

## الترجمة العربية لمحاضرات "مطلوب مساعدة" من 1-5

إن مشروع مطلوب مساعدة لمنع أو Help Wanted Prevention Project هو عبارة عن دورة عبر الإنترنت لتقديم المساعدة للأفراد الذين لديهم اهتمام جنسي بالأطفال الأصغر سناً. وقد تم إعداد الدورة من قبل أعضاء هيئة التدريس والموظفين في مركز مور لمنع الاعتداء الجنسي على الأطفال وكلية جونز هوبكنز بلومبرج للصحة العامة بالتعاون مع خبراء محليين ودوليين آخرين وأشخاص لديهم اهتمام جنسي بالأطفال وناجين من الاعتداء الجنسي على الأطفال. ولا يتم اعتماد الموارد الموجودة على هذا الموقع من قبل مركز مور أو معاهد جونز هوبكنز وهي ليست بديلاً عن الاستشارة الطبية المتخصصة أو العلاج. ويرجى اتخاذ الخطوات للحصول على المساعدة التي تحتاجها. فأنت مهم.

### معدو دورة "مطلوب مساعدة"

إليزابيث ج. لوتورنو- دكتوراه.	رايان تي شيلدرز -دكتوراه.	أماندا إي روزيكا -ماجستير
أستاذ بقسم الصحة العقلية، ومدير مركز مور لمنع الاعتداء الجنسي على الأطفال، كلية جونز هوبكنز بلومبرج للصحة العامة.	أستاذ مساعد بكلية علم الإجرام ودراسات العدالة، جامعة ماساتشوستس لويل.	باحث مشارك أول بقسم الصحة العقلية ومدير عمليات البحث بمركز مور لمنع الاعتداء الجنسي على الأطفال، كلية جونز هوبكنز بلومبرج للصحة العامة.

### المتعاونون

المتعاونون مع جمعية علاج المعتدين الجنسيين ATSA	الطلاب والموظفون	مقدمو الدعم
كارين بيكر	سييرا بوكمان- مساعد باحث	"آدم"
أنيس بن الموق	ميجان إنجارم، طالب دكتوراه في كلية جونز هوبكنز بلومبرج للصحة العامة	أفراد مجهولون يعانون من انجذاب جنسي للأطفال وقدموا قصصهم
مايا كريستوفر	جيف كان- طالب دكتوراه في كلية جونز هوبكنز بلومبرج للصحة العامة	ناجون مجهولون من الاعتداء الجنسي على الأطفال وقدموا قصصهم
جيرري كريسي	سارة موراي -زميلة ما بعد الدكتوراه	لوك مالون
جيرالد هوفر	في كلية جونز هوبكنز بلومبرج للصحة العامة	مجموعة دعم "فيرتشوس بيدوفيليز"
جيل ليفنسون	جون ثورن -طالب دكتوراه في كلية جونز هوبكنز بلومبرج للصحة العامة	
كيران مكارتان		
مايكل مينر		
دانيال روثمان		
جوان تاباتشنيك		

## الشركاء والممولين التنظيميين

معهد 3سي

جمعية علاج المعتدين الجنسيين | ATSA

مركز مور لمنع الاعتداء الجنسي على الأطفال

منظمة "راليانس": لإنهاء العنف الجنسي في جيل واحد

شركة "شارير فيوتشر" للاستشارات النفسية

## التحقق من الترجمة

نتوجه بشكر خاص إلى أحمد حسن لمراجعته وتحققه من ترجمة "مطلوب مساعدة" "أو" "Help Wanted" الخاصة بنا.

د. احمد نبيل حسن الشريف، استشاري امراض نفسية وادمان. د. احمد أستاذ مساعد بقسم النفسية وقسم الصيدلة بجامعة تورونتو. كما هو أستاذ مساعد بقسم النفسية بجامعة الملك عبد العزيز بجدة. د. احمد عنده خبرة وعدة أبحاث بالأمراض المتعلقة بالضغط النفسي بما فيها الاعتداء الجنسي وعلاقتها بأمراض الإدمان.

## جدول المحتويات

- الجلسة الأولى: ما هو الاعتداء الجنسي على الأطفال؟.....5
- الجلسة الثانية: مهارات الإفصاح والسلامة.....9
- الجلسة الثالثة: التغلب على انجذابك الجنسي.....14
- الجلسة الرابعة: بناء صورة ذاتية إيجابية.....20
- الجلسة الخامسة: بناء نشاط جنسي صحي.....24

## الجلسة الأولى: ما هو الاعتداء الجنسي على الأطفال؟

**ملاحظة:** قد تكون جلسة تقديم المساعدة هذه مفيدة للأشخاص من أي عمر. إلا أنها قد أعدت في الأصل لمخاطبة المراهقين والشباب. وعندما نشير إلى الاهتمام الجنسي بـ "الأطفال الأصغر سنًا" فإننا نعني أصغر منك إذا كنت تحت سن 18 عامًا. أما إذا كان عمرك 18 عامًا أو أكثر فيرجى تفسير مصطلح "الأطفال الأصغر سنًا" على أنه يشير إلى أي شخص يقل عمره عن 18 عامًا.

### مقدمة

سنحدث في هذه الجلسة عن ما هو الاعتداء الجنسي على الأطفال وآثار وعواقب الاعتداء الجنسي على الأطفال لكل من الضحايا ومرتكبي الاعتداء.

### ما هو الاعتداء الجنسي على الأطفال؟

ليس كل الأشخاص الذين يجذبون جنسيًا إلى الأطفال يتصرفون بناءً على هذا الانجذاب. ولدعم نفسك في الثبات على عدم الاعتداء فمن المهم أن تفهم ما هي الأفعال التي تعتبر اعتداءً جنسيًا على الأطفال حتى تتمكن من تجنب إيذاء نفسك والآخرين.

وكي نكون واضحين فإننا عندما نناقش الاعتداء الجنسي على الأطفال فنحن لا نتحدث عن التجارب الجنسية النموذجية للمراهقين والتي تحدث بين اثنين من المراهقين الراغبين في هذه التجارب وهم بنفس العمر تقريبًا.

يشير مصطلح "طفل" إلى شخص يقل عمره عن 18 عامًا وعادة ما يكون أصغر بثلاث سنوات على الأقل من الشخص الذي ارتكب الاعتداء.

الاعتداء الجنسي على الأطفال يشمل إشراك طفل في نشاط جنسي. ويمكن أن يكون هذا النشاط أي شيء يثير مرتكب الاعتداء جنسيًا. وقد لا يتضمن حتى لمس الطفل.

وإليك بعض الأمثلة على الاعتداء الجنسي على الأطفال:

- لمس الأعضاء التناسلية للطفل- أو عورته- من أجل المتعة الجنسية
- جعل الطفل ينظر إلى الأعضاء التناسلية لشخص آخر أو يلمسها
- ممارسة الألعاب الجنسية مع طفل
- ممارسة العادة السرية -أو لمس نفسك- أثناء وجودك مع طفل، أو جعل الطفل يلمس الأعضاء التناسلية الخاصة به
- وضع أجزاء من الجسم (مثل اللسان أو الأصابع أو القضيب) أو أشياء في فم الطفل أو مهبله أو فتحة شرجه
- مكالمات هاتفية جنسية أو رسائل نصية أو اتصال عبر الإنترنت
- المشاهدة غير اللائقة لطفل أثناء خلع ملابس أو أثناء استخدام الحمام
- استغلال الأطفال في المواد الإباحية؛ مثل إنشاء الصور الجنسية أو الأفلام الجنسية أو امتلاكها أو مشاركتها أو عرضها بما في ذلك أي شخص يقل عمره عن 18 عامًا - حتى لو كان هو أنت أو شريكك الرومانسي الذي من نفس عمرك

### الاستمالة

يحاول بعض الأشخاص إعداد الطفل لممارسة الجنس وهذا ما يسمى "الاستمالة" ويمكن أن يؤدي إلى الاعتداء الجنسي على الأطفال.

وقد تشمل الاستمالة أشياء مثل:

- قضاء شخص وقتًا مع الطفل بمفرده عندما يكون هذا الشخص مهتم بهذا الطفل من الناحية الجنسية
- مشاركة الأسرار مع طفل
- إعطاء الطفل هدايا أو عناية خاصة
- إخبار طفل بالنكات الجنسية أو القصص الجنسية
- وجود اتصال جسدي وثيق مع الطفل مثل التدليك أو الاستحمام أو الركوب على الظهر

إن الشخص الذي لا ينوي استمالة طفل لممارسة الجنس لكنه يقترب عاطفياً أو جسدياً من الطفل قد ينتهي به الأمر باستغلال هذا القرب والاعتداء الجنسي على الطفل.

#### والآن أنت تعرف

إن الانجذاب الجنسي أمر شخصي - ونحن نعلم أن الأشخاص الذين يجذبون جنسياً إلى الأطفال الأصغر سناً لا يجذبون كلهم بنفس الطريقة. وعليه فإن معرفة الأفعال التي تصنف بكونها اعتداء جنسي على الأطفال أو التي يمكن أن تندرج تحت بند الاستمالة يمكنه مساعدتك في رسم الحدود واتخاذ قرارات جيدة بشأن المواقف التي يجب عليك تجنبها.

وهناك طريقة جيدة للتفكير في الأمر وهي أن أي سلوك مع طفل يجعلك تشعر بالإثارة الجنسية فهو ليس سلوكاً حسناً. هذه السلوكيات مع هذا الطفل تجعلك أكثر عرضة لأن تعتدي على الطفل جنسياً.

يجب عليك أيضاً استخدام حسن التقدير لتجنب المواقف التي يمكن أن تصبح جنسية مع الأطفال - حتى لو لم يكن هذا ما تقصده.

إن بعض الأشخاص الذين يرتكبون الاعتداء الجنسي على الأطفال قد يقولون لأنفسهم: "لقد أراد الطفل ذلك" أو "لقد أحب الطفل ذلك" إذا ما استجاب الطفل جنسياً أو شارك عن طيب خاطر. لكن لا يمكن للأطفال الموافقة على أي نوع من السلوكيات الجنسية وهذه السلوكيات ضارة وغير قانونية.

#### هل يعد هذا اعتداءً جنسياً على الأطفال؟

هل أنت غير متأكد إذا كان السلوك الذي تفكر فيه سيشكل اعتداءً جنسياً على الأطفال؟

إذا كنت غير متأكد في أي وقت إذا كان ما تريد القيام به مع طفل يعتبر اعتداءً جنسياً على الأطفال فاسأل نفسك: "هل يمكن أن يجعلني ذلك أشعر بالإثارة الجنسية؟"

إذا كان الجواب بنعم فتجنب النشاط وتجنب البقاء مع الطفل. وإذا كنت لا تزال غير متأكد فيمكنك زيارة موقع StopItNow.org والتحدث مع مستشار بدون الكشف عن هويتك.

#### الانجذاب مقابل الفعل

عندما نتحدث عن الاعتداء الجنسي على الأطفال فهناك فرق كبير بين أن تكون منجذباً جنسياً للأطفال وبين أن تتصرف بناءً على هذا الانجذاب الجنسي للأطفال.

فكون شخصاً ما منجذباً للأطفال لا يعني أنه سيعتدي جنسياً على طفل - فمعظم الناس الذين لديهم انجذاب جنسي يختارون عدم التصرف بناءً عليها.

هناك العديد من الأشخاص منجذبون إلى الأطفال جنسياً ولكن لم ولن يعتدوا جنسياً على الأطفال. وبالمثل فهناك العديد من الأشخاص الذين يعتدون جنسياً على الأطفال ولا يجذبون إليهم.

لنأخذ دقيقة لمراجعة بعض المصطلحات.

**المصطلح:** الاعتداء الجنسي على الأطفال  
**التعريف:** إشراك طفل في نشاط جنسي

**المصطلح:** شخص يعاني من الميل الجنسي للأطفال  
**التعريف:** شخص يتجاوز عمره 16 عاماً يجذب جنسياً إلى الأطفال الذين لم يبلغوا سن البلوغ

**المصطلح:** مرتكب الجرائم الجنسية

**التعريف:** شخص يرتكب الاعتداء الجنسي على الأطفال

**المصطلح:** سلوكيات الاستمالة

**التعريف:** أفعال لإنشاء علاقة عاطفية أو بدنية وثيقة مع طفل لتسهيل الاعتداء الجنسي عليه/عليها بصورة أكبر

**المصطلح:** منح الموافقة

**التعريف:** منح الإذن بالمشاركة في النشاط الجنسي؛ ولا يستطيع الأطفال منح الموافقة للمشاركة بنشاط جنسي.

**ما هي آثار الاعتداء الجنسي على الأطفال على ضحاياهم؟**

يمكن أن يكون الاعتداء الجنسي مؤلماً أو مخيفاً أو مربكاً للطفل. فإن العديد من الأطفال الذين يتعرضون للاعتداء الجنسي يعرفون ويتقنون في الشخص الذي يعتدي عليهم. وغالباً ما لا يفهمون أنهم يتعرضون للاعتداء الجنسي.

يصبح الأطفال على دراية بالاعتداء الجنسي بطرق مختلفة وبمرور الوقت. ويمكن أن يكون الأمر مزعجاً للغاية عندما يدركون ما حدث لهم حقاً.

يمكن أن تبقى عواقب الاعتداء الجنسي على الأطفال مع ضحايا هذا الاعتداء طوال حياتهم. تخبرنا الدراسات أن الأطفال الذين يتعرضون للاعتداء الجنسي يمكن أن يواجهوا مشاكل في صحتهم البدنية والعقلية منذ الطفولة وحتى مرحلة البلوغ.

كما أن ضحايا الاعتداء الجنسي على الأطفال معرضون أيضاً لخطر الإصابة بمشاكل في العلاقات ومشاكل تعليمية وهم أكثر عرضة لأن يكونوا ضحايا لاعتداءات أخرى جنسية وغير جنسية

وفي القسم التالي سنتعلم ضحايا الاعتداء الجنسي على الأطفال يشاركون كيف أثر الاعتداء عليهم.

**قصص الضحايا**

فيما يلي ثلاثة روايات شخصية عن كيف أثر الاعتداء الجنسي على ضحاياهم من الأطفال.

**قصة الضحية الأولى**

"التقينا في بداية المدرسة الإعدادية وأصبح صديقي المفضل. وأعتقد أن ما حفزه على فعلته هو عندما كشفت له أن عمي قد تحرش بي وهو ما جعله يفكر بي كضحية سابقة. وهكذا بدأ الأمر بتعليقات مهينة حقاً وبالتقليل من شأن عملي باستمرار. وكانت المرة الأولى التي اعتدى فيها على اعتداء جنسي في حفلة عيد ميلاد أحد الأصدقاء. وبعد ذلك استمر الأمر نوعاً ما وازداد سوءاً حتى انتقلت في النهاية من تلك المدرسة.

لقد تحولت من كوني طالبة متفوقة وشديدة التفاعل في الصف وشديدة الاستمتاع بالمدرسة إلى الإحساس بقلق شديد في المدرسة. وتراجعت درجاتي. وإلى الآن أجد صعوبة في التفاعل مع الرجال. ولا أعني فقط التفاعلات الرومانسية والجنسية، فعندما يقترب مني رجل أترجع. وعندما يرفع رجلا صوته أثبتت مكاني. وعندما أسير في الشارع يجب أن أنظر ورائي على الأقل كل 20 ثانية. إن إحساسي بالسلامة غير موجود إلى حد ما. ولقد كان شعوري بقيمة ذاتي -والذي عانيت منه- يتحسن كلما تقدمت في العمر، لكن الأمر لا يزال شديد الصعوبة."

**قصة الضحية الثاني**

"حدثت تجربتي عندما كنت في الثامنة من عمري. وكان الشخص الذي اعتدى عليّ -الطفل الأكبر عمرا - في الخامسة عشرة أو نحو ذلك. ولقد عرفته من المجمع السكني حيث كنت أعيش. كنت عاندا إلى شقتي وهو أرادني أن آتي إلى غرفة نومه. واعتقدت أن ذلك رائع حقاً لأن هناك طفلاً أكبر مني سناً ويرغب في أن تقوم بشيء سويًا. فذهبت إلى غرفة النوم وأراد مني خلع ملابس، وقد فعلت ذلك. ثم خلع هو أيضا ملابسه وأتذكر أنه كان يتحدث معي عن مدى احتياجي أن أتعلم كيفية ممارسة الجنس مع الفتيات. ثم طلب مني أن أستلقي على سريريه ووجهي على الأرض وجلس فوقي، ولا أتذكر الكثير بعد ذلك. أتذكر أنني عدت إلى المنزل في وقت لاحق من ذلك المساء وما زلت لا أفهم حقاً ما حدث.

أخبرت أمي، وبالطبع كان كل من أمي وأبي مستائين حقًا. وأتذكر التحدث إلى ضابط شرطة. وشعرت بأنني قد فعلت شيئًا خاطئًا حقًا وأنني كنت السبب في هذا الاستياء الشديد الذي يشعر به والداي. ثم أجلسني والداي وقالوا لي: "نحن لسنا مستاءين منك. إنك لم ترتكب أي خطأ." لكن ذلك لم يغير شعوري حيال الأمر. فما زلت أشعر بالذنب بشكل لا يصدق.

بالطبع أعرف الآن أنني لم ارتكب أي خطأ. ولكنها هذه السنوات القليلة كانت شديدة الصعوبة عليّ كطفل. ولقد عانيت من بعض الاكتئاب والشعور بأنني كنت مختلفًا تمامًا عن الآخرين. ولقد عانيت لسنوات عديدة من الوسواس القهري والإدمان.

ولمدة طويلة كان الجنس- أن أكون في وضع جسدي حميم مع امرأة- مرعبًا حقًا بالنسبة لي. ولا أعتقد أنني قد مارست الجنس مع أي من خليلاتي الثلاثة الأولى فقد كنت خائفًا للغاية. لقد كان هناك الكثير من الخوف وكان هناك الكثير من الخجل وكان هناك الكثير من الإحراج.

إن التعرف على الجنس في هذا السياق وفي هذه السن الصغيرة قد أذاني بالتأكد. "

### قصة الضحية الثالث

"إنني أتذكر هؤلاء الفتيات المراهقات من الحي عندما حضرن أمام باب بيتي ليسألنني ما إذا كان بإمكانني الخروج واللعب. كان معهن فتاة صغيرة كانت في نفس عمري تقريبًا -في السابعة تقريبًا- وقلت بعد تفكير: حسنًا، إنه لأمر لطيف.

وانتهى بنا المطاف إلى الغابة. فأمروني وهذه الفتاة الصغيرة بخلع ملابسنا، ثم جعلونا نقوم بأفعال جنسية مختلفة مع بعضنا البعض. كانت أغلبها باللمس ولم يتضمن أي منها إدخالًا، لكنني أتذكر فقط أنني كنت أعتقد أنها كانت أفعالاً غريبة.

لقد أروا منا أن نقبل بعضنا بعضًا وأشياء مثل هذه. وأتذكر أنني كنت أشعر وقتها بالإثارة الجنسية بما يناسب طفلة في السابعة من العمر. فلم أكن أعرف حتى ما هو الجنس أو ما كنا نفعله. وقد انتقلنا من الولاية بعد هذه الواقعة بمدة ليست بالطويلة، وكانت هي أحد تلك الأشياء التي طردتها من ذهني. ثم عندما كان عمري 19 عامًا تقريبًا مررت بفترة رغبتي فيها في الانتحار بشدة.

كان أغلب أسباب ذلك هو معاناتي من حقيقة أنني كنت أميل جنسياً للأطفال، وكان ذلك سرًا كبيرًا. لم أستطع إخبار أحد وشعرت بالخجل من نفسي. وفي النهاية انفصلت عن صديق لي وأخبرته عن كل شيء، بما في ذلك تجارب الطفولة وحقيقة أنني كنت أميل جنسياً للأطفال.

لقد آلمني أن أتحدث عن هذه الواقعة عندما كان عمري 19 عامًا أكثر مما آلمني خوضها عندما كنت في السابعة من عمري، إذا كنتم تفهمون ما أعنيه. وأعتقد لأنه في التاسعة عشر عندي إدراك لما حدث ولكن وأنا في السابعة لم يكن لدي أي إدراك عما حدث.

أعتقد أن هذه التجربة وبعض التجارب الأخرى أضرت بي بطرق عديدة، من حيث كيفية تعاملتي مع الناس وعدم شعوري بالراحة على الإطلاق في العلاقات وعدم انجابي إلى البالغين الآخرين."

### عواقب الاعتداء الجنسي على الأطفال

بالإضافة إلى الآثار الخطيرة والطويلة الأمد للاعتداء الجنسي على الضحايا من الأطفال فهناك عواقب وخيمة على الأشخاص الذين يعتدون جنسياً على الأطفال.

يمكن القبض على الأشخاص الذين يعتدون جنسياً على الأطفال ومحاكمتهم وسجنهم.

وقد يُطلب من الأشخاص المدانين بارتكاب اعتداء جنسي على الأطفال التسجيل في سجلات مرتكبي الجرائم الجنسية العامة لفترة طويلة وأحياناً مدى الحياة. وهذا يعني أنه يمكن نشر أسمائهم وعناوينهم وصورهم وجرائمهم على الإنترنت وفي الصحف.

ولكونك معروف بأنك "مسجلاً كمرتكب للجرائم الجنسية" فقد تعاني صعوبة في إنهاء دراستك في المدرسة والحصول على وظيفة وإيجاد سكن والحفاظ على العلاقات مع أفراد الأسرة والأصدقاء.

ويمكن أن يُطلب من الأشخاص الذين اعتدوا جنسياً على طفل أن يعيشوا في منشأة علاجية لمرتكبي الجرائم الجنسية. وقد لا يُسمح لهم بالعودة إلى منازلهم إذا كان لديهم أشقاء أصغر سناً.

وإلى جانب المعاناة من العواقب القانونية والاجتماعية فغالباً ما يشعر الأشخاص الذين يعتدون على الأطفال جنسياً بالندم والذنب العاطفي.

#### خاتمة

إن إشراك طفل في نشاط جنسي فعل خاطئ. ولا يمكن للطفل "إعطاء الموافقة" قانونياً أو عاطفياً أو قبول أي نشاط جنسي.

ويمكن أن يكون للاعتداء الجنسي على الأطفال آثار ضارة وطويلة الأمد على الضحايا. وهناك عواقب وخيمة - قانونية وعاطفية - على الأشخاص الذين يعتدون جنسياً على الأطفال.

إذا كنت تزور هذا الموقع للحصول على الدعم فأنت على الأرجح تبذل قصارى جهدك للتحكم في انجذابك الجنسي للأطفال. وما يمكننا أن نخبرك به هو أننا نعلم أن الاعتداء الجنسي على الأطفال يمكن منعه وبخاصة عندما يكون لديك الدعم المناسب.

إن أبحاثنا تخبرنا بأن العديد من الأشخاص الذين ينجذبون جنسياً إلى الأطفال لن يعتدون جنسياً على الأطفال أبداً. ولا يتعين على الناس التصرف بناءً على انجذابهم الجنسي. وفي جلسات أخرى سنقدم استراتيجيات للمساعدة في التحكم في الانجذاب للأطفال وتجنب الاعتداء الجنسي على الأطفال. ويمكنك أيضاً زيارة [صفحة الموارد الخاصة بنا](#) للحصول على موارد إضافية.

#### النهاية

## الجلسة الثانية: مهارات الإفصاح والسلامة

**ملاحظة:** قد تكون جلسة تقديم المساعدة هذه مفيدة للأشخاص من أي عمر. إلا أنها قد أعدت في الأصل لمخاطبة المراهقين والشباب. وعندما نشير إلى الاهتمام الجنسي بـ "الأطفال الأصغر سنًا" فإننا نعني أصغر منك إذا كنت تحت سن 18 عامًا. أما إذا كان عمرك 18 عامًا أو أكثر فيرجى تفسير مصطلح "الأطفال الأصغر سنًا" على أنه يشير إلى أي شخص يقل عمره عن 18 عامًا.

### مقدمة

إن إخبارك لشخص ما عن انجذابك الجنسي للأطفال الأصغر سنًا يعد خطوة كبيرة. وهناك بعض الأسباب الجيدة لمشاركة هذه المعلومات مع أشخاص مهمين في حياتك، على الرغم من أن هذه المحادثات قد تكون صعبة.

من المفيد أن تفكر في إيجابيات وسلبيات إخبار الناس عن انجذابك وتحديد الأفضل بالنسبة لك. وإننا نريد مساعدتك في قرارك المهم هذا.

وستحدث في الأقسام التالية عن:

- لماذا تريد الإخبار
- من الذي ستخبره
- متي ستخبر
- أين ستخبر
- ما الذي ستقوله

لاحقًا في هذه الجلسة ستسمع تجارب الآخرين الذين أخبروا أحدهم عن انجذابهم إلى الأطفال الأصغر سنًا والآخرين الذين قرروا عدم الإخبار.

وقبل أن نبدأ إليك بعض المعلومات لحماية وأنت تفكر في إخبار شخص ما عن انجذابك.

### قبل أن تخبر شخصًا عن انجذابك

بعض الأشخاص الذين قد تخبرهم - عادةً ما يكونون محترفين مثل المعلم أو المعالج أو المدرب أو الطبيب - مطالبون بالاتصال بالسلطات إذا كانوا يعتقدون أن طفلًا تعرض للاعتداء الجنسي أو الجسدي أو قد يتعرض للاعتداء في المستقبل.

حتى إذا لم يسبق لك أن أذيت طفلًا أو شاهدت المواد الإباحية المتعلقة بالأطفال فلا يزال بإمكان شخص ما أن يقرر أن هناك طفل في حياتك (ربما أخ أو أخت أصغر) معرض للخطر بسبب انجذابك للأطفال وقد يتواصل مع السلطات. وإن ما تفعله السلطات بهذه المعلومات (إذا كانت ستقرر التحقيق معك على سبيل المثال) هو أمر خارج تمامًا عن سيطرة الشخص الذي يقدم التقرير.

لذا قبل مناقشة انجذابك مع أي محترف فمن المهم معرفة ما يمكن أن يحدث.

يمكنك أولاً أن تسألهم عما سيفعلونه إذا كشف شخص في مثل عمرك عن اهتمام جنسي بالأطفال. وإليك هذا المثال: "سيدة جونز، إذا أخبرك أحد عملائك المراهقين بأنه ينجذب جنسيًا إلى الأطفال ولكنه لم يتصرف بناءً على هذا الانجذاب بعد، فهل يجب عليك الإبلاغ عن ذلك؟"

فإذا أجابت بنعم فيمكنك أن تقول "شكرًا لك، هذا مفيد" كوسيلة لإنهاء المحادثة.

وإذا أجابت بلا فقد تكون شخصًا يمكنك أن تخبره إذا قررت القيام بذلك.

ويمكنك أيضًا البحث في قوانين الإبلاغ في ولايتك عبر الإنترنت أو من خلال الاتصال بدون الإفصاح عن هويتك بخطط المساعدة الخاص بموقع **Stop It Now!** (يرجى الاطلاع على [صفحة الموارد الخاصة بنا](#) للحصول على رابط **Stop It Now!**)

والآن دعنا نعود إلى المعلومات التي يمكن أن تساعدك على اتخاذ قرارات بشأن مشاركة موضوع انجذابك مع آخرين.

#### لماذا؟

لماذا تريد أن تخبر أحدا عن انجذابك؟

ربما ترغب في تلقي المساعدة أو الإرشاد من أحد الوالدين أو صديق أو مستشار توجيهي. وربما تعبت من إخفاء هذا الموضوع سرا عن تحب. وربما تريد فقط معرفة أن هناك شخصا ما يحبك حتى عندما يعرف هذا الموضوع عنك.

من المهم أن تتذكر أنه بمجرد أن تتحدث عن انجذابك للأطفال الصغار فلا يمكنك التحكم في كيفية استقبال الآخرين للمعلومات أو استخدامها لها.

#### لماذا تريد إخبار شخص ما؟

استغرق لمدة دقيقة في التفكير في سبب رغبتك أو عدم رغبتك في إخبار شخص ما عن انجذابك واكتب سببك أدناه.

هناك العديد من الأسباب التي قد تجعلك ترغب في إخبار شخص ما عن انجذابك وليس هناك أحد سواك يمكنه أن يقرر ما إذا كنت جاهزا للإخبار.

ولكن هناك أيضا بعض الأسباب لعدم الإخبار:

- إذا أدى الحديث إلى شعورك بعدم الأمان أو إلى عدم وجود مكان آمن لتعيش فيه
- إذا كان الشخص الذي تخطط لإخباره قد يشارك معلوماتك الخاصة هذه بدون إذنك
- إذا لم تكن جاهزا

#### من؟

من في حياتك من أشخاص يمكنك أن تأتمنهم على هذه المعلومات؟

إن التحدث مع الآخرين الذين لديهم تجارب مماثلة قد تكون طريقة جيدة للبدء. وهناك منتديات على الإنترنت حيث يناقش الناس تجاربهم مع انجذابهم إلى الأطفال الأصغر سنا ويدعمون بعضهم البعض في العيش بأمان دون إيذاء الأطفال.

قد يكون التحدث مع أفراد العائلة أو الأصدقاء الذين ساعدوك في مشاكل أخرى طريقة جيدة للبدء.

هناك بعض مستشاري التوجيه الذين يتلقون تدريبًا خاصًا يمكنهم محاولة مساعدتك على فهم مشاعرك ويمكنهم مساعدتك في التدرّب على إخبار الآخرين عن انجذابك. وينتمي العديد من هؤلاء المستشارين إلى **ATSA** وهي اختصار جمعية علاج المعتدين الجنسيين (يرجى الاطلاع على [صفحة الموارد الخاصة بنا](#) للحصول على رابط إلى **ATSA**).

#### متى؟

ما هو الوقت المناسب لإخبار شخص ما عن انجذابك؟

عليك أن تترك لنفسك فرصة للتعرف على شخص ما وتحديد ما إذا كان داعماً وموثوقاً به وغير منتقد.

وعندما تقرر أنك مستعد لإخبار شخص ما فحاول أن تمنح وقت كافٍ لمناقشة الموضوع واستكشافه.

أين؟

أين ينبغي أن تخبر شخصا ما عن انجذابك؟

إذا أخبرت شخصا ما عن انجذابك عبر الإنترنت فاختر منتدى يبدو فيه الأعضاء محترمين وداعمين. وتأكد من أن الأعضاء يدعمون بعضهم البعض في العيش بأمان دون إيذاء الأطفال.

وإذا أخبرت شخصا ما بصورة شخصية أو عبر الهاتف فاختر مكاناً منعزلاً يمكنك فيه التحدث بصراحة

ماذا؟

ما هي كمية المعلومات المناسبة للمشاركة؟

كمية المعلومات التي تشاركها تعتمد على من تخبره ولماذا تخبره.

إذا كنت تتحدث إلى مستشار توجيهي للحصول على مساعدة في فهم أفكارك ومشاعرك أو التحكم فيهما فسيكون من المناسب مشاركة معلومات أكثر تفصيلاً. وإذا كنت تخبر أحد أفراد العائلة أو الأصدقاء حتى يتمكنوا من فهمك ودعمك فقد لا يكون من الضروري منحهم الكثير من التفاصيل الشخصية.

وفي النشاط التالي اختر من تعتقد أنه أفضل شخص لتشاركه بكل نوع من المعلومات.

ما الذي تشاركه؟

لكل موقف ضع في اعتبارك الخيار الأفضل لمشاركة المعلومات من القائمة أدناه.

المواقف

- أنت لا تريد الالتقاء بالعائلة والأصدقاء لأنك تشعر بالاكتمال والخجل من انجذابك.
- أنت تتساءل كيف يتحكم الآخرون بالانجذاب الذي يشعرون به، وهل أخبروا والديهم عنه، وما هي الاستراتيجيات التي يستخدمونها لعدم الاعتداء الجنسي.
- أنت تعاني من أحلام يقظة تثير قلقك وتوترك حقاً. إنك تحتاج بشدة إلى شخص ما لتتحدث معه.

خيارات للمشاركة

- مستشار توجيهي
- فرد من أفراد العائلة أو صديق
- منتدى على الإنترنت

الإجابات

- أنت لا تريد الالتقاء بالعائلة والأصدقاء لأنك تشعر بالاكتمال والخجل من انجذابك (فرد من العائلة أو صديق).
- أنت تتساءل كيف يتحكم الآخرون بالانجذاب الذي يشعرون به، وهل أخبروا والديهم عنه، وما هي الاستراتيجيات التي يستخدمونها لعدم الاعتداء الجنسي. (منتدى على الإنترنت).
- أنت تعاني من أحلام يقظة تثير قلقك وتوترك حقاً. إنك تحتاج بشدة إلى شخص ما لتتحدث معه. (مستشار توجيهي).

خوض محادثة صعبة

قد يكون من الصعب على الأشخاص المقربين منك أن يسمعوا عن انجذابك الجنسي للأطفال الصغار. وعلى الأرجح فأنت قلق بشأن إخبارهم.

فيما يلي بعض النصائح لإجراء محادثات حول انجذابك.

- فكر فيما تريد أن تقوله وقم بتدوين بعض الملاحظات أو "سيناريو".

- أخبرهم أن لديك شيئاً يصعب مشاركته وتأمل أن يتمكنوا من مساعدتك.
  - أخبرهم كيف تأمل أن يتمكنوا من مساعدتك (على سبيل المثال أنت تأمل أن يقدموا لك الدعم أو يعثروا لك على مستشار توجيهي).
  - بدلاً من قول "أنا عندي ميول جنسية نحو الأطفال"، فكر في البدء بـ "أنا منجذب نحو الأطفال الأصغر سناً". يفترض معظم الناس أن المنجذب جنسياً نحو الأطفال قد قام بالاعتداء جنسياً على طفل.
  - ضع في اعتبارك أن تتحدث عن التزامك الشخصي بعدم إيذاء أو الاعتداء على أي شخص ورغبتك في الحصول على ما يريده الجميع — أن تعيش حياة حقيقية وأصيلة وصحية محاطة بأشخاص يحبونك ويقبلونك.
  - اسأل عما إذا كان بإمكانك مشاركة مقال أو مقطع فيديو حول الانجذاب إلى الأطفال مع الشخص الذي تخبره. فعالمًا الأشخاص لا يعرفون الكثير عن هذا الانجذاب الجنسي للأطفال، لذلك يمكن أن يكون تزويدهم بالمعلومات مفيداً. يرجى الاطلاع على [صفحة الموارد](#) لدينا للمقالات ومقاطع الفيديو المقترحة.
- كن مستعداً لأن يكون للناس ردود فعل مختلفة - قد يكونون متقبلين أو مستاءين أو داعمين أو مرتبكين. وقد لا يعرفون ماذا يقولون عندما تخبرهم أو قد يحتاجون بعض الوقت للتفكير فيما قلته.

### كيف سار الأمر؟

فيما يلي تجارب شخصية من أشخاص آخرين قرروا إخبار - أو عدم إخبار - شخص ما عن انجذابهم إلى الأطفال الأصغر سناً.

### القصة الأولى

" ما فعلته معها هو أنني أجلستها وقلت: "أمي، هناك شيء أود أن تقرأينه وأود أن أتحدث عنه بعد ذلك. " ثم فتحت مقالة [لوك مالون] معها ثم جلست أتلظي على الجمر لمدة 10 دقائق وهي تقرأ المقالة. وبعد قراءتها لحوالي نصف المقالة استدارت إليّ قائلة "هل هذا عنك؟"

وعندها انهرت تماماً وبدأت في البكاء قائلاً: "لا يا أمي، ليس عني، ولكن عن أناس مثلي." كان هذا إلى حد كبير السيناريو الذي قد تصورته ثم أصبحت الأمور أكثر جنونا بعد ذلك. لقد تقبلت الأمر بشكل جيد.

ومع أختي فقط قلت إن هناك شيئاً أريد أن أخبرك به، "أنا عندي ميول جنسية للأطفال". فنظرت لي نظرة غريبة جدا وقالت: "هل سبق لك أن ارتكبت جريمة عنيفة؟ فقلت لها: "لا لم أفعل" فقالت لي: "هذا جيد جدا. لقد قرأت هذا المقال."

لقد وصلت إلى درجة الانفجار حيث اعتقدت أنني لا أستطيع أن أخفي هذا الأمر بعد ذلك. يجب علي أن أتصرف على سجيبي وإذا رفضني العالم فليكن. أخبرت صديقي المقرب وكان متقبلاً للغاية ولا يزال كذلك. ثم أخبرت أربعة أصدقاء آخرين وتقبلوني جميعاً. وكان أحدهم غير مرتاح قليلاً للموضوع، حسناً... إن هذا الأمر متوقع. ورفضني أحدهم تماماً وهو أمر محزن ولكنني أعتقد أنه أمر جيد أن تعرف من هم أصدقائك الحقيقيون.

لسبب ما لا تستطيع أمي أو أبي التحدث عن العواطف، ولا سيما الانجذاب الجنسي والأشياء من هذا القبيل. وسأشعر بعدم الارتياح الشديد عند التحدث إليهم حول انجابي إلى امرأة فماذا سأشعر إذا تحدثت إليهم عن انجابي إلى فتاة. إن هذا ليس من شأنهم بطريقة ما ولن يكون هذا النوع من الأشياء هو ما نتحدث به في عائلتنا."

### القصة الثانية

أعتقد أنني كنت في الرابعة عشرة من عمري عندما صارحت أحد أصدقائي. لقد تأكدت من فهمي لهذا الأمر وتأكدت من مشاعري اتجاهه، لكن الأمر كان صعباً للغاية.

لقد سارت الأمور بالفعل على ما يرام لأنه كان هناك الكثير من التحضير. وكان هناك الكثير من التراكم في المحادثة قبل أن أصرحه. لقد أكدت حقًا على أنني لا أريد التسبب في أي ضرر لأي شخص ولم أختار أن يكون هذا انجذابًا الجنسي. لم يصدموا بشكل كبير بسبب الطريقة التي شرحت بها الموقف.

ولا يزال الأمر صعبًا كما هو الحال دائمًا، بمعنى أنه من الخطر جدًا جدًا الكشف عن هذا الأمر لشخص ما حتى لو كنت تعرفه طوال عمرك. إلا أنه قد أصبح أسهل قليلاً لأنني تلقيت في السنوات الأخيرة علاجا لهذا الانجذاب. وهناك الكثير من الناس الذين اضطرت لشرح ذلك الأمر لهم ولذلك أصبح الأمر أسهل بكثير. "

### القصة الثالثة

"لا أعتقد أنني سأخبر عائلتي. لدي شخص واحد يعرف هذا الأمر ولدي معالج نفسي يعرف مشكلتي. وأعتقد أن هذه هي أفضل طريقة لأنني إذا فقدت صديقًا فسأحزن ولكن ليس للأبد. بينما إذا فقدت عائلتي، فسأفقد هذا الدعم."

### القصة الرابعة

"أشعر بقليل من الخوف من أن الناس لن يحبوني إذا انكشف هذا الأمر. فإني لا أريد أن يكون هذا مجرد نوع من المعرفة العامة، لأنه حتى لو لم تفعل أي شيء يمكن للناس أن يفكروا قليلاً بعقلية الغوغاء عندما يتعلق الأمر بالميل الجنسي للأطفال. لقد فكرت في إخبار أصدقائي كل على حده، ولكن قد تكون هذه محادثة طويلة نوعًا ما وهذا ليس شيئًا يحتاجون إلى معرفته. إنهم لا يحتاجون إلى معرفة ما الذي أنجذب إليه فهذا ليس جزءًا رئيسيًا من حياتي. ليس هناك جدوى من إخبارهم وسيكون من الصعب إخبارهم، فلم أفعل ذلك؟ "

### خاتمة

إنه أمر كبير أن تخبر شخصًا عن انجذابك. ونأمل أن تساعدك هذه المعلومات في اتخاذ هذا القرار المهم.

إذا قررت إخبار شخص ما فكر في المعلومات المناسبة للمشاركة، واختر أفضل وقت ومكان للتحدث واستعد للمحادثة.

وإذا قررت أنك لست مستعدًا لإخبار أي شخص عن انجذابك فلا بأس أيضًا.

يحتوي قسم الموارد في هذا [الموقع](#) على معلومات يمكنك مشاركتها لمساعدة الأشخاص على معرفة المزيد عن الشباب الذين ينجذبون إلى الأطفال الأصغر سنًا وكيف يمكنهم أن يعيشوا حياة سعيدة وكاملة وآمنة.

### النهاية

## الجلسة الثالثة: التغلب على انجذابك الجنسي

<p><b>ملاحظة:</b> قد تكون جلسة تقديم المساعدة هذه مفيدة للأشخاص من أي عمر. إلا أنها قد أعدت في الأصل لمخاطبة المراهقين والشباب. وعندما نشير إلى الاهتمام الجنسي بـ "الأطفال الأصغر سنًا" فإننا نعني أصغر منك إذا كنت تحت سن 18 عامًا. أما إذا كان عمرك 18 عامًا أو أكثر فيرجى تفسير مصطلح "الأطفال الأصغر سنًا" على أنه يشير إلى أي شخص يقل عمره عن 18 عامًا.</p>
<p><b>مقدمة</b></p> <p>سنحدث في هذه الجلسة عن التعامل مع انجذابك الجنسي نحو الأطفال الأصغر سنًا.</p> <p>وسنغطي هذه العناصر:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● التغلب على أفكارك ومشاعرك الجنسية الى الأطفال في الوقت الحالي</li><li>● تطوير إستراتيجيات لبناء مرونتك والتغلب على انجذابك على المدى الطويل</li><li>● سوف نناقش العديد من الاستراتيجيات الفعالة في التغلب والتحكم في هذا الانجذاب. وهي موجودة أيضًا في <a href="#">صفحة الموارد</a> الخاصة بنا.</li></ul>
<p><b>لماذا من المهم التغلب على الأفكار الجنسية والرغبات نحو الأطفال الأصغر سنًا</b></p> <p>يمكن أن تساعدك الاستراتيجيات الفعالة في التغلب والتحكم في الأفكار والرغبات نحو الأطفال في الوقت الحالي وعلى المدى الطويل. وباستخدام الاستراتيجيات الصحيحة يمكنك تعزيز صحتك العامة لمساعدتك على أن تعيش حياة صحية وسعيدة وغير مسيئة.</p> <p>استراتيجيات التغلب على الأفكار والرغبات الجنسية تكون أكثر فاعلية عندما تبذل جهدًا حقيقيًا لممارستها واستخدامها. ولا تعمل كل استراتيجياتها مع جميع الأشخاص؛ فإذا لم تنجح معك استراتيجية ما، فجرب استراتيجيات مختلفة.</p>
<p><b>استراتيجيات التغلب الفورية</b></p> <p>تركز استراتيجيات التغلب الفورية على إعادة توجيه أفكارك وأفعالك. فيمكنك استخدام استراتيجيات التغلب الفورية عندما تكون معرضًا لخطر إيذاء طفل أو معرضًا لخطر مشاهدة الأفلام الإباحية المتعلقة بالأطفال أو مستاءً من شدة أفكارك الجنسية حول طفل.</p> <p>إن وجود خطة لما يجب عليك فعله عندما يكون لديك أفكار جنسية قوية ورغبات متعلقة بالأطفال سيمكنك على الأرجح من تجنب التصرف بناءً على هذه الأفكار والرغبات عند حدوثها.</p> <p>ليس عليك التصرف بناءً على أفكارك ومشاعرك. فإذا كنت بحاجة إلى استراتيجيات التغلب الفورية فإليك بعض الأمور التي يمكنك تجربتها.</p>
<p><b>لا تصحب الأطفال وحدك</b></p> <p>إذا كان لديك أي شك بشأن قدرتك على منع نفسك من الاعتداء الجنسي على طفل فلا تصحب الأطفال وحدك.</p> <p>قدم الاعتذار المناسبة للآخرين. على سبيل المثال: "لا أشعر أنني على ما يرام، لذا لا يمكنني حقًا مجالسة الأطفال" أو "تذكرت للتو مهمة تاريخ تسليمها غدًا".</p> <p><b>استراتيجيات أخرى</b></p> <p>إلهاء نفسك عن الأفكار الجنسية والرغبات في الأطفال الصغار حاول تغيير ما تفكر به وما تفعله. فيمكنك إنشاء قائمة ذهنية لأشياء تحتاج إلى القيام بها اليوم أو أغانيك المفضلة.</p>

### استخدم الحديث الذاتي الإيجابي

لتشجيع نفسك على البقاء قويًا استخدم الحديث الإيجابي مع الذات، مثل: "لقد مررت بهذا الموقف من قبل واجتزته؛ ستخفي هذه المشاعر" أو "لن أفس طفلاً. فأنا أفضل من ذلك." أو ببساطة "أنا أملك زمام الأمور."

### التمرين

قد يكون التمرين طريقة رائعة للتعامل مع المشاعر الصعبة. قم بالمشي السريع أو الجري، أو قم ببعض تمارين القفز المفتوح (Jumping Jacks)، أو أدي نوع التمارين المفضل لديك لمدة 15-20 دقيقة على الأقل.

### التقط بعض الأنفاس العميقة

تنفس ببطء وعمق من خلال فمك أو أنفك حتى تملأ رئتيك بالهواء. ازفر ببطء واترك الهواء يخرج، ثم كرره مرة أخرى. كرر هذه الأنفاس عدة مرات حتى تبدأ في الشعور بالاسترخاء والتحكم.

### اطلب المساعدة من شخص ما

أحد الإستراتيجيات الفورية المهمة هي أن تطلب الدعم من شخص ما. ولا يجب عليك إخبار الشخص لماذا تحتاج إليه. يمكنك فقط أن تطلب منهم أن يكونوا معك - شخصياً أو على الهاتف أو عبر الإنترنت. يمكنك أن تقول: "أشعر بالضيق من بعض الأشياء في الوقت الحالي ولكنني لا أريد التحدث عن الأمر. أنا فقط أريدك أن تبقى معي لفترة من الوقت."

لا نوصي بإخبار شخص ما عن انجذابك للأطفال الأصغر سناً أثناء تفكيرك في الأفكار أو الرغبات الجنسية، فقط أجل تلك المحادثة لوقت آخر.

في النشاط التالي يمكنك اختيار بعض الاستراتيجيات لاستخدامها على الفور للتغلب على الأفكار والرغبات الجنسية المتعلقة بالأطفال الأصغر سناً.

### اختر استراتيجيات التغلب الفورية الخاصة بك

اختر على الأقل استراتيجيتين للتغلب الفوري من القائمة أدناه. ويمكنك أيضا أن تجرب استراتيجياتك الخاصة.

- لا تكن وحدك مع الأطفال
- قم بإلهاء نفسك بوضع قائمة ذهنية
- استخدم الحديث الذاتي الإيجابي
- مارس الرياضة
- اطلب الدعم من شخص ما
- استخدم التنفس العميق
- غير ذلك

اختيار بعض استراتيجيات التغلب الفورية قبل أن تحتاجها ستمنحك خيارات عندما تواجه أفكاراً ورغبات جنسية قوية نحو الأطفال الأصغر سناً. تدرب على الاستراتيجيات حتى تشعر أنها مألوفة وفعالة عندما تحتاجها حقاً. فعلى سبيل المثال تدرب على العبارات التي ستستخدمها في الحديث الذاتي الإيجابي أو تدرب على التنفس العميق حتى تشعر بالراحة تجاهها.

### استراتيجيات التغلب طويلة المدى

إن احترام نفسك والعناية بها بدنياً وعقلياً وعاطفياً يساعدك على بناء أساس قوي لحياتك. ويتطلب الأمر جهداً شاقاً ولكن احترام نفسك والعناية بها سيمنحك القوة للتغلب على التحديات التي تظهر كجزء من الحياة. وهذا يشمل التحكم في جاذبيتك تجاه الأطفال الصغار والوفاء بالتزامك بعدم الاعتداء.

إن إيجاد واستخدام استراتيجيات التغلب طويلة المدى التي تناسبك ستدعمك في جميع مجالات حياتك. وفي الأقسام التالية سنتناول هذه الاستراتيجيات:

- اتخاذ خيارات صحية
- بناء شبكة الدعم الخاصة بك
- التدريب على مهارات الاسترخاء
- تحديد ما هو خطر بالنسبة لك

### اتخاذ خيارات صحية

هناك خيارات نقوم بها كل يوم يمكننا أن تساعد الجسم والعقل أو إيدائهما. فاتخذ الخيار الأفضل عند الإمكان:

كل جيداً ومارس الرياضة وجرب وشارك في نشاط صحي واحد على الأقل أو هواية تجعلك تشعر بالرضا عن نفسك. فعلى سبيل المثال يمكنك تعلم مهارة جديدة أو أن تصبح خبيراً في موضوع يثير اهتمامك أو تعلم كيفية العزف على آلة موسيقية. واحصل على قسط كاف من النوم ولا تتعاطى التبغ أو الكحول أو المخدرات الأخرى. حتى أصغر التغييرات يمكننا أن تصنع فارقا كبيرا في شعورك.

### بناء شبكة الدعم الخاصة بك

إن الأشخاص الذين يجذبون إلى الأطفال الأصغر سناً ينغلقون على أنفسهم اجتماعياً وعاطفياً في بعض الأحيان، وهو عكس ما يحتاجون إليه لبناء حياة قوية وصحية.

إن الجميع يحتاجون إلى الدعم في بعض الأحيان، وفي القسم التالي سنغطي الاستراتيجيات التي يمكنك استخدامها لإنشاء أجزاء مختلفة من شبكة الدعم الخاصة بك.

### بناء شبكة الدعم الخاصة بك

العناصر التالية مفيدة في تكوين شبكة دعم والحفاظ عليها.

#### الدعم من خلال العلاقات

إن وجود أصدقاء أو فِياء وأفراد أسرة مهتمون بك في حياتك يبني قدرتك على التحمل. ويمكن أن تساعدك العلاقات الوثيقة في الابتعاد عن السلوكيات الخطرة مثل الهوس بالأطفال أو قضاء الكثير من الوقت بمفردك. وبصفتك شخصاً يعاني من انجذاب جنسي غير مرغوب فيه فمن المهم لك بشكل خاص أن تحافظ على علاقات صحية مناسبة لعمرك لكي تشعر بالتواصل.

#### الدعم من خلال المجموعات

هناك مجموعات مساعدة ذاتية عبر الإنترنت متاحة للأشخاص الذين لديهم انجذاباً مثل تلك الخاصة بك. وأعضاء هذه المجموعات ملتزمون بعدم التصرف بناء على هذا الانجذاب وبدعم بعضهم البعض.

كن على علم بأن هناك مجموعات تروج للاعتداء الجنسي على الأطفال والاعتقاد غير الصحيح بأن الأطفال يمكنهم أن يوافقوا على الجنس وألا يتضرروا من الجنس. تجنب هذه المجموعات فهي لن تساعدك على عيش حياة خالية من الاعتداء.

#### دعم الصحة النفسية والعقلية

من المهم الحصول على مساعدة احترافية لمعالجة الاكتئاب والقلق المستمر أو أي مشاكل صحية عاطفية أو نفسية خطيرة أخرى، بما في ذلك مشاكل تعاطي المخدرات أو السلوكيات القهرية.

يمكن للمحترف أيضًا مساعدتك بالمهارات اللازمة لتحسين جودة حياتك. فعلى سبيل المثال: قد ترغب في تحسين مهاراتك الاجتماعية لتسهيل بناء علاقات مناسبة لسنك أو لتقليل القلق الاجتماعي.

### الدعم من خلال الدواء

قد تهجم الرغبات الجنسية على بعض الناس بقوة حيث لا يستطيعون التحكم فيها أو قد لا تستجيب هذه الرغبات للاستراتيجيات التي تناولناها في هذه الجلسة. فإذا انطبق هذا الأمر عليك ففكر في تحديد موعد مع طبيب. وقد يصف لك دواءً يمكنه مساعدتك أو تحويلك إلى أخصائي.

### التدرب على مهارات الاسترخاء

هناك عدة أنواع من مهارات الاسترخاء التي تساعدك على تهدئة عقلك وجسمك. وبالتدريب يمكن أن تكون فعالة للغاية في مساعدتك على التحكم في التوتر والقلق والمشاعر الغامرة.

ربما سمعت أو جربت التأمل أو اليقظة الذهنية أو اليوجا أو استرخاء العضلات أو التصور أو مهارات الاسترخاء الأخرى.

وفي القسم التالي يمكنك تجربة بعض مهارات الاسترخاء لمعرفة ما إذا كانت تناسبك أم لا.

### مهارات الاسترخاء

راجع كل من مهارات الاسترخاء أدناه. قد تحتاج إلى تجربة المهارة عدة مرات لمعرفة ما إذا كانت مناسبة لك.

- استرخاء العضلات
- التصور
- التنفس اليقظ

### تحديد ما هو خطر بالنسبة لك

إن تحمل مسؤولية سلامتك الجسدية والعقلية والعاطفية يتضمن التعرف على المواقف التي تشكل خطورة عليك شخصيًا. وهذه هي المواقف التي تزيد من فرصتك في خوض أفكار أو رغبات جنسية قوية تجاه الأطفال.

فإذا كان بإمكانك التعرف على المواقف أو السلوكيات الخطرة فيمكنك التخطيط مسبقًا لتجنبها أو جعلها أقل خطورة. فعلى سبيل المثال إذا كنت منجذبًا لطفل معين فإن التأكد من أنك لست وحدك مع هذا الطفل أولست المسؤول عنه يمكن أن يمنعك من التصرف بناء على هذا الانجذاب.

انتبه إلى الأوقات التي تكافح فيها مشاعر الانجذاب للأطفال الصغار بشكل أكبر. فعلى سبيل المثال: هل من المرجح أن تشاهد المواد الإباحية المتعلقة بالأطفال إذا كنت متعبًا أو مرهقًا؟ هل تزداد خيالاتك حول الأطفال عندما تقضي الكثير من الوقت بمفردك؟

وفي النشاط التالي سنستكشف ما هو خطر بالنسبة لك

### ما هو خطر بالنسبة لك؟

أكمل هذا التمرين لتحديد المواقف التي تشكل خطرًا عليك أو التي تجعلك أكثر عرضة للتصرف بناء على انجذابك ثم قم بعصف ذهني حول كيفية تقليل المخاطر.

يمكنك القيام بهذا التمرين بنفسك أو من خلال العمل مع مستشار توجيهي أو شخص تثق به.

فكر في وقت قريب عندما واجهت أفكارًا أو رغبات جنسية قوية تجاه طفل صغير وشعرت بالقلق إزاء التحكم في سلوكك. صف ما كان يجري معك. يمكن أن تساعدك الإجابة على الأسئلة التالية في تحديد ما يجعل الموقف محفوفًا بالمخاطر بالنسبة لك.

- ما الذي كنت تفكر فيه أو تشعر به قبل أن تظهر هذه الأفكار أو الرغبات الجنسية بقوة؟
- أين كنت؟
- مع من كنت؟
- ماذا كنت تفعل؟

في الموقف الموصوف أعلاه، ما الذي كان يمكنك فعله لتجنب الخطر أو الموقف؟

فكر الآن في وقت شعرت فيه بانجذاب لطفل صغير وشعرت بالثقة في التحكم في سلوكك. ماذا فعلت بدلا عن ما فعلته في الموقف الأول؟ ما الذي ساعدك؟

ستساعدك معرفة المواقف والسلوكيات التي تمثل خطراً عليك والخطوات التي يمكنك اتخاذها لجعلها أقل خطورة على اتخاذ أفضل الخيارات لدعم التزامك بعدم الاعتداء.

وفيما يلي بعض الاستراتيجيات التي يستخدمها الناس للتعامل مع المواقف التي تشكل خطراً عليهم.

#### الاستراتيجيات محل التنفيذ- الأولى

إنني لا أقترّب من الأطفال عندما أشرب الخمر لأنني أعرف انخفاض مستوى الردع لدي. إنني لن أفعل شيئاً بالتأكد عندما أكون متيقظاً، ولكن ربما إذا كنت في حالة من السكر فيمكنني أن أفعل شيئاً سأندم عليه، ولذلك لا أضع نفسي في هذا الموقف.

#### الاستراتيجيات محل التنفيذ- الثانية

إنني أتطوع كثيراً في بنك الطعام. فعندما لا أتعامل مع الحالة بشكل جيد أخرج نفسي من وضعي الحالي وأذهب لأفعل شيئاً يمكن أن يساعد الناس. عندما كنت مرافقاً كنت أسمح لنفسي بالراحة والجلوس في مواقف غير صحية. أما الآن فإنني أتنبه وأقوم بشيء غير مرتبط بالموضوع على الإطلاق. وهذا شيء إيجابي.

#### الاستراتيجيات محل التنفيذ- الثالثة

إذا كنت في مطعم وكان هناك أطفال في الجوار فإن الطريقة التي أستخدمها هي الاعتراف بوجودهم. يشبه الأمر أن أقول لنفسي: "نعم أعرف أنهم جذابون، ها أنا ذا قد اعترفت بذلك، فلأكمل طعامي إذا". إنني أضعها في زاوية في ذهني نوعاً ما. فبدلاً من الهوس ومحاولة عدم التفكير في الأمر أترك الأمر ليأخذ مجراه ومن ثم ينتهي الأمر.

#### اختر استراتيجيات تغلب طويلة الأجل

لقد قمنا بتغطية مجموعة متنوعة من الاستراتيجيات طويلة المدى التي يمكنك ممارستها لدعم نفسك جسدياً وذهنياً وعاطفياً.

في النشاط التالي يمكنك اختيار بعض الاستراتيجيات طويلة المدى لمحاولة معرفة ما إذا كانت مناسبة لك.

#### اختيار استراتيجيات تغلب طويلة الأجل خاصة بك

اختر ثلاث استراتيجيات تغلب طويلة الأجل على الأقل لتجربها.

- اليقظة
- التنفس العميق
- استرخاء العضلات
- مجموعات المساعدة الذاتية عبر الإنترنت
- دعم الاكتئاب
- دعم القلق
- دعم الصحة النفسية

- دعم المهارات الاجتماعية
- دعم الأدوية
- بناء علاقات قوية
- استمع إلى الموسيقى التي تساعدك على الشعور بالهدوء
- انضم إلى فريق
- اكتشف هواية
- تمرن
- أخرى

إن ممارسة استراتيجيات التغلب طويلة المدى تحسن من صحتك البدنية والعقلية والعاطفية بشكل عام، مما يمنحك نوعية حياة أفضل وقوة ودافعاً لعيش حياة خالية من الاعتداء.

#### خاتمة

يعد التأقلم الفعال مع الأفكار والرغبات الجنسية للأطفال الصغار أمرًا مهمًا لصحتك وسعادتك وسيعزز التزامك بعدم الاعتداء الجنسي على الأطفال.

إن اختيار وممارسة الاستراتيجيات التي يمكنك استخدامها الآن وعلى المدى الطويل يحتاج إلى مجهود ولكنه سيؤتي ثماره. تأكد من زيارة [مواردنا](#) لمزيد من المعلومات حول استراتيجيات التغلب.

تذكر أنك لست وحدك. فهناك أناس مثلك يتحكمون في أفكار ورغبات قوية ويعيشون حياة سعيدة وصحية. أنت تستحق ذلك أيضًا.

#### النهاية

## الجلسة الرابعة: بناء صورة ذاتية إيجابية

<p><b>ملاحظة:</b> قد تكون جلسة تقديم المساعدة هذه مفيدة للأشخاص من أي عمر. إلا أنها قد أعدت في الأصل لمخاطبة المراهقين والشباب. وعندما نشير إلى الاهتمام الجنسي بـ "الأطفال الأصغر سنًا" فإننا نعني أصغر منك إذا كنت تحت سن 18 عامًا. أما إذا كان عمرك 18 عامًا أو أكثر فيرجى تفسير مصطلح "الأطفال الأصغر سنًا" على أنه يشير إلى أي شخص يقل عمره عن 18 عامًا.</p>
<p><b>مقدمة</b></p> <p>في هذه الجلسة سنتحدث عن ماهي الصورة الذاتية ولماذا من المهم بناء صورة ذاتية إيجابية. وستسمع أيضًا من الأشخاص الذين يجذبون جنسيًا للأطفال ويعيشون حياة سعيدة وصحية وخالية من الاعتداء.</p> <p>وعلاوة على ذلك سنناقش:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● أدوات لبناء هوية شخصية إيجابية</li><li>● رسائل إيجابية حول الأشخاص الذين يجذبون جنسيًا للأطفال</li><li>● قصص لنماذج إيجابية يحتذى بها</li></ul>
<p><b>الصورة الذاتية</b></p> <p>الصورة الذاتية هي الطريقة التي يفكر بها كل منا في نفسه: من نحن وماذا نفعل وكيف نتفاعل مع العالم. ولكل منا العديد من الخصائص التي تشكل ماهيته كشخص كامل.</p> <p>وقد تتضمن الصورة الذاتية على سبيل المثال:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● السمات الشخصية</li><li>● العلاقات</li><li>● عوامل الجذب الجنسي</li><li>● الاهتمامات</li><li>● المهن</li></ul> <p>ومن الطبيعي أن تتغير صورتنا الذاتية بمرور الوقت مع تقدم العمر وخوض تجارب مختلفة. وقد نتصرف بشكل مختلف في مواقف مختلفة. حتى أننا قد نشعر بأننا مختلفون من يوم إلى آخر. كما أنه من الطبيعي أن نفتخر ببعض سماتنا الشخصية ونتمنى لو كانت بعض سماتنا الأخرى السلبية مختلفة.</p> <p>لا يمكن الحكم على الشخص بالنظر إلى جزء واحد فقط من نفسه. فقد تنجذب جنسيًا إلى الأطفال ولكن هذا الانجذاب لا يحكم عليك بشكل مجمل.</p> <p>وفي النشاط التالي ستدرج بعض الصفات التي تعد جزءًا من صورتك الذاتية</p>
<p><b>صفات تصفك</b></p> <p>اذكر أربع إلى ست صفات تصفك. وإذا كنت بحاجة إلى مساعدة في التفكير في الصفات أجب عن الأسئلة التالية:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● ما الذي تحب أن تفعله؟</li><li>● ما الذي تجيده؟</li><li>● كيف يصفك أصدقاؤك؟</li><li>● ما هو المهم بالنسبة لك؟</li></ul> <p>ألق نظرة على قائمة الصفات الخاصة بك. هل هي إيجابية في الغالب أم سلبية في الغالب؟ كلنا نمتلك في أنفسنا صفات نحبه ونكرها ولكن من المهم التركيز على الإيجابيات لبناء صورة ذاتية صحية.</p>

إننا نعتقد أن كل شخص لديه صفات إيجابية! فإذا كنت لا تستطيع التفكير في أي شيء الآن فتحدث إلى شخص يعرفك جيداً واطلب منه أن يسرد بعض صفاتك الإيجابية.

اكتب صفتين إيجابيتين على الأقل على قطعة من الورق واحتفظ بها معك لتذكيرك بنقاط القوة لديك.

### الرسائل الإعلامية

تظهر العديد من التغطيات الإعلامية الأشخاص الذين يجذبون إلى الأطفال بصورة سلبية وتركز على حوادث الاعتداء الجنسي على الأطفال أو المخاوف من الاعتداء الجنسي على الأطفال. وقد تؤدي الرسائل الإعلامية مشاعرك أو تخيفك أو تجعلك غاضباً وخصوصاً إذا كنت تشعر أنك لا تستطيع التحدث والدفاع عن نفسك. فتذكر أن الرسائل الإعلامية لا تحدد من أنت – أنت من تفعل.

لقد تحدثنا مع العديد من الشباب الذين لديهم انجذاب جنسي للأطفال ولم يتصرفوا أبداً على هذا الانجذاب. ولقد أخبرونا بما يريدون أن يعرفه الآخرون عنهم. وإليك بعض ما قالوه:

- "أنا شخص عادي ولدي اهتمامات أخرى. أنا أستمتع بألعاب الكمبيوتر والمشي لمسافات طويلة ولعب البوكر. ولدي الكثير من الأشياء الأخرى التي تشكل حياتي وهذا جزء صغير منها."
- "نحن ملتزمون بصدق بعيش حياة لا تؤذي فيها الناس. وحقيقة أننا منجذبون جنسياً نحو الأطفال لا تجعلنا من المضطربين عقلياً أو وحوش الجنس أو أي شيء من هذا القبيل."
- "لم أختار أن أكون هكذا. إنني أفضل ألا أكون كذلك لكنها واحدة من تلك الأشياء الموجودة بداخلي. أنا لست شخصاً سيئاً، أو أنا أحاول ألا أكون كذلك."

ربما كنت تفكر في بعض هذه الأفكار بنفسك. فهل هناك شيء تريد أن يعرفه الناس عنك؟

### ماذا ستقول؟

إذا كان هناك شيء تريد إخبار الناس به عن اهتمامك الجنسي بالأطفال فاكتبه.

قد لا تشعر أنه يمكنك مشاركة آرائك علناً في الوقت الحالي، ولكن مع مرور الوقت ومن خلال تثقيف الناس نأمل في إجراء المزيد من المحادثات المفتوحة في المجتمع حول منع الاعتداء الجنسي على الأطفال وأيضاً حول دعم الأشخاص الذين يجذبون إلى الأطفال وعن اتخاذ خيارات آمنة وصحية.

### الحفاظ على صورة ذاتية إيجابية

جزء كبير من عيش حياة خالية من الاعتداء بنجاح هو الانتباه إلى تلك الأجزاء من حياتك التي تبني صورتك الذاتية الإيجابية.

ليس من غير المألوف بالنسبة للأشخاص الذين يجذبون جنسياً إلى الأطفال أن يكون لديهم أفكار سلبية عن أنفسهم بسبب هذا الانجذاب. ولكن يمكن أن يمنحك التركيز على مواهبك وإنجازاتك وعلاقاتك القوية القوة عندما تواجه جميع أنواع التحديات في الحياة.

وإليك بعض الاستراتيجيات الأخرى التي يمكنك استخدامها لدعم الصورة الذاتية الإيجابية:

### كن ودوداً مع نفسك

أشفق على نفسك كما تفعل مع الآخرين عندما يعانون بطريقة ما.

### تقبل أن تكون إنساناً

كلنا لدينا نقاط قوة وضعف. والشيء المهم هو قبول نفسك ومحاولة بذل قصارى جهدك.

### استخدم الحديث الذاتي الإيجابي

يمكن أن يساعدك قول عبارات "أنا" الإيجابية مثل "أنا واثق" أو "أنا أتخذ خيارات جيدة" على تجنب التفكير السلبي.

وفي المثال التالي يمكنك التدريب على ممارسة الحديث الذاتي الإيجابي.

#### تدرب على الحديث الذاتي الإيجابي

اكتب بعض عبارات "أنا" الإيجابية للتدريب على الحديث الإيجابي مع الذات. على سبيل المثال: "أنا أبذل قصارى جهدي" أو "أنا أخلق حياة جيدة لنفسي" أو "أنا أو من بنفسي" أو "أنا أستطيع التعامل مع هذا."

قد يبدو الحديث الذاتي الإيجابي صعباً في البداية ولكنها طريقة مفيدة حقاً للتخلص من عادة الأفكار السلبية ودعم صورة إيجابية عن النفس. حاول وضع عبارات إيجابية تتحدث عن ذاتك في الأماكن التي تنتظر إليها كثيراً (كوضع عبارات في أماكن مختلفة بالبيت).

#### لا بأس في طلب المساعدة

إن "النظر إلى الجانب المشرق" أو محاولة أن تكون أكثر إيجابية قد لا تكفي في بعض الأحيان. فإذا كنت تعاني من الاكتئاب أو القلق فقد تحتاج إلى استشارة نفسية أو علاج لمساعدتك على التحكم في المشاعر السلبية.

وإذا كنت تعتقد أنك قد تكون مكتئباً أو قلقاً فاستخدم فحصاً من الفحوصات الموجودة عبر الإنترنت أو تحدث إلى طبيب أو مستشار توجيهي لمعرفة ما إذا كان يمكنك الاستفادة من التحدث إلى شخص ما حول الاكتئاب أو القلق أو كليهما - فغالباً ما يعاني الناس منهما معاً. إن جميعنا يحتاج للمساعدة أحياناً، ومن خلال الحصول على دعم لسلامتك العاطفية والعقلية ستشعر بتحسن عام وسيكون من الأسهل عليك بناء صورة ذاتية إيجابية والحفاظ عليها.

يمكنك العثور على الفحوصات الموجودة عبر الإنترنت وموارد إضافية على [صفحة الموارد](#) الخاصة بنا.

إذا كنت تمر بأزمة فيرجى طلب المساعدة على الفور.

- اتصل بالرقم (8255) 1-800-273-TALK للتواصل مع مركز الأزمات على مدار 24 ساعة،
- أرسل MHA إلى 741741، أو
- اذهب إلى أقرب غرفة طوارئ

#### عيش حياة سعيدة وصحية ومرضية

ربما لن تسمع الكثير عنهم ولكن كل يوم هناك أشخاص يجذبون للأطفال ويعيشون حياة سعيدة وصحية وبدون اعتداء على الأطفال. وفي القسم التالي تستمع من بعضهم.

#### قصة النجاح الأولى

"أعتقد أنني أسير على خطى جيدة الآن. لقد أنهيت للتو درجة البكالوريوس قبل بضعة أشهر. وما أفعله كثيراً لأحصل على المتعة هو أنني ممثّل مرتجل. لقد أصبح ذلك أمراً مهماً بالنسبة لي وأنا أقول إن هذا ساعدني في التحكم في كل شيء آخر لأنه أعطاني شيئاً أركز عليه حقاً. ولقد وفر لي مجموعة دعم كبيرة. إنهم لا يعرفون عن هذا الجانب الموجود بداخلي، لكنهم يعرفون كل شيء آخر تقريباً. ولقد عقدت العديد من الصداقات عبر الإنترنت على مر السنين ولا يزال بعضهم مقرباً لي بشدة.

عندما قابلت آخرين عبر الإنترنت ممن يشاركونني نفس الانجذاب جعل ذلك شعوري بالوحدة يتضاءل على الفور. وكان هناك آخرون - تتراوح أعمارهم بين 50 أو 60 عامًا - عاشوا حياة طبيعية وكان هذا الانجذاب جزءاً منهم فقط. وبمعرفة أن هذا شيء يمكن أن يفعله الناس ... وجدت أنني لم يخطر ببالي من قبل أنه يمكن لشخص ما أن يعيش حياة طبيعية وهو هكذا.

الحقيقة هي - ولا أريد أن أبدو دراميا على الإطلاق- إنني لا أعتقد أنني أسعد شخص ولكنني أفضل بشكل لا يصدق مما كنت عليه قبل بضع سنوات. لقد كنت معزولا للغاية ولم يكن لدي الكثير من الأصدقاء، ولكنني اكتسبت شبكة دعم على مر السنين وهذا ساعدني كثيرًا بالفعل لأنني أعرف أن هناك أشخاص يمكنني التحدث إليهم وأشخاص سيأتون لإنقاذي إذا احتجت إلى الإنقاذ. إن أهم شيء يجب تذكره هو أن الانجذاب جزء واحد فقط من أي شخص. وهناك أجزاء أو أشياء أخرى كثيرة تحدد الشخص "

### قصة النجاح الثانية

"أنا رجل في أوائل الأربعينيات من العمر ومتزوج من امرأة بالغة ولدي أطفال. لدي مهنة ناجحة كمهندس في مجال تكنولوجيا المعلومات. ولدي العديد من الأصدقاء والهوايات بما في ذلك مشاهدة الأفلام والبرامج التلفزيونية وقراءة الكتب والألعاب الرياضية والتصوير.

عندما كان عمري حوالي 14 عامًا بدأت أدرك أن الأولاد الذين انجذبت إليهم لم يكونوا في مثل سني. لقد كافحت مع هذه الفكرة حيث شعرت بالرعب الشديد من أن يكتشف أي شخص هذا وكنت أخاف من أنني لن أجد أبدًا شخصًا يمكنني أن أحبه وأشارك حياتي معه.

لقد مضيت قدمًا في حياتي وذهبت إلى الكلية وقابلت امرأة أصبحت زوجتي في النهاية. ولم أخبرها أبدًا عن مشاعري تجاه الأولاد الصغار إلا بعد سنوات عديدة. وعلى الرغم من أنها كانت مصدومة ومجروحة لأنني أخفي عنها هذا السر الكبير فقد فهمت لماذا كنت خائفًا للغاية كما أنها سامحتني وقبلت بي.

المراهقين الذين يمرون بهذه العملية يجب أن يعرفوا أنهم ليسوا بمفردهم. فهناك مجتمعات دعم حيث يمكنك التحدث عن موقفك مع أشخاص مثلك لا يحكمون عليك أو يشوهونك، وحيث يمكنك التعلم من تجارب الآخرين من أجل تطوير آليات للتغلب على هذا الانجذاب كي تتعامل مع حياتك الجنسية. أنتم لستم وحوشًا أو أشخاصًا سيئين لمجرد شعوركم بمشاعر لم تختروها.

إذا شعرت في أي وقت أنك بحاجة إلى مساعدة احترافية فهناك متخصصون متعاطفون وغير منتقدون يمكنهم مساعدتك على التأقلم وقبول نفسك ووضعك تمامًا. أنت تستحق أن تكون محبوبًا وأن تعامل بكرامة لتعيش حياة سعيدة ومنجزة مثل أي شخص آخر ومن الممكن أن تعيش مثل هذه الحياة وأنت تعاني من الانجذاب نحو الأطفال".

### خاتمة

كل منا يتكون من العديد من الصفات. وصورتك الذاتية هي ما تشعر به تجاه كل الصفات التي تجعل منك شخصًا فريدًا.

يعد الحفاظ على صورة ذاتية إيجابية جزءًا مهمًا من دعم صحتك العاطفية والعقلية ويمكن أن يمنحك القوة في التحكم في انجذابك نحو الأطفال ومشاعرك حول كيف ينظر المجتمع إليك.

وفي بعض الأحيان قد تشعر بالوحدة بسبب انجذابك ولكنك لست وحدك. فهناك أشخاص ينجذبون جنسيًا إلى الأطفال يعيشون حياة سعيدة وصحية وبدون أي اعتداء على الأطفال. وأنت تستحق ذلك أيضًا.

يرجى زيارة قسم [الموارد](#) في الموقع لمزيد من المعلومات.

### النهاية

## الجلسة الخامسة: بناء نشاط جنسي صحي

**ملاحظة:** قد تكون جلسة تقديم المساعدة هذه مفيدة للأشخاص من أي عمر. إلا أنها قد أعدت في الأصل لمخاطبة المراهقين والشباب. وعندما نشير إلى الاهتمام الجنسي بـ "الأطفال الأصغر سنًا" فإننا نعني أصغر منك إذا كنت تحت سن 18 عامًا. أما إذا كان عمرك 18 عامًا أو أكثر فيرجى تفسير مصطلح "الأطفال الأصغر سنًا" على أنه يشير إلى أي شخص يقل عمره عن 18 عامًا.

### مقدمة

النشاط الجنسي جزء مهم من الحياة، وبناء نشاط جنسي صحي يمكن أن يساعدك على إقامة علاقات جيدة مع الشركاء المناسبين للعمر وحياة جنسية آمنة ومرضية.

في هذه الجلسة سنتحدث عن ما هو النشاط الجنسي وكيف يتطور وكيف يمكنك بناء نشاط جنسي صحي.

ستسمع أيضًا من الأشخاص الذين يجذبون إلى الأطفال ويبنون حياة جنسية صحية.

### النشاط الجنسي

النشاط الجنسي هو أكثر من مجرد أنشطة جنسية بدنية. إنه يتضمن جنسك ونوعك وتوجهك والخصائص التي تتجذب إليها ونوع العلاقات التي تريدها.

### كيف يبدأ النشاط الجنسي في التطور

تبدأ النشاط الجنسي بالتطور حتى قبل أن تولد ويستمر في التطور والتغير طوال حياتك. والنشاط الجنسي لكل شخص فريد من نوعه لكننا جميعًا نتأثر بهذه العوامل:

- العوامل البيولوجية: هذه هي السمات الجينية التي ولدت بها. وهي تحدد جنسك وتساهم في هويتك الجنسية.
- العوامل النفسية: هذه هي الخصائص التي تشكل شخصيتك وتلعب دورًا فيما تهتم به جنسيًا.
- العوامل الاجتماعية والبيئية: أشياء مثل الثقافة والدين وتربية الوالدين والأصدقاء ووسائل الإعلام ترسل رسائل حول كيف يجب أن تفكر وتشعر بشأن الجنس وما هي الطرق المناسبة للتعبير عن الحب والمودة.

وعلى الرغم من أننا نعرف ان عوامل مختلفة تؤثر على الجنس ويمكن أن يختلف الانجذاب الجنسي بشكل كبير من شخص إلى آخر إلا أننا لا نعرف جميع الأسباب وراء عوامل الانجذاب الخاصة بكل شخص.

يصبح معظم الناس على دراية بأنشطتهم الجنسية وعوامل الانجذاب الجنسي لديهم عند البلوغ، عندما يبدأ جسمك بالنضج جسديًا وتعاني من تغيرات عاطفية. ويحدث البلوغ عادة بين سن 8 و15.

قد يكون من المفاجئ والمخيف أن تدرك أنك تتجذب إلى الأطفال جنسيًا. وفي القسم التالي سنتسمع الناس يتحدثون عن إدراكهم لأنهم يجذبون إلى الأطفال.

### ما هو المهم بالنسبة لك؟

إن الانجذاب للأطفال لا يحدد حياتك الجنسية بالكامل، كما أنه لا يحكم عليك كشخص. فيمكن أن تتجذب إلى الأطفال الأصغر سنًا وتعيش حياة بدون اعتداءات على الأطفال وتتمتع بنشاط جنسي صحي.

وهناك الكثير من الخصائص التي يمكن أن تتجذب إليها - الشخصية والاهتمامات المشتركة وروح الدعابة والذكاء والسلوك المحب وأكثر من ذلك!

خذ بضع دقائق للتفكير في حياتك الجنسية، بما في ذلك ما يجذبك شخصيًا وأنواع العلاقات الجنسية أو الرومانسية التي ترغب في الحصول عليها.

### ما هو المهم بالنسبة لنشاطك الجنسي؟

أجب عن الأسئلة التالية لبدء التفكير فيما هو مهم بالنسبة لك في بناء حياة جنسية صحية لك ولشركائك.

ما هي بعض خصائص حياتك الجنسية؟ على سبيل المثال، ما هو النوع أو الأنواع التي تنجذب إليها، وما السمات الجسدية التي تنجذب إليها، وما هي السمات الشخصية التي تجدها جذابة؟

ما نوع العلاقات الجنسية التي تريدها وما الذي يهيك في العلاقة؟ على سبيل المثال: هل أنت مهتم بالعلاقات العرضية أو الجادة؟ هل من المهم أن يكون لك شريك مهتم أو حنون؟

إن قضاء بعض الوقت في التفكير فيما تنجذب إليه في الآخرين وما هو مهم بالنسبة لك في العلاقات هو جزء كبير من تطوير حياة جنسية صحية وواثقة.

### حياة جنسية صحية

إن بناء حياة جنسية صحية هو رحلة وعلى الجميع أن يتعلموا عن الجنس – عما يحبونه وعن كيف تعمل أجسامهم وكيفية التحدث مع الآخرين حول الجنس. ويمكن أن يكون الجنس محررًا أو مضحكًا في بعض الأحيان ولا بأس بذلك!

الجنس الصحي يجعلك تشعر بالرضا عن نفسك وليس بالذنب أو الندم. وطوال حياتك ستستمر في التعرف على حياتك الجنسية بما في ذلك ما هو مهم بالنسبة لك جسديًا وعاطفيًا وكيف تكون شريكًا محترمًا ومهتمًا.

في الأقسام التالية سنتحدث عن طرق محددة يمكنك من خلالها بناء حياة جنسية صحية.

### بناء حياة جنسية صحية

تتناقش الأقسام التالية استراتيجيات حول بناء حياة جنسية صحية.

- قبول حياتك الجنسية وانجذابك
- الاستمنا
- الحصول على الموافقة
- ممارسة الجنس الآمن
- محبة نفسك

### قبول حياتك الجنسية وانجذابك

كما ذكرنا فإن الانجذاب نحو الأطفال لا يحدد حياتك الجنسية بالكامل. تقبل انجذابك كما هو وفكر في جوانب أخرى من حياتك الجنسية يمكنك البناء عليها.

إذا كان لديك أي انجذاب نحو الأقران أو البالغين فيمكنك استكشاف حياتك الجنسية مع أشخاص من عمرك أو أكبر.

إذا كنت منجذبًا نحو الأطفال فقط في هذا الوقت فقد يكون من الممكن تحديد عناصر الانجذاب في الشركاء ذوي العمر المناسب. فعلى سبيل المثال يمكنك البحث عن جانب جسدي مثل الأطراف الصغيرة أو الجوانب الشخصية مثل الفصول حول العالم.

قد يتغير انجذابك نحو الأطفال الأصغر سنًا بمرور الوقت وقد لا يتغير. وسواء تغير ذلك أم لا فإن الاستفادة القصوى من العلاقات الصحية مع الأقران يمكن أن تساعد في تلبية الحاجة إلى العلاقة الحميمة التي تمتلكها جميعًا.

### صحيح أم خطأ؟

لا يمكن للأشخاص الذين يجذبون إلى الأطفال إقامة علاقات جنسية مناسبة لسنهم.

الإجابة

خطأ

إن الأشخاص الذين ينجذبون إلى الأطفال قد ينجذبون أيضا للأقران أو البالغين أو يكونون قادرين على تحديد الجوانب الجذابة في الشركاء المناسبين لعمرهم وبناء علاقات صحية. وقد يستغرق جهدا وانضباطا وقد لا ينفذ مع الجميع.

#### الاستمناء

يعد الاستمناء أمرًا طبيعيًا تمامًا ويمكن أن يكون وسيلة لإخراج المشاعر الجنسية. ويمكن أن يساعدك على التعرف بصورة أكبر على كيفية عمل جسمك وما الذي يشعرك شعورا جيدا. ومن الصحي أن تعرف ما الذي يمنحك المتعة مع أو بدون شريك.

يستخدم بعض الناس المواد الإباحية عند ممارسة العادة السرية. إن مشاهدة المواد الإباحية التي تشمل الأشخاص الذين تقل أعمارهم عن 18 عامًا أو يبدو أنها غير قانونية يمكن أن تكون لها عواقب قانونية طويلة الأمد. وإن إنتاج المواد الإباحية عن الأطفال يضر بالأطفال.

إذا كنت تستخدم مواد إباحية قانونية، فابحث عن محتوى يُظهر علاقات وتجارب جنسية واقعية.

#### صحيح أم خطأ؟

قد يدمر الاستمناء أعضائك التناسلية

#### الإجابة

خطأ

من غير المحتمل أن تتلف أعضائك التناسلية عن طريق الاستمناء. قد تشعر بالألم إذا كنت تستمني كثيرًا أو لفترة طويلة ويمكن أن يساعدك وجود زيت.

#### الحصول على الموافقة وإعطائها

عندما تتخبط في نشاط جنسي مع أشخاص من عمرك أو أكبر، يجب أن تتحدث تحديدًا عما تشعر أنت والشخص الآخر بالراحة معه وما لا تشعر بالراحة معه. وينطبق هذا على جميع أنواع النشاط الجنسي - حتى التقبيل والمداعبة - وليس فقط الجماع.

وإليك بعض الأشياء المهمة التي يجب مراعاتها بشأن الموافقة:

- يمكنك أنت أو شريكك تغيير الموافقة في أي وقت، حتى أثناء النشاط الجنسي. فإذا أصبح أي منكما غير مرتاح أو غير متأكد فتوقف وتحدث عن الأمر. انتبه للإشارات الجسدية التي تشير إلى أن شخصًا ما غير مرتاح، حتى لو قال نعم.
- الوقوع تحت تأثير المخدرات والكحول يمكن أن يجعل الشخص غير قادر على إعطاء الموافقة.
- الأطفال غير قادرين على إعطاء الموافقة. إن إشراك طفل في أي نوع من أنواع الجنس ضار وغير قانوني.

#### صحيح أم خطأ؟

يحق للشريك أن يقول لا حتى إذا مارس الجنس معك من قبل.

#### الإجابة

حقيقة

<p>لكل شخص الحق في رفض ممارسة الجنس برغم أي شيء. وحتى إذا كنت قد أقمت معه علاقة من قبل أو حتى إذا كنت في علاقة حالية معه فيمكن لكلا الشريكين رفض أو تغيير رأيهما في أي وقت.</p>
<p><b>ممارسة الجنس الآمن</b></p> <p>يشمل النشاط الجنسي الصحي حماية نفسك وشركائك من الحمل غير المخطط له أو الأبوّة والأمراض المنقولة جنسياً. ويجب أن تناقش أنت وشريكك الحماية قبل أن تبدأ أي نشاط جنسي، لكنك مسؤول عن حماية نفسك. أصر دائماً على ارتداء الواقي الذكري حتى إذا قالت شريكك إنها لا تحب الواقي الذكري أو أكدت لك أنها تتناول حبوب منع الحمل أو ليس لديها أي أمراض منقولة جنسياً.</p>
<p><b>صحيح أم خطأ</b></p> <p>لا يكون الجنس جيداً عند ارتداء الواقي الذكري.</p> <p><b>الإجابة</b> خطأ</p> <p>تظهر الدراسات أن النساء والرجال يستمتعون بالجنس بنفس القدر عند ارتداء الواقي الذكري وبدونه، لذلك لا تنساق وراء هذه الحجة.</p>
<p><b>أحب نفسك</b></p> <p>من عوامل الحياة الجنسية الصحية وجود صورة ذاتية إيجابية وصورة جسدية إيجابية عن نفسك.</p> <p>أنت فريد وقيم. امنح نفسك الفضل في نقاط قوتك ومواهبك. وتقبل جسدك كما هو وقدر المتعة التي يمنحك إياها. وإذا لم يكن الشريك لطيفاً أو محباً لك فابحث عن شخص آخر.</p>
<p><b>صحيح أم خطأ</b></p> <p>أنا فريد وقيم، والشخص المناسب لي سيقدر صفاتي الجيدة.</p> <p><b>الإجابة</b> صحيح</p> <p>يجب أن تقدر نفسك، وأن تعلم أنك تستحق أن تكون مع شخص يقدرك. إذا كانت التجربة أو العلاقة الجنسية لا تجعلك تشعر بالرضا عن نفسك فتحدث إلى صديق أو مستشار توجيهي حول الحصول على المساعدة أو إنهاء العلاقة.</p>
<p><b>حياتك الجنسية على مر الوقت</b></p> <p>إن الحياة الجنسية خاصة ومرنة. بنفس الطريقة التي قد يتغير فيها ذوقك في الموسيقى أو الطعام بمرور الوقت، قد تتغير حياتك الجنسية. فعلى سبيل المثال قد ترغب في متابعة علاقات أعمق، أو قد تدرك أن روح الدعابة الجيدة مثيرة لك.</p> <p>قد يتغير انجذابك للأطفال - أو قد لا يتغير. سواء تغير انجذابك للأطفال الصغار أم لا فيمكنك بناء حياة جنسية صحية. وفي القسم التالي ستسمع من أشخاص يفعلون ذلك بالضبط.</p>
<p><b>هكذا يتم الأمر</b></p> <p>الأقسام التالية هي ثلاثة قصص لأشخاص يبنون حياة جنسية صحية.</p>
<p><b>بناء حياة جنسية صحية- الأولى</b></p>

عندما أدركت لأول مرة أنني أنجذب للأطفال كان عمري حوالي 14 عامًا. ولم يكن لدي أي نوع من العلاقات من قبل ولم أعبر عن حياتي الجنسية إلا من خلال الاستمناء والأوهام حول الفتيات اللواتي أعرفهن في حياتي الحقيقية. ومن نواح عديدة لم أكن "أسوأ حالاً" من أي طفل وحيد في عمري فقط كان لدافعي الجنسي نقطة تركيز مختلفة وهو ما لم أكن أدرك المدى الكامل له.

في الكلية، بدأت أدرك مدى شعوري بالعزلة. فعلى الرغم من أنني واجهت مشاكل أكبر في الأخلاق ومخاوف من عدم الأهلية، إلا أنني واصلت تخيلاتي، غالبًا باستخدام قصص من كتب أو أفلام لإعطائي مشاهد وقصص تجاوزت مجرد الإشباع إلى علاقات ذات معنى. وكان هذا بمثابة راحة كبيرة وأعطاني منفذًا صحيًا ومرضيًا وخاليًا من الأذى بينما بدأت في قبول انجذابي.

بينما يعمل هذا المنفذ بشكل جيد للغاية بالنسبة لي فقد بدأت في بناء علاقة مع شخص بالغ آخر. إن رغباتي الجنسية نحو البالغين لا تماثل رغباتي نحو الأطفال، لكنني أنظر إلى ممارسة الجنس مع شريكي البالغ كطريقة لإظهار الحب العاطفي الذي أشعر به لهم وامتثاني لهم لرفقتهم. وعلى الرغم من أن أغلب علاقاتي مع البالغين لم تنجح، إلا أنني أعلم أنه مهما حدث يمكنني بناء حياة جنسية صحية تلبي احتياجاتي كشخص بمفرده أو مع شخص آخر.

#### بناء حياة جنسية صحية- الثانية

إن العديد ممن يجذبون جنسياً للأطفال يجذبون جنسياً نحو البالغين كذلك إلا أن الانجذاب إلى الأطفال عادة ما يكون أقوى. وأنا محظوظ لأن يكون عندي انجذاب نحو البالغين وليس فقط الأطفال. لقد تزوجت ودام زواجي لسنوات عديدة. وفي معظم حياتي الزوجية كانت لدي حياة جنسية صحية. لقد استمتعت بالجنس مع زوجتي كثيراً. ما يزال لدي تخيلات حول الأطفال ولكن ليس أثناء الانخراط في النشاط الجنسي مع زوجتي. لم أظن أبداً أن حياتي الجنسية كانت قوية مثل الأشخاص العاديين غير المنجذبين للأطفال، لكنها كانت كافية بالنسبة لي.

#### بناء حياة جنسية صحية- الثالثة

إن الحياة الجنسية لأي شخص معقدة ومتعددة الأوجه. ومن غير المألوف جداً العثور على شخص ليس لديه أي طريقة على الإطلاق للتعبير عن المودة أو الحب أو النشاط الجنسي، حتى إذا ظل النشاط الجنسي منفرداً أو في الغالب منفرداً. وحتى إذا كان الأمر كذلك، فلا يزال بإمكانك التفاعل مع الآخرين عاطفياً وجسدياً. فلدى الكثير منا علاقات مع بالغين تفي باحتياجاتنا واحتياجات شركائنا في حب شخص ما والمحبة مرة أخرى والحصول على الرعاية الجسدية والاهتمام.

إن انجذابي نحو الأطفال غير محصور للأطفال فقط وهذا يعني أنني تمكنت من متابعة الإشباع الرومانسي والجنسي مع الكبار على الرغم من أنني أكثر انجذاباً للأولاد صغيري السن. لقد كانت لدي علاقة طويلة الأمد مع شخص بالغ وحققته نجاحاً كبيراً.

لبناء حياة جنسية صحية، يمكنك محاولة إعادة تركيز خيالاتك لتكون فقط حول البالغين (وهو أمر ممكن إذا كان انجذابك غير حصري) أما إذا كنت تتجذب حصرياً نحو الأطفال فأعد تركيز نشاطك الجنسي / الاستمناء على مجرد الحصول على المتعة من جسديك. إن ميزة هذا الأمر الأخير هو أنه مجاني ويمكنك القيام به في أي وقت وهناك الكثير من الطرق الآمنة للقيام بذلك.

#### خاتمة

كلما تعلمت المزيد عن حياتك الجنسية والتواصل بشكل فعال مع الآخرين حول الجنس والعلاقات، كلما كانت حياتك وعلاقاتك الجنسية أفضل، وستتمكن من تجنب السلوك الجنسي الضار بشكل أفضل.

من المهم عدم إشراك الطفل أبداً في السلوكيات الجنسية من أي نوع. ويعد اتخاذ القرار بعدم الحاق الضرر بالطفل خطوة مهمة نحو بناء حياة جنسية صحية.

إن بناء حياة جنسية صحية يستحق الجهد، وهناك الكثير من الموارد لمساعدتك. يرجى زيارة [صفحة الموارد](#) الخاصة بنا للحصول على معلومات إضافية.

