

## ԳԼՈՒԽ 7



7

ՄԵՆԱԿԱՆ ԿՅԱՆՔ

### ՍԵՌԱԿԱՆ ԿՅԱՆՔ

Սեռական կյանքը մարդու կենսակերպի բնական բաղկացուցիչ մասն է: Որոշ կանանց համար սեռահարաբերությունը հաճույք ստանալու, իրենց սերն ու կիրքը զուգընկերոջ նկատմամբ արտահայտելու և ցանկալի երեխա ունենալու միջոց է: Բայց սեռական կյանքը չի սահմանափակվում միայն սեռական հարաբերություններով: Այն իր մեջ ներառում է կնոջ մտերմությունը զուգընկերոջ հետ, և թե կինն ինչպես է վերաբերվում իր սեփական մարմնին ու իրեն՝ որպես կին:

Հաշմանդամություն ունեցող կանայք ունակ են, ցանկանում են և իրավունք ունեն՝ վայելելու մտերմիկ, սիրով լի սեռական կյանք: Երբեմն համայնքի կարծիքը սահմանափակում կամ ազդում է այն բանին, թե նրանք ինչպիսի սեռական կյանքով են ապրում: Եթե համայնքի անդամները գիտակցում և համաձայնում են, որ կանայք սիրո, սեռահարաբերության և ընտանիքի հարցերում բոլորի պես ունեն նույն պահանջմունքները, ապա այդ դեպքում հաշմանդամություն ունեցող կինը կարող է՝

- ապրել իրեն հաճույք պատճառող սեռական կյանքով,
- ունենալ զուգընկեր,
- ընտրել՝ երբ և ինչպես ունենալ սեռական հարաբերություն,
- որոշել՝ ուզո՞ւմ է երեխա ունենալ, թե՞ ոչ, և ցանկության դեպքում՝ ե՞րբ,
- կանխել սեռական ճանապարհով փոխանցվող հիվանդությունները,
- զերծ մնալ սեռական բռնությունից:



Մենք իրավունք ունենք՝ սիրված լինելու մեր արժանիքների, ոչ թե տեսքի կամ սահմանափակ կարողությունների համար:

### Թյուր կարծիքներ հաշմանդամություն ունեցող կանանց սեռական կյանքի մասին

Հաշմանդամություն ունեցող կանանց սեռական կյանքին վերաբերող որոշ սխալ կարծիքներ ներկայացված են ստորև: Նրանցից ոմանք ասում են, որ այս բացասական կարծիքներն ու վերաբերմունքն իրենց անկարող են դարձնում՝ վայելելու մտերմիկ, սիրով լի սեռական կյանք: Երբեմն այս կարծիքները թույլ չեն տալիս կանանց՝ գտնելու հավատարիմ ամուսիներ, ովքեր կհարգեն ու կզնահատեն իրենց:

#### Հաշմանդամություն ունեցող կնոջ մարմինն ամոքալի է

Գրեթե բոլոր համայնքներում գնահատում են կանանց՝ ելնելով նրանց ֆիզիկական գրավչությունից: Եթե կինը չի համապատասխանում այդ կերպարին, մարդիկ, հնարավոր է, կարծեն, թե նա արժանի չէ, որ կնության առնեն կամ ընտրեն՝ որպես զուգընկեր:



Նրանք իրավունք չունեն



Բայց ինչու՞ ոչ: Սենք էլ ունենք նույն պահանջները սիրո, սեռական հարաբերության և ընտանիք կազմելու հարցերում, ինչպես բոլորը:

ՄԱՌՈՂԶ ԼԻՆԵՆՈՒ ԻՄ ԻՐԱՎՈՒՆԵՐ

#### Գիրան մեզ պատմում է «իդեալական» զուգընկերների մասին



Հնդկաստանում ինդիյրն այն է, որ մենք փնտրում ենք կարարյալ մարդկանց՝ նույնքան անթերի կազմվածքով: Ֆիզիկական գրավչությանն այնքան մեծ կարևորություն է տրվում, որ անկատար արտաքինով անձանց ոչինչ չի մնում: Պարզապես ուշադրություն դարձրեք ամուսնության ժամանակակից ձևաչափին՝ բոլոր տղամարդիկ փնտրում են նիհար, գեղեցիկ, սպիտակամաշկ, կրթված, լավ ժառանգականությամբ և այլ բարեմասնություններով օժտված կանանց: Կա նաև այսպիսի կարծիք, եթե տղան ամուսնանում է մի աղքատ հետ, ում ընտանիքի անդամներից մեկը հաշմանդամություն ունի, օրինակ՝ ողնուղեղի բորբոքման հետևանքով, ապա երեխաները կժառանգեն այդ հիվանդությունը: Ես դա գիրան, քանի որ նման դեպք եղել է նաև իմ կյանքում: Մրանում մեծ է գեներացիան հիմնահարցը: Միայն կանանց դեպքում է պահանջվում կարարելություն՝ ամեն ինչում: Փեսացուն կարող է լինել հաշմանդամ, տղեղ, ընկճավոր, հարբեցող, բայց համարվել կարարյալ:



**Նրանք չեն ունենում սեռական զգացողություններ**

Հաշմանդամություն ունեցող կանայք ինչպես բոլորը, նույնպես ունենում են սեռական զգացողություններ: Սակայն ընտանիքի և համայնքի անդամներին թվում է, թե նրանք զուրկ են նման զգացողություններից:

Երբեմն հաշմանդամ կինն ինքն էլ է սկսում հավատալ, որ չունի սեռական զգացողություններ, ոչ ոք իրենով չի հրապուրվի և երեխաներ ունենալու ցանկություն չի հայտնի: Եթե նա հաշմանդամ է ծնվել կամ դարձել երիտասարդ հասակում, հաճախ դժվարությամբ է հավատում իր սեռական գրավչությանը: Եթե հաշմանդամ է դառնում այն տարիքում, երբ նոր է սկսում ուսումնասիրել իր սեռական կյանքը, ապա հնարավոր է՝ կարծի, թե երբեք չի կարողանա ունենալ սեռական հարաբերություններ:

Իմ խլությունը չի խանգարում, որ սեռական զգացողություններ ունենամ այնպես, ինչպես ձեռնոց կրելը ձեզ չի խանգարում, որ քաղց կամ ծարավ զգաք:



Երբ հասուն, կայացած, սեռական կյանքով ապրող կինն է դառնում հաշմանդամ, կարող է թվալ, որ հաշմանդամությունը կազդի հետագա սեռական կյանքի վրա: Նա կտխրի և կսկսի մտածել, որ այլևս գրավիչ չէ, և սեռական հարաբերությունն հետագայում այլ կերպ է լինելու: Հնարավոր է նաև՝ չզհիտակցի, որ կարող է շարունակել հաճույք ստանալ սեռական հարաբերությունից:

**Հաշմանդամություն ունեցող կանայք միշտ սեռական հարաբերության կարիք ունեն**

Որոշ մարդկանց թվում է, թե կանայք, հատկապես՝ մտավոր խնդիրներով, միշտ սեռական հարաբերություն են ուզում: Սա թյուր կարծիք է:

Ինչպես կանանց այլ խմբեր, հաշմանդամություն ունեցող կանայք ևս ունեն տարբեր մոտեցում: Նրանց մի մասն ավելի հաճախ է ցանկանում սեռական հարաբերություն ունենալ, մյուսը՝ ոչ:

Բոլորի նման նրանք էլ կարող են ընտրել, թե երբ են ուզում սեռական հարաբերություն ունենալ: Յուրաքանչյուր կին պետք է կարողանա չհամաձայնել սեռական անցանկալի հարաբերություններին:

**Կանխենք մտավոր խնդիրներ ունեցող կանանց և աղջիկների նկատմամբ սեռական բռնությունը:**

Նրանցից շատերը չեն արժանանում բավարար ուշադրության կամ հնարավորություն չունեն՝ ստեղծելու իրենց անհրաժեշտ մտերմություն:

Եթե ընտանիքի անդամները ձեզ թողնում են տանը մենակ կամ արհամարհում են, ապա ցանկանում եք փնտրել ու գտնել մեկին, ով ուշադրություն կդարձնի ձեզ: Մարդիկ կարող են շփոթել այս զգացողությունը սեռական հարաբերություն ունենալու ցանկության հետ: Կամ կփորձեն օգտվել այս առիթից, մտածելով, որ դուք մենակ եք, և ձեզ վնասելու դեպքում ոչ ոք չի հոգա ձեր մասին:

Ձեր իրական զգացողությունները բացատրելը դժվարանում է այն պատճառով, որովհետև չեք ստացել սեռական դաստիարակություն: Շատ կարևոր է, որ տեղեկանաք ձեր մարմնի և սեռական կյանքի մասին: Վստահելի մեկը կարող է օգնել և պաշտպանել ձեզ սեռական հարաբերության մասին որոշում կայացնելիս:

7  
ԳՐՈՒՄ  
ՆՊԻՏՈՒՄ

### Սեռական դաստիարակություն

Հաշմանդամություն ունեցող աղջիկների շրջանում գերակշիռ մաս են կազմում նրանք, ովքեր ծանոթանում են սեռական կյանքին, ցավոք, այն ժամանակ, երբ որևէ մեկը բռնանում կամ գայթակղում է նրանց: Բուժաշխատողները, ընտանիքի անդամներն ու խնամակալները աղջիկների հետ կարող են գրուցել սեռական կյանքին և կանանց վերաբերող այլ հարցերի շուրջ: Նրանց ներառեք նմանատիպ դասընթացներում: Սա կարող է օգնել՝ պաշտպանելու աղջիկներին այն տղամարդկանցից, ովքեր ուզում են օգտվել առիթից: Սեռական բռնության մասին մանրամասն տե՛ս 14-րդ գլխում:

Ես երբեք չեմ ստացել սեռական դաստիարակություն: Լսում էի, երբ մայրս խոսում էր այլ կանանց հետ, բայց միասին երբևէ չենք զրուցել այդ թեմայով: Նա չէր սպասում, թե երբևէ կամուսնանամ, ուստի կարծում էր՝ կարիք չկա, որ տեղեկանամ այդ մասին:



Որոշ համայնքներում աղջիկները սեռական կյանքի մանրամասներին տեղեկանում են հարգված տարեց կանանցից: Այլ համայնքներում աղջկա կին դառնալու գործընթացը կատարվում է հատուկ արարողության միջոցով: Որոշ տեղերում էլ հավաքվում է կանանց մի խումբ և կատարում փորձի փոխանակում: Նրանք փոխանակում են տեղեկատվությունն այնպես, ինչպես սովորաբար խոսում են սանրվածքի վերջին ձևերի, հագուստի, զուգընկերների և սիրված աստղերի մասին: Հաշմանդամություն ունեցող աղջիկները ևս պետք է մասնակցեն այս հավաքներին:

Ես սեռական կյանքի մասին տեղեկացել եմ՝ լսելով այլ կանանց խոսակցությունները: Կուզեմայի՝ մեկն ուղղակիորեն ինձ հետ զրուցեր այդ թեմայով, որ կարողանայի նրան հարցեր ուղղել:



Իմ մայրն ինձ երբեք չի պատմել մանրամասներ: Երբ հարցնում էի, սպառնում էր, որ կհարվածի ինձ: Հիմնականում ես տեղեկացել եմ իմ ընկերներից:



Հորաքույրս գիտեր, որ ես կարող էի ամուսնանալ: Նա ինձ պատմում էր այն, ինչ պատմել էր մյուս աղջիկներին:



Հաշմանդամություն ունեցող կանայք և աղջիկները կարիք ունեն տեղեկանալու՝ կին դառնալու, սեռական կյանքի և հարաբերությունների մասին:

ՄԱՌՈՋ ԼԻՆԵՆՈՒ ԻՄ ԻՐԱՎՈՒՆՔԸ

**Ինչպե՞ս ընտրել սիրող զուգընկեր**

Ինչպես ցանկացած կին, դու նույնպես արժանի ես, որ կողքիդ լինի հարգող ու քո մասին հոգ տանող զուգընկեր: Այնպիսի զուգընկեր, ով կլսի ու լավ կվերաբերվի, կսիրի քեզ՝ քո արժանիքների համար, կզնահատի առավելություններդ և կաջակցի քո սահմանափակ հնարավորությունների հարցում: Դու արժանի ես այնպիսի մեկին, ով քո օգնության, վստահության և սիրո կարիքն ունի:

Սիրող զուգընկերներ ունեցող կանանցից ոմանք ասում են, որ իրենք հրաժարվում են հավատալ հաշմանդամությանը վերաբերող սխալ կարծիքներին: Նրանք հմտություններ են ձեռք բերել և գտել միջոցներ՝ իրենց ընտանիքներին աջակցելու համար: Սովորել են հարգել իրենք իրենց: Երբ դուք հարգում և զնահատում եք ձեզ, սիրող զուգընկեր գտնելու հավանականությունն ավելի է մեծանում:



Դժբախտ պատահարից հետո սապատ առաջացավ, այն խանգարում էր ինձ տեղաշարժել: Բայց ես ունեցա սիրող զուգընկեր, ով նկատեց իմ անհատականությունն ու խիզախությունը: Նրան դուր է գալիս, թե ինչպես եմ կատակով վերաբերվում իմ խնդիրներին: Երբ ինձ ամուսնության առաջարկ արեց, համաձայնեցի: Հիմա մենք ունենք մի գեղեցիկ երեխա:

Նախքան ամուսնության առաջարկը՝ ես և զուգընկերս անկեղծորեն զրուցեցինք իմ հաշմանդամության մասին: Նա ասաց, որ ինձ ընդունում է այնպես, ինչպես կամ՝ իմ սահմանափակ հնարավորություններով հանդերձ: Խոստացավ, որ երբեք չի ամաչելու իմ հաշմանդամությունից: Մեր ամուսնությունը հիմնված է փոխադարձ վստահության և հարգանքի վրա: Մենք ունենք երկու երեխա:



Ես և ամուսինս սիրահարվեցինք, երբ աշխատում էինք նույն հաստատությունում: Մեր ծնողները հանդիպեցին և հարսանիք կազմակերպեցին: Նրա մայրը շատ լավ էր վերաբերվում մեզ, բայց իմ ամուսնու բարեկամներից ոմանք չէին ընդունում ինձ: Իմ ամուսինը պաշտոնյա է, ազգականները կարծում էին, որ նա չի կարողանա ճանապարհորդել հաշմանդամություն ունեցող կնոջ հետ: Սկզբնական շրջանում վիրավորվում էի այդ կարծիքներից, բայց ամուսնուս աջակցությամբ կարողացա ճանապարհորդել, և միասին ստեղծեցինք ամուր գործընկերություն:



*Երբ հաշմանդամություն ունեցող աղջիկը ձեռք է բերում աշխատանքային հմտություններ և ստանում կրթություն, սիրող զուգընկեր ունենալու հավանականությունն ավելի մեծ է: Աշխատանքը տալիս է լայն հնարավորություններ և ներշնչում ինքնավստահություն: Մարդիկ հավատում են, որ նա կարող է օգնել իր ընտանիքին:*

7  
ԳՐՈՒՄ ԴՊՈՒՄՅՈՒ

**Քոնսաղող գուզրնկերներ**

Երբեմն կնոջը թվում է, թե ինքը պետք է հարմարվի ցանկացած գուզրնկերոջ, եթե մինչև իսկ իրեն բռնության են ենթարկում, հոգ չեն տանում, չեն աջակցում իրեն կամ ընտանիքին: Երբեմն կանայք ընդունում են այնպիսի գուզրնկերների, ովքեր օգնում են փող վաստակել և աջակցում են իրենց ընտանիքին: Լինում են դեպքեր, երբ կինը սեռահարաբերությամբ է փոխհատուցում սննդի կամ իր գոյությանն անհրաժեշտ օգնության համար: Որոշ դեպքերում էլ տղամարդն է վերցնում կնոջ աշխատած գումարը: Նրա կարծիքով կինը պետք է շնորհակալ լինի՝ իրեն ունենալու համար:

Երբ կինը գնահատվում է ընտանիքի, համայնքի և իր իսկ կողմից, սեռական հարաբերություններ ունենում է իրեն լավ վերաբերվող անձի հետ: Նա չի ընդունի այն գուզրնկերոջը, ով իրեն հարվածում է կամ բռնանում:

**Կազմակերպված ամուսնություններ**

Որոշ համայնքներում ընտանիքն է կազմակերպում դասեր ամուսնությունը: Այս դեպքում հաշմանդամություն ունեցող աղջկան վերաբերվում են որպես քիչ արժանիքներ ունեցող մեկի: Աղջիկը ընտանիքի ցանկությամբ կամուսանա նրա հետ, ով կընդունի իրեն, նույնիսկ եթե հետագայում լավ չի վերաբերվելու: Կինն ինքը կարող է ստիպված համաձայնել այդպիսի ամուսնության, քանի որ չի գնահատում իրեն և կարծում է, թե էլ ոչ ոք չի ցանկանա ամուսանալ իր հետ:

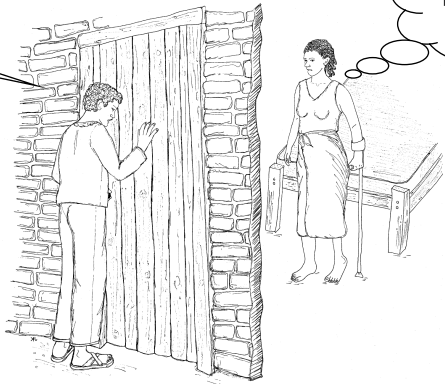
Երբեմն ամուսիններն իրենց կանանց ընտանիքներից պահանջում են ավելի մեծ օժիտ կամ այլ վճարներ: Հաճախ հաշմանդամություն ունեցող կինն ընդունվում է որպես երկրորդ կին, կամ նրա հետ չեն վարվում այնպես, ինչպես լիարժեք կնոջ հետ: Եթե տղամարդը պահանջում է մեծ գումար կամ նվերներ կնոջ հաշմանդամության դիմաց, նշանակում է՝ նա չի հարգում կնոջը և հետագայում այս կամ այն կերպ բռնություն կգործադրի նրա նկատմամբ:

**«Կեսգիշերային ամուսիններ»**

Որոշ երկրներում տղամարդն այցելում է հաշմանդամություն ունեցող կնոջը միայն գիշերը՝ նրա հետ սեռական հարաբերություն ունենալու համար, և դեռ լույսը չբացված՝ հեռանում է: Այս այցելուները կոչվում են «կեսգիշերային ամուսիններ»: Նրանք սովորաբար դադարեցնում են իրենց այցելությունները, երբ կինը հղիանում է, և գրեթե միշտ նյութապես չեն աջակցում երեխային:

ՄԻՋՊԵՏԻՆԻ ԻՍԻՆՏԻՏՈՒՏԻ ԻՍԿՐԱՎԿՈՒՆԵՐԸ

Խնդրում եմ, թույլ տուր՝ ներս մտնեմ:



Ի՞նչ կասի, երբ իմանա, որ հղի եմ:

**Սեռական հաճույք**

Բնական է, որ կինն ուզում է կիսել սեռական հաճույքներն իր գուգրնկերոջ հետ: Բայց երբեմն նա հաճույք չի ստանում սեռական հարաբերությունից: Դրան խանգարող բազմաթիվ պատճառներ կարող են լինել: Հնարավոր է գուգրնկերը չգիտակցի, որ կնոջ մարմինն այլ կերպ է արձագանքում սեռական փաղաքշանքներին: Կնոջը գուցե և սովորեցրած լինեն, որ պետք է սեռական հարաբերությունից ավելի քիչ հաճույք ստանա, քան տղամարդը, կամ չպետք է գուգրնկերոջն ասի, թե իրեն ինչն է դուր գալիս:

Կնոջ սահմանափակ հնարավորությունները կարող են խոչընդոտ դառնալ սեռական հաճույք ստանալու հարցում: Հնարավոր է, որ սեռական հարաբերության ընթացքում անհրաժեշտ լինի այնպիսի փոփոխություն կատարել, որ նրան հաճույք պատճառի, հատկապես, եթե կինը վերջերս է դարձել հաշմանդամ: Դա պետք է անել այնպես, ինչպես նա, իր հաշմանդամությունը հաշվի առնելով, առօրյա գործերն է կատարում: Սեռական հարաբերության հարցում ևս նա պետք է գտնի այլ միջոցներ:

**Ինչպե՞ս է մարմինն արձագանքում սեռական զգացողություններին**

Ե՛վ կանայք, և՛ տղամարդիկ զգում են կիրք, բայց նրանց մարմիններն այլ կերպ են արձագանքում սեռական զգացողություններին ու փաղաքշանքներին: Նման զգացողություններից և շոյանքներից գրգռվում են, հատկապես, երբ դրանք երկարատև են: Տղամարդկանց գրգռվածությունն ավելի հեշտ է նկատել, քանի որ առնանդամը ենթարկվում է էրեկցիայի:

Կնոջ մարմինը նույնպես գրգռվում է, բայց այն դժվար է նկատել: Ծլիկը կարծրանում է և կարող է ուռչել, սեռական շուրթերն ու հեշտոցի պատերը դառնում են զգայուն փաղաքշանքների նկատմամբ: Հեշտոցը խոնավանում է, արտադրվում է թափանցիկ, լարծուն հեղուկ: Կրծքապստուկները նույնպես կարող են փքվել և դառնալ զգայուն:

Եթե սեռական զգացողություններն ու փաղաքշանքները շարունակվում են, ապա լարվածությունը զարգանում է՝ հասնելով հաճույքի գագաթնակետին, և տեղի է ունենում օրգազմ: Այնուհետև օրգանիզմի էներգիան և լարվածությունը հետզհետե թուլանում են, կինը հանգստանում է և զգում գերհաճույք:

Կնոջ արտաքին սեռական օրգաններն են՝ շեք, ցայք, մեծ և փոքր սեռական շուրթեր (ամոթույքի շուրթեր), հեշտոցամուտք, կուսաթաղանթ, ծլիկ:

Գրեթե բոլոր կանայք կարող են հասնել օրգազմի, սակայն յուրաքանչյուր կնոջ մարմինն և նրա արձագանքները լինում են տարբեր: Այն կանայք, ում մարմնի ստորին հատվածում առկա են զգացողության խանգարումներ, ծլիկի վրա ավելի մեծ ճնշում և փաղաքշանքներ գործադրելու կարիք ունեն, երբեմն էլ, միաժամանակ, ճնշում հեշտոցի վրա՝ օրգազմի հասնելու համար: Նույնիսկ ողնաշարի վնասվածքով և մարմնի ստորին հատվածում զգացողություն չունեցող կանայք կարող են հասնել օրգազմի, բայց ունենալ տարբեր զգացողություններ:

Միանման չեն կանանց էրոգեն գոտիները: Ոմանք կարծում են, որ միայն սեռական օրգաններն ու կուրծքն են նրանց էրոգեն հատվածները, բայց կնոջ ձեռքերը, պարանոցը, դեմքը, որովայնը նույնպես կարող են զգայուն լինել, և դրանք փաղաքշելը հաճույք է պատճառում նրանց: Անդամալույծ և ողնաշարի վնասվածքով կանանց մարմնի այս հատվածները կարող են այնքան զգայուն դառնալ, որ փաղաք-



շելիս օրգազմի հասնող հաճույք պատճառեն:

Բոլոր զգայարանները՝ շոշափելիքի, հոտառության, լսողության, համի և տեսողության, կարևոր և գոհացնող միջոցներ են՝ սեռական հաճույք ստանալու համար: Յուրաքանչյուր ոք՝ անկախ սեռից և հաշմանդամությունից, կարևորում է այս զգացողությունները յուրովի: Կույր կնոջն անհրաժեշտ են շոշափելիքը, հոտառությունը և լսողությունը: Իսկ խուլ կնոջ համար շոշափելիքն ու տեսողությունն են սեռական հարաբերության ընթացքում հաճույք ստանալու ամենակարևոր զգայարանները:

Կինը կարող է տեղեկանալ իր մարմնի զգայուն մասերի և օրգազմի հասնելու մասին՝ ինքն իրեն շոշափելով կամ էլ պետք է թույլ տա, որ գուգրնկերն իմանա՝ ինչն է իրեն հաճույք պատճառում: Սա կարող է օգտակար լինել հատկապես վերջերս հաշմանդամ դարձած կանանց համար: Եթե գուգրնկերը կարողանա գոհացնել կնոջը, ապա դա նրան ավելի բավարարված ու հաստատական կդարձնի:

### **Սեռական հարաբերության տարբեր եղանակներ**

Գոյություն ունեն սեռական հարաբերության և հաճույք ստանալու տարբեր եղանակներ: Բայց կան սեռական ցանկության և սերը դրսևորելու տարբեր եղանակներ: Սեռական հարաբերությունը կապված չէ միայն սեռական օրգանների հետ: Համբուրվելը, գրկախառնվելը և գրուցելը նույնպես սեռական հարաբերության մաս են կազմում: Դեմքը, ձեռքերը, մեջքը և պարանոցը շոյելը սեռական զգացողությունների լավ դրսևորումներ են:

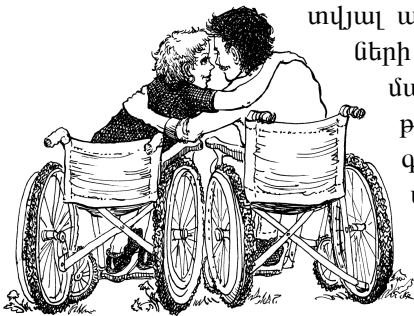
### **Սեռական հարաբերություններ**

Որոշ կանայք ուզում են մտերիմ և սիրային հարաբերություններ ունենալ այն մարդու հետ, ով հոգ է տանում իրենց մասին: Դա կարող է լինել և՛ հաշմանդամ, և՛ ֆիզիկապես լիարժեք անձնավորության հետ: Նրանցից շատերը մայրեր են, մյուսները՝ ոչ:

Կանանց և գուգրնկերների համար սեռական հարաբերությունը հաճախ ավելի հաճելի է դառնում, եթե երկուսն էլ ցանկանում են փորձել այլ ձևեր: Չեզ անհասանելի գործողությունների վրա կենտրոնանալու փոխարեն (կամ այն գործողությունների, որոնք տրվում են դժվարությամբ) փորձեք գործածել ձեզ և ձեր գուգրնկերոջը հաճույք պատճառող ձևեր:

### **Չրույց գուգրնկերոջ հետ**

Որոշ կանայք ամաչում են գրուցել իրենց ցանկությունների մասին: Դա բնական է, դուք կիրք եք զգում և ուզում եք ունենալ ձեզ հաճույք պատճառող հարաբերություն: Եթե մտադիր եք իրականացնել ձեր ցանկությունը, ապա օգտակար կլինի նախօրոք



տվյալ անձի հետ սեռական ապահով հարաբերությունների մասին գրուցելը: Խոսեք նրա հետ ձեր սահմանափակ հնարավորությունների և այն մասին, թե ձեր մարմինն ինչպես կարձագանքի սեռական գրգիռներին: Երբեմն գուգրնկերոջը մտահոգում է այն, որ սեռական հարաբերությունը կարող է վնասել հաշմանդամություն ունեցող կնոջը կամ վտանգավոր լինել նրա համար: Սա երբեմն առաջացնում է ցանկության բացակայություն:

Եթե գուզրնկերները գրուցում են սեռական հարաբերության մասին և գիտեն՝ իրենց ինչն է հաճելի, ապա երկուսն էլ այդ հարաբերությունից մեծ բավականություն կըստանան: Յուրաքանչյուր ոք ունի տարբեր ցանկություններ, իսկ դրանց տեղեկանալու համար պետք է գրուցել և փորձարկումներ կատարել:

Անհրաժեշտ է գրուցել հետևյալ հարցերի շուրջ.

- Որտե՞ղ է ավելի հեշտ սեռահարաբերություն ունենալ, օրինակ՝ անկողնու՞մ, անվասայլակու՞մ, աթոռի վրա՞, թե՞ հատակին:
- Ո՞ր դիրքերն են անհարմարություններ պատճառում, և որո՞նք են առավել հարմար:
- Հաշմանդամությունն ինչպե՞ս է ազդում ձեր մարմնի շարժունության վրա:
- Ինչպե՞ս կարող եք հաճույք պատճառել ձեր գուզրնկերոջը:
- Եթե շուտ եք հոգնում, օրվա կամ շաբաթվա ո՞ր ժամանակահատվածում եք ավելի մեծ էներգիա ունենում:
- Ի՞նչն է ձեզ հաճույք, և ի՞նչը տհաճություն պատճառում:

Եթե գուզրնկերը նաև ձեր խնամակալն է, ապա շատ կարևոր է գրուցել այն տարբեր ժամանակահատվածների մասին, որոնք միասին ենք անցկացրել:

**Կարևոր է.**

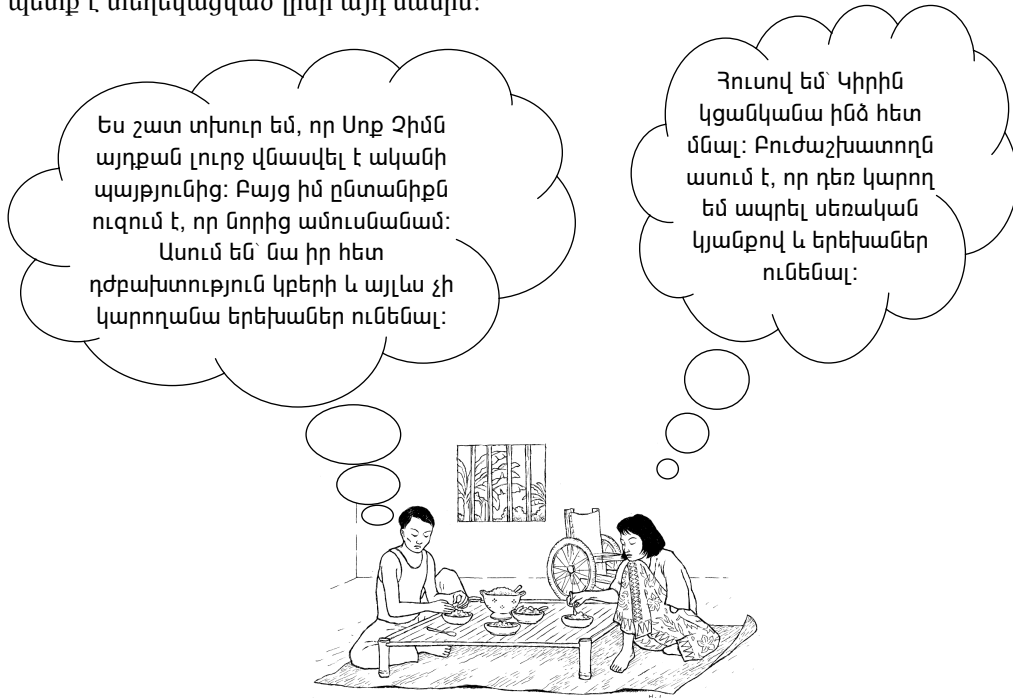
Անկախ այն փաստից՝ դուք սեռական հարաբերություններ եք ունենում տղամարդու թե կնոջ հետ, շատ կարևոր է, որ փորձեք ունենալ ապահով սեռահարաբերություն՝ սեռական ճանապարհով փոխանցվող վարակ՝ ներառյալ ՄԻԱՎ-ը, կանխելու համար: Անհրաժեշտ է, որ մինչ այդ ձեր գուզրնկերոջ հետ անցնեք ՄԻԱՎ-ի թեստ: Եթե ուզում եք ունենալ սեռական կյանք, բայց չիղիանալ, ապա ընտանիքի պլանավորման մասին տե՛ս գլուխ 9-ում:



7  
ԹՂՈՅԻ ՂՈՒՈՒՅՈՒ

**Այն կանանց սեռական կյանքը, ովքեր հաշմանդամ են դարձել**

Կինը, ով հաշմանդամ է դարձել դժբախտ պատահարի կամ հիվանդության պատճառով, կարող է բացահայտել իր սեռական զգացողությունների փոփոխությունը: Որոշ կանայք սկսում են ապրել ոչ ակտիվ սեռական կյանքով, իսկ մյուսները միառժամանակ դադարեցնում են այն: Երբեմն կանանց թվում է, թե իրենք այլևս չեն կարող սեռական հաճույք ստանալ: Յուրաքանչյուր կին կարիք ունի տեղեկանալու՝ հաշմանդամությունը որքանով է ազդում իր սեռական կյանքին: Զուգընկերը ևս պետք է տեղեկացված լինի այդ մասին:



Ես շատ տխուր եմ, որ Սոթ Չիմն այդքան լուրջ վնասվել է ականի պայթյունից: Բայց իմ ընտանիքն ուզում է, որ նորից ամուսնանամ: Ասում են՝ նա իր հետ դժբախտություն կրերի և այլևս չի կարողանա երեխաներ ունենալ:

Չուսով եմ՝ Կիրին կցանկանա ինձ հետ մնալ: Բուժաշխատողն ասում է, որ դեռ կարող եմ ապրել սեռական կյանքով և երեխաներ ունենալ:

ՄԱՌՈՂՁ ԼԻՆԵՆՈՒ ԻՄ ԻՐԱՎԱԿՈՒՆՔԸ

Եթե նախքան հաշմանդամ դառնալը դուք ունեցել եք սեռական կյանք, ապա հնարավոր է, որ սեռական հարաբերությունների վերսկսումը ձեզ վախ պատճառի: Դուք կարող եք մտավախություն ունենալ, որ ձեր զուգընկերոջ համար այլևս գրավիչ չեք լինի: Կամ ձեզ կմտահոգի այն, որ չեք կարողանա բավարարել միմյանց: Արդյունավետ կլինի զուգընկերոջ հետ ձեր զգացողությունների և անհրաժեշտ փոփոխությունների մասին զրուցելը: Հնարավոր է՝ սեռական հարաբերություններում փոփոխություններ կատարելու անհրաժեշտություն առաջանա, բայց շատ այլ գույզերի նման, դուք ևս սեռական հարաբերությունների և միմյանց հաճույք պատճառելու նոր ձևեր և միջոցներ կգտնեք: Սա հատկապես իրագործելի է այն դեպքում, եթե նախքան հաշմանդամ դառնալը ձեր զուգընկերոջ հետ արդեն ստեղծել եք վստահելի փոխհարաբերություններ:



**Անհատականություն**

Հաշմանդամություն ունեցող կինը դժվարանում է սեռական հարաբերությունների համար ժամանակ և տեղ գտնել, հատկապես, եթե սեռական հարաբերություններին պատրաստվելիս ինչ-որ մեկի աջակցության կարիքն ունի: Սա կարող է դժվար լինել նաև իրենց ընտանիքների հետ ապրող կանանց համար:

Այս հարցը կարգավորելն այնքան էլ հեշտ չէ, մանավանդ, եթե ձեր ընտանիքն ու խնամակալները կարծում են, որ չպետք է ապրեք սեռական կյանքով: Դուք կարող եք խորհրդակցել վստահելի մեկի հետ, ով այդ մասին կտեղեկացնի ձեր ընտանիքի անդամներին կամ խնամակալին: Օգտակար կլինի նաև, որ գրուցեք որևէ հաշմանդամություն ունեցող կնոջ հետ և կատարեք փորձի փոխանակում:

Որոշ կանայք ունեն իրենց մշակած տարբերակները: Օրինակ՝ կինը կարող է սեռական հարաբերություն ունենալ, երբ գտնվում է անվասայլակում: Այս դեպքում նա կարիք չի ունենա, որ իրեն օգնեն՝ տեղաշարժվելու դեպի անկողին: Որոշ մարդիկ էլ գտնում են, որ խնամակալները շատ զգայուն են նրանց կարիքների նկատմամբ և ուզում են աջակցել:

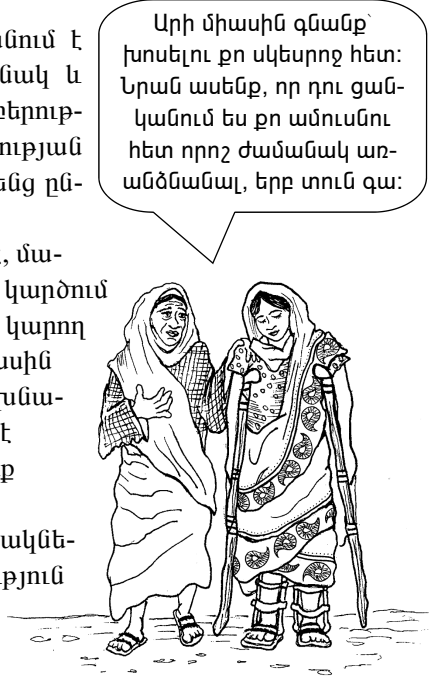
**Ինչպե՞ս գտնել հարմար դիրք**

Եթե ձեր շարժումներում ունեք սահմանափակումներ, ապա պետք է տարբեր դիրքեր փորձեք՝ առավել հարմարը գտնելու համար: Այն կանայք, ովքեր ստացել են ուղեղի կաթված և ունեն թույլ, կծկված, սպաստիկ մկաններ, հողաբորբ, կամ հաշմանդամությունը ցավ և թուլություն է պատճառում, ապա հարմար դիրք գտնելու համար իրենց գուգրնկերոջ կարիքն են զգում: Ոտքերի կամ գոտկատեղի տակ բարձ, որևէ ոլորած կտոր տեղադրելը կարող է օգնել: Եթե գուգրնկերոջ քաշը ցավ է պատճառում, փորձեք փոխել ձեր դիրքը կամ երկուսով նստել աթոռին: Համբուրելն ու փաղաքշելը դյուրին են դառնում, բայց սեռական հարաբերության դեպքում կարող են առաջանալ խնդիրներ:

Եթե դուք անդամալույծ եք, հավանաբար, բոլորից լավ կիմանաք՝ որքանով եք ունակ տեղաշարժվելու և ինչ հնարավոր դիրքեր կարող եք ունենալ: Կախված այդ



Ես հիմա ինձ թագուհու պես եմ զգում, քանի որ սեռահարաբերություն ունենալիս միշտ իմ անվասայլակում եմ: Դա ավելացնում է գրգռվածությունը:



Արի միասին գնանք՝ խոսելու քո սկեսրոջ հետ: Նրան ասենք, որ դու ցանկանում ես քո ամուսնու հետ որոշ ժամանակ առանձնանալ, երբ տուն գա:

7  
ԳՐՈՒՄ ԴՊՈՒՄՈՒՄ  
ՍԵՆՏԱԿԱԼ ԿՅՈՒՄ

փաստից՝ հնարավոր է, որ ձեր գուգրնկերոջ կամ վստահելի մեկի օգնության կարիքն ունենաք:

Սեռական օրգանների զննության ժամանակ օգտագործվող դիրքը նախընտրելի է նաև սեռական հարաբերությունների ընթացքում:

**Հնարավոր խնդիրներ սեռական հարաբերության ընթացքում**

**Ցավ**



Սեռական հարաբերությունները չպետք է ցավ պատճառեն: Երբեմն այն առաջանում է կնոջ հաշմանդամության պատճառով, բայց հաճախ դրա հիմքում ընկած են այլ խնդիրներ: Սովորաբար կինն ու գուգընկերը կարող են նվազեցնել ցավը: Դա կարող է լինել երբ.

- Տղամարդը սեռական մերձեցումը սկսում է շատ վաղ՝ նախքան կնոջ թուլանալն ու հեշտոցի խոնավանալը:
- Կինն ամոթ, մեղավորություն է զգում կամ ցանկություն չունի սեռական հարաբերություն ունենալու:
- Նրա հեշտոցում կամ որովայնի խոռոչում առկա է որևէ գոյացություն կամ բորբոքում:
- Կնոջ սեռական օրգանները ենթարկվել են թլպատման (կատարվել է բացվածք կամ կարվել է):

Եթե կինն ունի կծկված, կամ սպաստիկ մկաններ կամ ողնաշարի վնասվածք, ապա ցանկացած առարկայի մուտքը հեշտոց կարող է նրան ցավ պատճառել: Այդ դեպքում փորձեք գտնել ձեզ և ձեր գուգընկերոջը հաճույք պատճառող այլ տարրերակ:

**Չոր հեշտոց**

Սեռական հարաբերությունները կարող են ցավ պատճառել, եթե ձեր հեշտոցը չոր է: Գրգռված վիճակում այն խոնավանում է: Դա բնական է: Բայց երբեմն կնոջ հաշմանդամությունը նվազեցնում է հեշտոցի խոնավանալու հավանականությունը: Սա կարող է լինել հատկապես այն դեպքում, եթե կինն ունի հոդաբորբ կամ ողնաշարի վնասվածք:

Հեշտոցը խոնավացնելու լավագույն տարրերակը սեռական հարաբերություններին երկար ժամանակ հատկացնելն է, այդ եղանակով օրգանիզմն արտադրում է խոնավություն: Դուք կարող եք օգտագործել նաև խոնավացնող քսուքներ, որոնք կկանխեն պատռվածքների առաջացումը:

**Կարևոր է.**

Եթե սեռական հարաբերությունների ժամանակ օգտագործում եք լատեքսից պատրաստված պահպանակներ, ապա խորհուրդ չի տրվում գործածել յուղեր, վազելին, կարագ, հանքային ճարպեր կամ այլ քսուքներ: Սա կարող է դառնալ պահպանակի պատռման պատճառ: Օգտագործեք ջրային բաղադրությամբ քսուքներ, օրինակ՝ KY ժելե:

*Որոշ վայրերում մարդիկ նախընտրում են սեռական հարաբերություն ունենալ, երբ հեշտոցը դեռ չոր վիճակում է: Կանանցից ոմանք հարաբերությունից առաջ լողանում են: Մակայն չոր հեշտոցը սեռական հարաբերությունների ընթացքում կարող է դառնալ մաշկի գրգռվածության պատճառ՝ ավելացնելով ՄԻԱՎ-ի և սեռական ճանապարհով փոխանցվող այլ վարակների հավանականությունը:*

ԱՌՈՂՁ ԼԻՆԵՆՈՒ ԻՍ ԻՐԱԿՈՒՆԹԸ

**Ցավող մկաններ և հողեր**

Երբեմն հաշմանդամությունը, ինչպիսին է արթրիտը, սովորականից շատ ուժեղ ցավով մնալու դեպքում կարող է ցավ առաջացնել: Եթե ունեք ցավող հողեր, ապա տաքությունը կարող է թեթևացնել այն: Սեռական հարաբերությունից առաջ տաք թրջոց տեղադրեք ցավող և այտուցված հողերի վրա կամ տաք ցնցուղ ընդունեք: Սա կօգնի ձեզ թուլանալ և սեռական հարաբերությունից ավելի մեծ հաճույք ստանալ: Եթե գործածում եք ցավը մեղմող դեղահաբեր, ապա փորձեք ընդունել օրվա այն հատվածում, երբ պատրաստվում եք ունենալ սեռական հարաբերություն:



**Մկանային կծկումներ**

Երբ ուղեղի կաթված ստացած կամ ողնաշարի վնասվածքով կինը գրգռվում է, նրա մկանները կարող են հանկարծակի կծկվել: Այդ կծկումները վտանգավոր կամ ցավոտ չեն, եթե կարճատև են: Կարիք չկա դադարեցնել սեռական կյանքը: Երբեմն կծկված մկանները նրբորեն սեղմելը կարող է մեղմել ջղաձգությունը, դրանց թեթևակի ձգումը նույնպես կարող է օգնել: Խորհուրդ չի տրվում լարել մկանները կամ փորձել ընդհատել կծկումը: Եթե ընդունում եք կծկումները կանխող դեղամիջոցներ, ապա նախընտրելի է սեռական հարաբերությունից առաջ:

**Երկկամների և աղիների խնամքը**

Սեռական հարաբերությունից առաջ անպայման կղեք և միզեք: Եթե օգտագործում եք ուժեղ վրա ամրացվող պարկ, որն իր մեջ է հավաքում մեզը, ապա համոզվեք, որ այն դատարկ է: Երկկամների և աղիների հետ կապված խնդիրներից խուսափելու համար սնունդ կամ հեղուկներ ընդունեք՝ նախքան սեռական հարաբերություն ունենալը:

Եթե մեզի ռետինե խողովակը չի հանվում ողջ օրվա ընթացքում, ապա սեռական հարաբերության ընթացքում այն կարող է թեքվել կամ թուլանալ: Անհրաժեշտ է անպայման ստուգել: Կարելի է նաև մշտական (Ֆոլեի) խողովակը չորս ժամով դուրս բերել: Բայց դա անելուց առաջ հոգ տարեք, որ բորբոքում չառաջանա: Մովորաբար ավելի լավ է ռետինե խողովակը սեռական հարաբերությունների ընթացքում չտեղաշարժել:

Եթե կինն այդ ընթացքում խողովակը դուրս է բերում, ապա հավանական է, որ հանկարծ միզելու ցանկություն ունենա:

Խողովակի պատճառով նա մեզը չի կարողանա պահել միզապարկում, և այն կհոսի: Հնարավոր է նաև, որ հարաբերությունների ընթացքում նա կղի: Ուստի ձեռքի տակ միշտ ունեցեք կտոր կամ արբիչ՝ արտահոսքի դեպքում մեզը կամ կղանքը մաքրելու համար:

Լավ կլինի, որ ձեր գուգրնկերոջ հետ նախօրոք քննարկեք հնարավոր բոլոր խընդիրները: Սա դժվար հարց է, և յուրաքանչյուր կին այս թեմայով զրուցում է տարբեր կերպ: Որոշ կանայք այս հարցին վերաբերվում են, ինչպես առօրյա այլ խնդիրների: Իսկ ոմանք փորձում են կատակի վերածել:

**Կարևոր է.**

Պահպանակը կարող է պատռվել խողովակին շփվելու դեպքում: Սա կանխելու համար գործածեք ջրային բաղադրությամբ քսուքներ:

7

ԳՐՈՒՄ ԴՊԻՈՒՄ

**Կարևոր է.**

Սեռական հարաբերությունների ընթացքում որոշ կանանց արյան ճնշումը կարող է հանկարծակի բարձրանալ: Այն զուգակցվում է ուժեղ գլխացավով, մաշկի կարմրությամբ և սրտի զարկերի արագացմամբ: Սա կոչվում է *դիզոռեֆլեքսիա* և կարող է առաջացնել լուրջ առողջական խնդիրներ: Այն կանխելու համար սեռական հարաբերությունից առաջ անպայման կղեք և միզեք:

**Հոգնածության զգացողություն**

Հաշմանդամության պատճառով հնարավոր է, որ օրվա մեծ մասը հոգնածություն զգաք: Այդ զգացողությունը կարող է առաջանալ նաև ձեր օգտագործած դեղորայքից: Այս պատճառով ձեր սեռական հետաքրքրությունները կարող են նվազել: Փորձեք սեռական հարաբերություն ունենալ օրվա այն հատվածում, երբ ձեր հոգնածությունը հասնում է նվազագույնի: Եթե դա ձեզ հարմար չէ, ապա խորհրդրդակցեք բուժաշխատողի հետ և հնարավորության դեպքում փոխեք դեղորայքն ընդունելու ժամը:



Եթե շուտ եք հոգնում, կամ ձեր մկաններն այնքան էլ ամուր չեն, ապա նախընտրելի է, որ սեռական հարաբերությունն ավելի դանդաղ ու նուրբ ընթանա: Այն ձեզանից ավելի քիչ էներգիա կխլի:

Կրթոտ սեռական հարաբերություն ունենալու համար եթե շատ եք հոգնած, ապա կարող եք ձեր զուգընկերոջը հաճույք պատճառող այլ միջոցներ գտնել: Կարող եք նաև խնդրել նրան, որ ձեզ փաղաքշի: Հաճախ սիրային գզվանքները մեղմացնում են կնոջ ցավերը և օգնում, որ լավ քնի: Դրանք նաև մեծ հաճույք են պատճառում կնոջն ու նրա զուգընկերոջը:

**Ցանկության բացակայություն**

Հաճախ կինը կարող է չունենալ ցանկության և հաճույքի զգացողություն: Երբեմն դա կարող է լինել նրա հաշմանդամության կամ այլ խնդիրների պատճառով: Առկա է ցանկության բացակայություն, եթե.

- Դուք հոգնում եք ծանր աշխատանքի, թերսնման, նորածին երեխայի կամ ձեր հաշմանդամության պատճառով:
- Չեք սիրում ձեր զուգընկերոջը, կամ նա ձեզ վատ է վերաբերվում:
- Ձեր հաշմանդամության հետևանքով ցավ եք զգում և դժվարանում եք շարժվել:
- Ամաչում եք հաշմանդամությունից և թերագնահատում ձեր մարմինը:
- Դուք ընկճախտի մեջ եք կամ օրվա մեծ մասը՝ տխուր:
- Նախկինում ենթարկվել եք սեռական բռնության:
- Վախենում եք, որ կողմանք կամ ձեզ կփոխանցվի վարակ:



Եթե կինը չունի սեռական ցանկություն, ապա նրա օրգանիզմը քիչ խոնավություն է արտադրում: Այդ իսկ պատճառով պետք է սեռական հարաբերության ժամանակ օգտագործի քսուքներ՝ ցավը կանխելու համար:

**Սեռական հարաբերությունները սեռական բռնությունից կամ բռնաբարությունից հետո**

Եթե կինն ենթարկվել է սեռական բռնության կամ բռնաբարության, ապա նրանից երկար ժամանակ կպահանջվի, որ նա լավ կարծիք ունենա սեփական մարմնի և սեռական կյանքի մասին: Սեռական բռնության ֆիզիկական հետևանքներից հետո դեռ շատ ժամանակ է անհրաժեշտ՝ հոգեկան վիճակի բարելավման և վատ հիշողությունների վերացման համար:



Եթե չունեք սեռական հարաբերության ցանկություն, ապա փորձեք պատկերացնել այնպիսի բաներ, որոնք ձեզ սեռական հաճույք կպատճառեն: Սեռական մտքերն ու երևակայությունը կարող են օգնել, որ ձեզ պատկերացնենք որպես սեռական ցանկություններով օժտված կին: Երևակայությանը կարելի է տրվել մենակ կամ այն կիսել զուգընկերոջ հետ:

7

ԳՐՈՒՄ ԴՊՈՒՄՈՒՅՐ

**Կատարենք փոփոխություններ**

Համայնքներում հաշմանդամություն ունեցողների սեռական կյանքի և դրանով ապրելու իրավունքի մասին կարծիքներն ու վերաբերմունքը փոխելու համար երկար ժամանակ է անհրաժեշտ: Բայց ընթացքում կարելի է փոխել:

Շատ կարևոր է, որ կինն իր մասին լավ կարծիք ունենա: Նա, ով հարգում է իրեն, զուգընկերոջից և ս կպահանջի հարգանք՝ իր անձի նկատմամբ:

**Ի՞նչ կարող են անել հաշմանդամություն ունեցող կանայք.**

- Տեղեկացեք սեռական կյանքի և սեփական զգացողությունների մասին:
- Սեռական կյանքի մանրամասներին տեղեկանալու համար գրուցեք նրանց հետ, ում վստահում եք: Նույնիսկ եթե դուք սեռական կյանքի մասին տեղեկություններ ձեռք չեք բերել հասունացման շրջանում, ապա կարող եք անել հիմա:
- Միմյանց խորհուրդներ տվեք, թե ինչպես կարելի է հասկանալ և վայելել սեփական ցանկությունները:
- Ստեղծեք հաշմանդամություն ունեցող կանանց խումբ կամ միացեք նրանց՝ արդեն գոյություն ունեցող խմբին՝ միմյանց սեռական և ընտանեկան կյանքին աջակցելու և դրանք արժևորելու համար:

Մի՛ շփվեք այն մարդկանց հետ, ովքեր չեն հարգում ձեր անհատականությունը:



Մեր համայնքում կանայք հավաքվում են՝ իրենց մասին գրուցելու: Միասին կարողանում ենք միջոցներ գտնել՝ մեր կանացիությունն ու սեռական ցանկություններն արտահայտելու համար: Մեզանից ոմանք ծաղիկներ են կրում մագերի մեջ, մյուսները դաջվածք են անում ճակատի վրա: Երբեմն հինայով նախազգարդում ենք մեր ձեռքերն ու ոտքերը, կրում ենք ոտքի ապարանջան և շղթա, կատարում ծիսակարգային յուղով լոզանք: Այս բոլորը օգնում է՝ արտահայտելու մեր սեռական ցանկությունները և լավ կարծիք ունենալու մեր մարմնի մասին: Սովորում ենք տեսնել մեզ այնպիսին, ինչպիսին ուզում ենք դառնալ:



*Հաշմանդամություն ունեցող կանանց մի խումբ, Թամիլ Նադուում, Հնդկաստան*

- Աջակցեք, որ նրանք նույնպես ստանան սեռական դաստիարակություն:
- Օգնեք, որ հարգվեն կանանց սեռական կարիքները:
- Միջոցներ գտեք՝ ձեր սեռական ցանկություններն արտահայտելու և ձեզ՝ որպես կին, գնահատելու համար:

**Ի՞նչ կարող են անել ընդհանրությունն ու խնամակալները.**

ՄԱՌՈՂՑ ԼԻՆԵՆՈՒ ԻՄ ԻՐԱՎԱԿՈՒՆԵՐ

Հանդգվեք, որ նրանք սոցիալական լիարժեք կյանքով ապրելու համար ունեն բոլորին հավասար հնարավորություններ:



- Հաշմանդամություն ունեցող աղջկան վերաբերվեք այնպես, ինչպես մյուսներին: Սա կօգնի, որ նա իր անձի, մարմնի և զգացողությունների մասին լավ կարծիք ունենա: Հետագայում իր գույրնկերոջ հետ կստեղծի հարգալից և մտերմիկ հարաբերություններ:
- Աջակցեք աղջկան պատանեկան շրջանում, երբ հետըզհետե սկսում է կին դառնալ: Երբ սեռական կյանքի մասին լավ տեղեկացված է, և նրան հնարավորություն է տրված՝ արտահայտելու իր գրավչությունը, ապա արտաքին տեսքի պատճառով չի հանդիպի խտրականության, լավ կարծիք կունենա իր մարմնի և սեռական կյանքի մասին, նրա մեջ կձևավորվի հաստատուն ինքնահարգանք:
- Հանդգվեք, որ հաշմանդամություն ունեցող աղջիկներն ու կանայք ներգրավված են կանացիությանը և սեռական

կյանքին վերաբերող գրույցներում:

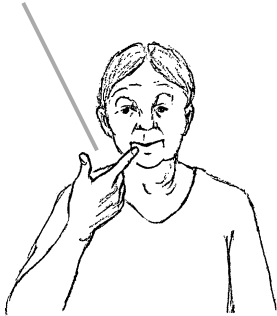
- Աջակցեք կանանց՝ ամուսնական և սիրային գուգրնկերներ ձեռք բերելու որոշումներում:
- Մի՛ կազմակերպեք այնպիսի ամուսնություններ, որոնց դեպքում ամուսինը կընոջ հաշմանդամության պատճառով պահանջում է հավելյալ գումար կամ նվերներ:
- Քաջալերեք համայնքի բնակիչներին, որ հաշմանդամ կնոջը լավ վերաբերվեն և նրան դիտեն որպես սովորական կին, ով ունի սեռական նույն պահանջները, ինչպես բոլոր կանայք:

**Քնդորի համար բնական է մտերիմ հարաբերություններ ստեղծելու ցանկությունը: Հաշմանդամություն ունեցող կինը բացառություն չէ:**

**Ի՞նչ կարող է անել համայնքը**

- Համոզվեք, որ հաշմանդամություն ունեցող կանայք ներառված են կանացիությանն ու սեռական կյանքին վերաբերող համայնքային արարողություններին և ունեն կարևոր դերակատարություն:
- Պահանջեք, որ հարգանք դրսևորեն նրանց սեռական զգացմունքների նկատմամբ:
- Սեռական դաստիարակությանը վերաբերող ծրագրերն իրականացրեք այնպես, որ դրանցում ներգրավված լինեն նաև նրանք: Օրինակ՝ թույլ տվեք, որ կույր կինը շոշափի պահպանակը և տեղեկանա, թե ինչպես այն օգտագործի: Նկարների և նմուշների օգնությամբ կարող եք խուլ և մտավոր խնդիրներով կանանց ուսուցումը դարձնել առավել մատչելի:
- Հետևեք հատկապես այն կանանց, ովքեր ունեն մտավոր խնդիրներ, քանի որ նրանք ավելի հաճախ կարող են ենթարկվել սեռական բռնության: Կնոջ ապահովությունը ողջ համայնքի խնդիրն է:

Կանանց վերապատրաստեք որպես բուժաշխատողներ, որպեսզի այլ կանանց և երեխաների համար ապահովեն սեռական կրթություն:



**7**  
ՔՐՈՆԻԿ ԿՅՆՔ



### **Բուժաշխատողի համար**

Կանանցից ոմանք ունեն սեռական կյանքին վերաբերող հարցեր: Բայց հաճախ նրանք ամաչում կամ վախենում են դրանց մասին խոսել: Որպես բուժաշխատող՝ կարող եք ներկայացնել, թե ինչ եղանակով կարող են արտահայտել իրենց սեռական ցանկությունները, նրանց հետ խոսեք իրենց մտավախությունների և հույսերի մասին:

Դուք կարող եք միասին միջոցառումներ կազմակերպել կամ իրականացնել ծրագրեր, որոնք վերաբերում են հաշմանդամություն ունեցող կանանց և աղջիկներին: Մի համայնքում երիտասարդ հաշմանդամ կանանց մի խումբ հրավիրում է բուժաշխատողի և բժշկի՝ սեռական առողջության մասին տարեկան գրույցին մասնակցելու համար: Կանայք կարող են գրուցել միմյանց հետ, քննարկել սեռական կյանքին և իրենց առողջությանը վերաբերող հարցեր:

Դուք նույնպես կարող եք օգնել նրանց, տեղեկություններ տրամադրել իրենց մարմնում կատարվող փոփոխությունների մասին:

Բացատրել, թե ինչ է նշանակում լինել կին և պատասխանել սեռական հարաբերություններին և կյանքին վերաբերող հարցերին: Որպես բուժաշխատող՝ կարող եք փորձել փոխել համայնքային կարծիքներն ու վերաբերմունքը հաշմանդամություն ունեցող կանանց և աղջիկների նկատմամբ: Դրանք շատ են խանգարում նրանց՝ լավ կարծիք ունենալու իրենց մարմնի և սեռական կյանքի մասին: