



العشق والحب

العشق أمر مدهش.

ويحدث الكثير في الجسم:

حيث تتغير المواد الكيميائية في الجسم وفي الدماغ وتكثف.

على سبيل المثال، يرتفع مستوى الأدرينالين في الجسم.

وهذا يجعل قلبنا يدق بشكل أسرع ونبضنا يتسارع. لذلك، يُرمز للحب بالقلب:

لأن قلوبنا تبض بشكل أسرع عندما نعشق.

ونقول:

القلب يؤلمنا أو قلبنا مُحطم، عندما لا يتجاوب معنا من نحب.

عندما نعشق، يرتفع مستوى مادتين أخريين في الجسم بالإضافة إلى الأدرينالين:

هما الدوبامين والسيروتونين.

وهذا يخلق شعورًا بالسعادة.

نريد الشخص الذي نحب أن يكون قريبًا قدر الإمكان.

يتفاعل جسمنا أيضًا بقوة:

● وترتعش ركبتنا،

● ويخفق قلبنا،

● ونشعر بإحساس "الفراشات في المعدة"،

● نشعر بالشوق.

نكون في حالة عشق في بداية العلاقة تمامًا، عندما نتعرف على بعضنا البعض.

وبعد مرور بعض الوقت يتحول الشعور إلى حب. لكن في بعض الأحيان تنتهي

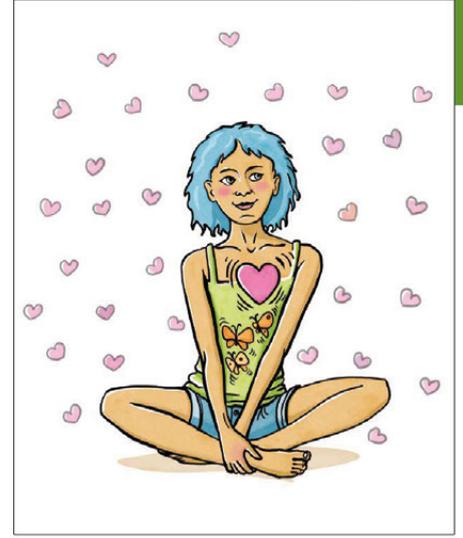
العلاقة أيضًا. وقليلًا ما يظهر الحب في الاستجابة الجسدية، بل يتجسد في

المشاعر بالتحديد. وهي على سبيل المثال: الاحترام، والثقة، والتقدير، والمودة.

هل تعرف الشعور بالحب؟ كيف تشعر به في جسدك؟

كيف شعرت عندما انتهى العشق؟

زمانى كه شيفتگی به اتمام رسید، چه حسی داشتید؟





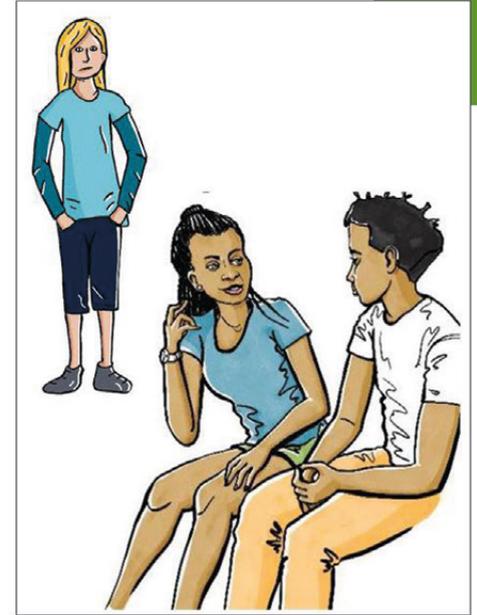
الغيرة

الغيرة شعور يؤلم كثيرًا. تنشأ الغيرة على هذا النحو: نعتقد أن الشخص الذي نحبه يمنح شخصًا آخرًا حبًا أو مودة أو اهتمامًا أكثر منا. نشعر بخيبة أمل واستياء. نخشى أن يتركنا هذا الشخص. ولكن في الغالب لا يكون للغيرة علاقة بالشخص الآخر. ولها علاقة كبيرة بخوفك أو شعورك بعدم اليقين. الغيرة لها عواقب: حيث نشك في أنفسنا. ونشك في حب شريكنا. وبذلك لا يمكن بناء الثقة. رغم أن هذا ضروري في العلاقة. عندما نشعر بالغيرة، يمكن أن يحدث ما يلي: نبدأ في التحكم والسيطرة. أو نتصرف بطريقة تملك. على سبيل المثال:

- لا يُسمح لمن تحبه بمقابلة أصدقائه.
- تتفحص رسائله ووسائل التواصل الاجتماعي.
- تتجسس عليه.

ومع ذلك، كثيرًا ما يحدث عكس ما نريد تحقيقه: يتركنا شريكنا. لأن الغيرة ترهق العلاقة. فكيف تتخلص من الغيرة إذا؟ من المهم معرفة: أسباب الغيرة تكمن في أنفسنا. وليس في الشريك. علينا أن نرى جوانبنا الجيدة. ويجب أن نعتبر أنفسنا محبوبين. وتلك هي الطريقة الوحيدة لبناء الثقة. عندها فقط يمكننا أن نصدق شريكنا.

هل شعرت بالغيرة من قبل؟  
ماذا فعلت تلك الغيرة لعلاقتك؟  
هل تمكنت من التوقف عن الشعور بالغيرة؟





الإحباط

ينشأ الإحباط عندما نفشل، وعندما نشعر بخيبة أمل،  
إذا فشلنا في شيء ما. نشعر بخيبة الأمل والعجز.  
هذا ما يطلقون عليه في علم النفس.  
تتفاعل جميعًا بشكل مختلف مع الأحداث السلبية.  
البعض يمزج، والبعض يغضب، والبعض الآخر يحزن.  
وغالبًا ما يكون من الصعب جدًا التعامل مع المشاعر السلبية  
والإحباط.  
لكن الأمر يستحق ذلك. لأن:

- هذا يجعلنا أقوى.
- نصبح أكثر صبرًا.
- نصبح أكثر إصرارًا.
- نستطيع التعامل بشكل أفضل مع التوتر بمرور الوقت.

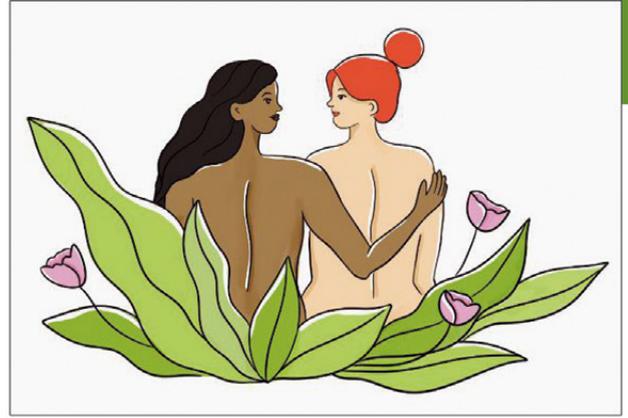


فكيف يمكننا إذاً التعامل مع الإحباط؟  
ممارسة ضبط النفس:  
هذا يعني أن نتحمل المشاعر السلبية.  
لا نفقد أعصابنا ونصرخ فيمن حولنا مثلًا.  
التعبير عن أنفسنا بشكل مختلف:  
باستخدام إحباطنا بطريقة إبداعية: عند الرسم، أو عزف الموسيقى،  
أو ممارسة الرياضة.  
كيف يتعامل الآخرون مع الإحباط؟  
هل لاحظت كيف يفعل الآخرون ذلك؟  
ما الذي لفت نظرك عندئذ؟  
كيف تتعامل مع المشاعر السلبية؟



الحميمية

تنشأ الحميمية بين شخصين عندما توجد بينهما ألفة شديدة، حيث يتبادلان الثقة، والانفتاح مع بعضهما البعض، ويشعران بترايط كبير، ويكونا صادقان أيضًا مع بعضهما البعض. وهما على استعداد للتحدث مع بعضهما البعض حول الموضوعات الصعبة. حول الموضوعات التي لا يناقشونها مع أي شخص آخر. وهذا يعني أيضًا الحميمية العاطفية. وقد تشمل الحميمية أيضًا الجنس. والحميمية مهمة أيضًا لممارسة الجنس الجيد.



كيف تنشأ الحميمية بين شخصين؟  
النظرات، واللمسات، والحنان أمور تعبر عن الألفة. وهي علامات على الحميمية. وتُحفز الحميمية. تساعد المحادثات أيضًا في الحميمية مع شخص ما. حيث يمكنكم طرح الأسئلة بشكل متبادل والإجابة عنها. على سبيل المثال:

- ما الذي يخيفك؟
- كيف كان شعورك عندما نشأت في عائلتك؟
- ماذا تتمنى في المستقبل؟
- ما هي العلاقة الجيدة بالنسبة لك؟

يمكنك أن تعيش الحميمية العاطفية مع الأصدقاء أو أفراد الأسرة أيضًا. ليس فقط بالارتباط مع الشريك، رغم أن الأمر طبيعي تمامًا في هذا الشأن.

JA? NEIN?

JEIN!!!

المشاعر المتناقضة

# JA? NEIN?

## JEIN!!!

هل تتطلع إلى الوقوع في الحب؟  
هل سبق لك أن أحببت؟  
الوقوع في الحب لأول مرة هو أمر ممتع ومثير. لكنه قد يكون محيرًا أيضًا.  
لأن: غالبًا ما يكون من الصعب تحديد ما هو لطيف وما هو مزعج. أحيانًا يكون كلاهما صحيحًا:  
قد تكون اللمسات جيدة، ولكنها قد تكون أيضًا غير مريحة.  
تحدث مع شريكك عن ذلك!  
كثيرًا ما نجد صعوبة في التحدث عن المشاعر.  
وكثيرًا ما يكون من الصعب أيضًا التحدث عن الرغبات أثناء الجماع.  
أو عما لا نريده أو ما لا نحبه.  
ولكن: كلما طال صمتنا حيال ذلك، زادت صعوبة الأمر.  
لذلك، يجب بذل جهد من البداية للتحدث عن رغباتكم مع بعضكم البعض.  
سيكون لديكم بعد ذلك فهم أفضل لما يريده الشخص الآخر وما لا يريده. وسيشعر الشريك بنفس الشيء.  
بهذه الطريقة يمكنكم مراعاة بعضكم البعض.  
وبذلك يمكنكم التقارب. وهكذا تجدون الألفة.



المسؤولية

تحمل المسؤولية يعني:  
أن تتحمل أمرًا معينًا.  
أن تتأكد من إنجاز المهمة على أفضل وجه ممكن.  
وأن نبحث عن حلول إذا طرأت مشكلات.  
وأن نفعل ما هو ضروري وصحيح.  
يجب ألا ينشأ أي ضرر.  
يتحمل المراهقون من سن 14 عامًا مسؤولية الالتزام بالقوانين.  
ويعني ذلك أيضًا: أنهم في سن المسؤولية الجنائية.  
وإذا لم يلتزموا بالقانون،  
فيمكن معاقبتهم بموجب القانون الجنائي للأحداث.  
البلوغ يعني أيضًا:  
تحمل المسؤولية في المجتمع.  
وهذا يعني: تقديم المساعدة عندما يحتاج شخص إليها.  
يجب أن تتحلى بالشجاعة الأدبية. وهذا يعني:  
أن نمتلك الشجاعة لمساعدة الآخرين.  
على سبيل المثال: الاتصال بالشرطة إذا كان هناك شخص ما في خطر.

وفي العلاقة، تحمل المسؤولية يعني:

- الاعتناء ببعضنا البعض،
- التعامل مع بعضنا البعض باحترام،
- الدعم المتبادل،
- عقد الاتفاقات.

غير أن هذا يعني أيضًا أن نعتني بأنفسنا.  
وهذه هي الطريقة الوحيدة التي يمكننا من خلالها الاعتناء بشخص آخر.





معاير الجمال

معايير الجمال أو مُثُل الجمال لها تأثير كبير علينا. ومع ذلك ووفقاً للحقبة التاريخية أو للمنطقة أو للثقافة تختلف أوجه ومعايير "الجمال".

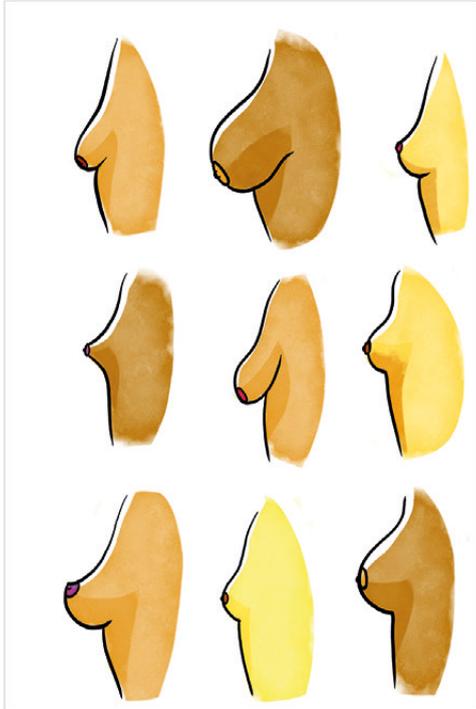
في العصر الحجري كانت البطون والأرداف الكبيرة والثدي الكبير بمثابة علامات على الجمال (فينوس فون فيلندورف)، بينما في مصر القديمة كانت الأجسام الرياضية ممشوقة القوام مرادفاً للجمال.

وفي العصور الوسطى كانت البساطة والحشمة من الأمور المرغوب فيها. وكانت الجبهة الطويلة من اتجاهات الموضة، مما أدى إلى تتف الشعر من الجبهة. وبدءاً من عصر النهضة فصاعداً، اعتبرت الأنماط الممتلئة للرجال دليلاً على الجاذبية، وتم حينها استخدام وسادات الأرداف والساق.

أما بالنسبة للنساء، تمثلت الجاذبية في الخصر الضيق وكن يرتدين الكورسيهات الضيقة. الشعر القصير، الشعر الطويل، الأتداء الصغيرة أو الكبيرة، الجسم الممتلئ، العضلات أو النحافة البالغة، الكثير من مستحضرات التجميل أو لا شيء على الإطلاق:

إن روح العصر واتجاهات الموضة والإعلانات تُشكّل صورتنا للأجسام المثالية. ويحاول بعض الناس جاهدين التوافق مع هذه الصور. ويمكن أن يؤدي هذا إلى الخضوع لجراحة تجميلية أو التعرض لأمراض خطيرة. واليوم يقاوم الكثير من الناس هذا الضغط الناشئ من اتجاهات الموضة والإعلانات. وهذه الحركة تُسمى "إيجابية الجسم" وتحتفي بالتنوع والاختلاف بين الناس.

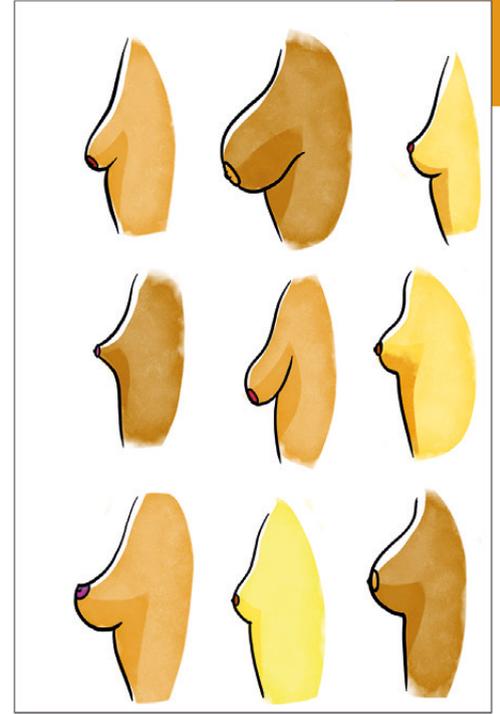


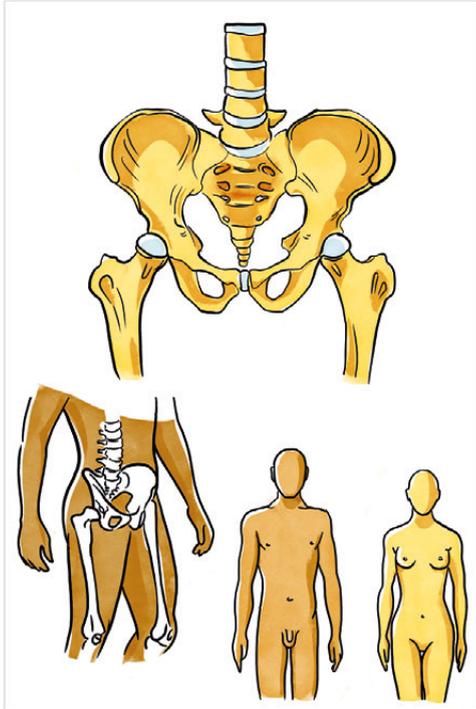


الثدي

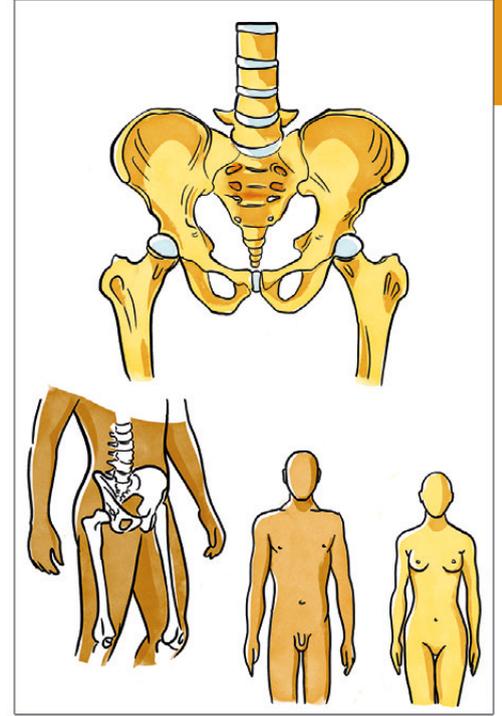
ينمو الثدي لدى الفتيات نتيجة التغيرات الهرمونية خلال فترة البلوغ. وخلال ذلك يكبر الثديان ويتغير شكلهما. وغالبًا ما ينمو أحد الثديين أسرع قليلاً من الآخر، ولكن سرعان ما يتساويان على مدار مرحلة النمو في العادة. كما أنهما يصبحان أكثر حساسية. وعند الأولاد أيضًا قد يتغير الثدي ويصبح أكثر إيلامًا لفترة من الوقت خلال فترة البلوغ، لكن سرعان ما يختفي هذا الألم مرة أخرى.

يتكون الثدي الأثثوي من نسيج دهني وضمام وغدة ثديية. ولدى النساء المرضعات يتم إفراز حليب الثدي من خلال الغدة الثديية عبر القنوات الدقيقة الموجودة فوق الحلمة. ويتميز الثدي بأحجام وأشكال مختلفة، وهذا أمر طبيعي تمامًا ويعتمد على العوامل الوراثية وكمية الدهون والأنسجة الضامة. ويمكن أن يؤثر الوزن والعمر والتقلبات الهرمونية أثناء الدورة الشهرية أو الحمل وممارسة الرياضة أيضًا على مظهر الثدي. كما يمكن أن تبدو الحلمات مختلفة جدًا.



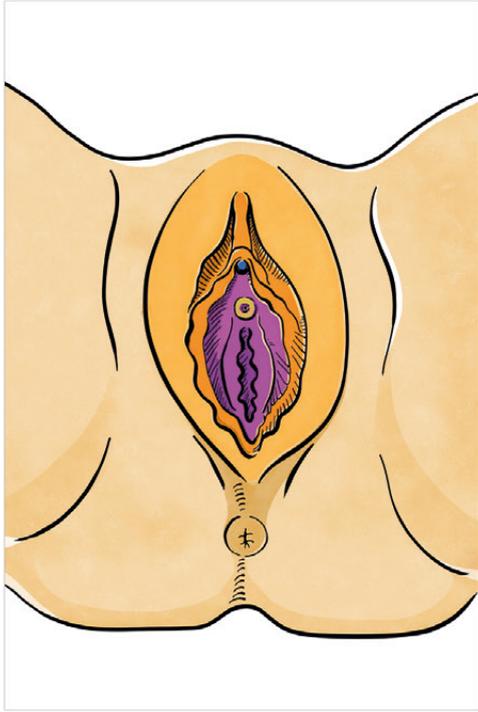


الحوض



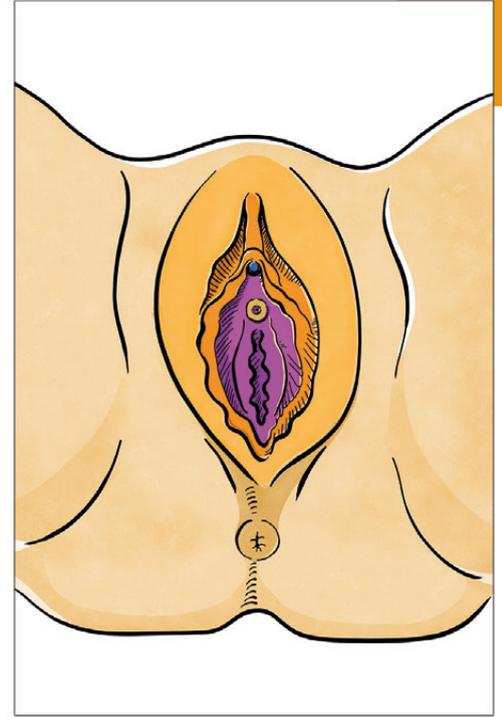
الحوض عبارة عن حلقة من العظام تتكون من عظمتي الورك والعجز. فمن الناحية المثالية فإنه يضمن وضعية منتصبه ووضعية آمنة للجسم. كما يُشكّل مركز الجسم. وهناك وظيفة مهمة تتمثل في توزيع وزن الجسم بالتساوي من العمود الفقري إلى عظمتي الفخذ. وتسمى الصفيحة العضلية التي تغلق تجويف البطن وأعضاء الحوض مثل الأرضية من الأسفل بقاع الحوض. كما يدعم قاع الحوض الأعضاء الداخلية. وعن طريق شده، فإنه يضمن عمل عضلات المثانة والأمعاء ويساهم في النشاط الجنسي الممتع. وعند النساء يكون مخرج الحوض والحوض أوسع.

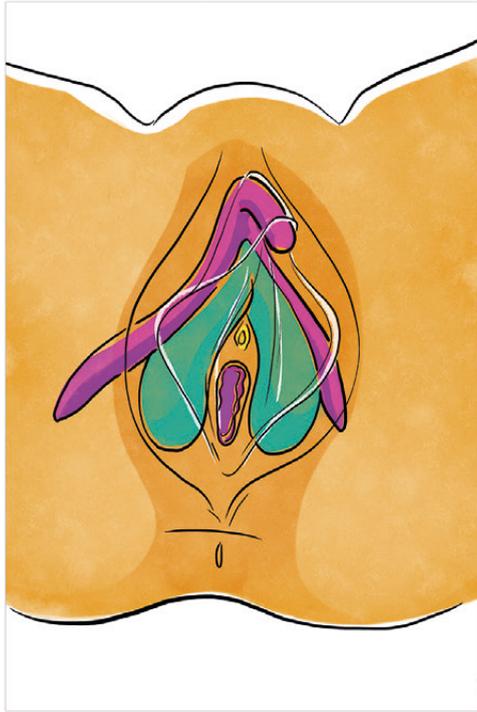
وهذا ضروري لولادة طفل. وعند الرجال يكون الحوض أكثر استطالة وضيّقًا.



الفرج

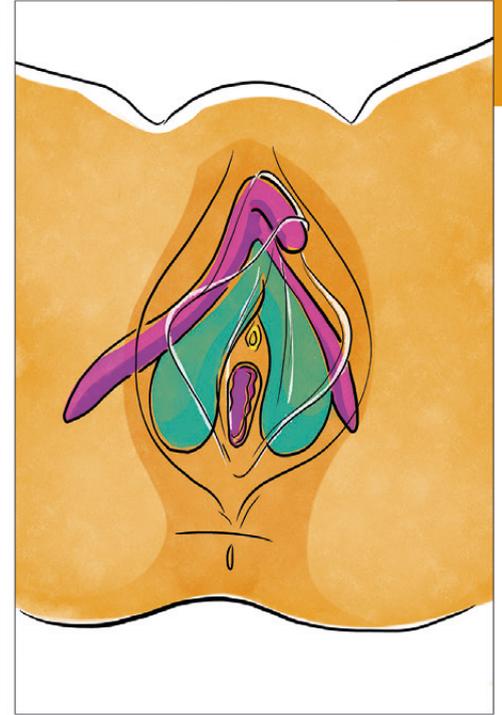
يتغير جسم الأنثى خلال فترة البلوغ. ويتسبب هرمون الإستروجين الجنسي في نمو الأعضاء التناسلية ونضجها. حيث يبدأ الشعر في النمو على منطقة العانة وحول الشفرين الخارجيين لدى البعض في وقت مبكر ومتأخرًا لدى الآخرين. وهذا ما يُسمى بالشعر الحميم. ويزداد حجم الفرج، وشفاه الفرج وغشاء البكارة وجدار المهبل. كما يتغير لون جلد شفاه الفرج والمنطقة المحيطة به، وعادة ما يصبح أغمق قليلًا. وتحدث الدورة الشهرية الأولى في سن 31 عامًا تقريبًا (مع البعض مبكرًا، والبعض الآخر متأخرًا). ومن هذه اللحظة يبدأ الحديث عن "النضج الجنسي"، وعندئذ يكون جسم الأنثى جاهزًا للحمل والإنجاب.



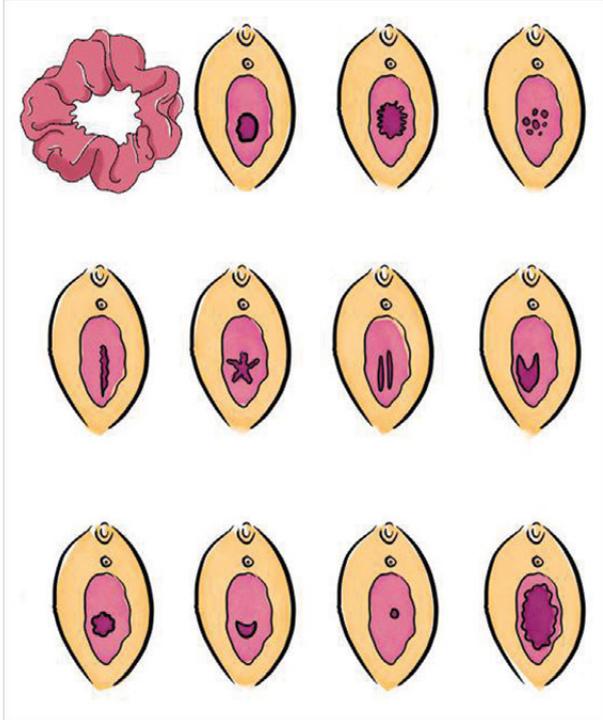


البظر

البظر عضو يبلغ حجمه حوالي 10 سم، وهو مسؤول حصرياً عن الإحساس بالمتعة. فقط جزء صغير من البظر حشفة البظر بحجم حبة البازلاء، يمكن رؤيته من الخارج. ويقع هذا الطرف الصغير من البظر بين شفاه الفرج الداخليتين، فوق فتحة المهبل والإحليل. وهو حساس للغاية ومحمي بغطاء بظر رقيق. ويمكن أن تُضفي اللمسة سعادة وامتعة بالغة. يقع معظم البظر (جذع البظر، والساقان، والجسمان الكهفيان) في الجسم الداخلي. وأثناء الإثارة الجنسية يمتلئ الجسمان الكهفيان بالدم.



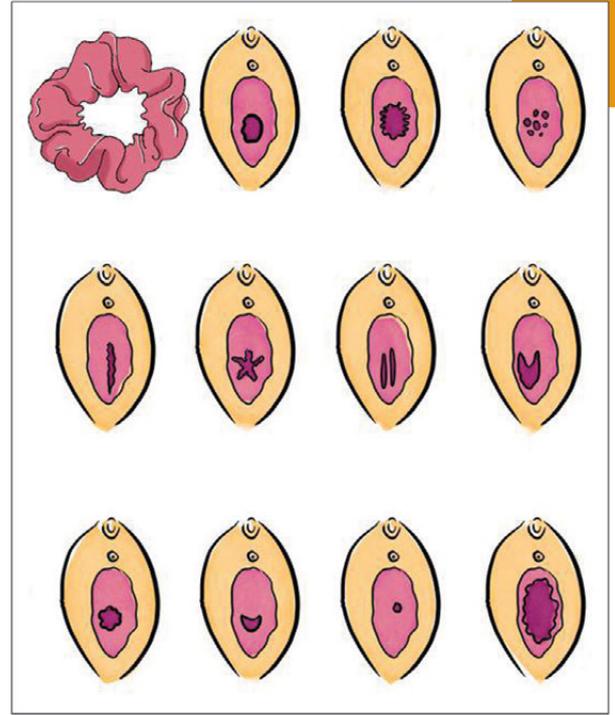
وتشبه أجزاء كثيرة من البظر تلك الموجودة في القضيب. حيث ينتمي القضيب والبظر لنفس النسيج التماثلي. ومن الأسبوع الثامن من الحمل، يتطور النسيج نفسه إلى قضيب إذا كان الطفل ذكراً أو بظر إذا كان الطفل أنثى. وفي بعض الأحيان يكون الأمر غير واضح، عندئذ يتمّ التحدث عن ثنائي الجنس.

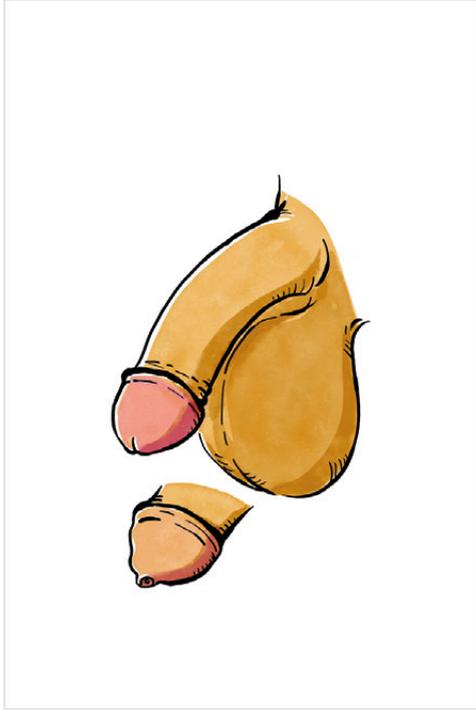


غشاء البكارة أو  
غشاء العذرية

غشاء البكارة عبارة عن حلقة مرنة للغاية من الأنسجة عند مدخل المهبل. ويُطلق عليه البعض غشاء العذرية. يوجد العديد من الأشكال لغشاء البكارة، كل شكل يختلف عن الآخر. ويمكن اعتبار غشاء البكارة بمثابة رابطة شعر مطاطية (قطعة قماش شعر مطاطية مرنة). وتُولد بعض النساء دون غشاء بكارة على الإطلاق. ويعتقد الكثيرون أن هذه الحلقة من الأنسجة يمكن أن تنقطع، على سبيل المثال عند إدخال سداة قطنية في المهبل أو عند الجماع.

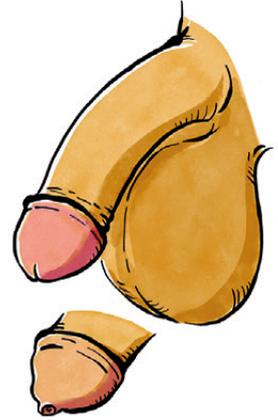
ومع ذلك بما أن غشاء البكارة غير مغلق، لأن الإفرازات المهبلية ودم الحيض يجب أن ينزلا، ولأنه شديد النعومة والمرونة، فإنه لا يُصاب عادة بالسداة القطنية أو الجماع. وتلتئم القطوعات الصغيرة في وقت قصير دون ندوب. ولا يعاني 4 من كل 5 فتيات من أي ألم أو نزيف في المرة الأولى التي يمارسن فيها الجماع. ولا توجد طريقة لمعرفة ما إذا كانت المرأة قد مارست الجماع من خلال النظر إلى غشاء البكارة.

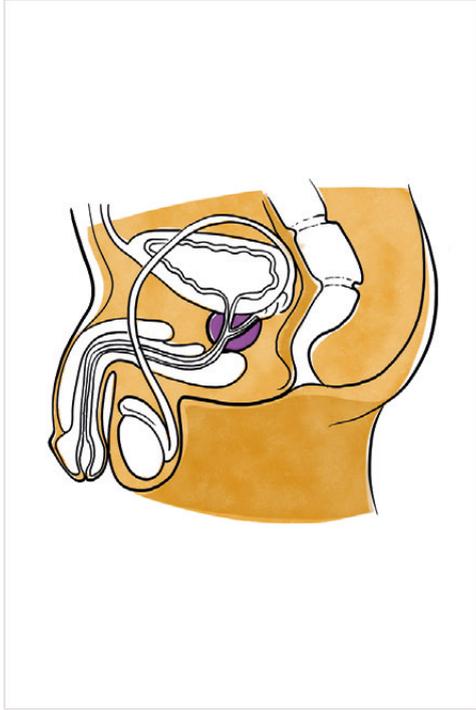




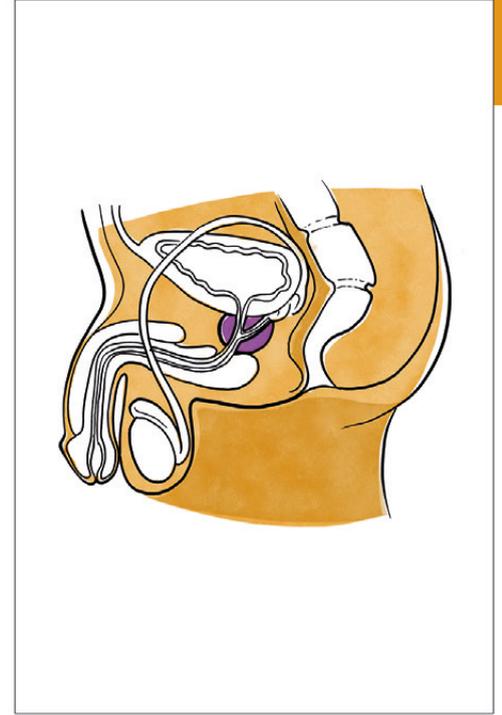
القضيب

يتغير جسم الذكر خلال فترة البلوغ. وكما ينمو الجسم، كذلك ينمو القضيب والخصيتان. ويختلف طول وعرض القضيب بشكل كبير. فهناك قضبان طويلة وقصيرة وسميكة ورفيعة وملتوية ومستقيمة. ولا يهم شكل القضيب من أجل ممارسة الجنس الجيد. ويبدأ الشعر أيضًا بالنمو على كيس الصفن وحول القضيب. وهذا ما يُسمى بالشعر الحميم. وفي بعض الأحيان يمتد هذا إلى الشرة. وعادة ما يتحول لون جلد كيس الصفن إلى لون داكن قليلاً خلال فترة البلوغ. وأثناء الإثارة الجنسية تمتلئ الأجسام الكهفية في القضيب بالدم ويصبح القضيب منتصبًا. وهذا يُسمى الانتصاب. ومع ذلك يمكن أن يحدث الانتصاب أيضًا بشكل عفوي دون إثارة جنسية.



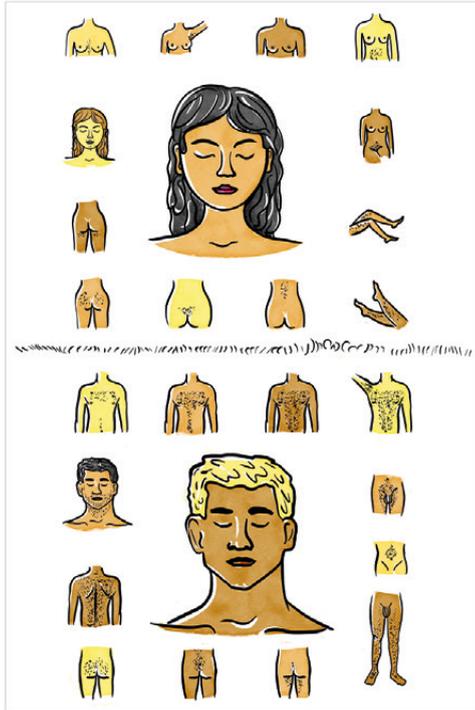


البروستاتا

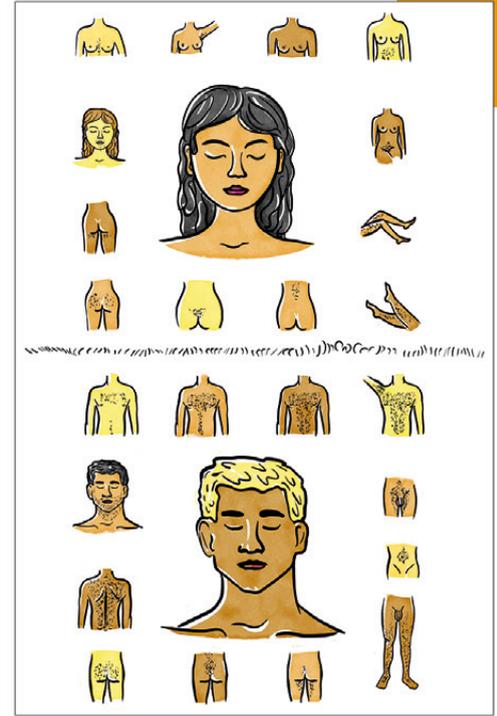


البروستاتا هي أحد الأعضاء التناسلية الذكرية الداخلية. وتقع أسفل المثانة مباشرة وهي بحجم حبة الكستناء. وتسمى أيضًا غدة البروستاتا.

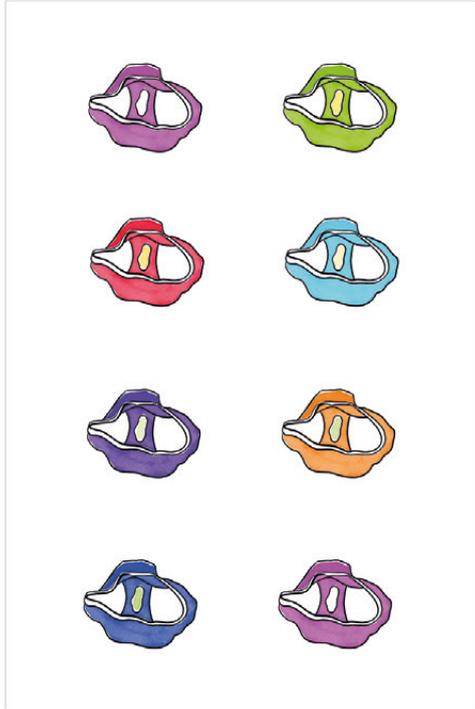
وتتمثل المهمة الرئيسية للبروستاتا في إنتاج السائل المنوي. كما تتحكم البروستاتا في الوقت الذي يكون فيه المسار خاليًا للحيوانات المنوية ومتى يكون للبول. وتبدأ وظيفتها فقط مع سن البلوغ تحت تأثير الهرمونات الجنسية الذكرية. وأهم هرمون جنسي لهذا هو هرمون التستوستيرون. ويتم إنتاج هذا الهرمون الجنسي بشكل أساسي في الخصيتين. ويُعد إفراز البروستاتا مهمًا لخصوبة الحيوانات المنوية. ودون البروستاتا يكون الرجل عقيمًا.



# شعر الجسم

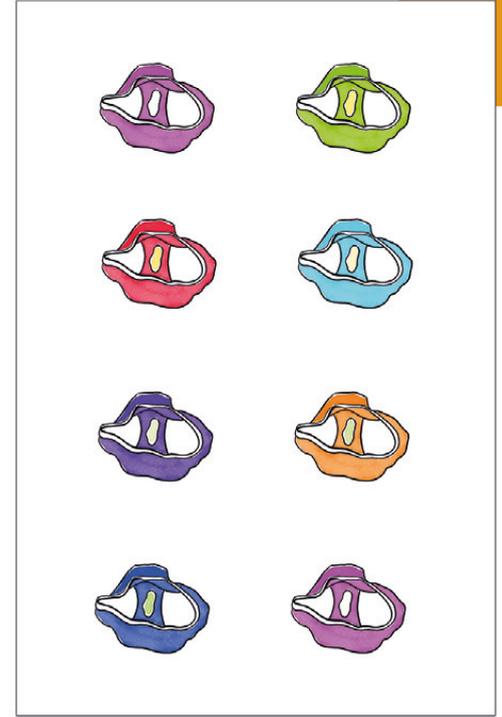


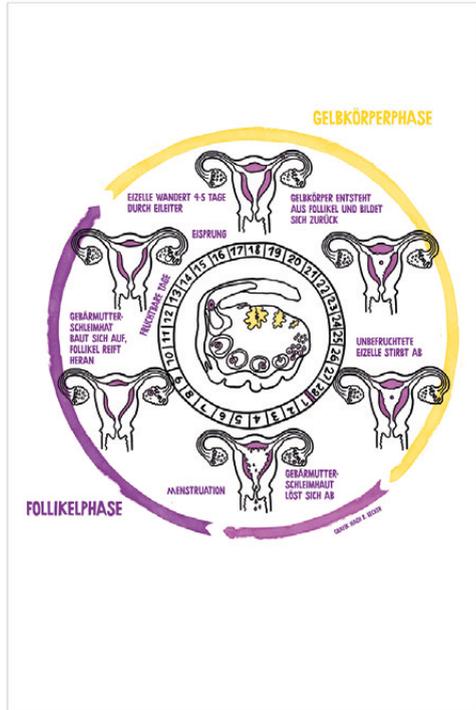
يبدأ شعر الجسم بالنمو خلال فترة البلوغ بسبب الهرمونات الجنسية الذكورية (الأندروجينات). فعلى سبيل المثال تحت الإبط أو بين الأرداف. ويمكن أن ينمو شعر الساقين والذراعين بشكل أكثر سمكًا وأكثر قتامة، كما هو الحال مع شعر الحاجبين. وتبدأ اللحية في النمو عند الأولاد. وتعتمد كثافة شعر الجسم على العوامل الوراثية والهرمونات والعمر. وفي الأساس كان لشعر الجسم وظيفة تعزيز الروائح كجاذبات للجنس وتقليل الاحتكاك في الإبط. ويخلق بعض الناس شعرهم أو ينتفوه لأنهم يعتقدون أن ذلك يعتبر أكثر نظافة. ومع ذلك عندما يتعلق الأمر بالنظافة ورائحة الجسم، فإن الاستحمام المنتظم أهم بكثير من كثافة أو طول شعرك. وبدلاً من ذلك فإن إزالة الشعر اتجاه موضة يتغير باستمرار. فمنذ عدة سنوات كانت هناك حركة قوية ضد إزالة شعر الجسم. يجب أن يكون كل شخص قادرًا على أن يقرر بنفسه ما إذا كان شعر الجسم جميلًا أم لا. فقط اسأل والديك أو أجدادك عما كان عليه الحال عندما كانوا صغارًا!



الإفرازات البيضاء

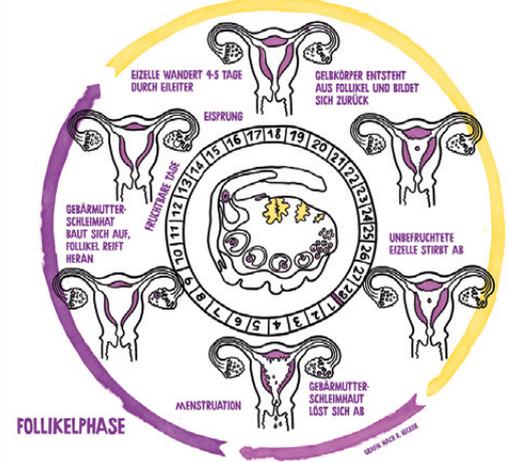
الإفرازات البيضاء هي إفرازات صحية. وتُعد الإفرازات البيضاء عند الفتيات بمثابة علامة على اقتراب موعد الدورة الشهرية الأولى. فعندما تكون الفتيات والنساء في فترة الحيض بالفعل، تأتي الإفرازات البيضاء في الأيام التي لا يكون فيها تدفق للحيض. ويتغير لون وقوام الإفرازات البيضاء على مدار الدورة. كما أنها مؤشر على وجود نبيت مهبلي صحي. وتتكون هذه الإفرازات بشكل أساسي من أنواع مختلفة من بكتيريا حمض اللاكتيك. وهي تحمي من دخول مسببات الأمراض وبالتالي من العدوى. ويمكن للإفرازات البيضاء أو مخاط عنق الرحم أن يأخذ قوامًا متكتلًا في مرحلة عدم الإخصاب - على غرار الجبن الكريمي. ورغم ذلك فهي خيار صحي. كما أن اللون المصفر قليلاً طبيعي تمامًا. وإذا كانت هناك تغييرات ملحوظة، على سبيل المثال إذا كانت الإفرازات تأخذ لونًا غير طبيعي أو رائحة كريهة أو وجود حكة، فيجب الاتصال بطبيب أمراض النساء. فقد تكون هناك عدوى تسببت في حدوث خلل في توازن النبيت المهبلي.





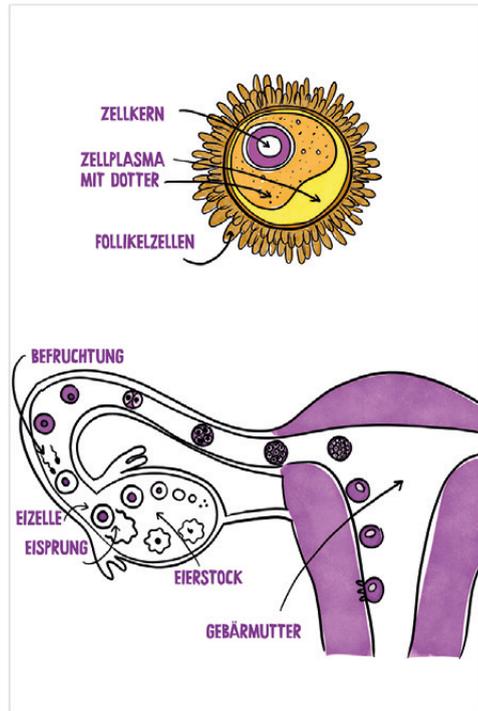
# الدورة الشهرية

## GELBKÖRPERPHASE



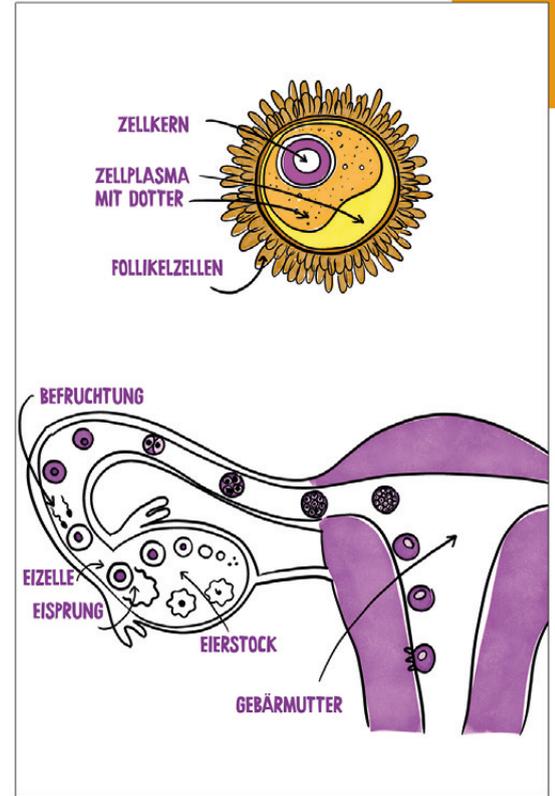
الدورة الأثنوية هي الفترة من اليوم الأول من الحيض أو الدورة الشهرية وحتى الدورة الشهرية التالية. وتكرر هذه العملية بانتظام من أول دورة شهرية خلال فترة البلوغ إلى آخر دورة شهرية أثناء انقطاع الطمث (سن اليأس). وخلال السنوات ما بين سن البلوغ وانقطاع الطمث، يكون الرحم جاهزًا لحمل محتمل حوالي مرة واحدة في الشهر. وهناك مراحل مختلفة في الدورة الشهرية تتحكم فيها الهرمونات الجنسية:

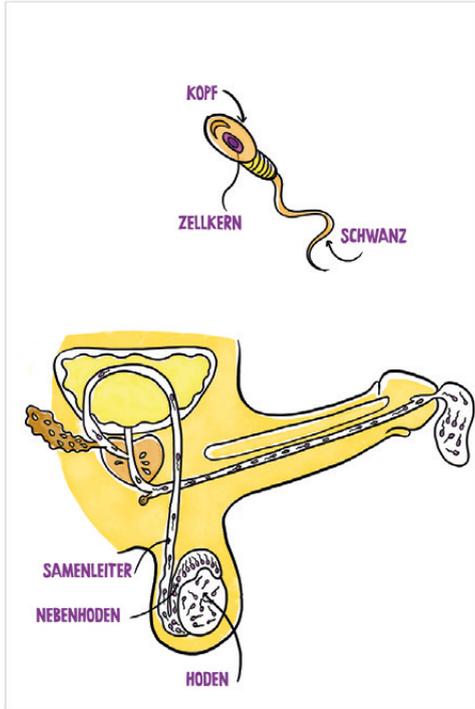
المرحلة الجرابية، مرحلة التبويض، المرحلة الأصفرية ومرحلة الحيض. يمكن أن يختلف طول الدورة من امرأة إلى أخرى ومن دورة إلى أخرى. وبالنسبة للشابات غالبًا ما تكون الدورة الشهرية غير منتظمة للغاية.



# البويضة

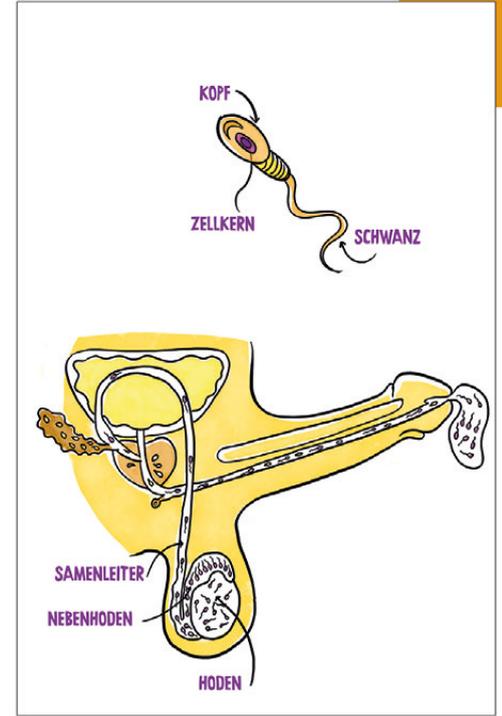
البويضة هي الخلية الجنسية الأنثوية أو المشيج الأنثوي. وهي أكبر خلية في الجسم. وتوجد خلايا البويضات في المبايض منذ الولادة. ومع بداية سن البلوغ، تبدأ بعض البويضات بالنضوج كل شهر. وتُعد البويضات الناضجة ضرورية للتخصيب. وفي منتصف الدورة يُطلق المبيض عادة بويضة ناضجة. ويمكن بعد ذلك إخصاب البويضة هذه لمدة تتراوح بين 12 و24 ساعة. فإذا قامت خلية منوية بتخصيب البويضة، فإنها تنتقل خلال الأيام الأربعة إلى الخمسة القادمة عبر قناة فالوب إلى داخل تجويف الرحم (الرحم)، حيث تستقر في بطانة الرحم. عندئذ يبدأ الحمل: حيث تنقسم البويضة إلى المزيد والمزيد من الخلايا، وتتطور المشيمة وينمو الجنين. وإذا لم يتم تخصيب البويضة فإنها تذوب وتتحلل أجزاء من بطانة الرحم. وتبدأ الدورة التالية في اليوم الأول من الحيض.





# الخلية المنوية

تُسمى الخلية المنوية الذكرية أيضًا الحيوانات المنوية. وتُعد الحيوانات المنوية من أصغر خلايا الجسم. ويتم إنتاجها في الخصيتين وتنضج في البربخ. ويتم تكوين 40-70 مليون حيوان منوي كل يوم. وتخرج عبر المسالك البولية عن طريق القذف. وإذا لم يكن هناك قذف، فسيقوم الجسم بتفكيك الخلايا المنوية غير الضرورية. وأثناء الجماع تدخل الحيوانات المنوية إلى الرحم عبر المهبل وتستمر عبر قناة فالوب. وعند التقائها بخلية بويضة ناضجة يمكن تخصيب البويضة وقد يحدث الحمل. يمكن أن تعيش الخلايا المنوية الذكرية في جسم المرأة لمدة تصل إلى خمسة أيام، وأحيانًا تصل إلى سبعة أيام. وفي سن 13 عامًا تقريبًا يعايش الفتیان القذف الأول. والبعض في وقت مبكر، وآخرون في وقت لاحق.



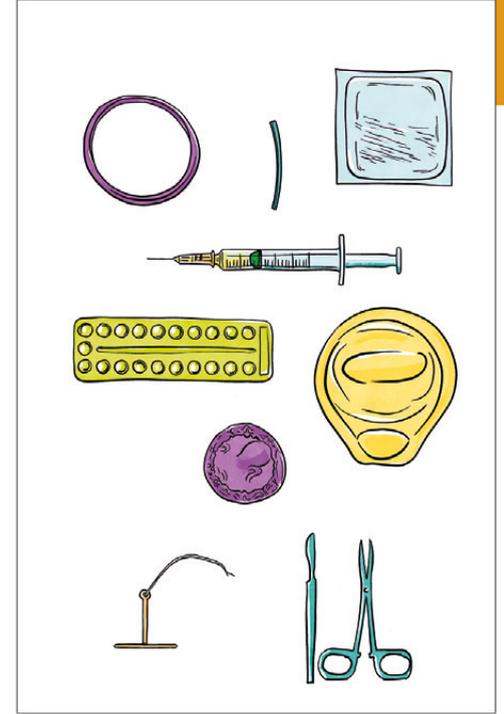


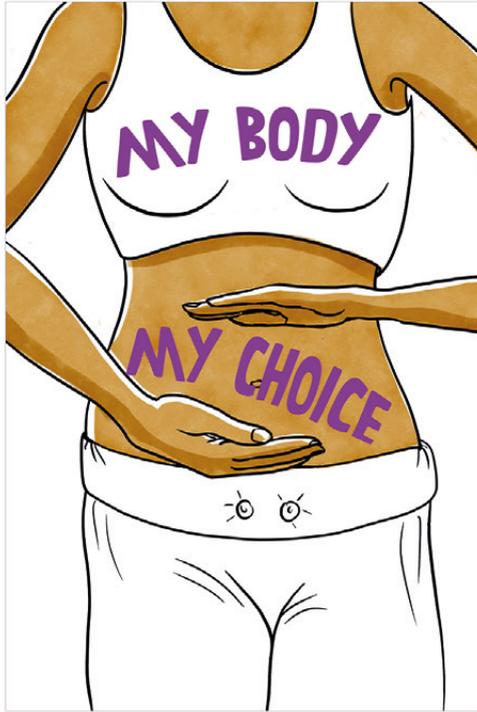
منع الحمل

هناك عدة طرق لحماية نفسك من الحمل غير المرغوب فيه. تحتوي بعض موانع الحمل على هرمونات تتدخل في السيطرة على الدورة الشهرية. وتُعد حبوب منع الحمل بمثابة أشهر موانع الحمل الهرمونية.

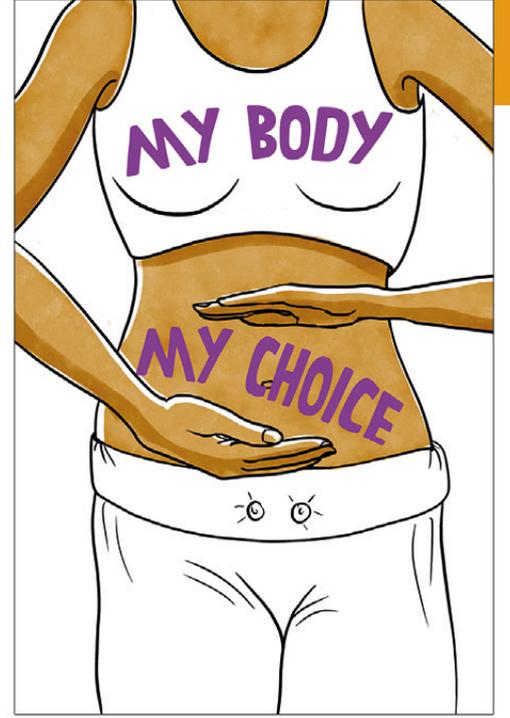
وتمنع موانع الحمل الأخرى الحيوانات المنوية من الالتقاء ببويضة، مثل الواقي الذكري الذي يُوضع فوق القضيب. ويمكن للواقي الذكري أيضًا أن يمنع الإصابة بالأمراض المنقولة جنسيًا. وتقوم موانع الحمل الكيميائية، مثل التحاميل المهبلية بقتل الحيوانات المنوية، وبالتالي تمنع الإخصاب. الجدير بالذكر أن موانع الحمل ليست آمنة بنسبة 100%، ويوصى بمجموعة من وسائل منع الحمل المختلفة (مثل الواقي الذكري وحبوب منع الحمل). وسينصحك أطباء أمراض النساء بشأن اختيار وسائل منع الحمل المناسبة.

وإذا تمت ممارسة الجنس بدون وسيلة حماية أو حدث "أمر غير مقصود" (على سبيل المثال إذا انزلق الواقي الذكري)، فهناك "حبوب منع الحمل الطارئة". ويُفيد هذا فقط قبل حدوث التبويض. ويقوم هذا بتأخير التبويض وبالتالي يمنع الحيوانات المنوية من الالتقاء ببويضة ناضجة وتخصيبها.





الإجهاض



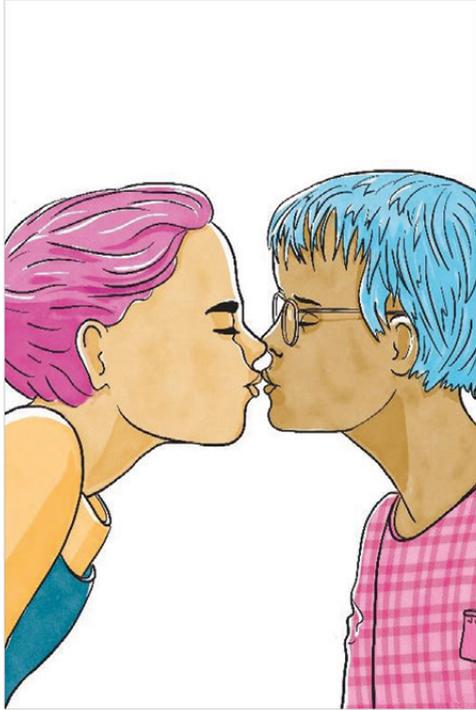
الإجهاض يعني إنهاء الحمل غير المرغوب فيه بوعي. وهذا مسموح به في النمسا خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل. ويمكن إنهاء الحمل بالأدوية في الأسابيع القليلة الأولى، وبعد ذلك يكون التدخل الجراحي ضروريًا. ويعتبر قرار إنهاء الحمل قرارًا صعبًا للغاية بالنسبة للعديد من النساء، والذي يتشكل أيضًا من خلال المعايير الدينية والثقافية. يمكنك الحصول على المشورة والمعلومات والدعم في مراكز استشارات النساء والفتيات أو مراكز صحة المرأة. وتتراوح تكاليف الإجهاض حاليًا بين 300 و800 يورو تقريبًا. وفي بعض الأحيان يتم تغطية التكاليف، على سبيل المثال إذا كانت هناك أسباب طبية للإجهاض.



هزة الجماع

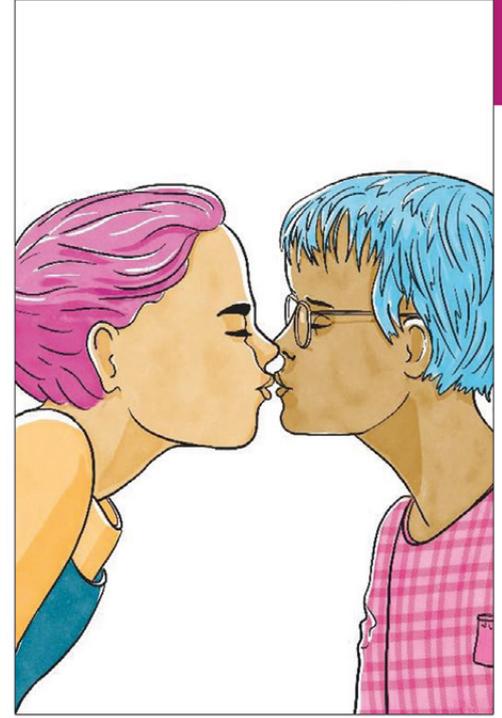
هزة الجماع هي ذروة الإثارة الجنسية والعاطفية والتفريغ الكامل للإثارة. ويأتي مصطلح هزة الجماع من اليونانية ويعني من ناحية "انفجار"، "يتوهج مع الشهوة" ومن ناحية أخرى "اللين". ويصف أصل الكلمة جيدًا ما يحدث في الجسد أثناء هزة الجماع. عندما تزداد الإثارة الجنسية وتصل إلى نقطة معينة، يحدث رد فعل يسبب تقلصًا إيقاعيًا للعضلات في الحوض وبقية الجسم بشكل أساسي. وهذا يطلق التوتر والذي يُشار إليه باسم إفرارات هزة الجماع. لا يختلف شعور هزة الجماع من شخص لآخر فحسب، بل يعتمد أيضًا على الحالة المزاجية. الجدير بالذكر أنه لا يتم دائمًا الشعور بهزة الجماع بنفس الدرجة. ويصفها البعض بحدوث خفقان في البطن، بينما يشعر البعض الآخر بوخز في جميع أنحاء الجسم. وعند الرجال يمكن أن يحدث القذف أثناء هزة الجماع. ويمكن للمرأة أن تقذف أيضًا. لكن هذا يحدث غالبًا قبل هزة الجماع.



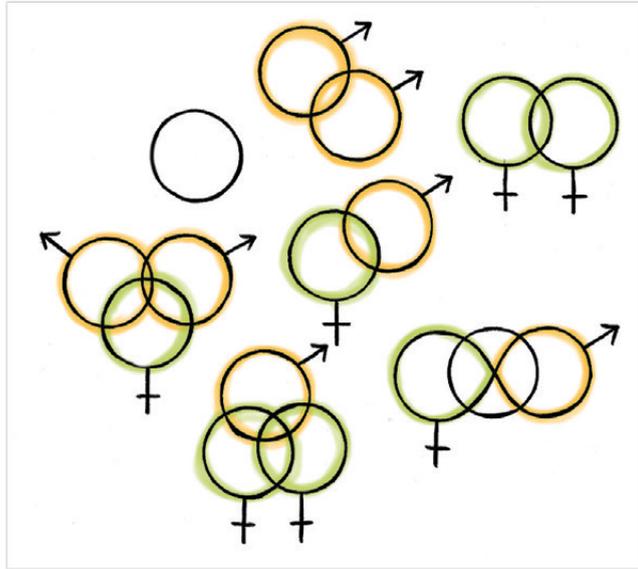


علاقات الشباب

عندما يقيم الشباب علاقاتهم الرومانسية الأولى، فهذه تجارب جديدة ومثيرة. وهذه لحظة رائعة! يقول الباحثون إن علاقات الشباب تختلف عن علاقات الكبار: فهي لا تُركز على الحياة بأكملها. فلا يتعلق الأمر بالزواج وإنجاب الأطفال وبناء المنازل، بل يتعلق بالتجارب الأولى مع الشريك. وينصب التركيز على أن تكون في حالة حب وعلى الشعور بأنك محبوب أيضًا، وعلى التعامل مع بعضكما البعض جسديًا وتجربة ما يصنع العلاقة: أي بناء الثقة ومراعاة مشاعر الآخرين وتقديم التنازلات. الأمر ليس سهلاً ويحتاج إلى ممارسة.



هل أقمت بالفعل علاقات أولى؟  
أو فكرت فيما تعنيه العلاقة بالنسبة لك؟  
هل تعتقد أن الحب الأول يدوم مدى الحياة؟  
ما هو المهم بالنسبة لك في العلاقة؟



الميول الجنسي

يصف الميول الجنسي الجنس الذي ينجذب إليه الشخص جنسيًا.  
من أكثر أنواع الميول الجنسي شيوعًا:

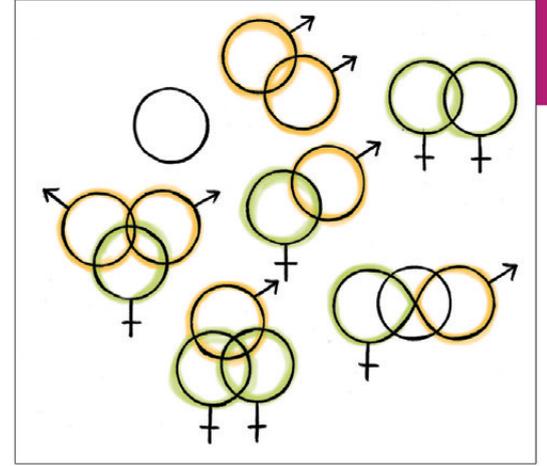
المُغايرة. أن تكون متغاير الجنس، فهذا يعني أن الرجل ينجذب جنسيًا ورومانسيًا إلى النساء، أو أن المرأة مهتمة بالرجل.

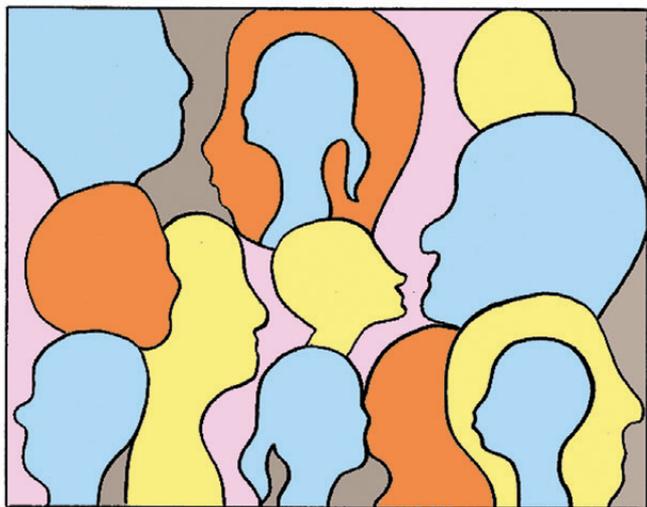
المثلية الجنسية. أن تكون مثلي الجنس فهذا يعني أن الرجل ينجذب جنسيًا ورومانسيًا إلى الرجال والنساء تنجذب إلى النساء.  
ويشار إلى هذا أيضًا باسم المثليين أو السحاقيات.

الازدواجية الجنسية تعني أن الشخص مهتم جنسيًا ورومانسيًا بكل من النساء والرجال.

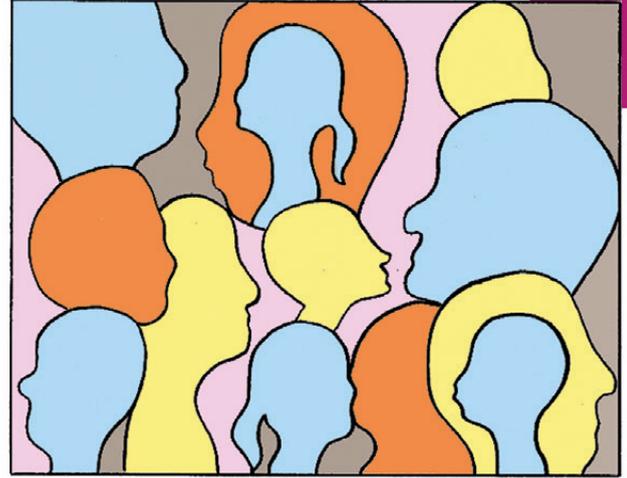
العموم الجنسي يعني أن الشخص يريد أن يكون في علاقة أو يمارس الجنس مع شخص آخر. ولا يهتم في ذلك الجنس البيولوجي أو الجنس الاجتماعي (نوع الجنس).

اللاجنسية تعني أن الشخص لا يهتم بالنشاط الجنسي مع الآخرين.  
وفي بعض الأحيان قد لا يزال الأشخاص اللاجنسيون يرغبون في إقامة علاقة مع أشخاص آخرين فقط بدون ممارسة الجنس.





الاحترام



الاحترام يعني شكلاً من أشكال الاهتمام والتقدير لشخص آخر أو لإنجازه أو لرايه أو لأسلوب حياته حتى لو كان المرء لا يشارك هذا الرأي أو أسلوب الحياة. ولكي تسير العلاقة أو المجموعة أو المجتمع بشكل جيد، فإن الاحترام المتبادل مهم. يحتاج كافة البشر بشكل أساسي للاحترام والمعاملة على قدم المساواة. لكن يمكننا أيضاً أن نشعر بالاحترام تجاه الكائنات الحية الأخرى أو القواعد أو المؤسسات الأخلاقية. واعتماداً على الموقف يظهر الاحترام من خلال سلوكيات مختلفة: على سبيل المثال من خلال الأدب أو الاعتراف أو التسامح أو التجيل. وأحياناً يتم استخدام كلمة الاحترام أيضاً في سياقات أخرى. ويعني "احترام الكلاب الكبيرة" توخي الحذر الشديد والاهتمام بالحيوانات أو حتى تجنبها تماماً. كما يمكننا أن نحترم مهمة صعبة: على سبيل المثال، عندما لا نكون متأكدين مما إذا كانت المهمة ستنجح وعلينا بذل جهد إضافي.

ماذا يعني الاحترام لك؟  
هل يمكنك تذكر المواقف التي لاحظت فيها السلوك المحترم بشدة؟ متى تجد صعوبة في احترام الآخرين؟

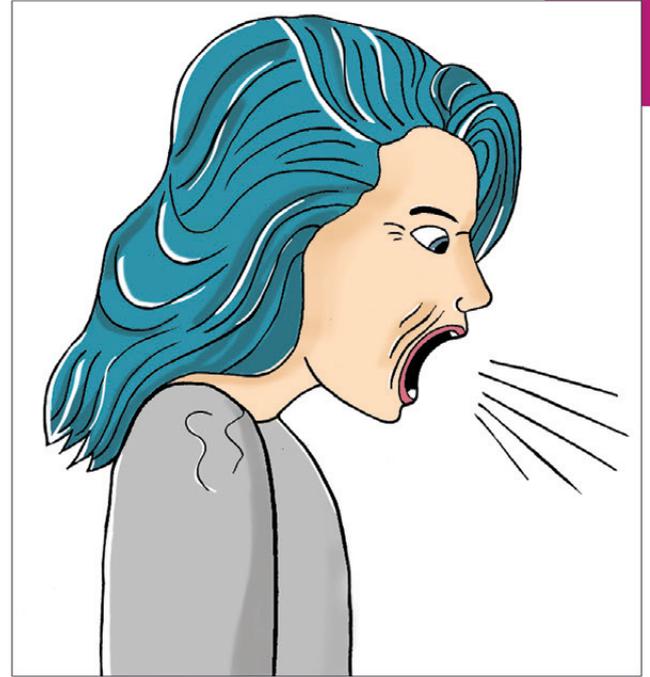


عدم الاحترام

عدم الاحترام هو عكس الاحترام والتقدير ويعني معاملة شخص ما بشكل غير متساو. على سبيل المثال عندما يتعالى شخص على شخص آخر، أو كان يسيطر عليه أو يهينه أو يحتقره أو يسخر منه أو يذله أو يتنمر عليه. وبهذا ينشأ تسلسل هرمي غير صحي للمجموعات والعلاقات. إن السلوك غير المحترم هو عكس المساواة:  
فهو يضطهد الشخص الآخر ويريد إخضاعه أحياناً بالعنف.

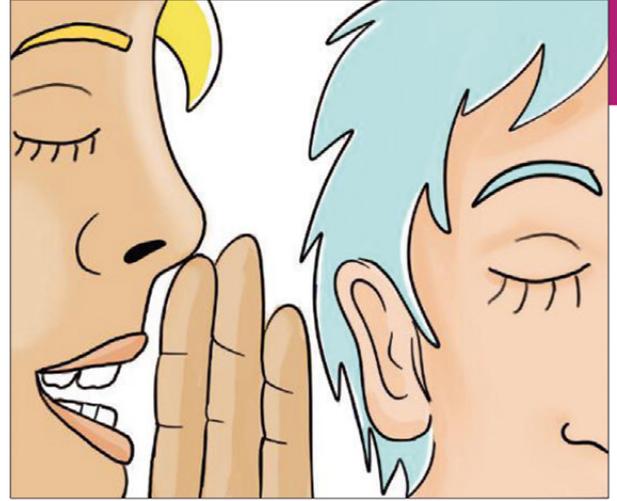
وفي بعض الأحيان لا يشعر شخص ما أن أفعاله غير محترمة، على الرغم من أن الآخرين يرونها كذلك. كن محترمًا لنفسك، لكن تحدث إذا شعرت بعدم الاحترام! فهذه هي أسرع طريقة لإزالة سوء الفهم. وإذا استمر عدم الاحترام، فاحفظ كرامتك، واستخلص العواقب من الموقف وابتعد.

هل سبق لك أن لاحظت أو تعرضت لسلوك غير محترم؟  
كيف تعاملت مع الموقف؟



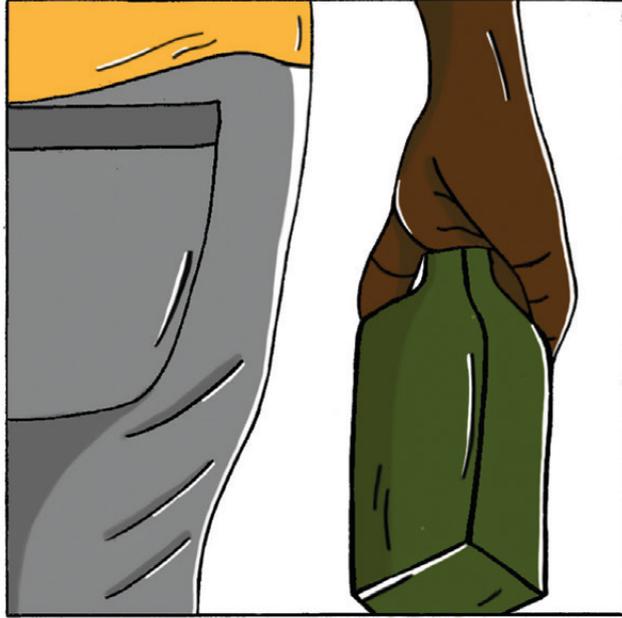


# أسرار العلاقات الجيدة



إن أساس العلاقة الجيدة هو الاحترام. ويجب أن يحظى كلا الطرفين بالتساوي والتقدير والدعم. ويُعدّ التحدث عن مشاعرك وأخذ مشاعر شريكك على محمل الجد عنصرًا مهمًا آخر في العلاقة السعيدة. فحتى الإيماءات الصغيرة اللطيفة والطقوس المشتركة تعزز التآزر. ويجب ألا تنسى حياتك وتنمية شخصيتك: أصدقاءك وأنشطتك دون شريك حياتك، ولكن أيضًا خصص وقتًا لنفسك. ويساعد التوازن الجيد بين حب الذات وحب الآخرين على تجنب الاعتماد على العلاقة. وتستغرق الثقة في العلاقة وقتًا لتنمو، وكذلك الرغبة في الانفتاح والثقة في الشخص الآخر. والأساس الجيد لذلك هو الثقة الأساسية العامة في الشريك.

هل أقمت علاقة جيدة من قبل؟  
ما الذي يميزها؟  
كيف تتخيل علاقتك المثالية؟



احترس من الخطر!

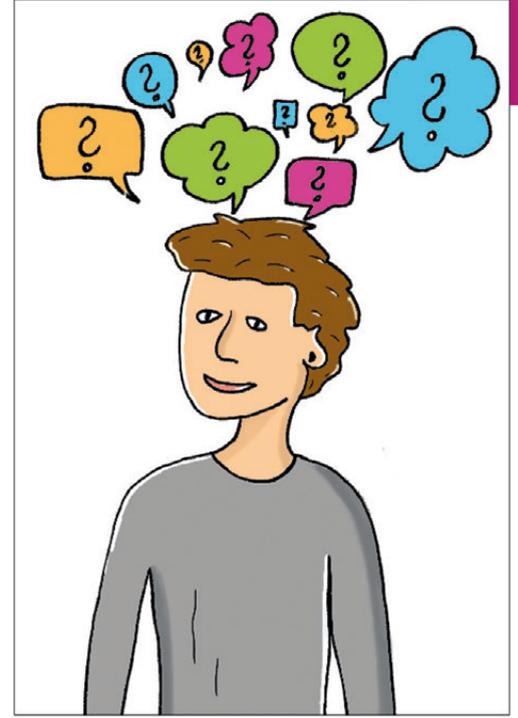
لا يحدث العنف في العلاقات طويلة الأمد فحسب، بل يحدث أيضًا بشكل متكرر في علاقات الشباب. وعلى الرغم من صعوبة تصديق ذلك، فإن أكثر من نصف الشباب يتعرضون للعنف في علاقتهم الأولى. ويحدث العنف النفسي بشكل متكرر في شكل سلوك تحكيمي، على سبيل المثال لا يُسمح للشريك بالحصول على أي علاقات تواصل اجتماعي أخرى، أو يقوم بتسليم كلمات مرور وسائل التواصل الاجتماعي أو يتم فحص الهواتف الجواله. لكن العنف الجسدي والجنسي يحدث أيضًا في علاقات الشباب. فهناك بعض عوامل الخطر التي تزيد من خطر حدوث العنف: عامل الخطر الرئيسي هو نقص التواصل في العلاقة. فالحديث عن الرغبات والتوقعات ليس بالأمر السهل في بعض الأحيان، ولكنه مهم جدًا حتى تتمكن من الوصول إلى حلول وسط. ويُعتبر الكحول أيضًا أحد عوامل الخطر: فالأشخاص السكارى أكثر عرضة لأن يصبحوا عنيفين، لكنهم أيضًا أكثر عرضة لأن يكونوا ضحايا للعنف. فإذا كان العنف قد حدث بالفعل في مرحلة الطفولة أو في العلاقات السابقة فإن الخطر يزيد أيضًا.

يجب ألا يتحمل أي فرد العنف: كن إيجابيًا إذا لاحظت العنف واحصل على المساعدة إذا تأثرت بالعنف أو مارست العنف بنفسك!





أفكار عن  
الجنس



خلال فترة البلوغ وما بعدها تتطور الأفكار حول الجنس. فالتجارب والتخيلات والرغبات والصور التي يجدها المرء محفزة تمتزج لتشكيل أفكارًا يُحتذى بها وتصبح متأصلة في الذاكرة. ويقوم هذا بدور السيناريو ("النص") لفيلم الحب الشخصي الخاص بك ويتحكم في سلوكك وحياتك العاطفية. كما يمكن تشكيل النصوص الجنسية من خلال الصور غير اللطيفة وغير المواتية. هذه الصور نجدها في الأقلام والموسيقى ووسائل التواصل الاجتماعي والمواد الإباحية. وفي هذا الصدد غالبًا لا ترتبط الحياة الجنسية بالحب، بل بالهيمنة والقمع وأحيانًا بكراهية النساء والعنف. هل تعرف أفلامًا أو أغاني تنقل أفكارًا سلبية أو حتى عنيفة عن الحب أو النشاط الجنسي؟

كن ناقدًا وانظر عن كثب! ضع في اعتبارك ما إذا كان ما يتم تقديمه لك يتوافق بالفعل مع رغباتك وقيمك وأفكارك. ما نوع العلاقة التي تريدها؟



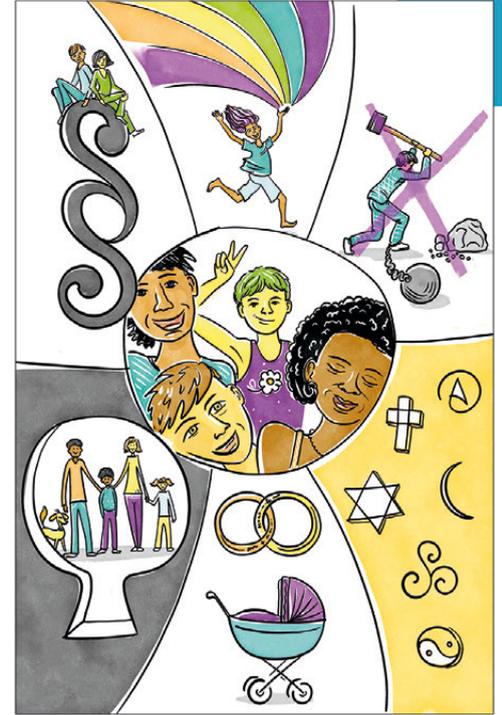
حقوق الإنسان

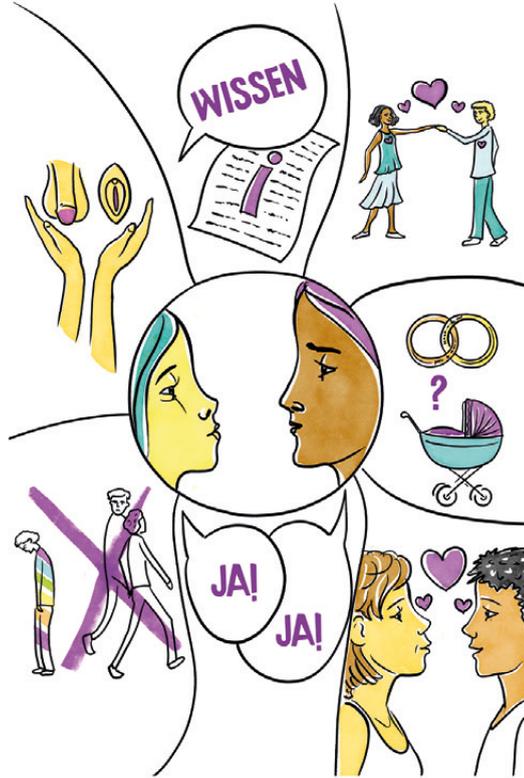
في عام 1948، أصدرت الأمم المتحدة "البيان العام لحقوق الإنسان".  
ومن ال جدير بالذكر أن الأمم المتحدة تتكون حاليًا من 193 دولة.  
وتسعى هذه الدول جاهدة من أجل إرساء السلام في العالم وحل  
المشكلات العالمية معًا. كما أنهم يساعدون جميع الناس بغض النظر عن  
البلد الذي ينتمون إليه، وبغض النظر عما إذا كانوا رجالاً أو نساءً أو من  
أعراق مختلفة، وبغض النظر عن دينهم، وعما إذا كانوا بالغين أو أطفالاً،  
وغير ذلك. وفي عام 1958 ولقد وقعت النمسا على الاتفاقية الأوروبية  
لحقوق الانسان. وتُعد حقوق الإنسان في النمسا جزءًا من القانون  
الأساسي، وهي من "الحقوق الأساسية". وهي تسري على كل من يعيش  
في النمسا.

- وفيما يلي يتم ذكر بعض الحقوق الأساسية المهمة في النمسا:
- الحق في المساواة أمام القانون والمحاكمة العادلة،
  - الحق في الحياة والحرية الشخصية،
  - حظر العبودية والسخرة،
  - الحق في احترام الحياة الخاصة والأسرية،
  - الحق في الزواج وتأسيس أسرة،
  - الحق في حرية الدين والوجدان.

وتنفيذ حقوق الإنسان والامتثال لها أمران في غاية الأهمية في النمسا.  
ويختص مجلس أمناء المظالم في النمسا بحماية حقوق الإنسان  
وتنفيذها: [www.volksanwaltschaft.gov.at](http://www.volksanwaltschaft.gov.at)

ما هي أهمية حقوق الإنسان بالنسبة لك؟



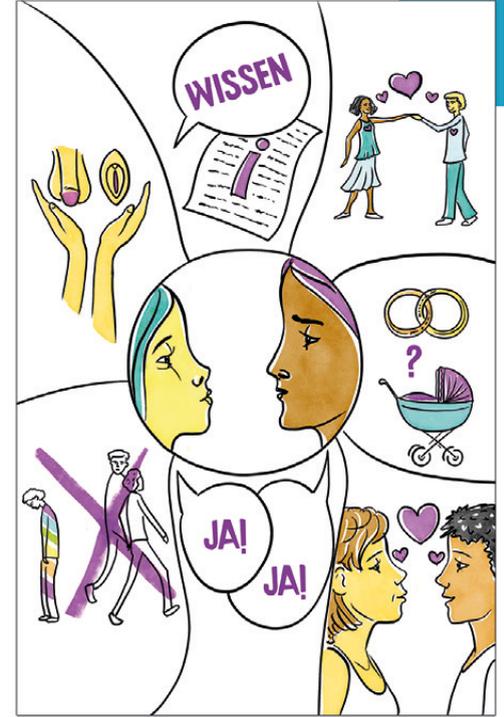


# حقوق الإنسان الجنسية

"حقوق الإنسان الجنسية" مستمدة من "حقوق الإنسان العامة". وفي هونغ كونغ في عام 9991 اعتمدت "الرابطة العالمية للصحة الجنسية" "World sAssociation for Sexual health" إعلان حقوق الإنسان الجنسية.

- وتشمل حقوق الإنسان الجنسية، على سبيل المثال لا الحصر:
- الحق في الصحة الجنسية،
  - الحق في المعلومات والتربية الجنسية،
  - الحق في حرية اختيار الشريك،
  - الحق في الحماية من التمييز،
  - الحق في العلاقات الجنسية بالتراضي،
  - الحق في اختيار الزواج أو الإنجاب،
  - الحق في حياة جنسية آمنة وخالية من العنف ومُرضية وممتعة.

هل تعلم أن هناك أيضًا حقوق إنسان جنسية؟





# اتفاقية حقوق الأشخاص ذوي الإعاقة

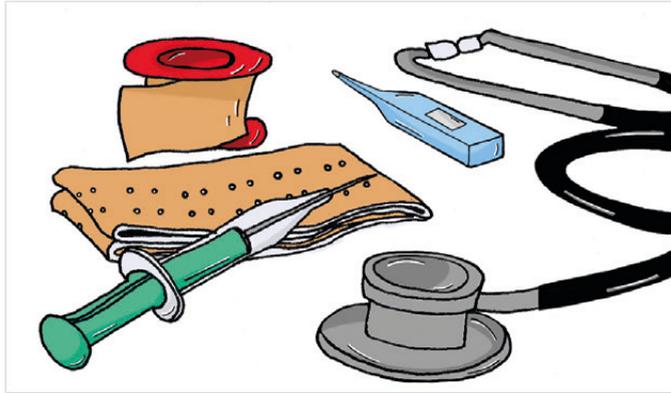
تُعتبر اتفاقية الأمم المتحدة لحقوق الأشخاص ذوي الإعاقة (اختصارًا: UN-BRK) بمثابة معاهدة دولية، تتعهد فيها الدول الموقعة بتعزيز وحماية وكفالة حقوق الإنسان للأشخاص ذوي الإعاقة. وفي النمسا أصبحت اتفاقية حقوق الأشخاص ذوي الإعاقة سارية المفعول منذ عام 2008 وتطبق على جميع الأشخاص الذين يعانون من إعاقات جسدية أو نفسية أو ذهنية أو حسية طويلة الأمد، والتي قد تمنعهم من المشاركة بشكل كامل وفعال وعلى قدم المساواة في المجتمع.

المبادئ الأساسية لاتفاقية حقوق الأشخاص ذوي الإعاقة UN-BRK هي:

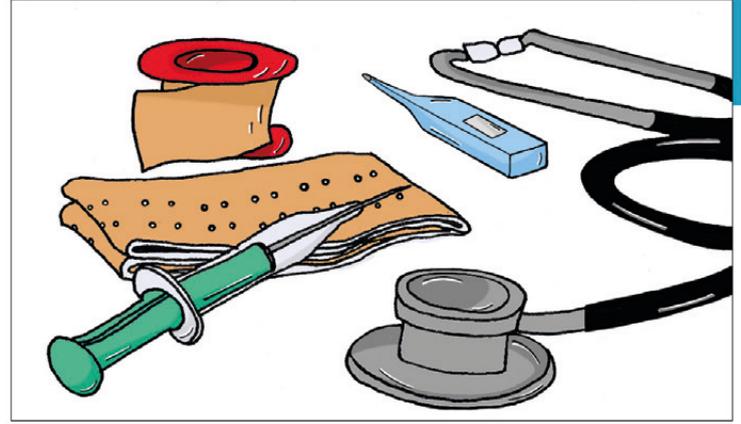
- احترام كرامة الإنسان، والاستقلالية الفردية،
- وتقرير المصير، وحرية الفرد في اتخاذ قراراته،
- عدم التمييز،
- الاندماج في المجتمع،
- تكافؤ الفرص وإمكانية الوصول.

ويوجد في كل ولاية فيدرالية أمين مظالم للأشخاص ذوي الإعاقة، حيث يقدم معلومات حول حقوق الأشخاص ذوي الإعاقة ويدعمهم في تنفيذها.



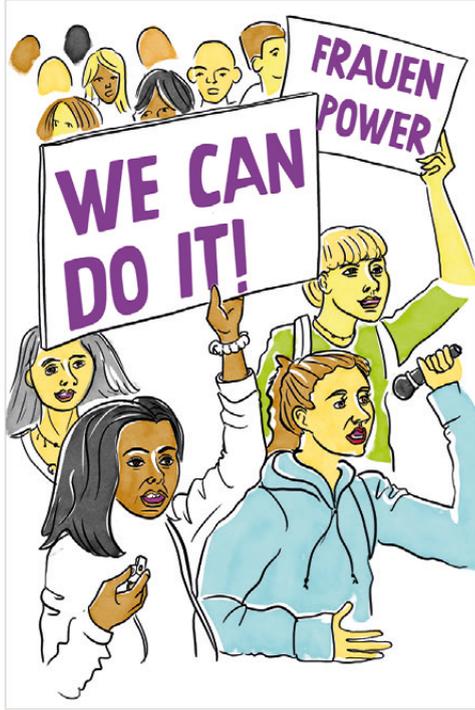


## الرعاية الصحية



في حالة الفحوصات الطبية أو الرعاية الصحية أيضًا قد لا يتسنى ضمان الخصوصية. تحدّث عن ذلك إذا كنت تشعر بعدم الارتياح واحصل على شرح واضح للعلاجات أو الفحوصات التي يتم إجراؤها. ويمكنك أيضًا اصطحاب شخص تثق به. في النمسا تتمتع بحرية اختيار الطبيب: يمكن لأي شخص اختيار الطبيب الذي يثق به.

يحتاج بعض الناس إلى دعم أثناء الرعاية حتى وهم في سن الرشد. ومع ذلك فهذا لا يعني أن كل لمسة تتم معاشتها مثلًا أثناء الرعاية تكون على ما يرام. فإذا شعرت أن هناك لمسة غير مريحة أو مؤلمة أثناء الرعاية، فيمكنك ويجب عليك الإشارة إليها أو الإفصاح عنها. إن لكل شخص الحق في الشعور بالرضا. وإذا لم يكن الأمر كذلك، فاحصل على المساعدة وأخبر شخصًا موثوقًا بما عايشته ومررت به. ويوجد في كل ولاية فيدرالية في النمسا وكلاء وممثلون للمرضى يقدمون معلومات حول حقوق المرضى ويدعمونهم.



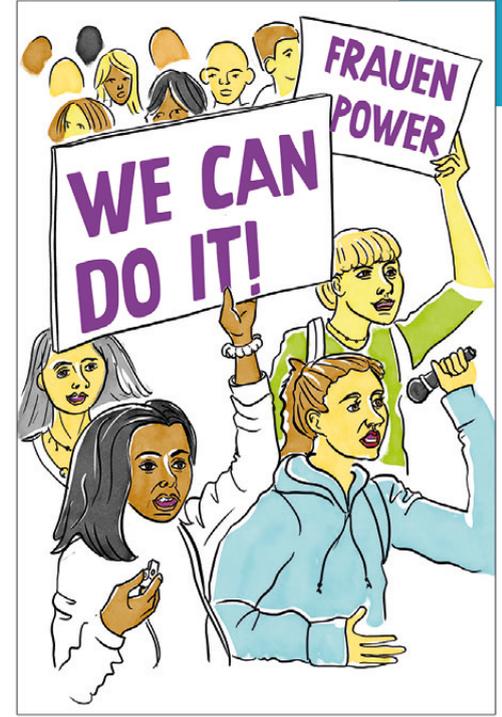
حقوق المرأة

تتعرض النساء في جميع أنحاء العالم للعنف خاصة فيما يتعلق بالجنس والعلاقات. وهذا هو الحال أيضًا في أوروبا. ولهذا السبب اعتمد المجلس الأوروبي في إسطنبول في عام 2011 "اتفاقية المجلس الأوروبي بشأن منع ومكافحة العنف ضد المرأة والعنف المنزلي" (اختصارًا: "اتفاقية إسطنبول").

بالإضافة إلى ذلك تُشجع الدول الأطراف في الاتفاقية على تطبيق اللوائح الخاصة بالعنف المنزلي على ضحايا العنف المنزلي الآخرين (الرجال والأطفال). وقد وقّعت النمسا على "اتفاقية إسطنبول" في عام 2013، وتعهدت بمكافحة العنف ضد النساء والفتيات والعنف المنزلي. وتشتمل الاتفاقية على جميع أشكال العنف ضد المرأة، بما في ذلك الأشكال التقليدية للعنف، مثل الزواج القسري أو ختان الأعضاء التناسلية الأنثوية (اختصارًا: تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية FGM).

وتدعو الاتفاقية إلى المساواة بين المرأة والرجل في المجتمع كشرط مسبق مهم للحماية من العنف.

هل تعرف المجالات التي لا تتمتع فيها النساء بنفس الفرص أو الفرص التي يتمتع بها الرجال؟ كيف يمكن تحسين مساواة النساء والفتيات؟





تشويه الأعضاء  
التناسلية الأنثوية

## اختصاري از

يشير الاختصار FGM إلى تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية (Female genital Mutilation)

وهي صورة من صور العنف الشديد ضد الفتيات والنساء. وخلال ذلك يتم ختان أجزاء من الأعضاء التناسلية الأنثوية، على سبيل المثال شفاه الفرج أو حشفة البظر.

وفي بعض الأحيان يتم إزالة جزء من الأعضاء التناسلية الخارجية أو كلها وخياطة المهبل، مع ترك فتحة صغيرة للبول ودماء الدورة الشهرية (الحيض). في بعض البلدان في إفريقيا أو آسيا أو أمريكا الجنوبية يُعتبر تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية FGM تقليدًا ثقافيًا، لكن لا توجد تعليمات دينية بشأن تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية. ويُعد تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية غير قانوني في النساء، ولكن يعيش هنا أيضًا نساء وفتيات من بلدان يتم فيها ممارسة تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية FGM. وفي حالة إقامة الجاني أو الضحية عادة في النمسا أو كان الجاني أو الضحية يحمل الجنسية النمساوية فإن الفعل يُعاقب عليه أيضًا إذا تم ارتكابه في الخارج.

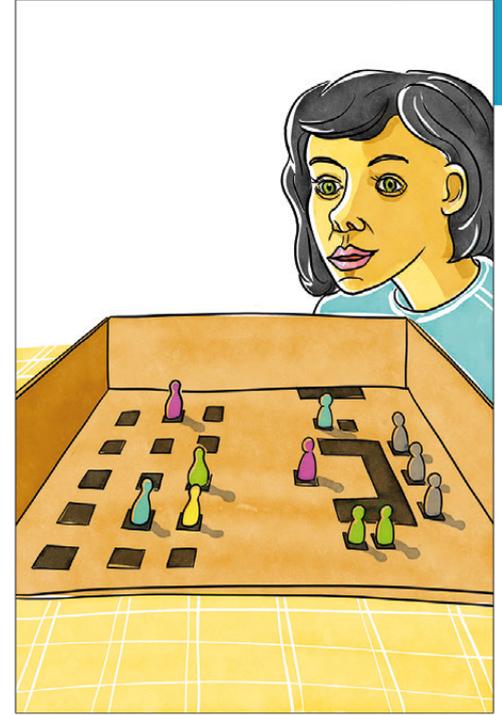
بالنسبة للنساء المعنيات بالأمر فإن تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية FGM له تداعيات خطيرة على صحتهم وحياتهم الجنسية. ستجدون على الموقع الإلكتروني [www.stopFGM.net](http://www.stopFGM.net) مزيدًا من المعلومات بلغات مختلفة ومراكز استشارية متخصصة.

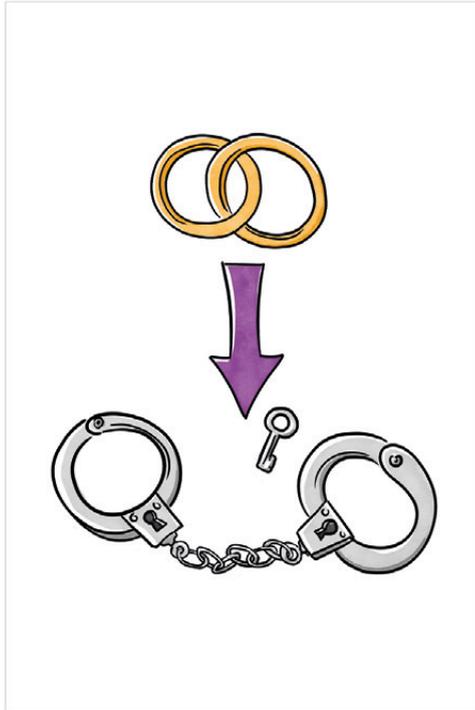




مساعدة الضحايا وتقديم  
الدعم خلال الإجراءات

في النمسا يجب حماية ضحايا العنف على أفضل وجه ممكن. فإذا تعرض شخص للعنف الجسدي أو العنف الجنسي أو التهديدات الخطيرة في المنزل وتم استدعاء الشرطة فيمكن للشرطة منع الجاني من البقاء في المنزل أو من الاقتراب من الضحية لمدة أسبوعين. وخلال هذه المدة يمكنك الحصول على المساعدة والدعم من مراكز الاستشارة أو مركز الحماية من العنف للنظر في كيفية المضي قدمًا. عندما يحدث العنف داخل الأسرة أو بين الأصدقاء، يكون الأمر صعبًا بشكل خاص على المتضررين. وتوفر مرافق الدعم خلال الإجراءات الخاصة معلومات مجانية حول الحقوق والخيارات وترافقك إلى الشرطة والمحكمة. كما يحق لضحايا العنف على الإنترنت، على سبيل المثال المطاردة أو التنمر عبر الإنترنت، وكذلك القُصّر الذين شهدوا العنف في بيئتهم الاجتماعية المباشرة (العنف في الأسرة) الحصول على الدعم خلال الإجراءات.

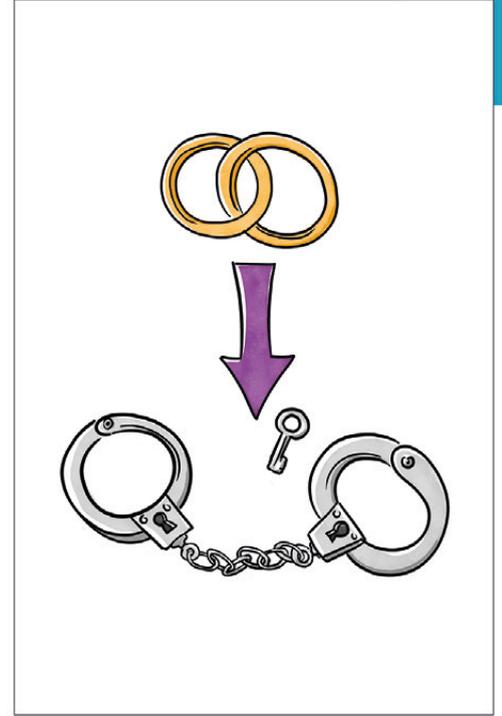


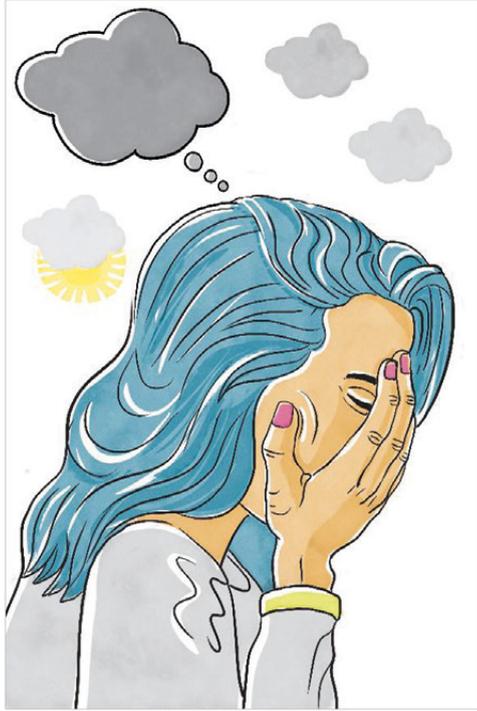


الزواج القسري

يُعد الزواج القسري في النمسا جريمة جنائية يُعاقب عليها بالسجن لمدة تصل إلى 5 سنوات. ويتم إجبار النساء وكذلك الرجال على الزواج لأسباب مختلفة: بسبب القيم الثقافية أو التعليمات الدينية أو الضغط الأسري أو نتيجة لأسباب اقتصادية. وفي بعض الأحيان يتم نقل الشباب الذين يعيشون في النمسا إلى الخارج للزواج هناك. وتدعم مراكز الاستشارة المتخصصة مثل DIVAN في مدينة "غراتس" أو Orientexpress في العاصمة فيينا أولئك الذين يتعرضون للتهديد أو المتضررين من الزواج القسري. يمكن استخدام خط مساعدة النساء ضد العنف (0800 222 555) أو هاتف طوارئ النساء على مدار 24 ساعة (01 71719) للاتصال بالملاجئ والإسكان في حالات الطوارئ، حيث يمكن إيواء المتضررين من جميع أنحاء النمسا وحمايتهم دون الكشف عن هويتهم.

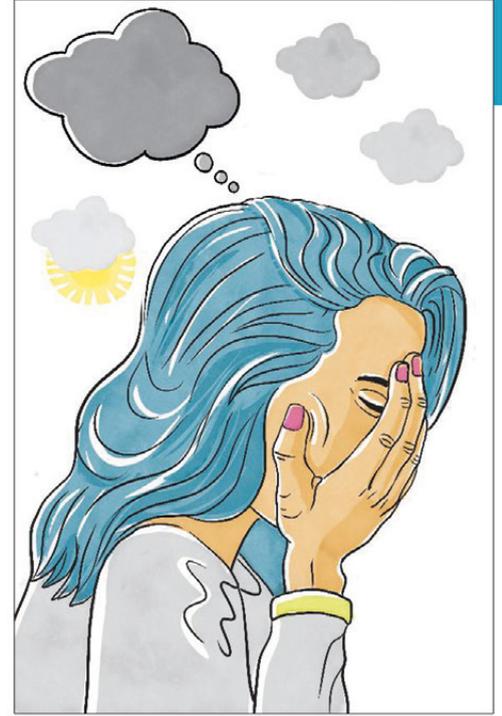
بالإضافة إلى الزواج القسري هناك أيضًا زواج "مرتّب". وهنا يختار الأقارب شركاء الحياة بموافقة العروسين. وفي هذا الإطار أيضًا يمكن اعتبار التوقعات والضغط الاجتماعي بمثابة أمر قسري.





التنمر

يُعتبر "التنمر" أو "التحرش" شكلاً من أشكال العنف المتكرر والمنتظم والممتد من قبل مجموعة من الناس. وتتضمن أعمال التنمر النمطية الإذلال والإهانات والتهديد بالعنف ونشر الشائعات والادعاءات الكاذبة وما إلى ذلك. كما يحدث التنمر على الإنترنت ("التنمر عبر الإنترنت"). ويمكن وصف التنمر بأنه إرهاب نفسي. وأحياناً يشارك بعض الأشخاص في التنمر لأنهم يريدون الانتماء إلى المجموعة أو يخشون أنهم قد يتعرضون للتنمر بطريقة أخرى. يتعرض الأشخاص أحياناً للتنمر بسبب مظهرهم أو عرقهم أو توجههم الجنسي. وفي بعض الأحيان يقوم الشخص بالتنمر كي يشعر بأنه أقوى أو صاحب سلطة. لا يُعد التنمر علامة على القوة على الإطلاق، بل على العكس! علامة القوة هي الحصول على المساعدة كي يتسنى إنهاء التنمر. وفي المدرسة يمكنك اللجوء إلى المعلمين الذين تثق بهم. ويمكن أيضاً أن يساعد الأخصائيون الاجتماعيون بالمدرسة أو المعلمون الاستشاريون أو متخصصو علم النفس في المدرسة! كما تقدم هيئة ممثلي ومناصري الأطفال والشباب ومراكز حماية الطفل في جميع الولايات الفيدرالية المشورة والدعم.



يمكنك أيضاً الحصول على نصيحة من خدمة الاستشارات Rat auf Draht. كن شجاعاً واتصل إذا لاحظت التنمر أو تعرضت له شخصياً: هاتف  
<https://www.rataufdraht.at/>، 147  
هل سبق لك أن لاحظت التنمر أو حتى تعرضت له شخصياً؟ هل تمكنت من إنهاء التنمر؟ من قَدّم لك أو لكم الدعم في هذا؟



الحصول على المساعدة

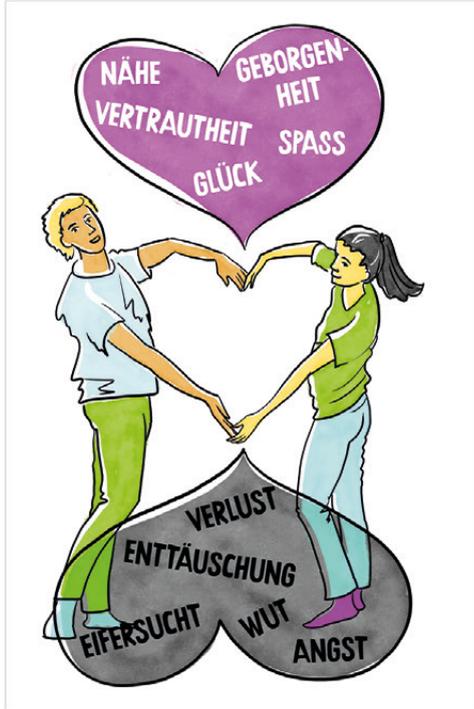
پس از یک واقعه‌ی خشونت، اغلب، کمک گرفتن سخت است. راحت‌تر این است که، انسان یک فرد مورد اعتماد داشته باشد تا او را در مراجعه به یک پایگاه مشاوره یا پلیس همراهی نماید. زمانی که ما تنها نباشیم و احساس کنیم که درک می‌شویم، حالممان بهتر است. اگر فردی که دچار خشونت گذشته را همراهی می‌نمایید، می‌توانید مسائل ذیل را مد نظر قرار دهید:

- فقط حضور داشته باشید و گوش کنید
- باور کنید
- قول کاری که نمی‌توانید انجام دهید را ندهید
- مقصر برنشمیرید
- کمک بگیرید!

تمامی انسان‌هایی که خشونت تجربه می‌کنند، حق کمک و پشتیبانی دارند - هیچ کس ملزم به کنار آمدن با خشونت به تنهایی نیست! در پایگاه‌های مشاوره یا در مرکز حفاظت در برابر خشونت، انسان‌هایی که دچار خشونت گذشته‌اند، به صورت رایگان کمک و پشتیبانی دریافت می‌نمایند، تا امکان پایان بخشیدن به خشونت ایجاد گردد. شما به عنوان فرد مورد اعتماد نیز می‌توانید با مکان‌های مذکور تماس گرفته و یک مشاوره دریافت کنید.

آیا می‌توانید تصور کنید که شخصی را در کمک گرفتن همراهی نمایید؟ آیا می‌دانید که در منطقه‌ی شما، کجا یک پایگاه مشاوره یا یک مرکز حفاظت در برابر خشونت وجود دارد؟



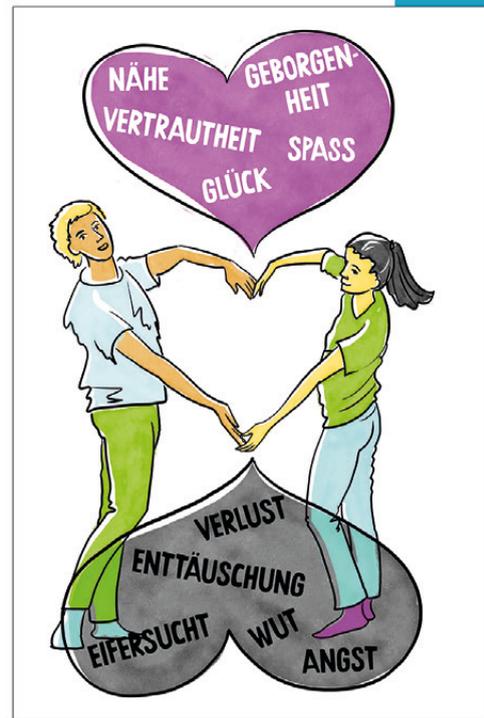


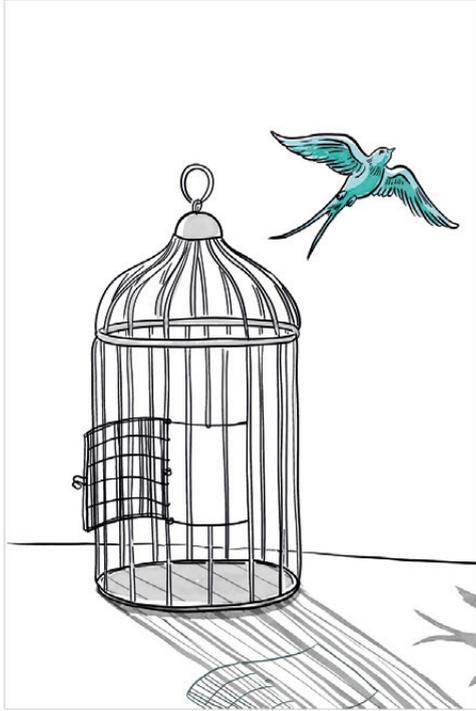
# العنف في علاقات الشباب

اکثر انسان‌های جوان، اولین رابطه‌ی عشقی خود را بسیار عالی تصور می‌کنند: همراه با انبوهی از عشق، رمانتیک، اعتماد، لذت و واقعه‌های مشترک. اما داشتن یک رابطه، ساده نیست. انسان باید زمانی که آرزوها/خواسته‌ها و تصورات متفاوتی دارد، توافقی‌هایی انجام داده و اختلافات را حل کند. گاهی اوقات انسان باید با دلسردی و یأس کنار بیاید، انسان احساس ناامنی یا حسادت می‌کند. امکان دارد که انسان عشق و دلسردی را به صورت همزمان احساس کند و این مسئله می‌تواند نسبتاً گیج‌کننده باشد. کنار آمدن با آن راحت نیست. این مطلب می‌تواند همچنین در رابطه‌های جوانان منجر به خشونت شود، خشونت فیزیکی، روحی یا جنسی. گرچه غالباً دختران و بانوان جوان هستند که خشونت را در رابطه تجربه می‌کنند، اما چنین تجاربی را افراد بیناجنس، پسرها و مردهای جوان نیز درار هستند! بسیاری از انسان‌های جوان خجالت می‌کشند و بر این باور هستند که سایرین، همگی رابطه‌های عالی دارند و فقط آنها هستند که رابطه‌ی عالی ندارند.

اما واقعیت اینگونه نیست!

اولین رابطه‌ی عشقی شما چگونه بوده، یا شما اولین رابطه‌ی خود را چگونه تصور می‌کنید؟ آیا برای شما صحبت در مورد موضوعات رابطه و احساس‌ها، سخت است یا آسان؟





إنهاء العنف

غالبًا ما يكون لدى الأشخاص الذين يتعرضون للعنف في العلاقات أمل في أن يتوقف العنف مرةً أخرى. أحيانًا يكون الأمر كذلك حقًا: تتعرفون على بعضكم البعض بشكل أفضل، وتدريبون على التحدث عن المشاعر والأمان والأفكار وإظهار الاهتمام بالآخرين وتتعلمون الثقة. أحيانًا لا يتوقف العنف، أو حتى يصبح أكثر.

بعدها قد يكون من الأفضل إنهاء العلاقة والتحدث عما مررت به: تدعم مراكز الاستشارة للفتيات والنساء الشابات اللاتي تعرضن للعنف. وتتوفر مراكز استشارية للأولاد في جميع الولايات الاتحادية. وفي مراكز الاستشارة يمكنك مناقشة تجارب العنف، بغض النظر عما إذا كنت الشخص الذي ارتكب العنف أو الشخص الذي اضطر إلى تحمل العنف.

أرقام الطوارئ عند التعرض للعنف:

هاتف خدمة الاستشارات Rat auf Draht: 147

هاتف طوارئ الأطفال: 111 116

هاتف خط مساعدة النساء ضد العنف: 0080 222 555

هاتف طوارئ النساء على مدار 24 ساعة: 01 71719

هاتف طوارئ الرجال على مدار 24 ساعة: 0080 246 247

هاتف الشرطة: 133

الشرطة عبر رسائل نصية قصيرة: 0080 133 133

