

لعبة الأسئلة حول حقوق الصحة الجنسية والإنجابية

وصف اللعبة

تسمح هذه اللعبة للمشاركين/ات بالتفكير وتبادل الآراء وتطوير المعرفة حول حقوق الصحة الجنسية والإنجابية والعنف والصور النمطية المرتبطة بالنوع الاجتماعي بطريقة ممتعة.

الأدوات

- 20 بطاقة "أسئلة" ؛
- طبق لعب؛
- بطاقة تربوية؛
- 5 بيادق ملونة؛
- نرد.

الجمهور المستهدف

- ابتداء من 15 سنة.

يمكن استخدام اللعبة في مجموعات التركيز، وأثناء الجلسات الفردية، وفي أنشطة توعية الجمهور أو في المراكز الصحية.

المهارات التي يتم تطويرها

- يتيح هذا الدعم الترفيهي للمشاركين/ات:
- تعزيز وتقييم معرفتهم بشأن قضايا الصحة الجنسية والإنجابية؛
- تعزيز معرفتهم وتوعيتهم بمسألة العنف المبني على النوع؛
- التساؤل حول الأفكار المسبقة .

التعليمات

للاستخدام في مجموعات التركيز:

حسب عدد المستفيدين، من الممكن تكوين 2 إلى 5 فرق. ويمكن للمستفيدين أيضا اللعب بشكل فردي:

1. الفريق الأول أو اللاعب الأول يرمي النرد. يتقدم بعدد المربعات المسجلة على النرد.
2. يختار الفريق أو اللاعب/ة البطاقة الأولى. يشير لون المربع الذي يتم وضع البيدق عليه إلى سؤال البطاقة الذي يجب على الفريق أو اللاعب/ة الإجابة عليه. إذا كانت اللعبة تجرى في إطار فريق واحد يمكن للفريق التشاور قبل الإجابة.

مثال:

- إذا كان لون المربع أحمر ← فيجب على الفريق الإجابة على السؤال الأحمر الموجود على البطاقة.
- إذا كانت البطاقة متعددة الألوان ← يمكن للفريق اختيار الإجابة على سؤالهم المفضل .
- 3. بمجرد أن يجيب الفريق على السؤال، تقدم الفرق الأخرى **آراءها** حول رد الفريق المنافس.
- 4. يجيب المنشط (ة) على السؤال ويصحح المعلومات الخاطئة ويعطي معلومات إضافية إذا لزم الأمر.

حساب النقاط:

بالنسبة للفريق الذي رمى النرد:

- إذا أجاب الفريق أو اللاعب/ة على السؤال بشكل صحيح، فإنه يحتفظ بموقعه الجديد؛
- إذا أجاب الفريق أو اللاعب/ة بشكل غير صحيح، فإنه يعود إلى المربع الذي كان البيدق يوجد فيه سابقا.

مثال: رمى الفريق بالنرد على المربع 4 فيتقدم بأربع (4) مربعات. إذا أجاب الفريق بشكل خاطئ، فإنه يتراجع ب 4 مربعات.

بالنسبة للفرق الأخرى:

- إذا أجابت الفرق الأخرى على السؤال بشكل صحيح، فإنها تتقدم بمربع واحد .
- إذا لم تجب الفرق الأخرى على السؤال بشكل صحيح، فإنها تتراجع بمربع واحد .

في المراكز الصحية:

يمكن للمنشط (ة) قراءة أسئلة البطاقات مباشرة للمستفيدين دون استخدام طبق اللعبة .

تركز المربعات الملونة على الموضوعات التالية :

- الأحمر: الصحة الجنسية (وسائل منع الحمل، التعففات المنقولة جنسيا)؛
- الأزرق: التتمر الإلكتروني، قانون الأسرة، مكانة المرأة في المجتمع المغربي؛
- الأخضر: الصحة الإنجابية (الحمل والولادة ومنع الحمل)؛
- البنفسجي: الصور النمطية والعنف المبني على النوع.

مزايا اللعبة

تسهل اللعبة تبادل الآراء والتواصل حول قضايا حقوق الصحة الجنسية والإنجابية والعنف المبني على النوع. إنها أداة لا تحتاج إلى تدخل كبير من جانب المنشط/ة.

حدود اللعبة

اللعبة لا يشجع بالضرورة على الحوار والمناقشة.

المساعدة في التنشيط والتذكير بالقانون

بطاقة 1 :

- أذكر طريقتين لانتقال التعفنات المنقولة جنسياً.
 - طرق نقل العدوى المحتملة هي:
 - من الأم إلى الطفل (أثناء الحمل أو الولادة أو الرضاعة الطبيعية)، أثناء (الإيلاج المهبلي أو الشرجي أو الجماع الفموي التناسلي)، عند الجرح أو الحقن بأداة حادة ملوثة.
- صحيح أم خطأ: يمكن أن تسبب السخرية والشتائم على الشبكات الاجتماعية الشعور بالضيق النفسي وفقدان الثقة بالنفس والعزلة في العلاقات مما يؤدي إلى الانتحار.
 - هذا صحيح .
- ابتداء من أي فترة يجب متابعة الحمل؟
 - من المهم متابعة الحمل ابتداء من منتصف الشهر الثاني بعد غياب الحيض. هذا يمكن من تحديد تاريخ بداية الحمل بدقة واستباق المضاعفات .
- صحيح أم خطأ. يتم ارتكاب الاعتداءات الجنسية من طرف الغرباء بشكل رئيسي؟
 - هذا خطأ.

بطاقة 2 :

- أذكر طريقتين لحماية نفسك من التعفنات المنقولة جنسياً.
 - وسائل الحماية من التعفنات المنقولة جنسياً هي الواقي الذكري والواقي الأنثوي ومربع اللاتكس في حالة الجماع الفموي التناسلي (والقفازات).
- صحيح أم خطأ: لا تشغل النساء مناصب قيادية لأن أطفالهن يحتاجون إليهن في البيت؟
 - خطأ .
- أذكر إيجابيات الفحص بالصدى خلال الحمل.
 - الفحص بالصدى يمكن من تحديد تاريخ الحمل بدقة، والتأكد من عدم وجود تشوهات ومن رفاة الجنين.
- صحيح أم خطأ: تؤثر طريقة اللباس على احتمال التعرض لاعتداء جنسي؟
 - لا يمكن لأي نوع من اللباس أن يبرر أو يشكل ذريعة للعنف. لا يمكن أن تكون التنورة أو الصدر المكشوف سبباً للاعتداء، بل المعتدي هو المسؤول.

بطاقة 3

- صحيح أم خطأ. من أجل حماية فعالة من التعففات المنقولة جنسياً، يوصى بوضع واقيين ذكريين فوق بعضهما البعض؟
- خطأ، وضع واقيين ذكريين فوق بعضهما البعض يزيد من خطر تمزق الواقي الذكري.
- صحيح أم خطأ. زواج القاصرات يحفظ شرف الفتاة وعائلتها؟
- خطأ.
- أذكر فائدتين لفحوصات الدم التي يتم إجراؤها أثناء الحمل.
- اختبارات الدم تسمح بالتأكد من رفاه الأم والجنين (عدم وجود أمراض معدية، كمية الدم، وغياب ظهور أمراض كمرض السكري).
- أذكر اسم القانون الذي صدر سنة 2018 والمتعلق بمحاربة العنف ضد النساء.
- إنه القانون 103-13.

بطاقة 4

- صحيح أم خطأ. تحمي حبوب منع الحمل من الحمل غير المخطط له ومن التعففات المنقولة جنسياً عن طريق العلاقات الجنسية؟
- هذا خطأ، تحمي فقط من الحمل.
- صحيح أم خطأ: يبدأ فحص سرطان الثدي ابتداءً من ستين سنة.
- هذا خطأ، يبدأ في سن الأربعين.
- أذكر فائدتين لمتابعة الحمل مع المهنيين الصحيين.
- تتيح متابعة الحمل ضمان الصحة العقلية والبدنية الجيدة للأم، والصحة الجيدة للجنين وتقديم النصائح.
- صحيح أم خطأ. في سياق الزواج، لا يحتاج الزوجان إلى الموافقة على العلاقة الجنسية؟
- هذا خطأ، الرضائية لازمة دائماً.

بطاقة 5

- صحيح أم خطأ: يمكنك نقل فيروس نقص المناعة البشرية عن طريق التقبيل على الفم؟
- هذا خطأ .
- صحيح أم خطأ: حتى الآباء يمكن إيجيهم اكتئاب ما بعد الولادة؟
- هذا صحيح. قد تظهر عليهم أعراض مشابهة لتلك التي تظهر على النساء (التعب، وتقلب المزاج).
- صحيح أم خطأ: عليك تناول حبوب منع الحمل بعد كل علاقة جنسية.
- هذا خطأ، يجب أن تؤخذ حبوب منع الحمل يوميا حتى تكون فعالة .
- صحيح أم خطأ: يجب على المرأة المتزوجة أن ترضي زوجها دائما.
- لا، حتى بعد الزواج تظل الرضائية لازمة.

بطاقة 6

- صحيح أم خطأ: يمكن أن تصاب بالتعفنات المنقولة جنسياً إذا لم تغتسل جيداً.
- لا، التعفنات المنقولة جنسيا لا تنتج عن نقص في النظافة .
- صحيح أم خطأ: فحص سرطان عنق الرحم وسرطان الثدي متاحا مجاناً في شهر أكتوبر.
- هذا صحيح.
- صحيح أم خطأ: نسيان حبوب منع الحمل مرة واحدة في الشهر ليس بمشكل.
المرأة ليست معرضة لخطر الحمل.
- هذا خطأ، من أول نسيان لحبوب منع الحمل، يمكن للمرأة أن تصبح حاملا.
- صحيح أم خطأ: بمجرد الزواج، يكون دور المرأة هو العناية بالمنزل.
- هذا خطأ. إنها صورة نمطية. قبل الزواج وبعده، ليست المرأة مطالبة بالاهتمام بالبيت. ينبغي أن يتفق الأزواج لتنظيم أنفسهم وتقاسم المهام بالتساوي.

بطاقة 7

- **أذكر 3 أسماء لتعفنات منقولة جنسيا**
 - التهاب الكبد الفيروسي B، التهاب الكبد الفيروسي C، فيروس نقص المناعة البشرية (الإيدز)، الزهري، المكورات البنية، الكلاميديا، الهربس، فيروس الورم الحليمي البشري...
- **صحيح أم خطأ: جميع النساء تنزفن في المرة الأولى التي تمارسن فيها العلاقات الجنسية؟**
 - ليس دائما. فتمزق غشاء البكارة لا يؤدي بالضرورة إلى النزيف .
- **صحيح أم خطأ: الرضاعة الطبيعية هي أفضل غذاء للأطفال. إنها أفضل من الحليب الاصطناعي؟**
 - هذا صحيح، حليب الأم يتناسب أكثر مع الاحتياجات الغذائية للرضيع .
- **صحيح أم خطأ: الطلاق في سياق العنف الزوجي ليس بالشيء الجيد لأنه يفرق العائلات؟**
 - هذا خطأ، إن العنف هو الذي يفرق العائلات. الطلاق يحمي حياة الضحايا ومن حولهم .

بطاقة 8

- **صحيح أم خطأ: يمكن للمرأة أن تنقل التعفنات المنقولة جنسيا إلى طفلها المستقبلي أثناء الحمل؟**
 - هذا صحيح. يمكن أن يكون لهذا عواقب وخيمة للغاية: الإعاقة والموت ...
- **في أي عمر يمكن للأم التوقف عن التضحية بنفسها من أجل أطفالها؟**
 - لا تحتاج الأمهات إلى التضحية بأنفسهن من أجل أن تصبح أمهات صالحات. تمر سعادة الأطفال بسعادة الوالدين، والأم التي تعتني بنفسها تكون أما حاضرة وصبورة.
- **صحيح أم خطأ: الولادة القيصرية أقل خطورة على الأم والطفل من الولادة الطبيعية؟**
 - خطأ.

- صحيح أم خطأ: يمكن أن يشهد الأطفال على الصراعات بين الزوجين، فهم صغار ولا يفهمون؟
- هذا خطأ، العيش في مناخ مليء بالصراعات له تأثير سلبي على نمو الطفل. قد تظهر اضطرابات النوم أو الأكل أو السلوك عند الأطفال الذين يشهدون العنف داخل البيت.

بطاقة 9

- صحيح أم خطأ: يمكن للتعنفات المنقولة جنسياً أن تسبب العمى؟
- هذا صحيح.
- صحيح أم خطأ: من المهم مراعاة رغبات شريكك/شريكتك.
- هذا صحيح، لكن هذه الرغبات يجب أن تكون متوافقة مع رغباتك.
- صحيح أم خطأ: مشاكل العقم تصيب دائماً المرأة بدلاً من الرجل.
- هذا خطأ، يمكن أن يصاب كل من الرجال والنساء بمشاكل الخصوبة.
- صحيح أم خطأ: لا يعاقب القانون على تصفير امرأة في الشارع أو التعليق على لباسها.
- خطأ، القانون 103-13، يعاقب على هذا النوع من الأفعال.

بطاقة 10

- أذكر أربع طرق لمنع الحمل.
- وسائل منع الحمل المختلفة هي: اللولب، حبوب منع الحمل، اللصقة، الغرسة، الحاجز المهبلي، غطاء عنق الرحم، الواقي الذكري والأنثوي، ربط البوق واستئصال الأسهر...
- صحيح أم خطأ: طلب بإلحاح صور عارية للنساء أو الرجال على وسائل التواصل الاجتماعي تصرف يعاقب عليه القانون؟
- هذا صحيح، القانون يعاقب جميع أعمال العنف الرقمي .
- صحيح أم خطأ: لا يمكن وقوع الحمل خلال الدورة الشهرية؟
- خطأ.
- صحيح أم خطأ: للاعتداءات الجنسية عواقب وخيمة وطويلة الأمد على الصحة النفسية؟
- صحيح، فهذا يمكن أن يخلف صدمات سيكون لها آثار على صحة وحياة الضحية (الأرق، نوبات الهلع، فقدان العمل ...).

بطاقة 11

- صحيح أم خطأ: حبوب منع الحمل هي أكثر وسائل منع الحمل فعالية؟
 - اللولب الهرموني والغرسة تحت الجلد "الشريحة" أكثر فعالية في الاستخدام اليومي لغياب خطر النسيان.
- صحيح أم خطأ: القيام بالأعمال المنزلية مثل الطهي أو الغسيل يحط من رجولة الرجال؟
 - هذا خطأ، على العكس من ذلك، فإن تقاسم المهام المنزلية يعزز رفاه الأسر.
- صحيح أم خطأ: يمكن أن تحمل النساء بمجرد بدء الدورة الشهرية لأول مرة؟
 - هذا صحيح، ولكن ظهور فترة الحيض و / أو الثديين عند الفتاة لا يعني أنها مستعدة للزواج أو لممارسة الجنس أو لأن تصبح أما.
- صحيح أم خطأ: اذكر 3 عواقب للعنف ضد النساء على حياتهن.
 - فقدان احترام الذات، القلق، الاكتئاب، فقدان مكانتهن في المجتمع، الانطواء، الوصم، رفض الأسرة والأصدقاء، فقدان الشغل ومصدر الدخل، عدم الاستقرار، والآثار على الصحة البدنية (ظهور أمراض المناعة الذاتية، الكسور، التعففات المنقولة جنسيا ...).

بطاقة 12

- صحيح أم خطأ: يجب الانتظار 4 أشهر على الأقل بعد التوقف عن استخدام وسائل منع الحمل حتى يحدث الحمل؟
 - هذا خطأ ، بمجرد التوقف عن استعمال وسائل منع الحمل ، يمكن للمرأة أن تحمل.
- أذكر صفتين ذكوريتين.
 - لا توجد صفة خاصة حصريا بالذكور .
- صحيح أم خطأ: يؤثر اكتئاب ما بعد الولادة فقط على النساء اللواتي لا يرغبن في إنجاب طفل؟
 - خطأ، يمكن أن يصيب جميع النساء وحتى الرجال .
- صحيح أم خطأ: يمكن أن يعاني الآباء أيضاً من اكتئاب ما بعد الولادة؟
 - صحيح.
- صحيح أم خطأ: يولد العنف الجنسي صدمات نفسية يمكن تخطيها مع مرور الوقت؟
 - هذا خطأ، فهي تستلزم رعاية علاجية.

بطاقة 13

- **صحيح أم خطأ: هناك طرق غير مرئية لتحديد النسل؟**
- هذا صحيح مثل الغرسة المخبأة تحت الجلد أو اللولب المخفي في الرحم .
- **صحيح أم خطأ: يجب أن تكون النساء متحفظات وحساسات كي تحترمن أدوارهن كنساء؟**
- خطأ. إنها صورة نمطية. كل من المرأة والرجل أحرار في التعبير عن أنفسهم والتصرف وتقديم أنفسهم كما يريدون، دون إيذاء الآخرين.
- **صحيح أم خطأ: الأبوة والأمومة كلها سعادة؟**
- هذا خطأ، هناك أوقات متعبة وصعبة. لا ينبغي التردد في طلب المساعدة عند الشعور بالتعب.
- **صحيح أم خطأ: العنف اللفظي والنفسي أقل خطورة من العنف الجسدي؟**
- هذا خطأ، كل أنواع العنف خطيرة!

بطاقة 14

- **صحيح أم خطأ: تناول حبوب منع الحمل لا يتطلب مراقبة طبية؟**
- خطأ، حبوب منع الحمل هي دواء، فمن الضروري للغاية التحدث عن وسائل منع الحمل الخاصة بك مع أخصائي صحي. قد يكون لبعض الحبوب آثار جانبية خطيرة .
- **صحيح أم خطأ: لضمان دوره كأب، يجب أن يكون الرجل سلطويًا ولا يُظهر مشاعره؟**
- خطأ. إنها صورة نمطية. يتمتع كل من الرجال والنساء بنفس الحقوق ومستويات السلطة الأبوية على طفلهم (أطفالهم). يمكن للوالد الذي يخفي مشاعره وهو سلطوي للغاية أن يؤثر على النمو العاطفي وعلى استقلالية طفله .
- **صحيح أم خطأ: المراقبة الطبية من طرف أخصائي صحي أثناء الحمل أكثر أهمية من المراقبة بعد الولادة؟**
- هذا خطأ، من المهم استشارة أخصائي صحي بعد الولادة لضمان عدم وجود عدوى أمراض النساء، ولتيسير الرضاعة الطبيعية، إلخ .
- **أذكر بعض عواقب العنف على الأطفال.**
- التأثيرات على الصحة البدنية (الكسور والأمراض المزمنة)، على الصحة العقلية (الاضطرابات النفسية الجسدية، الكوابيس، الغضب، سلس البول، إعادة إنتاج العنف، الهدر المدرسي، اضطرابات نقص الانتباه...).

بطاقة 15

- صحيح أم خطأ: حبوب منع الحمل المستعجلة هي حبوب تسبب الإجهاض؟
- هذا خطأ، فهي تمنع الإباضة فقط. أي تتدخل قبل تكوين البويضة.
- صحيح أم خطأ: من المشروع تطليق النساء إذا لم يستطعن الإنجاب؟
- يمكن أن يعاني كل من الرجال والنساء، من غياب الخصوبة أو من العقم. لا يفقد الشخص قيمته إذا لم يستطع إنجاب الأطفال. استشيروا مهنيي الصحة أو أخصائيين في دعم العلاقات بين الأزواج!
- صحيح أم خطأ: الحمل هو فترة حساسة بالنسبة للمرأة؟
- هذا صحيح، لأن المرأة تستكشف ماضيها ويمكنها استعادة الذكريات المؤلمة .
- صحيح أم خطأ: المرأة مسؤولة أكثر من الرجل عن الحمل الذي يحدث خارج نطاق الزواج؟
- هذا خطأ، يجب أن يتحمل كلاهما العواقب.

بطاقة 16

- صحيح أم خطأ: تظهر أعراض التعففات المنقولة جنسيا بالضرورة على الشخص المصاب؟
- هذا خطأ، في بعض الأحيان يستغرق الأمر 10 سنوات قبل ظهور الأعراض الأولى.
- صحيح أم خطأ: لا يعد فحص سرطان عنق الرحم أو سرطان الثدي ضروريًا إذا كانت النساء بصحة جيدة؟
- هذا خطأ، فهو يسمح باكتشاف السرطان قبل أن يكون متقدما جدا.
- صحيح أم خطأ: يمكن أن تؤدي التعففات المنقولة جنسيا إلى الولادة المبكرة؟
- هذا صحيح.
- صحيح أم خطأ: من المناسب تزويج ضحية عنف جنسي من المعتدي لتجنب الخزي والعار لأسرتها؟
- خطأ. أي زواج قسري هو انتهاك للحق في الحرية والسلامة البدنية. يحظر القانون تزويج الضحية من مغتصبها. إن تزويج ضحية العنف الجنسي من المعتدي هو عنف مزدوج بالنسبة للضحية. ويعزز الزواج التصالحي إفلات مرتكبي الاغتصاب من العقاب ويزيد من سوء الحالة النفسية والاجتماعية للضحايا .

بطاقة 17

- صحيح أم خطأ: يمكنني مشاركة شفرة الحلاقة مع شخص أعرفه؟
- هذا خطأ، يجب ألا تشارك الأدوات الحادة مع أي شخص.
- صحيح أم خطأ: مطالبة الأولاد والبنات بالقيام بنفس المهام المنزلية في المنزل يبني مجتمعاً تسوده المساواة؟
- هذا صحيح.
- صحيح أم خطأ: حمل الفتيات القاصرات أكثر خطورة؟
- هذا صحيح على المستوى البدني والعقلي.
- صحيح أم خطأ: الصحة النفسية أقل أهمية من الصحة البدنية؟
- هذا خطأ، كلاهما يساهم في الرفاه.

بطاقة 18

- صحيح أم خطأ: لا يوجد علاج يمنع انتقال فيروس نقص المناعة البشرية؟
- هذا غير صحيح، هناك علاج وقائي يمنع العدوى .
- صحيح أم خطأ: تفضل الفتيات بطبيعتهن اللعب بالدمى ويفضل الأولاد اللعب بالسيارات؟
- هذا خطأ، إن المجتمع والتفاعلات مع البالغين هي التي تشكل ميولات الأطفال .
- صحيح أم خطأ: يجب أن تزور النساء أخصائي صحي كل شهر لمراقبة حملهن؟
- هذا صحيح، ابتداءً من الشهر 3 من الحمل، ينصح أن يكون للمرأة موعد واحد في الشهر مع أخصائي صحي.
- صحيح أم خطأ: المرضى النفسيين هم من يحتاجون إلى رؤية أخصائيين نفسيين؟
- هذا خطأ. ليس هناك حرج في استشارة طبيب نفسي! تتيح زيارة الأخصائي النفسي فك المشاكل والعقد لتعلم كيفية التحسن بشكل يومي .

بطاقة 19

- صحيح أم خطأ: يوجد لقاح للوقاية من التهاب الكبد الفيروسي B؟
- صحيح، لكن لا يوجد لقاح لجميع التعفنات المنقولة جنسيا.
- صحيح أم خطأ: الفتيات الصغيرات بطبيعتهن هادئات عكس الأولاد الحركيين؟
- هذا خطأ، الجنس لا يحدد شخصية الأفراد.
- صحيح أم خطأ: كلما تقدمت في السن كلما قلت قدرة النساء على الحمل؟
- هذا صحيح.
- صحيح أم خطأ: تعكس الملابس عفة النساء؟
- إنها صورة نمطية جنسانية. لطالما كان لباس المرأة وسيلة للمراقبة والتحكم في قيمة المرأة وحريتها. كل شخص حر في ارتداء ما يحلو له، دون إيذاء الآخرين.

بطاقة 20

- صحيح أم خطأ: لا تحتاج المرأة إلى الفحص بعد التلقيح ضد فيروس سرطان عنق الرحم؟
- هذا خطأ، اللقاح لا يحمي بنسبة 100 ٪ ضد سرطان عنق الرحم .
- صحيح أم خطأ: لا يجب أن تستمتع المرأة خلال العلاقات الجنسية لأن ذلك مخز؟
- المرأة، مثل الرجل، لديها عضو يعطي المتعة يسمى البظر. أخذ المتعة الجنسية، يسهل الجماع .
- صحيح أم خطأ: يمكن أن يؤدي الإجهاض غير الآمن إلى وفاة المرأة؟
- هذا صحيح لأن هناك خطر الإصابة بالتعفنات أو بنزيف حاد .
- صحيح أم خطأ: من أولويات وواجبات الزوجة أن تلبي الاحتياجات الحميمة لزوجها؟
- خطأ. العلاقات الجنسية ليست واجبا بل أفعالا بالتراضي تشكل مصدرا للمتعة والإشباع الجنسي لكلا الشريكين.