**الوحدة الرابعة**

**الاستقلاليّة الجسديّة، تنظيم الأسرة، الحقوق الجنسيّة.**

**الجلسة الأولى**

الحقوق الجنسيّة **الاستقلاليّة الجسديّة، الصور النمطيّة، الوصم والتمييز وتداعياتهم.**

أهداف الجلسة:

1. الوعي بالاستقلاليّة الجسديّة وأهميّتها في الصحّة الجنسية والانجابيّة.
2. التحدّث عن الوصم والتمييز وتداعياتهم على الصحّة الجنسيّة والانجابيّة.
3. فهم أعمق للجنسانية والحياة الجنسية والصور والمعايير النمطيّة.

**النشاط المدة**

**1 المقدمة 5 دقائق**

**2 أنا مش 20 دقيقة**

**3 مناقشة جماعيّة 40 دقيقة**

**المواد المطلوبة:**

* دليل المعلمين.
* لوح وأقلام للكتابة عليه

**4 شرح الميسر 40 دقيقة**

**5 التقييم والختام 10 دقائق**

**المواد المطلوبة:**

* دليل المعلمين.
* لوح وأقلام للتصحيح.

**المدة الإجماليّة 115 دقيقة**

النشاط 1: المقدمة

التعليمات:

* رحّب بالطلّاب المشاركين واشكرهم على تلبية الدعوة وحضورهم الجلسة اليوم.
* اطلب من الطلّاب تذكيرك بطريقة عشوائيّة بالمعلومات التي تمّت مناقشتها خلال الجلسة السابقة، في هذا النشاط يحق لكل طالب أن يقوم بطرح كلمة أو معلومة تمّت مناقشتها سابقًا.
* أعرض للطلّاب أهداف الجلسة اليوم واسألهم إذا ماكان لديهم ايّ فكرة عن الموضوع.

النشاط 2: أنا مش

أهداف النشاط:

* المساعدة في اندماج المجموعة.
* التمهيد للحديث عن كل الأفكار والمعتقدات الخاطئة التي نحصل عليها في المجتمع.
* التفكير في أنفسنا أكثر، والبحث بشكل أعمق في معلوماتنا عن أنفسنا وغيرنا.

المواد المطلوبة:

* أوراق A4 وأقلام للكتابة عليها

التعليمات:

* يطلب من المشاركين المشاركة من أماكنهم.
* على الميسر أن يوزع الأوراق والأقلام للمشاركين ثم يجلس أمامهم.
* يبدأ الميسّر بشرح قواعد النشاط كالتالي: الآن، لديكم ورقة وقلم، اكتبوا على الورقة من الأعلى العنوان التالي "أنا مش" وينتظر حتى ينتهي الجميع من التدوين...
* الآن أصبح لدى كل فرد ورقة بيضاء تحمل عنوان "أنا مش"، خلال حياتنا نتعرض لاتهامات أو نسمع من أشخاص سواء أكانوا أقارب أم أصدقاء، كلمات أو صفات، وربما صورًا نمطية عننا، لكننا ندرك أننا لسنا كذلك ولا يعجبنا ما نسمعه، ومن الممكن أن نكون غير قادرين على تبرير أنفسنا أمام هؤلاء الأشخاص الذين قالوا ما ليس فينا، لديكم 5 دقائق، فكروا جيّدًا ثم قوموا بتدوين جميع الصفات أو الصور النمطية التي قالها أحد ما عننا وليست بنا. فكروا ودوّنوا قدر المستطاع.
* المشاركة في هذا النشاط ليست إجباريّة، يمكنكم أن تحتفظوا بالأوراق لكم، ولمن يرغب في المشاركة، يمكنه ذلك بكل تأكيد.
* على الميسّر أن يشجع المشاركين ويحفزهم على المشاركة.
* بعد الإنتهاء، يسأل الميسر من يرغب في المشاركة؟ ويشكرهم بعد مشاركتهم دون التوقف عند الأفراد الذين لا يرغبون بذلك.

النشاط 3: **مناقشة جماعيّة**

أهداف النشاط:

* إطلاع المشاركين على **الاستقلاليّة الجسديّة، الصور النمطيّة، الوصم والتمييز وتداعياتهم**.
* الوعي بالقرارات الذاتيّة والحق في القرار فيما يتعلق بالصحة الجنسيّة والانجابيّة.

المواد المطلوبة:

* لا شيئ.

التعليمات:

* أخبر المشاركين أنكم يتقومون بمناقشة جماعيّة، واطلب منهم المشاركة مع احترام لغة التواصل وحق الجميع بالمشاركة بما يرونه مناسب دون الضغط من قبل الآخرين.
* أخبر المشاركين أنكم ستتناقشون في مواضيع قد تكون حسّاسة لدى البعض، لذا من الجيد أن نسمع بعضنا البعض دون إصدار أحكام أو تعليقات ساخرة.
* على الميسّر أن يقوم بتحضير أسئلة المناقشة مسبقًا كالتالي:

1. ماهي الاستقلاليّة الجسديّة من منظوركم؟ كيف ترونها؟ ماذا تعرفون عنها؟ وماهي أهميّتها؟
2. كيف يمكن أن يضمن الفرد أنه يقوم بالقرار الصائب فيما يتعلّق بجسده؟
3. ما هو أول شيئ يخطر لكم عند الحديث عن الصور والمعايير النمطيّة؟
4. ما هي الجنسانيّة؟ هل هي ثابتة ومحدّدة؟ أم تختلف باختلاف الأفراد؟
5. كيف نستطيع أن نخفّف من حدّة الصور النمطيّة في المجتمع؟
6. هل توجد معايير خاطئة عن الجنسانيّة والحياة الجنسيّة في مجتمعنا؟
7. على من تقع مسؤوليّة أخذ القرارات فيما يتعلّق بالصحّة الجنسيّة والانجابيّة؟
8. ماهو الوصم والتمييز؟ وما الفرق بينهما؟
9. كيف يترجم الوصم والتمييز في الصحة الجنسيّة والانجابيّة؟
10. ماهي تداعيات الوصم والتمييز على الأفراد؟

* يكتب الميسر إجابات المشاركين على اللوح ويشجعهم ويحفزهم على المشاركة طيلة الوقت.
* يقوم الميسر بالشكر والتصفيق عند الانتهاء، بعد ذلك، يبدأ الميسر بالشرح، مستخدمًا أبرز النقاط الصحيحة التي ناقشها الطلاب وكذلك يتّبع المعلومات المدوّنة أدناه.

تعريف الاستقلاليّة الجسديّة

هي الحق الأساسي للفرد في التحكم بجسده واتخاذ القرارات المتعلقة به دون إكراه أو تدخل خارجي. يشمل ذلك حرية الاختيار في الأمور الصحية والجنسية والإنجابية، مما يضمن كرامة الإنسان وحريته في تقرير مصيره.

**تعريف الخيارات المستنيرة**

تعني قدرة الأفراد على اتخاذ قرارات واعية بناءً على معلومات دقيقة وشاملة حول الخيارات المتاحة وتبعاتها. يتطلب ذلك توفير المعرفة الكافية حول الجوانب الصحية، القانونية، والاجتماعية، مما يمكن الشخص من اتخاذ قرارات تتماشى مع مصلحته واحتياجاته الشخصية وخاصّة القرارات المتعلّقة بالصحّة الجنسيّة والانجابيّة.

**الجنسانيّة و الحياة الجنسيّة**

تتعلق الحياة الجنسيّة بمشاعرك وأفكارك وانجذابك الجنسي تجاه الآخرين، كذلك سلوكيّاتك الجنسيّة.

يصبح الأطفال في المدرسة المتوسّطة أكثر وعيًا بمشاعرهم الجنسيّة التي تترافق بشكل طبيعي مع سن البلوغ. قد يبدأ الأطفال بالاستمناء من أجل المشاعر الجنسيّة.

يعاني الشباب من حياتهم الجنسيّة بسبب نقص المعلومات والدعم الصحيح من الأسرة والمجتمع ككل.

**الصور النمطيّة و المعايير**

الصورة النمطيّة هي اعتقاد أو فكرة غير عادلة أن جميع الأشخاص في المجموعة متماثلون. وفي حالة الصورة النمطيّة بين الجنسين، قد يقول الناس أن جميع الرجال يتصرفون بنفس الطريقة، أو أن جميع النساء يفكّرن بنفس الطريقة. يؤثّر ذلك على الصورة الذاتيّة للمراهقين، وكيف يتعاملون مع زملاءهم.

مصطلح "القاعدة" يعني ممارسة شائعة، وهو ما يفعله معظم الناس في سياق ومكان معيّن.

المعايير الجنسانيّة هي سلوكيّات ذكوريّة أو أنثويّة يتم التّعبير عنها وفقًا للثقافة أو العادات والأعراف الاجتماعيّة. إنها أعراف اجتماعيّة تتعلّق على وجه التّحديد باختلافات الجنس. حيث أنهم يتبعون قواعد غير رسميّة وتوقّعات اجتماعية مشتركة تُميّز السلوك المتوقّع على أساس الجنس.

يمكن التخفيف من حدّة الصور النمطيّة والمعايير من خلال التثقيف والتوعية في الصحة الجنسيّة والانجابيّة للأطفال، المراهقين، والراشدين على حد سواء.

**تحدّيات الصحّة الجنسيّة والإنجابيّة والتثقيف الجنسيّ**

**الوصم والتمييز**

إن الوصم الاجتماعي في سياق الصحة، هو الربط سلبيًّا بين شخص أو مجموعة من الأشخاص الذين يشتركون في خصائص معينة مع مرض ما.

وقد يعني ذلك في حالة تفشي المرض أن يتم تصنيف الشخص أو الأشخاص و/أو القوالب النمطية والتمييز ضدهم، و/أو معاملتهم بشكل منفصل، و/أو معاناتهم من فقدان المكانة الاجتماعية بسبب وجود صلة ملحوظة بينهم وبين المرض... مثال: HIV, Corona,

إنّ الوصم والتمييز متشابهان إلى حدّ كبير، إلّا أنّ الوصم يبقى وصمًا ما لم يتم أخذ قرارات أو ارتكاب أفعال بشأنه، فيمكن على سبيل المثال وصم الأفراد لصفة معيّنة ثم بعد ذلك التمييز ضدهم في الحقوق والواجبات واعتبارهم درجة أدنى.

**مثال عن التمييز: الأفراد ذوي الإعاقة / الإحتياجات الخاصّة.**

غالبًا ما يتم ربط الأشخاص ذوي الإحتياجات الخاصّة مع حاجاتهم الماديّة ومحاولة تأمين الوسائل التي تهدف بطريقة أو أخرى إلى تحسين وتسهيل نمط الحياة التي يعيشونها... (كرسي متحرك، آلة سمع، حوض إصطناعي...) لكن في الحقيقة، تنقسم إحتياجاتهم شأنهم شأن جميع البشر إلى مسارات متعددة تنطوي على التفاعلات والعلاقات مع مختلف أطياف المجتمع..

وتشير الدّراسات إلى أنّ معدل الزواج والإنجاب لدى الرجال أعلى بفارق ملحوظ عن معدل النساء عند الأفراد ذوي الإحتياجات الخاصّة علمًا أنّ بعض الممارسات الجنسيّة قد تكون أصعب على الرجال مقارنةً بالنّساء في بعض حالات الإعاقة...

**أمثلة عن التمييز والوصم مع ذوي الإحتياجات الخاصّة**

* هلأ هيدا بدو يتزوج؟
* هيدي كيف بدا تفتح بيت؟
* كيف بدها تربي أولادها وهي عميا؟
* ممنوع تتزوجها بكرا أولادك بيجوا متلها.
* هو بلا إجرين وهي عميا بيجيبولنا دزّينة نحنا نبتلي فيهن...

**تداعيات الوصمة والتمييز في مراكز الرعاية الصحيّة وخلال تقديم الخدمات**

* تشخيص خاطئ وبالتالي علاج فاشل.
* الشعور بعدم الراحة تجاه مقدمي الرعاية والخدمات وبالتالي عدم التعبير عن المشكلات التي يعاني منها الأفراد بصراحة وبالتالي عدم الكشف عنها ومعالجتها.
* تقليل إحتماليّة طلب المساعدة عند الحاجة.
* تقليل إحتماليّة طلب المساعدات الطبيّة في حال الضرورة.

النشاط 5: التقييم والختام

أهداف النشاط:

* التأكد من فهم الأهداف من قبل المشاركين.
* معرفة إذا ما حظيت الجلسة بإعجاب الطلّاب المشاركين.
* معرفة إذا ما كان هناك أمور يجب تفاديها أو تعديلها لتتلائم مع توقّعات الطلّاب المشاركين.

المواد المطلوبة:

* اللوح الذي كتبت عليه إجابات المشاركين.

التعليمات:

* على الميسّر طرح الأسئلة العودة إلى إجابات الطلاب المكتوبة على اللوح ووضع إشارة "صح" بجانب جميع الأجوبة الصحيحة التي أدلى بها المشاركين.
* أطلب من الطلّاب إخبارك بالأمور التي أعجبتهم في الجلسة، وإذا ما كان هناك أي معلومة جديدة حصلوا عليها خلال الجلسة.
* أطلب من الطلّاب إخبارك بالأمور التي لم تعجبهم في الجلسة، والتي يريدون أو يرغبون في تعديلها للحصص القادمة.
* يمكن للميسر تدوين ملاحظات ومعلومات الطلاب هنا، ما من شأنه المساعدة في معرفة تأثير الجلسات على تثقيف ووعي الطلاب.
* أشكر الطلّاب على مشاركتهم وحفّزهم على المشاركة وأخبرهم أنّ الهدف من مشاركتهم هذه هو تقييم وتعديل الجلسات وليست تقييم الطلّاب أنفسهم.
* اختتم الجلسة وودّع الطلّاب المشاركين، اشكرهم على مشاركتهم وأخبرهم أنّكم ستلتقون لتتناقشوا في حصص تعليميّة أخرى فيها العديد من المعلومات القيّمة والأنشطة الأخرى الممتعة.

**الجلسة الثانية**

تنظيم الأسرة  
**وسائل منع الحمل**

**أهداف الجلسة:**

1. المعرفة بتنظيم الأسرة والوسائل المتنوّعة.
2. الوعي بالتغيّرات الجسديّة والنفس إجتماعيّة التي ترافق استخدام الوسائل المتنوّعة.
3. زيادة الوعي حول تنظيم الأسرة، أهدافه، ووسائله المتنوّعة.

**النشاط المدة**

**1 المقدمة 10 دقائق**

**2 التحقّق من سوء الفهم 10 دقائق**

**3 تعريف تنظيم الأسرة ووسائل منع الحمل المتاحة 15 دقيقة**

**المواد المطلوبة:**

* المفاهيم والتعريفات مطبوعين و مقصوصين لكل مجموعة.
* أوراق A4 وأصابع لاصقة للصق وترتيب المفاهيم عليها للمجموعات التي ترغب بذلك.

**4 عرض عمل المجموعات من قبل الطلّاب 25 دقيقة**

**5 شرح تنظيم الأسرة ووسائل منع الحمل المتاحة 45 دقيقة**

**المواد المطلوبة:**

* دليل المعلمين.

**6 مناقشة جماعيّة 15 دقيقة**

**المواد المطلوبة:**

* دليل المعلمين.

**7 التقييم والختام 10 دقائق**

**المدة الإجماليّة 130 دقيقة**

النشاط 1: المقدمة

التعليمات:

* رحّب بالطلّاب المشاركين واشكرهم على تلبية الدعوة وحضورهم الجلسة اليوم.
* اطلب من الطلّاب تذكيرك بطريقة عشوائيّة بالمعلومات التي تمّت مناقشتها خلال الجلسة السابقة، في هذا النشاط يحق لكل طالب أن يقوم بطرح كلمة أو معلومة تمّت مناقشتها سابقًا.
* أعرض للطلّاب أهداف الجلسة اليوم واسألهم اذا ماكان لديهم أيّة فكرة عن الموضوع.

النشاط 2: التحقّق من سوء الفهم

أهداف النشاط:

* التحقّق من معلومات المشاركين حول الموضوع المُراد شرحه.

التعليمات:

* يطلب من المشاركين المشاركة من أماكنهم.
* على المدربين إعداد بعض الجمل عن تنظيم الأسرة ومشاركتها مع المشاركين.[[1]](#footnote-1)
* على المشاركين تحديد ما إذا كانت هذه الجمل صحيحة أم خطأ.
* على المدربين أخذ ملاحظات عن أجوبة المشاركين وتركها بحوزتهم حتى نهاية الجلسة.

النشاط 3: تعريف تنظيم الأسرة ووسائل منع الحمل المتاحة

أهداف النشاط:

* تعريف المشاركين بتنظيم النسل.
* تعريف المشاركين على الأساليب المتنوّعة لتنظيم الأسرة.
* الوعي بالتغيّرات الجسديّة والتغيّرات الأخرى المصاحبة للأساليب المستخدمة.

المواد المطلوبة:

* المفاهيم والتعريفات مطبوعين و مقصوصين لكل مجموعة.
* أوراق A4 وأصابع لاصقة للصق وترتيب المفاهيم عليها للمجموعات التي ترغب بذلك.

التعليمات:

* أخبر المشاركين أنك ستقوم بتقسيمهم إلى مجموعات صغيرة مؤلفة من عدة أفراد لكل مجموعة (على عدد المشاركين).
* قم بتقسيم المشاركين بالأعداد، أعطِ كل مشترك رقم من 1 إلى 4 أو 5 على حسب عدد المشاركين. (حاول أن يكون هناك تنوّع دائم بين المشاركين بما يسمح باندماج كل المشاركين في مجموعات صغيرة ولو لمرة واحدة).
* أخبر كل من لديهم نفس الرقم بأن يجتمعوا معًا، على سبيل المثال كل من لديهم رقم 1 يشكلون مجموعة واحدة معًا، سيتشكل لديك مجموعات صغيرة مؤلفة من كل رقم على حدى، وعلى كل مجموعة اختيار ممثّل عنها للإلقاء. (ملاحظة: على كل مجموعة اختيار ممثّل مختلف عن النشاطات الأخرى حتّى نتيح الفرصة للجميع بالمشاركة).
* على الميسّر أن يقوم بتحضير القصاصات مسبقًا وتوزيعها على المجموعات عند بدء النشاط[[2]](#footnote-2).
* أخبر المشاركين أنه يتوجب على كل مجموعة ربط المفاهيم الموجودة على الأوراق الصغيرة، بالتعريفات الموجودة على الأوراق الكبيرة، وأنه من الممكن أن يعثر المشاركين على مفاهيم تندرج تحت بعضها البعض وأكثر من تعريف للمفهوم الواحد. لكل مجموعة 10 مفاهيم، و 12 تعريفًا.

تنظيم الأسرة

يشمل تنظيم الأسرة جميع المعلومات التي تمكّن الأفراد و تسمح لهم بتحديد ما إذا كانوا يرغبون بإنجاب الأطفال مع تحديد التوقيت المناسب لهم، ويتضمن أيضًا شرح مفصل للمعلومات المرتبطة بالوسائل المستخدمة وأثرها على صحتهم الجسديّة والجنسيّة.

منع الحمل والوسائل المستخدمة

يشير منع الحمل إلى جميع الوسائل التي يمكن استخدامها عند رغبة الثنائي بعدم الإنجاب، وتتعدّد الوسائل وتتنوّع فيما بينها ممّا يفتح أمام الثنائي الفرص لمناقشة الوسيلة الأنسب لهم و لصحتهم الجسديّة والجنسيّة في آنٍ معًا. (يجب على الثنائي أن يختارا الوسائل الأنسب معًا، لا يجب فرض إحدى الوسائل على أيّ من الثنائي).

وسائل منع الحمل المتنوّعة

تتنوّع وسائل منع الحمل ممّا يعطي فرصًا أكبر أمام الأفراد لاختيار الوسيلة الأنسب لهم، كما يمكن استخدام وسيلتين معًا، ممّا يعزّز ويضمن فعاليّة الوسائل المستخدمة.

تندرج وسائل منع الحمل ضمن أربع مجموعات أساسيّة كالتالي:

وسائل منع الحمل العازلة:

هي الوسائل التي تشكل عازلًا بين الأعضاء التناسليّة لدى الثنائي وبالتالي تمنع الحيوانات المنويّة لدى الذكور من الوصول للبويضات التي ينتجها المبيض داخل الرحم. مثال: الواقي الخارجي الذكري، الواقي الداخلي الأنثوي[[3]](#footnote-3)…

* **الواقي الخارجي أو الذكري:** هو عبارة عن غشاء مطاطي يتم وضعه على القضيب عند الإنتصاب.
* **الواقي الداخلي أو الأنثوي:** هو عبارة عن غشاء مطاطي أيضًا لكنه مرتبط بحلقتين من الأعلى والأسفل، يتم إدخال الحلقة الأصغر داخل المهبل، والحلقة الأكبر يتم وضعها على المهبل من الخارج.
* بعض الواقيات تحتوي على مواد تقتل الحيوانات المنويّة، مما يعزز فعاليتها في منع الحمل غير المخطط له.
* هناك واقيات مصنوعة من مواد غير اللاتكس للأشخاص الذين لديهم حساسية عليه.
* لتعزيز المتعة، يمكن زيادة بعض المزلّقات المصنوعة من السليكون أو المياه داخل الواقي.
* من المفضل استخدام مزلّقات مصنوعة من المياه أو السيليكون لمنع تهيّج الجلد والاحتكاك الذي قد يؤدّي إلى تمزّق الواقي. وينبغي تجنّب استخدام المزلّقات المصنوعة من الزيت أو زيوت التدليك أو زيت الأطفال أو الفازلين أو الغسول (لوشن).

وسائل منع الحمل الهرمونيّة:

وسائل منع الحمل الهرمونية هي وسائل تعتمد على الهرمونات الاصطناعيّة لمنع الحمل. هذه الوسائل تمنع حصول الإباضة/التبويض (لا تخرج البويضة من المبايض)، كما تعمل على تسميك السائل المخاطي الذي يفرزه عنق الرحم، وبالتالي يصبح من الصعب جدًا على الحيوانات المنوية أن تخترق الرحم إلى الداخل. مثال: حبوب منع الحمل، حبّة الصباح أو الحبّة الطارئة، الحقنات الهرمونيّة، الغرسات الهرمونيّة، اللّولب الرحمي، اللّولب الرحمي الهرموني.

حبوب منع الحمل: هي عبارة عن حبوب تعمل على التقليل من الخصوبة بنجاح، يتم أخذها مرة واحدة يوميًا على مدار 28 يومًا مع تكرار العمليّة باستمرار. من المهم معرفة أن حبوب الأسبوع الأخير هي عبارة عن دواء وهمي يسمح بحدوث الدورة الشهريّة.

حبّة الصباح:يمكن تناولها بعد حدوث الجماع حتّى 72 ساعة. تعمل على تأخير الإباضة بنجاح. لا تسبّب الإجهاض.

الحقنة الهرمونيّة: هذه الحقنة تفرز هرمونات ببطئ لمدة تكفي لثلاثة أشهر، وتعمل على منع الإباضة وتسميك السائل المخاطي حول عنق الرحم ما يمنع الحيوانات المنويّة من التقدم والدخول داخل الرحم. يجب أخذها من قبل إختصاصي طبّي.

الغرسات الهرمونيّة: عبارة عن أنبوب صغير جدًا يوضع تحت الجلد في أعلى الذراع، ويعمل على فرز هرمونات ببطئ تهدف إلى منع الإباضة وتسميك السائل المخاطي حول عنق الرحم ما يمنع الحيوانات المنويّة من التقدم والدخول داخل الرحم. يجب أخذها من قبل إختصاصي طبّي وهي طويلة الأمد 3 - 5 سنوات.

اللّولب الرحمي: هو جهاز صغير جدًا على شكل T يوضع داخل الرحم لمنع دخول الحيوانات المنويّة.

اللّولب الرحمي الهرموني: تمامًا كما اللّولب الرحي العادي وله نفس الوظائف بالإضافة لأنه يطلق هرمون البروجستيرون في الرحم.

* **من المهم معرفة أنّ أغلب الوسائل الهرمونيّة قد يكون لديها تداعيات على صحّة المرأة مثل اللعيان، وجع الرأس أو الأثداء، نزيف في غير وقته (ولو خفيف)، إنخفاض في الرغبة الجنسيّة، زيادة بالوزن، تغيّرات بالمزاج... إلخ. كما أنها لا تحمي من الالتهابات المتناقلة جنسيَّا.**
* **لذا من المهم أن يكون باب النقاش مفتوحًا بين الشركاء لاختيار الوسائل الأحسن للطرفين على حدّ سواء، ولا يجب إرغام المرأة على استخدام وسائل لا تناسبها أو تشعرها بالتعب على المدى الطويل.**

وسائل منع الحمل الطبيعيّة:

وسائل منع الحمل الطبيعيّة تعني جميع الأساليب التي يمكن أن تستخدمها الأنثى للتحقّق جسديًّا من الإباضة والتي تشمل تتبّع الدورة الشهريّة، تتبّع حرارة الجسد خلال الإباضة، وتتبّع مخاط عنق الرحم. مع ذلك، تبقى هذه الوسائل غير آمنة غالبًا ما تفشل في الكثير من الأحيان، حيث تختلف أجساد النساء فيما بينها، فكل جسد هو فريد ولكل أنثى تجاربها الخاصّة. كما يمكن للرجل محاولة الانسحاب قبل القذف كوسيلة طبيعيّة إلّا أنها ليست وسيلة فعّالة فعلًا نظرًا لأنها غالبًا ما تفشل أو تؤثر على سير العلاقة الجنسيّة.

وسائل منع الحمل الجراحيّة:

وسائل منع الحمل الجراحيّة هي وسائل يخضع خلالها الفرد لعمليّة جراحيّة ويمكن إجراء هذه العمليّة إمّا للذكور أو الإناث كالتالي: ربط قنوات فالوب لدى الإناث، وقطع القناة المنويّة لدى الذكور.

ربط قنوات فالوب**:** هي عمليّة جراحيّة و وسيلة منع حمل آمنة وفعّالة إلى حدّ ما. تربط القنوات لمنع البويضات من الوصول إلى الرحم والالتقاء بالحيوانات المنويّة. وهى وسيلة دائمة.

قطع القنوات المنويّة: هي إجراء جراحي شبه دائم عند الذكور لمنع الحمل، يتم عن طريق قطع وربط الأنابيب التي تحمل الحيوانات المنوية. لا يحتوي السائل المنوي على أيّ خلايا منويّة بعد عمليّة قطع القناة المنويّة. ويمكن عكس هذه العملية على المدى القصير.

* من المهم معرفة أن لهذه الوسائل تداعيات أيضًا على صحّة المرأة والرجل، كأن يحدث حمل خارج الرحم، أو مخاطر نزيف، أضرار في الأمعاء أو المثانة أو الأوعية الدموية لدى المرأة. و قد يحصل تعقيدات لدى الرجل كالورم الدموي، أو الأوجاع المزمنة.
* كما أنها لا تحمي من الالتهابات المتناقلة جنسيَّا.

النشاط 6: مناقشة جماعيّة

أهداف النشاط:

* **تمكين المشاركين من اتخاذ قرارات واعية ومستنيرة.**

التعليمات:

* **يقوم الميسر بطرح التساؤلين التاليين على الطلاب كلّ على حدى، ثم يقوم بتوليف إجاباتهم وتصحيح المعلومات المغلوطة إن وجدت، مع تضمين الإجابات التالية:**

1. ما هي العوامل التي يجب مراعاتها عند اختيار وسيلة منع الحمل؟

* **الفعالية:** مدى قدرة الوسيلة على منع الحمل.
* **الاعتبارات الصحية:** وجود أي حالات طبية أو آثار جانبية محتملة.
* **الراحة ونمط الحياة:** تفضيل الوسيلة اليومية أو الشهرية أو طويلة الأمد.
* **القابلية للعكس:** إمكانية استعادة الخصوبة بسرعة بعد التوقف عن استخدامها.
* **الحماية من الإلتهابات المنقولة جنسيًا:** بعض الوسائل توفر حماية إضافية.
* **التكلفة والتوافر:** مدى توفر الوسيلة وتكلفتها.
* **المعتقدات الشخصية والثقافية:** القيم الدينية أو الأخلاقية المتعلقة بمنع الحمل.
* **مشاركة الشريك:** مدى قبول الطرفين واختيارهما المشترك للوسيلة.

1. كيف يساعد التثقيف حول وسائل منع الحمل في الوقاية من الحمل غير المقصود؟

* **زيادة الوعي:** تعريف الأفراد بالخيارات المتاحة وكيفية عملها.
* **تعزيز اتخاذ القرارات المسؤولة:** تمكين الأفراد من اختيار الوسيلة المناسبة لاحتياجاتهم.
* **تصحيح المفاهيم الخاطئة:** تقديم معلومات دقيقة للحد من الخوف أو الاعتقادات الخاطئة.
* **تشجيع الاستخدام الصحيح والمستمر:** تعليم كيفية الاستخدام الصحيح لضمان الفعالية.
* **تمكين الأفراد:** منح الأشخاص، وخاصة الشباب، القدرة على التحكم في صحتهم الإنجابية.
* **تقليل الوصمة الاجتماعية:** جعل النقاش حول وسائل منع الحمل أمراً طبيعياً ومقبولاً.
* **تسهيل الوصول إلى الخدمات الصحية:** توجيه الأفراد إلى المصادر الطبية المناسبة.

**الخلاصة:** يعد التثقيف حول وسائل منع الحمل أداة أساسية لتمكين الأفراد من اتخاذ قرارات مستنيرة، مما يساعد في تقليل حالات الحمل غير المقصود وتعزيز الصحة الإنجابية.

النشاط 7: التقييم (التحقّق من سوء الفهم) والختام

أهداف النشاط:

* التحقّق من معلومات المشاركين حول الموضوع الذي تم شرحه.
* معرفة إذا ما حظيت الجلسة بإعجاب الطلّاب المشاركين.
* معرفة إذا ما كان هناك أمور يجب تفاديها أو تعديلها لتتلائم مع توقّعات الطلّاب المشاركين.

التعليمات:

* يطلب من المشاركين المشاركة من أماكنهم.
* على المدربين مشاركة المفاهيم الستّة الخاطئة نفسها عن تنظيم الأسرة.
* على المشاركين تحديد ما إذا كانت هذه المفاهيم صحيحة أم خطأ.
* على المدربين أخذ ملاحظات عن أجوبة المشاركين ومقارنتها بالإجابات السابقة.
* أشكر الطلّاب على مشاركتهم وحفّزهم على المشاركة وأخبرهم أنّ الهدف من مشاركتهم هذه هو تقييم وتعديل الجلسات وليست تقييم الطلّاب أنفسهم.
* اختتم الجلسة وودّع الطلّاب المشاركين، اشكرهم على مشاركتهم وأخبرهم أنّكم ستلتقون لتتناقشوا في حصص تعليميّة أخرى فيها العديد من المعلومات القيّمة والأنشطة الأخرى الممتعة.

الجمل التي ينبغي مشاركتها عن تنظيم الأسرة: يجب قولهم شفهيًّا.

1. تنظيم الأسرة هو قانون تضعه البلدان التي تعاني من اكتظاظ سكاني لا يسمح لها بتخطّي عدد معيّن من أفراد الأسرة. خطأ
2. تنظيم الأسرة يمكن هو إجراء يستطيع أن يرغب أحد الثنائي باتّخاذه دون العودة إلى الطرف الآخر في العلاقة. خطأ
3. وسائل منع الحمل الهرمونيّة هي وسائل تؤثّر على الإنجاب مدى الحياة. خطأ
4. حبة الصباح أو اليوم التالي هي الحبة التي تؤخذ بعد العلاقة للإجهاض. خطأ
5. يشمل تنظيم الأسرة جميع المعلومات التي تمكّن الأفراد و تسمح لهم بتحديد ما إذا كانوا يرغبون بإنجاب الأطفال مع تحديد التوقيت المناسب لهم. صح
6. تندرج وسائل منع الحمل ضمن أربع مجموعات أساسيّة. صح
7. ان ارتداء الواقي يفقد اللذة والشهوة الجنسيّة. خطأ
8. إن تنظيم الأسرة وتجنّب الحمل غير المرغوب فيه هو من مسؤوليّة الفتاة. خطأ
9. لا يوجد ما يدعو للقلق عند ممارسة الجنس للمرة الأولى. خطأ
10. وسائل منع الحمل المتنوعة تحمي من الالتهابات المتناقلة جنسيًّا. خطأ
11. حبّة الصباح التالي من الممكن ان تكون محفوفة بالمخاطر. خطأ
12. تحدث الإباضة في اليوم 14. صح

النشاط 3: تعريف تنظيم الأسرة والوسائل المتاحة

(يجب طباعة هذه الصفحات وقصّها وخلطها جيّدا قبل تقديمها كمجموعة مفاهيم ومجموعة تعاريف للمجموعات المشاركة)

تنظيم الأسرة وسائل منع الحمل العازلة

الهرمونيّة حبوب منع الحمل حبّة الصباح التالي

الحقنات الغرسات الطبيعيّة الجراحيّة

يشمل جميع المعلومات التي تمكّن الأفراد و تسمح لهم بتحديد ما إذا كانوا يرغبون بإنجاب الأطفال.

يتضمن أيضًا شرح مفصل للمعلومات المرتبطة بالوسائل المستخدمة وأثرها على صحتهم الجسديّة والجنسيّة.

جميع الوسائل التي يمكن استخدامها عند رغبة الثنائي بعدم الإنجاب.

يفتح أمام الثنائي الفرص لمناقشة الوسيلة الأنسب لهم و لصحتهم الجسديّة والجنسيّة في آنٍ معًا.

الواقي الخارجي الذكري، الواقي الداخلي الأنثوي.

تمنع حصول الإباضة/التبويض (لا تخرج البويضة من المبايض)، كما تعمل على تسميك السائل المخاطي الذي يفرزه عنق الرحم.

يتم أخذها مرة واحدة يوميًا على مدار 28 يومًا مع تكرار العمليّة باستمرار.

يمكن تناولها بعد حدوث الجماع حتّى 72 ساعة. تعمل على تأخير الإباضة بنجاح.

تفرز هرمونات ببطئ لمدة تكفي لثلاثة أشهر، ويجب أخذها من قبل أخصائي طبّي.

أنبوب صغير جدًا يوضع تحت الجلد في أعلى الذراع، وهي طويلة الأمد 3 - 5 سنوات.

جميع الأساليب التي يمكن أن تستخدمها الأنثى للتحقّق جسديًّا من الإباضة.

ربط قنوات فالوب، وقطع القناة المنويّة.

1. يمكن العثور على المفاهيم الستّة في آخر الجلسة. [↑](#footnote-ref-1)
2. توجد نسخة من المفاهيم والتعريفات يمكن العثور عليها عند نهاية الجلسة. [↑](#footnote-ref-2)
3. يمكن الشرح أكثر عن الواقيات التي يمكن استخدامها وعن شكلها عند الضرورة. [↑](#footnote-ref-3)