CAMFiC
societat catalana de medicina familiar i comunitària

# الحياة الجنسية

نحن كائنات جنسية منذ الولادة وحتى الممات. تظل الحياة الجنسية حاضرة في حياتنا دائما بشكل أو بآخر. في مجتمعنا يتحدث عنها كثيرا لكن نادرا ما يكون الحديث عنها صريحا و/أو خاليا من الخجل.

الحياة الجنسية **تنوّع**: لا يوجد معدل طبيعي لممارسة العلاقات الجنسية ولا توجد ممارسات أفضل من غيرها وجميعها مقبولة ما دامت تمارس برضا الأطراف.

**الجنس**: قد يتوافق جنسنا مع الجنس الذي أسند إلينا عند الولادة (رجل/امرأة)، وقد لا يتوافق (رجل/امرأة متحول/ة، أو شخص غير ثنائي الجنس...).
**التوجه الجنسي**: قد ننجذب إلى أشخاص من جنسنا (مثلي الجنس)، أو من جنس آخر (مغاير الجنس)، أو إلى أشخاص من مختلف الأجناس دون تمييز (ثنائيّ الميل الجنسي). وهناك أشخاص لا يشعرون بانجذاب جنسي (لاجنسيون/ديميجنسيون). وقد يكون هذا التوجه عاطفيا و/أو جنسيا.
**التوجه العلاقي**: هناك أشخاص يرتبطون في الوقت نفسه بعلاقة واحدة فقط (أحاديي العلاقة)، وآخرون يقيمون علاقات عاطفية و/أو جنسية مع عدة أشخاص في الوقت نفسه (غير أحادي العلاقات).

جميع هذه الخيارات متساوية ومن يجب تقبلها واعتبار جميع الخيارات والتركيبات بينها طبيعية.

**الرضا** في الممارسة الجنسية **أمر أساسي** منذ بداية العلاقة وحتى نهايتها، ويجب التأكد منه بشكل متكرر.

يجب أن يكون الرضا **قابلا للإلغاء**. من الشخص، في أي لحظة، أن يقول أنه **لا** يريد الاستمرار. وعلى الطرف الآخر احترام ذلك دون التشكيك في السبب أو الابتزاز أو الإكراه. وإذا لم تحترم هذه الشروط فإننا نكون أمام **اعتداء جنسي**.

**النشوة**: لا يجب أن تكون هدفا. فأهم ما في ممارسة الجنس، سواء كان ذلك بمفردنا أو مع شخص آخر، **هو الاستمتاع بها**. ينبغي أن نركز على **المتعة**. وعندما نمارس الجنس مع أشخاص آخرين، فقد نجد الخصوصية والارتباط إلى جانب المتعة.

**الجماع**: هو إحدى الممارسات الجنسية من بين الكثير من الممارسات الأخرى. وليس من الضروري أن تنتهي كل علاقة جنسية مع شخص آخر بالجماع.

**الرغبة**: تتأثر الرغبة **بعوامل كثيرة** قد تزيدها أو تقللها. يمكن أن تضعف أو تختفي عندما نكون متعبين أو مرضى أو قلقين أو خلال مراحل مهمة من حياتنا. كما أن الرغبة تحتاج إلى أن تزرع لأنها ليست دائما تلقائية. صحيح أنه ينبغي أن نمارس الجنس برغبة وليس بدافع الإلزام، لكن يمكن أيضا أن تبدأ بالخصوصية الحميمية دون وجود رغبة ثم تظهر الرغبة إذا شعرنا بالراحة واستمتعنا.

ولكي نستمتع بحياتنا الجنسية من المهم أن **نعرف أنفسنا** ونعرف ما الذي يعجبنا وكيف ومتى وبأي درجة من الشدة، وأين. وأفضل وسيلة لذلك هي استكشاف أجسامنا بأنفسنا بهدوء وبدون توقعات مع تجربة محفزات مختلفة. فالجنس لا يقتصر على الأعضاء التناسلية فقط.

كما نحتاج إلى القدرة **على التواصل** مع الأشخاص الذين نقيم معهم علاقات حتى نستطيع طلب أو تعبير عما نحب وما لا نحب، ونسأل الطرف الآخر عما يعجبه.

ومن المهم أيضا أن نعتني بأنفسنا وبالطرف الآخر من خلال **الوقاية من العدوى المنقولة جنسيا**.

لدى كثير من الأشخاص تساؤلات حول الحياة الجنسية، وذلك بسبب غياب الثقافة الجنسية الجيدة. وإذا كان هناك ما يثير قلقهم، فمن المستحسن استشارة طبيب الأسرة حتى يتمكنوا من إيجاد حل مناسب معا.

**المؤلفون**: مونتسي كانيتس و لاورا كلوتيت.
**المراجعة العلمية**: مجموعة الحياة الجنسية CAMFiC
**المراجعة المطبعية**: مجموعة التربية الصحية CAMFiC
ترجمة: Quasar Serveis d'Imatge
**الرسوم التوضيحية**: البيرا ثارثا.