

مرحلة البلوغ والجنس والحياة الجنسية



مقدمة عن المراهقين والبالغين المصابين بالتوحد

يمكن العثور على موارد إضافية عبر الإنترنت على الموقع الإلكتروني:

triad.vkclearning.org

المقدمة

يقدم هذا الدليل معلومات عن مرحلة البلوغ والجنس والحياة الجنسية للمراهقين والبالغين المصابين بالتوحد. في بعض الأحيان، قد لا تُتاح للمصابين يعانون إعاقات أخرى متعلقة بالنمو فرصة التعلم عن الجنس، ولكنك بحاجة إلى التعلم ولك الحق في ذلك مثل أي شخص آخر! وتعلم الجنس والحياة الجنسية وسيلة مهمة في فهم ذاتك والآخرين، بالإضافة إلى اتخاذ قرارات مدروسة وسليمة عن ما يعنيه الجنس والحياة الجنسية لك.

هذا الدليل مخصص للمراهقين والبالغين الذين يستطيعون قراءة هذه المعلومات واستيعابها دون عون من أحد. ولكن من المفيد في أحيان كثيرة قراءة هذه المعلومات والحديث عنها إلى من تثق فيه. وأفضل من تتحدث إليه بشأن هذه المواضيع هو من زاد عمره على 18 عامًا، وتثق في أنه سيحافظ على خصوصية محادثتك، وأنه سيقدم يد العون لك.

يمكن العثور على طرح أكثر تفصيلاً لهذه المواد والموارد الإضافية في النسخة الإلكترونية التفاعلية لهذا الدليل. يمكنك تسجيل حساب مجاني على الموقع الإلكتروني **triad.vkclearning.org** والوصول إلى المعلومات في أي من المجلدات الآتية:

الخدمات المقدمة في سن المدرسة



مقدم الرعاية



معلومات عن البلوغ

ما البلوغ؟

ينمو الجميع وتطراً عليهم تغيرات كلما تقدموا في العمر. البلوغ هو العملية التي تمر بها أجسامنا في أثناء انتقالنا من مرحلة الطفولة إلى مرحلة البلوغ، على سبيل المثال، يبدأ نمو الشعر لدى كثير من الناس تحت الإبط، وحول العانة. ولعلك تلاحظ أيضاً أنك تتعرق أكثر، أو أن إفراز الدهون قد ازداد في بشرتك وشعرك. والمرور بمرحلة البلوغ جزء طبيعي من النمو!

من المهم تنظيف جسمك والاعتناء به من خلال فعل الأمور الآتية يوميًا:

- تغيير ملابسك يوميًا
- الحفاظ على نظافة جسمك عن طريق الاستحمام أو الدش
- غسل شعرك وجسمك باستخدام الشامبو والصابون
- استخدام مزيل للعرق
- تنظيف أسنانك

الأعضاء التناسلية:

- هي الأعضاء الجنسية في جسمك، أي أن الناس يستعملونها في ممارسة الجنس.
- يُطلق عليها أحياناً "العورات".

تختلف التغيرات التي تحدث في جسمك خلال مرحلة البلوغ بناءً على نوع جنسك البيولوجي (ذكر أم أنثى).
تختلف الأعضاء التناسلية أو أجزاء الجسم الجنسية من شخص لآخر.

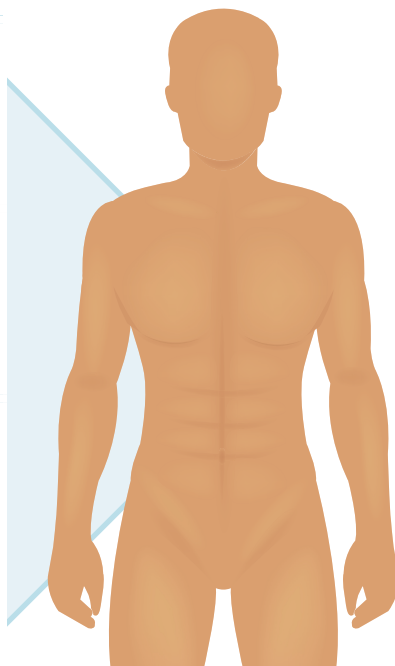


التغيرات الجسدية الشائعة خلال فترة البلوغ للذكور

بالإضافة إلى ملاحظة نمو المزيد من الشعر على ذراعيك وساقيك ومنطقة الأعضاء التناسلية، قد تلاحظ أيضًا نمو الشعر في وجهك، وهذا ما يُطلق عليه "شعر الوجه". يخلق معظم الأشخاص لحيتهم أو يشذبونها باستخدام شفرة الحلاقة.

قد تلاحظ أنه في بعض الأوقات يزداد عضوك الذكري قوة وطولًا. يُسمى ذلك "الانتصاب". قد يحدث الانتصاب عند لمس عضوك الذكري بشهوة. وقد يحدث الانتصاب أيضًا في وقت لا تتوقع حدوثه أو لا ترغب في حدوثه.

وفي بعض الأحيان، يتدفق سائل أبيض من العضو الذكري، ويطلق على هذا السائل "السائل المنوي". تدفق السائل من العضو الذكري عملية يُطلق عليها "القذف". قد تقذف السائل المنوي عندما تلمس عضوك الذكري أو تحكه بشهوة. الانتصاب والقذف عمليتان طبيعيتان، وهما مؤشر على أن جسمك يعمل على نحو سليم. قد يفرز العضو الذكري أحيانًا السائل المنوي في أثناء النوم، وهذا يسمى "احتلامًا ليليًا". ويسمى أحيانًا أيضًا "منامًا جنسيًا".

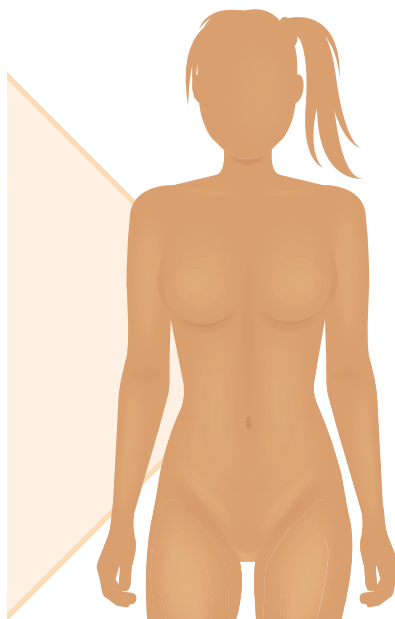


التغيرات الجسدية الشائعة خلال فترة البلوغ للإناث

قد تلاحظين نمو المزيد من الشعر على ذراعيك وساقيك، ومنطقة الأعضاء التناسلية.

يبدأ حدوث الطمث لدى معظم الإناث، ويسمى الطمث أيضًا "الدورة الشهرية". تحدث الدورة الشهرية عند يخرج الدم من المهبل. الدورات الشهرية أمر طبيعي، وهي مؤشر على أن جسمك يعمل على نحو سليم. خلال الدورة الشهرية، تستخدم الكثير من الإناث الفوط الصحية أو السدادات القطنية لامتصاص الدم والحفاظ على نظافة ملابسهن. يمكنك استشارة طبيبك أو من تثقين بها عن طرق ارتداء الفوط الصحية أو السدادات القطنية على النحو الذي يوفر لك الراحة المثلى.

قد تلاحظين نمو الثديين وتغير حجميهما. ترتدي الكثير من الإناث حمالة صدر لتغطية أثدائهن ودعمها.



الصورة مأخوذة من ISTOCK.COM/PRETTYVECTORS

معلومات عن بالصحة والإنجاب

من المهم أن تعتني بجسمك من أجل الحفاظ على نظافتك وصحتك. يتضمن الجدول الآتي اقتراحات عن كيفية العناية بالجسم.

العناية بالجسم	
للذكور	للإناث
قد يسهم ارتداء واقٍ رياضي للعضو الذكري أو حزام رياضي في أثناء ممارسة النشاط البدني في وقاية عضو الذكري من الإصابات.	ارتدي ملابس داخلية قطنية نظيفة توفر لك الراحة. احرص على تغيير ملابسك الداخلية يوميًا وغسلها بالماء الساخن الممزوج بالصابون.
ارتد ملابس داخلية قطنية نظيفة توفر لك الراحة. احرص على تغيير ملابسك الداخلية يوميًا وغسلها بالماء الساخن الممزوج بالصابون.	نظّفي فرجك ومؤخرتك مرة واحدة يوميًا باستخدام الماء الدافئ الممزوج بالصابون، واشطفيهما جيدًا.
نظّف عضوك الذكري ومؤخرتك مرة واحدة على الأقل يوميًا باستخدام الماء الدافئ الممزوج بالصابون واشطفيهما جيدًا.	اختصاصي أمراض النساء هو طبيب يطمئنك على صحة الفرج والمهبل. تذهب معظم الإناث إلى اختصاصي أمراض النساء لإجراء فحص مرة واحدة في السنة، بدءًا من مرحلة البلوغ.

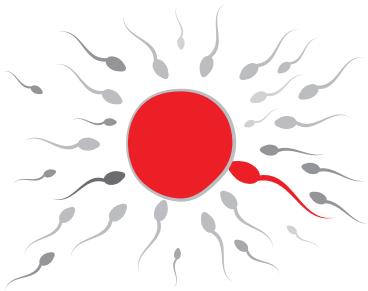
التخصيب والحمل

يتغير جسمك خلال مرحلة البلوغ حتى يتمكن من التكاثر أو إنجاب طفل، في حالة اتخاذ ذلك القرار.

يحدث التخصيب عندما تندمج خلية جنسية موجودة داخل الذكر (الحيوان المنوي) مع خلية جنسية موجودة داخل الأنثى (البويضة، وتسمى أحيانًا بالبليضة) ويحدث هذا الأمر أحيانًا عندما يمارس الذكر والأنثى الجنس المهبل.

وفي أثناء ممارسة الجنس المهبل، يدخل العضو الذكري المهبل ويخرج منه، فيقذف الذكر السائل المنوي ويطلقه داخل المهبل. يندمج الحيوان المنوي أحيانًا بالبويضة. وهذا ما يُدعى "التخصيب". يحدث الحمل عندما تنغرس البويضة المخصبة في جدار الرحم.

البويضة والحيوانات المنوية



تستطيع الأنثى أن تعرف إذا كانت حبلً أم لا عن طريق إجراء اختبار حمل. يمكنك شراء اختبارات الحمل من المتجر. ويمكنك أيضًا التوجه إلى طبيبك لإجراء اختبار الحمل إذا كنت تعتقدين أنك حبل.

معلومات عن الأمور العامة أو الخاصة

من المهم معرفة الفرق بين الأماكن، والمحادثات، والأنشطة العامة، والأخرى الخاصة.

أعضاء الجسم

"الأعضاء الخاصة" أعضاء عادةً ما تغطيها ملابس السباحة أو الملابس الداخلية. يُعد الثديان والأرداف والأعضاء الذكرية، والفرج جميعها أعضاء خاصة. لا ينبغي لك لمس أعضائك الخاصة إلا في المناطق الخاصة. ولا ينبغي لأحد غيرك لمس أعضائك الخاصة إلا إذا سمحت له بذلك.

الأماكن

بعض الأماكن ليست عامة/أو خاصة تمامًا. على سبيل المثال، الحمام العام ليس مكانًا عامًا أو خاصًا تمامًا، إذ أنه ما يزال بإمكان الأشخاص الآخرين رؤيتك أو سماعك. وفي السيارة، لا يمكن إلا للأشخاص الراكبين معك السيارة سماع ما تقوله، في حين أنه ما يزال بإمكان الأشخاص الذين خارج السيارة رؤيتك من خلال النوافذ.

بعض المناطق الخاصة ليست خاصة تمامًا طوال الوقت. على سبيل المثال، قد تكون غرفة نومك مكانًا خاصًا إذا كنت بمفردك والباب مغلق، ولكن إذا كان بصحبتك أصدقاء في غرفة نومك، فإنها عندئذٍ لم تعد مكانًا خاصًا.

بعض الأماكن العامة بها مناطق أكثر خصوصية، ومهيئة لبعض الأنشطة خاصة. على سبيل المثال، عادةً ما تحتوي صالة الألعاب الرياضية أو حمام السباحة على غرفة تغيير ملابس حتى يمكنك تغيير الملابس. وفي بعض مواقعك مع الطبيب، سيُطلب منك خلع ملابس بعينها في غرفة الفحص حتى يتمكن الطبيب من فحصك.

مكان خاص



مكان عام



أمثلة على الأنشطة العامة
الذهاب في نزهة، وتناول الطعام،
والتحدث إلى صديق

أمثلة على الأنشطة الخاصة
أي أنشطة تتضمن الأعضاء الخاصة
ويجب ألا تحدث إلا في أماكن خاصة.

المكان العام
مكان يمكن لأي أحد الذهاب إليه أو مكان
يوجد فيه الآخرون حولك.

المكان الخاص
مكان توجد فيه بمفردك دون أن يراك أو
يسمعه آخرون.

المحادثات

يُسمح بإجراء بعض المحادثات في الأماكن العامة، وفيها يمكن أن يسمعك الآخرون. على سبيل المثال، محادثاتك عن حصة الرياضيات أو لعبة الفيديو التي تفضل مسموح بها في الأماكن العامة.

من الأفضل عدم إجراء المحادثات المتعلقة بموضوعات لا ترغب في أن يسمعها الآخرون، أو التي قد لا يرغب الآخرون في سماعها، في أماكن خاصة إلا مع أناس تثق فيهم.

على سبيل المثال، ليس من الأدب الحديث عن الأعضاء الخاصة في الأماكن العامة، لأنه يمكن لأي أحد سماعك. وإنما من الأفضل التحدث عن أعضائك الخاصة إلى طبيب أو فرد تثق فيه فقط.

ومن المهم أيضًا إدراك أن إرسال رسائل أو صور عبر الرسائل النصية أو الإنترنت ليس أمرًا خاصًا، ويمكن إرسال تلك الرسالة أو مشاركتها مع كثير آخرين، وإن كنت قد أرسلتها إلى شخص واحد فقط.

الأنشطة

الأنشطة هي كل ما تمارسه. بعض الأنشطة مسموح بممارستها في الأماكن العامة. وبعض الأنشطة غير مسموح بممارستها في الأماكن العامة، وينبغي عدم ممارستها إلا في أماكن خاصة.

قد يظن البعض أن انتهاك القواعد العامة والخاصة أو تحدي شخص لفعل أمر خاص في مكان عام أمر يبعث على المرح. من المهم معرفة أن انتهاك القواعد العامة والخاصة أمر غير مقبول، وإن طلب منك فعل ذلك أو اعتقدت أنها على سبيل المزاح.

قد يلتبس عليك معرفة الفرق بين الأماكن والموضوعات والأنشطة العامة والخاصة. إذا كانت لديك أي أسئلة تتعلق بالفروق بين الأمور العامة والخاصة، يجدر بك التحدث إلى شخص تثق فيه عن أي أسئلة تراودك.

لمزيد من المعلومات وممارسة الأنشطة، راجع قسم "معلومات عن الأمور العامة والخاصة" في النسخة الإلكترونية التفاعلية من هذا الدليل المشار إليه في الصفحة الثانية.



المزيد من
المعلومات

كل ما يتعلق بالهوية الجندرية والنوع الجنساني والحياة الجنسية

مغاير الجنس	فرد ينجذب إلى آخر من الجنس المقابل
المثلي	فرد ينجذب إلى فرد من الجنس نفسه
ثنائي الجنس	فرد ينجذب إلى أفراد من الجنس نفسه، وآخرين من جنس آخر
لا جنسي	من لا يشعر بالانجذاب أو الاهتمام الجنسي

الهوية الجندرية والنوع الجنساني

يُستخدم مصطلحا الهوية الجندرية والنوع الجنساني للتعبير عن الشيء نفسه في بعض الأحيان، لكنهما في الواقع يحملان معاني مختلفة.

نوعك الجنساني: الصفة التي يعطيها لك الطبيب عند ولادتك بناءً على الأعضاء التناسلية، والكروموسومات، والهرمونات التي وُلدت بها. ينحصر نوع الإنسان في العادة بين كونه ذكراً أو أنثى، وهذا ما يُسجل في شهادة ميلاده.

هويتك الجندرية: تعتمد على شعور ينبع من داخلك، وكيف تريد أن تعبر عن ميولك. يشعر كثيرون بأنهم ينتمون إلى أحد الجنسين: الذكور أو الإناث. ويشعر آخرون بأنهم لا ينتمون لأيًا منهما. إن الهوية الجندرية للمرء لا تعبر عن جنسه البيولوجي أو أعضائه التناسلية. يختار البعض التعبير عن هويتهم الجندرية من خلال الملابس التي يرتدونها، أو تصرفاتهم، أو مظهرهم. ولا يعبر جميع الأشخاص عن هويتهم الجندرية بالطريقة نفسها.

يتطابق النوع الجنساني لبعض الأشخاص (ذكراناً كانوا أو إناثاً) مع هويتهم الجندرية. وغالباً ما يُطلق على هؤلاء **متوافقو الجنس**، ويشعر آخرون أن أجناسهم البيولوجية المحددة لهم عند الولادة لا تتطابق وهويتهم الجندرية. وغالباً ما يُطلق على هؤلاء **متحولو الجنس**. أنت الوحيد القادر على معرفة الهوية الجندرية التي تشعر بها، وما ترغب في التعبير عنه.

الحياة الجنسية

حياتك الجنسية: مصطلح يصف الشخص الذي تنجذب إليه.

قد يلبس عليك فهم هويتك الجندرية وحياتك الجنسية وكيف تريد أن تعبر عن هذه الأمور للآخرين. من الطبيعي أنك لم تفكر في هذه الأمور حتى الآن، أو أنك لست متأكدًا مما تشعر به. لذا، قد يساعدك أحياناً أن تتحدث إلى من تثق فيه إذا راودتك أي أسئلة.

لمزيد من المعلومات وممارسة الأنشطة، راجع قسم "الهوية الجندرية والنوع الجنساني والحياة الجنسية" في النسخة الإلكترونية التفاعلية من هذا الدليل المشار إليه في الصفحة الثانية.



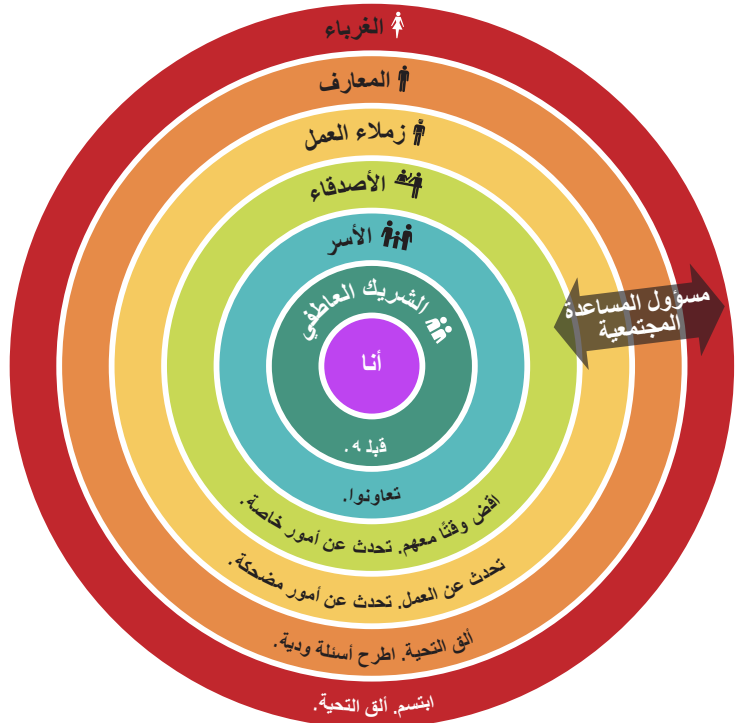
المزيد من
المعلومات

معلومات عن أنواع العلاقات

"العلاقة" مصطلح نستخدمه للحديث عن نوع الصلة التي تربط بين شخصين. يوجد العديد من أنواع العلاقات المختلفة. تساعد نوع العلاقة التي تربط بين شخصين في توضيح طريقة تفاعلها وتواصلها فيما بينهما. فيما يأتي بعض أمثلة أنواع العلاقات المختلفة التي قد تربطك بشخص في الوقت الحالي أو في المستقبل.

- **الشخص الغريب:** فرد لا تعرفه ولم يسبق لك أن التقيت به.
- **المساعد المجتمعي:** فرد وظيفته مساعدة الأشخاص. يكون بعض المساعدين المجتمعيين من ضباط الشرطة والأطباء والممرضين واختصاصيي العلاج والمعلمين. في الصورة الآتية، يشير السهم الرمادي إلى أن بعض المساعدين المجتمعيين أقرب إلى مركز دائرة العلاقات وهم أكثر خصوصية، في حين يقع البعض الآخر خارج دائرة العلاقات وهم أقل خصوصية.
- **المعارف:** شخص التقيت به وتعاملت معه عدة مرات وتعرف اسمه.
- **زميل العمل:** شخص تعمل معه.
- **صديق:** علاقة تجمع بين اثنين كل منهما يستمتع بصحبته للآخر، ويتشاركان حب بعض الأشياء، وكلاهما يتفق على أنهما صديقان.
- **الأسرة:** علاقة تجمع بين أفراد الأسرة، مثل الوالدين والأطفال والأشقاء، أو أفراد الأسرة الآخرين.
- **الشريك العاطفي:** علاقة تجمع بين اثنين متفقين على أنهما تربطهما علاقة عاطفية وينجذب كل منهما إلى الآخر جسدياً أو جنسياً. لا تربط العلاقات العاطفية بين أفراد الأسرة، مثل الأشقاء أو الوالدين والأطفال. ولا تربط العلاقات العاطفية بين البالغين والأطفال دون 18 عاماً، فضلاً عن أنه أمر غير قانوني.

وتتغير أحياناً أنواع العلاقات التي يكونها الأشخاص مع تقدمهم في العمر. وقد تنشأ أحياناً أنواع مختلفة من العلاقات مختلفة مع فرد واحد. قد يكون من المفيد التحدث إلى شخص تثق فيه إذا راودتك أسئلة تتعلق بأنواع العلاقات في حياتك. قد تساعدك الصورة الآتية على فهم أنواع السلوكيات المقبولة في أنواع العلاقات المختلفة.



المزيد من المعلومات

لمزيد من المعلومات، راجع قسم "معلومات عن أنواع العلاقات" في النسخة الإلكترونية التفاعلية من هذا الدليل المُشار إليه في الصفحة الثانية.

معلومات عن الانجذاب الجنسي

أن تكون على دراية جيدة بالجنس أمر نافع في أن تكون مستعدًا له، وفي اتخاذ قرارات مدروسة ومعرفة الأسئلة التي يجب طرحها وفي الحفاظ على سلامتك.

سن الرشد

الجنس ليس مناسبًا للأطفال. ينص القانون على أنه يجب أن تصل إلى عمر محدد حتى تكون كبيرًا بما يكفي لممارسة الجنس. يطلق على هذا العمر سن الرشد. وحتى تبلغ هذا السن، فأنت لا زلت صغيرًا جدًا على أن تعطي موافقة على ممارسة الجنس. وعلى الرغم من أن سن الرشد عادةً ما يكون في حدود 16 عامًا، فإنه قد يختلف في العديد من الولايات. يمكنك سؤال طبيب أو شخص محل ثقة عما ينص عليه القانون في ولايتك فيما يتعلق بسن الرشد.

لا توجد "سن مناسبة" لممارسة الجنس، ما دمت قد تجاوزت سن الرشد. لا يشعر الكثير من الأشخاص بأنهم مستعدون لممارسة الجنس حتى يصبحوا أكبر سنًا بكثير من سن الرشد. وعلى جانب آخر، فقد يقرر آخرون عدم ممارسة الجنس حتى يدخلوا قفص الزوجية بسبب معتقدات دينية، أو روحية، أو شخصية.

المشاعر الجنسية

يبدأ العديد من الأشخاص التفكير في ممارسة الجنس عندما تنتابهم مشاعر جنسية تجاه أحد آخر. وعلى الرغم من أن المشاعر الجنسية وحدها قد تؤدي في بعض الأحيان إلى رغبة الطرفين في ممارسة الجنس، فغالبًا ما تقود المشاعر الجنسية الطرفين إلى رغبتهما في قضاء وقت أكثر معًا، وأن يعرف كل منهما الآخر أكثر. وليست جميع المشاعر باعثة على ممارسة الجنس.

عادةً ما تُوصف المشاعر الجنسية بأنها شعور بالقشعريرة، أو بالخفقان، أو بالدفع في منطقة البطن، أو منطقة الأعضاء التناسلية. وغالبًا ما يوجد أيضًا شعور بالإنارة. هذه المشاعر طبيعية، إلا أنه ليس من المقبول تحديق النظر في الطرف الآخر، أو الاقتراب منه قريبًا شديدًا، أو لمسه، ما لم تجمعك به علاقة عاطفية، وما لم يستحسن ذلك الطرف الآخر. المشاعر الجنسية أمر خاص، ولا يجب الحديث عنها إلا إلى شخص تثق فيه وفي مكان خاص.

ما ينبغي فعله عندما تكون مستعدًا لممارسة الجنس

قبل أن تكون مستعدًا لممارسة الجنس، من المهم إدراك العواقب المحتملة لممارسة الجنس والاستعداد لها عن طريق فعل ما يأتي:

الاستعداد لعواقب ممارسة الجنس

استخدام وسائل الحماية لتجنب الحمل غير المرغوب فيه

استخدام وسائل الحماية لتجنب العدوى المنقولة جنسيًا
(Sexually Transmitted Infections, STIs)

التواصل مع الطرف الآخر بشأن موافقته وسلامته

التفكير بما تشعر به هو جزء مهم آخر من معرفة مدى استعدادك للممارسة الجنسية. ليس بالضرورة أن يمارس الطرفان الجنس لمجرد وجود علاقة بينهما وشعورهما المتبادل بالانجذاب. إذا كنت لا تشعر بأنك مستعد لممارسة الجنس، فلا بأس!

لا يمكن لأحد سواك تحديد مشاعرك تجاه ممارسة الجنس، أو بمدى استعدادك له. إذا ضغط أحدهم عليك لممارسة الجنس قبل أن تكون مستعدًا، فهذا غير مقبول. لا ينبغي لك أن توافق على ممارسة الجنس إلا إذا رغبت في ذلك.



معلومات عن الجنس

عندما ينتاب الأشخاص مشاعر جنسية، قد تستجيب أجسادهم لهذه المشاعر. قد ينتصب العضو الذكري، أو قد يفرز المهبل سائلًا يجعله رطبًا. ويعني هذا أن جسدك يستعد لممارسة الجنس. ولا يعني أنه يتعين عليك ممارسة الجنس إذا لم ترغب في ذلك.

غالبًا ما تبدأ ممارسة الجنس باستكشاف جسد الشريك من خلال اللمس والتقبيل والسماح لشريكك بمداعبة جسدك وتقبيله. قد تشعر أعضاء معينة من الجسد بالإثارة عند لمسها وتقبيلها، مثل الثديين والفخذين والأعضاء التناسلية. وعلى الرغم من ذلك، يختلف كل جسم عن غيره، فما يثير فرد ليس بالضرورة أن يثير الآخر.

عندما يكون الجسم مستعدًا لممارسة الجنس، ينتصب العضو الذكري، ويصبح المهبل رطبًا وزلقًا. ومن طرق ممارسة الجنس إدخال العضور الذكري في المهبل وإخراجه منه، الأمر الذي قد يثير كلا الطرفين. ويسمى هذا بالجنس المهبل أو الجماع الجنسي. وتوجد طرق أخرى لممارسة الجنس.

غالبًا ما تصبح المشاعر الجنسية في أثناء ممارسة الجنس قوية جدًا، وقد تؤدي إلى الوصول إلى النشوة الجنسية لأحد الشريكين أو كليهما. وتشمل النشوة الجنسية للذكر عادة قذف السائل المنوي من نهاية العضو الذكري، أما الأنثى فنشوتها الجنسية تقع عندما تنتشج عضلات المهبل. تُشعرك النشوة الجنسية عادة بالإثارة والمتعة. قد لا يصل الأشخاص في بعض الأحيان إلى نشوة جنسية في أثناء ممارسة الجنس، وهذا أمر طبيعي. من المهم التحدث إلى شريكك عما يثيرك، وسؤاله عما يثيره هو عندما تمارس معه الجنس. سيجعلك هذا الأمر تشعر أنت وشريكك على حد سواء بالراحة والأمان.

الاستمناء:

- يحدث الاستمناء عندما يقرر الأشخاص لمس أجسامهم وأعضائهم التناسلية من أجل المتعة الجنسية.
- آمن وطبيعي.
- يتسم بالخصوصية ولا ينبغي فعله إلا في مكان خاص.

المواد الإباحية:

- أي صورة أو رسم أو فيلم أو كتابة صُمم تحديدًا لإثارة المشاعر الجنسية.
- مُدبَّرة (ليست حقيقية)، ولا تعكس العلاقات والمواقف الجنسية المثالية أو الصحية أو حتى الواقعية.
- موجهة إلى البالغين وليس إلى الأطفال، ويجب عدم اللجوء إليها حتى بلوغ 18 عامًا.
- غير قانونية عندما تكون موجهة إلى الأطفال أو عند عرضها عليهم، وذلك نظرًا إلى أن الأطفال صغار جدًا ولا يمكن الاستناد إلى موافقتهم على ممارسة الجنس.
- تتسم بالخصوصية ويجب عدم عرضها أو قراءتها إلا في مكان خاص.

يجدر بك التحدث إلى من تثق فيه عن الاستمناء والمواد الإباحية حتى تتأكد من سلامة ما تشاهده وتفعله ومن صحته.

المزيد من المعلومات  لمزيد من المعلومات، راجع قسم "معلومات عن الجنس" في النسخة الإلكترونية التفاعلية من هذا الدليل المشار إليه في الصفحة الثانية.

معلومات عن الجنس الآمن

ستتعرف في هذا القسم على جميع الأمور التي قد تحدث بسبب ممارستك الجنس، وتسمى العواقب. لكي يكون الجنس تجربة ممتعة للجميع، من المهم إدراك عواقب الجنس وحماية نفسك من العواقب التي لا تريدها أنت وشريكك.

عواقب الجنس	
إذا كنت لا ترغبين في أن يؤدي الجنس إلى حمل، أو إذا لم تتحدثي أنت وشريكك عن محاولة الحمل، فمن المهم الاستعانة بإحدى الطرق الموضحة في الصفحة التالية لمحاولة منع حدوث الحمل.	الحمل
STI مرض قد يصيبك نتيجة ممارسة الجنس المهبلي أو الفموي أو الشرجي. من المهم حماية نفسك وشريكك من انتشار STI حتى يكون الجميع آمنًا.	العدوى المنقولة جنسيًا (STI)



يمكنك حماية نفسك من الحمل والإصابة بعدوى STI عن طريق الامتناع عن ممارسة الجنس. ويمكنك أيضًا حماية نفسك باستخدام وسائل الجنس الآمنة:

وسائل منع الحمل: تساعد من يمارسون الجنس في تجنب حدوث الحمل. لا تقي وسائل منع الحمل الإصابة بعدوى STI. يوجد العديد من الأنواع المختلفة لوسائل منع الحمل، من بينها:

- الأقراص
- اللاصقات
- اللولب الرحمي (Intrauterine device, IUD)

الأوقية الذكرية كيس رقيق قابل للتمدد يوضع على العضو الذكري في أثناء ممارسة الجنس. تحمي الأوقية الذكرية من الحمل وتحمي من الإصابة بعدوى STI.

على الرغم من أن وسائل الجنس الآمن تساعد في منع الحمل، فإنه من المهم أن تعرف أنها ليست ناجعة في ذلك طوال الوقت. عليك استشارة طبيبك فيما يتعلق بنوع وسيلة منع الحمل الأنسب لك. إذا لم تكن متأكدًا مما إذا كنت أنت أو شريكك الجنسي مصابًا بعدوى STI، توجد فحوصات طبية يمكنك الحصول عليها من طبيبك، أو أن العيادة ستخبرك إذا كنت مصابًا بعدوى STI أم لا. إذا قررت ممارسة الجنس، فعليك التحدث دائمًا مع شريكك بشأن عدوى STI ووسائل منع الحمل والأوقية الذكرية.

معلومات عن السلامة والموافقة

ستتعرف في هذا القسم على المقصود بالموافقة، وأسباب أهميتها، بالإضافة إلى تعريف الاعتداء الجنسي، والخطوات التي يمكنك اتخاذها للحفاظ على سلامتك. لضمان أن يكون الجنس تجربة إيجابية وآمنة، إليك بعض القواعد والإرشادات التي ينبغي اتباعها:

قواعد الجنس

- يجب أن يكون الشريك في سن مناسبة لممارسة الجنس
- يجب أن يُمارس الجنس في مكان خاص
- يجب ألا يُمارس الجنس بالإكراه
- يجب ألا يُمارس الجنس بين أفراد الأسرة

ما المقصود بالموافقة: عندما يخبر أحد شخصًا آخر بأنه يوافق على فعل هذا الشيء.

- إذا صرح أحدهم بأنه يود فعل شيء، فهذا دليل موافقته.
- وإذا صرح أحدهم بالرفض، أو بعدم رغبته في فعل هذا الشيء، فهذا دليل رفضه.

يجب أن تأتي الموافقة من الطرفين! يجب أن يحصل الشريك على موافقتك قبل لمسك بأي شكل من الأشكال. و عليك أن تحصل على موافقة الشريك الآخر قبل لمسه بأي شكل من الأشكال. الموافقة مهمة دائماً، بصرف النظر عن طول معرفتك الشخص، أو كيف عرفته، أو عمرك.

الاعتداء الجنسي: فعل جنسي تجاه شخص ما دون موافقته. الاعتداء الجنسي غير قانوني.

إذا لمسك أحد بطريقة جنسية دون موافقتك، فأبلغ فردًا بالغًا تثق فيه. إذا لم يصدقك الفرد الذي أبلغته، فابحث عن آخر حتى تجد من يقدم لك يد العون. ليس خطأك إطلاقاً أن يتعرض لك أحد جنسياً دون موافقتك، ولو كنت تعرفه.

لمزيد من المعلومات وممارسة الأنشطة، انتقل إلى قسم "معلومات عن السلامة والموافقة" في النسخة الإلكترونية التفصيلية من هذا الدليل المشار إليه في الصفحة الثانية.



المزيد من
المعلومات

الأفكار النهائية

إن معرفة ذاتك، وجسمك، وهويتك الجندرية، وصحتك، وحياتك الجنسية أمر يستلزم وقتًا وممارسة؛ لأن الحياة الجنسية تختلف بين شخص وآخر. راجع قائمة الموارد الآتية لمعرفة الأماكن التي يجب الذهاب إليها لمزيد من التثقيف والمعلومات. نتمنى لك النجاح في رحلتك للتطور واكتشاف الذات.

إذا كنت مهتمًا بمعرفة المزيد عن مرحلة البلوغ والجنس والحياة الجنسية، يرجى الاطلاع على الدليل الكامل عبر الإنترنت مرحلة البلوغ والجنس والحياة الجنسية: مقدمة عن المراهقين والبالغين المصابين بالتوحد من خلال زيارة الموقع الإلكتروني triad.vkclearning.org.

موارد يجب الاطلاع عليها لمزيد من المعلومات

الموارد الإلكترونية:

❑ شبكة مرضى التوحد لمناصرة الذات (Autistic Self-Advocacy Network):
autisticadvocacy.org/resources/

❑ منظمة المجلس الوطني للمعيشة المستقلة (National Council on Independent Living):
ncil.org/sex-ed-for-individuals-with-i-dd/

الكتب:

❑ Attwood, S. (2008). فهم الجنس (Making Sense of Sex): دليل مباشر عن مرحلة البلوغ والجنس والعلاقات للمصابين بمتلازمة أسبرجر. Jessica Kingsley Publishers.

❑ Davies, C. & Dubie, M. (2011). العلاقات الحميمة والصحة الجنسية (Intimate Relationships and Sexual Health): منهج دراسي لتدريس المراهقين/البالغين المصابين باضطراب طيف التوحد العالي الأداء والتحديات الاجتماعية الأخرى. AAPC Publishing.

❑ Goodall et al. (2016). دليل طيف التوحد للجنس والعلاقات (The Autism Spectrum Guide to Sexuality and Relationships).
amazon.com/Autism-Spectrum-Guide-Sexuality-Relationships/dp/1849057052

❑ Hartman, D. (2013). التربية الجنسية والعلاقات للأطفال والمراهقين المصابين باضطرابات طيف التوحد (Sexuality and Relationship Education for Children and Adolescents with Autism Spectrum Disorders).
amazon.com/Sexuality-Relationship-Education-Adolescents-Disorders/dp/1849053855

❑ Henault, I. (2005). متلازمة أسبرجر والجنس (Asperger's Syndrome and Sexuality): من المراقبة حتى البلوغ. Jessica Kingsley Publishers.

ألفت هذا الكتيب Jessica Jaye Capretto الحاصلة على درجة الدكتوراة، وزميل برنامج التدريب على التعليم القيادي في مجال الإعاقات العصبية النمائية (Leadership Education in Neurodevelopmental Disabilities, LEND) والمعهد العلاجي والبحثي لاضطرابات طيف التوحد (Treatment and Research Institute for Autism Spectrum Disorders, TRIAD)، بالتعاون مع Laura Corona الحاصلة على درجة الدكتوراة، والأستاذة المساعدة في طب الأطفال، وWhitney Loring الحاصلة على درجة الدكتوراة في علم النفس، والأستاذة المساعدة في طب الأطفال والطب النفسي والعلوم السلوكية، ومدير التدريب في TRIAD.

يعود الفضل في تحرير هذا الدليل، وتصميمه، وإصداره طاقم عمل قسم النشر والرسومات (Dissemination and Graphics) في مركز Vanderbilt Kennedy Center for Excellence in Developmental Disabilities. يُوزع هذا الكتيب دون تعديل أو مجاًناً. اطلع على المزيد من الموارد والمواد القابلة للطباعة على الإنترنت عبر الموقع الإلكتروني: vkc.vumc.org

هذا المشروع مدعوم من إدارة الموارد والخدمات الصحية (Health Resources and Services Administration, HRSA) التابعة لوزارة الصحة والخدمات الإنسانية (Health and Human Services, HHS) بالولايات المتحدة بموجب المنحة رقم T73MC30767، من برنامج LEND في Vanderbilt Consortium. هذه المعلومات أو المحتوى والاستنتاجات تخص المؤلفين، ولا ينبغي تفسيرها على أنها الموقف الرسمي أو السياسة الرسمية التي تتبعها HRSA أو HHS أو حكومة الولايات المتحدة، أو أن هذه الجهات تفر ذلك. يونيو 2020