

## فصل چهارم

### جسم خود را بشناسید



بدن‌های این ۴ زن از یکدیگر متفاوت بنظر می‌رسند، مگر تمام آنها تغییرات مشابه را خواهند گذراند.

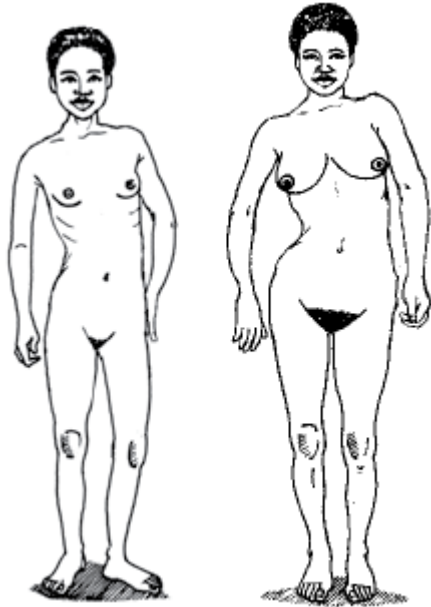
با اهمیت است بدانید که بدن شما چگونه کار می‌کند. هر قدر که بیشتر در مورد جسم خود بدانید، بهتر می‌توانید توانائی مواظبت از خود را پیدا کنید. وقتی جسم خود را و همچنان تغییرات نارمل آنرا بشناسید، در صورت وقوع تغییری می‌توانید تشخیص دهید که این از سبب معلولیت شما است و یا یک تغییر نارمل است که در تمام زنان بوقوع می‌رسد. همچنان این شناخت به شما کمک می‌نماید تا برای خود تصمیم بگیرید و بدانید که مشوره‌های دیگران به شما مفید است یا مضر.

### وقتی جسم یک دختر شروع به تحول می‌نماید (بلوغ)

هرچند ظاهراً متفاوت به نظر آید، جسم اغلب زنان تغییرات مشابه را در جریان زندگی می‌پیماید.

یک زمانی بین سنین ۹ و ۱۵ جسم یک دختر شروع به رشد و تغییر نموده تا بصورت بدن یک خانم بالغ شکل یابد. به این حالت بلوغ گفته می‌شود. معلولیت شما مانع از آن نخواهد شد که این اتفاق برای شما بیافتد. تمام این تغییرات نارمل اند و همه دختران با آنها مواجه خواهند شد، صرف نظر از این که معلول باشند یا معلولیت نداشته باشند.

اینها تغییرات عمده‌ای هستند که در زمان بلوغ شما متوجه آن خواهید شد:



- قد می‌کشید و چاق‌تر می‌شوید.
- موی در زیر بغل و روی قسمت عانه رشد می‌نماید.
- پستان‌ها رشد می‌نمایند طوری که توانمندی شیردهی به نوزاد را بعد از حاملگی پیدا کنند.
- در داخل بدن شما - رحم، نفیرها، تخمدان‌ها و مهبل رشد نموده و تغییر رخ می‌دهد.
- رطوبت (افرازات) از مهبل شروع به خارج شدن می‌نماید.
- خونریزی ماهوار (عادت ماهوار، حیض) شروع می‌شود. ممکن قبل از شروع خونریزی ماهوار درد شکم (گرفتگی در قسمت معده)، سردردی، کمردردی، درد در پستان‌ها و یا تغییر مزاج داشته باشید. طورمثال، ممکن است بیش از حد حساس شوید و یا به آسانی تغییر مزاج پیدا کرده و یا خشمگین شوید.
- افکار و تمایلات جنسی شما آغاز به افزایش می‌نماید.
- روی شما چرب شده و جوانی دانه‌ها ممکن است رشد نمایند.
- بیشتر عرق خواهید کرد و بوی عرق شما نسبت به زمان قبل از بلوغ فرق خواهد داشت.

هرچند این تغییرات طبیعی و نارمل اند اما گذراندن این سال‌ها می‌تواند مشکل باشد. شما نه احساس یک دختر کوچک را دارید و نه هم احساس یک زن بالغ را - جسم شما جایی در بین این هر دو است. بدون در نظر داشت این که معلولیت داشته باشید یاخیر، در این سال‌های زندگی باید متوجه خود باشید، غذاهای صحی بخورید (صفحه ۸۶ دیده شود) و در زمان خونریزی ماهوار نظافت را مراعات نمایید (صفحه ۱۰۹ دیده شود). مانند همه زنان دیگر به شما نیز با اهمیت است تا خود را از سوء رفتار و تجاوز جنسی محافظت نمایید (فصل ۱۴ دیده شود).

تغییرات در جسم و در احساسات به شما کمک می‌نماید تا آگاه شوید که بصورت یک زن بالغ تغییر می‌نمایید، خانمی که آماده می‌شود تا ارتباطات جنسی پیدا کند و بتواند حامله شود. بعضی اوقات یک دختر دارای معلولیت به خاطر طرز برخورد دیگران با وی، ممکن است متأثر شده و از تغییرات جسم خویش احساس شرم داشته باشد. ممکن است جرئت خود را از دست داده، ملاقات با دیگران را ترک نموده و بیشتر وابسته به اعضای خانواده گردد. برای معلومات در مورد اعتماد به نفس و صحت روانی، صفحات ۶۲ تا ۶۳ دیده شود.

## هورمون‌ها

بسیاری از تغییراتی که یک دختر در زمان تحول جسم خود تجربه می‌نماید، از سبب هورمون‌ها اند. هورمون‌ها مواد کیمیایی اند که بدن شما آنها را تولید کرده و آنها وقت و چگونگی رشد بدن شما را کنترل می‌نمایند. اندکی قبل از شروع اولین خونریزی ماهوار، بدن شما به ساختن مقدار بیشتر هورمون‌هایی بنام استروجن و پروجسترون می‌نماید- اینها عمده‌ترین هورمون‌هایی اند که سبب این تغییرات در جسم یک زن می‌شوند.

هورمون‌ها همچنان با کنترل زمان آزاد شدن یک تخمه از تخمدان خانم (یک تخمه در هر ماه) - زمان توانایی حامله شدن خانم را کنترل می‌نمایند - و همچنان به پستان‌ها اجازه می‌دهند تا شیر تولید نموده و بعد از وضع حمل، نوزاد را شیر بدهند. بسیاری روش‌های تنظیم خانواده با کنترل این هورمون‌ها در بدن یک خانم، از حاملگی جلوگیری می‌نمایند (صفحه ۱۹۶ دیده شود). هورمون‌ها همچنان دوران عادت ماهوار را تنظیم می‌نمایند (صفحه ۷۵ دیده شود).

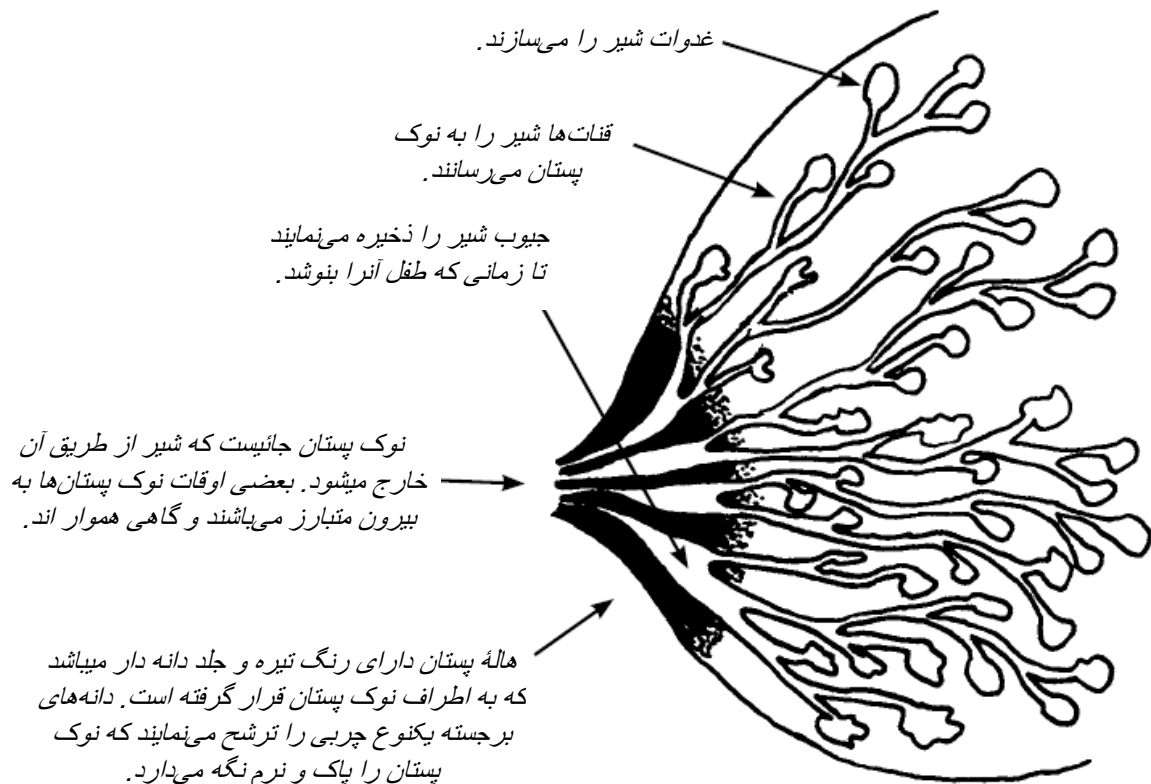
## پستان‌ها

وقتی یک دختر نوجوان به سن ۹ تا ۱۵ سالگی می‌رسد، پستان‌هایش شروع به رشد می‌نمایند. شما مجبور نیستید که بخاطر رشد پستان‌های خویش شرم داشته و یا خجالت زده باشید. این علامه‌ است که نشان می‌دهد جسم شما بشکل بدن یک زن بالغ تغییر می‌نماید. ممکن است یکی از پستان‌های شما قبل از دیگری شروع به رشد نماید، مگر پستان کوچکتر تقریباً همیشه بزرگ خواهد شد. اگر هر دو پستان شما به یک اندازه نباشد، احساس کدام خطری نداشته باشید. بسیاری زنان پستان‌هایی دارند که یکی از دیگری اندکی از نظر اندازه و شکل متفاوت است. هرگاه پستان‌های شما از پستان‌های یک دختر دیگر متفاوت بنظر می‌رسد، این یک حالت طبیعی است. پستان‌ها اندازه و شکل‌های مختلفی دارند.

وقتی پستان‌های شما بیشتر رشد نماید، آنها توانمندی تولید شیر را به اطفال نوزاد بعد از حاملگی پیدا خواهند کرد. هرگاه پستان‌های شما در زمان ارتباطات جنسی مورد تماس قرار گیرد، بدن شما عکس‌العمل نشان می‌دهد طوری که نوک پستان‌ها سخت و برجسته خواهند شد و مهبل افرازش بیشتر پیدا کرده و به مقاربت جنسی آماده می‌شود.

همچنان پستان‌های شما قبل از شروع خونریزی ماهوار متورم و دردناک می‌شوند و یا ممکن است نوک پستان‌ها آسیب ببینند.

وقتی پستان‌های شما رشد نمود، شما باید معاینه آن را ماه یک مرتبه شروع کنید تا اطمینان حاصل نمایید که صحتمند اند و هیچگونه برجستگی یا درشتی غیر عادی در آن بوجود نیامده باشد. اکثراً اگر خانم بیاموزد که چگونه پستان‌های خود را معاینه نماید، خودش می‌تواند برجستگی یا غده‌های غیر معمول را دریافت نماید. بعضی اوقات یک برجستگی یا غده پستان که برطرف نشود، می‌تواند یک علامه سرطان باشد. معاینات منظم صحتی به شما کمک خواهد کرد تا مشکلات صحتی را زودتر شناسائی نمایید. صفحه ۱۲۸ برای معلومات در مورد طرز معاینه پستان‌ها، دیده شود.



## خونریزی ماهوار (عادت ماهوار، حیض، قاعدگی)

تقریباً تمام دختران و زنان دارای معلولیت، دوران خونریزی ماهوار مشابه به زنان غیر معلول دارند. خونریزی ماهوار یک علامهٔ آنست که شما می‌توانید در صورت مقاربت جنسی حامله شوید. هیچ دختری دقیق فهمیده نمی‌تواند که چه زمانی اولین خونریزی ماهوار وی شروع خواهد شد. این اکثراً بعد از آنکه پستان‌ها و موی‌های روی بدن تان شروع به رشد نماید، واقع می‌شود. همچنان، چندین ماه قبل از اولین خونریزی ماهوار، ممکن است متوجه آمدن بعضی افرازات از مهبل شوید. این افرازات ممکن است زیرپوش شما را رنگین سازد. این نورمال است.

اگر نابینا هستید و یا در نشستن مشکلات دارید، و یا هرگاه شما در حرکت دادن دست‌ها و یا پاهای خود مشکلات دارید، از اعضای خانواده و یا دوستان افراد مورد اعتماد را پیدا کنید تا شما را در زمان خونریزی ماهوار کمک نمایند. جهت کمک به یک دختر و یا زنی که به مشکل می‌تواند در مورد خونریزی ماهوار فهم و درک داشته باشد، صفحهٔ ۱۱۰ را ببینید.

جهت معلومات در مورد این که چگونه در زمان خونریزی ماهوار از خود مواظبت نمایید، صفحهٔ ۱۰۹ را ببینید و برای معلومات در مورد صحت جنسی و خونریزی ماهوار، صفحهٔ ۱۸۲ را ببینید.

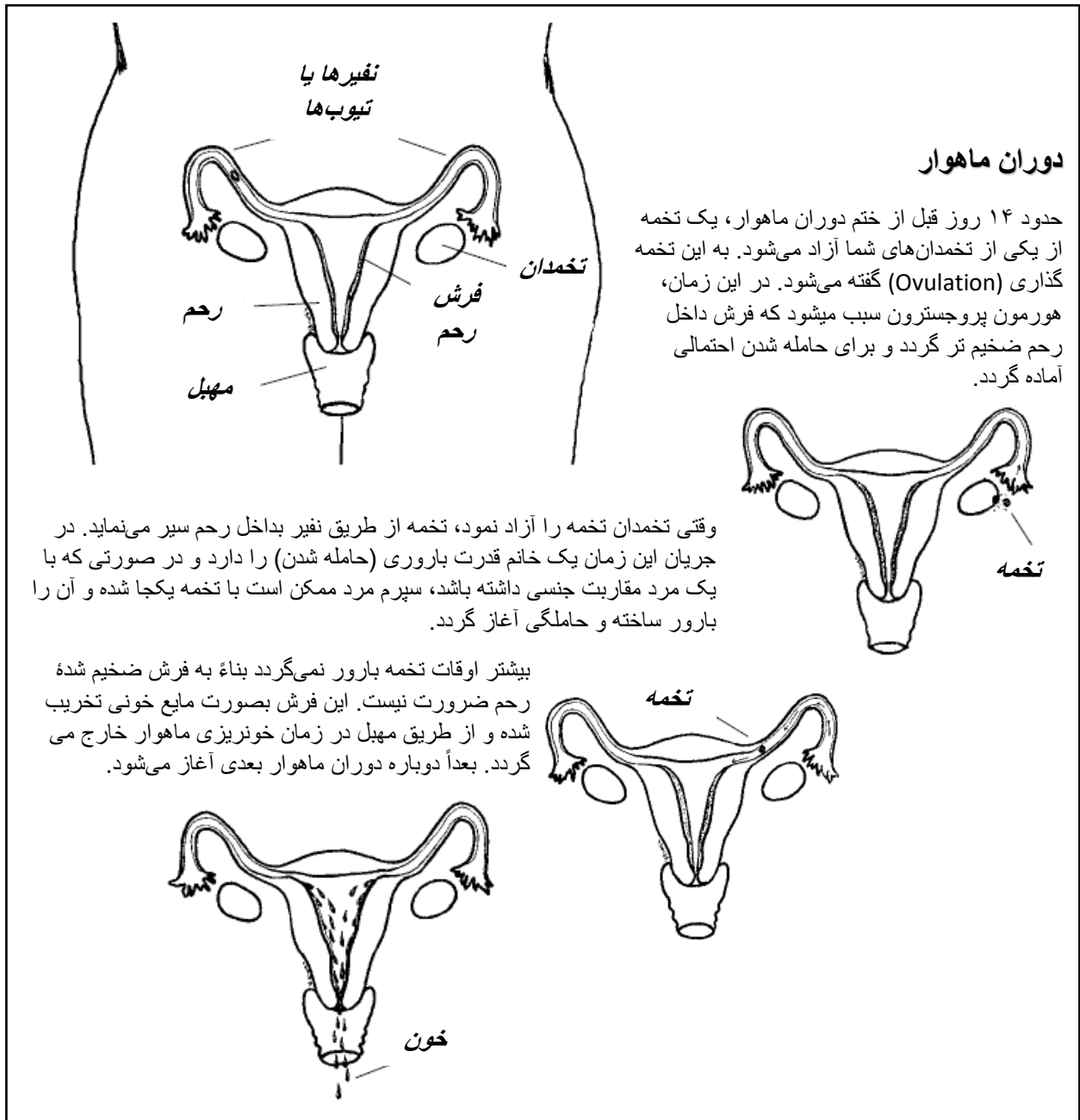
خانم زمانی که پا به سن می‌گذارد (مسن میشود)، خونریزی ماهوارش خاتمه می‌یابد. در بیشتر خانم‌ها این تغییر وقتی بین سنین ۴۵ تا ۵۵ ساله شوند بوقوع می‌رسد. برای معلومات صفحهٔ ۲۸۲ دیده شود.

در نقاط مختلف جهان، زنان برای خونریزی ماهوار اسم‌های مختلفی دارند.



## دوران ماهوار ( دوران قاعدگی )

دوران خونریزی ماهوار برای هر زن متفاوت است. برای بیشتر زنان، تمام دوران قاعدگی ۲۸ روز را در بر می‌گیرد - همانند دوره گذشت یک ماه (مهتابی). مگر بعضی زنان بیشتر مثلاً هر ۲۰ روز و بعضی کمتر مثلاً هر ۴۵ روز، خونریزی دارند. در جریان سال اول بعد از اولین خونریزی ماهوار، امکان دارد خونریزی هرماه در زمان‌های مختلفی واقع شود. این نورمال است. چندین ماه ضرورت است تا دوران ماهوار شما منظم گردد.



## وقتی جسم شما تحول می‌نماید

برای اینکه یک زن صحتمند باشم، ضرورت دارم که هر قدر بیشتر که امکان داشته باشد در مورد بدن خود بدانم و همچنان بفهمم که چرا تغییر مینماید.



با اهمیت است که توانائی پرسیدن سوال و بیان نمودن احساسات و بخصوص پریشانی‌ها و ترس‌های تان را در مورد تغییرات جسم و عواطف خویش، داشته باشید. این یک واقعیت است که در تمام دوران زندگی تان، زمان بلوغ، زمان پیدا شدن تمایلات جنسی، زمان باروری و حامله شدن و زمان قطع عادت ماهوار (یائسگی) - پیام آور تغییرات بزرگ در جسم و صحت شما می‌باشند.

وقتی انکشاف فیزیکی، عواطف و احساسات جنسی خویش را قبول و از آن را خیرمقدم بگویید، می‌توانید از آنها مواظبت نموده

و منحیث یک خانم به خود احترام داشته باشید. برای تجربه نمودن احساسات شخصی وقت بگیرید و آنها را با دیگران شریک سازید:

- با جسم خود راحت باشید و معلولیت را منحیث جزئی از بدن خود پذیرا شوید.
- در مورد تمایلات جنسی و مسوولیت‌های که با این تمایلات همراه اند، بیاموزید. اعضای بزرگتر خانواده، کارمندان صحتی، مشاورین صحتی و دیگر افراد کاهل دارای معلولیت می‌توانند منابع خوب معلوماتی باشند.
- ارتباطات مواظبتی و محبت آمیز را با خانواده، دوستان و کسانی که دوست دارید، بوجود آورده و پرورش دهید. ارتباطات مثبت اساس رفاه و خوشی است. این روابط متقابل به شما یک شبکه مهم حمایتی را بوجود خواهد آورد.
- با دیگر دختران و زنان دارای معلولیت، بخصوص زنانی که وظایفی دارند و یا در امور خانگی مصروف اند، در تماس شوید.
- از افرادی که مقابل شدن با آنها به شما احساس ناخوشایندی می‌دهد، بپرهیزید.
- در رویدادهای خارج از منزل تان شامل شوید. به این رویدادها منحیث فرصت‌هایی ببینید که می‌توانید خود را مطرح نموده و روابط دوستانه ایجاد نمایید و همچنان کارهایی را که خوب انجام داده می‌توانید، بیاموزید و یا با دیگران شریک سازید.
- خود را از سوء رفتار جنسی محافظه نمایند (فصل ۱۴ دیده شود).

دوره بلوغ یک زمان بسیار مشکل است مگر این که خانواده طوری وانمود سازند که بدن شما هنوز همانند یک دختر خردسال است.



## کمک نمودن به یک دختر تا یک خانم بالغ شود

آماده ساختن یک دختر برای تغییراتی که بدن وی تجربه خواهد کرد تا یک خانم شود، با اهمیت می‌باشد.

مطمئن شوید که قبل از شروع اولین عادت ماهوار یک دختر در مورد خونریزی ماهوار بیاموزد و او را کمک نمایید تا زمانی که خونریزی ماهوار شروع می‌گردد، برای طرز برخورد با آن آمادگی داشته باشد.

او را کمک نمایید که بداند تغییرات فیزیکی و عاطفی وی در این زمان نورمال اند.

اعضای بزرگتر خانواده و مواظبت کنندگان می‌توانند دختر خود را تشویق نمایند تا در مورد تغییرات جسمی خویش به آرامی صحبت نموده و به راحتی سوال نماید. این کار به یک دختر دارای معلولیت اجازه خواهد داد تا حتی قبل از آن که به دوره بلوغ برسد، بداند که افراد نزدیک به وی برای جواب دادن به سوالات اش آماده اند.

## کارهای که اعضای خانواده و مواظبت کنندگان می‌توانند انجام دهند

والدین و دیگر اعضای خانواده می‌توانند:

- بپذیرند که دختر معلول شان مانند تمام دختران دیگر به بلوغ رسیده و به یک خانم می‌شود.
- برایش کمک نمایند تا دیگر دختران و زنان دارای معلولیت را ملاقات نماید.
- او را تشویق نمایند تا دوستی و فعالیت خارج از منزل داشته باشد. این کار به وی کمک خواهد کرد تا اعتماد به نفس پیدا کند.
- برایش غذای خوب و مواظبت‌های صحی لازم را مهیا نمایند.
- در مورد تمایلات جنسی با وی صحبت نمایند. او را تشویق نمایند که سوال نماید و احساسات خود را در مورد تمایلات جنسی بیان نماید.
- او را از سوء رفتار جنسی محافظت نمایند.



### مراسم دوران بلوغ

در بعضی ممالک به دخترانی که به بلوغ می‌رسند منحیث یک واقعه بزرگ زندگی مراسم گرفته می‌شود تا مردم بفهمند که دخترشان بزرگ شده و آماده ازدواج می‌باشد.

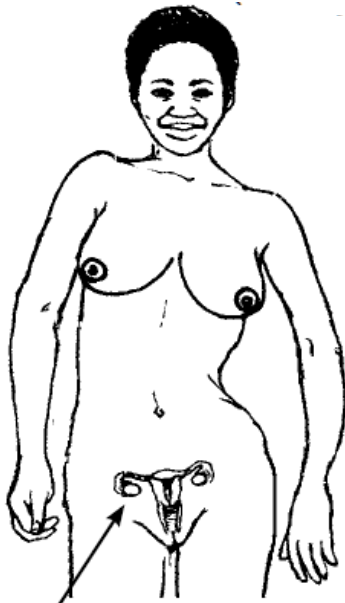
هرگاه در جوامعی زندگی می‌نمایید که اینگونه مراسمی دارند، بصورت یقینی باید به دختر معلول خویش نیز این مراسم را همانند دیگران داشته باشید.

در یکتعداد جوامع در مملکت هندوستان به دخترانی که به سن رشد می‌رسند، مراسم حمام نمودن و لباس پوشیدن مانند عروس‌ها برگزار می‌شود. یکجا با آن یک مهمانی بزرگ گرفته شده و اشتراک کنندگان به دختر تحفه می‌دهند.

### کارکنان صحی چه کرده می‌توانند

یقینی سازید که دختران دارای معلولیت در هر یکی از برنامه‌های تعلیمات صحی که برای دختران سازمان دهی می‌شود، شامل باشند.

به اعضای خانواده و معلمان مکاتب دختران و زنان دارای معلولیت بیاموزانید که جسم یک دختر یا زن دارای معلولیت تقریباً همیشه مشابه جسم دختران و زنان غیر معلول می‌باشد.



اعضای باروری یک خانم

### سیستم باروری یک خانم

جسم زنان از بسیاری جهات از جسم مردان تفاوت ندارد، بدون در نظر داشت این که یکی از آنها معلولیت داشته باشند. طورمثال، زنان و مردان هر دو قلب، گرده، شش و دیگر اعضائی دارند که مشابه اند. اما اجزای جنسی و باروری آنها (اجزائی از بدن که به یک زوج زن و مرد اجازه می‌دهد تا طفل داشته باشند) بسیار متفاوت اند. بسیاری مشکلات صحی زنان این اجزای بدن را متأثر می‌سازد.

اعضای جنسی و باروری زنان دارای معلولیت و زنانی که معلولیت ندارند اکثراً به عین شکل بوده و کار مشابه را انجام می‌دهند. به اعضای جنسی خارجی، اعضای تناسلی گفته می‌شود و اعضای جنسی داخلی، اعضای باروری می‌باشند.



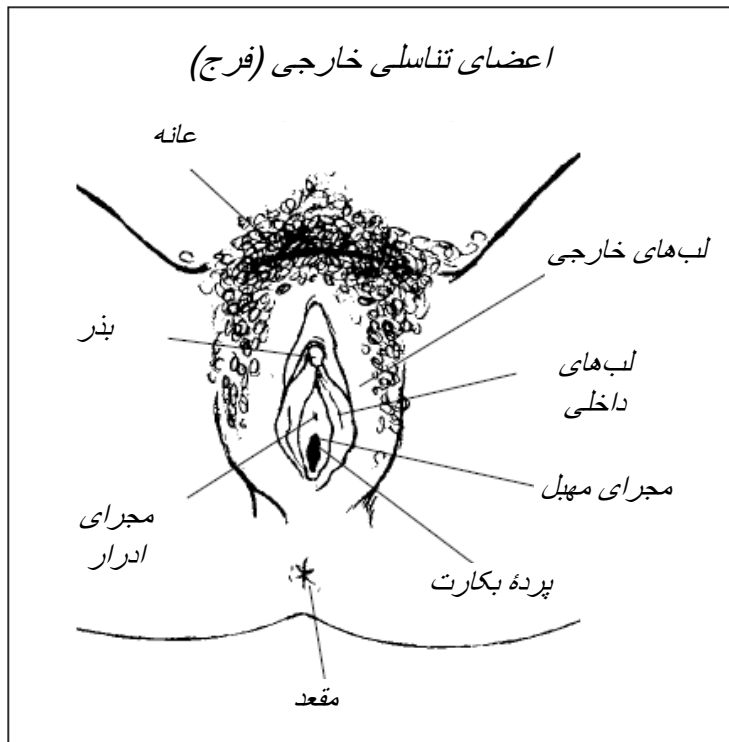
اکثراً صحبت کردن در مورد اعضای تناسلی بدن مشکل است، بخصوص اگر خجالتی باشید و یا ندانید که اجزای مختلف بدن چه نام دارند. در بسیاری مناطق جهان و بخصوص در افغانستان اعضای تناسلی بدن بسیار محرم می باشند.

## اعضای جنسی خارجی

اجزای جنسی خارج بدن که در بین پاهای زنان موقعیت دارد در مجموع بنام فرج (Vulva) یاد می شود. تصویر نشان می دهد که فرج چگونه معلوم می شود و هر یک از اجزای آن چه نام دارد. مگر جسم هر زن متفاوت است. تفاوت هایی در اندازه، شکل و رنگ اجزای جنسی بخصوص در قسمت های داخلی و خارجی چین های جلدی وجود دارد.

بعضی اوقات مردم کلمه مهبل (Vagina) را برای تمام اعضای تناسلی خارجی بکار می برند. مگر مهبل قسمتی است که از دهان فرج شروع شده و بداخل تا رحم امتداد دارد. مهبل بعضاً بنام کانال ولادی نیز یاد می گردد.

چین های خارجی و داخلی از مهبل محافظت می نمایند. این چین ها بعضاً بنام لب ها یاد می شوند. چین جلدی داخلی نرم است، موی ندارد و در مقابل تماس حساس می باشد. در زمان مقاربت جنسی، چین داخلی متورم و تاریکتر تر می شود.



پرده بکارت یک پارچه بسیار نازک روی مجرای خارجی مهبل است. از سبب کار شاقه، سپورت و یا فعالیت های دیگر بعضاً ممکن است پرده بکارت گش شده و یا پاره گردیده و اندکی خونریزی داشته باشد. این کار در اولین مقاربت جنسی نیز صورت می گیرد. پرده های بکارت از هم متفاوت اند. بعضی زنان هیچ پرده بکارت ندارند و همچنان تمام زنان در زمان اولین مقاربت جنسی خونریزی نمی داشته باشند.

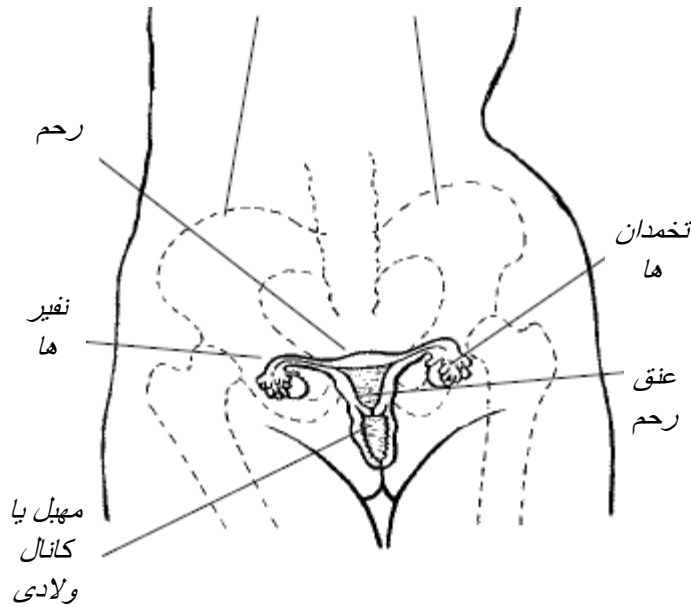
بذر (Clitoris) کوچک بوده و مشابه یک غنچه کوچک گل است. این قسمتی از فرج است که با تماس بیشترین حساسیت را دارد. مالش دادن آن و ساحات اطراف آن، می تواند سبب تحریک جنسی زنان شده و اوج لذت (انزال) را سبب گردد.

مجرای ادرار یک سوراخ کوچک بین مجرای مهبل و بذر (کلیتورس) می باشد. این مجرا دهانه احلیل می باشد که یک نیوب کوتاه بوده و ادرار را از مثانه به خارج بدن انتقال می دهد.

مقعد مجرای خارجی روده ها است، جایی که مواد غایطه از بدن خارج می شود.



## اعضای جنسی داخلی



اجزای باروری داخل بدن یک خانم در بین لگن خاصره (حوصله) - در قسمت سرین موقعیت دارند. شما می‌توانید استخوان‌های مفاصل بالائی ران‌ها را پائین‌تر از کمر خویش احساس نمایید. در صورتی که این استخوان‌ها بصورت متناظر رشد نکرده باشند (یکی کوچکتر از دیگر باشند)، اعضای باروری شما ممکن است متأثر نشده باشند.

هر خانم دو تخمدان دارد، هر کدام به یک طرف رحم موقعیت دارند. هر تخمدان به اندازه یک بادام می‌باشد. تخمدان‌ها در هر ماه یک تخمه بداخل نفیر آزاد می‌نمایند. نفیرها تخمه را از تخمدان‌ها به داخل رحم انتقال می‌دهند. رحم یک عضو عضلاتی مجوف است که قابلیت کشش و بزرگ شدن را در زمان حاملگی دارد.

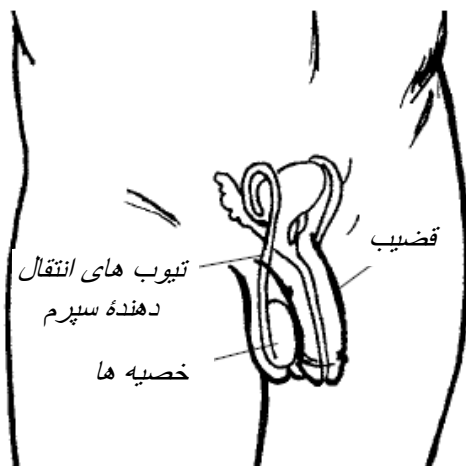
## اعضای جنسی مرد



بدن اعضای جنسی مردانه نسبت به اعضای جنسی زنانه آسان‌تر است، زیرا این‌ها بیشتر خارج از بدن موقعیت دارند. خصیه‌ها (Testicles) عمده‌ترین هورمون مردانه بنام تستوسترون را می‌سازند. وقتی جسم یک پسر شروع به تغییر زمان بلوغ می‌نماید، اینها مقدار بیشتر تستوسترون را افراز می‌نمایند. این هورمون سبب تغییرات مردانه در یک پسر می‌گردد. این تغییرات مشابه زمانی است که بدن یک دختر هورمون زنانه بیشتری تولید می‌کند.

خصیه‌ها سازندهٔ اسپرم مرد اند. اسپرم از طریق یک تیوب به طرف آلهٔ تناسلی (قضیب) می‌رود، در آنجا با یک مایع که از غدوات خاص افراز می‌گردد یکجا می‌شود. این مخلوط اسپرم و مایع بنام منی (Semen) یاد می‌شود.

## در زمان مقاربت جنسی چه واقع می‌شود



در زمان مقاربت جنسی، منی مرد از آله تناسلی در زمان دفق (اوج لذت) خارج می‌شود. هر قطره از منی دارای هزاران اسپرم است، که بسیار کوچک بوده و قابل دید نمی‌باشند. وقتی دفق مرد در داخل مهبل خانم و یا در نزدیک ناحیه فرج صورت گیرد، اسپرم می‌تواند داخل شده و از طریق سوراخ عنق رحم داخل رحم گردد.

مهبل از یکنوع پوشش خاص ساخته شده که در زمان مقاربت جنسی و همچنان در زمان وضع حمل به آسانی کش شده می‌تواند. مهبل یک مایع را افراز می‌نماید که به پاک ماندن آن و جلوگیری از میکروبی شدن کمک می‌نماید. در زمان مقاربت جنسی افرازات مهبل زیاد می‌شود تا دخول آله تناسلی آسانتر شود و از پاره شدن مهبل جلوگیری بعمل آمده و همچنان به اسپرم کمک نماید تا داخل رحم گردد.

## حامله شدن



حدود ۱۴ روز بعد از شروع هر خونریزی ماهوار، وقتی فرش رحم آماده است، یک تخمه از تخمدان آزاد می‌گردد. به این تخمه گذاری (Ovulation) گفته می‌شود. تخمه بعداً از طریق یکی از نفیرها به طرف رحم سیر می‌نماید. این زمان باروری خانم است و می‌تواند حامله شود. اگر در حدود این زمان خانم با یک مرد مقاربت جنسی داشته باشد، سپرم ممکن است از طریق مجرای عنق رحم داخل رحم شده و با تخمه یکجا گردد. به این عمل القاح (Fertilization) گفته می‌شود و شروع یک حاملگی است. هرگاه تخمه با سپرم مرد یکجا نشود، حاملگی واقع نمی‌شود و فرش رحم تخریب گردیده و بشکل خونریزی ماهوار از بدن خارج می‌شود.

## چیزهای که هر خانم باید در مورد مقاربت جنسی بداند:

- در اولین مقاربت جنسی با یک مرد امکان حامله شدن شما موجود است.
- در هر مقاربت جنسی اگر از روش‌های جلوگیری از حمل (تنظیم خانواده) استفاده ننمایید، امکان حامله شدن شما موجود است (حتی اگر صرف یک دفعه مقاربت جنسی داشته اید).
- حتی اگر مرد فکر کند که نگذاشته منی یا سپرم به داخل مهبل خارج شود، امکان حامله شدن شما موجود است.
- اگر با یک شخص منتن (مصاب به میکروب)، بدون استفاده از پوش (کاندم) مقاربت جنسی داشته باشید، امکان انتقال امراض مقاربتی و یا HIV (ویروس مرض ایدز) به شما موجود است. (شما با دیدن یک مرد نمی‌توانید تشخیص دهید که او مصاب مرض است یاخیر – صفحه ۱۷۲ دیده شود).
- امکان انتقال امراض مقاربتی و HIV به یک دختر یا یک زن در صورت مقاربت جنسی آسانتر و بیشتر است نسبت به انتقال آن به مرد. این از سبب باقیماندن منی مرد به مدت طولانی‌تر در مهبل خانم می‌باشد.
- فهمیدن این که یک خانم مصاب امراض مقاربتی باشد، مشکلتر است زیرا انتان اغلب داخل بدن وی می‌باشد.

در مقابله با انتانات مقاربتی و مرض ایدز (HIV/AIDS) همیشه از پوش یا کاندم استفاده کنید (کاندم مردانه یا زنانه). هر چند سپرم و میکروب‌ها بسیار کوچک اند، باز هم نمی‌توانند از پلاستیک یا لاتکس کاندم بگذرند، اگر به درستی استفاده شده باشد (صفحات ۱۹۰ و ۱۹۱ دیده شود).

برای معلومات بیشتر در مورد محافظت خود از انتانات، فصل ۸ را ببینید. برای جلوگیری از حاملگی ناخواسته، فصل ۹ دیده شود.



پوش یا کاندم زنانه



پوش یا کاندم مردانه

## وقتی قابلیت طفل دار شدن را نداشته باشید (عقامت)



معلولیت سبب عقامت نمی‌گردد. بعضی زنان دارای معلولیت ممکن است عقیم باشند، مگر تعداد آنها بیشتر از زنان غیر معلول نمی‌باشد. در صورتی که یک زن معلول عقامت داشته باشد، اکثراً از سبب معلولیت وی نخواهد بود.

### عقامت چیست؟

هرگاه یک زوج (زن و شوهر) چند مرتبه در ماه برای مدت یکسال بدون استفاده از یک روش تنظیم خانواده مقاربت جنسی داشته و باز هم خانم حامله نشده باشد، ما می‌گوییم که عقامت موجود است. در صورتی که ۳ یا بیشتر سقط بنفسهی موجود باشد نیز گفته می‌شود که یک مشکل باروری وجود دارد.

زن و شوهری که قبلاً یک طفل داشته اند نیز ممکن است عقامت پیدا کنند. یک مشکل می‌تواند در جریان چندین سال بعد از تولد یک طفل بوجود آید. بعضی اوقات مشکل تنها به مرد یا به زن ارتباط نداشته و هر دو ممکن است مشکل داشته باشند. همچنان بعضی اوقات زن و شوهر هر دو سالم بنظر می‌رسند و هیچ داکتر ویا تست لابراتواری نمی‌تواند سبب عقامت را دریافت نماید.

### اسباب عقامت چیست؟

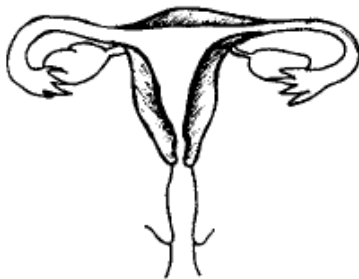
#### عقامت در یک خانم

اسباب عمده عقامت در زنان این ها اند:



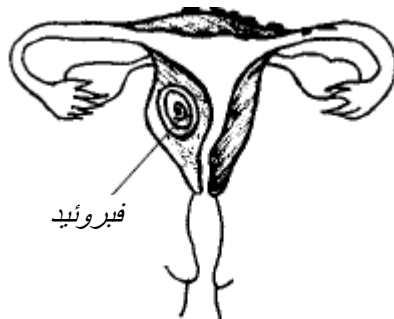
۱. **موجودیت ندبه (جای زخم) در نفیرها یا داخل رحم.** ندبه یا جلد درشت و ضخیم در نفیرها می‌تواند از حرکت تخمه در داخل نفیرها ویا از رسیدن سپرم به تخمه ممانعت بعمل آورد. موجودیت ندبه در داخل رحم می‌تواند از تماس و جایگزینی تخمه القاح شده به دیوار رحم جلوگیری نماید. بعضی اوقات ندبه در رحم یا نفیرهای خانم پیدا می‌شود، بدون این که خودش بداند، زیرا خانم آنرا احساس کرده نمی‌تواند. مگر سال‌ها بعد می‌داند که عقیم شده است. ندبه می‌تواند از اسباب ذیل بوجود آید:

- یک مرض میکروبی تداوی نشده از سبب انتانات مقاربتی که به داخل رحم یا نفیرها پیشرفت نموده (مرض التهابی لگن خاصره یا PID) ویا از سبب توبرکلوز (TB) در لگن خاصره که نفیرها ویا داخل رحم را متأثر ساخته و جای زخم را در آنها باقی می‌گذارند.
- سقط‌های غیر مصوون ویا مشکلات زمان ولادت که سبب تخریبات یا انتانی شدن رحم گردیده باشد.
- هرگاه یک وسیله داخل رحمی (IUD) در شرایط ناپاک و غیر مصوون برای جلوگیری از حمل، در رحم جاگذاری شده و سبب انتانات گردیده باشد.
- اختلاطات یک عملیات بالای مهبل، رحم، نفیرها ویا تخمدان‌ها.



تخمدان تخمه آزاد نمیکند

۲. مشکلات در تخمه گذاری (Ovulation). اگر خونریزی ماهوار یک خانم عقیم به فاصله کمتر از ۲۱ روز و یا در فاصله بیشتر از ۳۵ روز واقع گردد، ممکن است تخمه تولید نشود. این از سببی خواهد بود که بدن خانم نمی‌تواند مقدار کافی هورمون را تهیه نماید و یا در زمان لازم این هورمون‌ها افزای نمی‌شوند. بعضی اوقات این زمانی است که سن خانم پیشرفت نموده و نزدیک به زمان قطع خونریزی ماهوار (پانسیگی) می‌باشد. بعضی خانم‌ها اگر به سرعت وزن بگیرند و یا وزن ببازند، اگر بسیار چاق یا بسیار لاغر باشند و یا در صورتی که مصاب یک بیماری گردند، تخمه آزاد نمی‌کنند.



۳. خانم یک نشو و نما اضافی (فیروئید) در رحم خود داشته باشد. فیروئیدها سبب سقط بنفسهی می‌گردند.

### عقامت در یک مرد

اسباب عمده عقامت در یک مرد عبارتند از:

۱. ناکافی بودن تولید اسپرم.

۲. خصیه‌ها اسپرم‌های سالم را تولید نمی‌توانند. این در صورتی است که مرد لباس‌های بسیار چسپ بپوشد که خصیه‌ها را به تماس دوامدار جسم نگهدارد و یا در صورتی که در یک ساحه گرم کار نماید مثلاً نزدیک کوره، تنور، داش و یا ماشین‌ها. بخصوص اگر ساعات دوامدار بدون توقف با این ماشین‌ها کار نماید. این همچنان در اثر نشستن دوامدار، و یا نشستن برای زمان طولانی در حمام گرم قبل از مقاربت جنسی واقع شده می‌تواند.



۳. دقق صورت گرفته نمی‌تواند، زیرا در تیوب‌های انتقال دهنده منی در اثر انتانات مقاربتی ندبه بوجود آمده و یا ستون فقرات وی صدمه دیده باشد.

### عقامت در زنان و مردان هر دو

در زنان و مردان هر دو عقامت می‌تواند از اسباب ذیل بوجود آید:

۱. مریضی‌ها مانند کله چَرک، مرض شکر (دیابت)، توبرکلوز (سل) و ملاریا.
۲. نوشیدن الکول، کشیدن یا جویدن تنباکو و یا استفاده از ادویه مخدره.
۳. سوء تغذی، فشارهای زیاد عصبی، کار بیش از حد و یا فرار گرفتن در معرض بعضی مواد کیمیای.

## ایجاد یک خانواده توسط فرزندی گرفتن

بعضی زنان دارای معلولیت انتخاب می‌نمایند که با فرزندی گرفتن اطفال برای خود، خانواده بسازند و یا خانواده خود را تکمیل نمایند. یک زن ممکن است بخاطر این که خودش یا شوهرش عقیم اند این کار را انجام دهد و یا ممکن یک مشکل صحتی داشته باشد که مانع از ولادت می‌شود. و یا هم بسادگی خانم تصمیم می‌گیرد که یک طفل را به فرزندی بگیرد زیرا عقیده دارد که این یک طریق خوب برای مادر شدن و ساختن یک خانواده است.

### من چگونه مادر شدم

زمانیکه بزرگ شدم مانند بیشتر دختران جوان در ایالات متحده، من هم رویای یافتن یک همسر و داشتن خانواده را داشتم. مگر برخلاف بیشتر دختران جوان من عقیده نداشتم که این نمیتواند واقعیت پذیرد. من از چوکی چرخدار استفاده مینمایم و از زنان ایکه چوکی چرخدار استفاده مینمایند هیچکدام بصورت والدین برایم مرجع تقلید نبودند. من هیچگاه تشویق نشدم که فکر کنم برایم امکان دارد تا خودم تشکیل خانواده بدهم.

وقتی برای اولین مرتبه شوهرم را ملاقات نمودم، من مطمئن بودم که او همسر خوبی برایم است. او شریک رویای پنهانی من در مورد ساختن یک خانواده با فرزندی طفل، گردید. من میدانستم که اطفال زیادی وجود دارند که خانواده های اولی خود را از دست داده اند و منتظر اند تا با فرزندی شامل خانواده های دایمی شوند. من در دل میدانستم که ما میتوانیم یکی از آن خانواده ها دایمی برای طفل مناسب باشیم.

در ابتدا، والدینم احساس نمودند که این برای شوهرم مناسب نخواهد بود که زحمت مواظبت از طفل را بکشد. آنها فکر نمیکردند که من بتوانم از طفل مواظبت نمایم. هرچند من عصبانی بودم، دانستم که طوری کارهای خود را در نظر گرفته ام که دیگران میگفتند من هیچگاه از عهده آن بر نخواهم آمد. من مواظبت از خانه خود را خودم به عهده گرفتم، برای خود صاحب وظیفه بودم و از اطفال دوستان در گذشته مواظبت نمودم. من دانستم که من و شوهرم میتوانیم اینکار را انجام دهیم.

ما مجبور شدیم چندین مرکز را که طفل فرزندی میدادند تجربه نماییم، تا جایی را پیدا کردیم که از پلان ما که مادر و پدر شدن بود، حمایت نمودند. ما دریافتیم که نمیتوانیم پیش دآوری افراد را تغییر دهیم، بناءً زمانیکه یک مرکز احساس مینمود که پلان ما کار آمد نیست، ما به مرکز دیگر مراجعه مینمودیم. بعد از آنکه ما یک مرکز حمایت کننده را یافتیم، برایشان ترجیحاً نشان دادیم که چگونه بخوبی میتوانیم وظایف والدین را انجام دهیم، و در مورد کارهاییکه نمیتوانیم و یا نقاط منفی بحث نکردیم.

بالاخره ما با طفلی جور آمدیم که مطابق امید و آرزوهای ما بود. او دختری بود که مانند من از چوکی چرخدار استفاده مینمود. ما به تشویب بودیم که قاضی ایکه این فرزندی گرفتن را تصویب مینمود، شاید بخاطر معلولیت من جواب منفی بدهد. مگر او تناسب و وصلت بسیار خوب ما را دیده و موافقت کرد.

من احساس افتخار مینمایم که دختر خود را در سال های رشد وی رهنمائی کردم و او را کمک نمودم تا دختر شایسته و دوست داشتنی ایکه هست، شود.

- کارن برایتمایر