

### يواجه الرجال أيضًا عوائق إضافية:

- الأفكار التي كان يجب أن تمنع حدوث الإساءة؛
- تعلمت أن الرجال لا يُظهرون مشاعرهم؛
- إن تفوهت بشيء فقد يعتقد الناس أنك مرتكب للجنة؛
- قد يعتقد الناس أنك مثلي الجنس.
- إذا تعرضت للإساءة من قبل امرأة، فلربما تشعر بالقلق من عدم أخذ الأمر على محمل الجد.

### ما الذي قد يدفعك للحديث عن العنف الجنسي الذي تعرضت له في الماضي؟

قد تدفع بعض الأحداث الرجل إلى التحدث عما حصل له:

- نقاشات حول برامج الإنصاف؛
- محاكمات جنائية للجناة؛
- إفشاءات من صديق؛
- عندما يصبح والدٌ؛ أو
- عندما تنتهي العلاقة.

لن يكون اتخاذ قرار التحدث عن العنف الجنسي الذي تعرضت له أمرًا سهلاً. يعتمد مدى سهولة ذلك على ما يحدث في حياتك والدعم الذي تحصل عليه.

عادةً ما لا يتحدث الناس عن العنف الجنسي الذي تعرضوا له في طفولتهم أو كبالغين إلا بعد عقود.

### ما هي عوائق اتخاذ قرار التحدث؟

- القلق على سلامتك الشخصية؛
- التهديدات والخوف من الوقوع في مأزق؛
- حماية والديك وعائلتك؛
- الشعور بالذنب والعار والإحراج؛ أو
- عدم الثقة بالآخرين.



## إذا قررت البوح، فعليك الحفاظ على سلامتك.

لا توجد طريقة صحيحة أو خاطئة لإخبار شخص  
ما بما حدث لك. خذ الأمر بروية. هذا سيمنح  
المستمعين وقتًا للتفكير فيما قلته.

عندما يصدقك الآخرون،  
ويساعدونك لإيجاد الدعم،  
عندها ستتحسن صحتك  
الجسدية والنفسية.

لا تقلل من أهمية الضغوطات على الرجل لإبقاء  
الأمور سرية.

غالبًا ما ترتبط السلامة بالسرية، على سبيل المثال،  
قد يؤدي قول شيء ما إلى مزيد من المشاكل.

## ماذا يحدث إذا أبقيت أمرا خطيرا، كالعنف الجنسي، طبي الكتمان؟

- إن العبء الناجم عن كتمان السر قد يصيبك  
باعتلال جسدي ونفسي.
- قد يزيدك الكتمان عزلةً.
- قد يسمح الكتمان بخروج أصوات الشك وبروز  
ملامة الذات.
- قد يُصبح الكتمان سجنًا.

