

النموذج 1: رسالة إلى ممثلي الحكومات

اسمك

123 شارعك
مدينتك، س ص 12345
(123) 456-7890
no_reply@example.com

4 سبتمبر XX20

سيادة العضوة الموقرة جين دو

اسم مبنى منزل/مجلس الشيوخ
123 العنوان الشارع
المدينة، س ص 12345

الموضوع: منهج التثقيف الجنسي الشامل الوطني

معالي ممثلة/عضوة الكونغرس/عضوة مجلس الشيوخ/عضوة البرلمان السيدة دو،

أمل أن تكوني بخير حال. اسمي _____ وأنا طالب في [مدرستك]، [مدينتك]. أكتب لمعاليتكم بخصوص عدم وجود تثقيف جنسي شامل في منهجنا التعليمي الوطني.

وفقًا لليونسكو، تكمن أهمية التثقيف الجنسي في أنه «يزود الأطفال والشباب بالمعرفة والمهارات والمواقف والقيم التي ستمكنهم من: المحافظة على صحتهم ورفاههم وكرامتهم؛ إقامة علاقات اجتماعية وجنسية محترمة؛ معرفة كيفية تأثير خياراتهم على رفاههم ورفاهية الآخرين؛ وفهم وضمن حماية حقوقهم طوال حياتهم».

وإطارنا القانوني الوطني في الوقت الحالي لا يلزم المدارس بتقديم التثقيف الجنسي، ولكنه يُقدّم في عدد قليل جدًا من المدارس التي تستهدف الطلاب الأكبر سنًا فقط. وعلى الرغم من التزام دولتنا بأهداف التنمية المستدامة وإجماع مونتيديو [اكتب الاتفاقيات التي تُعد دولتك طرفًا فيها]، هناك إهمال واضح في هذا المجال بالتحديد. وإذا تم تنفيذ منهج وطني للتثقيف الجنسي الشامل، فسوف يستفيد منه الطلاب من جميع الأعمار، وذلك لأن الشباب إذا لم يفهموا معنى القبول والقانون جيدًا، فسوف يكون من الصعب جدًا منع حدوث الاعتداء الجنسي. وعلاوة على ذلك، فقد لاحظت تزايدًا كبيرًا في حالات الحمل بين المراهقات في الحي الذي أعيش فيه، وعندما تحدثت إلى الفتيات، صارحن أنهن يفتقدن إلى المعرفة الصحيحة حول الحمل غير مرغوب فيها بسبب الاستخدام الخاطئ لوسائل منع الحمل أو عدم إمكانية الحصول عليها.

ولا يسمح لنا المناخ الثقافي في [الدولة] في الوقت الحالي بالتحدث بحرية عن مواضيع الجنس والصحة الإنجابية لأنها ترتبط ارتباطًا وثيقًا بالدين. ونتيجة لذلك، لا يستطيع العديد من الشباب مناقشة هذه المواضيع المهمة مع آبائهم أو قادتهم المجتمعيين أو في مدرستهم، مما يؤدي إلى حصولهم على المعلومات من أصدقائهم أو الإنترنت، وهي مصادر غير موثوقة ومضللة في غالب الأحوال. ومع أن العديد من المعارضين يدعون أن الشباب سيصبحون نشطين جنسيًا في وقت مبكر من حياتهم إذا تلقوا تثقيفًا جنسيًا، أثبتت الأبحاث التي شاركت فيها اليونسكو أن هذه الادعاءات مجرد خرافة. في الواقع، يميل الشباب الذين يتلقون التثقيف الجنسي إلى بدء حياتهم الجنسية في وقت لاحق.

لذلك، أود أن أقدموا دعمكم بصفتكم [عضو بمجلس الشيوخ/عضو البرلمان/ممثل للحكومة] لإثارة هذه القضية لدى زملائكم الموقرين حتى تتمكن من إصلاح مناهجنا الوطنية وإدخال التثقيف الجنسي الشامل إجباريًا في جميع المدارس ولكافة الفئات العمرية. لذا أرفقت نسخة من منشور «الإرشاد التقني الدولي للتثقيف الجنسي» الصادر عن اليونسكو في عام 2018، للاستعانة به كمرجع عن كيفية إصلاح المناهج الدراسية.

وقمت بحشد العديد من أعضاء دائرتنا الانتخابية، ومنهم معلمون من مجلسي الإدارة في مدرستين مختلفتين، يرغبون في المشاركة في هذه الحملة لتحسين مناهج التثقيف الجنسي، وقد اعتبروا أنها قضية رئيسية في اهتماماتهم التصويتية بانتخابات العام المقبل.

نشكركم على سعة صدركم وبانتظار ردكم الكريم.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام،

اسمك

النموذج 2: بدء التماور في المدرسة

يُعد التماور الودي في المدارس فرصة عظيمة، كما جاء في الدليل، لإثارة نقاشات حول الموضوعات المتعلقة بالثقيف الجنسي الشامل مثل الأعراف الخاصة بالنوع الاجتماعي والجوانب الإيجابية في مجتمع الشواذ «النساء اللاتي يمارسن الجنس مع النساء والرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال ومزدوجي الجنس والمتحولون جنسياً» (LGBTQ+) والمعلومات المضللة عن الصحة الجنسية. فيما يلي بعض السيناريوهات الشائعة التي قد تواجهك وكيف تتعامل معها لي تتجاذب أطراف الحديث المتمر.

1. إذا سمعت «حديث شباب» أو «حديث غرف تغيير الملابس»

نحن كمجتمع كنا سببًا في انتشار سلوكيات شاذة عديدة مثل «حديث شباب»، والتي كثيرًا ما تربطها بتعليقات مهينة/احتقارية عن النساء. إذا شاهدت حدوث ذلك الأمر، سواء كنت شابًا أو فتاة، أغلق الموضوع فورًا. كلما بادرت بإغلاقه كان أفضل، لا تتراجع عن ذلك. يمكنك أن تقول شيئًا بسيطًا مثل **«مهلاً، دعونا من هذا الأمر»** أو، إذا لم تنجح التعليقات الخفية، وضح لماذا من الخطأ التحدث عن النساء بهذه الطريقة، وأنه ينبع من مواقف تتسم بالتعالي والتحيز الجنسي. يمكنك أيضًا أن تذكرهم بأن النساء اللاتي يحبونهن قد يصبحن عرضة لهذه التعليقات المهينة من رجال آخرين.

وقد تكون فكرة اقتراح إجراء محادثة خاصة مع الطرف الرئيسي مفيدة - وغالبًا ما يُقال هذا الكلام المهين في سياقات جماعية لإعادة تأكيد هيمنة الذكورة أو بهدف إضحك الآخرين. ويمكنك أن تقول أي شيء على غرار ما يلي: **«مهلاً، ما قلته مؤخرًا عن الفتيات جعلني أشعر فعلاً بعدم الارتياح. هل تدرك كم كان مهينًا؟»** إذا أخرجتهم من سياقهم، يصبحون ضعفاء ولن يجدوا من يسانداهم، وهذا قد يساعدك في إيضاح سبب الخطأ فيما كانوا يقولون. إذا استمر الشخص في إبداء تعليقات جنسية متحيزة، يجب عليك أن تبلغ عن اسمه لمعلم أو سلطة مدرسية تثق بها.

تُعد هذه المحادثات فرصة جيدة للتحدث عن مختلف صور العنف القائم على اختلاف النوع الاجتماعي، ويمكن أن تشكل اللغة/النكات الجنسية شكلاً من أشكال الإساءة اللفظية التي يجب أن تؤخذ على محمل الجد **(ارجع إلى: المفهوم الأساسي 3.3 العنف القائم على اختلاف النوع الاجتماعي)**

2. إذا سمعت معلومات خاطئة عن الجنس

سبب تشجيع الشباب على التحدث إلى آبائهم عن الجنس أنهم إذا لم يتحدثوا إلى آبائهم يلجأون في العادة إلى أصدقائهم، وكثيرًا ما تكون معلومات أصدقائهم مضللة وغير واضحة. وإذا سمعت صديقًا ينشر معلومات مضللة عن الجنس (على سبيل المثال أن الحمل لن يحدث إذا تمت ممارسة الجنس خلال فترة الدورة الشهرية)، اجمع الأدلة اللازمة وفند ما يحاولون قوله بلطف. كن على استعداد للإجابة عن أي أسئلة إذا كانت الأمور لا تزال غير واضحة لأصدقائك - يمكنك بعد ذلك الحصول على معلومات من الجمعية العضو التابعة للاتحاد الدولي لتنظيم الأسرة (IPPF) أو من مصادر موثوقة مثل اليونيسكو. وهذه فرصة كبيرة للحصول على الدعم اللازم لمجموعة الثقيف الجنسي الشامل المدرسية!

«في الواقع، هذه فكرة خاطئة شائعة، لأن المرأة قد تحمل إذا مارست الجنس خلال دورتها الشهرية. وتستطيع الحيوانات المنوية أن تعيش في جسم المرأة لمدة 5 أيام إذا توافرت لها الظروف المناسبة، وقد تحدث الإباضة لدى بعض النساء قبل غيرهن. هل تعلمون ذلك يا شباب؟ لم أعلم بذلك إلا قريبًا»

3. إذا رأيت شخصًا اندفع لممارسة الجنس تحت ضغط من أقرانه

ادعم الشخص الذي يتعرض لهذه الضغوط بأن تطلب من الآخرين التوقف عن ذلك أو بالتصدي لهذا الموضوع. إذا شعرت بأن هذا الأمر يستحق العناء، حاول أن تصدى لافتراضات المجموعة بشأن الجنس من خلال طرح الأسئلة، **«لماذا يضطر شخص لممارسة الجنس بمجرد أن الآخرين يمارسونه؟»** أو **«توقف عن استخدام الجنس كوسيلة لتأكيد رجولته، فهذا خطأ كبير ولا داعي له. كل شخص حر في أن يبدأ حياته الجنسية متى شاء، وليس لمجرد إرضاء أصدقائه».**

النموذج 3: الاختبار

أسئلة متعددة الخيارات:

1. كم تعيش الحيوانات المنوية في جسم المرأة؟
 1. 8 ساعات
 2. يومين
 3. 5 أيام
 4. 8 أيام
2. أي من هذه العدوى المنقولة جنسيًا يمكن شفاؤها؟
 1. السيلان
 2. التهاب الكبد ب
 3. فيروس نقص المناعة البشري (HIV)
 4. الهريس
3. جزء من الرحم يفتح في المهبل هو...
 1. قناة فالوب
 2. المبيض
 3. عنق الرحم
 4. الجسم
4. تنتقل الحيوانات المنوية من البربخ إلى...
 1. الإبط (قناة مجرى البول)
 2. الوعاء الناقل
 3. الحويصلة المنوية
 4. القضيب
5. ما هو الحاجز المطاطي وفيم يُستخدم؟
 1. هو مرادف لحبوب منع الحمل
 2. هو لعبة جنسية
 3. هو قطعة رقيقة جدًا من اللاتكس أو البولي يوريثان، 15 سم في 15 سم عادة، وتُستخدم لتغطية الأعضاء التناسلية خلال ممارسة الجنس الفموي والجنس الشرجي الفموي
 4. هو مرادف لخيط الأسنان
6. أي مما يلي ليس من العدوى المنقولة بالاتصال الجنسي؟
 1. الهريس
 2. التهاب المهبل البكتيري
 3. الكلاميديا
 4. التهاب الكبد ب
7. إذا انقطع الواقي الجنسي أثناء ممارسة الجنس، فماذا يفعل الرجل؟
 1. لا شيء
 2. يتعرف على وسائل منع الحمل الطارئة إذا كان الشريك امرأة
 3. يذهب إلى العيادة، ويجري فحصاً للعدوى المنقولة بالاتصال الجنسي، ويشجع شريكته على القيام بذلك أيضًا ويتعرف على وسائل منع الحمل الطارئة إذا كان الشريك امرأة

صح أم خطأ:

8. فيروس نقص المناعة البشري قد ينتقل عن طريق اللعب.
9. قد تصاب بالعدوى المنقولة جنسيًا من مقعد المرحاض.

10. إذا نزع الرجل قبل الإنزال في المرأة، فقد تحمل أيضًا.
11. إذا أصابك عدوى من العدوى المنتقلة بالاتصال الجنسي وتم علاجك منه، فلا يمكن أن يصيبك مرة أخرى.
12. قدرة الرجل على التحكم الجنسي في نفسه أقل من المرأة، ورغبته الجنسية أقوى من المرأة.
13. يمكن غسل الواقي الجنسي وإعادة استخدامه.
14. اللصقة/اللؤلؤ/الحبة تحمي من كل العدوى المنقولة بالاتصال الجنسي.
15. لا يحدث حمل من ممارسة الجنس لأول مرة.
16. لا يصلح استخدام زيت الأطفال والفازلين كمرزقات مع الواقي الجنسي.
17. لا يمكن أن تحمل الفتاة إذا مارست الجنس قبل حدوث دورتها الشهرية الأولى.
18. لا بأس في ممارسة الجنس مع شخص نائم.
19. فيروس نقص المناعة البشري لا يصيب السحاقيات (النساء اللاتي يمارسن الجنس مع النساء).
20. المرأة لا تستطيع الاستمناء (ممارسة العادة السرية).

1. ج - 5 أيام¹ - «سائل عنق الرحم يوفر للحيوانات المنوية المغذيات التي تحتاجها لإتمام رحلتها إلى البيوضة. العمر النموذجي للحيوان المنوي في جسم المرأة ثلاثة أيام، ولكنه يستطيع أن يعيش حتى خمسة أيام إذا توافرت الظروف المناسبة» (Kindara, 2013)
2. أ - السيلان - «نعم، الشفاء من مرض السيلان ممكن بالعلاج المناسب. من المهم تناول كل الأدوية التي يصفها الطبيب لعلاجك من هذه العدوى. يجب عدم مشاركة أي شخص في أدوية مرض السيلان. مع أن الدواء سيوقف العدوى، فلن يزيل أي أضرار دائمة قد تسبب فيها المرض.» (CDC, 2017). مع أن الأعراض المرتبطة بالهربس، والالتهاب الكبدي ب، وفيروس نقص المناعة البشرية يمكن تخفيفها حتى يصعب كشفها، لكنها تظل موجودة في جسمك.²
3. ج - عنق الرحم عبارة عن ممر ضيق يشبه الرقبة، وبشكل الطرف السفلي من الرحم.
4. ب - الأسهر (الوعاء الناقل) هو القناة التي تنقل الحيوانات المنوية من الخصية إلى الإبطيل (قناة مجرى البول).
5. ج - ولها نكهات مختلفة! مع أن العثور عليها في الصيدليات ليس سهلاً، يمكن صنع أحدها بقطع الواقي الجنسي بعناية، وإليك كيفية القيام بذلك:
<https://www.cdc.gov/condomeffectiveness/Dental-dam-use.html>
6. ب - التهاب المهبل الجرثومي (البكتيري) حالة تحدث بسبب تراكم الجراثيم في المهبل. وهذا يغير التوازن الطبيعي للجراثيم في المهبل. مع أن التهاب المهبل الجرثومي أكثر شيوعاً بين النساء النشطات جنسياً، لا يعتبر من العدوى المنقولة بالاتصال الجنسي. ومع ذلك، قد يزيد فرصة إصابتك بها، لذلك إذا ظهر أي من الأعراض التالية، اذهبي إلى طبيبك³:
 1. إفرازات مهبلية رمادية أو بيضاء رقيقة
 2. ألم أو حكة أو حرقان في المهبل
 3. رائحة قوية تشبه رائحة السمك، خاصة بعد ممارسة الجنس
 4. حرقان عند التبول
 5. حكة في المنطقة المحيطة بالمهبل من الخارج
7. ج - من المهم جدًا إجراء فحص للعدوى المنقولة بالاتصال الجنسي إذا انقطع الواقي الجنسي وتشجيع شريكك على القيام بذلك. يجب ألا تنسى دعم شريكك إذا كان امرأة، لأن المسؤولية لا تقع عليها وحدها.
8. خطأ - لا ينتشر فيروس نقص المناعة البشرية عن طريق اللعاب، ولكن عن طريق الدم أو سوائل الجسم فقط. ومع ذلك، إذا كان كلا الشريكين يعاني من تقرحات أو نزيف في اللثة، فقد يدخل دم من الشريك المصاب بفيروس نقص المناعة البشرية في مجرى دم الشريك غير المصاب بالفيروس أثناء التقبيل. ومع ذلك، لا يمكن أن ينتقل فيروس نقص المناعة البشرية عن طريق الهواء أو الماء أو اللعاب أو العرق أو الدموع أو الحشرات أو الحيوانات الأليفة أو مشاركة المراحيض أو الطعام أو المشروبات.⁴
9. خطأ - لا يمكن إصابتك بأي عدوى منقولة جنسياً من الجلوس على مقعد المراحيض. تنتقل العدوى المنقولة جنسياً عبر ممارسة الجنس المهبلي أو الشرجي أو الفموي بلا حماية، أو التشارك في الألعاب الجنسية. الطريقة الوحيدة لحماية نفسك من العدوى المنقولة جنسياً هي استخدام الواقي الجنسي/الحاجز المطاطي في كل مرة تمارس فيها الجنس.

¹ <https://www.kindara.com/blog/how-many-days-can-sperm-live-in-a-womans-body>

² <https://www.cdc.gov/std/gonorrhea/stdfact-gonorrhea.htm>

³ <https://www.cdc.gov/std/bv/stdfact-bacterial-vaginosis.htm>

⁴ <https://www.cdc.gov/hiv/basics/transmission.html>

10. صح - نزع القضيب قبل القذف لا يمنع المرأة من الحمل. يمكن أن تحبل المرأة حتى إذا لم يتم القذف في المهبل، لأن السائل المنوي يتسرب من القضيب قبل القذف. لا يستطيع الرجل منع تسرب الحيوانات المنوية من القضيب، مهما كانت درجة حذره. الطريقة الوحيدة لتجنب الحمل هي استخدام وسائل منع الحمل.
11. خطأ - يمكن إصابتك مرة أخرى بأي عدوى منقولة جنسيًا تم علاجك منها إذا لم تتخذ الاحتياطات اللازمة.
12. خطأ - شعور الرجال والنساء بالرغبة أمر بيولوجي طبيعي. قد يختلف الأفراد في مستوى الرغبة الجنسية التي يشعرون بها، ولكن ليس هناك دليل على وجود أي فرق بين الرجال والنساء في ذلك. وبالمثل، فإن الرجال والنساء قادرون على التحكم الجنسي في أنفسهم وهم مسؤولون مسؤولية كاملة عن خياراتهم وأفعالهم.
13. خطأ - يجب ألا تستخدم الواقي الجنسي أكثر من مرة. لن يؤدي وظيفته على أكمل وجه. يجب أن تستخدم وافيًا جنسيًا جديدًا في كل مرة يمارس فيها الجنس للحماية من العدوى المنقولة جنسيًا والحمل. يجب التأكد من استخدام الواقي الجنسي عالي الجودة.
14. خطأ. حبوب منع الحمل واللاطخة واللولب لا تحميك من العدوى المنقولة بالاتصال الجنسي، لأن الهدف منها الحماية من الحمل غير المرغوب فيه فقط. وتحتاج إلى اتخاذ تدابير أخرى لحماية نفسك من العدوى المنقولة بالاتصال الجنسي، مثل استخدام الواقي الجنسي الذكري أو الأنثوي.
15. خطأ - يمكن أن يحدث الحمل في المرة الأولى التي يُمارس فيها الجنس. وقد تحمل الفتاة من الفتي الذي يمارس الجنس معها للمرة الأولى. لا يتطلب الأمر سوى التقاء حيوان واحد من الحيوانات المنوية بالبويضة، ومن ثم يمكن أن يحدث الحمل عند ممارسة الجنس بلا حماية. وتجنب الحمل، تُستخدم موانع الحمل بشكل صحيح دائمًا، ويُستخدم الواقي الجنسي للحماية من العدوى المنقولة جنسيًا.
16. صح - المزلقات الزيتية (مثل زيت الأطفال والفازلين وكريمات الأيدي) يمكنها أن تتلف وتمزق الواقي الجنسي، وتسمح بمرور العدوى المنقولة جنسيًا. يجب استخدام المزلقات المائية مع الواقي الجنسي. وبدلاً من ذلك، يُعد الماء العادي من وسائل التزليق الآمنة أيضًا.
17. خطأ - يمكن أن يبدأ التبويض عند الفتاة قبل أن تبدأ دورتها الشهرية الأولى، ما يجعلها عرضة لخطر حدوث الحمل.
18. خطأ - إذا كان الشخص نائمًا، فإنه غير قادر قانونيًا على الموافقة على ممارسة الجنس. وممارسة الجنس مع شخص بدون موافقته تُعد اغتصابًا - جريمة جنائية.
19. خطأ - قد تُصاب السطائيات بفيروس نقص المناعة البشري (أو أي عدوى أخرى) كأى شخص آخر. يمكن أن ينتقل فيروس نقص المناعة البشري أثناء النشاط الجنسي من خلال تبادل السوائل الجسدية بين الإناث، أو عن طريق الإبر الملوثة بالفيروس أو عمليات نقل الدم الملوثة.
20. خطأ - بعض النساء يمارسن العادة السرية والبعض الآخر لا يمارسها. كل إنسان حر في قراره. ليس هناك أي مشكلة في الاستمناء، ولن يضر بصحتك. يرى بعض الناس (نساء ورجال) أنه يساعدهم على معرفة مواضع اللذة في الجنس.

النموذج 4: رسالة إلى المعلم الأول

اسمك

123 شارعك

مدينتك، س ص 12345

(123) 456-7890

no_reply@example.com

4 سبتمبر XX20

جين دو

المعلم الأول/مدير المدرسة، اسم المدرسة 123 العنوان شارع

المدينة، س ص 12345

السيدة الفاضلة دو،

آمل أن تكوني بخير حال. اسمي _____ وأنا الآن في **[صفك الدراسي]** في فصل الأستاذ/الأستاذة _____ أكتب لحضرتك بخصوص منهج التثقيف الجنسي لدينا.

وفقًا لليونسكو، تكمن أهمية التثقيف الجنسي في أنه «يزود الأطفال والشباب بالمعرفة والمهارات والمواقف والقيم التي ستمكنهم من: المحافظة على صحتهم ورفاههم وكرامتهم؛ إقامة علاقات اجتماعية وجنسية محترمة؛ معرفة كيفية تأثير خياراتهم على رفاههم ورفاهية الآخرين؛ وفهم وضمان حماية حقوقهم طوال حياتهم».

مع أن مدرستنا توفر فصول «المهارات الحياتية» مرة واحدة في الفصل الدراسي، إلا أن التركيز على مواضيع الصحة الجنسية والإنجابية قليل جدًا. وعلاوة على ذلك، عندما ناقشنا الموضوعات المذكورة، كان هناك تركيز شديد على الامتناع عن ممارسة الجنس رغم أن العديد من زملائي نشطون جنسيًا بالفعل. ولم يكن هناك تركيز على أهمية وسائل منع الحمل والحماية من العدوى المنقولة جنسيًا أو كيفية التعرف على الاعتداء الجنسي بمختلف أنواعه، مثل تبادل الصور الحميمية دون موافقة أصحابها، والتي كانت تُعد مشكلة كبيرة في مدرستنا الثانوية في العام الماضي **[هنا يمكنك إضافة أمثلة محددة استنادًا إلى السياق الخاص بك مع الاستعانة بالبيانات الوطنية اللازمة]**.

وبعد أن تشاورنا أنا وزملائي والعديد من أولياء أمورهم، جمعنا توقيعات وأعدنا التماسًا لتوسيع نطاق وكم مناهج التثقيف الجنسي (يرجى الاطلاع على الوثيقة المرفقة). ولقد أجرينا تخطيطًا مستفيضةً للمنهج الحالي وفقًا للمبادئ التوجيهية الصادرة عن اليونسكو مؤخرًا واقترحنا إجراء تعديلات وإدراج بعض النقاط الجديدة. وبصفتي رائد هذا المشروع، آمل أن ألتقي بسيادتك في أقرب فرصة ممكنة لمناقشة التعديلات المذكورة بالتفصيل.

نشكركم على سعة صدركم و بانتظار ردكم الكريم. وتفضلوا بقبول فائق الاحترام،

اسمك

النموذج 5: أفكار للتداول مع الوالدين

التحدث مع والديك عن الجنس فكرة رائعة دائمًا. لعلهما يقدران حقًا صراحتك معهما. وقد يشعران بالارتياح لأنك فتحت هذه المواضيع معهما! وقد ينصحك والداك برأي صائب بشأن البدء في علاقة جنسية أو الاستمرار فيها، وقد يقترحان عليك أنواعًا مختلفة من وسائل منع الحمل من واقع تجربتهما أو يقدمان لك الدعم في المواقف الصعبة مثل الحمل غير المرغوب فيه أو العدوى المنقولة بالاتصال الجنسي أو الاعتداء الجنسي.

فيما يلي بعض الأفكار للحديث معهما وقد تكون مبعث إلهامك:

- هل كان لديك صديق حينما كنت في المدرسة الثانوية؟
- بعض أصدقائي يمارسون الجنس. ما رأيك في هذا؟
- كيف كان الأمر حينما كنت تصاحب الفتيات عندما كنت مراهقًا؟
- تقوم مدرستي بتشكيل مجموعة «للنساء اللاتي يمارسن الجنس مع النساء والرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال ومزدوجي الجنس والمتحولون جنسيًا» من أجل الطفاء والأعضاء، هل هناك مانع إذا انضمت إليها؟
- بدأت صديقتي مؤخرًا في تناول حبوب منع الحمل، لكنها تقول إنها جعلتها تشعر بالاكئاب، ولا أعلم كيف هذا. هل تناولتها من قبل؟
- هل هناك سن مناسب لبدء حياتك الجنسية؟ كيف عرفت أنك أصبحت مستعدًا لها؟
- لي صديق يريد أن يبدأ حياته الجنسية لكنه يشعر بأنه لا يستطيع التحدث مع والديه عن هذا الأمر لأنهما وبخاه كلما فتح هذا الموضوع معهما. برأيكما، لماذا يتصرفان معه بهذه الطريقة؟
- لماذا لم يستخدم الممثلون في الفيلم وسائل الحماية؟
- أبي، كيف عرفت عن الجنس للمرة الأولى في حياتك؟ هل كنت تتحدث مع والديك؟
- لقد سمعت أن اللولب جيد جدًا في تخفيف التقلصات وكذلك الحماية من الحمل. هل جربته من قبل؟
- كنت أفكر مؤخرًا في الإجهاض وأعتقد أنني أؤيده. أعتقد أن لدي شعورًا بأنني الوحيدة التي يجب أن تتخذ قرارات حرة بشأن جسدي. ما رأيك يا أبي؟
- كانت صديقتي تمارس الجنس وانقطع الواقي الجنسي. ماذا تفعل؟
- أمي، أردت أن أسألك عن شيء ما... لا يتعلق الأمر بممارستي الجنس، ولكن أود أن أعرف من باب الفضول المزيد عن مختلف أنواع وسائل منع الحمل. وأعتقد أنك تفضلين أن أسألك بدلًا من اللجوء إلى الحديث مع أصدقائي.

ومع ذلك، إذا لم تشعر بالارتياح في حديثك مع والديك عن الجنس، فهناك أشخاص آخرون يمكنك فتح الموضوع معهم: أخ أو ابن عم أو مستشار أو أي شخص آخر تثق فيه. إذا لم يخطر ببالك شخص معين، قم بزيارة الجمعية العضو التابعة لك أو أي عيادة للصحة الجنسية في منطقتك، لأن الهدف من إنشاء هذه الأماكن هو دعمك بدون تحيز أو تمييز.