



العنف الجنسي معلومات ونصائح للضحايا

جدول المحتويات

مقدمة	2
ما هو العنف الجنسي؟	3
أرقام عن العنف الجنسي	5
ردود الفعل الأولية للعنف الجنسي	6
آثار العنف الجنسي طويلة المدى	8
التعامل والعلاج بعد الوقائع	12
أساطير حول العنف الجنسي: هل هي صحيحة أم خاطئة؟	14
نصائح عملية	19
أين يمكنني طرح أسئلتى وتقديم شكوى؟	23

١. مقدمة

ستجدون في هذا المنشور المزيد من المعلومات حول ماهية العنف الجنسي بالضبط وعدد مرات حدوثه ستجدون أيضا تفسيرات لردود الفعل والمشاعر التي يمكن أن يثيرها، تليها بعض الأساطير حول العنف الجنسي الذي نريد كسرها. أخيرا، سوف نعطيك أيضا نصائح عملية حول هذا الموضوع لك، بالإضافة إلى بعض مواقع الويب للاتصال معها قصد الحصول على المساعدة والدعم للتعامل مع الوقائع بأفضل طريقة لكم.



2. ماهو العنف الجنسي؟

هنالك تعريفات مختلفة لمفهوم العنف الجنسي: التعريف العام الذي نستخدمه هنا هو كما يلي: يشمل العنف الجنسي أي فعل جنسي يرتكب ضد إرادة شخص ما، من قبل أي شخص آخر، بغض النظر عن علاقته بالضحية، وفي أي سياق أو بيئة.

خلافًا للاعتقاد الشائع، غالبًا ما يكون مرتكبو العنف الجنسي أشخاصًا تعرفهم بالفعل أو تثق بهم. يمكن أن يشمل أيضًا العنف الجنسي داخل العلاقة أو الزواج. ومرتكبو العنف الجنسي ليسوا رجالًا فحسب، بل يمكن أيضًا أن ترتكب النساء عنفا جنسياً أو إجبار شخصاً ما على القيام بأعمال جنسية.

يكون نظام علم **Sensoa** أساساً عملياً لتحديد ما إذا كان الفعل متعدباً جنسياً. والمعايير الستة التي تؤدي دوراً في الطابع المتعدبي لفعل ما هي الموافقة المتبادلة، والطوعية، والمساواة، والعمر أو النمو، والسياق، واحترام الذات. قد تقول «نعم» لفعل جنسي معين ولكن إذا كنت تحت الضغط أو في علاقة قوة مع الشخص المعني، فهو أيضاً عنف جنسي. حتى لو قلت «نعم» في البداية فيبقى لك الحق دائماً في التوقف عن ذلك. وعليه فإن قلت «نعم» ووافقت على قبلة فهذا لا يعني بالضرورة «نعم» لأعمال أخرى.

ولذلك فإن الأفعال التالية قد تشكل عنفا جنسياً:

- التقبيل (على سبيل المثال، في الرقبة، على الفم، على الجسم، على الأعضاء التناسلية)؛
- اللمس فوق أو تحت الملابس؛
- الإصرار على الاستحمام معاً، والنوم عارياً، وتوفير الرعاية للأعضاء التناسلية؛
- إرسال رسائل جنسية صريحة، أو إبداء تعليقات؛
- طلب أو التقاط صور جنسية صريحة للضحية أو لنفسه وإرسالها إلى الضحية؛
- عرض المواد الإباحية دون طلب للحصول عليها، ومشاهدتها معاً أو إنشائها؛
- الظهور عارياً للضحية أو طلب التعري من الضحية،
- إجبار الضحية على القيام بأعمال جنسية، مثل الاستمناء أو ممارسة الجنس عن طريق الفم،

■ إجبار الضحية على الخضوع لأفعال جنسية، مثل الجنس الفموي، أو أي شكل من أشكال الإيلاج (مع القضيب، مع اللسان، مع الأصابع أو مع شيء- حتى عبر الإنترنت.

ويميز القانون الجنائي البلجيكي بين هنك العرض والاعتصاب على أساس الإيلاج. إذا كان هناك إيلاج (سواء بالقضيب أو اللسان أو الأصابع أو مع شيء ما، وبغض النظر عن الموقع: المهبل أو الفم أو الشرج)، فإن تجربتك تعتبر اغتصاب قانونيا.

ومع ذلك، فإن جميع أشكال العنف الجنسي يعاقب عليها وخطيرة. ليس الأمر بيد شخص آخر لتعيين حدودك. إذا كان هناك شيء لا يبدو صحيحا / جيدا / آمنا، فإن تجربتك العاطفية هي الأكثر أهمية ويجب سماعها.

بعد الواقعة، غالبا ما يعاني ضحايا العنف الجنسي من مشاعر الذنب والعار والشك. ومع ذلك، اسمحوا لي أن أكون واضحا: أنتم لستم مسؤولين بأي حال من الأحوال عما حدث لكم. الشخص الوحيد المسؤول عن العنف الجنسي هو الجاني. حتى لو كنت تحت التأثير، حتى لو لم تقاوم أو تقول أي شيء، حتى لو كنت تغازل، بغض النظر عما تلبسه، فإنه يبقى عنفا جنسيا. لا أحد يطلب أن يعيش مثل هذه التجربة، ولا حتى بشكل غير مباشر

3. أرقام حول العنف الجنسي

وفقا لأول دراسة واسعة النطاق حول العنف الجنسي في بلجيكا، أجرتها جامعة UGent وجامعة Liège (لبيج) و INCC، تعرض ٦٤,١٪ من السكان البلجيكيين الذين تتراوح أعمارهم بين ١٦ و ٦٩ عاما لشكل من أشكال العنف الجنسي في حياتهم. وفيما يتعلق بالعنف الجنسي الذي ينطوي على اتصال جسدي بين الجاني والضحية، أفادت اثنتان من كل خمس نساء وواحد من كل خمسة رجال بأنهم كانوا ضحايا.

فقط ٤٪ من الضحايا في الدراسة المذكورة أعلاه صرحوا بأنهم قدموا شكوى إلى الشرطة. وهذا يعني أن أرقام الشرطة الرسمية في بلجيكا ليست سوى غيض من فيض.

ومن المرجح أن تكون فئات سكانية معينة ضحايا للعنف الجنسي. ويشمل ذلك الأشخاص الذين ليس لديهم شبكة اجتماعية آمنة، والأشخاص الذين يعرفون أنفسهم على أنهم LGBTQI+، والأشخاص ذوو الإعاقة (الجسدية و / أو العقلية)، واللاجئون وطالبو اللجوء، والنساء، والشباب. إلخ. ((LGBTQI+ = هذه هي الاختصارات المستخدمة لوصف المثليات والمثليين ومزدوجي الميل الجنسي ومغايري الهوية الجنسية ومزدوجي الجنس واللاجسيين ، أي لتعيين الأشخاص غير المغايرين جنسياً أو غير المغايرين جنسياً أو غير الثنائيين. الاستجابات الأولية للعنف الجنسي))

4. ردود الفعل الأولية للعنف الجنسي

المحافظة على البقاء

العديد من الضحايا يلومون أنفسهم على ما حدث لهم ويجدون صعوبة في فهم سبب عدم تفاعلهم بشكل مختلف في ذلك الوقت. «لماذا لم أقاوم أكثر؟» أو «لماذا لم أقل «لا» بطريقة أوضح؟» من المهم أن تفهم أن جسمك يذهب **على الطيار الآلي** عندما تكون تحت **ضغط هائل** بسبب خطر وشيك. تجد نفسك بعد ذلك في نوع من وضع صراع من أجل البقاء على قيد الحياة بحيث يتفاعل الدماغ غريزيا نوعا ما.

ردود فعل جسدية

وفقا لنموذج FFF هناك ثلاثة ردود فعل محتملة يقوم دماغك بتقييمها تلقائيا: القتال أو الهروب أو التجميد أي **المواجهة أو الهروب أو التجمد**.

بعبارة محددة هذا يعني أن لديك في الواقع تأثيرا ضئيلا على كيفية تفاعلك عندما تتعرض لمثل هذا الإجهاد. بعض الناس يقاومون بكل قوتهم ويحاولون الدفاع عن أنفسهم، والبعض الآخر يحاول الفرار من الوضع إذا بدا هذا الخيار ممكنا. الاحتمال الثالث هو أنك لم تعد قادرا على الرد حقا. وتسمى هذه الحالة من الشلل أيضا «**موت ظاهري**». بعض الأشخاص يصبحون متوترين تماما ولا يستطيعون التحرك، لكنهم يظلون واعين بكل ما يجري لهم. ويشعر آخرون بالضعف وعدم الإحساس، أو يفقدون مفهوم الوقت تماما. ولذلك فإن جميع أشكال رد الفعل على العنف طبيعية.



يشعر بعض الناس وكأنهم يخرجون من أجسادهم عندما يتعرضون للاعتداء الجنسي، كما لو أنهم هم أنفسهم ليسوا حاضرين ويراقبون ما يحدث من زاوية من الغرفة بينما يتفاعل الآخرون مع فقدان كامل للعواطف. من الممكن أن تكون قد فقدت الوعي في مرحلة ما أثناء الأحداث، أو أنك قد أغمي عليك ببساطة.

ومن ردود الحماية المحتملة الأخرى أن الضحية تتعاون مع الجاني أثناء العنف الجنسي أو أن تكون سهلة الانقياد للغاية. هذه أيضا استراتيجيات لدماعنا الغريزي للخروج من موقف خطير بأقل قدر ممكن من الضرر.

قبل كل شيء، تذكر أنه ليس لديك أي سيطرة على رد فعلك على مثل هذه الأحداث وهذا يحدث غريزيا. وبالتالي فإن أي نوع من رد الفعل على العنف أمر طبيعي.

التناقض بين ردود الفعل الجسدية وأفكارك

قد يتفاعل جسمك بشكل مختلف عما تريد أو تتوقعه أثناء الأفعال المتعدية جنسيا. على سبيل المثال، قد يحصل لك انتصاب، أو قد يشحم المهبل أو قد تشعر برعشة الجماع / القذف. عندما يتفاعل جسمك بهذه الطريقة يمكن أن يسبب لك الكثير من الارتباك. قد تبدأ في الشك في نفسك: «أو تفكر، «هل كنت أرغب في هذا، إذن؟ هل استمتعت بها في النهاية؟ هل ما حصل لي كان عنفا جنسيا في هذه الحالة؟ ألا أبالغ؟». يستفيد الفاعل(ون) من هذا الارتباك. لكن يجب أن تعلم أن رد الفعل الجنسي لجسمك يبدو لك في هذه الحالة مجرد رد فعل، لا علاقة له بما تريده حقا. لكن هذا لا يعني شيئا على الإطلاق عما كان يدور في رأسك في ذلك الوقت، ولا يشكل رد الفعل الجسدي هذا موافقة على فعلة الجاني.

5. آثار العنف الجنسي على المدى الطويل

القمع

رد الفعل الأول للعديد من الضحايا بعد الواقعة هو التقليل مما حدث. «لم يكن الأمر بهذا السوء. أنا قوي، ويمكنني التغلب على ذلك.» على الرغم من أنك قد تشعر في البداية أنه لم يحدث شيء خطير، إلا أنه في بعض الحالات قد يتبين لاحقاً أنك عانيت من الموقف أكثر مما كنت تعتقد في البداية أو تريد الاعتراف به. المعاناة مما حدث لك لا تؤذيك كشخص، أو تؤثر على قوتك، حتى لو كنت تشعر بذلك. أن ترى الأمور بطريقة نسبية هي طريقة للتعامل مع الوضع، وفي الواقع، شكل من أشكال القمع.

يمكن أن تتراوح الطرق الأخرى لقمع مثل هذه الأحداث من مجرد إنكار أن شيئاً ما حدث لك، إلى نسيان ما حدث. ونتيجة لذلك، غالباً ما يصعب رواية أحداث العنف الجنسي وفقاً لتسلسل زمني واضح. من الممكن أن يكون لديك ثقب سوداء في ذاكرتك. بل هو أيضاً رد فعل عصبي طبيعي تماماً. بعض الأشياء يصعب تحملها، ثم يتأكد عقلك، من خلال طرق رد الفعل هذه، من جعل بعض الأشياء صعبة التذكر. يمكن أن يتجلى هذا في وقت لاحق في العديد من الطرق الأخرى.

متلازمة التكرار أو التجنب

من الممكن أن يعود الحدث (الأحداث) لفرض نفسه دون سابق إنذار في شكل ذكريات الماضي (الأفكار والصور) أو الكوابيس. قد تشعر بعد ذلك بالإرهاق، على الرغم من أنك ربما اعتقدت سابقاً أن كل شيء قد تم «التعامل معه» بالفعل. في بعض الأحيان يمكن أن تكون العواطف هي التي تعود إلى الظهور أو الإحياء الجسدي للعنف الجنسي، سواء في شكل توتر أو صعوبات في التنفس أو الشعور بالاتصال مرة أخرى كما هو الحال أثناء حدوث الوقائع.

ردود فعل التجنب

بعد التعرض للاعتداء الجنسي، قد تجد صعوبة في التعامل مع بعض الأشياء التي تربطها بالحدث (الأحداث) نفسه (أ). لذلك فهذا رد فعل طبيعي لتجنب بعض المواقف أو الأشخاص أو الأشياء أو المشاعر أو الأفكار تماما حتى لا نتذكر الحقائق. على سبيل المثال، تتجنب المرور في الشارع الذي حدثت فيه الوقائع، أولن يعود بإمكانك تحمل رائحة السجائر، أو لن يعود بإمكانك مشاهدة شريط الأخبار. حتى أن بعض الناس يتجنبون النوم خوفا من الكوابيس.

مشاعر مختلطة

في الفترة التي تلي حصول العنف الجنسي، قد تكون هناك تغييرات في طريقة تفكيرك وكيف تشعر. على سبيل المثال، يمكن أن يكون للعنف الجنسي تأثير سلبي على صورتك الشخصية في داخلك («أنا شخص سيء»)، أو صورة الآخرين («لا يمكنك الوثوق بأي شخص») أو كيف نرى محيطنا. («العالم خطير»). في هذا المزيج من مشاعر الذنب والعار والشك – الغير مناسبة، ولكنها ليست أقل إلحاحا –، يمكنك المرور من أقصى طرف المشاعر العاطفية إلى الطرف الآخر دون الاستقرار على موقف محدد عليك أن تبناه. وفي بعض الحالات، يكون من الصعب الإحساس بمشاعر إيجابية وهذا يمكن أن يعيق قدرتك على الاقتراب من الآخرين. قد تواجه صعوبة أكبر في التركيز وتكون سريع الانفعال أو منزعا بسرعة أكبر. لذلك من الممكن أن تواجه توترات أو صراعات مع الأشخاص من حولك. يمكن أن تشعر أيضا بنوبات الغضب عندما لا تعرف كيفية التعامل مع كل هذه العواطف.

فقدان الحدود

هناك اعتقاد خاطئ شائع هو أن ضحية العنف الجنسي لا يمكنها أبدا ممارسة الجنس مرة أخرى أو تجربة المتعة فيه. ومع ذلك، لا يظهر الجميع نفس رد فعل التجنب كما هو موضح أعلاه. وفي كثير من الحالات، يمكن أن يؤدي العنف الجنسي إلى فقدان الحدود، يمكن أن يؤدي العنف الجنسي إلى فقدان الحدود. عندما يتم تجاوز حدودك، يتم كسر جزء ، لذلك قد تشعر أنك لم تعد لديك حدود. أو أنك على الأقل لم تعد تشعر بها بنفسك ويترجم هذا إلى شكل من أشكال رغبة مفرطة في ممارسة النشاط الجنسي بدلا من سلوك التجنب. قد يحصل فجأة أن تفعل أشياء لم تكن قط منفتحا عليها من قبل قد تفكر: «لم أعاني من

صدمة لأنه لا يزال بإمكانني ممارسة الجنس». ليس من غير الطبيعي على الإطلاق البحث عن صدمتك بشكل غير مباشر مرة أخرى في مواقف أخرى - - على سبيل المثال، عن طريق ممارسة الجنس بنفس الطريقة كما هو الحال مع الجاني، أو عن طريق بدء علاقات مع أشخاص يشبهون الجاني، أو الذين يمثلونه / يمثلونها بطريقة معينة. غالبا ما يحدث هذا السلوك دون وعي، لذلك لا يوجد سبب للخجل منها.

وعلى نفس المنوال الذي يمكن أن يؤدي إلى فرط النشاط الجنسي المحتمل، يمكن أن يؤدي العنف الجنسي أيضا إلى التهور العام. في هذه الحالة. في هذه الحالة، يمكنك تحمل العديد من المخاطر بحجة أنه «لم يعد مهما» «مثل شرب كميات مفرطة من الكحول أو الخروج كثيرا أو القيادة بسرعة كبيرة. بعض الناس أيضا يبذلون قصارى جهدهم لمحاولة التعامل مع ما حدث لهم.

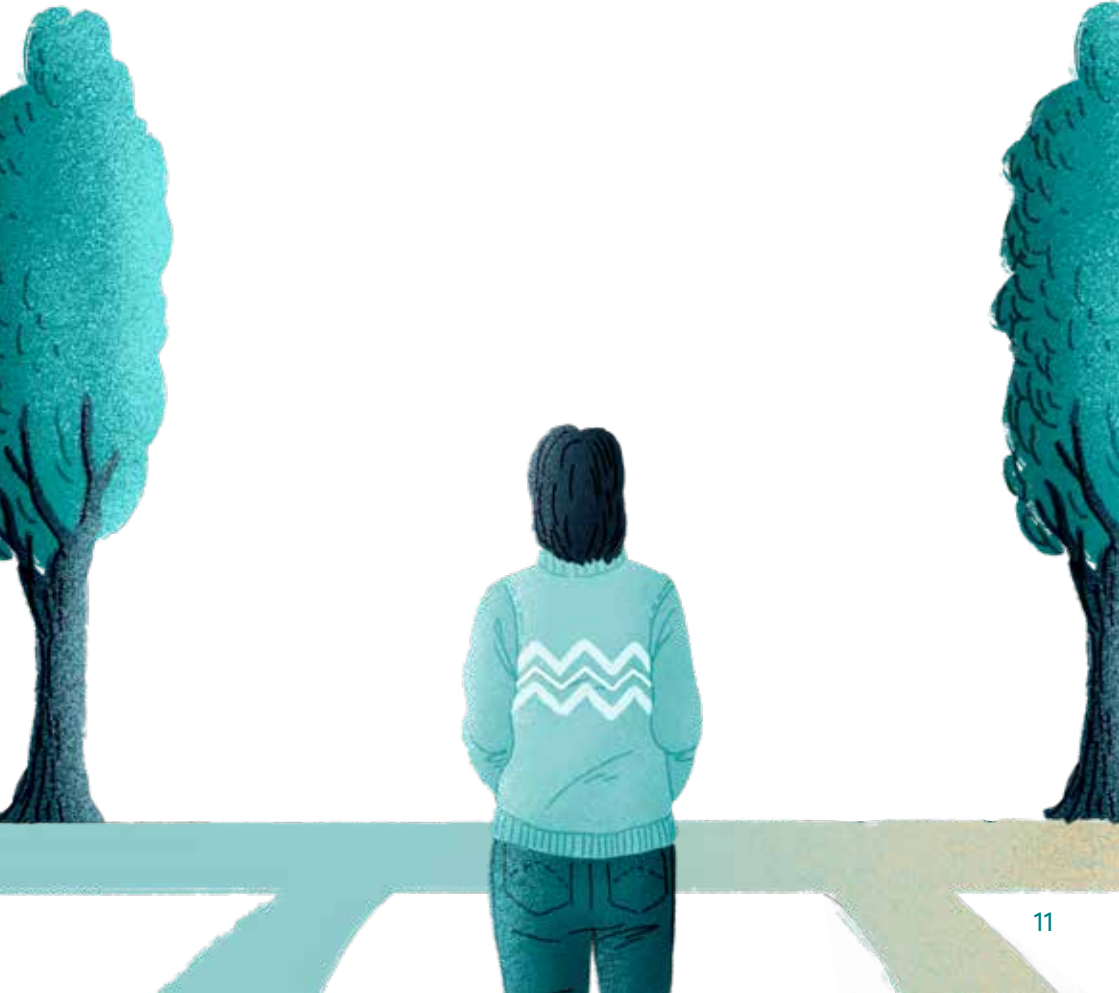
علاقة صادمة مع الجاني

إذا كنت ضحية للعنف الجنسي بانتظام، فقد تطور علاقة قوية مع الجاني. يحدث هذا الارتباط الصادم، والمعروفة باسم «متلازمة ستوكهولم» عندما تصبح مرتبطا بالجاني وتشعر بمشاعر الحب أو التعاطف مع الشخص المعني. في هذه الحالة، قد تسعى للمواساة من طرف الجاني، ولكن أيضا قد تصبح حذرا من الأشخاص الذين يرغبون في مساعدتك للخروج من هذه الوضعية الضارة أو أنك سوف ترفضهم.

ملخص

من المهم أن نتذكر أن هذه ردود فعل طبيعية تماما لموقف صعب. لا توجد طريقة صحيحة أو خاطئة للرد على العنف الجنسي، ولا يعاني الجميع من العواقب بنفس الطريقة. ردود الفعل والآثار متنوعة للغاية، وبالتالي من الضروري إجراء تأمل داخلي من أجل معرفة ما نحتاجه لإعطاء مكان لما حدث لنا. يمكنك البحث عن الطرق الصحيحة للعناية بها بأفضل شكل ممكن.

في كثير من الأحيان، تهدأ ردود الفعل أو تختفي من تلقاء نفسها في غضون بضعة أسابيع. ومع ذلك، في بعض الأحيان، ليس من السهل إدارة هذا الحدث (الأحداث) الصادمة < إذا كانت العواقب لا تزال موجودة بعد شهر وتعطل العملية اليومية ، فمن المهم طلب المساعدة من أخصائي الدعم. قد يكون هذا اضطراب ما بعد الصدمة (TSPT).



6. التعامل والعلاج بعد الوقائع

يمكن أن يكون التعافي من العنف الجنسي مسعى صعبا، حيث تسقط ثم تقوم مرة أخرى مع المرور بمراحل مختلفة نجتازها عديد المرات. على الرغم من أن هذا الطريق يختلف من شخص لآخر، إلا أن هناك نقاطا عامة يمكن أن تكون مفيدة للجميع.

حاول أن تأخذ في الاعتبار قدر الإمكان **احتياجاتك الأساسية** مثل: شرب كمية كافية من الماء، وتناول الطعام والحصول على قسط كاف من النوم، والتخطيط للحظات من الاسترخاء. ابحث عما يناسبك. فيما يلي بعض النصائح العملية التي يمكن أن تساعدك.

حاول العثور على دعم من أشخاص يمكنك الوثوق بهم. يمكن أن يكونوا أصدقاء أو أفراد عائلة أو محترفين. أو على الأقل لديك شخص واحد يمكنك اللجوء إليه عندما تكون الأمور أكثر صعوبة – حتى لو كان ذلك لمجرد تناول فنجان من القهوة أو المشي لتغيير أفكارك. لست مجبرا على إخبار الجميع بتفاصيل ما حدث، لكن الفهم والدعم والراحة يمكن أن يساعدك كثيرا.



تذكر أنه لا يوجد أي عار على الإطلاق في عدم الخروج من هذه الحالة بمفردك هذه الحالة يمكن أن يساعدك **الدعم** في التعامل مع الموقف. هناك أنواع مختلفة من العلاجات التي يمكن أن تساعدك، بدءاً من العلاج بالتحدث المنتظم إلى طريقة علاج (EMDR) (إزالة التحسس وإعادة المعالجة عن طريق حركة العين) في إطار العلاج النفسي الذي يركز على الصدمات تتعلم العثور على كلمات للتعبير عن المشاعر المؤلمة والذكريات المتطفلة. هذه المرافقة هي عبارة عن مقابلات تجري بثقة وأمان، من أجل إعطاء هذه التجربة (التجارب) الصعبة مكاناً في حياتك. طريقة العلاج **EMDR** أو أي علاج آخر موجه نحو الجسم هو دعم أفضل لبعض الناس.

يشعر بعض الضحايا بالدعم من قبل **مجموعات التحدث**. الاتصال بأشخاص عانوا من نفس الشيء مثلك ولهم القدرة على التحدث عنه في بيئة آمنة قد يكون مفيداً للغاية. هذا يمكن أن يمنحك شعوراً بالاعتراف.

في نهاية هذا المنشور، ستجدون المزيد من المعلومات حول كيفية العثور على هذه المساعدة وهذه المنظمات.



7. أساطير حول العنف الجنسي: هل هي صحيحة أم خاطئة؟



يشعر العديد من الضحايا بالذنب لأنهم يعتقدون أنهم أثاروا العنف الجنسي.

بعد الحادث، غالبا ما يتساءل الضحايا عما إذا كانوا قد فعلوا شيئا أدى بهم إلى التعرض للعنف الجنسي، مثل: « هل كنت أرندي ملابس استفزازية هل كنت أرقص بشكل مثير جدا؟ هل شربت كثيرا من الكحول؟ ألم أكن واضحا بما فيه الكفاية عندما قلت « لا »؟ هل أخطأت في تقييم الموقف؟ ».

عليك أن تتذكر أن الجاني هو وحده المسؤول عما حدث. وأن هذا الشخص قد تعدى حدودك. ومهما كانت الظروف التي وقع فيها العنف الجنسي: أنت ليس لك أي ذنب في ذلك.

خطأ

عموما الضحية لا تعرف الجاني الذي اقترف العنف الجنسي.

عادة ما يكون مرتكبو العنف الجنسي أشخاصا نعرفهم، مثل شريك أو صديق أو زميل في الفصل أو أحد أفراد الأسرة أو زميل، إلخ. ومن بين الضحايا الرئيسيين، فإن مرتكب العنف الجنسي هو شخص مجهول في ١٤,٢٪ فقط من الحالات. بينما في حالة الأطفال، هذه النسبة هي ١٦,٦٪.

ولأننا نفترض أننا آمنون مع الأشخاص الذين نعرفهم، فمن الصعب في بعض الأحيان تصديق أن هذا الشخص هو بالضبط الذي يرتكب العنف الجنسي. نظرا لأنه قد يكون شخصا عزيزا عليك، فمن الصعب التعرف على ما حدث أو التحدث عنه أو تقديم شكوى.

خطأ

معظم الضحايا يتحدثون بسهولة عما حدث لهم.

بعض الضحايا يخبرون على الفور بما حدث لهم. بينما ينتظر آخرون عدة أشهر أو حتى سنوات للحديث عن ذلك. البعض لا يتحدث عن ذلك أبدا.

وغالبا ما يكون الضحايا غير مدركين أن ما تعرضوا له عنف جنسي. في بعض الأحيان يتلاعب بهم الجاني كي يصمتوا، على سبيل المثال، يقول لهم: أليس كذلك؟ عائلتنا ستدمر لن يصدقك أحد» أو «ستؤدي والدتك كثيرا ولا تريد ذلك؟ سوف تدمر عائلتك».

كضحية، يمكنك أن تشعر بالكثير من الخجل مما حدث. قد تعتقد أن الخطأ منك أنت أو تقلق خوفا أن من حولك لن يصدقك أو يدعمونك بما فيه الكفاية. لذلك ينتظر العديد من ضحايا العنف الجنسي الذي يرتكبه الجناة المعروفون أو أفراد الأسرة حتى يصبحوا بالغين أو حتى يغادروا المنزل العائلي قبل التحدث إلى شخص حول ما حدث لهم.

العنف الجنسي مصحوب دائما بالعنف الجسدي

يمكن أن يكون العنف الجنسي مصحوبا بعنف جسدي، ولكن هذا ليس هو الحال دائما. كجزء من ردود الفعل الأولية الموضحة أعلاه، قد تقاوم، أو تحاول الهروب، ولكن قد تكون مشلولا تماما. وفي الحالة الأخيرة، لا يوجد في كثير من الأحيان أي عنف جسدي أثناء العنف الجنسي، ولكن هذا لا يجعله أقل خطورة.

كضحية، فإن غياب العنف الجسدي سيجعلك تشك في أن الأمر يتعلق حقا بسوء المعاملة. يمكن أن يلعب العنف النفسي أيضا دورا مهما جدا في العنف الجنسي. يمكن أن يتراوح هذا من التلاعب الخفيف إلى الابتزاز والتهديدات.

- قد يكون الشخص أكبر سنا أو أطول أو أقوى منك، أو يعبر عن نفسه بسهولة أكبر أو لديه سلطة أكبر. يمكن أن يضعك الوضع الاجتماعي الأعلى أو الوضع المالي الأفضل تحت الضغط ويرهبك.
- قد يحاول الشخص الآخر إقناعك أو الاستمرار في الإصرار، مما يجعلك تغير حدودك شيئا فشيئا. في هذه الحالة، لا تعرف بالضبط متى ذهب الموقف بعيدا جدا، ولكن بعد الحقيقة، تشعر أنه لم يكن صحيحا.
- يمكن للشخص أن يتلاعب بك بعبارة مثل: «هذا الشخص الآخر يفعل ذلك كما تعلم» أو «je اعتقدت أننا أصدقاء حقا»، «أنت تحبني، أليس كذلك؟»، «إنه جزء من علاقتنا».
- قد يهددك الشخص: «إذا لم تفعل ذلك، فسأخبر الجميع أنك جبان»، «... سأضع هذه الصورة على الإنترنت، ... سأؤكد من أنك لا تحصل على هذه الوظيفة» أو «... سأتركك».
- في بعض الأحيان يستغل الفاعل أيضا كونك تحت تأثير الكحول أو المخدرات، حزينا، وحيدا، محتاجا أو مريضا.



الاعتداء الجنسي في

السياق الأسري هو شكل من أشكال العنف الجنسي

الاعتداء الجنسي، يعني هنا العنف الجنسي داخل منزلك أو عائلتك. ويكون مرتكب الجريمة أحد الوالدين أو زوج الأم أو الجد أو الشريك أو العم أو الخالة أو ابن العم أو الأخ غير الشقيق. نظرا لأنهم جزء من العائلة وتقرض أنهم يهتمون بك فمن الصعب في بعض الأحيان تصديق أن هؤلاء الأشخاص هم الذين يرتكبون العنف الجنسي. ولأنك تحبهم أو تعتمد عليهم أو تراهم في كثير من الأحيان، فمن الصعب جدا التحدث عنهم أو تقديم شكوى. ولذلك فإن السلوك الجنسي المتعدي في السياق الأسري هو أيضا شكل من أشكال العنف الجنسي.



من حيث المبدأ، يتطلب كل فعل جنسي الموافقة.

سلوك الجنسي هو عملية تدريجية ، وتتطلب منك في الواقع إعطاء موافقتك الصريحة مرة أخرى على كل فعل. لذلك فإن مجرد أنك تحب التقبيل والمداعبة وأنت عاري(ة) فهذا لا يعني أنك موافق على ممارسة الجنس الفموي أو الإيلاج، يمكن أن تقول «نعم» ولكن «لا» لرفض ممارسة أي فعل آخر. وفي هذا السياق، فإن القاعدة هي كما يلي: الصمت لا يشكل (بالضرورة) موافقة!



من الصعب جدا أن تقول «لا» للجاني يهتم بك أو بمن تعيش معه.

في بعض العلاقات أو المواقف، من الصعب قول «لا» للشخص الآخر. في بعض الأحيان يكون ذلك لأنك تعيشون معا أو تأكلون معا أو تفعلون أشياء ممتعة معا. قد تكون قلقا بشأن تأثير قول «لا» للجاني، ليس فقط على نفسك، ولكن أيضا على عائلتك ومستقبلك. وتشعر أحيانا أن السكوت عن العنف الجنسي يحمي أفراد الأسرة الآخرين من التوتر أو العنف أو الاعتداء الجنسي. غير أنه بهذه الطريقة، يمكن أن يستمر العنف الجنسي وتتم حماية الجاني، ولكن ليس أنت أو الأشخاص الآخرين الذين تعيش معهم.



ليس اعتداء جنسيا إذا قال الجاني إنه يدافع الحب.

كثير من الجناة يخلطون بين الحب والسلوك الجنسي. وعلى وجه التحديد لأنه شخص تعرفه، فإنك تفترض أنه يمكنك الوثوق به وأن لديه نوايا حسنة تجاهك. الاعتناء بك، واحتضانك، وراحتك، ومساعدتك في ارتداء ملابسك أو الاستحمام ... كلها إيماءات رعاية وعلامات اهتمام. وبالتالي فإن الملاحظات ذات الطبيعة الجنسية، مثل: «دعني أريك كيف نمارس الحب» يمكن أن تكون أيضا عنفا جنسيا في سياق الرعاية.



8. نصائح عملية

أثناء العنف الجنسي، يقع تعدي حدودك الجسدية – لذلك من المهم جدا أن تشعر بالأمان مرة أخرى. هذه بعض النصائح لكي تمنح جسدك الشعور بالهدوء والأمان من جديد.



الرعاية اليومية مهمة لاستعادة الذات والتعافي بعد تجربة مؤلمة.

■ تأكد من أن لديك عادات منتظمة في الأكل والنوم: تناول الطعام في أوقات منتظمة، حتى لو لم تكن جائعا. اذهب إلى الفراش في أوقات منتظمة، حتى لو كنت تواجه مشكلة في النوم أو لا تشعر بالتعب.

■ تأكد من أن يكون لديك نشاطا مخططا له كل يوم (على سبيل المثال، الذهاب إلى المدرسة، وتناول القهوة في منزل جدتك، والمشي في الخارج مع الكلب، والتسوق، والترتيب، وممارسة الرياضة مع صديق، وما إلى ذلك).

■ الحصول على قسط كاف من الراحة: حاول الحصول على قسط كاف من النوم، والقيام بالأنشطة التي تجدها مريحة، وخفض توقعاتك مؤقتا أكثر قليلا من المعتاد. يجب أن يتعافى جسمك جسديا من الحدث الصادم.

■ حافظ على النشاط البدني: لا تدع جسمك في حالة «استعداد» بالمشي عليك بالتمشي، القفز على الشريط وركوب الدراجة الهوائية. الحركات الصغيرة كافية، ضع في اعتبارك ما يمكن لجسمك تحمله في تلك اللحظة.

■ ابق على اتصال مع الآخرين: من المهم استعادة اتصالاتك الاجتماعية. فالآخرون يمكنهم فهمك، ومساندتك، ومواساتك أو تغيير أفكارك. اتصل خاصة بالناس الذين يمكنهم فهمك ومساندتك.

■ تمسك بأحلامك وطموحاتك: ربما كانت لديك مختلف الأحلام، والأمني والمشاريع، كبيرة أو صغيرة لتحقيقها في المستقبل. حتى لو حصل لديك انطباع بأنهم أخذوها منك: فهذا غير صحيح! اكتب أحلامك وخططك في مكان ما - فهي نقاط مضيئة في الأيام المظلمة. - فهي ستبقى نقاطا مضيئة في الأيام المظلمة.

هناك أيضا طرق أكثر تحديدا للتعامل مع الأوقات الصعبة. في هذه اللحظات، يكون جسمك متوترا، وأنت خائف، أو حزين أو غاضب، وتواجه جميع أنواع الذكريات. فيما يلي ستجد معلومات لمساعدتك في التغلب على هذه الأوقات الصعبة.

المرحلة الأولى هي أن تصبح واعيا بالتوتر في جسمك. يمكنك أن تستعمل حيلة سهلة وهي إعطاء رقم من ٠ إلى ١٠ لتقييم حالتك. انتبه إلى طريقتك في التنفس، وتوتر عضلاتك ومعدل ضربات القلب.

بعد اتباع النصائح أدناه، ستتمكن من الشعور بتوتر جسمك مرة أخرى وإعطاء رقم لتقييم درجة التوتر.



■ حرك جسمك بوعي: في لحظات التوتر الصعبة، حاول تغيير وضعيتك (من الوقوف إلى الجلوس أو المشي، من الجلوس إلى الوقوف أو المشي) أو تحريك جزء من جسمك بوعي (قد يكون هذا مجرد إصبعك الصغير، أو يدك بأكملها، أو ساقيك، وما إلى ذلك).

■ انظر، استمع، اشعر بحواسك: انظر من حولك وقم بتسمية (بصوت عال) ٥ أشياء تحاول النظر إليها باهتمام وتركيز (على سبيل المثال، ألوان السماء أو الغرفة، الأشياء، إلخ). قم بتسمية (بصوت عال) ٥ أشياء تستمع إليها بتركيز (على سبيل المثال، سيارة عابرة، ضوضاء التدفئة، إلخ) واسم (بصوت عال) ٥ أشياء تواجهها أو تشعر بها (على سبيل المثال، وخز في بطنك، خدش سترة، إلخ

■ عندما تكون متوترا جدا، يمكنك رش معصميك أو رأسك أو رقبتيك بالماء البارد: هذا يساعدك على الشعور بالتوتر مرة أخرى والتحكم فيما تشعر به.

■ رقصة (مثل رقصة الماكارينا أو شيء مشابه): اضغط على قدميك على الأرض، وحرك أصابع قدميك، وأدر يديك، ولوح بذراعيك، وأمسك قبضتك ثم أعد فتح يدك ببطء.

■ التنفس البطني الهادئ والواعي: ضع يدك على بطنك، واستنشق لمدة ٣ ثوانٍ، واحبس أنفاسك لمدة ٢ ثانية، وزفير لمدة ٤ ثوانٍ.

■ استعد الإحساس بجسمك: استحم بعناية، وذلك نفسك بوعي باستخدام غسول (شامبو) الجسم، وقم بتدليك رأسك أو قدميك بحركات لطيفة.

■ أكد لنفسك أنك هنا والآن: انظر حولك، أذكر تاريخ اليوم بصوت عال، صف أين أنت، وما تراه.

■ حاول أن تتخيل نفسك في مكان تشعر فيه بالهدوء والأمان التام وهو ملك واعتبره كأنه ملك أنت فقط. يمكن أن يكون مكانا حقيقيا أو خياليا (مقباتك في المنزل، دراجة جبلية، مكان جميل ذهبت إليه مرة، إلخ).

■ خذ كرة (تنس) ، اجعلها ترتد على الحائط وأمسكها مرة أخرى ، أو مررها من يد إلى أخرى.

■ أشرب بوعى جرعة من الماء وشطف فمك أو ابتلع الماء بعناية. عندما تكون متوترا، لا ينتج جسمك اللعاب وفمك جاف - شرب شيء ما يمدد جسمك.

■ اكتب أسماء جميع الأشخاص الذين يمنحونك شعورا إيجابيا أو الذين يمكنك اللجوء إليهم - لا تتردد في الاتصال بأحدهم عندما تشعر أنك لست في حالة نفسية جيدة. يمكنهم تهدئتك، وطمانتك، والترويح عنك. في بعض الأحيان، مجرد سماع صوتهم يكفي لاستعادة رباطة جأشك.

■ أكتب قائمة لأغانيك المفضلة. استمع لها واشعر بما يحتاجه جسمك: استمع بهدوء، وغني بصوت عال، وارقص وتحرك، ألخ... الموسيقى لها تأثير على مستوى عميق من الدماغ وتخلق السلام والحلاوة.

الآن اشعر بالتوتر الذي لديك في جسمك مرة أخرى - انتبه إلى تنفسك، ومعدل ضربات قلبك، وتوتر عضلاتك. أعط لنفسك رقما يتراوح بين ٠ و ١٠ وقارن بالرقم الذي أعطيته قبل التمارين. إذا لم ينخفض العدد بما فيه الكفاية، فجرب تمرينا آخر حتى تشعر بتحسن.

9. أين يمكنني طرح أسئلتني وتقديم شكوى؟

مركز رعاية ضحايا العنف الجنسي: توجد جميع عناوين الأشخاص الذين يمكن الاتصال بهم في <https://sac.belgium.be> إذا كنت هناك مرة بالفعل، سوف تواصل الممرضات الشرعيات في متابعتك عبر الهاتف لفترة من الوقت للرد على جميع أسئلتك وتعطيك الدعم وتستمع لك. سيتم أيضا تقديم المتابعة النفسية.

هل لديك صور حميمة شخصية وقع بثها على الإنترنت دون إذنك؟ لمساعدتك في سعيك ومعرفة كيفية الإبلاغ عن الصور على المنصات، يمكنك الرجوع إلى موقع: معهد المساواة بين المرأة والرجل حيث ستجد دليلا توضيحيا: <https://igvm-iefh.belgium.be>

كولوفون

الناشر

معهد المساواة بين الرجل والمرأة، العنوان

Place Victor Horta 40, 1060 Brussels

الهاتف: 00 44 233 02

equality.womenmen@ieffh.belgique.be

<https://igvm-ieffh.belgium.be>

المحرر المسؤول: السيد

Michel Pasteel مدير معهد المساواة بين الرجل والمرأة

المؤلفون

(Inse Van Melkebeke, Bo Van den Bulcke, Sarah Vandewalle, Hannah Van Dingenen) SAC Ghent

المراجعة والإضافات

(Sophie Van Reeth) Punt VZW

مفهوم

gevaertgraphics.be

تصوير

Rutger Van Parys – gevaertgraphics

رقم الإيداع

D/2021/10.043/44

تشير الوظائف والألقاب والرتب المستخدمة في هذا المنشور إلى أشخاص من أي جنس أو هوية جنسية هذا المنشور متاح أيضا باللغة الهولندية.

هذا النص تمت ترجمته من اللغة الهولندية

وهذا المنشور متوفر أيضا باللغات الهولندية والفرنسية والألمانية والإنكليزية والإيطالية والأوكرانية والبولندية والبرتغالية والرومانية والروسية والإسبانية والتركية.

