



#CONSENT PWR

دليل موجه للشباب والشابات للوقاية من العنف الجنسي
كمظهر من مظاهر العنف القائم على النوع الاجتماعي

العنوان:

#CONSENTPWR. دليل موجه للشباب والشابات للوقاية من العنف الجنسي كمظهر من مظاهر العنف القائم على النوع الاجتماعي

النشر:

معهد المرأة بكاستييا لا مانشا

التسيق:

معهد المرأة بكاستييا لا مانشا

التأليف:

أدريانا فيرنانديث كامانيو وألمودينا لوخان سان فيليكس

التصميم والرسوم التوضيحية والتخطيط:

ترانسيتو فيرنانديث أباس، من Diseño con Perspectiva

ترجمة

CBLINGUA, SL

الإبداع القانوني:

D.L. TO 333-2024



Creative Commons: لا يُسمح بالاستخدام التجاري للمؤلف الأصلي أو إنشاء أعمال مشتقة منه.
هذا العمل مرخص بموجب رخصة Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial- SinDerivadas 4.0 Internacional

#CONSENT PWR

إن ضمان الحرية الجنسية للمرأة واتخاذ إجراءات حازمة في مواجهة أي نوع من أنواع الاعتداءات أمر أساسي لمكافحة العنف القائم على النوع الاجتماعي. يهدف هذا الدليل إلى أن يكون أداة إعلامية وتوعوية ووقائية مفيدة، خاصة بالنسبة للنساء اللاتي لا يدركن العنف الجنسي الذي يتعرضن له، والذي هو نتيجة لثقافة الخضوع للرجل على نطاق واسع، بما في ذلك في الأمور المتعلقة بالجنس. وفي الواقع، عاشت العديد من النساء حالات ترهيب جنسي لم يتم الإبلاغ عنها بسبب الخجل والصور النمطية الاجتماعية المرتبطة بهذه الثقافة.

يمكننا أن نحتفل اليوم بأن مستوى التسامح تجاه أي فعل من أفعال التحرش أو الترهيب الجنسي أخذ في الانخفاض، على الرغم من أن الطريق لا يزال طويلاً، خاصة بين الأجيال الشابة التي يجب علينا تعزيز المعاملة الجيدة والاحترام فيما بينها في أي مجال. ولأن تجاوزك للحدود يجعلك معتدياً أو ضحية؛ لأن الاعتداءات الجنسية، مهما بدت صغيرة، فهي عنف قائم على النوع الاجتماعي. وفي الأخير، قلنا "انتهى الأمر".

سارا سيمون ألكورلو
مستنشارة المساواة

1. #METOO

#SóloSiessí

#HermanaYoSíTeCreo

#SeAcabó

#BalanceTonPorc

#NiUnaMenos

#MeToo



كل هذه الشعارات ومازلت لا تعرف/تعرفين ما الذي نتحدث عنه؟
انتبه/انتبهي، سنشرح ذلك بشكل واضح جدًا في كلمتين:

ثقافة الاغتصاب

ثقافة؟ نعم، لقد قرأت ذلك بشكل صحيح.

هناك خلفية ثقافية تميل إلى تبرير العنف الجنسي، والتقليل من أهميته، وتوليد الإفلات من العقاب لبعض أفعال المعتدين وإلقاء اللوم على الضحية، لتصبح جزءًا من الثقافة الجماعية.

هل تبدو هذه التعليقات مألوفة لك؟

"ماذا كانت
ترتدي عندما
تم اغتصابها؟"

"هذا ما يحصل
عندما تكون ثملة"

"عندما تقول
النساء لا، فهنَّ
يعننين في
الواقع نعم"

"كانت تستعد
ولم تقل لا"

التأمل 1: ثقافة الخوف

ومع هذه الرسائل، يعطي الانطباع بأن الفتاة هي المسؤولة عن الاعتداء بنفسها وحماية نفسها وعدم التعرض للاعتداء.

"على من يقع اللوم: من يلبس ما يشاء أم من يغتصب؟" "على من يقع اللوم: من يسكر أم من يغتصب؟ على من يقع اللوم: من يقول لا أم من يغتصب؟" "على من يقع اللوم: من يستعد أم من يغتصب؟"

إذا أجبت: من يغتصب، فقد أجبت بشكل صحيح. وسوف تدرك/تدركين أن هذه ليست لعبة، ولا شعار، ولا رأي... هذه جريمة يرتكبها **معتدي** وتضر **بالضحية**.

وكنتيجة لثقافة الاغتصاب، نشأت **ثقافة الخوف** التي تعاني منها الفتيات. "لا تعودي بمفردك"، "راسليني عندما تصلين"، "كوني حذرة"، "انتهبي لشراكك"، "من الأفضل أن تستقلي طاكسي"، "كوني حذرة"، "لا تستقذي"، "احملي هاتفك المحمول في يدك"، "لا تسكري كثيرًا"، "كوني حذرة"، "حتى لو كان الطريق أطول، اذهبي من مكان يوجد فيه ضوء"، "كوني حذرة"، "كوني حذرة!!!".

التأمل 2: النظام الأبوي الذكوري

النظام الأبوي هو أساس العنف ضد المرأة، وهو، وفقًا للأمم المتحدة في عام 1993، أي عمل من أعمال العنف الذي ينتج عنه أذى جسدي أو جنسي أو نفسي، تتعرض له المرأة لمجرد كونها امرأة.

إن العنف الجنسي "جندري" من حيث أنه سبب ونتيجة لسيطرة الذكور ويؤثر بشكل غير متناسب على الفتيات.

حسنًا، إذا اتضح لنا هذا الأمر، يمكننا الانتقال إلى التأمل الثاني: لماذا توجد ثقافة الاغتصاب هذه وتستمر؟

هل سمعت **بالنظام الأبوي الذكوري**؟ (تذكر/تذكرين شعار "إنها ليست حالة منعزلة، إنه ما يسمى بالنظام الأبوي!"). إنه نظام الهيمنة الذكورية الذي يحافظ على تبعية المرأة للرجل وعدم المساواة بينها وبينه وإخفائها في مقابله.

(المصدر: geoviolenciasexual.com)

**هل تعلم/تعلمين
أن... 89% من
المحتوى الإباحي
يحتوي على عنف،
معظمه ضد النساء،
وأكثر الفئات التي
يتم البحث عنها
هي "الإهانة" و
"الاغتصاب" و "زنا
المحارم"؟**

**(المصدر: Violence Against
Women. Bridges &
[Wosnitzer]**

في ظل هذه الخلفية، من الشائع جدًا أن تتعرض الفتيات لمواقف لا تبدو خطيرة مثل المجاملات، أو أن يقوم الرجل بفرك أعضائه التناسلية على الفتاة في الأماكن المزدحمة.

هل يبدو ذلك مألوفًا لك؟

إنها سلوكيات منتشرة على نطاق واسع لدرجة أنها تصبح طبيعية، وبالتالي، غير مرئية.

إذا أضفنا إلى ذلك قلة أو انعدام الثقافة الجنسية لدينا، واستهلاك **المواد الإباحية** التي تُظهر بشكل أساسي نساء خاضعات يسيطر عليهن الرجال، وتصويرًا للجنس الذي يُثير العنف الجنسي، فإننا أمام خليط... **يُوم!!! يؤدي إلى إضفاء الشرعية على العنف الجنسي.**

التأمل 3: القانون

هل كل هذه التأملات مشمولة حقًا في القوانين؟

بالطبع، هذه هي الجرائم التي يغطيها قانوننا الجنائي: أي فعل جنسي **دون موافقة** الشخص الآخر يُعتبر **اعتداءً جنسيًا**. هذا ما جاء في قانون الضمان الشامل للحرية الجنسية.

في مجتمعنا، يُعتبر العنف الجنسي مظهرًا آخر من مظاهر العنف القائم على النوع الاجتماعي في قانون **كاستيلا لا مانشا** لمجتمع خالٍ من العنف القائم على النوع الاجتماعي. ويغطي هذا القانون الاعتداء الجنسي والتحرش الجنسي، الذي يُفهم على أنه أي سلوك، لفظي أو بدني، ذو طبيعة جنسية يكون غرضه أو أثره انتهاك كرامة المرأة وخلق بيئة تخويفية أو مهينة أو مسيئة.

[https://www.boe.es/
buscar/doc.php?id=](https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-2018-17065)
BOE-A-2018-17065



A stylized graphic featuring four open mouths with pink and purple lips. The mouths are arranged around a central red starry shape. The top-left mouth has a blue and teal starry background. The top-right mouth has a black starry background with a red tongue and a white star. The bottom-left mouth has a black starry background. The bottom-right mouth has a red starry background with a white star. The central red shape is also starry. The text "#SoloSíesSí" is written in a bold, dark blue font, with a white star replacing the dot of the second 'i'. The number "2." is written in a bold, dark blue font to the right of the text.

2.
#SoloSíesSí

المعلومات قوة، لذلك سنوضح لك بعض المفاهيم القانونية بطريقة بسيطة.

ما هو العنف الجنسي بالنسبة لك؟ ما هي الأفعال أو الكلمات أو طرق التعامل مع بعضنا البعض التي تعتقد/تعتقدين أنها عنف جنسي؟

العنف ليس هو نفسه سواء كنت
فتى أو فتاة.

هل سبق لك
أن واجهت مثل
هذه المواقف
من قبل؟ وهل
سبق لك أن
اعتبرتها عنفاً
جنسياً؟

إذا كنت فتاة، فقد تكونين على دراية ببعض هذه الأمور: التحرش في الشارع (الصفير أو المجاملات)، أو الشعور بأنك محاصرة من قبل مجموعة من الرجال في ممر ضيق، أو الاضطرار إلى التخلص من الرجال "الثقيلين" عندما لا يقبلون الرفض لأنك تشعرين بالرغبة في الرقص، أو حتى أن يتم لمسك (التربيت على مؤخرتك "على سبيل المزاح").

ومع ذلك، إذا كنت فتى، فقد تكون أكثر اعتياداً على سماع أصدقائك يتحدثون عن الجنس الرائع الذي تمارسه الفتاة، أو الضحكات التي تأتي من زميل آخر يتفاخر بما فعله في السرير، أو الحصول على صور عارية لزميلته لتوزيعها في الأرجاء، أو استغلال "إجداهن" عندما تكون في حالة سكر.

لننتقل مع القانون الذي بين أيدينا:

الاعتداء الجنسي

أي فعل ينتهك الحرية الجنسية لشخص آخر دون موافقته.

سؤال: هل يعتبر اعتداءً جنسياً أن يرفع أحدهم تنورتك "على سبيل المزاح" دون موافقتك؟ هل يعتبر اعتداءً جنسياً أن يمس لك أحدهم "بكلمة بذية" دون موافقتك؟ هل يعتبر اعتداءً جنسياً أن يمسكك أحدهم من خصرك دون موافقتك؟ هل يعتبر اعتداءً جنسياً أن يقوم أحدهم في مناسبة عامة وفي تأكيد انتصار "بإعطائك قبلة صغيرة" دون موافقتك؟
جواب: نعم، نعم، نعم، ونعم! إنها اعتداءات جنسية.

ربما تكون/تكونين قد أدركت بالفعل أن الموافقة هي المفتاح هنا.

ينص القانون على أن الموافقة لا تعتبر موجودة إلا عندما يتم التعبير عنها بحرية من خلال أفعال تعبر بوضوح عن إرادة الشخص.

باختصار: لم يعد غياب النفي كافياً للتدفع بالمبرر التقليدي "لم تقل لا". الآن فقط نعم هي نعم.



الإصرار على ممارسة الجنس، والضغط عليها للقيام بممارسات جنسية معينة دون أن تقتنع، والتلاعب بها وإيهامها بأن ذلك دليل على الحب، وابتزازها بخيبة الأمل إذا لم تفعل ما تريد، والغضب أو التهديد بترك العلاقة.... كل هذا يعد عنفاً جنسياً.

الاغتصاب



الاغتصاب هو نوع من أنواع الاعتداء الجنسي، ولكن يتم تجريمه على وجه التحديد عندما يكون هناك وصول جسدي من خلال عضو من أعضاء جسم آخر (قضيب، أصابع...) أو أشياء.

التحرش الجنسي



يحدث عندما يطلب شخص ما في علاقات العمل أو التدريس أو ما شابه ذلك خدمات جنسية ويسبب موقفًا ترهيبيًا أو عدائيًا أو مهينًا للضحية.

وفي عصر الرقمنة، ماذا عن تلك الأفعال التي تتم خلف الشاشة؟ حسنًا، إذا كانت هذه الأفعال تنتهك الخصوصية الجنسية للشخص، فهي أيضًا جرائم.

قد يبدو الأمر وكأنه فصل من فصول اللغة الإنكليزية، ولكن هذه بعض مظاهره:

الابتزاز الجنسي (الابتزاز):
هو تهديد الضحية بنشر وِث صورها الخاصة والجنسية أو مقاطع الفيديو الخاصة بها من أجل الحصول على ما يريده المعتدي.

الإباحية الانتقامية (البث):
هو نشر مقاطع فيديو أو صور حميمة للضحية على شبكات التواصل الاجتماعي، تكشف هويتها من أجل إلحاق الأذى بها، وغالبًا ما يكون ذلك بغرض الانتقام.

استمالة الأطفال (الخداع):
يحدث هذا عندما يتظاهر شخص بالغ بأنه قاصر ويكتسب ثقة فتاة لخداعها لإرسال صور أو مقاطع فيديو حميمة.

"ولكن دعونا لا نبالغ أيضًا، لم أسجل أي فيديو، لقد تلقيت فقط صورة لثدي زميلتي ومررتها إلى مجموعة أخرى لأن الجميع شاهدها بالفعل".

لا نبالغ،
فهذه جريمة
أيضًا.

**لذا، إذا تلقيت شيئًا كهذا على
شاشتك، يمكنك أن تفعل شيئًا
أيضًا: أوقفه/أوقفه، أبلغ/أبلغ عنه.**

وبينما نحن في موضوع "القضايا القانونية"، نود أن نذكرك أنه عندما يكون الشخص ضحية جريمة جنسية، لم يعد هناك تمييز بين التحرش الجنسي والاعتداء الجنسي (كما كان الحال قبل قانون الضمان الشامل للحرية الجنسية). لا يهم ما إذا كانت القوة قد استُخدمت في الاعتداء أم لا، فما يحدد الجريمة هو عدم وجود موافقة.

هناك حاجة إلى التحول إلى نهج أكثر إنسانية. في مواجهة الاعتداء الجنسي، يمكن للضحايا أن يتفاعلن بطرق مختلفة: يمكن أن يصبن بالشلل (في حالة صدمة)، أو يمكن أن يُتركن بمفردهن أو يمكنهن الدفاع عن أنفسهن، ولكننا نصر على أن جميع ردود الفعل، جميعها، لها نفس القيمة وبالتالي يجب أن تتمتع بنفس الحماية القانونية. وبهذه الطريقة، يتم التركيز على مرتكب الجريمة والقوة التي يستخدمها عند ارتكاب الاعتداء، ولا يتم إلقاء اللوم على الضحية.

**أنت تقرر /
تقررين في
أي جانب أنت.**

3.



**#Hermana
YoSíTeCreo**



نقترح عليك لعبة...

خرافة أم حقيقة؟

اقرأ/اقرأي العبارات التالية وأجب/
أجيب إذا كنت تعتقد/تعتقدين
أنها خرافة (فكرة معممة ولكنها
خاطئة) أو حقيقة:

خرافة	حقيقة
1	غالبية حالات العنف الجنسي يرتكبها أشخاص معروفون
2	تعني البيولوجيا الذكورية أنه في كثير من الأحيان، لا يستطيع الأولاد التحكم في اندفاعاتهم الجنسية
3	العنف الجنسي في العلاقات العاطفية ليس جريمة، بل هو ممارسة بدافع الحب
4	لطالما كان العنف الجنسي ولا يزال أداة من أدوات النزاع المسلح
5	إذا لم يكن هناك إيلاج، فهو ليس عنفًا
6	في معظم الاعتداءات الجنسية، لا توجد عادةً علامات خارجية للعنف
7	الفتيات ذوات الإعاقة (الذهنية أو الجسدية) أكثر عرضة لخطر الاعتداء الجنسي
8	الاعتداءات الجنسية هي حالات معزولة
9	تحدث معظم حالات الاغتصاب في الليل وفي الأماكن العامة مثل الشارع
10	بشكل عام، يتم الإبلاغ عن عدد قليل جدًا من الاعتداءات الجنسية

إليك الإجابات:

(1) بيان: 80 % من الاعتداءات الجنسية تم تنفيذها من قبل أشخاص معروفين للضحية.



(2) خرافة: أن الأولاد لا يستطيعون السيطرة على اندفاعاتهم غير صحيح، فمعظم العدوان يكون مع سبق الإصرار والترصد.



(3) خرافة: إذا كان شريكك يضغط عليك لممارسة الجنس، أو إذا أجبرت على القيام بممارسات معينة، أو إذا كان يؤذيك، أو إذا كان ينتهك خصوصيتك، فهو يعتدي عليك جنسيًا.



(4) حقيقة: في لحظات الأزمات مثل النزاعات المسلحة، يكون الاعتداء الجنسي أو الاغتصاب وسيلة لإرهاب السكان وإذلال الضحايا وإظهار هيمنة المنتصر.



(5) خرافة: إذا أخطأت هنا، فهذا يعني أنك لم تفهم/تفهمي شيئًا... سواء كان هناك إيلاج أم لا، فإن أي فعل جنسي دون موافقة يعد اعتداءً جنسيًا.



(6) حقيقة: معظم حالات العنف الجنسي لا تترك أثرًا جسديًا. النظر بشكل فاسق، أو الاستمئاء أمام شخص ما، أو الاعتراض، أو التحسس في مترو الأنفاق، أو إرسال مقطع فيديو، أو الضغط لممارسة علاقات جنسية دون استخدام القوة، هو أيضًا عنف جنسي...



(7) حقيقة: على الرغم من أن أي امرأة معرضة للاعتداء الجنسي، إلا أن النساء ذوات الإعاقة قد يكن أكثر عرضة للخطر: فقد يتعرضن للعنف من مقدمي الرعاية لهن، ويواجهن عوائق أكبر في الإبلاغ، كما أن تصديقهن أكثر صعوبة لأنهن غالبًا ما يعتمدن على الآخرين في استقلاليتهم الكاملة.



(8) خرافة: على الرغم من أن الاعتداءات الجنسية غالبًا ما تحدث في سياقات خاصة وغالبًا ما تكون خفية، إلا أن البيانات تشير إلى أن 44 % من النساء تعرضن لشكل من أشكال العنف الجنسي.



(9) خرافة: يتم تنفيذ معظم الاعتداءات الجنسية من قبل أشخاص معروفين للضحية، مثل الأصدقاء أو الجيران أو الأقارب، وعادة ما تحدث في منزل الضحية نفسها أو في أماكن عادية أو في منزل المعتدي.



(10) حقيقة: تشير التقديرات إلى أن 8 % فقط من الضحايا أبلغوا عن هذه الجرائم (استطلاع شامل 2019). تقول معظم الفتيات اللاتي لم يبلغن أنهن لم يفعلن ذلك خجلًا أو خوفًا من عدم تصديقهن أو خوفًا من المعتدي.



إذا كنت ترغب/ترغبين في التعمق أكثر ومواكبة الإحصائيات الحقيقية، ننصحك بزيارة الموقع الإلكتروني التالي:

<https://geovienciasexual.com/3-radiografia-de-la-violencia-sexual-las-cifras>

4.

#TodosLosCuerpos Son Válidos



لنتحدث
عن التنوع

الاختلاف أمر رائع.
وإذا كانوا يريدونك
أن تبدو على
طبيعتك المعتادة،
فاهربي!

وتحت شعار "ما هو طبيعي"،
يُتوقع من الأولاد أن يتصرفوا
ويصروا، بينما يجب على الفتيات
الطاعة. لذا فإن ما هو طبيعي
ليس هو الأفضل دائمًا.

إن حقيقة أننا نعتبر أفكار "طبيعية" مثل "هناك أجساد أفضل من الآخرين" أو "هناك أشخاص أفضل جسدياً من الآخرين" يمكن أن تجعل البعض يشعرون بالنقص أو أنهم في وضع غير مؤات مقارنة بالأشخاص المعياريين (النمط العصبي، البيض، المغايرين جنسياً، النحيفين...). مستحيل يا جميلة. إذا كانت الرغبة في أن تكوني مرغوبة تعني أن تكوني نحيفة وبيضاء وتنتظرين دائماً موافقة الآخرين، فهذا لا يهمنا. يجب أن تكون **المتعة** في المركز، أن نكون أحراراً ونستمتع بالحياة، ولهذا، **فإن أي جسم يفي بالغرض.**

كيف يتحكمون بنا؟

من خلال **العنف الجمالي**، وهو الضغط على الفتيات ليكونوا جميلات في عيون الآخرين. تكمن المشكلة في أنه لا يمكنك أبداً أن تكوني جميلة أو طويلة أو نحيفة بما فيه الكفاية. ارقصي واركضي واضحكي واستريحي ومارسي الجنس إذا رغبت في ذلك... واستمتعي بالحرية.

رهاب السمينة: هو موقف الرفض الاجتماعي تجاه الأجسام غير النحيفة. إنه مرض اجتماعي ولكن مع أعراض فردية يعاني منها أصحاب الأجسام السمينة، بحيث يصل بهم الحد إلى جعل رهاب السمينة أمراً داخلياً ويلومون أنفسهم بسبب ذلك. وهذا ما نسميه **رهاب السمينة الداخلي**.



الجسم النحيف ليس علامة على الصحة. وأن يكون لكِ جسم سمين ليس من أعراض المرض. وتُكتسب الصحة من خلال العادات الصحية والحياة الصحية. وتأتي الأجساد في جميع الأشكال والأحجام، وجميعها لها الحق في أن تكون مرغوبة ومعتنى بها ومحبوكة.

إذا كنتِ تعانيين من إعاقة، سواءً كانت إعاقة ذهنية أو جسدية، فلا تدعيها تحدكِ. الأشخاص ذوو الإعاقة يرغبون ويمارسون العلاقات الجنسية. اسألي نفسك من يعجبكِ، وأين تريدان أن تفعل ذلك مع ذلك الشخص الذي تريدينه، وكيف ستفعلين ذلك... الشيء الوحيد الضروري هو الجسد ومساحة من الخصوصية. لا تتدعي، يمكنك ممارسة الجنس مع أي شخص تريدينه، مع الأشخاص ذوي الإعاقة، أو ذوي الإعاقة العصبية أو غير ذوي الإعاقة، ولكن دائمًا بموافقتك.

التنوع الجنسي والقائم على النوع الاجتماعي

لم يعد عصر "الطبيعي" مألوفًا. التنوع هو وجود خيارات لعيش حياتك وفقًا لواقعك. الافتخار بأجسادنا، سواءً كانت سميكة أو نحيفة أو صغيرة أو كبيرة؛ وبقدراتنا، سواءً كانت نموذجية أو متنوعة؛ وبجلودنا، سواءً كانت بيضاء أو بنية أو سوداء... برغباتنا، سواءً كانت للنساء أو الرجال.

هناك أيضًا تنوع في الرغبة (التوجه الجنسي) والهويات (الهوية القائمة على النوع الاجتماعي). بغض النظر عن جنسك، قد تحب/تجيبين الفتيات أو الفتيان. يمكنك أيضًا أن تحب/تجيب الأشخاص بشكل عام بغض النظر عن جنسهم.

بغض النظر عن الأعضاء التناسلية التي ولدت بها، يمكن أن يكون تعبيرك عن جنسك متنوعًا ومختلفًا ومتدفقًا.

5. #ConSentimiento

الجميع يقولون إننا ضد المعاملة السيئة، فماذا نريد؟ معاملة حسنة! و... ما هي المعاملة الحسنة...؟

المعاملة الحسنة هي أن يأخذوك بعين الاعتبار، أن يستمعوا إليك، أن يطبخوا لك ذلك الطبق الذي تحببته، أن يجيبوا على رسائلك، أن يحترموا حدودك، أن يهتموا بحالك، أن يقدروك.

إذن ما هي المعاملة السيئة؟ التلاعب بك ("إذا لم تكن سنمارس الجنس، فلماذا أتيت إلى هنا؟"، تطبيق قانون الجليد (بعد أسبوع من انقطاع الأخبار، أن يقال لك: "لا يحدث شيء، أنا مشغولة)، الابتزاز ("إذا كنت تهتمين بي حقًا، كنتِ يستنامين معي").

لكي تكون هناك علاقة متكافئة، أي علاقة معاملة حسنة، لا بد من عنصرين أساسيين: التعاطف والاعتداد بالنفس، وما هي النتيجة؟

التوكيد + التعاطف = مسؤولية عاطفية

يرتبط التوكيد بالتواصل. يتعلق الأمر بوضع حدود بطريقة مناسبة، وقول لا، وشرح أنفسنا، ولكن ليس تبرير أنفسنا.



هناك نوعان من التواصل غير التوكيدي. دعونا نرى، إذا اقترح عليّ حبيبي أو صديقتي خطة وأنا لا أريد ذلك.

التواصل الخاضع:

”نعم، بالطبع، سأذهب على الفور، في الوقت الذي يناسبك... (في هذا اليوم الذي كان عليّ أن أدرس فيه وكنت بحاجة إلى الراحة!)“

التواصل العنيف:

”يا لها من خطة سيئة! لا أريد، لا فائدة منها“

بعض أفكار التواصل التوكيدي:

1. أنا متعبة للغاية وأفضل الاعتناء بنفسي والبقاء في المنزل
2. لا تعجبني هذه الخطة كثيرًا، هل يمكننا القيام بشيء آخر؟
3. أحتاج إلى التركيز على امتحان الغد. سأراك عندما يكون عندي الوقت لذلك!

إن التوكيد الجنسي مهم لأننا ثقافيًا ما زلنا نفتقر إلى الثقيف الجنسي الشامل، وإذا لم نعرف ما نحبه، فسيكون من الصعب أن نوصل للآخرين ما نحتاج إليه أو ما يمنحنا المتعة. ولذلك، من الضروري بالنسبة لنا أن نعرف ما نحبه، وما نريده، والأهم من ذلك، ما لا نريده.

وحتى لو أعطونا 10 في التوكيد، فلن يكون لذلك فائدة كبيرة إذا لم يكن لدينا الوجه الآخر للعملة، أو بالأحرى، من المسؤولية العاطفية: التعاطف.

التعاطف هو القدرة على وضع أنفسنا مكان الشخص الآخر في ظروفه (وليس في ظروفك أنت!) وهو أمر ضروري للارتباط بالآخرين، فكيف يمكننا تطبيقه عمليًا؟

- سؤال الشخص الآخر عما يحتاج إليه، وما إذا كان على ما يرام، وما إذا كان يعجبه ما تفعله.
- فهم لغته غير اللفظية، وعدم التصرف دون التأكد من استمتاعه بما تقوم به. من المهم أن نتكيف دائمًا مع الوتيرة الأبطأ، إذا احتاج شخص ما إلى إبطاء السرعة، فعليًا إبطاء الوتيرة.
- إذا كان الشخص مترددًا أو غير متأكد من شيء ما، احترامه وامنحه كل الوقت والمساحة التي يحتاجها.

ممارسة العلاقات الجنسية ليست ضرورة، فنحن لا نحتاجها للبقاء على قيد الحياة. إنها سمة من سمات البشر. نحن كائنات جنسية، لكن لا تدعهم/تدعيهم يسخرون منا! لم يمت أحد قط بسبب عدم ممارسة الجنس، لذا دعونا نعتني بأنفسنا ونستمتع ولكن دون إجبار أحد.

الموافقة الجنسية هي الموافقة اللفظية أو غير اللفظية على المشاركة في لقاء جنسي بين شخصين أو أكثر. إنها طريقة لعقد الاتفاقات، ولكن المفتاح يكمن في **الرغبة**، وهي السمة الرئيسية للموافقة.

لذلك، لكي تكون الموافقة حقيقية، يجب أن يكون لها سلسلة من الخصائص:

محددة: قد يرغب الشخص في الانخراط في ممارسة معينة، ولا يرغب في ممارسة أخرى.

متبادلة: يجب أن يرغب جميع المشاركين في ذلك.

مرغوب فيها: مدفوعة بالرغبة.

محدثة: يجب على الأشخاص المعنيين التأكد من أن الموافقة لا تزال سارية وأن اللقاء لا يزال مرغوباً فيه.

قابلة للإلغاء: يمكن للشخص تغيير رأيه في أي وقت.

توافقية: إن التوصل إلى اتفاقات من خلال التواصل والاستماع هو أداة تفضل العلاقات القائمة على الرغبة والموافقة.

طوعية: ليست بموافقة إذا كانت تقيد حرية اختيار الشخص الآخر.

ما المطلوب للتوصل إلى توافق في الآراء؟

التوكيد: وضع حدود، ومعرفة كيف نقول لا.
التواصل: أن نعرف كيف نعتبر عما نحب وما لا نحب، وما نرتاح له وما لا نرتاح له.
التعرف على المشاعر: تعلم وتقبل الاستجابات التي لا تكون مباشرة في بعض الأحيان، ولكنها تظهر عدم الموافقة (اللغة غير اللفظية، الصمت، التصرفات المحايدة).
تعلم طلب الإذن صراحةً قبل الانخراط في أي سلوك.

دعونا نذهب إلى أبعد من ذلك، دعونا نتعمق أكثر ونتحدث عن **التوافق في الآراء**. عندما نفكر في التوافق في الآراء، يقترح شخص ما ويستجيب الآخر. ومع ذلك، عندما نفكر في التوصل إلى توافق في الآراء، فإن كلا الطرفين، وجميع الأطراف، يتحدثون ويتفاوضون ويستجيبون ويتساءلون. نحن نتحدث عن التعاون والتفاوض وهذا **مثير**. ما ليس مثيراً هو أن تكوني مجبرة أو مخدوعة أو مضطرة للتظاهر. أن يقال لك نعم، إنه مثير، والمتبادل مثير، والحديث عن الجنس مثير. يؤثر التوافق في الآراء!

لدينا الحق في **تغيير رأينا** دون أن نشعر بالذنب في أي وقت وكيفما نشاء.

**الأمر واضح بالنسبة لنا:
بدون موافقة، يعد ذلك عنفاً.**

6. #SeAcabó



إذا كنت تفكر في الاعتداء على شخص ما... فالأمر سهل جدًا: لا تفعل ذلك!

- ✗ إذا كنت تسير في الشارع وقابلت فتاة، فاتركها وشأنها. إن مجاملتك لا تهم أحدًا.
- ✗ إذا كنت في حفلة ورأيت فتاة ترقص أو تلهو مع صديقاتها، اتركهن وشأنهن، فالفتيات يعرفن كيف يستمتعن مع بعضهن البعض.
- ✗ إذا كنت تتحدث إلى فتاة، كانت خطيبتك أو شريكك أو صديقتك، لكنك ترى أنها غير متحمسة، اسألها إذا كانت بخير أو إذا كانت ترغب في الاستمرار.
- ✗ إذا كنت تجد متعة في أن تكون بمفردك في الفصل أو الفسحة أو صالة الألعاب الرياضية... مع الفتاة التي تعجبك، ولكنك ترى أنها لا تريد... الأمر سهل جدًا: تعاطف معها واتركها وشأنها.
- ✗ إذا غضبت لأنها قالت لك أنها لا تريد القيام بممارسة جنسية معينة، فكر في سبب أنزعاجك الشديد، وفكر فيما إذا كنت تعتبر أن رأيك أهم من رأيها أو أن لك الحق في الاستمتاع أكثر منها. ربما بهذه الطريقة ستدرك أن هذا الغضب يمكن أن يؤدي إلى الإكراه.
- ✗ إذا كنت ترغب أنت وأصدقائك في اللعب بالذكاء الاصطناعي وعمل مونتاج لوجه زميلة لكم على جسد عار، فتوقفوا عن ذلك، فهذا ليس مضحكًا على الإطلاق! إن قوة الرسائل الفيروسية وضغطها وتأثيرها على حياة زميلة ليست لعبة، وليست متعة، بل هي جريمة.

من المهم جدًا أن تتأكد من أن الشخص الآخر في وضع يمكنه فيه قول لا. تحقق من الإصرار والسياق.



<https://institutomujer.castillalamancha.es/recursos-y-servicios/centros-de-la-mujer/red-de-centros#zoom=7&lat=4833886.53383&lon=-332243.52936&layers=BTT>

إذا تعرضت للعنف الجنسي، فتذكرى:

- إنها جريمة ويمكنك الإبلاغ عنها.
- تورتك ليست قصيرة، يمكنك المشي بحرية أينما شئت، فالشارع والليل لك أيضًا!
- لا بأس بممارسة العلاقات الجنسية، ولكن عدم احترام موافقتك يعتبر جريمة.
- هام: أنت لست السبب، فقط أولئك الذين يهاجمون هم من يتحملون المسؤولية.
- اعتمدي على شبكة علاقاتك: يمكن لأصدقائك وعائلتك مساعدتك.
- إذا لم تكوني متأكدة مما حدث، اهدئي، وعودي إلى نقطة دعمك. أخبري الأشخاص الذين تثقين بهم بما حدث واطلبي الدعم المهني. توجهي إلى المركز النسوي المحلي واشكري لهم الوضع.
- إذا شعرت أن الشخص الذي يستمع إليك يحكم عليك، فلا تصري على إقناعه، فمن حقلك أن تساورك الشكوك وأن يتم الاعتراف بك. وابتعدي عن ذلك الشخص ولكن لا تعزلي نفسك، وابحثي عن الدعم من أشخاص آخرين يؤمنون بك.
- من خلال الإنترنت، يمكنك أيضًا العثور على شبكة دعم كبيرة. حركات مثل #metoo و #seacabó و #cuéntalo. تجمع شهادات نساء أخريات من ضحايا العنف الجنسي.
- تواصلي مع نساء أخريات تعتقدن أنهن مررن بنفس الشيء أو ابحتي عن مجموعات الدعم العلاجية، فهذا سيساعدك على عدم الشعور بالوحدة وقد تجدين مراجع مهمة للمضي قدمًا.
- استريحي واعتي بنفسك وقومي بأنشطة تسعدك.

استمع/استمعي إليها بعناية،
واسألها/اسأليها كيف يمكنك
مساعدها وتعاطف/تعاطفي
معها، وأخبرها/أخبريها عن مدى
أسفك لمرورها بهذا الأمر.

لا تحكم/تحكمي عليها، فالشك
جزء من العملية. امنحها/
امنحها الوقت الذي تحتاجه.

إذا كنت صديقًا أو
صديقة للضحية، أو أحد
أفراد العائلة، أو زميلًا/
زميلة، أحد المعارف...

اعرض/اعرضي عليها **مرافقتها** لرفع شكايته أو التوجه إلى مركز دعم الضحايا. ♥

إذا كنت رجلاً، **فكسر اتفاق السادة**. لا تتعاون في إلقاء نكات مهينة عن الفتيات. إذا أرادوا استغلال شخص آخر، فاعترض. اترك المجموعات التي لا تحترم وتروج لعدم المساواة. إذا كنت جزءاً من مجموعة لا يمكنك التعبير عن نفسك فيها بحرية، فابق بعيداً. تطور، فالرجال اللامبالون والمتحيزون جنسياً غير مرغوب فيهم. ♥

إذا كنت شاهداً/شاهدة على أي نوع من العنف الجنسي:
« اقترّب/اقتربي من الضحية وأسألها/أسألها عن حالها.
« إذا كان المعتدي صديقاً أو قريباً، فاعترض/اعترض على المعتدي.
« ارفع/ارفعي شكايته. ♥

إذا كنت في مجموعة، انتبه/انتبهي بشكل خاص إلى جعل الضحية تشعر بالدعم والتقدير. ♥

كمجتمع، لدينا الكثير لنساهم به لمنع إعادة الإيذاء. الاعتراف بالضرر مُصلح. **الاعتراف الجماعي بالضرر مُشفي.**

أهم شيء هو أن تكوني آمنة وتشعري بالأمان. *

إذا كنت تعانين من ألم أو إصابة، توجهي إلى المستعجلات لتلقي العلاج. *

إذا كانت هناك آثار جينية (سائل منوي، لعاب) لا تغتسلي، توجهي إلى مركزك الطبي لأخذ عينة. *

لا تنظفي المنطقة ولا تغسلي الملابس... يمكن أن تكون بمثابة دليل مستقبلي. *

توجهي إلى مركز الشرطة في أقرب وقت ممكن. إنها عملية مؤلمة وتستغرق وقتاً طويلاً في بعض الأحيان، ولكن رفع الشكاية في الوقت المناسب سيساعد في معالجتها. *

قد تكونين على دراية بهذه الكلمة: **إعادة الإيذاء.** *

إذا قررت رفع شكايته، إليك بعض الأمور التي يجب أن تضعيها في اعتبارك:

إعادة الإيذاء هي الطريقة التي يتم بها إعادة إيذاء شخص مراراً وتكراراً والحكم عليه ومساءلته عن الحدث المؤلم: حالة العنف الجنسي.

7. #NoEstásSola

إذا كنتِ قد تعرضتِ لاعتداء جنسي، إذا كنتِ ضحية أو ناجية، يمكنكِ العثور على الموارد المتوفرة هنا والتي يمكن أن تكون ذات فائدة كبيرة.

الطوارئ

• مصلحة الطوارئ 112

• الخط الساخن الدائم لضحايا العنف القائم على النوع الاجتماعي:

- مصلحة 016: الهاتف 016

(واتساب 016 000 600)

- الخط الهاتفي 900100114

موارد الدعم في إقليمك و/أو بلديتك:



• شبكة مراكز
المرأة بكاستييا
لا مانشا



• برنامج التدخل
الشامل بشأن
الاعتداءات الجنسية

• في احتفالات بلديتك، ابحثي
عن النقطة البنفسجية
(Punto Violeta)



• REVELAS: برنامج
الوقاية من الاعتداءات
الجنسية على الأطفال
والتدخل لمنع حدوثها

