

خذ هذه النشرة معك  
واقراها عندما يكون لديك وقت

# هل أنت شاب؟

خلال فترة المراهقة، تعتبر الأفكار والمشاعر الجنسية المتنوعة أمراً طبيعياً

في بعض الأحيان، قد تُشعرك تطورات جنسانيتك بالارتباك أو القلق. في هذه الحالة، يمكن أن يكون من المفيد التحدث مع شخص بالغ موثوق به

تذكر - لست وحدك!



قد تتعلق الأفكار الجنسية للشباب تجاه الأطفال بالعديد من العوامل المختلفة. من خلال الدعم المناسب والمعلومات، يمكنك استكشاف جنسانيتك المتطورة مع شخص بالغ موثوق به وزيادة فهمك لنفسك.

## الحياة الاجتماعية

بعض الشباب قد يواجهون صعوبات في التفاعل مع أقرانهم لأسباب مختلفة، مما قد يؤدي أحياناً إلى أن يلاحظ الشاب أنه قد يكون أسهل وأكثر راحة في التعامل مع الأطفال الأصغر سناً. من الطبيعي تماماً أن يكون للشباب أصدقاء من أعمار مختلفة. لا يوجد ما يدعو للقلق في ذلك. عندما يتعلق الأمر بالعلاقات العاطفية أو السلوك الجنسي الذي يشمل أشخاصاً أصغر سناً، من المهم أن نتذكر أنه نظراً لاختلاف الأعمار، قد يكون الانخراط في الأنشطة الجنسية غير قانوني.

## تغيرات فترة المراهقة

يمكن للتغيرات الهرمونية أن تزيد من الرغبة الجنسية مؤقتاً وأحياناً بشكل قوي جداً. هذا أمر طبيعي تماماً. في بعض الأحيان قد يلاحظ الشاب ظهور رد فعل جنسي في مواقف يومية عادية، مثلًا أثناء اللعب أو ممارسة الهوايات. في مثل هذه الحالات قد يكون هناك أطفال أصغر سناً أيضاً. على سبيل المثال، في مثل هذه الحالات من المهم جداً احترام حدودك الشخصية وحدود الآخرين.

## الصحة النفسية

في بعض الأحيان، قد تكون التحديات النفسية وبعض السلوكيات مرتبطة بالأفكار الجنسية تجاه الأطفال. على سبيل المثال، قد تكون هناك مشاعر معقدة مرتبطة بالتنمر، والأفكار الجنسية القهرية، أو صعوبة فهم عواقب الأفعال الجنسية. من الجيد مناقشة المشاعر مع بالغ موثوق.

## الجنسانية جزء لا يتجزأ من الإنسانية طوال مراحل الحياة

عادةً ما يبدأ الاهتمام الجنسي بالآخرين في الظهور خلال فترة المراهقة. ومع ذلك، قد يشعر البعض بالرغبات الجنسية أو تكون لديهم تخيلات أو اهتمامات جنسية في وقت أبكر.

الاهتمام الجنسي بالأقران أمر طبيعي تماماً. فترة المراهقة تشمل استكشاف الذات والتفكير في جوانب مختلفة من الجنسية.

بعض المراهقين قد يشعرون باهتمام جنسي تجاه الأطفال الأصغر منهم. التفكير في جوانب مختلفة من الجنسية لا يعني بالضرورة أن تكون الأفكار دائمة أو أن هذه الأفكار ستتحقق في الحياة الواقعية

## لماذا المعلومات عن الجنسانية مهمة؟



### الرفاهية

المعرفة عن العلاقات الصحية والحدود تساهم في تحسين حالتك العاطفية من خلال مساعدتك على تكوين والحفاظ على علاقات إيجابية مع الآخرين.

### الوقاية من الأضرار

المعرفة يمكن أن تساعدك في فهم حدودك وحدود الآخرين وأهمية احترام الموافقة. المعلومات المناسبة تقلل من خطر السلوك الجنسي الضار. عندما تكون لديك المعرفة، تستطيع التصرف!

### تعزيز القدرات

المعرفة تمنحك القدرة على اتخاذ القرارات بشأن جسدك وعلاقاتك، مما يزيدك بالأدوات اللازمة للدفاع عن حدودك ورفاهيتك.

### الوقاية من العنف الجنسي

عندما تكون لديك المعرفة، يمكنك تقليل احتمالية أن تصبح ضحية للعنف الجنسي بنفسك أو أن تشارك في سلوك ينتهك الحدود الجنسية للآخرين بسبب نقص المعلومات.

### العواقب القانونية

النشاط الجنسي الذي يشمل أطفالاً أصغر منك بشكل ملحوظ قد يكون غير قانوني. يمكن للبالغ الموثوق أن يساعدك في فهم موضوع الحرية والمسؤولية المتعلقة بالسلوك الجنسي.

## ماذا لو كانت لديك أفكار جنسية تجاه الأطفال الذين هم أصغر منك بكثير؟

### الجنسانية المتطورة

من المهم أن نفهم أن الأفكار والمشاعر الجنسية تجاه الأطفال غالبًا ما تكون جزءًا من النمو والتطور الطبيعي في مرحلة المراهقة. في كثير من الأحيان، قد تكون هذه أفكارًا ومشاعر مؤقتة، وأحيانًا قد تكون جزءًا ثابتًا من هوية الشخص. امنح نفسك مساحة للنمو نحو البلوغ كفرد فريد بطريقتك الخاصة.

### مشاركة المخاوف

إذا أصبحت الأفكار والمشاعر مستمرة أو كنت قلقًا حيالها، من المهم التحدث مع بالغ موثوق به.

### شخص بالغ موثوق به

يمكن أن يكون البالغ الموثوق شخصًا مثل الوالد، أو الوصي أو المعلم أو مستشار المدرسة أو العامل الشبابي أو الأخصائي النفسي أو الممرض أو أي بالغ موثوق آخر. قد يبدو مشاركة الأفكار أمرًا صعبًا، ولكن التوجيه والدعم يمكن أن يساهما في تحسين شعورك

### الأفكار والمشاعر ليست غير قانونية

إن إنكار الأفكار والمشاعر أو تجاهلها لا يؤدي إلى اختفائها. أفكارك ومشاعرك ليست غير قانونية. من المهم أن تتذكر أن التصرف بناءً على الأفكار والمشاعر الجنسية قد يكون غير قانوني.

### يمكنك التحكم في سلوكك

لا يمكنك التحكم في المشاعر والأفكار الجنسية تجاه الأطفال، ولكن يمكنك تعلم كيفية التحكم في سلوكك بحيث لا تؤدي هذه الأفكار والمشاعر إلى أفعال جنسية وفقًا لها. من الممكن أن تعيش حياة جيدة مع هذه الأفكار والمشاعر.

### اطلب المساعدة

إذا كنت تعتقد أن هناك احتمالية أن تتصرف بناءً على أفكارك ومشاعرك، من المهم أن تطلب المساعدة والدعم.

## الدعم متاح للتفكير في أبعاد الجنسانية

خطوط المساعدة الأوروبية  
للأطفال 111 116 p.



**CSAPE**  
CHILD SEXUAL  
ABUSE PREVENTION  
AND EDUCATION

 Save the Children 

بتمويل من  
الاتحاد الأوروبي



تم التمويل من قبل الاتحاد الأوروبي. تتحمل الجهة التي أعدت هذا المحتوى المسؤولية الكاملة عنه، ولا يعكس بالضرورة وجهات نظر الاتحاد الأوروبي أو المفوضية الأوروبية. الاتحاد الأوروبي أو المفوضية الأوروبية غير مسؤولين عن هذا المحتوى