



لا! لا! لا!

سأتعلم حماية نفسي من الاعتداءات الجنسية

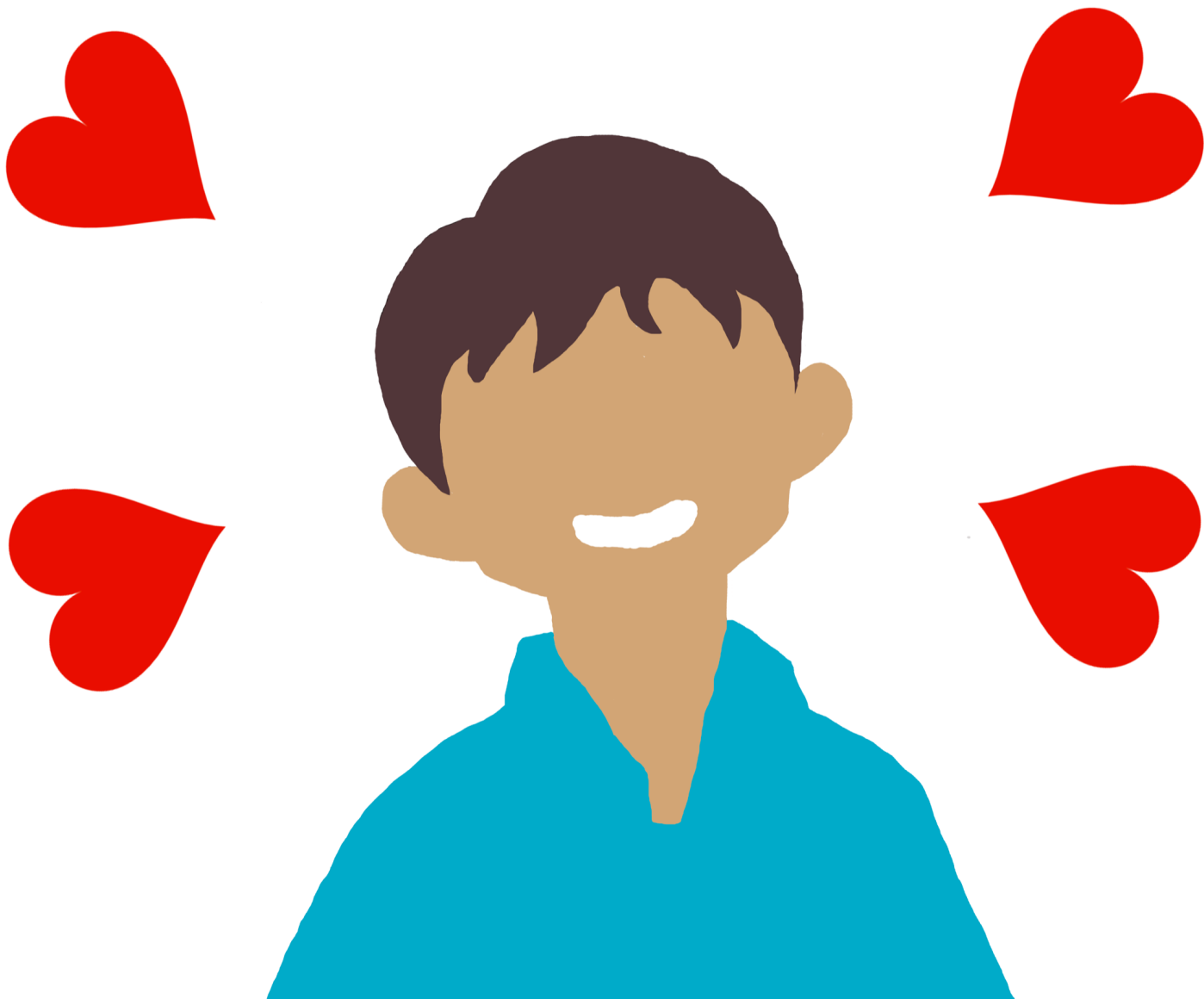
6-12



تم تصميم هذا الكتاب من طرف جمعية
Ève تحت إشراف Une Vie®،
Pilyser وهي أخصائية نفسانية إكلينيكية
ومحللة نفسانية يونغية، وCécile Miele،
أخصائية في علم النفس والجنس.

يمكن للطفل أن **يواعد**. كما يمكن أن
يشعر بالرغبة في التقبيل.

عندما تصبح مراهقا، ستشعر بالرغبة
في الامساك باليد والحضن.



يواعد



يمكن أن تحب بشدة أبويك وأصدقائك وحتى كلبك أو قطك... لكن أن تغرم، هو شيء آخر.

أن تكون مغرماً، يعني أنك تكن شعوراً قويا تجاه شخص معين. فترى هذا الشخص أجمل وأكثر جاذبية من الآخرين. تفكر دوماً في هذا الشخص، وعندما تراه يبدأ **قلبك في الخفقان بشكل أسرع**.

الحب، يكون أحياناً متبادلاً وأحياناً أخرى لا. عندما لا يكون الحب متبادلاً، يمكن لذلك أن يجعلك تشعر بالحزن لبعض الوقت، لكنك دائماً ما تتعافى من ذلك.



عندما تكبر، ستشعر بالرغبة بممارسة
الحب، لأنه ممتع أكثر... بشرط أن يرغب
الطرف الآخر في ذلك أيضا !



الحب



ممارسة الحب، يعني القيام بعلاقة جنسية مع شخص تحبه. إنها طريقة يتشارك بها شخصين أوقاتا قوية.

لممارسة الحب، يجب :

أن يرغب الطرفين في ذلك؛

أن يشعر الطرفين بالرغبة لبعضهما (عندما يلمسك الشخص الذي تحبه، ستشعر بدفئ ممتع للغاية)؛

أن يشعر الطرفين بالاستعداد لممارسة الحب؛

في بعض البلدان، يجب أن يبلغ الطرفين سن الموافقة القانونية.

لمعرفة ما إذا كان الشخص مستعدا للممارسة الحب، يمكنك أن تحاول التحدث عن الجنس مع حبيبك والنظر إليه مباشرة في عينيه. إذا لم تتمكن من ذلك، فهذا قد يعني أن الأمر مبكر...



أحيانا، يمكن أن تشعر أن الشخص
ينظر إليك كثيرا وأنه يهتم بك.

إن الأمر ممتع للغاية، خاصة إذا ما كان
الفتى أو الفتاة تعجبك !

هذا يسمى بالإغراء.



بالإغراء



إن الإغراء هو نوع من الألعاب التي يبحث فيها الشخص إلى إثارة الجاذبية والمشاعر لدى شخص آخر. يمكن إغراء أحدهم بواسطة الحركات أو الكلمات أو بالمظهر.

بعض الأشخاص لا يشعرون بالخرج عند الإغراء، البعض الآخر أقل.



أحيانا، يمكن أن تشعر أن شخصا يكبرك سنا
ينظر إليك كثيرا وأنه يهتم بك حقا.

يمكن أن يكون الأخ الأكبر لصديقك، أو والده،
أحد الجيران...

إن الأمر ممتع ومخرج في نفس الوقت.

الشخص الأكبر الذي يبدي رغبة جسدية أو
جنسية تجاه طفل يسمى **بغلما ني**.



بغلماڻي



الغلماني هو شخص بالغ يشعر بالانجذاب الجنسي
تجاه شخص غير بالغ.

يمكن للغلمانيين أن يكونوا مراهقين، رجالا أو نساء.

لا يشعر البعض بالانجذاب إلا تجاه الأطفال، البعض
الآخر تجاه الأطفال وأيضا المراهقين والراشدين.



يمكن له أو لها أن يجعلك تشعر بالخرج
بالنظر إليك كثيرا، مع السعي إلى تقليل
عنقك أو مداعبة ظهرك.

إنه أمر غريب حقا، وغير ممتع !

بالقيام بذلك/ هو أو هي لا يحترم
خصوصيتك.



خُصُوصِيَّتُكَ



إن **الخصوصية** هو فضاء شخصي تتمنى حمايته من أنظار وتصرفات الآخرين.

المناطق الحساسة في الجسم هي العضو التناسلي، الأرداف ولدى الفتيات الأكبر سنا هناك الصدر. لكن يمكن أن تشعر بعدم الارتياح إذا لمس أحدهم فخذيك، بطنك أو أي منطقة أخرى بالجسم.

إذا أراد أحدهم رؤية جسمك عار، يمكن لهذا أن يجعلك تشعر بعدم الراحة. هذا ليس طبيعيا، يدعى هذا الشعور بالحياء. إنه الحاجة لحماية العورة، لعدم الرغبة في إظهار بعض المناطق في الجسم.

يجب على كل واحد أن يحترم الخصوصية وعورة الآخرين.



هذا يزعج ويؤلم أكثر عندما يكون من طرف
شخص تحبه وكنت تثق به.

إذا تعلق الأمر بأحد أفراد عائلتك، يسمى هذا
بسفاح المحارم.

الأمر مؤلم ويجعلك تشعر أنك خدعت وتستحي
كونك لم تلاحظ شيئاً من قبل.



المحرم



سفاح المحارم، هو الرغبة الجنسية في فرد من العائلة : أب أو أم،
أخ، أخت، جد أو جدة، خال أو خالة، عم أو عمة.

الأفعال المتعلقة بسفاح المحارم محظورة على القصر. ليس لأن
الشخص هو فرد من عائلتك ويحبك يعطيه الحق في أن يقوم
بأفعال جنسية معك.

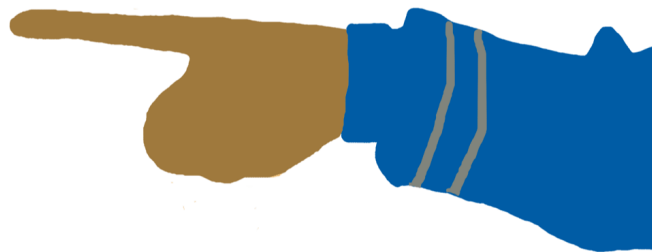
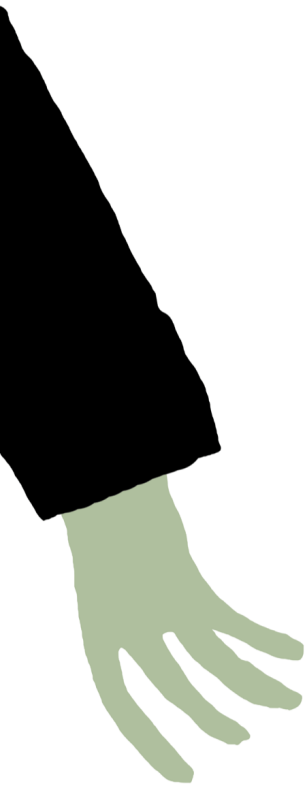
أحيانا الاعتراف بالأمر صعب، خصوصا إذا ما تعرضنا لهذه
الأفعال مرار، وغالبا ما يكون التحدث عن ذلك صعبا، لأن هذا
يجعلنا نشعر أننا نتهم شخصا نحبه.



لكن ليس عليك أنت أن تشعر بالخجل !
هو أو هي من عليه ذلك !

كل العلاقات الغرامية بين طفل ومراهق كبير
أو راشد تعد ممنوعة من حيث القانون !

يجب أن نقول على الاطلاق : لا ! لا ! لا !



القانون



القانون هو مجموعة من القواعد التي يجب أن تحترم من طرف الجميع : لا تقتل، لا تسرق...

وجدت القوانين لحماية البشر والحيوانات والطبيعة.

توجد قوانين كونية، تطبق على جميع البشر، على سبيل المثال : **الاتفاقية الدولية لحقوق الطفل**، التي تفرض على كل إنسان أن يحترم ويحمي الأطفال. إنها تمنع أيا كان أن يجبر أي طفل على إقامة علاقة جنسية.



يمكن أن يرغب المراهق أو الراشد في
التلاعب بك بإثارة فضولك : ألا تريد أن
تعرف شعور أن يقبلك أحدهم بلسانه ؟

لا ! لا ! لا ! ليس معك !



التلاعب



التلاعب هو دفع أحدهم إلى قبول أي شيء لمتعته الخاصة.
سيحاول المتلاعب الخبيث طمس أفكارك، لكي لا تعرف
الصواب من الخطأ، ما يكون في صالحك وما يكون لاشباع
رغبته هو.

إذا شعرت أنك مجبر على فعل شيء، تعلم بداخلك أنه شيء
سيئ وأنه سيؤذيك، فلا تفعله.



يرغب أحياناً المراهق الكبير أو الراشد في
عرض صور إباحية أمامك، صور صادمة أو
مثيرة جنسياً.

يمكن أن ترغب في قول نعم، لأنك تشعر حقاً
بالفضول للمشاهدة... لكن يجب أن تقاوم،
لأن هذا سيجعلك غير مرتاح وسيضر بك.



صور إباحية



في بعض الأحيان تكون مشاهدة **الصور والفيديوهات الإباحية** مغرية للغاية.

يمكن أن نظن أن الناس تمارس الحب بهذه الطريقة في الواقع.

في الأفلام والمسلسلات التلفزيونية، هم عبارة عن ممثلين يؤديون أدوارا، تحاكي العواطف. ففي الفن الإباحي نفس الشيء، هم ممثلون يتظاهرون ويقومون بالنشاط الجنسي أمام الكاميرا، بدون متعة، بدون عاطفة ويحاكون الأحاسيس. هذا ليس حبا والناس لا تمارس الحب بهذا الشكل.

في الحياة الواقعية، نأخذ وقتنا قبل أن نتعري، أو نكتشف جسم الآخر. ممارسة الحب هو شيء لطيف، ممتع وحنون، أين يحترم الشريكان بعضهما، يتحدثان، يتبادلان المداعبات والقبل.

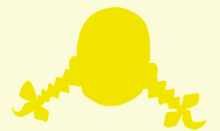


رغم أنه/أنها يقول لك العكس، ما يرغب هذا
الشخص في فعله معك ليس بالحب وإنما
هو انتهاك جنسي. وهو شيء **ممنوع**.

الكبار يعرفون ذلك ولا يجب أبدا أن يشعروا
أنهم مخولون بفعل ذلك في حق طفل.



الانتهاك الجنسي



القانون يعاقب على **الانتهاك الجنسي**، أكان في حق أطفال أو راشدين.

في فرنسا، يحظر :

عرض صور جنسية أمام طفل؛

عرض حركات جنسية أمام طفل؛

لمس المناطق الحساسة في جسم الطفل، حتى لو قال أنه موافق؛

إجبار أحد على القيام بأشياء جنسية، بما في ذلك التلاعب، التخويف أو السيطرة؛

إقامة علاقة جنسية في عمر يفوق 15 سنة مع شخص في لا يتجاوز عمره 15 سنة، حتى لو وافق على ذلك.



يجب التحدث دائماً، دائماً، دائماً عن
ذلك مع الراشدين !

رغم أنه قد يجعلك تعهده بحفظ **السِر**،
حتى ولو هددك أو بكى أو ترجاك : يجب
أن تتحدث عن ذلك !



السفر



في بعض الأحيان، سيطلب الشخص الذي يلمس الطفل في مناطق حساسة في جسمه من الطفل أن لا يتحدث عن ذلك مع شخص آخر، لأنه يعلم أنه أمر محظور.

يجب أن تفرق بين الأسرار الجيدة والسيئة.

السر الجيد يجعلك سعيدا (تحضير حفلة عيد ميلاد لصديق...) أو يسمح بحفظ خصوصيته (حديقة سرية)، السر السيء يجعلك تغيسا ومنعزل (لا تقل أن أحدهم ضربك...)



التحدث، هو شيء صعب للغاية، هذا
يتطلب الكثير من الشجاعة... لكن كل
الأطفال يملكون هذه الشجاعة، أنت كذلك،
أؤكد لك ذلك !

التحدث، هي الطريقة الوحيدة لوضع حد
للشخص الذي يقوم بإيذائك، أنت أو حتى
أطفالا آخرين في سنك أو أصغر منك.



التحدث



أحيانا يكون من الصعب معرفة ما إذا كانت الحركة عادية أو محظورة،
إذا شعرت في أعماقك أن الحرك جعلتك تشعر باستياء فيجب التحدث
عن ذلك.

للتحدث، يجب أولاً أن تعرف مع من يجب أن تتحدث. يمكنك أن
تتحدث إلى شخص تثق به : أستاذ، والديك، خالك، جديك، طبيب،
شرطي...

يحدث أحيانا أن لا يصدق الراشدون الأطفال، ويصل بهم الأمر أن
يعتبروهم كاذبين. لا يجب أن تفقد شجاعتك، تحدث مع أشخاص
آخرين إلى أن تجد من يصدقك.



إذا وثقت في شخص راشد لا
يسمعه أو أنه لا يستجيب كما
يجب، يمكنك الاتصال برقم
المساعدة الخاص ببلدك.



المساعدة الخاص



يتوفر تقريبا في جميع أنحاء العالم رقم **هاتف مجاني**
للتحدث إلى شخص راشد موثوق.

يمكنك الاتصال للتحدث عن شيء حدث لك، أو شيء حدث
لطفل آخر تعرفه ويكون بحاجة إلى المساعدة.

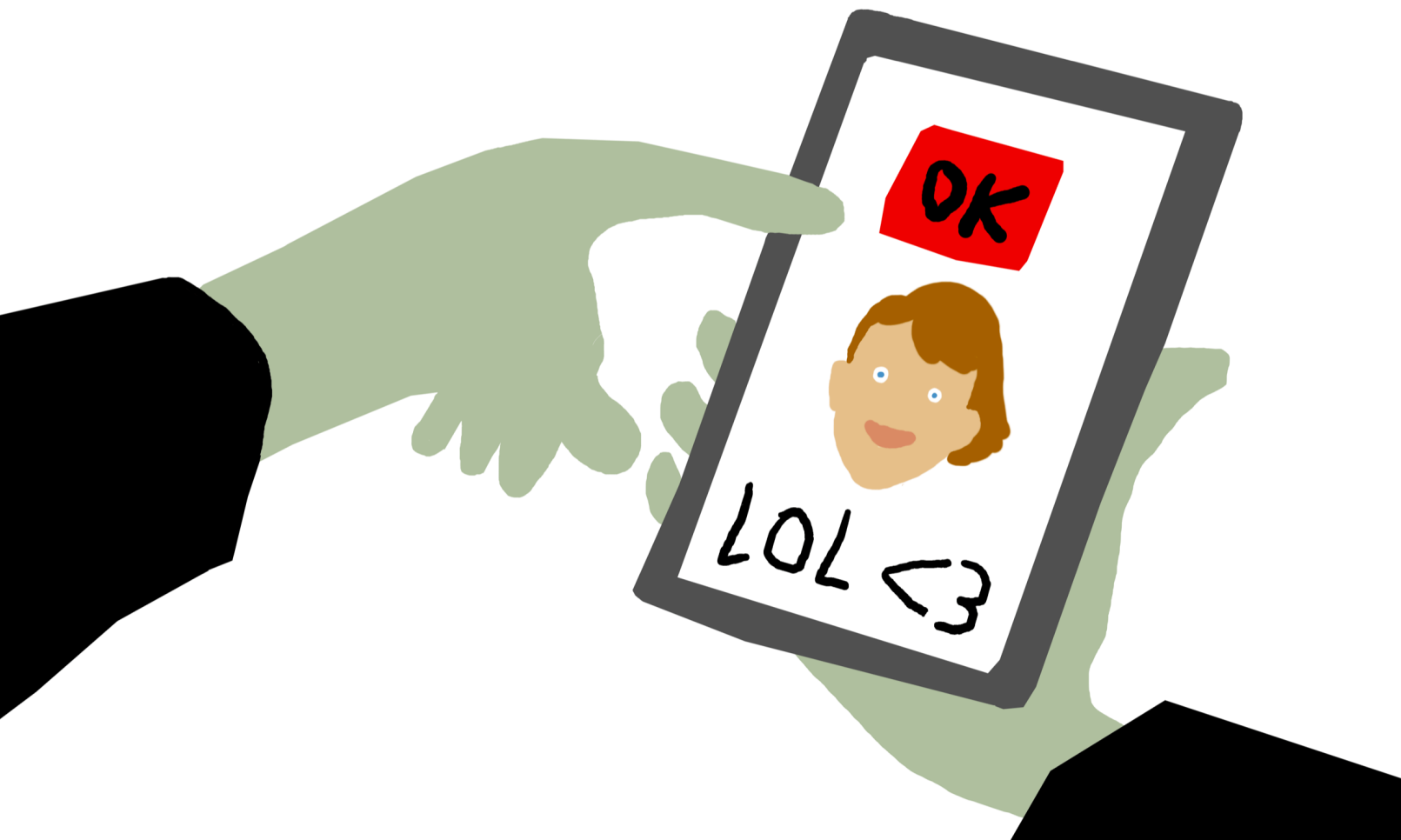
www.childhelplineinternational.org



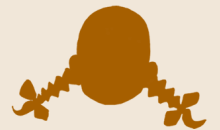
أحياناً، يتظاهر أشخاص راشدون بأنهم
مراهقين على الانترنت، بتقليد طريقة تحدثهم
وتفكيرهم بشكل جيد.

يستعملون أسماء وصور مزيفة. أيا كان سيقع
في الفخ !

لا يجب أبدا أن تعطي معلومات شخصية
على الانترنت.



الانترنت



الانترنت شيء رائع، إنه يسمح بتعلم أشياء كثيرة !

إنما هو أيضا مكان نظن أننا في مأمن فيه، لأننا نكون خلف الشاشة. لكن للأسف يوجد الكثير من الناس الخبيثة وغالبا ما يكون تحديدهم أمر معقد.



لتفادي الوقوع في الفخ، بدون موافقة الأبوين :

لا تعطي أبدا اسم عائلتك؛

لا تعطي أبدا عنوانك؛

لا تعطي أبدا اسم مدرستك؛

لا تعطي أبدا كلمتك السرية؛

لا ترسل أبدا صورة أو فيديو لك أو لأصدقائك؛



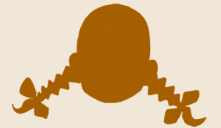
لا تشغل أبدا الكاميرا؛

تقادي البوح بأسرارك أو الكشف عن خصوصيتك.

لا أحد له الحق في وضع صورة أو فيديو لك على الانترنت بدون أن تعلم وأن تعطي موافقتك مسبقا.

لا أحد له الحق في ابتزازك : "إذا لم تقم بما أطلبه منك، سأري هذه الصورة للجميع، سأقول للجميع ما أخبرتني به..."

القوانين تطبق أيضا على **الانترنت**. على سبيل المثال، قول أشياء جنسية أو عرض صور جنسية أمام طفل، إنه ممنوع في الشارع، في المنزل، وأيضا على الانترنت !



أغلب الناس من حولك يتمنون راحتك، ولن يضروك أبدا.

لكن بعض الناس، في سنك أو أكبر منك، يمكن أن يرغبوا في الاستفادة من قلة خبرتك بفرض رغباتهم.

إذا حدث لك هذا، ليس عليك أنت أن تشعر بالخجل، هم من عليهم أن يخلجوا !

يمكن أن تقول بصوت عال وقوي، دون تردد : **لا! لا! لا!**





إذن، متى يمكن أن تقول **نعم** ؟

يمكن أن تقول **نعم** عندما تكون موافقا، عندما تشعر أنك تثق به وأنتك ترغب في ذلك حقا.

يمكن أن تقول **نعم** عندما تشعر أنك محترم، وعندما تشعر أنك حر في قول لا في أي وقت كان، إذا حصل ولم تكن مرتاحا لأن الأمور تجري بسرعة.

يمكن أن تقول **نعم** عندما تكون سعيدا في قول **نعم**.



هذه القصة تقدمها لك جمعية **Association Une Vie®**.

تم تصميم هذا الكتاب من طرف جمعية Une Vie®، تحت إشراف Ève Pilyser وهي أخصائية نفسانية إكلينيكية ومحللة نفسانية يونغية، وCécile Miele، أخصائية في علم النفس والجنس.

حررت النصوص من طرف Sébastien Brochot.

الرسوم التوضيحية من طرف Luc Desportes.

نشكر Ève Pilyser (أخصائي نفساني إكلينيكي، محلل نفساني يونغ، عضو في الجمعية الفرنسية لعلم النفس التحليلي، عضو في جمعية المحللين النفسانيين والمعالجين النفسانيين اليونغيين) وCécile Miele (أخصائية في علم النفس والجنس في مركز الموارد للعاملين مع مرتكبي العنف الجنسي (CRIAVS) وبمستشفى كليرمو-فيران).

ساعدنا في نشر الوعي !

<http://1vie.org>