يمكن التخلص منها بعد الاستخدام. بينما في مجتمعات أخرى، يستخدمن فوطا صحية يعاد استخدامها وهي مصنوعة من القماش المطوي. ويتعين غسل هذه الفوط جيدا بالماء والصابون بعد كل استعمال. ويعد وجود مكان خاص لتغيير الفوط الصحية أو غسلها (في المنزل أو المدرسة) أمرا ضروريا.

هذه الصحيفة خاصة
بالوحدة السادسة
صفحة ١٦٠

وتستخدم العديد من النساء السدادة القطنية (التامبون) بدلا من القوط الصحية أو معها. والسدادة القطنية هي كتلة صغيرة مصنوعة من القطن (أو مادة ماصة أخرى) وغالبا يكون شكلها كالإصبع ليتلاءم جيدا مع القناة المهبلية. ويتم إدخال السدادة القطنية في المهبل لامتصاص دم الحيض. ويتعين تغيير السدادة القطنية مرتين يوميا على الأقل. إذ أن ترك السدادة القطنية داخل المهبل لأكثر من يوم قد يسبب التهابات خطيرة يمكن أن تؤدي للوفاة. (إدخال أي شيء غير نظيف داخل المهبل قد يسبب أيضا التهابات خطيرة).

وتختلف كمية النزيف الحيضي – التدفق الحيضي – من يوم إلى آخر ومن سيدة إلى أخرى. قد يكون النزيف أكثر كثافة خلال الأيام الأولى من الدورة الحيضية. قد تشعر بعض الفتيات والنساء أيضا بالألم – تقلصات البطن – خلال هذه الأيام. وفي بعض الحالات، تكون هذه التقلصات قوية ويصحبها غثيان. وقد تكون بعض المسكنات الخفيفة، مثل أيبوبروفين، في تخفيف الألم. وقد يكون من المفيد أيضا الاستحمام أو وضع زجاجة بلاستيكية أو زجاجة ماء

ساخن ممثلة بماء دافئ على أسفل البطن أو أسفل الظهر.

قد تشعر بعض الفتيات والنساء بأشكال مختلفة من عدم الراحة قبل أيام قليلة من بداية الدورة الحيضية. مثل احتقان الثدي والإمساك والإرهاق والبثور وانفعالات قوية أكثر من المعتاد. بينما في دورات شهرية أخرى، قد يصادفهن بعض من هذه المتاعب أو متاعب غيرها أو لا يصادفهن أي متاعب. وتجد بعض الفتيات والنساء أن تلك الأعراض تقل حدتها مع ممارسة التمارين الرياضية بانتظام طوال الشهر.

ومعظم الفتيات لديهن أسئلة أو صعوبات تتعلق بالدورة الشهرية. و لذا فإنهم قد يجدون فائدة من التحدث مع إحدى مقدمي الرعاية الصحية أو إحدى القريبات أو الصديقات.

[ارجع أيضا إلى صحيفة الحقائق بشأن الدورة الحيضية وصحيفة الحقائق بشأن الأجهزة التناسلية – الإناث]

الجهاز التناسلي للإناث

ما هي الأجهزة الجنسية والتناسلية؟

تشترك الأجهزة الجنسية والتناسلية في بعض الأعضاء وليس كلها. يتكون الجهاز الجنسي من الأعضاء التي تلعب دورا في النشاط الجنسي والمتعة الجنسية، بينما يتكون الجهاز التناسلي للإناث من الأعضاء الخاصة بالحمل والولادة.

ما هي الأجزاء المكونة للجهاز الجنسي والتناسلي للإناث وما هي وظائفها؟

الفرج يتكون من العضو التناسلي الخارجي الظاهر للمرأة (انظر الشكل المبين أدناه).

البظر (رقم ١ في الشكل) عضو صغير في شكل برعم زهرة مع نسيج صغير يشكل غطاء صغيرا. تتمثل الوظيفة الوحيدة للبظر في إمداد المرأة بالسعادة الجنسية. يحتوي

البظر على شبكة غنية من النهايات العصبية الخاصة للإحساس. فأتثناء الاستثارة الجنسية والشيق، يحترق البظر (الأعضاء التناسلية عامة) ويمتلئ بالدم، مما يجعله منتصباً. قد تشعر المرأة بانقباضات في المهبل أثناء الشيق.

الشفرة الكبيرة أو الشفران الخارجيان (رقم ٣) يغطيان فتحة المهبل ويحميانها. **الشفرة الصغيرة أو الشفران الداخليان** (رقم ٢) ينتفخان أثناء الاستثارة الجنسية.

المهبل (رقم ٤) قناة مطاطية تمتد من الفرج إلى عنق الرحم والرحم. عندما تستثار المرأة جنسياً، يفرز المهبل إفرازات زلقة. والمهبل به نهايات عصبية قليلة، ولذا فهو ليس حساساً بدرجة عالية أثناء الجماع. أثناء الجماع يولج القضيب داخل المهبل. فإذا قذف الرجل، يدخل السائل المنوي المهبل ويمر عبر عنق الرحم إلى الرحم وقناتي فالوب، حيث يمكن حدوث تخصيب إذا كان هناك بويضة. كما أن دم الحيض يخرج من الجسم عبر المهبل، كما هو الحال عند ولادة الطفل. ويطهر المهبل نفسه ولا يحتاج للغسل. يتعين على المرأة عدم استخدام مواد لتضييق أو تنشيف المهبل، حيث أن هذه المواد قد تكون ضارة.

غشاء البكارة (غير مبين) هو غشاء رقيق جداً قد يتمدد ليغطي جزء من فتحة المهبل. قد يتمزق الغشاء بسهولة خلال ممارسة الرياضة العنيفة وقد يتمدد مفتوحاً إذا استخدمت الفتاة السدادات القطنية. ولذلك، فإن تمزق الغشاء أو تمدده لا يدل بالضرورة على ممارسة الفتاة للعلاقة الجنسية.

عنق الرحم (رقم ٥) هو الجزء السفلي للرحم الذي يمتد إلى أعلى المهبل. ويرتبط عنق الرحم بالمهبل عن طريق فتحة يطلق عليها OS المهبل بالرحم. كما يمر دم الحيض خارج الرحم عبر فتحة OS ويمر السائل المنوي عبرها إلى الرحم. وينتج عنق الرحم إفرازات

هذه الصحيفة خاصة
بالوحدة الثالثة صفحة
٩٤ والوحدة السادسة
صفحة ١٦٦

وإذا لم تنغرس مضغة، تنفصل بطانة الرحم ويكون دم الحيض. أما إذا انغرس مضغة، فإنها تتطور إلى الجنين في الرحم.

قناتا فالوب (رقم ٧) هما قناتان ضيقتان بطول ٤ إلى ٥ بوصة تنتقل خلالهما البويضة من المبيض إلى الرحم حيث يتم تخصيب البويضة بداخلها.

المبيضين (رقم ٨) هما عضوان، حجم كل منهما كحجم اللوزة أو حبة العنب يخزنان البويضات غير الناضجة في بصيلات وهما ينتجان ويفرزان هرمونات (الاستروجين والبروجستيرون) كما انهما ينتجان ويطلقان البويضات الناضجة.

(مخاط عنق الرحم) تساعد الحيوانات المنوية على دخول الرحم. ويتغير مخاط عنق الرحم أثناء الدورة الحياتية، ومن ثم يمكن للمرأة تحديد فترة الخصوبة حسب خصائص مخاط عنق الرحم. واثناء الولادة يتمدد عنق الرحم بما يسمح للمولود من المرور خلاله.

الرحم (رقم ٦) هو عضو عضلي أجوف يقع أعلى المثانة، ويشبه الرحم في شكله ثمرة الكمثرى المقلوبة. وتكون بطانة الرحم سميكة لامتلائها بالدم والأنسجة خلال الجزء الأول من الدورة الحياتية.

الدورة الشهرية (الحيض) (يطلق عليها أيضاً دورة التبويض)

ما هي دورة الحيض أو التبويض؟

في مرحلة البلوغ تبدأ الفتيات دورات الخصوبة. وعلى عكس الذكور الذين يتمتعون بالخصوبة طوال الوقت بدءاً من مرحلة البلوغ، فإن الإناث يمكنهم الحمل فقط خلال أيام محددة في الدورة. و يختلف طول الدورة من سيدة لأخرى، إلا أنها عامة تقدر بحوالي شهر. وخلال كل دورة، يمر جسم الأنثى بتغيرات. أبرزها هو نزيف الحيض، ويسمى أيضاً بالطمث أو الدورة.

وغالباً ما ينظر إلى الطمث على أنه ذروة الدورة، مع أنه جزء فقط من مجموعة من التغيرات التي تحدث أثناء الدورة. وتتمثل هذه التغيرات في طريقة استعداد الجسم لاحتمالات حدوث الحمل. وتتضمن إنتاج المخاط في عنق الرحم ونمو وإطلاق البويضة وتغيرات في بطانة الرحم. وتتحكم في هذه التغيرات مجموعة من الهرمونات (مواد كيميائية تنتجها الغدد في الجسم ويحملها الدم).

وتؤثر هذه التغيرات الهرمونية على أجزاء عديدة من جسم الأنثى، وأيضاً على ما تشعر به الفتاة وطريقة أدائها لوظائفها البدنية. ومعرفة معلومات عن هذه التغيرات يمكن أن يعطي الفتيات والنساء شعوراً بالراحة والتحكم في أجسامهن. ويمكن للمرأة تعلم تقنيات بسيطة لتحديد موعد التبويض لديها وموعد حلول الدورة الحوضية.

ما هي التغيرات التي يمر بها الجسم أثناء الدورة؟

قبل التبويض

نزيف الحيض – يعد الطمث أو نزيف الحيض إشارة إلى بداية دورة جديدة. وأثناء الحيض، يخرج الدم والأنسجة من الرحم ويتدفق إلى الخارج عن طريق المهبل. ويعتبر اليوم الأول من النزيف بأنه "اليوم رقم واحد" من الدورة. وينتهي النزيف عادة في غضون أربعة إلى ستة أيام.

الجفاف – بعد انتهاء نزيف الحيض، قد يصبح المهبل جافاً نتيجة انخفاض مستوى الهرمون وإنتاج عنق الرحم لقليل من المخاط أو عدم وجود مخاط.

المخاط الكثيف/ سُمك بطانة الرحم – بعد أيام قليلة، حيث يفرز جسم الأنثى مزيداً من الهرمونات، قد تلاحظ المرأة (أو الفتاة) إفراز مهبطي للمخاط. في البداية يكون المخاط أبيض غائم أو ضارب إلى الصفرة وقد يكون ملمسه لزجاً. في نفس الوقت، بالرغم من أن المرأة لا تستطيع اكتشاف ذلك، يزداد سمك جدار الرحم و يبدأ نضوج البويضة.

التبويض:

المخاط الخالي من الشوائب/ التبويض – حيث تنضج البويضة، يصبح المخاط أكثر نقاءً وزلقاً أكثر وغالباً ما يشبه البيض النيئ. وغالباً ما يمكن بسطه بين الأصابع. ويغذي هذا المخاط الحيوانات المنوية ويساعدها على التحرك باتجاه البويضة. وفي هذه الفترة قد تزيد الرغبة الجنسية لدى المرأة. يطلق على انطلاق البويضة من المبيض "التبويض". وتعد الأيام التي تسبق أو تلي التبويض مباشرة هي الفترة التي يمكن أن يحدث فيها حمل. وتسمى هذه الأيام أحياناً "أيام الخصوبة".

هذه الصحيفة خاصة
بالوحدة السادسة
صفحة ١٦٠ و ١٧٣

ويمر جسم الأنثى بتغيرات أخرى خلال هذه الفترة. فعلى سبيل المثال، تشعر بعض النساء بزيادة في الرغبة الجنسية وشعور بالسعادة لأيام قليلة. بينما تشعر بعض النساء بوخز وشعور بسيط بعدم الراحة في أحد جوانب البطن عندما تندفع البويضة من المبيض.

بعد التبويض

ما بعد التبويض – بعد التبويض يمكن أن تعيش البويضة ليوم واحد. يصبح المخاط أكثر سمكا مرة أخرى ويكون كريمي أو لزج الملمس. بالنسبة للأربعة عشر يوما التالية (أو أقل)، تحافظ الهرمونات على بطانة الرحم السميكة كما ترتفع درجة حرارة الجسم بشكل طفيف.

نزيف الحيض- إذا لم يحدث حمل في نهاية الأربعة عشر يوما، يتراجع مستوى الهرمونات. و تسيل بطانة الرحم وتراجع درجة حرارة الجسم و يصبح هذا هو الحيض وتبدأ دورة جديدة. (أما إذا حدث حمل، فيستمر الجسم في إفراز الهرمونات للحفاظ على سمك بطانة الرحم لمدة تسعة أشهر).

كم مدة دورة التبويض – الحيض؟

أثناء السنة الأولى أو السنتين الأوليين من بدء الحيض (أول دورة حيضية)، قد يختلف طول المدة من دورة إلى أخرى. قد تمر عدة أشهر بين دورتين. حتى بالنسبة للنساء البالغات، قد يختلف طول الدورة من امرأة إلى أخرى ومن دورة إلى أخرى لدى امرأة واحدة. وقد تتأثر المدة بأمور عديدة كالسفر والضغط والاكتئاب وسوء التغذية والمرض. ولكن في معظم الاحيان تبدأ المرأة دورة حيض جديدة كل ٢٤-٣٦ يوما.

وقد يختلف طول الفترة من بداية النزيف الحيضي حتى التبويض بشكل كبير. قد تكون مدته قصيرة لا تتجاوز يومين أو طويلة تصل إلى عدة أشهر أو يزيد. إلا ان في معظم الاحيان تستمر هذه الفترة من أسبوع إلى ثلاثة أسابيع. اما الفترة بين التبويض و نزول دم الحيض فهي لا تختلف كثيرا حيث تكون في اغلب الاحيان أربعة

عشر يوما. بمعنى آخر، بمجرد حدوث التبويض، تعرف الفتاة أو المرأة أن الدورة الحيضية لها سوف تبدأ خلال أربعة عشر يوما، ما لم يحدث حمل.

ما هي أيام الخصوبة في الدورة؟

تتضمن أيام الخصوبة يوم التبويض والأيام الخمسة السابقة له. يمكن أن يعيش الحيوان المنوي في الجهاز التناسلي للأنثى لمدة خمسة إلى ستة أيام وتعيش البويضة (إذا لم تخصب) لمدة أربع وعشرين ساعة. و من الصعوبة توقع أيام الخصوبة نظرا لأن المرحلة الأولى من الدورة (ما بين الحيض والتبويض) هي الجزء الذي يختلف بشكل كبير في مدته. و تتعلم بعض السيدات كيفية ملاحظة التغيرات في المخاط (وفي درجة حرارة أجسامهن)، ومن ثم يستطعن تحديد موعد احتمالية التبويض لديهن. و تشعر بعض النساء أيضا بألم طفيف أثناء التبويض. تستعمل العديد من النساء والفتيات هذه التقنيات الخاصة بـ "الوعي بالخصوبة" لزيادة إدراكهن بموعد حلول الدورة الحيضية الجديدة. تعد معرفة أي الأيام هي أيام الخصوبة مفيدة للنساء اللاتي يحاولن الحمل أو اللاتي يردن تجنب الحمل. ومع ذلك، يحتاج استخدام تقنيات الوعي بالخصوبة على النحو الصحيح تعليمات دقيقة ومتابعة وملاحظة واعية مستمرة [للمزيد من المعلومات بشأن الوعي بالخصوبة ارجع إلى صحيفة الحقائق بشأن وسائل تنظيم الأسرة].

متى تتوقف بدورات الحيض والتبويض عند المرأة؟

عندما تدخل المرأة في منتصف العمر، تتغير مستويات الهرمونات لديها. وفي النهاية، ثم يتوقف إنتاج البويضات لديها كما ينقطع الطمث. ويطلق على هذه المرحلة سن اليأس، إشارة إلى نهاية الخصوبة. ويختلف سن اليأس من امرأة إلى أخرى وحسب الظروف المحيطة، إلا أنه عادة ما يبدأ في منتصف الأربعينيات في الدول النامية وفي بداية الخمسينيات في الدول المتقدمة.

[ارجع أيضا إلى صحيفة الحقائق بشأن الفتيات ومرحلة البلوغ].

التغذية والرياضة البدنية وإدمان العقاقير

التغذية

لماذا تعد التغذية ذات أهمية خاصة خلال فترة المراهقة؟

تعد التغذية المناسبة ذات أهمية خاصة خلال فترة المراهقة نظرا لأنها فترة النمو السريع. كما تحتاج الفتيات اللاتي ينجبن ويرضعن أثناء فترة المراهقة إلى تغذية إضافية.

ما هي الأسباب الرئيسية والعواقب لمشكلات التغذية؟

يتمثل السبب الرئيسي لمشكلات التغذية في عدم الحصول على طعام مغذ بشكل كاف. وتتفاقم هذه المشكلات عندما يتم توزيع الطعام بشكل غير عادل داخل الأسرة، على سبيل المثال عندما يحصل الأبناء من الذكور على طعام مغذ أكثر من الفتيات أو عندما تتناول الزوجات والفتيات الفائض من الطعام بعد أن ينتهي الذكور من الأكل. وتضعف التغذية غير الكافية من قدرات التعلم. كما إنها تضعف مقاومة الأمراض وتؤدي إلى مشكلات صحية للأم والرضيع، وفي بعض الحالات تؤدي إلى الوفاة. وقد تسفر أيضا التغذية غير الكافية عن ضعف أو هشاشة العظام في منتصف العمر أو لدى كبار السن.

وهناك مشكلات تغذية أخرى تنتشر بشكل أكبر في الدول المتقدمة. حيث يؤدي تناول كميات كبيرة من الأطعمة الغنية بالدهون والسكريات إلى السمنة ويسهم ذلك في العديد من المشكلات الصحية، مثل أمراض السكر وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب. كما يمثل الإلزام باتباع نظام غذائي مشكلة بالنسبة للعديد من الأشخاص، خاصة أن وسائل الإعلام تقدم وتروج لنماذج غير واقعية لحجم الجسم ومظهره. قد تؤدي اضطرابات الأكل، ك فقدان الشهية (انخفاض معدل تناول الطعام قهريا) والبوليميا (التقيؤ مع تناول المليينات بعد تناول الطعام) عن أمراض خطيرة قد تقضي على الوفاة. وتنتشر هذه الاضطرابات بشكل أكبر بين الفتيات.

ماذا يمكن فعله لتحسين التغذية؟

تتضمن طرق تحسين التغذية ما يلي:

- تعلم المزيد عن المحتوى الغذائي للأطعمة والقيام باتخاذ الخيارات الصحية.
- مطالبة الأسواق أو مطاعم الوجبات السريعة بتوفير خيارات صحية بأسعار مناسبة.

- تنظيم أسواق للمزارعين لتوفير أطعمة محلية طازجة للمقيمين داخل المدن.
- التشجيع على التوزيع العادل للطعام بين أفراد الأسرة.
- دعم وضع ملصقات واضحة على المنتجات الغذائية.
- رصد الممارسات الخاصة بإعلانات الوجبات السريعة.

النشاط البدني

لماذا يعد النشاط البدني هاما؟

يساعد النشاط البدني الصحيح والكافي على الوقاية من الأمراض كالسمنة والسكر وبعض أنواع السرطان وارتفاع ضغط الدم كما أنه يحسن الصحة النفسية. وتعد الرياضة أيضا مصدرا للتفاعل الاجتماعي والتسلية. وبالنسبة للفتيات، فإن المشاركة في الأنشطة الرياضية أو برامج التمارين قد تعزز من نظرة الفتاة الايجابية لجسدها وتتيح لها الفرصة لإقامة علاقات صداقة وممارسة نشاط جماعي فعال وتقدير عام للإنجاز. وقد تحصل الفتيات المراهقات المشاركات في الأنشطة الرياضية على نتائج اجتماعية وصحية أفضل، بما يتضمن أداء دراسي أفضل ونسب حمل غير مرغوب فيه أقل، مقارنة بغير المشاركات في ممارسة الرياضة.

كيف تؤثر القوالب النمطية على المشاركة في النشاط البدني والرياضي؟

يستحق كل شخص فرصة متكافئة للمشاركة في الأنشطة الرياضية أو النشاط البدني، بغض النظر عن مستوى المهارة والنوع الاجتماعي والقدرة البدنية والوضع الاقتصادي. ومع ذلك يفتقد كل من الفتيات وذوي الاحتياجات الخاصة والأشخاص الذين يعيشون في فقر مدقع لفرص المشاركة في الأنشطة الرياضية. كما يسفر التمييز القائم على النوع الاجتماعي عن فرص أقل للأنشطة الرياضية والتمارين للفتيات. ومن أمثلة هذا التمييز إقتصار الانضمام للفرق الرياضية على الطلبة الذكور فقط وعدم إتاحة أجهزة الرياضة للفتيات أو تدني جودتها بالإضافة إلى عدم تقدير الأنشطة الرياضية الخاصة بالفتيات والسيدات وقلة التمويل الخاص بها. ويعد هذا التمييز انتهاكا لحقوق الفتيات.

هذه الصحيفة خاصة
بالوحدة السادسة
صفحة ١٦٢

ولحسن الحظ، فقد بدأت الدعوات المجتمعية والتغيرات القانونية في معالجة هذه المظاهر من عدم المساواة على المستوى المحلي والوطني والدولي وبدأت الاتجاهات والمعتقدات التحيزية في التغيير.

ما هي أنواع النشاط البدني التي يمكن أن يكون لها أثر سلبي على الصحة؟

يمكن أن يكون للعمل الذي يتضمن ساعات طويلة من النشاط المجهد، كحمل أحمال ثقيلة أو المشاركة في مهام تتطلب حركات مثل الانحناء، مضراً بالصحة. كما أن الظروف غير الآمنة أحياناً ما تجعل الأنشطة البدنية المتعلقة بالعمل أكثر خطورة. كالعمل في الأماكن التي تنتشر فيها الأبخرة السامة أو العمل في درجة حرارة عالية. كما تحمل بعض الأنشطة الرياضية، كالأنشطة الرياضية التي تتطلب الاحتكاك الجسدي، مخاطر الإصابات.

تعاطي العقاقير

ما هي العقاقير التي يتعاطاها الناس ولماذا يتعاطونها؟

باستثناء الأدوية، تتضمن العقاقير التي يتعاطاها الناس للترفيه الكحول والتبغ والكافيين والماريجوانا ومواد الاستنشاق (مثل البنزين والغراء وسوائل التنظيف) والكوكايين والهيروين. وتؤثر العقاقير على العقل والجسم، وفي بعض الأحيان يكون التأثير بشكل دائم. بعض هذه العقاقير أكثر خطورة من البعض الآخر وتختلف آثارها حسب الأشخاص المتعاطين. ويعد الكحول والتبغ أكثر العقاقير تعاطياً حول العالم. وقد تزايدت في السنوات الأخيرة، أعداد الفتيات والنساء المدخنات بشكل كبير في بعض الدول. ويتعاطى الناس العقاقير للعديد من الأسباب التي تتضمن:

- تقليل القلق في المواقف الاجتماعية
- الظهور بشكل أكثر نضجاً وثقة بالنفس
- تجنب الشعور بالمشكلات أو التعامل معها بما في ذلك تجنب الشعور بالملل والوحدة
- التواصل الاجتماعي والاستمتاع
- تحفيز العقل أو البقاء في حالة يقظة
- تعزيز التصورات الحسية أو الشعور بالنشوة
- الحد من الشهية أو تجنب تناول الطعام (لفقد الوزن)

- الاسترخاء أو النوم
- التعامل مع الصدمات النفسية

ما هو الإدمان؟

عندما يتعاطى الناس عقاراً بشكل منتظم، قد يصبحون معتمدين عليه أو مدمنين له. ويمكن أن تسبب بعض العقاقير الإدمان مثل مسكنات الألم وأدوية الحمية الغذائية والمنومات. وقد يصبح العديد من الناس مدمنين لهذه العقاقير دون إدراكهم لذلك. ويتطلب التغلب على الإدمان التحلي بالعزم وقوة الإرادة والإيمان بالنفس ووجود بيئة داعمة، وغالباً ما يتضمن ذلك علاجاً من قبل متخصصين أو المشاركة في برنامج علاجي.

ما هي المشكلات الخطيرة التي تترتب على تعاطي العقاقير أو إدمانها؟

- يعد تعاطي المراهقين للعقاقير مشكلة صحية كبيرة في العديد من الدول. ويسفر تعاطي العقاقير عن مشكلات خطيرة كبيرة تتضمن:
- وقوع حوادث أثناء القيادة تحت تأثير الكحوليات أو العقاقير الأخرى
- التصرف بطرق تؤدي إلى الندم نتيجة لسوء التقدير أو ضعف التحكم الناتج عن تعاطي العقاقير.
- ممارسة العلاقات الجنسية بدون حماية ضد الأمراض المنقولة جنسياً أو فيروس نقص المناعة البشري أو الحمل، وذلك نتيجة لسوء التقدير
- الإصابة بفيروس HIV أو الالتهاب الكبدي بسبب المشاركة في استخدام إبر العقاقير التي تؤخذ عن طريق الحقن.
- تناول جرعة زائدة من أحد العقاقير بما يؤدي إلى التسمم والوفاة.

وقد يلجأ المدمنون إلى تصرفات يائسة أو مهينة أو غير مشروعة للحصول على نقود لشراء العقاقير. كما أن مدخني السجائر أو ماضغي التبغ أو هؤلاء الذين يقضون وقتاً طويلاً مع مدخنين قد يصابوا بالسرطان أو أمراض أخرى قد تهدد حياتهم. ويمكن أن يؤدي تعاطي المرأة الحامل للعقاقير، سواء كانت مشروعة أو غير مشروعة، إلى الإضرار بالجنين.

الجهاز التناسلي للذكور

ما هي الأجهزة الجنسية والتناسلية؟

تشترك الأجهزة الجنسية والتناسلية في بعض الأعضاء وليس كلها. يتكون الجهاز الجنسي من الأعضاء التي تلعب دورا في العلاقة والمتعة الجنسية. بالنسبة للذكور، يتكون الجهاز التناسلي من الأعضاء التي تنتج الحيوان المنوي أو تخزنه أو تنقله من أجل الإنجاب.

ما هي الأجزاء المكونة للجهاز الجنسي والتناسلي للذكور

وما هي وظائفها؟

القضيب (رقم ١ في الشكل) له عدة وظائف. يشارك القضيب في الشعور الجنسي، وهو يتشابه مع البظر للأنثى في أداء نفس الوظيفة. ويمتلئ القضيب بالدم ويصبح صلبا ومنتصبا استجابة للاستثارة الجنسية. وتتمثل الوظيفة التناسلية للقضيب في توصيل السائل المنوي داخل المهبل. بينما تتمثل الوظيفة الثالثة في إفراز البول (انظر مجرى البول أدناه). تغطي نهاية القضيب بطبقة من الجلد تسمى القلفة. وهي التي تزال في عملية ختان الذكور والتي تجرى في العديد من المجتمعات.

الخصيتان (رقم ٢) هما غدتان كرويتا الشكل داخل كيس

الصفن ينتجان الحيوانات المنوية والهرمون الذكري التستوستيرون. ويتميز كل من كيس الصفن أو الخصيتين بالحساسية للمس وشم يمكن أن يصبح مصدرا للمتعة الجنسية.

كيس الصفن (رقم ٣) هو كيس فضفاض من الجلد يحمل الخصيتين

ويحميهما. وعند برودة الجو يكون كيس الصفن مشدودا لأعلى ومنكمشا باتجاه الجسم للحفاظ على درجة حرارة الخصيتين المناسبة لإنتاج الحيوانات المنوية.

مجرى البول (رقم ٤) هو قناة تمتد من المثانة داخل القضيب. وهو

الممر الذي يخرج من خلاله السائل المنوي (مزيج من سائل منوي وسائل بروتينات وحيوانات منوية) من الجسم أثناء القذف. كما أن البول يمر أيضا إلى خارج الجسم عبر مجرى البول. أثناء انتصاب القضيب، يغلق صمام في أسفل المثانة لمنع التبول أثناء القذف.

البزخ (غير مرقم، إلا أنه ظاهر) هو قناة ملفوفة بشكل كبير وتستقر أعلى كل خصية وتخزن الحيوانات المنوية حتى يتم قذفها.

الأسهر (رقم ٥) هما قناتان طويلتان تحملان الحيوانات المنوية باتجاه مجرى البول. تنقبض هاتان القناتان عند القذف.

غدة البروستاتا (رقم ٦) تنتج سائلا يشكل جزءا من السائل المنوي ويساعد الحيوانات المنوية على الحركة. ويوجد العديد من الرجال في استئارة البروستاتا متعة جنسية.

هذه الصحيفة خاصة
بالوحدة الثالثة صفحة
٩٤ والوحدة السادسة
صفحة ١٦٦

الحويصلات المنوية (رقم ٧) تنتج جزءا كبيرا من السائل الذي يصبح في النهاية سائلا منويا. ويغذي هذا السائل الحيوانات المنوية.

غدة كوبر (غير مبينة) تنتج سائل قلوي كثيف يسمى سائل ما قبل القذف وهو يعادل من الوسط الحامضي في محرى البول قبل القذف.

الحمل والإنجاب

كيف يحدث الحمل؟

لحدوث الحمل، يتعين التقاء البويضة والحيوان المنوي. وتسمى هذه العملية بالإخصاب. يمكن حدوث الإخصاب فقط خلال فترة الخصوبة أثناء الدورة الحوضية للمرأة. [ارجع إلى صحيفة الحقائق بشأن الدورة الحوضية].

خلال هذه الفترة، يطلق أحد المبيضين بويضة وتسمى هذه العملية بالتبويض. وخلال دقائق، تبدأ أهداب (تسمى خمل) في نهايات قناة فالوب في التحرك للإحاطة بالبويضة وسحبها داخل قناة فالوب. كما يتحرك عنق الرحم ليأخذ وضع يبسر مرور الحيوان المنوي من المهبل. ويفرز عنق الرحم كمية كبيرة من المخاط وهو ما يوفر تغذية لتمكين الحيوان المنوي من البقاء لعدة من الأيام. كما يوفر المخاط بيئة تساعد الحيوان المنوي على أن يسبح إلى أعلى باتجاه قناة فالوب للوصول إلى البويضة.

وإثناء الجماع، يتم قذف الحيوانات المنوية بالقرب من عنق الرحم وتدخل عنق الرحم في ثوان. وإذا كانت المرأة في فترة الخصوبة، قد تصل بعض الحيوانات المنوية إلى البويضة في قناة فالوب خلال خمس دقائق، بينما يمكن أن تبقى بعض الحيوانات المنوية في المخاط الشفاف (الدال على الخصوبة) في عنق الرحم لمدة تصل إلى خمسة أيام، وبذلك يظل الحيوان المنوي يخرج من عنق الرحم ويكون متاحا لتخصيب البويضة. من هنا، فإن السيدة التي يحدث لديها تبويض بعد عدة أيام من ممارسة العلاقة الجنسية غير المحمية، فإنه يحتمل أن تظل الحيوانات المنوية في عنق الرحم الخاص بها ويمكن لهذه الحيوانات على الوصول إلى قناة فالوب وتخصيب البويضة.

وبمجرد حدوث التبويض، لا بد أن يحدث التخصيب خلال ٢٤ ساعة، نظرا لأن البويضة لا تستطيع أن تبقى حية لأكثر من هذه الفترة. ويحدث التخصيب في قناة فالوب. بمجرد اندماج الحيوان المنوي مع البويضة، فإنها تخلق حواجز أمام الحيوانات المنوية الأخرى. وتستمر البويضة الملقحة في النزول باتجاه الرحم مدفوعة بالتقلصات البوقية والأهداب (أهداب شبيهة بالشعر داخل قناة فالوب).

ماذا يحدث بعد التخصيب؟

في قناة فالوب، تبدأ البويضة المخصبة (الزيجوت)، في الانقسام والنمو، حيث تتجه نحو الرحم. تستغرق هذه الرحلة خمسة أيام تقريبا. بعد انقسامها لمرة واحدة تسمى مضغة. خلال يومين من وصولها إلى الرحم، تعلق المضغة أو تنغرس في بطانة الرحم. الانغراس هو بداية الحمل.

هذه الصحيفة خاصة
بالوحدة السادسة
صفحة ١٦٨-١٧٠

كيف تعرف السيدة أنها حامل؟

تختلف العلامات المبكرة للحمل من سيدة إلى أخرى و من حين لآخر. وتتضمن هذه العلامات ما يلي:

- غياب دورة حيضية
- احتقان بالثديين أو انتفاخهما
- حساسية الحلمات
- التبول المتكرر
- الشعور بإجهاد غير عادي
- الغثيان والقيء
- التقلصات
- الشعور بالانتفاخ
- تغيرات في الشهية
- الشعور بانفعالات غير معتادة

ويمكن التأكد من الحمل من خلال إجراء اختبار الحمل الذي يمكن ان يجرى بواسطة مقدم الرعاية الصحية أو يمكن شراؤه من الصيدليات. كما يمكن لبعض السيدات اللاتي يستطعن تحديد موعد التبويض لديهن توقع موعد حلول الحيض، وبالتالي يمكنهن توقع وجود حمل بمجرد تأخر الدورة الحيضية لهن.

ماذا يحدث أثناء الحمل؟

بعد الانغراس، ينشأ عن المضة (التي تسمى في هذه المرحلة بالكيسة الأرومية) الكيس السلوي والمشيمة. ويمثل الكيس السلوي بيئة سائلة واقية للجنين. بينما تمتد المشيمة الجنين بالمواد الغذائية والأكسجين من الأم وتخرج الفضلات. ويربط الحبل السري بين المشيمة والجنين.

يستمر الحمل لمدة ٣٨ أسبوعا بعد التخصيب (حوالي ٤٠ أسبوعا من آخر دورة حيض). وينقسم الحمل إلى ثلاث فترات مدة كل منها حوالي ثلاثة أشهر وتسمى الأثلث.

خلال الثلث الأول، حتى الأسبوع الثاني عشر، يتشكل هيكل الجسم وأعضاؤه الرئيسية: المخ والقلب والرئتان والعينان والأذنان والذراعان والرجلان. بعد الأسبوع الثامن، تسمى المضغة جنينا. وعادة ما تشعر المرأة بالغثيان خلال الثلث الأول. يطلق على الغثيان أحيانا "غثيان الصباح".

خلال الثلث الثاني، من الأسبوع الثالث عشر إلى الأسبوع السابع والعشرين أو الثامن والعشرين تقريبا، ينمو الجنين سريعا، وعادة خلال الأسبوع التاسع عشر، يمكن أن تشعر المرأة بحركة الجنين. و يزداد وزن معظم السيدات أثناء الثلث الثاني.

في الثلث الثالث يواصل الجنين الزيادة في الوزن وتصبح حركته أكثر قوة و تكرارا.

ماذا يمكن أن تفعل السيدة للرعاية بحملها ؟

من الضروري ألا تتناول السيدة أي أدوية غير ضرورية أو عقاقير أو كحوليات. كما انه من الضروري جدا تناول فيتامينات ومكملات معدنية يوصى بها (خاصة الحديد وحمض الفوليك)، ويفضل ان يحدث ذلك قبل الحمل إذا أمكن. كما يتعين عليها زيارة مقدم الرعاية الصحية المختص برعاية الحمل الذي من خلاله ان تجري الفحوصات الطبية وبحصل على معلومات عن الحمل وعلامات الخطورة المحتملة والولادة. ويتعين على السيدات المصابات بفيروس نقص المناعة البشري تناول الأدوية المضادة لفيروس نقص المناعة البشري لوقاية الجنين من الإصابة بهذا الفيروس والحفاظ على صحتهن. ويعد العلاج بالأدوية المضادة لفيروس نقص المناعة البشري أثناء المخاض والولادة ضروريا جدا للحد من مخاطر انتقال الفيروس للمولود.

الولادة والرضاعة الطبيعية

ماذا يحدث أثناء الولادة؟

عندما تكون المرأة على وشك الولادة، يدخل جسمها مرحلة تسمى "المخاض". وغالبا ما يبدأ المخاض بوحدة أو اثنتين مما يلي: مخاض خالي من الشوائب أو وردي اللون يسيل من المهبل ويتدفق السائل الأمينوسي (السائل السلوي) من المهبل وانقباضات بالرحم يتم الشعور بها كتصلب في البطن. تزيد حدة الانقباضات أثناء المخاض. يفتح عنق الرحم وتساعد انقباضات الرحم في دفع المولود من خلال عنق الرحم المفتوح والمهبل. ويستمر المخاض ما بين خمس ساعات إلى ثمانية عشر ساعة ويختلف من امرأة إلى أخرى. عادة ما يكون المخاض مؤلماً (بالرغم من أن الإحساس بالألم يختلف من امرأة إلى أخرى وقد يتوقف على نوع رعاية ما قبل الولادة التي تلقتها) ومجهداً ومثيراً للقلق. ومع ذلك، فإن العديد من النساء يرون أن المخاض والولادة الطبيعية تجربة رائعة لا مثيل لها.

ما هي الولادة القيصرية؟

الولادة القيصرية هي طريقة جراحية للولادة. من خلال هذا الإجراء، يتم عمل فتحة في بطن الأم ورحمها ويتم إخراج المولود. وتجرى الولادة القيصرية عندما تمثل الولادة الطبيعية خطراً على حياة الأم أو المولود أو صحة أحدهما أو كليهما. وأحياناً ما تجرى الولادة القيصرية لمصلحة الطبيب وليس الأم أو المولود، فمثلاً، لتتيح للطبيب تحديد موعد مناسب للولادة. وقد تزيد عمليات الولادة القيصرية غير الضرورية من المخاطر الصحية للأم والمولود، بما قد يفضي إلى الوفاة.

ما هي المساعدة التي تحتاجها المرأة عند الولادة؟

حينما تلد المرأة – سواء في المنزل أو في مركز صحي أو في مستشفى – فهي تحتاج للمساعدة من قبل شخص مدرب كالقابلة أو الطبيب. ومن الضروري توفير الظروف الملائمة للولادة والحصول على الرعاية الطارئة في حالة حدوث مضاعفات. وتختلف الظروف والممارسات المتصلة بالولادة حول العالم. ففي بعض الدول، تحصل كل السيدات على المساعدة على أيدي متخصصين، إلا أنه في مجتمعات أخرى، تلد معظم السيدات في المنزل بلا مساعدة من قبل شخص مدرب مع عدم توفر الظروف الملائمة ورعاية الطوارئ. وفي بعض المجتمعات، تحصل المرأة أثناء الولادة أيضاً على الدعم من جانب سيدات أخريات. وفي مجتمعات أخرى، يحضر الزوج الولادة ويقدم الدعم للأم. وهناك بعض النساء اللاتي يلدن بمفردهن، دون الحصول على أي مساعدة.

ما هي عواقب الولادة بلا مساعدة من قبل متخصصين مدربين؟

نظراً للمضاعفات التي تحدث بنسبة ١٥٪ من كل عمليات الولادة، فإن عدم وجود مساعدة على أيدي متخصص مدرب وعدم الحصول على الرعاية الطارئة يؤدي إلى أمراض ووفيات يمكن تجنبها. ففي كل عام، يموت ما يزيد عن ٣٠٠ ألف امرأة وتعاني ٨ إلى ١٥ مليون امرأة من إصابات خطيرة أو حالات عجز مثل ناسور الولادة، وذلك لأسباب تتعلق بالحمل والولادة. وتقع جميع هذه الوفيات تقريباً في الدول النامية. ويمكن تجنب جميع هذه الوفيات تقريباً من خلال وجود متخصصين مدربين أثناء الولادة وخدمات الطوارئ في التوقيت المناسب في حالة وجود مضاعفات واستخدام وسائل تنظيم الأسرة للحد من الحمل غير المرغوب فيه مع وجود خدمات الإجهاض الآمن.

هذه الصحيفة خاصة
بالوحدة السادسة
صفحة ١٧٠-١٧٣

ما هو ناسور الولادة وكيف يصيب المرأة؟

ناسور الولادة هو فتحة بين المهبل والمثانة أو المستقيم، وأحياناً كليهما، بما يسمح بتسرب البول و/ أو البراز باستمرار. فعندما تتعسر الولادة ولا تجرى للسيدة الولادة القيصرية، يمكن أن يسبب ضغط رأس المولود لفترات طويلة على النسيج بين المثانة والمهبل أو المستقيم في إحداث فتحة تسمى الناسور.

وفي معظم الحالات، يموت المولود بسبب طول فترة المخاض. وبالنسبة للمرأة، فإن الرائحة الكريهة نتيجة لتسرب البول أو البراز أو كليهما تستمر وتسبب إحراجاً لها، وأحياناً ما يقوم الأزواج بهجز زوجاتهم بسبب هذه الحالة وأحياناً ما تقوم الأسر والمجتمع بنبذهن. وقد يؤدي ناسور الولادة الذي لا تتم معالجته إلى مشكلات صحية مزمنة، تتضمن التقرحات وأمراض الكلى وتلف أعصاب الساق.

وتحدث حوالي ١٠٠,٠٠٠ حالة ناسور ولادة سنوياً ومعظمها في بلدان جنوب الصحراء في إفريقيا وآسيا. وبنسبة عالية بين الفتيات والنساء الفقيرات خاصة صاحبات الأحواض الصغيرة، نظراً لأن نموهن لا يكون قد اكتمل بعد أو يكون قد توقف نتيجة سوء التغذية. ويمكن علاج حالات ناسور الولادة عادة بالتدخل الجراحي في المستشفى. ومع ذلك، فإن ما يقدر بأثنين مليون امرأة يعشن مصابات بناسور الولادة بدون علاج.

ما أهمية الرضاعة الطبيعية؟

يعد لبن الأم هو الغذاء الوحيد مكتمل العناصر الغذائية بالنسبة للرضيع، خاصة حديث الولادة. واللبن الذي يفرز أولاً يكون أصفر اللون ويسمى (اللبن) وهو غني بالعناصر الغذائية والأجسام المضادة التي تحمي الرضيع من الأمراض والعدوى. ويساعد اللبن أيضاً على تنظيف القناة الهضمية للطفل. كما تساعد الرضاعة الطبيعية خلال الساعة الأولى بعد الولادة على توقف النزيف من الرحم ويبدأ تدفق اللبن. بالإضافة إلى ذلك فإن لبن الأم دائماً ما يكون نظيفاً

وجاهزاً ودرجة حرارته مناسبة للرضيع. كما تساعد الرضاعة الطبيعية الأم والرضيع على الشعور بالتقارب فيما بينهما (توصي منظمة الصحة العالمية بالرضاعة الطبيعية بدون أي غذاء آخر لمدة ستة أشهر من عمر الطفل. وإذا أمكن، يتم مد الرضاعة الطبيعية لما بعد الستة الأشهر الأولى مع إضافة بعض الأطعمة المغذية الآمنة).

ما الذي يمكن أن تفعله المرأة المصابة بفيروس نقص المناعة البشري للحد من فرص انتقال الفيروس إلى طفلها؟

يمكن أن تنتقل المرأة الحامل المصابة بفيروس نقص المناعة البشري العدوى إلى طفلها أثناء فترة الحمل والولادة وخلال الرضاعة الطبيعية. وإذا لم تتعاطى الأم الأدوية الوقائية وقامت بإرضاع وليدها، فإن فرصة انتقال العدوى منها إلى طفلها تتراوح من ٢٠٪ إلى ٤٥٪. إلا أنه يوجد حالياً بعض الأدوية الفعالة التي من شأنها أن تقي من انتقال فيروس نقص المناعة البشري من الأم إلى طفلها أثناء الحمل والولادة والرضاعة. ويتعين على المرأة الحامل المتعايشة مع فيروس نقص المناعة البشري أو التي ترغب في الحمل أن تستشير الطبيب لمعرفة الأدوية التي يجب أن تتناولها ومتى يتم تناولها. ويتعين على الأم المصابة بالفيروس التحدث إلى مقدمي الرعاية الطبية عن خيارات التغذية المناسبة لوليدها، مما يقلل من فرص انتقال العدوى عبر لبن الأم. وفي المناطق التي يصعب على الأم فيها الحصول على المياه الصالحة للشرب ولبن الأطفال الصناعي بصفة منتظمة، يفضل أن تقوم بإرضاع المولود لمدة الأشهر الستة الأولى فقط، ثم تقوم فطام المولود بصورة سريعة. ويؤدي الجمع بين الرضاعة الطبيعية واللبن الصناعي أو الأطعمة الكميالية إلى زيادة خطر انتقال عدوى الفيروس من الأم إلى الطفل. من خلال الحصول على الأدوية الوقائية واتباع إرشادات التغذية المناسبة، يمكن للأم المصابة بالفيروس الحد من فرصة انتقال العدوى لطفلها.

اختيار نوع الجنين

ما هو اختيار نوع الجنين؟

اختيار نوع الجنين هو العملية التي يتم من خلالها تحديد جنس الجنين أثناء الحمل والاختيار ما بين الاحتفاظ بالحمل أو إجهاضه حسب نتيجة الاختبار. وهو إجراء غير قانوني في الدول لا يسمح فيها بالاجهاض.

لماذا يمارس بعض الناس اختيار نوع الجنين؟

يتمثل السبب الرئيسي في ممارسة بعض الناس لاختيار نوع الجنين في أنهم يعيشون في مجتمع يفضل الذكور عن الإناث. في بعض المجتمعات، يحمل الذكور نسب العائلة واسمها ويرثون ممتلكاتها ويوفرون لها الدخل ويعتنون بالآباء الذين وصلوا إلى سن الشيخوخة ويتولون إجراءات الدفن وتلقى العزاء. بينما على الجانب الآخر، فإن الإناث في هذه المجتمعات يتركن أسرهن إلى أسرة أزواجهن. وتسهم الحكومات التي تضع قيوداً على عدد الأطفال لدى كل امرأة بشكل كبير في قرارات إجهاض الأجنة.

ففي تلك المجتمعات التي يفضل فيها الذكور على الإناث، تقع العديد من السيدات تحت ضغط شديد لكي يحملن ذكورا. إذ إن المولود الذكر يعزز من مكانة المرأة. قد يتسبب الفشل في ولادة مواد ذكر في تعرض السيدة للوم أو الاعتداء و أحيانا الطلاق. في بعض الأحيان، قد يتم إرغام المرأة على إجراء اختبار لتحديد نوع الجنين وإجهاض الجنين إذا كان أنثى.

كيف يتم اختيار النوع؟

تسمح العديد من الإجراءات - المصممة في الأصل للمساعدة على متابعة الحمل - لمقدم الرعاية الصحية بتحديد نوع الجنين. في بعض المجتمعات تستخدم هذه الإجراءات على نطاق واسع خاصة لتحديد نوع الجنين، بقصد إجهاض الجنين إذا كان أنثى.

قبل الحمل: في بعض الحالات يمكن لمتخصصي الخصوبة تمكين الوالدين من اختيار نوع المولود قبل الحمل. تستخدم التقنيات الخاصة لعزل الحيوانات المنوية الحاملة لنوع الجنين سواء كان ذكر أو أنثى من عينة السائل المنوي. (يتم تحديد نوع الطفل من خلال الحيوان المنوي للأب وليس من خلال بويضة الأم). يتم فقط استخدام الحيوانات المنوية الخاصة بنوع الطفل المطلوب، سواء من خلال التلقيح الصناعي للمرأة أو الإخصاب في المعمل.

أثناء الحمل: توجد العديد من الإجراءات لتحديد نوع الجنين أثناء الحمل. أحد هذه الإجراءات هو الموجات فوق الصوتية التي يتم فيها تحديد صورة تقريبية للجنين على الكمبيوتر. كما إن بزل السائل السلوي (إدخال إبرة في السائل السلوي الذي يحيط بالجنين وتحليل السائل) يمثل إجراء آخر. أما الإجراء الثالث فهو أخذ عينة من الزغابة المشيمية (إزالة وتحليل عينات من النسيج المشيمي).

بعد الحمل: يتخذ بعض الأزواج إجراءات قاسية بعد الولادة، كان يقوم بالتنازل عن الطفلة الرضيعة للتبني أو تركها أو قتلها لكونها أنثى.

ما هي عواقب اختيار نوع الجنين؟

يحدث اختيار نوع الجنين نتيجة للتمييز بين الجنسين. ففي المجتمعات التي ينتشر فيها التمييز بين الجنسين، كأجزاء من الصين أو الهند، أسفر اختيار نوع الجنين عن زيادة عدد الذكور بشكل كبير مقارنة بعدد الإناث. نتيجة لذلك، لا يجد العديد من الشباب في هذه البيئات زوجات لهم. وحتى في البلدان التي يجرم فيها القانون تلك الممارسة، تستمر عمليات اختيار نوع الجنين. يشكل هذا قلقاً بالغاً بين مناصري حقوق المرأة والحكومات.

هذه الصحيفة خاصة
بالوحدة السابعة
صفحة ٢١١

العقم والمساعدة على الإنجاب

ما هو العقم؟

يقال عن الزوج والزوجة أنه عقيما إذا لم يحدث لها حمل بعد عام من الممارسة الجنسية بدون حماية وبشكل منتظم، حتى وإن كانا قد انجبا أطفالا في السابق. يعاني زوجين من عشرة أزواج وزوجات من مشكلة في حدوث الحمل.

ما هي الأسباب الرئيسية للعقم وماذا يمكن فعله للوقاية منه؟
بالرغم من انه غالبا ما يتم إلقاء اللوم على المرأة فيما يتعلق بالعقم، إلا انه في نصف الحالات تقريبا يكون الرجل هو العقيم أو يشترك الزوجان في المشكلة. و تتضمن أسباب عقم الإناث الرئيسية انسداد القنوات (على سبيل المثال بسبب مرض منقول جنسيا لم تتم معالجته أو لظرف آخر، مثل انتباز بطانة الرحم) أو مشكلات هرمونية. و تتضمن الأسباب الرئيسية لعقم الذكور مشكلات إنتاج حيوانات منوية سليمة و بعدد كاف (وهو ما ينتج عن العديد من العوامل). وللوقاية من العقم الناتج عن الأمراض المنقولة جنسيا، يستعمل الواقي. ربما يكون السن أيضا عاملا هاما. حيث تقل الخصوبة مع تقدم العمر. فتراجع خصوبة المرأة بشكل كبير بعد سن الخامسة والثلاثين.

ما هو الإجراء الأول لمواجهه مشكلات الخصوبة؟

أولا، على الزوجين تحديد موعد خصوبة المرأة وممارسة العلاقة الجنسية عندما يكون المخاط وثيراً وخالياً من الشوائب وزلقاً وقابلاً للمط. عليهما معالجة أي مشكلة صحية والحصول على قسط جيد من النوم والراحة وتجنب التدخين والعقاقير والكحوليات والكافيين. ويمكن فحص السائل المنوي للرجل في عيادة للتأكد من وجود حيوانات منوية كافية به وفحص كيس الصفن للتأكد من عدم وجود دوالي وريدية به والتي يمكن أن تؤثر على إنتاج الحيوانات المنوية. ويمكن فحص المرأة للتأكد من عدم وجود أي مشكلات أو أمراض يمكن معالجتها.

ما هي أنواع العلاجات الأخرى المتاحة للعقم؟

تعتمد أنواع العلاج الأخرى على سبب العقم. إذا لم تكن المرأة تنتج بويضات كافية، فقد تكون عقاقير الخصوبة مفيدة. اما إذا كان العقم بسبب انسداد في إحدى القنوات أو توجد مشكلات أخرى، فقد يكون التدخل الجراحي مفيدا. وإذا كان لدى الرجل دوالي وريدية في كيس الصفن تؤثر على الحيوانات المنوية، قد يكون التدخل الجراحي مفيدا.

ما المقصود بالمساعدة على الإنجاب؟

المساعدة على الإنجاب هي استخدام مختلف التقنيات المتطورة للمساعدة على الإخصاب مثل التلقيح الصناعي وأطفال الأنابيب. ويتضمن التلقيح الصناعي إدخال السائل المنوي للرجل في مهبل المرأة أثناء فترة التبويض. ويتضمن إجراء أطفال الأنابيب ضم البويضات مع الحيوان المنوي في طبق معلمي. ثم حقنه البويضة أو البويضات المخصبة في رحم المرأة. إلا ان هذه التقنيات للمساعدة على الانجاب غالبا ما تكون باهضة الثمن.

هذه الصحيفة خاصة
بالوحدة السادسة
صفحة ١٦٨-١٦٩
وصفحة ١٧٣

وسائل تنظيم الأسرة

وسائل تنظيم الأسرة التي تحول دون وصول الحيوان المنوي إلى البويضة (الوسائل الموضعية) والتي يمكن للمستخدم التحكم فيها

الوسيلة	ما هي وكيف تعمل	الوقاية ضد الأمراض المنقولة جنسياً وفيرس نقص المناعة البشري؟	خصائص أخرى
الواقي الذكري	غلاف لاتكس رقيق يفرد على العضو الذكري المنتصب قبل الجماع، مما يمنع الحيوان المنوي من دخول المهبل.	نعم	هو واحد من إحدى وسيلتين تمنحنا حماية مزدوجة ضد الحمل والعدوى. لذا فإنه يساعد على الوقاية من سرطان عنق الرحم. تمكن هذه الوسيلة الرجال من حماية أنفسهم وحماية زوجاتهم. وسيلة متاحة. يتعين وضع الواقي الذكري قبيل الجماع أثناء العملية الجنسية. يعتقد البعض أن الواقي يقلل من الإحساس بالمتعة الجنسية. يمكن أن ينقطع أو يسرب إذا لم يستخدم بالشكل الصحيح.
الواقي الأنثوي	غلاف بلاستيكي ممزق به حلقتان، تظل إحداها خارج المهبل وتغطي منطقة الشفرين وتوضع الأخرى داخل المهبل وتغطي عنق الرحم. مما يجعله يشبه كيساً لجمع السائل المنوي.	نعم	يمكن إدخاله قبل الممارسة الجنسية بساعات. تمكن هذه الوسيلة السيدات من حماية أنفسهن وأزواجهن. يمكن ملاحظته أثناء الممارسة الجنسية ويتطلب إدخاله بعد التدريب. مرتفع الثمن مقارنة بالواقي الذكري.
العجلة أو غطاء عنق الرحم	العجلة: كوب ضحل أملس مطاطي ويتم إدخاله في المهبل قبل الجماع. ويغطي عنق الرحم لمنع الحيوانات المنوية من الدخول كما تقتل المبيدات الحيوانات المنوية. غطاء عنق الرحم: كوب لاتكس على شكل حلقة ويتم إدخاله في المهبل ويثبت بشكل مريح على عنق الرحم ويستمر في مكانه عن طريق الشفط لمنع الحيوانات المنوية. وينبغي استخدامه مع مبيدات الحيوانات المنوية.	لا	يمكن إدخاله قبل بداية الممارسة الجنسية. غير متاح على نطاق واسع. يمكن تحركه أثناء الممارسة الجنسية. يتعين وضعه من قبل مقدم رعاية صحية.
مبيدات الحيوانات المنوية	مواد رغوية كيميائية أو كريمات أو مواد هلامية أو طبقة رقيقة أو لبوس يتم إدخال أي منها داخل المهبل قبل الجماع، مما يخلق حاجز أمام الحيوانات المنوية ويقتل الحيوان المنوي. يمكن استخدامه منفرداً أو مع وسيلة أخرى كالواقي لزيادة فعاليته.	لا	قد يؤدي الاستخدام المتكرر لمبيدات الحيوانات المنوية نونوكسينول - 9 (N-9) إلى التهابات تناسلية قد تزيد من مخاطر انتقال فيروس نقص المناعة البشري. يتعين عدم استخدامه من قبل النساء اللاتي تزيد لديهن فرص الإصابة بفيروس نقص المناعة البشري. البعض يجد هذه الوسائل غير مريحة.

ملاحظة: هذه الصحيفة خاصة بالوحدة السابعة صفحة ٢٠٦-٢٠٩

للحصول على المزيد من المعلومات، بما فيها الآثار الجانبية والفاعلية وكيفية الاستخدام، يرجى زيارة الموقع الإلكتروني: www.who.int/reproductivehealth/publications/family_planning/9780978856304/en/index.html

الوسائل طويلة المفعول التي تعمل داخل أجهزة الجسم

الوسيلة	ما هي وكيف تعمل	الوقاية ضد الأمراض المنقولة جنسيا وفيروس نقص المناعة البشري؟ خصائص أخرى
الأقراص الفموية	حبوب صغيرة تحتوي على هرمونات صناعية (الاستروجين والبروجستين أو البروجستين فقط) تمنع التبويض وتعرقل رحلة الحيوانات المنوية من خلال تكثيف مخاط عنق الرحم. تناولها المرأة عن طريق الفم يوميا لمدة ٢١ أو ٢٨ يوما طبقا للاسم التجاري أو النوع.	لا لا تتطلب من المرأة إدخال أو استعمال أي شيء أثناء العلاقة الجنسية. قد تقلل من تقلصات الحيض ومخاطر أنواع معينة من السرطان وأمراض الأنيميا ومشكلات الثدي والتهابات الحوض. يتعين على المرأة تذكر تناول الحبوب بشكل منتظم. عادة ما تستعاد الخصوبة سريعا بعد توقف المرأة عن تناول الحبوب.
الحقن	حقنة تعطى على فترات منتظمة، عادة كل شهر أو ثلاثة أشهر، تحتوي على البروجستين، وهو هرمون صناعي يمنع التبويض ويكثف مخاط عنق الرحم.	لا يمكن استخدام هذه الطريقة بسرية. لا تتطلب من المرأة إدخال أو استعمال أي شيء أثناء العلاقة الجنسية. قد تقلل من احتمالات الإصابة بأنواع محددة من السرطان تستعاد الخصوبة بعد أشهر قليلة من إيقاف الاستعمال
الحلقة المهبلية	حلقة رفيعة ناعمة مرنة يتم إدخالها في المهبل من قبل المرأة. تقوم بإطلاق الاستروجين والبروجستين ببطء، مما يمنع التبويض ويكثف مخاط عنق الرحم.	لا لا تتطلب من المرأة إدخال أو استعمال أي شيء أثناء العلاقة الجنسية. تستعاد الخصوبة فوراً بعد إيقاف الاستعمال
لصقة منع الحمل	لصقة صغيرة توضع على الجلد وتقوم بإطلاق الاستروجين والبروجستين عبر الجلد ببطء، مما يمنع التبويض ويكثف مخاط عنق الرحم.	لا لا تتطلب من المرأة إدخال أو استعمال أي شيء أثناء العلاقة الجنسية. تقل فعاليتها لدى السيدات اللاتي يتجاوز وزنهن ٩٠ كجم (١٩٨ رطل). تستعاد الخصوبة سريعا بعد إيقاف الاستعمال
كبسولات تحت الجلد	عودان صغيران أملسان يزرعان في ذراع المرأة ويطلقان جرعة منخفضة ثابتة من البروجستين خلال مدة تتراوح ما بين ثلاث إلى خمس سنوات. وتقوم هذه الوسيلة بتكثيف مخاط عنق الرحم ومنع التبويض.	لا يمكن نزع الكبسولات في أي وقت، ولكن يتعين زرعها وإزالتها من قبل مقدم رعاية صحية مدرب. لا تتطلب من المرأة إدخال أو استعمال أي شيء أثناء العلاقة الجنسية. تستعاد الخصوبة فور الإزالة

الأجهزة داخل الرحم (اللولب) (IUDs)

جهاز صغير، الشكل الشائع له هو حرف T ويوضع في الرحم من قبل مقدم الرعاية الصحية. تطلق بعض اللولب داخل الرحم هرمون البروجستين، بينما تحتوي لولب أخرى على النحاس الذي يكون له تأثير مضاد للخصوبة. ويمنع اللولب الحيوان المنوي من الوصول إلى البويضة. ويمتد مفعول بعض اللولب داخل الرحم لمدة طويلة قد تصل إلى عشر سنوات.

لا تؤثر هذه الوسيلة على الممارسة الجنسية ولا يمكن ملاحظتها أثناء الجماع. إذا حدثت عدوى أثناء التركيب أو كانت ظروف التركيب غير معقمة، قد يسفر التركيب عن التهابات الحوض وزيادة احتمالات العقم. قد يلفظ الجسم أحياناً اللولب. يتم تركيبه وخلعه من قبل مقدم رعاية صحية مدرب

الوسائل الطبيعية – الوسائل التي تتطلب سلوكيات محددة وفهم الإنسان لجسمه

الوسيلة	ما هي وكيف تعمل	الوقاية ضد الأمراض المنقولة جنسياً وفيرس نقص المناعة البشري؟	خصائص أخرى
وسيلة انقطاع الطمث أثناء الرضاعة	تصلح للمرأة المرضعة فقط، حيث تؤدي الرضاعة الطبيعية إلى إفراز الجسم لهرمونات تمنع التبويض، وتعد هذه الوسيلة فعالة كوسيلة تنظيم الأسرة فقط خلال الأشهر الستة الأولى من الرضاعة الطبيعية أو استعادة المرأة للحيض (أيها يأتي أولاً)، وإذا كان الطفل يتغذى على لبن الأم فقط وعند الطلب.	لا	الرضاعة الطبيعية غير مكلفة ولها آثار صحية إيجابية على الطفل والأم. وسيلة انقطاع الطمث أثناء الرضاعة (LAM) صعبة بالنسبة للمرأة التي تعمل وتضطر للابتعاد عن طفلها بشكل منتظم ومتكرر.
الانسحاب (العزل)	سحب العضو الذكري خارج المهبل وبعيدا عنه قبل القذف يمنع الحيوان المنوي من دخول المهبل. هذه الوسيلة فعالة إذا استخدمت بشكل صحيح ومنتظم.	لا	الوسيلة متاحة دائماً وغير مكلفة. تعد أكثر فعالية من عدم الانسحاب. تتوقف على التحكم الذاتي في النفس من قبل الرجل وقدرته على توقع القذف. إلا أن المرأة لا تتحكم في هذه الوسيلة. يقطع الممارسة الجنسية وقد يقلل من المتعة الجنسية.
مخاط علق الرحم كوسيلة للوعي بفترة الخصوبة	يفرز عنق الرحم مخاطاً يمكن ملاحظته عند المسح بعد التبول أو في الملابس الداخلية. ويتغير نوع وكمية هذا المخاط أثناء دورة المرأة. يمكن أن تتعرف المرأة على نوع المخاط الذي يدل على الخصوبة والذي يدل على عدم الخصوبة. أثناء أيام الخصوبة يمكنها استخدام أحد الوسائل الموضعية أو الامتناع عن الجماع (ارجع إلى صحيفة الحقائق بشأن الدورة الحياتية)	لا	تزيد هذه الوسيلة من وعي المرأة وإدراكها لجسمها. تسمح للمرأة بتوقع موعد بداية دورتها الحياتية التالية. تساعد أيضاً الزوجين الذين يحاولان الإنجاب على تحديد أكثر الأيام خصوبة في الدورة. مقبولة من المجموعات الدينية التي تعترض على الوسائل الأخرى. تتطلب وقتاً لتعلم الوسيلة وتسجيل الملاحظة اليومية للمخاط وتعاوناً من الزوج.

درجة الحرارة كوسيلة للوعي بفترة الخصوبة

لا ترتفع درجة حرارة جسم المرأة بشكل طفيف مع التبويض. ومن خلال قياس درجة حرارتها كل صباح قبل القيام من السرير أو التحرك، يمكن للمرأة تحديد توقيت حدوث التبويض. وبالرغم من أنه لا يمكن التنبؤ بوقت التبويض، إلا أنه يمكن للمرأة أن تعرف بعد أيام قليلة من التبويض أنها لا يمكن أن تخصب خلال الأيام الباقية من الدورة، ولحين حدوث التبويض يمكنها استخدام إحدى الوسائل الموضعية أو الامتناع عن الجماع.

يستخدم ترمومتر خاص يسمى ترمومتر الجسم القاعدي لتمكين المستخدمة من ملاحظة الفروق الطفيفة في درجة الحرارة. نظراً لأن درجة حرارة المرأة تنخفض أحياناً قبيل التبويض، يمكن أن تساعد هذه الوسيلة الزوجين الذين يحاولان الإنجاب على تحديد أكثر الأيام خصوبة في الدورة. تتطلب هذه الوسيلة تعاوناً من الزوج

استخدام التقويم أو الأيام القياسية أو حبات خرز الدورة

لا للعديد من النساء دورات حيض شهرية يمكن توقعها بشكل صحيح فيما يتعلق بموعد بدء الدورة الجديدة. وتعد حبات خرز الدورة (المستخدمة لوسيلة الأيام القياسية) والتقويم وسيلتين يمكن للمرأة استخدامهما لتحديد أيام الخصوبة التي تمتنع فيها عن الممارسة الجنسية أو تستخدم إحدى الوسائل الموضعية.

تعد هذه الطريقة أكثر ملاءمة للنساء ذات الدورات الحوضية المنتظمة. تساعد هذه الوسيلة الزوجين الذين يحاولان الإنجاب على تحديد أكثر الأيام خصوبة في الدورة. تتطلب هذه الوسيلة تعاوناً من الزوج.

الوسائل الجراحية الدائمة

الوسيلة	ما هي وكيف تعمل	الوقاية ضد الأمراض المنقولة جنسياً وفيرس نقص المناعة البشري؟	خصائص أخرى
قطع القناة المنوية، تعقيم الذكور	لا عملية بسيطة تتم في العيادات الخارجية، يتم من خلالها قطع الأسهر وربطه. ويعاد امتصاص الحيوان المنوي داخل جسم الرجل بلا ضرر، بدلاً من دخوله للوسائل المنوي. ولا تغير هذه الوسيلة من قدرة الرجل على ممارسة الجنس أو الشعور بالمتعة الجنسية أو القذف.	لا	لا يعتبر قطع القناة المنوية فعالاً قبل مرور ثلاثة أشهر من إجراء الجراحة. هذه وسيلة دائمة.
تعقيم الإناث، ربط البوقين	لا إجراء جراحي لقطع وربط أو سد قناتي فالوب، مما يمنع الحيوان المنوي من لقاء البويضة. ولا تؤثر على قدرة المرأة على ممارسة الجنس أو الشعور بالمتعة الجنسية.	لا	هذه وسيلة دائمة

وسائل منع الحمل في الحالات الطارئة (EC)

ما هي وسائل منع الحمل في الحالات الطارئة؟

تشير وسائل منع الحمل في حالات الطوارئ إلى الوسائل التي تمنع الحمل والتي يمكن استخدامها بعد حدوث جماع بدون حماية. على سبيل المثال، يمكن استخدامها بعد فشل وسائل منع الحمل (من قبيل حالات انقطاع الواقي مثلاً) أو عندما تستخدم وسيلة بشكل خاطئ أو بعد ممارسة الجنس دون استخدام وسائل منع الحمل أو بعد حالات الاغتصاب. ويمكن لوسائل منع الحمل في الحالات الطارئة أن تمنع الحمل إذا تم تناولها خلال خمسة أيام من ممارسة الجنس غير المحمي، إلا أنها تعمل بشكل أفضل إذا تم تناولها مبكراً قدر الإمكان خلال تلك الفترة. ولا تعد وسائل منع الحمل في الحالات الطارئة إجهاضاً.

ما هي الوسائل المستخدمة لمنع الحمل في الحالات الطارئة ؟

الحبوب – تعد الحبوب التي تحتوي على البروجستين (هرمون تحتوي عليه معظم حبوب منع الحمل) هي أكثر وسائل منع الحمل في الحالات الطارئة انتشاراً. منذ عام ٢٠٠٩، يوصى المختصون بتناول حبة واحدة تحتوي على ١,٥ ملجم من هذا الهرمون أو حبتين تحتوي كل منهما على ٠,٧٥ ملجم. ويمكن تناول الحبة أو الحبتين في جرعة واحدة أو في جرعتين، تؤخذ الجرعة الأولى بعد ممارسة الجنس غير المحمي مباشرة والجرعة الثانية بعدها باثنتي عشر ساعة. في بعض المجتمعات، تتوفر وسيلة منع الحمل في الحالات الطارئة مغلفة كحبتين. وتسمى الوسيلة في بعض الأحيان "حبة صبيحة الجماع". يمكن أن يكون من المناسب أيضاً تناول حبات منع الحمل لمدة قصيرة بجرعة أعلى من الجرعة العادية، إلا أن الجرعة تتوقف على النوع والاسم التجاري للحبوب، ويتعين تحديدها بمعرفة مقدم الرعاية الصحية.

اللولب - وسيلة أخرى لمنع الحمل في الحالات الطارئة وهي اللولب النحاسي، الذي يمكن إدخاله بواسطة مقدم رعاية صحية خلال خمسة إلى تسعة أيام من ممارسة المرأة للجنس غير المحمي. ولا يعتبر اللولب مناسباً للمرأة المعرضة لخطر انتقال العدوى

بالأمراض المنقولة جنسياً كما أنه في بعض الدول لم يتم اعتماد اللولب كوسيلة منع حمل في الحالات الطارئة.

كيف تعمل هذه الوسائل؟

تعمل حبوب منع الحمل في حالات الطوارئ من خلال منع التبويض (ارجع إلى صحيفة الحقائق بشأن الدورة الحبيضية) ومنع البويضة والحيوان المنوي من الالتقاء أو منع الانغراس، حيث تعلق البويضة المخصبة بالرحم، (ارجع إلى صحيفة الحقائق بشأن الحمل والإنجاب). ولا تسبب وسائل منع الحمل في الحالات الطارئة إجهاضاً، لأنه لا تأثير لها إذا كان قد حدث حمل بالفعل.

من المرجح أن أجهزة اللولب النحاسية تعمل من خلال عملية منع الانغراس.

ما مدى فاعلية وسائل منع الحمل في الحالات الطارئة؟

تتوقف فاعلية حبوب منع الحمل في الحالات الطارئة على نوعية الحبة المستخدمة وسرعة تناولها بعد ممارسة الجنس غير المحمي. كلما كان تناول الحبة أسرع، كلما زادت فعاليتها. وتشير التقديرات إلى أن نسبة فاعلية حبوب منع الحمل في الحالات الطارئة تقدر بحوالي ٩٠٪. بينما تصل فاعلية تركيب اللولب إلى ٩٩٪.

هل تقي وسائل منع الحمل في الحالات الطارئة من الأمراض المنقولة جنسياً؟

لا تقي وسائل منع الحمل في حالات الطوارئ من الأمراض المنقولة جنسياً، بما في ذلك فيروس نقص المناعة البشرية.

هذه الصحيفة خاصة
بالوحدة السابعة
صفحة ٢٠٩

ما هو ختان الإناث؟

ختان الإناث (FGM)، المعروف أيضا بالتنشويه الجنسي للأعضاء التناسلية للأنثى، هو بتر لجزء أو كل من الأعضاء التناسلية الخارجية للأنثى. وتجرى هذه العملية للإناث في أعمار مختلفة، تدور معظمها ما بين السابعة إلى العاشرة. قد تتضمن أيا أو كل ما يلي:

- الإزالة الجزئية أو الكلية للبظر.
- قطع جزء من البظر أو البظر كله مع الشفرين الداخليين.
- خياطة وإغلاق شفري الفرج مع ترك فتحة صغيرة للتبول وخروج دم الحيض، ويسمى هذا الإجراء بالختان التخبيطي.
- ممارسات ضارة أخرى، مثل الثقب أو الشد أو حرق البظر والشفرين أو الكشط أو قطع الأنسجة المهبلية أو وضع مواد مسببة للتآكل في المهبل لتؤدي إلى النزيف أو التضيق.

ما هي العواقب الصحية لختان الإناث؟

غالبا ما يكون لختان الإناث عواقب بدنية وجنسية ونفسية خطيرة ويختلف ذلك حسب نوع الإجراء والظروف التي يجري فيها الختان والحالة البدنية للفتاة أو المرأة. وقد تتضمن العواقب المباشرة العدوى أو النزيف أو الألم الحاد أو الصدمة أو مشكلات التبول أو إصابة الأنسجة. وقد يؤدي النزيف المفرط أو العدوى إلى الوفاة. على المدى الطويل، قد يسبب ختان الإناث صعوبات في الحيض والجماع والاستمتاع الجنسي والخصوبة والولادة وفي التبول والتبرز بالإضافة لمشكلات نفسية، مثل الخوف والاكتئاب.

لماذا يجرى ختان الإناث؟

تختلف الأسباب المعلنة لهذا الإجراء، إلا أنه غالبا ما يرتبط بالتقاليد والأعراف المتعلقة بالنوع الاجتماعي. ويعد ختان الإناث أحد طقوس العبور إلى مرحلة البلوغ حيث تعتبر الفتاة أنثى وتصبح قابلة للزواج. تتمثل الأسباب الأخرى في الحد من الرغبة الجنسية للفتاة حتى لا يكون لها علاقات جنسية خارج إطار الزواج وتعزيز الهوية الثقافية وأيضاً التماسي مع الأعراف الثقافية المحلية المتعلقة بالـ "الجمال" ولأجل المعتقدات الدينية، بالرغم من أن هذا الإجراء لا يشترطه أي دين.

أين يجرى ختان الإناث؟ كم عدد السيدات المتضررات منه؟

يجرى ختان الإناث في ثمانية وعشرين دولة أفريقية وفي العديد من دول آسيا والشرق الأوسط وبين السكان المهاجرين في أوروبا وأستراليا وكندا والولايات المتحدة الأمريكية. وتشير التقديرات، إلى أن ما يتراوح ما بين ١٠٠ مليون إلى ١٤٠ مليون فتاة وامرأة قد تعرضن بالفعل لختان الإناث بينما حوالي ٢ مليون إلى ٣ مليون فتاة يتعرضن لهذه الممارسة كل عام.

ما هي حقوق الإنسان التي ينتهكها ختان الإناث؟

يعد ختان الإناث أحد أشكال العنف ضد الفتيات والنساء. فهو إجراء ينتهك أو يهدد حق الاستمتاع بالحياة والحق في السلامة الجسدية والحق في التمتع بأعلى مستويات الصحة والحق في التحرر من المعاملة القاسية أو اللاإنسانية أو المهينة، بما في ذلك العنف البدني والنفسي أو الإصابة أو الاعتداء والحق في العيش بكرامة والتحرر من التمييز بين الجنسين وحقوق الطفل في النمو والحماية والمشاركة.

ما هي الإجراءات التي تتخذ للقضاء على ختان الإناث؟

تعمل الهيئات الدولية والحكومات والعديد من المنظمات غير الحكومية على القضاء على ختان الإناث وقد قامت العديد من الدول بحظر إجراء ختان الإناث.

سرطان الجهاز التناسلي

سرطان الجهاز التناسلي يصيب كلا من الرجل والمرأة. فيما يلي، توضيح لبعض أنواع سرطان الجهاز التناسلي الأكثر انتشاراً.

ما هي انواع سرطان الجهاز التناسلي التي تصيب المرأة؟

يعد سرطان الثدي أكثر أنواع السرطان انتشاراً وأكثرها إفضاءً إلى الوفاة بين النساء في كل من الدول المتقدمة والدول النامية، بمعدل إصابة واحدة من كل عشر إصابات جديدة بالسرطان سنوياً حول العالم. ويأتي بعد ذلك سرطان عنق الرحم، الذي يحل كثنائي أكثر أنواع السرطان انتشاراً، إلا أنه ينتشر بصفة أساسية في الدول النامية، حيث تمثل أربعة أخماس الحالات والوفيات وذلك نظراً للقصور في الفحص المبكر. وبالنسبة لجميع أنواع السرطان فإن التشخيص والعلاج المبكرين يزيدان من احتمالية الشفاء بشكل كبير.

كيف يتم الفحص المبكر لسرطان الثدي؟

يُجرى الفحص المبكر لسرطان الثدي باستخدام الكشف والتصوير الشعاعي للثدي (ماموجرافي). ويتعين على النساء فوق سن العشرين فحص الثدي كل شهر لتحديد أي تغيرات. كما يجب أن تلجأ المرأة للفحص على يد مقدم الرعاية الصحية في حالة ظهور إفرازات دموية أو ما يشبه القيج من الحلمات أو ظهور أي أورام. وتختلف الإرشادات الخاصة بالفحص بشكل كبير، بناءً على عوامل الخطورة الخاصة بالمرأة والموارد المحلية. والمأموجرام هو تصوير الثدي بأشعة X التي تكشف عن التغيرات التي قد تشير إلى وجود سرطان. إلا أن المأموجرام لا يكشف عن جميع أنواع سرطان الثدي كما أنه يمكن أن يشير إلى وجود تغيرات قد تؤكد الاختبارات الأخرى أنها ليست سرطانية. وفي حالة وجود أي تغيير، يتم أخذ عينة (جزء) عينة معملية) لتحديد الإصابة بالسرطان من عدمه. ومما يذكر أن ثمانية من كل عشرة أورام تصيب الثدي ليست سرطانية. ويمكن علاج سرطان الثدي بالجراحة و/أو الإشعاع و/أو العلاج الكيميائي (الأدوية).

كيف يمكن للمرأة الوقاية من سرطان عنق الرحم؟

تنتج معظم حالات سرطان عنق الرحم عن أنواع محددة من فيروس الورم الحليمي البشري (HPV)، (ارجع إلى صحيفة الحقائق الخاصة بالأمراض المنقولة جنسياً). ويمكن الوقاية من الفيروس عن طريق التطعيم، ويفضل إعطاء التطعيم للفتيات في سن صغيرة، أي قبل ممارستها للجنس. كما يقلل الواقي الذكري أيضاً من خطر الإصابة بالفيروس. ويمكن إجراء اختبار (مسحة عنق الرحم) خلال الفحص الحوضي حيث يكشف عن خلايا سرطانية أو تغيرات سابقة للتسرطن، وهي ما يمكن علاجه بإجراء بسيط. وينبغي على النساء اللاتي يمارسن العلاقة الجنسية إجراء الفحص بشكل منتظم.

ما هو سرطان المبيض؟

الإصابة بسرطان المبيض تحدث غالباً لدى النساء الأكبر من ٥٥ عاماً وبين النساء اللاتي يعشن في الدول المتقدمة. وغالباً، لا يكون لدى السيدة أي أعراض حتى يصل السرطان إلى مراحل متقدمة نسبياً. لا تزال طرق تشخيص ومعالجة سرطان المبيض في مراحلها الأولى.

ما هي انواع سرطان الجهاز التناسلي التي تصيب الرجل؟

تعد غدة البروستاتا هي العضو التناسلي الذكري الأكثر عرضة للإصابة بالسرطان. وعادة ما يصيب سرطان غدة البروستاتا الرجال كبار السن وهو ينمو ببطء. وأحياناً ما يصيب سرطان الخصية الشباب في المرحلة العمرية (١٨-٣٥ عام)، إلا أن سرطان الخصية أقل انتشاراً ويمكن معالجته بنجاح إذا تم الكشف عنه مبكراً. ويمكن تدريب الرجال لإجراء فحص ذاتي لاكتشاف النمو غير الطبيعي في الخصيتين.

هذه الصحيفة خاصة
بالوحدة السادسة
صفحة ١٧٤

الأمراض المنقولة جنسيا (STIs)

ما هي الأمراض المنقولة جنسيا

الأمراض المنقولة جنسيا هي أمراض تنتقل بصفة أساسية عبر الاتصال الجنسي، بما يشمل ممارسة الجنس المهبلي والقموي والشرجي. الأمراض المنقولة جنسيا (انظر الجدول المبين أدناه) قد تنتقل طفيليات كالقمل والجرب من خلال الاتصال الجنسي. وتعد الأمراض المنقولة جنسيا جزءا من مجموعة أكبر من الأمراض المعروفة بالتهابات الجهاز التناسلي. [ارجع إلى صحيفة الحقائق بشأن أمراض الجهاز التناسلي].

هل تنتقل هذه الأمراض فقط من خلال العلاقة الجنسية؟

قد تنتقل بعض أنواع الأمراض المنقولة جنسيا عبر تلامس جلد شخص مع جلد شخص آخر. وبعضها ينتقل من خلال تبادل سوائل الجسم. وقد ينتقل بعضها إلى الطفل قبل ولادته أو أثناء الولادة أو عبر الرضاعة الطبيعية.

ما هي العواقب المترتبة على الإصابة بالأمراض المنقولة جنسيا؟

يمكن أن يكون للأمراض المنقولة جنسيا عواقب صحية خطيرة على الرجل والمرأة (انظر الجدول المبين أدناه). إلا أنه يصعب اكتشاف العديد من أنواع الأمراض المنقولة جنسيا خاصة بين السيدات وبعض أنواع هذه الأمراض لها عواقب أكثر خطورة على المرأة عن الرجل. على سبيل المثال، يعد انتشار الكلاميديا أو السيلان في الأعضاء التناسلية العليا سببا شائعا للعقم بين السيدات. وتزيد الإصابة ببعض أنواع الأمراض المنقولة جنسيا من احتمالات الإصابة أو نقل العدوى بفيروس نقص المناعة البشري. وبعض أنواع الأمراض المنقولة جنسيا قابلة للعلاج وبعضها غير قابل للعلاج مثل فيروس نقص المناعة البشري. ويقضي العلاج المبكر على مضاعفات معظم أنواع الأمراض المنقولة جنسيا أو يقلل منها.

كيف يمكن للأشخاص الوقاية من الإصابة بالأمراض المنقولة جنسيا أو الحد من نقلها؟

- اكتشاف الإصابة بالأمراض المنقولة جنسيا من خلال الفحص بواسطة مقدم الرعاية الصحية
- إذا كنت مصابا بعدوى منقولة جنسيا، عليك تلقي العلاج وإبلاغ الشريك الجنسي لكي يجري نفس الفحوصات

- اعرف من شريكك الجنسي ما إذا كان مصاباً بأحد الأمراض المنقولة جنسيا، وإذا كان الأمر كذلك، تأكد من حصول هذا الشريك الفحص الطبي و تلقيه العلاج.
- التحدث مع شريك العلاقة الجنسية حول استخدام الواقي الذكري أو الأنثوي وتجنب الاتصال الجنسي الذي يؤدي إلى انتقال العدوى. يقي الواقي الذكري من الإصابة بمعظم أنواع العدوى المنقولة جنسيا (بما في ذلك فيروس نقص المناعة البشري) وليس كلها.
- التطعيم ضد أنواع الأمراض المنقولة جنسيا التي يمكن الوقاية منها عن طريق التطعيم. يوجد حاليا لقاح ضد التهاب الكبد بي وفيروس الورم الحليمي البشري.

متى يتعين على الشخص إجراء فحص الأمراض المنقولة جنسيا؟
يعتبر الشخص معرضا للإصابة بالأمراض المنقولة جنسيا وعليه إجراء الاختبار إذا كان لديه واحدا أو أكثر مما يلي:

- أعراض أمراض منقولة جنسيا
- شريك جنسي مصاب بمرض منقول جنسيا أو لديه أعراض مرض منقول جنسيا
- أكثر من شريك جنسي
- شريك جنسي جديد في الأشهر الثلاثة الماضية
- شريك العلاقة الجنسية لديه أو يحتمل أن يكون لديه شركاء جنسيين آخرين
- شريك جنسي يعيش في مكان آخر أو يسافر بصورة متكررة.

يعد الاختبار المبكر ضروريا. ويمكن للشخص الذي تم تشخيص حالته بأنه مصاب بأحد الأمراض المنقولة جنسيا تلقي العلاج ومساعدة شركائه الجنسيين الحاليين على إجراء الفحص أيضا. ويتعين على الشريكين عدم ممارسة النشاط الجنسي حتى يجري الاختبارات ويتلقيا العلاج المناسب. ونظرا لأن بعض أنواع الأمراض المنقولة جنسيا لا تظهر في الفحص بعد العدوى مباشرة، فإن معاودة إجراء الاختبار قد يكون ضروريا.

هذه الصحيفة خاصة
بالوحدة السابعة
صفحة ١٨٥-١٨٩

العدوى المنقولة جنسيا	الأعراض عند المرأة	الأعراض عند الرجل	هل يمكن علاجها؟	هل يوجد لقاح؟
القرحة اللينة	تقرحات مؤلمة في الأعضاء التناسلية؛ وتضخم الغدد الليمفاوية بالفخذ. غالبا يكون بدون أعراض لدى السيدات.	نعم	لا	
الكلاميديا	معظم السيدات لا يكون لديهن أعراض. وقد تظهر أعراض مثل إفرازات مهبلية غير طبيعية أو إحساس بحرقان أثناء التبول.	غالبا لا يكون لدى الرجال أعراض في حالة الإصابة. وقد تظهر أعراض مثل إفراز كالقيح من العضو الذكري أو إحساس بحرقان أثناء التبول.	نعم. قد يؤدي تركها بدون علاج إلى مرض التهاب الحوض بين السيدات، مما يؤدي إلى حدوث عقم. تنذر المضاعفات بين الرجال.	لا
السليلان	لا تظهر الأعراض على السيدات وإذا ظهرت تكون على هيئة إفرازات مهبلية غير طبيعية أو إحساس بحرقان أثناء التبول.	غالبا ما يعاني الرجال من الإفرازات أو الحرقان عند التبول. بعض الرجال لا يكون لديهم أعراض	نعم. قد يسبب تركها بدون علاج إلى مرض التهاب الحوض بين السيدات، وقد يؤدي إلى حدوث عقم بين الرجال والنساء.	لا
التهاب الكبد بي	يعاني بعض الناس من أعراض شبيهة بالأنفلونزا ويرقان وبول قاتم اللون والبعض الآخر لا يعانون من أي أعراض.	على الرغم من عدم اكتشاف علاج للتهاب الكبد بي، فإنه في العديد من الحالات، يخلص الجسم نفسه من العدوى. وأحيانا يتطور إلى مرض كبد مزمن. الأطفال الصغار والرضع معرضون بشدة لمخاطر العدوى المزمنة.	نعم	
الهربس (فيروس الهربس البسيط)	نوبات متكررة من التقرحات المؤلمة على الأعضاء التناسلية أو الشرج	لا، إلا أن أعراضه يمكن السيطرة عليها من خلال العلاج	لا	
فيروس نقص المناعة البشري	ليس لفيروس نقص المناعة البشري عموما أعراض في مراحله الأولى وغالبا ما يؤدي فيروس HIV إلى مرض الإيدز. قد يعاني الأشخاص المصابين بالإيدز من مختلف أنواع العدوى كالسرطان وغيره من الأمراض المهددة للحياة.	لا، الإيدز مرض مزمن ويؤدي في النهاية إلى الوفاة، إلا أن العلاج (بمضادات الفيروسات القهريّة) يؤدي إلى إبطاء تقدم المرض بشكل كبير.	لا	
فيروس الورم الحليمي البشري	قد لا يكون لفيروس HPV أعراض. تسبب بعض السلالات بثورا تناسلية.	لا، إلا أن أعراضه يمكن السيطرة عليها من خلال العلاج. بعض الأنواع قد تؤدي إلى الإصابة بسرطان عنق الرحم عند السيدات	نعم، بقي التطعيم من الأنواع التي قد تؤدي إلى سرطان عنق الرحم أو الثآليل التناسلية.	
الزهري	يبدأ بواحدة أو اثنتين من التقرحات غير المؤلمة على الأعضاء التناسلية أو المستقيم أو الفم. قد يظهر في المرحلة الثانية طفح جلدي وبثور في الأغشية المخاطية مع حمى وتوعل. وتبدأ المرحلة الكامنة بعد تلاشي هذه الأعراض.	نعم، إذا عولج في مراحله المبكرة. اما بدون العلاج، تبقى العدوى كامنة داخل الجسم. تتضمن المرحلة الأخيرة من الزهري تلف الأعضاء الداخلية وقد يفضي إلى الوفاة.	لا	
داء المشعرات	قد تعاني المرأة من إفرازات مهبلية رغوية صفراء-خضراء برائحة نفاذة. قد يسبب هذا الداء أيضا الحكّة أو عدم الارتياح أثناء الجماع أو التبول.	عادة لا يكون لدى الرجال أعراض. قد تظهر أحيانا إفرازات بسيطة أو حرقان خفيف أثناء التبول أو القذف.	نعم	لا

التهابات الجهاز التناسلي غير المنقولة جنسيا

ما هي أنواع عدوى الجهاز التناسلي؟

توجد ثلاثة أسباب رئيسية لأنواع عدوى الجهاز التناسلي (RTIs):

- الانتقال الجنسي [ارجع إلى صحيفة الحقائق بشأن أنواع العدوى المنقولة جنسيا وفيرس نقص المناعة البشري].
- دخول البكتيريا عرضيا أو انتشارها داخل الرحم أثناء إجراء طبي مثل إدخال اللولب أو أثناء الولادة.
- يعد الالتهاب الناتج عن الفطريات "المبيضات" والتهاب المهبل البكتيري من أكثر أنواع هذه العدوى إنتشاراً والمعروفة بـ "العدوى الذاتية". (زيادة تكاثر بعض البكتيريا و الفطريات الموجودة اصلا بالجسم)

ما هو داء المبيضات؟

يسمى داء المبيضات أيضا بعدوى فطريات الخميرة أو الكانديدا أو القلاع الناتج عن زيادة الفطريات الموجودة بشكل طبيعي في المهبل. و تتضمن الأعراض إفرازات بيضاء مع حكة شديدة أو احمرار في الفرج أو المهبل وكذلك التهيج المهبل أثناء ممارسة العلاقة الجنسية. وأحيانا تصاب المرأة بداء المبيضات بدون حدوث أعراض. ويمكن علاج هذه الالتهابات. وتعد السيدات ذوات المناعة الضعيفة والسيدات الحوامل أو اللاتي يتناولن المضادات الحيوية أكثر عرضة للإصابة بداء المبيضات. وأحيانا يصاب الرجال بحكة وعدم راحة بسبب داء المبيضات. يمكن أن يصاب الناس أيضا بداء المبيضات في بعض الأجزاء الرطبة الأخرى في الجسم.

ما هو التهاب المهبل البكتيري؟

يحتوي المهبل عادة على بكتيريا "نافعة" وبكتيريا "ضارة" تعيشان في حالة توازن. و يتطور التهاب المهبل البكتيري (BV) عندما تحدث زيادة غير عادية في البكتيريا الضارة بما يخل بالتوازن البيوكيميائي للمهبل. ومن أكثر الأعراض شيوعا وجود إفرازات رقيقة رمادية أو بيضاء أو صفراء/ خضراء أو رائحة كريهة، خاصة بعد العلاقة الجنسية أو أثناء الحيض، أو حكة مهبلية وتقرح. ومع ذلك، فإن أكثر من نصف السيدات المصابات بالتهاب المهبل البكتيري ليس لديهن أي أعراض على الإطلاق. و يمكن علاج التهاب المهبل البكتيري. وعلى الرغم من أنه عادة لا يسبب مضاعفات، إلا أن التهاب المهبل البكتيري يؤدي إلى زيادة القابلية للإصابة بفيروس نقص المناعة البشري أو أنواع العدوى المنقولة جنسيا الأخرى ومرض التهاب الحوض [ارجع إلى صحيفة حقائق الأمراض

المنقولة جنسيا]. كما انه لدى السيدات الحوامل يزيد من احتمالات الولادة المبكرة او ولادة طفل منخفض الوزن.

كيف يمكن الحد من الإصابة بأنواع عدوى الجهاز التناسلي التي تنتقل بوسائل أخرى بخلاف العلاقة الجنسية؟

يتعين على السيدة تجنب الدش المهبلي واستخدام أعشاب أو عوامل أو منتجات التجفيف أو التضييق المهبلي الداخلي أو الاستخدام غير الضروري للمضادات الحيوية. و بعد التبول، يتعين على السيدة المسح من الأمام للخلف (من مكان خروج البول باتجاه الشرج) لتجنب انتقال الجراثيم من الشرج إلى داخل المهبل أو فتحة البول. كما يتعين تجنب ارتداء الملابس الداخلية الصناعية (البوليستر) والبنطلونات الضيقة التي تقلل التهوية.

كيف يمكن ان يتسبب الإجراء الطبي في الإصابة بعدوى الجهاز التناسلي؟

قد تحدث أنواع عدوى الجهاز التناسلي عندما تؤدي ادوات غير معقمة أثناء الإجراء الطبي إلى دخول بكتيريا في الرحم أو عندما تقوم تلك الادوات بنقل عدوى مهبلية أو عدوى في عنق الرحم تكون موجودة بالفعل إلى داخل الرحم، حيث يمكن أن تنتشر. وقد تنتج مثل هذه الأنواع من عدوى الجهاز التناسلي عن إجراءات مثل الإجهاض أو عمليات تركيب اللولب أو أثناء الولادة. و إذا تركت أنواع العدوى تلك بدون علاج، قد تتطور إلى حالة خطيرة يطلق عليها مرض التهاب الحوض. لذا فإنه يتعين القيام بالتعقيم عند إجراء الخدمات الطبية. كما انه من الضروري إجراء اختبار (وعلاج) لأنواع العدوى الموجودة بالمهبل قبل إدخال أي ادوات من خلال عنق الرحم.

هذه الصحيفة خاصة
بالوحدة السابعة
صفحة ١٩٩-٢٠٠

فيروس نقص المناعة البشري/الإيدز

ما هو الفارق بين فيروس نقص المناعة البشري والإيدز؟

فيروس نقص المناعة البشري هو فيروس يهاجم الجهاز المناعي البشري ويعطله. عندما يصبح الجهاز المناعي البشري ضعيفا، لا يستطيع الجسم مقاومة الأمراض وقد تتطور المخاطر لتصل في الغالب إلى إصابات وأورام سرطانية تهدد الحياة. وتعرف هذه الحالة بالإيدز. وقد يتم تشخيص الإيدز للمرضى المصابين بفيروس نقص المناعة البشري إذا أثبتت اختبارات الدم أن عدد الخلايا المقاومة للأمراض لديهم انخفض عن عدد معين.

كيف ينتقل فيروس نقص المناعة البشري ؟

يوجد فيروس نقص المناعة البشري في سوائل جسم الشخص المصاب بالفيروس. ويمكن انتقال الفيروس من الشخص المصاب بفيروس نقص المناعة البشري للآخرين عن طريق السائل المنوي (متضمنًا السائل ما قبل الفذف) أو الإفرازات المهبلية أو لبن الأم أو الدم . وينتقل الفيروس عادة من خلال تبادل السائل المنوي والإفرازات المهبلية بين الرجل والمرأة. وينتقل فيروس نقص المناعة البشري فقط عبر ممارسة الجنس المهبلي أو الشرجي بين الرجل والمرأة، كما أنه يمكن أن ينتقل عبر ممارسة الجنس الشرجي بين رجلين. مما يذكر أن وجود أمراض منقولة جنسياً يزيد من احتمالات اكتساب أو انتقال فيروس نقص المناعة البشري أثناء ممارسة الجنس. ويمكن انتقال الفيروس أيضا عبر نقل الدم أو عبر مشاركة شخص مصاب في إبر الأدوية أو السترويد أو ثقب الجسم أو الوشم. كما يمكن أن ينتقل فيروس نقص المناعة البشري من الأم المصابة بالفيروس إلى طفلها أثناء الحمل أو الولادة أو الرضاعة. وقد يحمل الجنس الفموي بعض المخاطر لانتقال فيروس نقص المناعة البشري.

وعلى الرغم من أن استخدام أدوات ملوثة أثناء تجميل الأظافر والعناية بالأقدام أو الحلاقة قد تحمل مخاطر العدوى، إلا أن احتمالات انتقال فيروس نقص المناعة البشري خلال هذه الطرق احتمالات ضعيفة. ولا يمكن انتقال فيروس نقص المناعة البشري من خلال التلامس أو التقبيل أو العطس أو السعال أو بالمشاركة في المأكول والمشرب أو الأواني أو التعامل اليومي بالعمل أو المدرسة أو المنزل. كما لا ينتقل فيروس نقص المناعة البشري عبر حمامات السباحة أو المراجيح العامة أو لدغ الحشرات. ولا يمكن أن ينتقل الفيروس عبر اللعب أو الدموع أو العرق. كما أن البول والبراز لا ينقلان الفيروس طالما لم يحتوى أي منهما على دم.

كيف يمكن الوقاية من فيروس HIV؟

لم يتم حتى الآن اكتشاف لقاح أو علاج لفيروس نقص المناعة البشري ومن ثم فإن الوقاية ضرورية.

الانتقال عن طريق الجنس:

يمكن الوقاية من انتقال الفيروس جنسيا من خلال الامتناع عن الجماع غير الآمن أو باستخدام الواقيات الذكرية أو الأنثوية في كل مرة يحدث فيها الجماع. يتمثل أحد أساليب الوقاية في الاكتفاء بشريك واحد لممارسة الجنس، شريطة إخلاص كل من الشريكين وأن يكون تحليل فيروس نقص المناعة البشري لكل منهما سلبياً. ومع الأسف، لا يعي معظم الأشخاص المصابين – أو شركاؤهم – أنهم بالفعل مصابين بفيروس نقص المناعة البشري. وتتمثل الطريقة الوحيدة للتأكد من عدم الإصابة في إجراء اختبار لفيروس HIV. بالإضافة إلى ذلك، لا أحد بإمكانه التأكد من عدم ممارسة شريكته/ شريكها للجنس مع شخص آخر في المستقبل. لهذه الأسباب، فإن الاعتماد على إخلاص الشريك قد لا يكون فعالاً في كثير من الأحيان. بالنسبة للرجال، فإن الختان يوفر بعض الحماية من فيروس نقص المناعة البشري، إلا أنه لا يقضي على احتمالات العدوى. بالنسبة للنساء، لم تثبت حالياً فائدة لختان الرجال. ومن ثم، على الرجال المختتنين استخدام الواقي أيضاً.

الانتقال عن طريق الإبر:

يمكن أيضا الوقاية من انتقال الفيروس عبر المشاركة في إبر مع أشخاص مصابين من خلال استخدام إبر جديدة أو معقمة في كل حالة حقن أو ثقب للجلد.

انتقال العدوى من الأم إلى الطفل:

على المرأة الحامل إجراء اختبار HIV. يمكن للمرأة التي تحمل فيروس نقص المناعة البشري تناول أدوية وقائية لتقليل فرص إصابة طفلها بالفيروس خلال فترة الحمل وخلال الولادة. وينتقل الفيروس أيضا من الأم للطفل بعد الولادة من خلال الرضاعة الطبيعية. وعلى الأمهات المصابات بفيروس نقص المناعة البشري استشارة مقدم الرعاية الصحية لمنع انتقال العدوى أثناء الحمل والولادة، وأيضا للتعرف على خيارات التغذية المناسبة للمواليد الجدد [ارجع إلى صحيفة الحقائق بشأن الولادة والرضاعة الطبيعية].

هذه الصحيفة خاصة
بالوحدة السابعة
صفحة ١٨٥-١٩٧

هل يمكن علاج الإصابة بفيروس HIV أو الشفاء منه؟

لا يمكن الشفاء من فيروس نقص المناعة البشري ولكن يمكن علاجه. يسمى العلاج الحالي لفيروس نقص المناعة البشري مضادات الفيروسات القهريّة (ART). مضاد الفيروسات القهريّة هو مزيج من الأدوية التي تقلل من مستوى فيروس نقص المناعة البشري في الدم وتعمل على إبطاء تدمير الجهاز المناعي و قد ساعدت مضادات الفيروسات القهريّة على تحسين جودة ومدة الحياة بالنسبة للعديد من الأشخاص المصابين بفيروس نقص المناعة البشري و تقلل هذه الأدوية أيضا من الأمراض والوفاة نتيجة الإصابة بالإيدز، وهو أشد مراحل الإصابة بفيروس HIV تطورا ولا يستجيب جميع الأشخاص بنفس الدرجة للأدوية. ومع ذلك، فإن الشخص المصاب بفيروس نقص المناعة البشري إذا لم تتم معالجته بمضادات الفيروسات فإنه يصاب بالإيدز بشكل سريع في غضون سنة إلى عشر سنوات من إصابته بالفيروس كما انه بدون العلاج قد يعيش الشخص المصاب بالإيدز أقل من سنة واحدة.

كيف يستطيع الشخص معرفة ما إذا كان هو أو شريكه مصابا بفيروس نقص المناعة البشري؟

تتمثل الطريقة الوحيدة لمعرفة مدى الإصابة بفيروس نقص المناعة البشري في إجراء اختبار HIV. كما أن الطريقة الوحيدة لمعرفة إصابة شريك العلاقة الجنسية بفيروس نقص المناعة البشري في إجرائه الإختبار والإفصاح عن نتيجته للشريك. ومما يذكر ان الملايين من الأشخاص المصابين بفيروس نقص المناعة البشري يتمتعون بصحة جيدة وعدم وجود أعراض ولا يدركون أنهم ينقلون الفيروس لأشخاص آخرين.

يكشف اختبار فيروس نقص المناعة البشري عن خلايا خاصة تسمى (الأجسام المضادة لفيروس نقص المناعة البشري) و التي توجد إذا كان الشخص مصابا. ويمكن للاختبارات عادة الكشف عن الأجسام المضادة لفيروس نقص المناعة البشري في غضون من ستة إلى ثمانية أسابيع من التعرض للعدوى. وفي حالات نادرة، يستغرق الأمر مدة طويلة تصل إلى ستة أشهر لاكتشاف الأجسام المضادة بالاختبار.

ويعني الاختبار الإيجابي لفيروس نقص المناعة البشري أن الشخص لديه أجسام مضادة وأنه مصاب بالفيروس. إذا كانت نتيجة الاختبار الأول إيجابية، يتم إجراء اختبار ثاني للتأكد من النتيجة.

وتعني نتيجة اختبار فيروس نقص المناعة البشري السلبية أن الشخص غير مصاب أو أن هذا الشخص مصاب إلا أنه لم تتكون لديه بعد الأجسام

المضادة بكمية كافية لأن تجعل نتيجة الاختبار إيجابية. وعلى الشخص الذي كانت نتيجة اختبار سلبية ولديه شك في تعرضه مؤخراً للفيروس القيام بإجراء الاختبار مرة أخرى خلال أشهر قليلة.

لماذا يتعين إجراء اختبار فيروس نقص المناعة البشري

يعد إجراء اختبار فيروس نقص المناعة البشري ضروريا للعديد من الأسباب. فالنتيجة السلبية تعطي ارتياحا كبيرا للشخص الذي أجرى الاختبار. يمكن لهذه النتيجة أيضا تشجيع ذلك الشخص على ممارسة الجنس بشكل أكثر أمانا في المستقبل. أما الأشخاص الذين تكون نتيجة الاختبار لديهم إيجابية، فيمكنهم الحصول على الرعاية والعلاج. حيث ان العلاج يمكن أن يحسن من جودة الحياة وإطالة العمر بشكل كبير للشخص المصاب بفيروس نقص المناعة البشري. و يمكن للذين أجروا الاختبار أيضا إبلاغ وحماية شريك العلاقة الجنسية. وبالنسبة للمرأة الحامل أو التي ترغب في الحمل، تعد معرفة وضع فيروس نقص المناعة البشري لديها ضرورية وذلك لاتخاذ إجراءات للحد من احتمالات انتقال الفيروس لطفلها [ارجع إلى صحيفة الحقائق بشأن الولادة والرضاعة الطبيعية].

ما هو الدعم الذي يحتاجه الأشخاص المصابون بفيروس نقص المناعة البشري والإيدز؟

عندما يكتشف شخص إصابته بفيروس نقص المناعة البشري، قد يشعر بالخوف أو الارتباك أو الاكتئاب. فالإصابة بفيروس نقص المناعة البشري يؤدي إلى تغير في مسار الحياة ويحتاج هذا وقتا للتكيف مع الوضع الجديد. و يحتاج الأشخاص المصابين بفيروس نقص المناعة البشري والإيدز إلى نظام دعم معنوي قوي قد يشمل الأبوين، الأزواج، الزوجات، شركاء العلاقة الجنسية، أفراد الأسرة الآخرين، الأصدقاء أو مقدمي المشورة، الأخصائيين الاجتماعيين، أشخاص آخرين مصابين بفيروس نقص المناعة البشري أو الإيدز و كذلك القادة الدينيين. كما يحتاج هؤلاء الأشخاص إلى إيجاد طبيب يقدم الرعاية ويتسم بالاحترام والمعرفة عن فيروس نقص المناعة البشري والإيدز وسهولة الحصول على الرعاية الصحية عندما يحتاجونها كما يحتاجون إلى معرفة كيف يحموا صحتهم وصحة شركائهم. ولكي يعيش هؤلاء الأشخاص بصحة جيدة قدر الإمكان، فهم يحتاجون للتغذية السليمة وممارسة الرياضة بانتظام والراحة بشكل كاف وتجنب التدخين والكحوليات و كذلك العقاقير المنشطة. الأهم من ذلك أنه من خلال الالتزام بممارسة الجنس الآمن بشكل منتظم، يمكنهم وقاية أنفسهم من أنواع أخرى من الأمراض المنقولة جنسيا وتجنب إصابة الآخرين بفيروس نقص المناعة البشري.

وظائف الأعضاء والعلاقة الجنسية

وبالرغم من أن بعض النساء يشعرن ببعض المناطق الحساسة في المهبل (التي تسمى أحيانا نقطة جي أو G-spot)، إلا أن معظم النساء يصلن إلى الشبق من خلال الإثارة المباشرة للبظر وليس من خلال الجماع.

ماذا يحدث أثناء الشبق؟

الشبق هو ذروة المتعة الجنسية. ويصحب الشبق سلسلة من الانقباضات في منطقة الحوض وانقباضات وأحاسيس بالسعادة في سائر الجسد وتحرر مفاجئ للتوتر الجنسي. كما يفرز الجسم مادة كيميائية تسمى الإندورفين تؤدي إلى الشعور بالراحة السعادة. وتختلف تجربة الشبق بشكل كبير فيما بين الناس ومن مرة إلى أخرى لدى نفس الشخص. كما قد يحدث لدى بعض النساء أكثر من شبق خلال فترة قصيرة نسبيا. وبعد الشبق يصبح المهبل زلقا بالإفرازات السائلة.

وبالنسبة للرجال، غالبا ما يصحب الشبق قذف للسائل المنوي، إلا أن هذا قد لا يحدث في بعض الأحيان. وأثناء القذف، تنقبض البروستاتا والحوصلات المنوية والأسهر وتطلق سوائلها التي تختلط مع الحيوانات المنوية التي تفرزها الخصيتان لتكوين السائل المنوي. ثم تنقبض عضلات الحوض وتدفع بالسائل المنوي خارج القضيب من خلال مجرى البول. وبعد القذف، لا يحدث إنتصاب للعضو الذكري لفترة زمنية تتراوح بين عدة دقائق و ٢٤ ساعة وتزداد هذه الفترة مع التقدم في العمر.

ماذا يحدث عندما يثار الشخص جنسيا ولا يصل إلى الشبق؟

بعد الشبق يتدفق الدم عائدا من الأعضاء المحقنة. ويعود ضغط الدم ومعدل ضربات القلب إلى حالة الاسترخاء ويهدأ التوتر العضلي. وإذا لم يصل شخص إلى الشبق، قد يؤدي احتقان الدم إلى الشعور بعدم الراحة ويختفي هذا الشعور تلقائياً خلال ساعة وليس له تأثير دائم.

لا تتشابه الاستجابة الجنسية عند جميع الأشخاص. فهي تتأثر بالخبرات السابقة والاتجاهات الثقافية والمشاعر تجاه الشريك وبالظروف المحيطة. قد تتأثر أيضا الإستجابة الجنسية بالعمر والحالة البدنية (مثل المرض أو الإرهاق) واستخدام الكحوليات أو الأدوية والحالة الانفعالية (الشعور بالراحة أو القلق). ولهذه الأسباب فإنه يقال أحيانا بأن المخ هو العضو الأهم في الاستثارة الجنسية.

ماذا يحدث أثناء الإثارة الجنسية؟

الاستثارة الجنسية هي استجابة الجسد للفرجة في ممارسة الجنس وتوقعه والمشاركة فيه. وتبدأ الاستثارة الجنسية على سبيل المثال من لمسة، رائحة، نظرة، تنوق، صوت، تفكير، أو خيال لما يثير الغريزة الجنسية لدى الشخص. وغالبا ما يثار الذكور إذا تمت ملامسة أو مداعبة العضو الذكري أو كيس الصفين. أما بالنسبة للإناث، فيعد البظر أكثر الأعضاء حساسية. والبظر غني بالنهايات العصبية وتعد المتعة الجنسية هي الوظيفة الوحيدة للبظر. ونتيجة الإثارة يمتلئ كل من العضو الذكري والبظر بالدم ويصبحان أكثر انتصابا عند الاستثارة مما يزيد من حجمهما وحساسيتهما.

كما تتضمن الاستجابة الجنسية أعضاء أخرى فيزداد معدل ضربات القلب وتنقلص العضلات ويرتفع ضغط الدم وقد تنوهج البشرة وتنتصب الحلمات. وبالنسبة للنساء، يصبح المهبل رطبا ويتسع. وبالنسبة للرجال، يُسحب كيس الصفين أكثر نحو الجسم وتطلق إحدى الغدد سائلا ينظف مجرى البول وتغلق المثانة حتى لا يختلط البول بالسائل المنوي. والاستثارة الجنسية ممكن أن تزيد أو تقل كما يمكن أن تدوم لدقائق معدودة أو لساعات طويلة.

وإذا استمرت الإثارة الجنسية، قد تزداد حدة الاستجابة وتصل إلى مرحلة الشبق (هزة الجماع). يرتفع معدل التنفس وضغط الدم وضربات القلب قبيل الشبق مباشرة. وتستغرق زمن الإثارة والوصول إلى الشبق وقتا أطول عند المرأة منه عند الرجل.

هذه الصحيفة خاصة
بالوحدة الثالثة صفحة
٩٤-٩٦ والوحدة
السادسة صفحة ١٦٦

العنف ضد النساء والفتيات، متضمنا العنف الجنسي

ما مدى انتشار العنف ضد النساء والفتيات؟ للأسف، ينتشر العنف ضد النساء والفتيات (والذي يطلق عليه أحيانا العنف القائم على النوع الاجتماعي) بشكل كبير. ويعد هذا مسألة هامة فيما يتعلق بالصحة العامة وحقوق الإنسان. تتباين معدلات هذا الاعتداء بشكل كبير على مستوى العالم. ففي معظم المجتمعات، تتعرض ما بين ثلث وثلثي السيدات للضرب أو الإكراه على ممارسة الجنس أو الاعتداء من قبل شريك الحياة خلال حياتهن. كما يتم الاتجار بمئات الآلاف من السيدات عبر الحدود سنوياً. وقد خضعت ١٤٠ مليون امرأة وفتاة تقريباً للختان وهناك ٣ مليون امرأة معرضات لهذا الخطر سنوياً في أفريقيا. في العقد المقبل، سوف تنزوي أكثر من ١٠٠ مليون فتاة في الدول النامية وهن لا يزلن أطفالاً. وفي كل مناطق الحروب والنزاعات، يتم تسجيل أشكال مختلفة من العنف ضد المرأة، بما فيها الاغتصاب الممنهج أثناء الصراعات المسلحة وبعدها.

ما هي عواقب العنف ضد المرأة؟

تتضمن عواقب العنف ضد المرأة:

- آلام خطيرة وإصابات، ككسور العظام والحروق والكدمات حول العينين والجروح والكدمات والصداع وآلام البطن والعضلات، والتي تستمر في بعض الأحيان لسنوات.
- مشكلات الصحة النفسية كالإكتئاب والقلق واضطرابات الأكل.
- الإضطرابات الجنسية، مثل الجنس المؤلم وانعدام الرغبة والخوف من العلاقة الجنسية.
- مشكلات الصحة الإنجابية، مثل الإجهاض والأمراض المنقولة جنسياً وعدوى فيروس نقص المناعة البشري والحمل غير المخطط له وتزايد المخاطرة الجنسية بين المراهقين.

وتسهم الإصابات الحادة والقتل العمد والانتحار المرتبط بالعنف في معدلات وفيات الإناث. ويرسخ العنف ضد المرأة في أي مجتمع الاعتقاد الخاطئ بأن الرجل أفضل من المرأة حيث يؤدي العنف القائم على النوع الاجتماعي إلى خلق مناخ من الخوف وعدم الأمان داخل الأسرة وفي المدرسة والمجتمع وأماكن العمل.

ما هي بعض الاستراتيجيات الفعالة لمواجهة العنف ضد المرأة؟

تغيير الاتجاهات وبذل جهود وقائية أخرى، مثل:

- إشراك الرجال في الجهود لتغيير الاتجاهات الثقافية المتعلقة بالذكورة والعنف

- دمج التثقيف بموضوعات النوع الاجتماعي، متضمناً معلومات حول العنف القائم على النوع الاجتماعي، في التعليم الرسمي وغير الرسمي.
- إقامة حملات توعية كالحملة "١٦ يوماً من النشاط لمناهضة العنف القائم ضد المرأة" التي تقام سنوياً.
- توعية النساء والفتيات بشأن حقوقهن القانونية.
- القيام بأنشطة أخرى لتمكين النساء والفتيات.
- القضاء على زواج الأطفال الذي يضع العديد من الفتيات في علاقات تعرضهن لمخاطر العنف.

توفير الخدمات: تحتاج السيدات اللاتي يتعرضن للعنف للعديد من الخدمات لهن ولأطفالهن، ويفضل وجود هذه الخدمات في مكان واحد. فهن يحتجن إلى خدمات مثل الخط الساخن والمشورة وشبكات الدعم وأماكن الإيواء التي تفي بمعايير السلامة وخدمات قانونية ورعاية صحية، بما في ذلك وسائل منع الحمل في حالات الطوارئ بالنسبة لضحايا الاغتصاب.

توفير التدريب: يستطيع مقدمو الرعاية الصحية المدربين المساعدة على اكتشاف حالات الاعتداء ومساعدة الضحايا من خلال تقديم الدعم الطبي والنفسي والقانوني والإحالة إلى المختصين.

تغيير القوانين، بما يشمل:

- إبداء الالتزام السياسي من خلال بيانات من قبل مسؤولين حكوميين رفيعي المستوى مدعومة بالعمل والالتزام بتوفير الموارد.
- سن وتفعيل القوانين التي تواجه العنف ضد المرأة وتقييم تطبيق هذه القوانين.
- إعداد أدلة إرشادية وبروتوكولات مع توفير تدريب منهجي إلزامي للشرطة ووكلاء النيابة والقضاة
- تخصيص محاكم ووحدات شرطية متخصصة
- سن سياسات قوية للاعتقال والملاحقة القضائية وإصدار الأحكام المناسبة

زيادة المعرفة: بإجراء الأبحاث المتعلقة بالعنف ضد السيدات والفتيات وتوثيقها مما يساعد على التعرف على المشكلة والالتزام بمواجهتها.

هذه الصحيفة خاصة
بالوحدة الثانية صفحة
٦٨-٧٣

الاتجار بالجنس

ما هو الاتجار بالجنس؟

الاتجار بالجنس هو تسخير ونقل وبيع وشراء البشر لأجل استغلالهم جنسيا من خلال الدعارة أو المواد الإباحية أو التعري أو العروض الجنسية الحية أو السباحة الجنسية أو الزواج القسري. معظم ضحايا الاتجار بالجنس هم من الأطفال والفتيات صغيرات السن. وتستخدم الأساليب القسرية التي تتضمن الخداع والاحتيال والترهيب والعزل والتهديد واستخدام العنف الجسدي والديون (الإكراه على رد الديون بالعمل المباشر بدلا من الأموال أو البضائع) لإغواء الضحايا والتحكم فيهم. و أحيانا تباع بعض الفتيات والسيدات لتجارة الجنس من قبل الآباء أو الأزواج أو الأصدقاء.

ما مدى انتشار الاتجار بالجنس؟

لا يمكن تحديد مدى إنتشار الاتجار بالجنس نظرا لأن الاتجار بالجنس عمل غير مشروع ويتم في الخفاء، ولذا، يصعب تعقبه. بالإضافة إلى ذلك، فإن التعريفات المختلفة للاتجار بالجنس تعرقل جهود تحديد عدد الأشخاص المتضررين حول العالم. والاتجار بالجنس صناعة عالمية تنمو على نحو سريع وتسجل انتشارا في جميع مناطق العالم. وهي تدر هذه الصناعة أرباحا ضخمة ولها علاقات مع الجريمة المنظمة.

ما هي عواقب الاتجار بالجنس؟

غالبا ما يتعرض الضحايا لمعاملة سيئة وظروف مهينة ووحشية بصورة يومية، بما يشمل الجوع والاحتجاز والضرب والاغتصاب (بما في ذلك الاغتصاب الجماعي) والتعاطي القسري للعقاقير والإجهاض القسري والتعقيم القسري وتهديدهم وعائلاتهم بالعنف والتهديد بفصح أحوالهم أمام أسرهم وأصدقائهم. وتتضمن العواقب الصحية الإصابات الجسدية (مثل كسر العظام والارتجاجات والحروق والتمزقات المهبليّة والشرجية) وإدمان العقاقير والكحوليات والأمراض المنقولة جنسيا، بما في ذلك عدوى فيروس نقص المناعة البشري والإجهاض والعقم. ويمكن أن تسفر الصدمة البدنية والانفعالية الشديدة للضحايا عن ردود أفعال نفسية حادة مثل اضطراب ما بعد الصدمة والأفكار الانتحارية. كما تتعرض الضحايا لمخاطر الوفاة المبكرة الناتجة عن جرائم القتل والانتحار

وتتأثر العقاقير والكحوليات والإصابة بفيروس نقص المناعة البشري.

ماذا يمكن فعله لمنع الاتجار بالجنس؟

تتطلب مواجهة عواقب الاتجار بالجنس إتباع إجراءات لمنعه والتعامل مع الجناة و رعاية الضحايا.

- تتضمن الإجراءات الوقائية:
- تمكين المرأة
- توفير الفرص التعليمية والمهنية وفرص العمل للسيدات والفتيات
- إقامة حملات توعية موجهة للضحايا المحتملين
- تدريب المعلمين وشباب العاملين وغيرهم على تحديد الفتيات الأكثر عرضة لمخاطر بيعهن والعمل مع أسرهن ومجتمعاتهن
- اعتماد التشريعات وتوفير التعليم للحد من المطالب التي تعزز الاتجار بالجنس

وضع برامج تعاونية وقائية بين الدول المصدرة والدول المستقبلة ودول العبور.

- تتضمن إجراءات التعامل مع الجناة:
- تعزيز القوانين والعقوبات وتنفيذها
- إنشاء إدارات شرطية خصيصا للتعرف على الجناة والقبض عليهم

وضع آليات شاملة لحماية الشهود

يتعين أن تلبي الخدمات المقدمة للضحايا احتياجاتهم الملحة: الحماية والرعاية الطبية والتعويض القانوني والإسكان والتوظيف والمشورة. ويجب عدم معاقبة الضحايا أو تجريمهم أو القبض عليهم بل يتعين مساعدتهم دون شرط بغض النظر عن وضعهم القانوني أو ما يحملونه من وثائق. وعلى الحكومات إعطاء أولوية لمكافحة الاتجار بالجنس وتخصيص موارد كافية لها، وعلى المدى البعيد، يتعين معالجة أسبابه الجذرية، وتحديد الفقر وعدم المساواة والتمييز بين الجنسين.

هذه الصحيفة خاصة
بالوحدة الأولى صفحة
٢٩ والوحدة الثالثة
صفحة ١٠٣

ما هو الإجهاض؟

الإجهاض هو نهاية الحمل قبل أن تدب الحياة في الجنين. قد يكون الإجهاض تلقائي أي الذي ينتهي دون تدخل أو متعمد أي تسعى السيدة أو الفتاة لإنهاء الحمل. ويسعى بعض الناس للإجهاض للعديد من الأسباب الشخصية والصحية.

ما مدى انتشار الإجهاض؟

الإجهاض ينتشر بشكل كبير، حيث ينتهي حمل سيدة من كل خمس سيدات بالإجهاض التلقائي (حتى قبل أن تعلم السيدة أنها حامل). وتنطبق نفس النسبة فيما يتعلق بالإجهاض المتعمد، حيث ينتهي حمل سيدة من كل خمس سيدات بالإجهاض المتعمد. معظم حالات الإجهاض، سواء التلقائي أو المتعمد تحدث في الأسابيع الثمانية الأولى للحمل ثمانية أسابيع.

الإجهاض المتعمد

توجد طريقتان رئيسيتان للإجهاض المتعمد. تتمثل إحدهما في إجراء يقوم من خلاله مقدم الرعاية الصحية باستخدام الأدوات الطبية لشفط أو إزالة محتويات الرحم (البطانة الغنية بالدم التي تحمل المضغة)، أو بالنسبة للإجهاض في فترة لاحقة (الجنين)، هذه البطانة تطرد أثناء فترة الحيض إذا كانت المرأة غير حامل). تتضمن الطريقة الثانية أخذ دواء يؤدي إلى إنقباض الرحم وبداية نزيف رحمي. بهذه الطريقة تطرد المرأة بطانة رحمها ومعها المضغة. وفي بعض الأحيان يبقى جزء من البطانة في الرحم. في هذه الحالة يستخدم مقدم الرعاية الصحية الأدوات الطبية لإتمام الإجراء (كما هو موضح أعلاه). تعد هاتان الطريقتان فعالتان إذا أجريتا في ظروف ملائمة.

هل الإجهاض آمن؟

عندما يجرى الإجهاض في ظروف ملائمة، يكون الإجهاض إجراءً بسيطاً وأمناً. يتعين القيام بإجراء الإجهاض على يدي مقدم رعاية صحية مدرب مستخدماً أجهزة وتقنيات ومعايير صحية ملائمة. يعد الإجهاض في بداية الحمل أكثر أماناً. فعندما يتم الإجهاض في النصف الأول من الحمل فإنه يكون أكثر أماناً من عملية الولادة نفسها.

إلا أنه في كثير من المجتمعات تجرى عمليات الإجهاض من قبل أشخاص يفتقدون للمهارات اللازمة. وغالباً، تجرى في بيئة لا تفي بالحد الأدنى من المعايير الطبية مما ينطوي على مخاطر كبيرة. فعلى مستوى العالم فإن ما يقرب من نصف عمليات الإجهاض تكون غير آمنة، وتتم معظم هذه العمليات (٩٥٪) في الدول النامية وتزداد المخاطر في المناطق الريفية. ونتيجة لذلك، فإن ما يقرب من ٧٠,٠٠٠ امرأة وفتاة يقضين نحبهن كل عام نتيجة المضاعفات الناتجة عن الإجهاض غير الآمن. بالرغم من أنه من الممكن تجنب هذه الوفيات.

هل الإجهاض تصرف قانوني؟

في الكثير من البلدان يسمح بالإجهاض في ظروف معينة ويكون الإجهاض آمناً إذا تم بشكل قانوني، ولكن عندما يتم تجريمه تشيع الإجراءات غير الآمنة وتعاني النساء والفتيات من مضاعفات صحية.

ومما يذكر أن تجريم الإجهاض لا يحد من انتشاره، بل في واقع الأمر، فإن أعلى نسب للإجهاض توجد في الدول التي بها قوانين مقيدة للإجهاض.

اتفاقيات الأمم المتحدة

كيف يتم التوصل إلى معاهدات واتفاقيات الأمم المتحدة؟

أولاً، تدعو الأمم المتحدة إلى مؤتمر عالمي. تتمثل الخطوة التالية في اجتماع تخطيطي يضم كبار ممثلي الدول والخبراء الفنيين وأشخاص من المنظمات غير الحكومية. يتفاوض هؤلاء حول محتوى الوثيقة الناتجة عن المؤتمر. ليس للمنظمات غير الحكومية دور رسمي أو حق التصويت، إلا أن نشاطهم يتمثل في صياغة محتوى الوثائق. تعقد الأمم المتحدة المؤتمر الرسمي حيث يناقش ممثلو الدول الوثائق المتفاوض عليها ويعتمدها. قد تكون هذه الوثائق في شكل معاهدات (ملزمة قانوناً) أو إعلانات غير ملزمة أو برامج عمل. في كل الحالات، يمكن للدول أن تختار توقيع الوثيقة مع الوعد بالالتزام بها وتنفيذها. وعندما تصدق أي دولة على معاهدة، فإنها تصبح ملتزمة قانوناً بها.

كيف تحقق اتفاقيات الأمم المتحدة ومعاهداتها تأثيراً؟

تصدر الدول تقاريراً منتظمة بشأن مدى التزامها (أو عدم التزامها) بمعاهدات حقوق الإنسان. وتتم مواجهة انتهاكات حقوق الإنسان غالباً في المحاكم المحلية أو في بعض الأحيان من قبل الأمم المتحدة أو هيئات حقوق الإنسان الإقليمية. وتستخدم العديد من المنظمات غير الحكومية الاتفاقيات الدولية كأساس للدعوة إلى قوانين وسياسات وبرامج أفضل في بلدانهم. كما قد تتولى هذه المنظمات أيضاً مسؤولية متابعة التزام حكوماتها كذلك المعاهدات. وأحياناً يتم الربط بين اتفاقيات المعونات والتجارة واحترام الدولة لاتفاقيات معينة خاصة بحقوق الإنسان.

ما هي أهم الوثائق الرسمية لحقوق الإنسان؟

الإعلان العالمي لحقوق الإنسان الذي أقرته الجمعية العامة للأمم المتحدة عام ١٩٤٨ يقر بمبدأ مفاده "يولد جميع الناس أحراراً متساوين في الكرامة والحقوق" ويحدد حقوق الإنسان المكفولة لجميع الناس. ويتضمن الإعلان العالمي لحقوق الإنسان حقوقاً خاصة بالحياة والأمن والحرية الشخصية والحرية الاقتصادية

هذه الصحيفة خاصة
بالوحدة الأولى
صفحة ٢٥

والاجتماعية والثقافية والتعليم والعمل، ضمن حقوق أخرى. يشكل الإعلان العالمي لحقوق الإنسان مع العهد الدولي الخاص بالحقوق الاجتماعية والاقتصادية والثقافية والعهد الدولي الخاص بالحقوق المدنية والسياسية الوثيقة الدولية لحقوق الإنسان.

اتفاقية الأمم المتحدة لحقوق الطفل (CRC) التي تم إقرارها في عام ١٩٨٩ تهدف إلى الحقوق الفردية للأطفال – بما يتضمن حق الحماية ضد العنف والحق في أعلى مستويات ممكنة من الصحة والتعليم، ضمن حقوق أخرى. وتحدد اتفاقية الأمم المتحدة لحقوق الطفل الحقوق ومسؤوليات الأسر والحكومات لضمان هذه الحقوق.

اتفاقية القضاء على جميع أشكال العنف ضد المرأة (CEDAW)

التي تم إقرارها في عام ١٩٧٩ تقر حقوق المرأة وتضع أجندة لإنهاء التمييز ضد المرأة في جميع قطاعات المجتمعات. تتضمن الحقوق المطروحة المشاركة السياسية و الحق في الصحة والتعليم والعمل والزواج والأسرة والمساواة أمام القانون. وقد أعاد المؤتمر العالمي الرابع للمرأة (FWCW) المنعقد في بكين في عام ١٩٩٥ تركيز الجهود على تحقيق المساواة بين الرجل والمرأة وتبنى منهجاً للعمل. قد تضمنت الموضوعات تمكين المرأة والفقر والطفلة الانثى والعنف ضد المرأة.

المؤتمر الدولي للسكان والتنمية (ICPD) المنعقد في القاهرة في

عام ١٩٩٤ أقر برنامج عمل يحدد الأولويات لمواجهة مشكلات السكان والتنمية، ويتضمن الصحة الجنسية والإنجابية والتعليم وحقوق الإنسان والبيئة والهجرة وفيرس نقص المنة البشرية والإيدز. وتتضمن أهداف المؤتمر الدولي للسكان والتنمية سهولة الحصول على خدمات الصحة الإنجابية والتعليم وبخاصة للفتيات، والحد من وفيات الرضع والأطفال والأمهات على مستوى العالم. تعد هذه الوثيقة أداة هامة للمناصرين والحكومات التي تسعى لحماية حقوق الصحة الإنجابية.

وجهات النظر الإسلامية والمسيحية والقانونية في بعض موضوعات الصحة الإنجابية والجنسية للشباب

يهدف هذا الملحق الي لقاء الضوء علي بعض الموضوعات المتعلقة بالصحة الإنجابية والجنسية للشباب من وجهات النظر الإسلامية والمسيحية والقانونية، وذلك لتوفير المعلومات اللازمة للشباب من أجل اتخاذ قرارات بخصوص صحتهم الإنجابية مبنية على المعرفة الكاملة

الصحة الانجابية والجنسية للشباب: حقوق وواجبات

النوع الاجتماعي (الجنس): (المساواة بين الجنسين)

العلاقات بين الرجل والمرأة

بعض القضايا المرتبطة بالصحة الإنجابية والجنسية للشباب

إعداد: أ. طارق علم الدين – د. دعاء عرابي – د. نهله عبد التواب (مجلس السكان الدولي)

مراجعة: الشيخ / سيد زايد – الشيخ/ مؤمن محمد – الأب/ بولس سرور – أ.د. فتوح الشاذلي

١ الصحة الانجابية والجنسية للشباب: حقوق وواجبات

أ) النظافة والطهارة:

يحض الدين الاسلامي والمسيحي على النظافة الشخصية والطهارة بما فيها الأعضاء التناسلية لما لها من تأثير إيجابي على صحة الفرد وعلى المجتمع والأدلة على ذلك ما يلي:

أولاً: من المنظور الإسلامي:

” إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ “

(سورة البقرة – الآية ٢٢٢)

وقوله صلى الله عليه وسلم ”الطهور شطر الإيمان“

وقوله صلى الله عليه وسلم ”السواك مطهرة للفم مرضاة للرب“

والإسلام يجعل من شروط صحة الصلاة نظافة البدن والثوب والمكان ويوجب الغسل على المرأة حين طهرها من الحيض والنفاس وعلى الزوجين عند الجماع.

ثانياً: من المنظور المسيحي:

” أم لستم تعلمون أن جسديكم هو هيكل للروح القدس الذي فيكم الذي لكم من الله و أنكم لستم لأنفسكم ؟ لأنكم قد اشتريتم بثمن . فمجدوا الله في أجسادكم وفي أرواحكم التي هي الله.“

(كورنثوس الأولى ٦: ١٨ – ٢٠)

ب) الحق في الحصول على معلومات وخدمات الصحة الإنجابية والجنسية:

من حق الشباب الحصول على المعلومات الصحيحة الخاصة بالصحة الإنجابية والجنسية التي تهيئ لهم الانتقال الآمن إلى المرحلة التالية في النمو كما أنه من حقهم الحصول على خدمات الصحة الإنجابية والجنسية من إرشاد وتوجيه وعلاج ومتابعة بأمان وحرية وسرية.

أولاً: من المنظور الإسلامي:

” قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ “

(سورة الزمر – الآية ٩)

” يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ “

(سورة المجادلة – الآية ١٠)

وقوله صلى الله عليه وسلم (طلب العلم فريضة على كل مسلم)

ثانياً: من المنظور المسيحي:

” يا بني اصنع إلى كلامي . أمل أذنك إلى أقوالي . لا تبرح عن عيني . احفظها في وسط قلبك . لأنها هي حياة للذين يجدونها ودواء لكل الجسد .“

(سفر الامثال ٤: ٢٠-٢٢)

”إسمعوا أيها البنون تأديب الاب ، واصغوا لأجل معرفة الفهم لأنني أعطيتكم تعليماً صالحاً، فلا تتركوا شريعتي“

(سفر الامثال ٤ : ١- ٢)

”الجواب اللين يصرف الغضب والكلام الموجه يهيج السخط،
لسان الحكماء يحسن المعرفة“

(سفر الامثال ١٥ : ١- ٢)

ثالثاً: من المنظور القانوني:

وثيقة مؤتمر الأمم المتحدة للسكان والتنمية المنعقد في القاهرة سنة ١٩٩٤، وإعلان القاهرة الصادر عنه، تقرر أن هذا الحق بالنص علي وجوب كفالة أن تكون المعلومات الشاملة والواقعية والنطاق الكامل من خدمات الرعاية الصحية الإنجابية بما في ذلك تنظيم الأسرة سهلة المنال ورخيصة التكاليف ومقبولة لجميع المنتفعين بها. كما أكد دستور عام ٢٠١٤ على الحق في الحصول على المعلومات (م ٦٨).

وفي كل الأحوال يلتزم الأطباء الذين يقدمون خدمات الصحة الإنجابية بالحفاظ على سرية المعلومات التي تصل إلي علمهم أثناء ممارستهم المهنة، ولا يجوز لهم إفشاء أي معلومة سرية اطلعوا عليها بحكم مهنتهم. ويعاقب القانون على إفشاء أسرار المهنة الطبية بالحبس أو الغرامة.

ج) تنظيم الأسرة:

من أهم أهداف الشرائع السماوية والقوانين الوضعية تحقيق الرفاهة للإنسان وأن يكون نافعاً لنفسه ولمجتمعه وذلك لن يتحقق إلا إذا حصل على قسط وافر من الرعاية والتربية الصحيحة وهو ما يتحقق بتنظيم الإنجاب في الأسرة والأدلة على ذلك:

أولاً: من المنظور الإسلامي:

لتنظيم الأسرة صور مختلفة منها: ١) تنظيم الأسرة بمعنى تباعد الولادات وهو جائز شرعاً إذا ما اتفق عليه الزوجين، ٢) تحديد النسل بمعنى إجبار الأسرة على إنجاب عدد معين من الأطفال وهذا لايجوز فعله شرعاً لأن فيه مصادرة للحقوق، ٣) قطع النسل كلياً وهذا النوع لا يجوز فعله لا من قبل الرجل ولا المرأة إلا في حالات الإضرار كأن تكون المرأة معرضة للهلاك في الحمل. والأخذ بالأسباب في استخدام وسائل تنظيم الأسرة للإنجاب واجب من باب (فاتبع سبباً) ولقوله صلى الله عليه وسلم (أعقلها وتوكل).

روي عن جابر - رضي الله عنه - قال (كنا ن عزل على عهد رسول الله ”صلى الله عليه وسلم“ فبلغ ذلك رسول الله - فلم ينهنا عنه).

وقوله صلى الله عليه وسلم ”لا يعزل عن الحرة الا بإذنها“ إقراراً بكرامة الزوجة وحقوقها في الإنجاب.

وليس العزل وأدأ أو قتلاً للجنين كما يزعمون، فالعزل فصل بين المنى والبويضة وبالتالي فلا جنين ولا قتل.

ثانياً: من المنظور المسيحي:

المسيحية تقبل مبدأ تنظيم الأسرة ضمن توعيتها للأسرة عن دورها تجاه أبنائها. فالمسيحية ترى أن تنظيم الأسرة لا يتعارض مع مشيئة الله وليس رفض لعطية الله بل هو بالأكثر تقدير لعطية الله التي يجب الإعتناء بها. فدور الأسرة الآتي:

”من أراد أن يبني بيتاً أو برجاً ولا يجلس أولاً بحسب النفقة، هل عنده ما يلزم كماله لئلا يضع الأساس ولا يقدر أن يكمل“

(لوقا ١٤: ٢٨)

”أيها الأباء لا تغيظوا أولادكم لئلا يفشلوا“

(كولوس ٢:٢)

”لا تشته كثرة أولاد لا خير فيهم ولا تفرح بالبنين المنافقين ولا تسر بكثرتهم إذا لم تكن فيهم مخافة الله“

(ابن سيراخ ١٦:١).

ثالثاً: من المنظور القانوني:

يستند حق المرأة في استخدام وسائل تنظيم الأسرة إلى الفقرة الأخيرة من المادة ١١ من دستور عام ٢٠١٤، وتنص على التزام الدولة ”بتوفير الرعاية والحماية للأمومة والطفولة والمرأة المعيلة...“ كما يستند هذا الحق إلى نص المادة ١٦ من اتفاقية القضاء على كافة أشكال التمييز ضد المرأة التي صدقت عليها مصر، وهي تقرر في الفقرة (١) هـ ”نفس الحقوق للمرأة في أن تقرر، بحرية وبإدراك للتناج، عدد أطفالها والفاصل بين الطفل والذي يليه، وفي الحصول على المعلومات والتتقيف والوسائل الكفيلة بتمكينها من ممارسة هذا الحقوق“. ولا يوجد نص صريح في القانون المصري يتناول موضوع تعقيم الإناث، سواء بالحظر أو الإباحة، لذلك فحكم هذا الفعل يستمد من المبادئ القانونية العامة. فالتعقيم عملاً طبياً مباحاً إذا طلبته المرأة لكن التعقيم غير الإرادي سواء تم قبل الزواج أو بعده يعاقب عليه قانون العقوبات باعتباره جريمة إيذاء عمدي يفضي إلى عاهة مستديمة يستحيل برؤها، وهو جناية توجب السجن المشدد من ثلاث إلى خمس سنوات.

وطبقاً للنصوص الدستورية تلتزم الدولة بتوفير خدمات الصحة الإنجابية والجنسية للشباب، وهو ما يتطلب توفير الخدمات الوقائية والعلاجية في مرافق صحية عامة تقدم خدماتها بكفاءة وفي كافة المناطق، بما في ذلك خدمات تنظيم الأسرة لجميع المواطنين دون تمييز (المواد ٩، ١١، ١٨ من الدستور). وتقدم خدمات الصحة

الإنجابية في مراكز تنظيم الأسرة والعيادات المتخصصة في المستشفيات. ولا يضع القانون المصري أي شرط أو قيد على تقديم هذه الخدمات من حيث السن أو الجنس أو الحالة العائلية

د) كرامة المريض وحقه في العلاج:

يؤكد الدين الإسلامي والمسيحي على أن المرض ليس دليلاً على غضب الله على المريض أو الانتقام منه وعلى أهمية علاجه وعيادته فالمرضى هو أنسان أياً كانت عقيدته أو سلوكياته ويشمل ذلك المتعاش مع فيروس نقص المناعة البشري أو الإيدز فلا يصح وصمه أو معاملته بطريقة تختلف عن معاملة المرضى الآخرين.

أولاً: من المنظور الإسلامي:

إن الله إذا أحب عبداً ابتلاه لذلك حث الدين الإسلامي على رعاية المريض وعيادته. كما يحض الأدب الإسلامي على الكتمان والستر على المريض فليس من حق الطبيب أن يفشى سر المريض فيفضحه.

قوله صلى الله عليه وسلم ”من يرد الله به خيراً يصب منه“

قوله صلى الله عليه وسلم ”من ستر مسلماً ستره الله في الدنيا والآخرة“

قوله صلى الله عليه وسلم ”ما من مسلم يعود مسلماً غدوة إلا صلى عليه سبعون ألف ملك حتى يمسي، وإن عادته عشية صلى عليه سبعون ألف ملك حتى يصبح، وكان له خريف في الجنة“

ثانياً: من المنظور المسيحي:

الدين يهتم بكل إنسان وبكل الإنسان جسداً ونفساً وروحاً والسيد المسيح كان يجول يصنع خيراً يشفى المريض، يقيم الموتى ويتحنن على البشرية. وكما سلك ينبغي أن نسلك نحن أيضاً وخاصة فيما يتعلق بحسن رعاية المرضى وعيادتهم.

”يا أولادي لا نحب بالكلام ولا باللسان بل بالعمل والحق“

(يوحنا الأولى ١٨:٣)

ثالثاً: من المنظور القانوني:

نص دستور عام ٢٠١٤م على ما يلي:

١ الحق في الصحة لكل مواطن وفي الرعاية الصحية المتكاملة وفي إقامة نظام تأمين صحي شامل لجميع المصريين يغطي كل الأمراض (م ١٨ – دستور عام ٢٠١٤).

٢ الحق في الكرامة لكل إنسان (م ١٥ – دستور عام ٢٠١٤).

٣ المساواة بين المواطنين أمام القانون ، وفي الحقوق والحريات والواجبات العامة ، واعتبار التمييز جريمة يعاقب عليها القانون (م ٥٣ – دستور عام ٢٠١٤).

٤ وجوب تجريم الامتناع عن تقديم العلاج بأشكاله المختلفة لكل إنسان (وليس لكل مواطن فقط) في حالات الطوارئ أو الخطر على الحياة.

كما تلزم لائحة آداب مهنة الطب الطبيب بأن يساوى بين مرضاه في الرعاية دون تمييز، ولا تجيز له الاعتذار عن علاج أي مريض في الحالات العاجلة لأسباب شخصية أو مهنية.

٢ النوع الاجتماعي (الجندر): (المساواة بين الجنسين)

. كما الرب أيضاً للكنيسة . لأننا أعضاء جسمه، من لحمه ومن عظامه . من أجل هذا يترك الرجل أباه و أمه ويلتصق بامرأته ، ويكون الاثنان جسداً واحداً . هذا السر عظيم، ولكنني أنا أقول من نحو المسيح والكنيسة. واما انتم الافراد فليحب كل واحد امرأته هكذا كنفسه وأما المرأة فلتهب رجلها“

(أفسس ٥: ٢٨، ٣٢، ٣٣)

ثالثاً: من المنظور القانوني:

- أ. العديد من النصوص الدستورية تنص على واجب الدولة في حماية المرأة من العنف والتمييز ضدها وفقاً لما جاء بنصوص دستور عام ٢٠١٤م وأهمها:
١. التزام الدولة بتحقيق تكافؤ الفرص بين جميع المواطنين، دون تمييز (م ٩).
٢. كفالة الدولة تحقيق المساواة بين المرأة والرجل في جميع الحقوق، وكفالة حق المرأة في تولى الوظائف العامة ووظائف الإدارة العليا في الدولة والتعيين في الجهات والهيئات القضائية، دون تمييز ضدها. وتلتزم الدولة بحماية المرأة ضد كل أشكال العنف، (م ١١).
٣. تساوي المرأة مع الرجل أمام القانون، وفي الحقوق والحريات والواجبات العامة دون تمييز بسبب الجنس، وتلتزم الدولة باتخاذ التدابير اللازمة للقضاء على كافة أشكال التمييز بين الجنسين (م ٥٣).
٤. تنص المادة ١٩ من دستور عام ٢٠١٤ على أن التعليم حق لكل مواطن.

تؤكد الأديان السماوية والقوانين الوضعية على المساواة بين الرجل والمرأة في الحقوق والواجبات بلا تمييز وخاصة في مجالات التعليم، العمل، وحمايتها من العنف. والأدلة على ذلك مايلي:

أولاً: من المنظور الإسلامي:

”فَاسْتَجَابَ لَهُمْ رَبُّهُمْ أَنِّي لَا أُضِيعُ عَمَلَ عَامِلٍ مِنْكُمْ مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَى بَعْضُكُمْ مِنْ بَعْضٍ“

(سورة آل عمران – الآية ١٩٥)

وقوله صلى الله عليه وسلم (النساء شقائق الرجال، ما أكرمهن إلا كريم، وما أهانهن إلا لئيم)

ثبت في الصحيحين أن عائشة زوجة الرسول - صلى الله عليه وسلم - كانت تحمل قرب الماء هي وأم سليم وغيرهما إلى الجرحى في غزوة احد يسقينهم ويغسلن جراحهم، ولما جرح الرسول - صلى الله عليه وسلم- تولت فاطمة غسل جرحه وتضميده. تلك مشاركة إيجابية من المرأة التي تساوي آلاف الرجال ففي الشدة تجدها كالليث ، فهي المجاهدة والمقاتلة وهي الطيبة الماهرة، دورها في الحرب لا يقل عن دورها في السلام.

ثانياً: من المنظور المسيحي:

”ليس يهودي ولا يوناني. ليس عبد ولا حر. ليس ذكر وأنثى لأنكم جميعاً واحد في المسيح يسوع“

(غلاطية ٣: ٢٨)

” كذلك يجب على الرجال أن يحبوا نساءهم كأجسادهم . مَنْ يُحِب امرأته يحب نفسه . فإنه لم يُبغض أحد جسده قط بل يَوقته و يُربيه

ب. الاتفاقيات والعهود والمواثيق الدولية لحقوق الإنسان التي صدقت عليها مصر، يكون لها، طبقاً للمادة ٩٣ من دستور عام ٢٠١٤، قوة القانون بعد نشرها وفقاً للأوضاع المقررة. وتنص هذه المواثيق على حقوق المرأة، التي هي حقوق الإنسان دون تقييد. ومن أهم هذه المواثيق الملزمة لكافة سلطات الدولة المصرية والتي تنص على المساواة في المعاملة والحقوق بين الرجل والمرأة:

١. العهد الدولي للحقوق المدنية والسياسية (١٩٦٦) والعهد الدولي للحقوق الاقتصادية والاجتماعية والثقافية (١٩٦٦).
٢. اتفاقية القضاء على جميع أشكال التمييز ضد المرأة (١٩٧٩).
٣. اتفاقية مناهضة التعذيب وغيره من ضروب المعاملة أو العقوبة القاسية أو المهينة أو اللا إنسانية (١٩٨٤).
٤. الميثاق الأفريقي لحقوق الإنسان والشعوب (١٩٨١).
٥. إعلان الالتزام بشأن فيروس نقص المناعة البشري/ الإيدز (٢٠٠١).
٦. وثيقة مؤتمر السكان والتنمية المنعقد في القاهرة ١٩٩٤ والإعلان الصادر عنه بعنوان إعلان القاهرة.

٣ العلاقات بين الرجل والمرأة

الأصل في الزواج هو الاستمرار وعدم الطلاق ولم يسمح الله بالطلاق سوى لعدة الزنى

”فالذي جمعه الله لا يفرقه الإنسان“

(متى ١٩: ٦)

”وأما أنا فأقول لكم أن من طلق امرأته إلا لعدة الزنى يجعلها تزني. ومن يتزوج مطلقة فإنه يزني.“

(متى ٣٢: ٥)

ثالثاً: من المنظور القانوني:

الزواج هو ميثاق شرعي بين الرجل والمرأة غايته إنشاء أسرة مستقرة ويحدد ما لكليهما من حقوق وما عليهما من واجبات. ويشترط للزواج عدة شروط أساسية منها: شرط الانعقاد (الإيجاب والقبول عن رضا تام في مجلس واحد وألا يكون أحد العاقدین فاقداً الأهلية) - شروط الصحة (ألا تكون المرأة محرمة على الزوج وحضور شاهدين عاقلين بالغين وقت إبرام العقد) - شروط النفاذ (كلا العاقدین حراً، عاقلاً، أصيلاً إن كان يعقد لنفسه أو نائباً عن الأصيل بإنابته حقيقة أو بإنابة شرعية) - شروط اللزوم (لا يلزم العقد كلاً من طرفيه إلا بتوفرهما). وليس من بين شروط عقد الزواج أن يكون موثقاً ولكن قوانين الأسرة المتعاقبة قد اشتملت على هذا القيد لما للتوثيق من عظيم الأثر في حفظ وصيانة حقوق الأسرة. والزواج غير الموثق بمعرفة الموثق المختص (مثل الزواج العرفي)، هو زواج شرعي، لكن القانون لا يرتب عليه كافة آثار الزواج الرسمي ولا يجيز للفتى والفتاة رفع دعوى الزوجية أو الإقرار بها، لكنه يجيز رفع دعوى التطليق أو الفسخ أو اثبات النسب دون غيرهما عند إنكار الزوج له.

حرص الاسلام والمسيحية وكذلك القوانين الوضعية على تنظيم كافة الأمور المتعلقة بالعلاقات الانسانية والمعاملات بين الأفراد وعلى الأخص العلاقات بين الرجل والمرأة بما تمثله من محور رئيسي لاستمرار الحياة والأدلة على ذلك مايلي:

أولاً: من المنظور الإسلامي:

”وَلَا جُنَاحَ عَلَيْكُمْ فِيمَا عَرَّضْتُمْ بِهِ مِنْ خُطْبَةِ النِّسَاءِ“

(سورة البقرة - الآية ٢٣٥)

وقوله صلى الله عليه وسلم ” لا يخطب احدكم على خطبة اخيه“
”هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَجَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا لِيَسْكُنَ إِلَيْهَا“
(سورة الأعراف - الآية ١٨٩)

”وَلَا تَقْرَبُوا الزَّوْجَ إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا“

(سورة الاسراء - الآية ٣٢)

”وَإِذَا طَلَّقْتُمُ النِّسَاءَ فَلَبُغْنَ أَجْلَهُنَّ فَأُمْسِكُوهُنَّ بِمَعْرُوفٍ أَوْ سِرِّحُوهُنَّ بِمَعْرُوفٍ وَلَا تُمْسِكُوهُنَّ ضِرَارًا لِيَتَّعِنَدُوا“

(البقرة الآية ٢٣١)

ثانياً: من المنظور المسيحي:

الزواج سر مقدس وشرعية الزوجة الواحدة أكيدة في المسيحية وفترة الخطوبة مهمة للتعارف والتوافق والتأكد من النضج النفسي والعقلي والروحي اللازم لاتمام الزواج.

” ليكن لكل واحد امراته و ليكن لكل واحدة رجلها . ليوف الرجل المرأة حقها الواجب وكذلك المرأة أيضا الرجل“

(كورنثوس الأولى ٧: ٢)

حق المرأة في إنهاء العلاقة الزوجية: حق الطلاق الإرادي لا يملكه إلا الرجل في القانون المصري. أما الزوجة فلها أن تطلب من القاضي تطليقها إذا توافر أحد أسباب التطلاق فإذا ادعت الزوجة إضرار الزوج بها بما لا يستطاع معه دوام العشرة بين أمثالهما يجوز لها أن تطلب من القاضي التفريق وحينئذ يطلقها القاضي طلقاً بائنة إذا ثبت الضرر وعجز عن الإصلاح بينهما. ومن أمثلة الضرر انخراط الزوج في سلوكيات خطيرة، الزواج بأخرى، حبس الزوج بعقوبة مقيدة للحرية لمدة ثلاث سنوات فأكثر ومضى سنة من حبسه، التطلاق للعيب: إذا وجدت الزوجة بزوجه عيباً مستحكماً لا يمكن البرء منه أو يمكن البرء منه بعد زمن طويل ولا يمكنها المقام معه إلا بضرر، التطلاق للعنف الأسري: يحق للزوجة أن تطلب التطلاق للضرر عن طريق القضاء، إذا توافرت الأدلة الكافية على أن زوجها دائم الاعتداء البدني عليها.

التطلاق خلعاً: نصت عليه المادة ٢٠ من القانون رقم ١ لسنة ٢٠٠٠، وهو أسهل الأسباب السابقة للطلاق فللزوجة أن تقيم دعواها بطلب الخلع وتتنازل عن جميع حقوقها المالية الشرعية وترد للزوج المهر الذي حصلت عليه. ويشترط للحكم بالخلع أن تقرر الزوجة أنها تبغض الحياة مع زوجها وأنه لا سبيل لاستمرار الحياة الزوجية بينهما وتخشى ألا تقيم حدود الله بسبب هذا البغض.

٤ بعض القضايا المرتبطة بالصحة الإنجابية والجنسية للشباب

ثانياً: من المنظور المسيحي:

لكي يتخذ الإنسان قراره في الاختيار يلزم النضج الجسدي والنفسي والعقلي والروحي ولذلك فإن الكنيسة لا توافق على الزواج المبكر لأنه لم ينضج الشاب النضج الكافي، وما يترتب على الزواج المبكر من مشاكل كثيرة قد تدمر الأسرة ومشاكل صحية للزوجة والحمل المبكر بأضراره الكثيرة.

الزواج في المسيحية سر مقدس له عمقه الروحي "هذا السر عظيم"

(أفسس ٥: ٣٢)

ثالثاً: من المنظور القانوني:

الزواج المبكر هو ما يتم قبل بلوغ الزوجين المحتملين ، أحدهما أو كلاهما ، ثماني عشرة سنة ميلادية كاملة طبقاً للقانون المصري.

وقد نص قانون ١٤٣ لسنة ١٩٩٤ بشأن الأحوال المدنية مادة ٣١ مكرر والمصاغة عام ٢٠٠٨ على أنه "لا يجوز توثيق عقد الزواج لمن لم يبلغ من الجنسين ثماني عشرة سنة كاملة".

وبعاقب القانون المصري بالحبس أو الغرامة كل من أدلى بسن أحد الزوجين على غير الحقيقة متى أبرم عقد الزواج على أساسها، وكل من أبرم عقد الزواج وهو يعلم أن أحد طرفيه لم يبلغ السن المحددة في القانون (م ٢٢٧ من قانون العقوبات). كما يعاقب القانون على جريمة التزوير في وثائق الزواج باعتبارها من المحررات الرسمية (المواد من ٢١١ إلى ٢١٣ من قانون العقوبات).

هذه القضايا في المقام الأول قضايا إجتماعية لكن لها ارتباط وثيق بالصحة الإنجابية والجنسية للشباب واختلفت فيها آراء الفقهاء والقانونيين مما جعلها قضايا شائكة وفيما يلي عرض لما خلصوا إليه في تلك القضايا:

أ) الزواج المبكر

لم يحدد الدين الإسلامي أو المسيحي سناً معيناً للزواج ولكن حرصت الديانتان على النضج النفسي والعقلي للزوجين لضمان الاختيار الصحيح والقبول والتوفيق في الحياة الزوجية وكذلك على النضج الجسدي للحفاظ على صحة الأم والأبناء. والزواج المبكر يعرض المرأة لمضاعفات الحمل والولادة لعدم النضج الكامل للجهاز التناسلي كما يعرضها للإضطرابات النفسية لتحملها مسؤولية البيت والزواج في سن مبكرة. والحرص على المنفعة واجب للبعد عن الضرر فلا ضرر ولا ضرار.

أولاً: من المنظور الإسلامي:

الشريعة الإسلامية لم تحدد سناً معيناً للزواج، مما يعطي لولي الأمر سلطة تحديد سن الزواج طبقاً لما تفرضه المصلحة الاجتماعية. ولا يخفي ما ينطوي عليه الزواج المبكر للفتيات من أضرار صحية نفسية وجسدية ومضاعفات الحمل والولادة.

أما بالنسبة لزواجه صلى الله عليه وسلم بعائشة رضي الله عنها في سن السادسة و دخوله بها في التاسعة فهذا خاص بالنبي صلى الله عليه وسلم كزواجه بأكثر من أربع لرعاية الأرمال واليتامي وتأليف القلوب؛ فعائشة نشأت في بيئة صحراوية فنضجت أكثر من قريناتها. كما تم زواجه صلى الله عليه وسلم بها لتجمع نصف الدين قبل وفاته وذهب البعض علي أن زواجه بها صلى الله عليه وسلم كان بعدما بلغت الثامنة عشر وليس التاسعة.

ب) العنف الأسري:

يتخذ العنف الأسري ضد المرأة صوراً وأشكالاً متعددة، منها ضرب الزوجات (تحت ستار حق التأديب) ومعاشرة الزوجة جنسيا بالإكراه.

أولاً: من المنظور الإسلامي

أوجب الدين الإسلامي على الأزواج حسن معاملة الزوجات وعدم الإساءة إليهن بالوسائل الحسية أو المعنوية

مثل قوله صلى الله عليه وسلم (واستوصوا بالنساء خيراً فإنهن عوان عندكم، أخذتموهن بأمانة الله، واستحلتم فروجهن بكلمة من الله)

والقوامة بيد الرجل ومما يدخل في القوامة تقويم سلوك الزوجة متى أساءت أو نشزت بترفها عليه أو غلظتها معه أو معصيته بما يجب عليها له فيقومها بالنصح أولاً فإن لم يُجد ذلك هجر فراشها أو الحديث معها في البيت فإن لم ينفع ذلك معها جاز له ضربها ضرباً غير مبرح بسواك أو بمنديل ملفوف لا بسوط ولا بعصى أو نحوه.

”وَاللَّاتِي تَخَافُونَ نُشُوزَهُنَّ فَعِظُوهُنَّ وَاهْجُرُوهُنَّ فِي الْمَضَاجِعِ وَاصْزُبُوهُنَّ فَإِنْ أَطَعْنَكُمْ فَلَا تَبْغُوا عَلَيْهِنَّ سَبِيلاً“

(سورة النساء الآية ٣٤)

كما يحث الإسلام على الألفة والمحبة والعشرة بالمعروف ولا وجود لنص شرعي قطعي الثبوت والدلالة يبيح للزوج اغتصاب زوجته، بل على العكس توجد نصوص تفيد غير ذلك في خصوص المعاشرة الزوجية

مثل قوله تعالى: ”نِسَاؤُكُمْ حَرْثٌ لَّكُمْ فَأَتُوا حَرْثَكُمْ أَنَّى شِئْتُمْ وَقَدِّمُوا لِأَنفُسِكُمْ“

(سورة البقرة – الآية ٢٢٣)

وقوله صلى الله عليه وسلم ”لا يأتي أحدكم امرأته كالبهيمة“.

ثانياً: من المنظور المسيحي:

المسيحية لا تسمح بالعنف ضد المرأة في أي صورة سواء بدني أو نفسي أو إجتماعي، وتؤمن أن الرجل والمرأة متساويان في إنسانيتهما وأمام الله.

”كذلك يجب على الرجال أن يحبوا نساءهم كأجسادهم. من يحب امرأته يحب نفسه. فإنه لم ييغض أحد جسده قط بل يقويه ويربيه.“
(أفسس ٥: ٢٨ - ٢٩)

ثالثاً: من المنظور القانوني:

من الوجهة القانونية يلزم لإباحة الضرب استعمالاً لحق التأديب أن يكون هناك نص خاص في قانون العقوبات يستثنى ضرب الزوجة من نطاق جريمة الضرب التي يعاقب عليها هذا القانون، فلا يكفي لإباحة ضرب الزوجة القول بأن الشريعة تمنح الزوج حق التأديب، لأن استعمال الحق يجب أن يكون بوسيلة يبيحها القانون الذي يجرم الضرب، وحيث لا يوجد أي نص في قانون العقوبات يجيز ضرب الزوجة، فإن الضرب الواقع من الزوج على زوجته يشكل في صحيح القانون جريمة ضرب يعاقب عليها قانون العقوبات.

معاشرة الزوجة جنسيا بالإكراه يشكل في صحيح القانون جريمة اغتصاب. فالمادة ٢٦٧ من قانون العقوبات المصري تعاقب من: ”واقع أنثى بغير رضائها“، ولا تستثنى من ذلك واقعة الزوج لزوجته كرها عنها، ولو كان المشرع يقصد إباحة اغتصاب الزوج لزوجته، لكانت صياغة النص قد جاءت على النحو التالي: ”من واقع أنثى عدا زوجته بغير رضائها يعاقب ...“. أما وأن القانون لم يخرج من عداد الواقعة المجرمة واقعة الزوج لزوجته كرهاً عنها، فإن ذلك يعد جريمة اغتصاب يعاقب عليها الزوج.

ج) ختان الإناث:

لا يوجد سند صحيح في الدين الإسلامي أو المسيحي يبيح ختان الإناث كما أن القانون الوضعي يجرّم تلك العادة السيئة ويعاقب مرتكبها وذلك على النحو التالي:

أولاً: من المنظور الإسلامي:

في عام ٢٠٠٧، أصدر مفتي الجمهورية، فضيلة الشيخ علي جمعه، فتوى تدين ختان الإناث، كما صدر بيان عن المجلس الأعلى لمجمع البحوث الإسلامية التابع للأزهر، يوضح أن ختان الإناث لا أساس له في جوهر الشريعة الإسلامية أو أي من أحكامه الجزئية ومن الأدلة على ذلك:

قال صلى الله عليه وسلم لأم عطية (اخفضي ولا تجوري) ذلك إذا كان البظر مرتفعاً يُخفض أما إذا كان منخفضاً بطبيعة الحال فكيف يُخفض؟ ثم قوله صلى الله عليه وسلم (ولا تجوري) فيه حكم بالجور والظلم علي ختان الإناث لأن الجور ظلم إذا ختانها ظلم وجور وليس سنة.

ولم يعرف عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه ختن بنتاً من بناته الأربع. أو حفيدة من حفيداته؛ ولو ختنهن لعلمه الصحابة وادّاعوه لبيان سنته صلى الله عليه وسلم والإقتداء بها.

ثانياً: من المنظور المسيحي:

لا توجد أية واحدة في الكتاب المقدس بعهديه تتحدث عن ختان الإناث والذين يقولون أن هذه العادة تعطي عفة للفتيات، يقولون قولاً مغلوطاً، فالعفة لا تبدأ من الجسد.

“الإنسان الصالح من الكنز الصالح من القلب يخرج الصالحات”

(متى ١٢: ٣٥).

ثالثاً: من المنظور القانوني:

ختان الإناث هو ظاهرة تمثل في صحيح القانون جريمة اعتداء بدني يفضي إلى عاهة مستديمة طبقاً للمادة ٢٤٠ من قانون العقوبات، وإذا أفضى الاعتداء إلى وفاة الفتاة، كانت جريمة اعتداء بدني أفضى إلى الموت يعاقب عليها بالسجن المشدد من ثلاث إلى سبع سنوات، وتشدد العقوبات في حالة سبق الإصرار، وهو ما يحدث غالباً، كما تشدد العقوبة إذا وقعت على طفلة لم تتجاوز الثامنة عشرة من عمرها (قانون الطفل لسنة ٢٠٠٨).

د) الإستمناء (العادة السرية):

هي وسيلة يلجأ إليها الشباب أحياناً تحت إلحاح الغريزة وضغط المؤثرات الخارجية. وتتباين الآراء الفقهية حول العادة السرية من حيث التحريم والضرر وذلك وفقاً للعرض التالي

أولاً: من المنظور الإسلامي:

“الذين هم لفروجهم حافظون إلا علي أزواجهم أو ما ملكت أيمانهم” (سورة المعارج - الآية ٣٠)

فتفريغ الطاقة الجنسية يكون عن طريق شريعة الزواج وملك اليمين (والذي لم يعد موجوداً)

أما العادة السرية فهي مكروهة ولكن متى أُجبر الإنسان أو أُضطر إلي الزنا فممارسة العادة تكون من باب إرتكاب أخف الضررين.

ثانياً: من المنظور المسيحي:

علينا أن ننصح الشباب بالحياة مع الله وقداسة الفكر وأن يخرج من عزلته ويتذوق لذة العطاء والبذل. وإن كانت هذه العادة ضعف في حياته فالله يبحث عن الضعفاء ويقبلهم ويحبهم.

”أما الشهوات الشبابية فأهرب منها، واتبع البر والإيمان والمحبة والسلام مع الذين يدعون الرب من قلب نقي“

(تيموثاوس الثانية ٢: ٢٢).

هـ) الإجهاض:

من منطلق حرص الشرائع السماوية والقانون الوضعي على صحة المرأة وحماية الجنين فقد أجازت الإجهاض وفقاً لشروط ومعايير ترتبط بصحة الأم الحامل والجنين ومنعته في أحوال أخرى حماية للجنين وحفاظاً على حقه في الحياة وذلك على النحو التالي:

أولاً: من المنظور الإسلامي:

لا يجوز إجهاض الحامل حتي وإن كان الجنين أبناً لحظة وإن لم تُنفخ الروح فيه بعد مائة وعشرين يوماً بإعتبار ما سيكون كما أنه لا يجوز الإجهاض بحال من الأحوال إلا لضرر يلحق بالأم، فيجوز الإجهاض حفاظاً علي الأصل وهي الأم. أو إذا كان الجنين مشوهاً معيباً وأفتي الطبيب بإسقاطه وإجهاضه أو كان الجنين من زنا من باب الستر، وإن كان البعض يذهب الي عدم إجهاض أبناً الزنا لأنه لا ذنب له، ولم يَرجم النبي صلى الله عليه وسلم الغامدية الزانية إلا بعد وضعها لجنينها وفطامه.

ثانياً: من المنظور المسيحي:

تنتظر المسيحية للإجهاض على أنه خطأ فادح، حيث أن من يقتترف الإجهاض لا يقتل نفساً فحسب، بل يضع نفسه مكان الله ويقرر من يجب أن يعيش ومن يجب أن يموت والحالة الوحيدة التي يمكن أن تسمح فيها الكنيسة بالإجهاض هي حينما تتعرض حياة الأم نفسها للخطر في حالة إستكمال الحمل والولادة.

الله وحده هو مصدر الحياة ”إذ هو يعطي الجميع حياة ونفس وكل شيء.... لنحيا ونتحرك ونوحد“

(أعمل الرسل ١٧: ٢٥، ٢٨).

ثالثاً: من المنظور القانوني:

يحظر القانون المصري الإجهاض حماية لصحة المرأة وحققها في الإنجاب ولحماية الجنين. ويعاقب القانون على الإجهاض، ولو ارتكبته المرأة الحامل على نفسها، ويشدد العقاب إذا كان من قام بالإجهاض من أصحاب المهن الطبية، أو إذا تم بوسيلة عنيفة، وتنص المادة ٢٩ من لائحة آداب مهنة الطب على حظر إجراء عملية الإجهاض إلا لدواعي طبية تهدد صحة الأم. ويكون إثبات هذا التهديد بشهادة كتابية من طبيبين. ومن ناحية أخرى تسمح بعض الدول العربية كالبحرين وتونس بالإجهاض ما دون الأسبوع الثاني عشر من الحمل.

ليس
وأحد
متكامل