

كلنا لدينا  
الحق في  
حياة بلا عنف



likestillingscenteret

KUN

# هل أنت حر الجنس ووقعت ضحية للعنف؟

يقع كثيرون منا ضحايا لعنف يرتكبه شريك الحياة الحالي  
أو السابق أو أحد أفراد الأسرة المقربين.

## حينما

للمؤشرات التي تخبرك أن ثمة خطب ما، أو يستعصي عليك توقع الوقت الذي قد يصير فيه هذا الشخص عنيفًا. بالإضافة إلى ذلك، أظهرت بعض الأبحاث أنه لا تتوافر سوى معلومات محدودة عن علاقات أحرار الجنس والعنف.

حينما يكون شخص ما عنيفًا معك، فإن ذلك خطأه هو، ولكنك قد تشعر بأنه يلومك ويجعلك تشعر بأنك الذي استفزته وأنت الشخص الذي يصعب التعايش معه.

يرتكب الشخص الذي من المفترض أن يوليك الرعاية، العنف ضدك فقد يكون هذا موقفًا مؤلمًا وصعبًا. طبيعي جدًا أن تواصل محبتك للناس وتهتم لأمرهم رغم ارتكابهم العنف ضدك. ربما يرجع ذلك لكونك تعرفهم منذ فترة طويلة، أو لأنهم جزء من عائلتك ودائرة أصدقائك وشبكة معارفك. إذا كان الشخص العنيف معك إنسانًا تحبه أو كنت تحبه وتربطك به علاقة وثيقة، فقد يستعصي عليك الانتباه

## هل شريك حياتك الحالي أو السابق أو أحد أفراد أسرتك أو شخص مقرب لك

- يضربك أو يقرصك أو يعضك أو يجذبك أو يقذفك بأشياء أو يلمسك بأي طريقة لا تروقك أو تخيفك؟
- يعتدي عليك بالألفاظ وبهينك ويهددك؟
- يستغل نوع جنسك أو حياتك الجنسية لتهديك أو تخويفك أو إيذائك؟
- يهدد بإيذائك أو إيذاء آخرين يهملك أمرهم أو إيذاء حيواناتك الأليفة؟
- يحطم أغراضك؟
- يقوم بممارسات جنسية غير مرغوب فيها، أو يجبرك على القيام بممارسات جنسية غير مرغوب فيها؟
- يرفض ارتداء واقي خلال الجماع؟
- يحرملك من العمل أو الدراسة أو القيام بما يحلو لك خلال وقت فراغك؟
- يتحكم في مصروفاتك ويطلبك بإخباره بالأشياء التي أنفقت أموالك عليها؟
- يمنعك من الوصول إلى العلاج الطبي أو علاج الهرمونات؟
- يتحكم فيما تشاهد على التلفاز؟
- يراقب حاسوبك وهاتفك؟
- ينشر صورًا لك من غير موافقتك؟
- يناديك بضمير مخاطب خاطئ عن عمد؟
- يستغل وضع الهجرة الخاص بك أو عرقك ضدك؟
- يستغل إعاقاتك ضدك، أو يرفض مساعدتك أو يستغل حاجتك للمساعدة كسبب يدفعك لقبول كونه عنيفًا معك؟
- يتحكم في من تقضي وقتك الاجتماعي معهم، أو يأمرك بعدم الاتصال بالأصدقاء أو العائلة أو زملاء العمل أو إحدى شبكات مجتمع الميم (LGBT)؟
- يجبرك أو يضغط عليك للزواج من غير موافقتك؟
- يحملك على الشك في هويتك الجنسية أو ميولك الجنسية؟
- يضعك تحت ضغط عاطفي أو يهدد بإيذاء نفسه إذا هجرته أو طلبت المساعدة في مكان آخر؟
- يلقي باللوم على الكحول أو المخدرات بشأن سلوكياته المسيطرة؟

إذا استنطعت الإجابة عن أي سؤال مما سبق بنعم، فمن المحتمل أنك ضحية عنف في إطار علاقة حميمة.

# المساعدة متاحة

## مراكز الإيواء

توجد في كل بلدية بالنرويج مراكز إيواء مجانية ومفتوحة على مدار الساعة كل أيام السنة. توفر مراكز الإيواء لضحايا العنف أماكن مؤقتة ومحمية ليقيموا بها. لست مضطراً للبيات في مركز الإيواء للحصول على المساعدة. بوسعك التوجه إلى هناك للتحاور أو تلقي إرشادات، سواء في مركز الإيواء فعلياً أو عبر الهاتف. إذا قررت التوجه إلى مركز الإيواء للحصول على المساعدة، فبوسعك اصطحاب شخص يدعمك إذا رغبت.

لن تطالبك هذه المراكز بتقديم دليل على كونك ضحية عنف قبل أن يقدموا لك الدعم والإرشادات. لن تضطر للإبلاغ عن الشخص الذي كان عنيفاً معك قبل تواصلك مع مركز الإيواء. وبحسب رغبتك، بوسعك التحدث إلى المسؤولين في مركز الإيواء دون الكشف عن هويتك.

116 006	خط المساعدة لحالات العنف المنزلي
800 57 000	خط المساعدة لضحايا الاعتداء الجنسي
116 123	خط المساعدة للصحة العقلية
815 55 201	خط مساعدة الصليب الأحمر بشأن الزواج القسري وتشويه الأعضاء التناسلية للإناث
تفضل بزيارة <a href="http://dinutvei.no">dinutvei.no</a> للاطلاع على قائمة خطوط المساعدة وخدمات المساعدة والقوانين وحقوقك.	

# الشبكات وخطوط المساعدة لأحرار الجنس:

## FRI

المنظمة النرويجية للتنوع الجنسي والجنساني  
خط المساعدة لأحرار الجنس البالغين:  
[regnbuetelefonen.no](http://regnbuetelefonen.no)

## SKEIV UNGDOM

خط مساعدة وخدمات دردشة للشباب دون سن 30 سنة  
[ungdomstelefonen.no](http://ungdomstelefonen.no)

## SKEIV VERDEN

الرابطة الوطنية للمنتمين لمجتمع الميم وذوي الأقليات:  
[skeivverden.no](http://skeivverden.no)


## SALAM

منظمة أحرار الجنس المسلمين.  
[salamnorge.no](http://salamnorge.no)

## YOUCHAT

خدمة دردشة دون الكشف عن الهوية لأحرار  
الجنس الشباب تحت إدارة مؤسسة Norway Health Lesbian and Gay  
[helseutvalget.no](http://helseutvalget.no)





"مَن يفتقر إلى الخبرة أو لا يتحلى سوى بقدر  
ضئيل منها للعيش في علاقات حرة الجنس،  
يعتبر أكثر عرضة للخطر".

# الأشكال المختلفة للعنف والتمييز

## يتعرض

أحرار الجنس للعنف مثل الآخرين، ولكنهم لا يطلبون المساعدة في معظم الأحيان. في العلاقات التي يسودها العنف، من الوارد أن تتعرض الهوية الجنسية أو الحياة الجنسية للضحية للاستغلال على يد شريك حياتها بهدف السيطرة عليها أو إضعافها أو عزلها.

من يفتقر إلى الخبرة أو لا يتحلى سوى بقدر ضئيل منها للعيش في علاقات حرة جنس، يعتبر أكثر عرضة للخطر. وفي بعض الحالات، قد يُدفع هؤلاء الأشخاص إلى الاعتقاد بأن العنف أمر طبيعي أو عادي في هذه العلاقة. قد يكون أحرار الجنس الشباب ممن يستخدمون خدمات المواعدة الإلكترونية / تطبيقات المواعدة أكثر عرضة للخطر أيضًا. قد تكون الفروق العمرية في هذه العلاقات كبيرة للغاية أحيانًا، وقد يصعب أحيانًا التمييز بين الدعم الإيجابي والاستغلال.

يقع بعض الناس ضحايا لأشكال مختلفة من العنف. ومن المهم التعرف لهذه الأشكال برمتها لفهم جُلّ العواقب الجسدية والعقلية الناجمة عنها. بالنسبة إلى ضحايا العنف، قد يبدو التمييز بين أشكال العنف المختلفة والأسباب الكامنة وراءها أمرًا غير ذي أهمية.

## كبت الأقليات

يعاني العديد ممن ينتمون أو ثمة اعتقاد بأنهم ينتمون إلى فئة أقلية من الجهل والصور النمطية والأحكام المسبقة من جانب الآخرين. إن الشعور الدائم بضرورة تقييم المخاطر في أي موقف أو أي شخص تقابله أو أي مكان تزوره، قد يكون أمرًا مجهدًا ومرهقًا. قد تتعرض أيضًا لكبت الأقليات إذا قوبلت جوانب مختلفة لهويتك بالتجاهل. قد يشمل ذلك، مثلًا، تجاهل من تهتم لأمرهم لتوجهك الجنسي

إذا كانت لديك هوية أقلية أخرى إلى جانب كونك حر الجنس، مثلًا لديك إعاقة أو عرق سامي أو أصول مهاجرة، فمن المحتمل أن تتعرض لكبت الأقليات بصورة متزايدة. كما أنه ليس من المستغرب أن يتعرض المنتمين لعدة هويات أقلية مختلفة لأشكال مختلفة من العنف، سواء العنف الجنسي أو الجسدي أو اللفظي

## جرائم الكراهية

جرائم الكراهية عبارة عن جرائم قائمة على دوافع ذات صلة بالعنصرية أو العداء تجاه الأجانب أو المثليين، أو جرائم قائمة بشكل أو بآخر على أحكام مسبقة تجاه فرد أو مجموعة أفراد نظرًا لهويتهم الجماعية الحقيقية أو المفترضة

فضلاً عن ذلك، تعتبر جرائم الكراهية جرائم يعاقب عليها القانون، وقد تكون صعبة، لاسيما على من يقعون ضحايا للعنف في إطار العلاقات الحميمة والعنف المرتكب بدافع الكراهية وخطاب الكراهية



## السيطرة الاجتماعية السلبية والعنف المتصل بالشرف

إن السيطرة الاجتماعية تحمل في طياتها أشكالاً مختلفة من الضغط والتهديدات والقهر لحمل الأفراد على الالتزام بالأعراف أو القيم التي تعتنقها أسرهم أو فئة اجتماعية معينة. قد تكون هذه الفئات الاجتماعية عبارة عن مجتمع ديني أو فئة قائمة على أصل عرقي مشترك أو عائلة الشخص. وفي بعض المجتمعات، من المحرمات أن يكون الشخص مثلياً أو مزدوج التوجه الجنسي أو ثنائي الجنس أو متحولاً جنسياً. عندما يخرج الشخص عن الأعراف السائدة، يمكن اعتبار ذلك فقداناً لشرف الأسرة أو الفئة، ويمكن استغلال ذلك كسبب للعنف المتصل بالشرف أو الزواج القسري

كذلك ترى بعض المجتمعات أن الإعاقة عقاب من الله، أو دليل على أن والدي الشخص قد اقترفا ذنباً. من هذا المنطلق قد يتعرض الشباب ذوي الإعاقة للسيطرة الاجتماعية السلبية، وتزداد معاناتهم إذا كانوا من أحرار الجنس



# لمن يقدمون المساعدة

إذا كنت تعمل لدى خط مساعدة أو مركز خدمات، أو إذا كنت بحاجة للتحدث إلى شخص يعمل لدى خط مساعدة أو مركز خدمات، فمن الملائم أن تكون على دراية بالمعلومات التالية. أظهرت الأبحاث أن العنف في إطار العلاقات الحميمة عادة ما ينطوي على مواقع سلطة غير متكافئة فيما يتعلق بالمرتكب الأساسي للعنف، بصرف النظر عن كون الأفراد في علاقات حرة الجنس أم تقليدية جنسيًا. وفي الوقت نفسه، هناك عدد من العوامل المحددة شائعة للعنف في العلاقات الحميمة بين أحرار الجنس:

- من الممكن أن يظن الضحايا أنه ما من فرصة للمساعدة لأنهم عانوا من العداء تجاه المثليين / المتحولين جنسيًا من جانب خدمات الدعم وخطوط المساعدة وما إلى ذلك.
- من الممكن أن يعطي شريك الحياة صاحب العنف الانطباع بأن العنف متبادل أو أن الضحية موافقة على كونها ضحية للعنف.
- من الممكن أن يهدد شريك الحياة بالاتصال بالشرطة مدعيًا أنه هو نفسه وقع ضحية للعنف في إطار العلاقة.
- إبعاد الأدوية عن متناول شريك الحياة أو منعه من الحصول على العلاج اللازم للإفصاح عن هويته الجنسية.

- من الممكن أن يتلاعب شركاء الحياة أصحاب العنف بضحاياهم ويقنعونهم بأن لا أحد سيصدق أنهم ضحية للعنف اعتمادًا على الأكاذيب المنتشرة بشأن العدوان والعنف لدى مغايري الجنس. ومن الأمثلة على هذه الأشكال من الأكاذيب أنه يتعذر أن تمارس المرأة العنف، أو يتعذر أن يقع الرجال ضحية للعنف في إطار العلاقات الحميمة.
- من الممكن أن يتلاعب شريك الحياة صاحب العنف بالضحية ليجعلها تظن أن العنف جزء طبيعي في إطار العلاقات المثلية، أو الضغط على الضحية لكي تستهين بالعنف لحماية مجتمع الميم.
- من الممكن جعل الضحايا يشعرون بأنهم يستحقون كونهم ضحايا عنف بسبب انطباعهم الداخلي عن أنفسهم.

- تهديد الضحية بفضح ميولها الجنسية أو هويتها الجنسية أمام العائلة أو الأصدقاء أو الزملاء.
- التعرض للعزلة بشكل متزايد نظرًا لغياب الدعم الأسري أو شبكات الأمان الاجتماعية.
- من الممكن جعل الضحايا يشعرون بالتخبط فيما يخص هويتهم الجنسية أو ميولهم الجنسية.
- من الممكن فرض قيود على الضحايا أو السيطرة عليهم حينما يتعلق الأمر بالوصول إلى مجموعات أو أماكن للاجتماعات من شأنها أن تساعد على الخروج عن الأعراف السائدة والتعرف على هويتهم الجنسية وتوجههم الجنسي بصورة أفضل.



# العوائق

ثمة عوامل عدة يمكنها منع الأفراد غير الملتمزمين بالأعراف ذات الصلة بالجنس والحياة الجنسية من طلب المساعدة إذا عانوا من العنف في إطار العلاقات الحميمة. لعل كبت الأقليات من العوامل المساهمة. قد يمر ضحايا العنف بتجارب سلبية بسبب تواصلهم مع خدمات المساعدة فيما سبق. الشعور بعدم وجود من يصدقهم بسبب أجسادهم أو مظهرهم أو تعبيرهم الجنسي، يمكن أن يؤدي إلى فقدان الثقة في خدمات المساعدة. فمثلًا ضحايا العنف أصحاب الأجساد الأكبر والأقوى من شركائهم قد يشعرون بأنه يصعب تصديقهم

بالنسبة للأفراد الذين ينتمون للعديد من فئات الأقليات، قد تكون هذه العوائق أكثر تعقيدًا وأكبر عددًا



# خلق مساحات آمنة

إذا كنت تعمل في إطار العنف في العلاقات الحميمة، فمن المهم أن تحرص على الإشارة إلى أن ثمة مكان آمن حيث يمكن للشخص التحدث عن الجنس والحياة الجنسية، وذلك لوضع حدود آمنة والاعتراف والإفصاح عن أن العنف يمكن أن يحدث أيضًا داخل العلاقات حرة الجنس.

## نصائح جيدة لخلق مساحات آمنة:

- تعلم استخدام الكلمات والمصطلحات المتعلقة بالجنس والجنسانية من خلال القراءة، مثل مطالعة مسرد مصطلحات مجتمع الميم (LGBT) الذي نشرته المديرية النرويجية لشؤون الأطفال والشباب والأسرة (Bufdir).
- قل "شريك الحياة" أو "الحبيب" بدلاً من "زوجك" أو "زوجتك". يمكن للكلمات المحايدة والشاملة للجنسين أن تسهل على الشخص الذي تتحدث معه الوثوق فيك. يمكنك أن تسألهم عن ضمير المخاطب الذين يفضلون أن تتحدث إليهم به.
- استخدم كلمات تشمل الجميع في النصوص والعروض التقديمية.
- تأكد من ورود التنوع الجنسي والجنساني بشكل صريح في مواقع الإنترنت والكتيبات/الملصقات التي تستخدمها.
- في مقر العمل: أوضح أنك تقدم الخدمات لجميع الأفراد: استخدم علم قوس قزح، ووفر كتيبات وعلق ملصقات تسلط الضوء على المسائل ذات الصلة، واستغل لوحات الإعلانات بفعالية. تحتوي الصفحة الخلفية على نسخ شتى لعلم فخر المثليين. لا تتردد في تعليق علم أو أكثر على جدرانك!
- من فضلك تذكر أيضًا أن أحرار الجنس قد ينتمون إلى فئات أقلية أخرى. ليس كل الشواذ جنسيًا ينحدرون من أصل نرويجي أو ليسوا بلا إعاقة!
- تعلم أكثر! احرص أنت وزملاؤك على الانضمام لكافة الدورات المقدمة للارتقاء بمستوى معرفتك حول كيفية الوصول إلى جميع السكان.

# مسرد المصطلحات

## مزدوج التوجه الجنسي

مزدوج التوجه الجنسي يُنجذب إلى الناس و / يقع في حُبهم بصرف النظر عن جنسهم.

## متوافق الجنس

متوافق الجنس هو متوافق مع جنسه البيولوجي الذي وُلد به. على سبيل المثال: شخص لديه قضيبي وتحدد جنسه على أنه ذكر عند الولادة، ويُعرف على أنه ذكر.

## (ضمير شخصي) HEN

هي ضمير شخصي محايد جنسانياً "Hen" كلمة مستخدم في الترويج للإشارة إلى شخص غير معروف إذا كان أنثى أم ذكرًا. لا يوجد لهذا الضمير مكافئ في "Hen" اللغة الإنجليزية. كذلك يمكن استخدام الضمير لمخاطبة الأشخاص إذا كنت لا تعرف ضمير المخاطب الذي يستخدمونه أو إذا كان نوع جنسهم غير مهم. من المستحسن أن تسأل الشخص عن ضمير المخاطب الذي يفضل استخدامه.

## مثلي الجنس

مثلي الجنس يمكن أن يحب و / أو ينجذب جنسيًا إلى إنسان من نفس جنسه.

## المخالف للثنائية الجنسية

شخص لا يشعر بانتماؤه إلى فئة "الرجال" أو "النساء". يصنّفه بعض الناس على أنه بين الذكر والأنثى، ويصنّفه آخرون على أنه مجرد شخص. هذا الأمر لا يتعلق بمظهر جسد الشخص، بل بمسألة الهوية الجنسية.

## ثنائي الجنس

ثنائية الجنس تعني أن يكون لدى الشخص جسدًا يحمل خصائص جنسية ذكورية وأثوية. جميع أجساد ثنائيي الجنس مختلفة بشدة، وقد تشمل الاختلافات جوانب شتى، بدءًا من الأعضاء التناسلية وانتهاءً بمستويات الكروموسوم.

## الهوية الجنسية

تجربة الشخص الداخلية بحقيقة نوع الجنس الذي ينتمي له. نوع جنسنا الذي نحسه لا يتحدد بالجسد الذي نولد به.

## المثليات

مثلياتالجنس، هن النساء اللواتي ينجذبن إلى النساء الأخريات و / أو يقعن في حُبهن، وغالبًا ما يُطلق عليهن مثليات الجنس.

## الأعراف

هي القواعد والمعتقدات والأفكار غير المكتوبة في المجتمع. تنشأ عن الأعراف توقعات بشأن الطريقة التي يتعين أن تتبعها في سلوكياتنا ورؤيتنا وأفعالنا. كذلك تنشأ عنها مثل عليا تملينا ما هو إيجابي ومرغوب فيه ومفضل، وما هو غير ذلك. من يخالفون هذه الأعراف سيشعرون في نهاية المطاف بأنها قائمة. يؤدي انتهاك الأعراف إلى فرض عقوبات، بدءًا ممن سينظرون إليك نظرات بذيئة، إلى جرائم الكراهية والعزلة الاجتماعية. عرف الأزواج، و عرف وجود جنسين فقط، و عرف الجنسين المختلفين - هذه كلها أعراف عادة ما يخالفها أحرار الجنس وقد تفضي إلى عقوبات.

## التوجه الجنسي

يرتبط التوجه الجنسي بالكلمات التي نستخدمها لوصف حياتنا الجنسية. إلى من تنجذب من الناحية الجنسية والرومانسية. أنت فقط من بمقدورك أن تقرر بشأن هويتك الجنسية، لا أحد غيرك.

## الممارسة الجنسية

تتضمن الممارسة الجنسية نوع الجماع الذي تمارسه. ليس هناك بالضرورة أي ارتباط بين الهوية والجاذبية ومن تمارس الجنس معه. يمكن مثلا لمن يُعرف على أنه رجل تقليدي الجنس، أن يمارس الجنس مع رجال آخرين دون أن يكون لذلك أي صلة بتوجهه الجنسي.

## حر الجنس

مصطلح جماعي يشير إلى التوجهات الجنسية والتعبير الجنساني والهويات الجنسية التي لا تتوافق مع توقعات المجتمع التي ترى أن الشخص يجب أن يكون تقليدي جنسيًا ومتوافق مع جنسه.

## المتحول جنسيًا

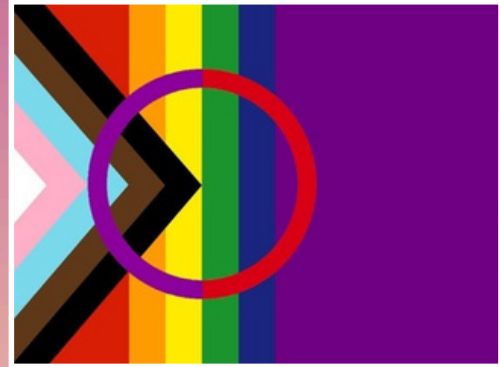
المتحول جنسيًا يُصنف على أنه شخص مختلف كليًا أو جزئيًا عن الجنس الذي وُلد به. قد يستخدم المتحولون جنسيًا أيضًا في وصف أنفسهم مصطلحات على شاكلة التحول الجنسي، أو شخص متحول جنسيًا، أو رجال متحولين جنسيًا، أو نساء متحولات جنسيًا، أو عديمي الانتماء للثنائية الجنسية، أو المولودين في الجسد الخطأ، وما إلى ذلك.



علم الفخر



عبر علم الفخر



علم الفخر سامي

# 7 أمور يتعين تذكرها:

1. يمكن لأحرار الجنس أيضًا أن يتعرضوا للعنف في العلاقات الحميمة
2. دائمًا ما تتميز العلاقات العنيفة باختلال في ميزان القوة
3. قد يحدث العنف في مختلف أنواع العلاقات
4. لا يعتبر العنف في العلاقات الحميمة مسألة ذات صلة بحجم الجسد أو القوة، أو بمن يبدو أكثر ذكورية أو أنثوية
5. في العلاقات الحميمة، يمكن أن تمارس النساء العنف مثل الرجال
6. قد يحدث العنف الجنسي أيضًا في العلاقات المثلية
7. يصعب على أحرار الجنس الخروج من علاقة عنيفة كما هي الحال لدى الأشخاص التقليديين جنسيًا.