



#CONSENT PWR

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

العنوان:

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

النشر:

معهد المرأة بكاستيا لا مانشا

التنسيق:

معهد المرأة بكاستيا لا مانشا

التأليف:

أدريانا فيرنانديث كامانيو وأمودينا لوخان سان فيليكس

التصميم والرسوم التوضيحية والتخطيط:

Diseño con Perspectiva ترانسيتو فيرنانديث آياس، من

ترجمة

CBLINGUA, SL

الإيداع القانوني:

D.L. TO 333-2024



Creative Commons: لا يُسمح بالاستخدام التجاري للمؤلف الأصلي أو إنشاء أعمال مشتقة منه.
Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial- SinDerivadas هذا العمل مرخص بموجب رخصة
.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 ووعوية وواقعية 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 آخذ 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
مستشار المساعدة

1. **#METOO**

#SóloSiesSi

#HermanaYosíTeCreo

#SeAcabó

#BalanceTonPorc

#NiUnaMenos

#MeToo



كل هذه الشعارات ومازالت 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 تميّل إلى تبرير العنف الجنسي، والتقليل من أهميته، وتوليد الإفلات من العقاب لبعض أفعال المعتدين وإلقاء اللوم على الضحية، لتصبح جزءاً من الثقافة الجماعية.

هل تبدو هذه التعليقات مألوفة لك؟

"هذا ما يحصل
عندما تكون ثملة"

"كانت تستعد
ولم تقل لا"

"ماذا كانت
ترتدي عندما
تم اغتصابها؟"

"عندما تقول
النساء لا، فهُنّ
يعنين في
الواقع نعم"

التأمل 1: ثقافة الخوف

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

لذلك دعونا نوضح:
لا يوجد أي افتراض
بأن الضحية
هي المسؤولة،
فالطرف المذنب
الوحيد هو من
يرتكب الجريمة،
من يغتصب،
من يعتدي، من
يتحرش.

"على من يقع اللوم: من يليس ما يشاء أم من يغتصب؟" "على من يقع اللوم: من يسكن 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/تركتين أن هذه ليست لعبة، ولا شعار، ولا رأي... هذه **جريدة** يرتكبها **معتدٍ** وتضر **بالضحية**.

وكونية لثقافة الاغتصاب، نشأت **ثقافة الخوف** التي تعاني منها الفتيات. "لا تعودي بمفردك"، "راسليني عندما تصليني"، "كوني حذرة"، "انتبهي لشرابيك"، "من الأفضل أن تستقلி طاكسي"، "كوني حذرة"، "لا تستفزني"، "احملي هاتفك المحمول في يدك"، "لا تسكري كثيراً"، "كوني حذرة"، حتى لو كان الطريق أطول، اذهبي من مكان يوجد فيه ضوء"، "كوني حذرة"، "كوني حذرة!"، "كوني حذرة!!!".

التأمل 2: النظام الأبوى الذكوري

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

إن العنف الجنسي "جندري" من حيث أنه سبب ونتيجة لسيطرة الذكور وتأثير شكل غير مناسب على الفتيات.

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

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

**[هل تعلم/تعلمين
أن... 89% من
المحتوى الإباحي
يحتوي على عنف،
معظمها 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 مألوفاً 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 أساسى نساء خاضعات يسيطر عليهن الرجال، وتوصيرًا للجنس الذي يُثير العنف الجنسي، فإننا أمام خليط... **بِوْم!!** 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 يعتبر **اعتداءً جنسياً**. هذا ما جاء في قانون الضمان الشامل للدرية الجنسية.

في مجتمعنا، يعتبر العنف الجنسي مظهراً آخر من مظاهر العنف القائم على النوع الاجتماعي في قانون **كاستيا لا مانشا** لمجتمع خالٍ من العنف القائم على النوع الاجتماعي. ويغطي هذا القانون الاعتداء الجنسي والتدبر الجنسي، الذي يفهم على أنه أي سلوك، لفظي أو بدني، ذو طبيعة جنسية يكون غرضه أو ثراه انتهاك كرامة المرأة وخلق بيئة تخويفية أو مهينة أو مسيئة.



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



2.

#SoloSíesSí

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

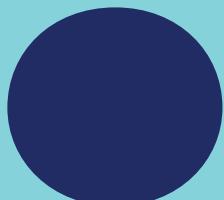
ما هو العنف الجنسي بالنسبة لك؟ ما هي الأفعال أو الكلمات أو طرق التعامل مع بعضنا البعض التي تعتقد/تعتقدين أنها عنف جنسي؟

العنف ليس هو نفسه سواءً كنت
فتى أو فتاة.

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

إذا كنتِ فتاة، فقد تكونين على دراية
ببعض هذه الأمور: التحرش في الشارع
(الصغير أو المجاملات)، أو الشعور بأنكِ
محاصرة من قبل مجموعة من الرجال
في ممر ضيق، أو الاضطرار إلى التخلص
من الرجال "الثقيلين" عندما لا يقبلون
الرفض لأنكِ تشعرين بالرغبة في
الرقص، أو حتى أن يتم لمسكِ (التربيت
على مؤخرتكِ "على سبيل المزاح").

ومع ذلك، إذا كنتِ فتى، فقد تكون أكثر
اعتياداً على سماع أصدقائك يتذمرون
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 "إداههن" عندما
تكون في حالة سكر.



لننطلق 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 المزاج" دون موافقتك؟ هل يعتبر اعتداءً جنسياً أن يهمس لك أحدهم " بكلمة بذئنة" دون موافقتك؟ هل يعتبر اعتداءً جنسياً أن يمسكك أحدهم من ذدرك دون موافقتك؟ هل يعتبر اعتداءً جنسياً أن يقوم أحدهم في مناسبة عامة وفي تأكيد انتصاره بإعطائك قبلة صغيرة" دون موافقتك؟
جواب: نعم، نعم، نعم، ونعم! إنها اعتداءات جنسية.

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

يُنصَّ القانون على أن الموافقة لا تعتبر موجودة إلا عندما يتم التعبير عنها بحرية من خلال إفعال تعبَّر بوضوح عن إرادة الشخص.

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



الإصرار على ممارسة الجنس، والضغط عليها للقيام بمعارضات جنسية معينة دون أن تقتصر، 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 موقفاً ترهيبياً أو عدائياً أو مهيناً للضحية.

وفي عصر الرقمنة، ماذا عن تلك الأفعال التي تم خلف الشاشة؟ حسناً، إذا كانت هذه الأفعال تنتهك الخصوصية الجنسية للشخص، فهي أيضاً جرائم.

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

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



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

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

لا نبالغ،
فهذه جريمة
أيضاً.

"ولكن دعونا لا نبالغ أيضاً، لم أسجل أي فيديو، لقد تلقيت فقط صورة لشدي زميلتي ومررتها إلى مجموعة أخرى لأن الجميع شاهدتها بالفعل".

لذا، إذا تلقيت شيئاً كهذا على
شاشتك، يمكنك أن تفعل شيئاً
أيضاً: أوقفه/أوقفيه، أبلغ/أبلغه 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 يتفاعلون 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 تتم 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/ اقرئي العبارات التالية وأجب/
أجيب إِذَا كُنْت تعتقد/ تعتقدين
أنها خرافة (فكرة معممة ولكنها
خاطئة) أو حقيقة:

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

إليك الإجابات:

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



(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 بمارسات معينة، أو إذا كان يؤذيك، أو إذا كان ينتهك خصوصيتك، فهو يعني عليك جنسياً.



(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 شيئاً... سواءً كان هناك إيلاح أم لا، فإن أي فعل جنسي دون موافقة يعد اعتداءً جنسياً.



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



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



(8) خرافة: على الرغم من أن الاعتداءات الجنسية غالباً ما تحدث في سياقات خاصة وغالباً 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 للضدية، مثل الأصدقاء أو الجيران أو الأقارب، وعادةً ما تحدث في منزل الضدية 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 خجلاً أو خوفاً من عدم تصديقهن أو خوفاً من المعتدي.



إذا كنت ترغب/ترغبين في التعمق أكثر ومواكبة الإحصائيات الحقيقية، ننصحك بزيارة الموقع الإلكتروني التالي:
<https://geoviolenciasexual.com/3-radiografia-de-la-violencia-sexual-las-cifras>

4.

#TodosLosCuerpos SonVálidos



لنتحدث
عن التنوع

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

وتحت شعار ”ما هو طبيعي“،
يُتوقع من الأولاد أن يتصرفوا
ويصرروا، بينما يجب على الفتيات
الطااعة. 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 موات مقارنة بالأشخاص المعياريين (النحيف العصبي، البيض، المغايرين جنسياً، النحيفين...). مستديلاً يا جميلة. إذا كانت الرغبة في أن تكوني مرغوبة تعني أن تكوني نحيفة وبضاء وتنتظرين دائمًا موافقة الآخرين، فهذا لا يهمنا. يجب أن تكون **المتعلقة** في المركز، أن تكوني أحراً ونستمتع بالحياة، ولهذا، **فإن أي جسم يفي بالغرض.**

كيف يتذكرون 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 واركري وااضدكي واستريحي ومارسلي الجنس إذا رغبت في ذلك... واستمتعي بالحرية.

رهاب السمنة: 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 السمنة أمراً داخلياً ويلومون أنفسهم بسبب ذلك. وهذا ما نسميه **رهاب السمنة الداخلي.**



الجسم النحيف ليس علامه على الصحة. وأن يكون لك جسم سمين ليس من أعراض المرض. ونكتسب الصحة من خلال العادات الصحية والحياة الصحية. وتأتي الأجسام في جميع الأشكال والأحجام، وجميعها لها الحق في أن تكون مرغوبة ومعتنى بها ومحبوبة.

إذا كنت تعانين من إعاقة، سواء كانت إعاقة ذهنية أو جسدية، فلا تدعها تحدك. الأشخاص ذوو الإعاقة يرغبون وبمارسون العلاقات الجنسية. أسأل نفسك من يعجبك، وأين تردين أن تفعلي ذلك مع ذلك الشخص الذي تريده، وكيف ستفعلي ذلك... الشيء الوحيد الضروري هو الجلد ومساحة من الخصوصية. لا تخدعي، يمكنك ممارسة الجنس مع أي شخص تريده، مع الأشخاص ذوي الإعاقة، أو ذوي الإعاقة العصبية أو غير ذوي الإعاقة، ولكن دائمًا بموافقتك.

التنوع الجنسي والقائم على النوع الاجتماعي

لم يعد عصر "ال الطبيعي" مألوفاً. التنوع هو وجود خيارات لعيش حياتك وفقاً لواقعك. الافتخار بأجسادنا، سواءً كانت سمينة أو نحيفة أو صغيرة أو كبيرة؛ وبقدراتنا، سواءً كانت نموذجية أو متنوعة؛ وبجلودنا، سواءً كانت بيضاء أو بنية أو سوداء... برباعتنا، سواءً كانت للنساء أو الرجال.

هناك أيضًا تنوع في الرغبة (الوجه الجنسي) والهويات (الهوية القائمة على النوع الاجتماعي). بغض النظر عن جنسك، قد تحب/تبين الفتيات أو الفتياًن. يمكنك أيضًا أن تحب/تبني الأشخاص بشكل عام بغض النظر عن جنسهم.

بغض النظر عن الأعضاء التناسلية التي ولدت بها، يمكن أن يكون تعبيرك عن جنسك متنوعاً ومختلفاً ومتدفقاً.

5.

#ConSentimiento

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

المعاملة الحسنة هي أن يأخذوك بعين الاعتبار، أن يستمعوا إليكِ، أن يطبخوا لكِ ذلك الطبق الذي تحبينه، أن يجيبوا على رسائلكِ، أن يحترموا حدودكِ، أن يهتموا بحالكِ، أن يقدروكِ.

إذن ما هي المعاملة السيئة؟ التلاعيب بكِ (“إذا لم نكن سنممارس الجنس، فلماذا أتيت إلى هنا؟”， تطبيق قانون الجليد (بعد أسبوع من انقطاع الأخبار، أن يقال لكِ: ”لا يحدث شيء، أنا مشغولة)، الابتزاز (“إذا كنت تهتمين بي حقاً، كنت ستعتمدين معي”).

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

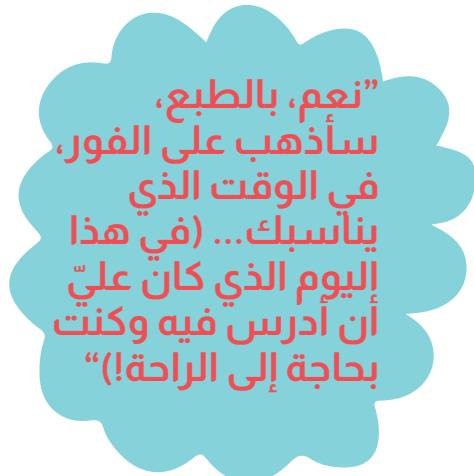
التوكيد + التعاطف = مسؤولية عاطفية

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 علىَ حبيبي أو صديقتي خطة وأنا لا أريد ذلك.

التواصل الخاطع:



التواصل العنيف:



بعض أفكار التواصل التوكيدي:

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

إن التوكيد الجنسي مهم لأننا ثقافياً ما زلنا نفتقر إلى التثقيف الجنسي الشامل، وإذا لم نعرف ما نحبه، فسيكون من الصعب أن نوصل الآخرين ما نحتاج إليه أو ما يمنحك 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 المسؤلية 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 عملياً؟

- 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 نتكييف دائمًا مع الوتيرة الأبطأ، إذا احتاج شخص ما إلى إبطاء السرعة، فعلينا إبطاء الوتيرة.
- إذا كان الشخص متربداً أو غير متأكد من شيء ما، احترمه 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 ندعهم/دعيمهم يسخرون منا! لم يبق 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 الاتفاques، ولكن المفتاح يكمن في **الرغبة**، وهي السمة الرئيسية للموافقة.

لذلك، لكي تكون الموافقة حقيقة، 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.

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

قابلة لللغاء: يمكن للشخص تغيير رأيه في أي وقت.

تواافقية: إن التوصل إلى اتفاques من خلال التواصل والاستماع هو أدلة تفضل العلاقات القائمة على الرغبة والموافقة.

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

ما المطلوب للتوصل إلى توافق في الآراء؟

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

دعونا نذهب إلى أبعد من ذلك، دعونا نتعمق أكثر ونتحدث عن **التوافق في الآراء**. عندما نفكّر في التوافق في الآراء، يقترح شخص ما ويستجيب الآخر. ومع ذلك، عندما نفكّر في التوصل إلى توافق في الآراء، فإن كل الطرفين، وجميع الأطراف، يتحدون ويتفاوضون ويستجيبون ويتساعلون. نحن نتحدث عن التعاون والتفاوض وهذا **مثير** ما ليس مثيراً هو أن تكوني مجبورة أو مخدوعة أو مضطّرّة للظهور. أن يقال لكَ نعم، إنه مثير، والمتبادل مثير، والحديث عن الجنس مثير، **مثير** 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 تفكّر في الاعتداء على شخص ما... فالامر 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 ترفض أو تلهو مع صديقاتها، اتركهن وشأنهن، فالفتيات يعرفن كيف يستمتعن مع بعضهن البعض. ✖
- إذا كنت تتحدث إلى فتاة، كانت خطيبتك أو شريكتك، أو صديقتك، لكنك ترى أنها غير متحمسة، اسألها إذا كانت بخير أو إذا كانت ترغب في الاستمرار. ✖
- إذا كنت تجد متعة في أن تكون بمفرنك في الفصل أو الفسحة أو صالة الألعاب الرياضية... مع الفتاة التي تعجبك، ولكنك ترى أنها لا تزيد... الأمر سهل جدًا، تعاطف معها واتركها وشأنها. ✖
- إذا غضبت لأنها قالت لك أنها لا تزيد القيام بممارسة جنسية معينة، فكر في سبب ازعاجك الشديد، وفكر فيما إذا كنت تعتبر أن رأيك أهمل 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 وأصدقاؤك في العبث بالذكاء الاصطناعي وعمل مونتاج لوجه زميلة لكم على جسد عار، فتوقفوا عن ذلك، فهذه ليس مضحكًا على الإطلاق! إن فوهة الرسائل الفيروسية وضغطها وتأثيرها على حياة زميلة ليست لعبنة، وليس منعة، بل هي جريمة.

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

إذا تعرضت للعنف الجنسي، فتذكري:



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

إنها جريمة ويمكنك الإبلاغ عنها.



تتوتركِ ليست قصيرة، يمكنك المشي بحرية أينما شئت، فالشارع والليل لك أيضًا!



لا بأسبس بممارسة العلاقات الجنسية، ولكن عدم احترام موافقتكِ يعتبر جريمة.



هام: أنتِ لستِ السبب، فقط أولئك الذين يهاجمون هم من يتحملون المسؤولية.



اعتمدي على شبكة علاقاتكِ: يمكن لأصدقائكِ وعائلتكِ مساعدتكِ.



إذا لم تكوني متأكدة مما حدث، اهدي، وعودي إلى نقطة دعمكِ، أخبري الأشخاص الذين ثقين بهم بما حدث واطلبني الدعم المهني. توجهي إلى المركز النسوي المحلي وأشرحي لهم الوضع.



إذا شعرت أن الشخص الذي يستمع إليك يحكم عليكِ، فلا تصربي على إقناعه، فمن حقكِ أن تساوروكِ الشكوك وأن يتم الاعتراف بكِ. وابتعدي عن ذلك الشخص ولكن لا تعزلي نفسكِ، وابحثي عن الدعم من أشخاص آخرين يؤمنون بكِ.



من خلال الإنترنت، يمكنكِ أيضًا العثور على شبكة دعم كبيرة. حركات مثل #metoo و #seacabó و #cuéntalo.



تواصلبي مع نساء آخريات تعتقدين أنهن مررن بنفس الشيء أو ابحثي عن مجموعات الدعم العلاجية، فهذا سيساعدكِ على عدم الشعور بالوحدة وقد تجدين مراجع مهمة للمضي قدماً.



استريحي واعتنி بنفسيٍّ وقوميٍّ بأنشطة تسعديكِ.



استمع/استمعي إليها بعناية،
وأسألها/أسأليها كيف يمكنكِ
مساعدتها وتعاطفي
معها، وأخبرها/أخبريها عن مدى
أسفكِ لمرورها بهذا الأمر.



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



إذا كنتِ صديقاً أو صديقة للضحية، أو أحد أفراد العائلة، أو زميلًا/ زميلة، أحد المعارف... ...

اعرض/ اعرضي عليها **مراكقتها** لرفع شكاية أو التوجّه إلى مركز دعم الضحايا.

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

إذا كنت شاهداً/شاهدة على أي نوع من العنف الجنسي:
«اقترب/اقترب من الضحية واسألهما/اسأليها عن حالها.
«إذا كان المعندي صديقاً أو قريباً، فاعتراض/اعتراض على المعندي.
«ارفع/ارفعي شكاية.

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

مجتمع، لدينا الكثير لنساهم به لمنع إعادة الإيذاء. الاعتراف بالضرر مصلحة. **الاعتراف الجماعي بالضرر مُشفٍّي**.

أهم شيء هو أن تكوني آمنة وتشعرى بالأمان.

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

إذا كانت هناك آثار دينية (سائل منوي، لعاب) لا تغسلين، توجهي إلى مركز الطبي للأخذ عينية.

لا تنظفي المنطقة ولا تغسلين الملابس...
يمكن أن تكون بمثابة دليل مستقبل.

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

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

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

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

7.

#NoEstásSola

إذا كنتِ قد تعرضتِ لاعتداء جنسي، إذا كنتِ ضحية أو ناجية، يمكنك 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 600 000 016)

- الخط الهاتفي 900100114

موارد الدعم في إقليمك و/أو بلدتك:



• شبكة مراكز المرأة بكاتسيينا لا مانشا



• برنامج التدخل الشامل بشأن الاعتداءات الجنسية

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

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



m
Instituto de la Mujer
CASTILLA - LA MANCHA



Castilla-La Mancha