



قد يكون من الصعب أحياناً أن تخبر من تُعجَبُ به أنك لا تريد ممارسة الجنس، ولكنّه في الحقيقة أمرٌ طبيعيٌّ تماماً أن ترفض التقبيل أو اللمس أو ممارسة الجنس مع الشريك، بل وتعدّ كلمة "لا" في غاية الأهمية في العلاقة بين الشريكين، سواء أكان ذلك خارج العلاقة الزوجية أم ضمنها.

قد تظن ممّا تسمعه من أصدقائك، أو ما تراه على شبكات التواصل الاجتماعي، أو ما تُظهره وسائل الإعلام أنّ كل الشباب حول العالم يمارسون الجنس، ولكن قد تبين أنّ العمر المتوسط لممارسة الجنس لأول مرة حول العالم هو 16 سنة؛ علماً أنّ نسبةً من الناس تتأخر عن هذا العمر.

يُفضّلُ بعض الناس الانتظار إلى أن يصبحوا أكبر سناً، وحتى إذا مارست الجنس لأول مرة فلا يوجد ما يجبرك على إعادة الكرة إن لم تُرد ذلك، فقد تحتاج أسابيع أو شهوراً أو حتى سنيناً قبل أن يكون الشريكان جاهزين للقيام بعلاقة جنسية. تمهّل وفكّر بمشاعر كل منكما، ولا تتسرع أو تستعجل الشريك للوصول إلى هذه المرحلة، بل جرباً أن تتكلما حول العلاقة، إذ يساعد التواصل في معرفة الوقت المناسب للطرفين بعيداً عن التخمين.

ولكن كيف أقول "لا"؟

يجب أن يكون رفض التواصل الجنسي في أي وقت بسيطاً كرفض أي شيء آخر، ولكن قد يشعر الشخصُ الراضٍ بالضغط أو التلاعب من قبل الشريك حين يقول لا، ويعدّ هذا الأمر مرفوضاً تماماً.

يدور الجنس الصحي حول مبدأ الموافقة والقبول المتبادل، ولذلك إن لم يكن لديكم الرغبة في القيام بممارسة الجنس فاعلموا شريككم الجنسي بذلك، ولكن ممارسة الضغط على الشركاء الجنسيين، أو تهديدكم بقطع العلاقة بسبب رفض ممارسة الجنس، أو القيام بعلاقة جنسية معينة؛ فهذا مؤشر واضح أنكم في علاقة غير صحية، وفي المقابل فعليك احترام قرار الشريك حين يرفض ممارسة الجنس.

وإليك أهمّ النصائح فيما يتعلق بقول كلمة "لا" :

- كن واثقاً من نفسك، واعلم ما تريد قوله، وهذا يعني التفكير ملياً (باستقلالية) بسبب هذه الرغبة بالانتظار قبل الدخول في علاقة جنسية. فكروا هل هو التعب؟ التوتر؟ الغضب من الشريك؟ المرض؟ رغبات جنسية



مختلفة؟

- قل "لا". أنتم لا تدينون لأحد بشرح عدم رغبتكم بالقيام بما يريدونكم أن تقوموا به حتى إذا كنتم تحبونهم، ويمكنكم تفسير ذلك إن أردتم، لكنكم لستم مضطرين للتبرير، وإذا تكلمتم حول الأمر فكونوا صريحين.

- بينوا ما ترغبون القيام به حالياً؛ كتبادل القبل -مثلاً- أو إمساك الأيدي أو قد ترغبون بمشاهدة فيلم سويلاً لا غير.

- يمكنكم أيضاً أن تُبينوا لهم مدى حبكم أو إعجابكم مع أنكم لستم جاهزين لممارسة الجنس، نعم فالأمر بهذه البساطة!

إذا كان لديهم شكٌ بمشاعرهم تجاههم فحاولوا أن تؤكدوا حقيقةً ما تشعرون به، ولكن إذا ما حاولوا الإشارة إلي أن الوقت قد حان بسبب العمر أو رأي الآخرين فيجب أن تذكروا أن العلاقة قائمة بينكما فقط كطرفين، وأن ما يهم حقاً هو استعدادكما للوصول إلى هذه المرحلة فقط، والأمر لا يتوقف عند الرغبة بممارسة الجنس بحد ذاته بل يشمل تفاصيل أبعد كاستخدام الواقي الذكري مثلاً، فعند اقتراح عدم استخدام الواقي الذكري أو غيره من وسائل الحماية يجب أن يكون الشخص صريحاً بعدم رغبته في أن يمر بتجربة الحمل غير المرغوب به، أو أن يصاب بأي نمط من الإلتانات المنقولة بالجنس.

حوارات محتملة:

حتى إذا ما فكرتم ملياً بأسباب عدم رغبتكم بممارسة الجنس فقد تعودكم بعض الحوارات إلى الموافقة على ما لا ترغبون بفعله. سنذكر لكم بعض الأمثلة عن الرد الملائم في هذه الحالات:

- الطرف الآخر: ألا تشعرُ بالرغبة تجاهي؟
- أنتم: "نعم، ولكنني أحترمك بالإضافة إلى ذلك." أو "أجل، ولكنني أُرغب بالتعرّف إليك لمدّة أطول"

- الطرف الآخر: يقول أصدقائي بأنه علينا ممارسة الجنس!
- أنتم: "هم لا يعرفون ما هو الأفضل بالنسبة إلينا" أو "عليك أن تفكر بما أعتقد أنا أكثر"

- الطرف الآخر: لا نحتاج لاستخدام الواقي الذكري!
- أنتم: "أنا لست جاهزاً لأصبح أباً -أو أمّاً- ولا أريد المخاطرة بانتقال آية عدوى بيننا"

- الطرف الآخر: إذا كنت تحبني حقاً فسوف ترغب بممارسة الجنس معي!
- أنتم: "لأنني أحبك فأنا أُرغب بالانتظار" أو "لو أنك تحبني لما قلت ذلك"

- الطرف الآخر: إذا لم نمارس الجنس فسوف أعصب غضباً شديداً!
- أنتم: عليك أن تقرّ القليل عن علم الأحياء، فالانتظار لن يؤذيك جسدياً.



- الطرف الآخر: أنت شخص بالغ؛ وبإمكانك ممارسة الجنس!
- أنتم: إذا كان ذلك قانونياً أو ممكناً فهذا لا يعني أنني مضطّر، سأخبرك عندما أصبح جاهزاً.

## الاعتداء الجنسي:

يبدأ الاعتداء الجنسي من اللمسات غير المناسبة إلى الهجوم المهدّد للحياة، وهناك اعتقاد خاطئ بأن ضحايا الاعتداء الجنسي يجب أن تظهر عليهم آثار الضربات والكدمات؛ لكنه يبقى جريمة حتى وإن لم يترك أي أثر.

غالباً ما تكون الضحايا نساءً شابّات تتراوح أعمارهنّ ما بين 16 و 24 سنة، ولكن يمكن أن يتعرّض للاعتداء الجنسي الرجال والنساء من مختلف الأعمار والأعراق والجنسيات، وعلى الرغم من أن المعتدي قد يكون شخصاً غير معروف مسبقاً بالنسبة إلى الضحية، ولكن من الأكثر شيوعاً أن يكون قريباً كشريك حالي أو سابق أو زوج أو قريب أو صديق أو زميل، ويجب على الضحية في كل الأحوال أن تسعى للحصول على المساعدة دائماً.

## العنف المنزلي:

يُعرف العنف المنزلي بأنه اعتداء أحد طرفي العلاقة على الطرف الآخر اعتداءً عاطفياً أو جسدياً أو جنسياً بما في ذلك إجبار الشريك على القيام بنشاط جنسي من غير إرادته، وهنا أيضاً عليك الحصول على مساعدة إذا واجهت ذلك.

لا يوجد ما هو خطأ أو صحيح فيما يتعلق بالعلاقة بين شريكين؛ بل يختار كل شخصين ما يناسبهما معاً، وفي التوقيت الذي يناسبهما معاً. ويجب أن يشعر كلٌّ من الطرفين بالراحة والقبول عند الإقدام على القيام بعلاقة جنسية أو أي نمط من أنماط التواصل الجنسي دون تسرع أو إلحاح، وجدير بالذكر في هذا السياق ضرورة استخدام وسائل الوقاية من انتقال الإبتانات المنقولة بالجنس لضمان الصحة الجنسية والجسدية لدى الأفراد.

## المصادر:

<http://syr-res.com/?3a41>

<http://syr-res.com/?3a42>

<http://syr-res.com/?3a43>

المساهمون في المقال :



إعداد: Al Aous Laykah



تدقيق علمي: Oula Suleiman



تدقيق لغوي: Amer Hatem



تعديل الصورة: Hala Habous



نشر: Gheith Alabdallah

