

فصل هفتم

تمایلات جنسی



تمایلات جنسی یک بخش طبیعی زندگی است. برای بسیاری زنان مقاربت جنسی یک طریق احساس لذت، اظهار عشق و دوستی با شوهر است و یا برای آن که حامله شوند و اطفالی را داشته باشند که آرزوی آنها را دارند. اما تمایلات جنسی چیزی بیشتر است از داشتن روابط جنسی با کسی. طرز برخورد یک خانم با شوهرش، طریق ارتباط وی با بدن خودش و طرز فکر وی در مورد خودش منحصبت یک خانم همه بخش‌هایی از تمایلات جنسی هستند.

زنان دارای معلولیت، می‌توانند، می‌خواهند و حق آن را دارند که ارتباطات نزدیک، عاشقانه و مقاربتی داشته و از آن لذت ببرند. گاهی گرایش‌های جامعه این را که چگونه یک خانم دارای معلولیت تمایلات جنسی خود را تجربه نماید، زیر نفوذ خود قرار داده و یا آنها محدود می‌سازد. اگر مردم در جامعه درک نمایند و موافق باشند که زنان دارای معلولیت نیازهای مشابه به دیگران در مورد عشق، مقاربت جنسی و تشکیل خانواده دارد، در آن صورت یک زن معلول قادر خواهد بود که:

- تمایلات جنسی خویش را بگونه ابراز دارد که برایش لذت بخش باشد.
- همسر خود را انتخاب کند.
- در مورد این که چه وقت و چگونه مقاربت جنسی داشته باشد، به گفتگو بنشیند.
- انتخاب کند که می‌خواهد حامله شود یا خیر و این که چه وقت حامله شود.
- از امراض قابل انتقال مقاربتی خود را محافظه نماید.
- از خشونت‌های جنسی بشمول تجاوز جنسی به دور بماند.

ماحق داریم که برای آنچه هستیم مورد علاقه قرار بگیریم، نه برای آنچه انجام داده نمی‌توانیم و یا بخاطر حالت ظاهری.



عقاید مضر در مورد تمایلات جنسی زنان معلول

بعضی عقاید مضر در مورد تمایلات جنسی زنان در ذیل تشریح شده است. بسیاری زنان دارای معلولیت اظهار می‌دارند که این گرایش‌ها و عقاید منفی آنها را از داشتن ارتباطات، جنسی، نزدیک و عاشقانه ناتوان ساخته است. بعضی اوقات این گرایش‌های نادرست آنها را از یافتن و انتخاب همسر با وفا که به آنها ارزش قابل باشد، باز داشته است.

عقیده مضر: بدن زنان معلول مایه خجالت است

در بیشتر جوامع، ارزش زنان از نظر جذابیت فیزیکی قبول شده عمومی (معیاری) تعیین می‌گردد. هرگاه یک زن بسیار متفاوت‌تر از سنت‌درد باشد، ممکن مردم فکر نکنند که ارزش آن را داشته باشد تا با او ازدواج نموده و یا او را من حیث همسر برگزینند.



گیتا، در مورد بهترین همسر برای ازدواج به ما می‌گوید

در هندوستان، مشکل این است که ما به جستجوی بهترین اشخاص با بهترین شکل و مقبولترین بدن هستیم. بناءً بیشترین اهمیت به نمای فیزیکی داده می‌شود و به این صورت هیچ جایی برای نامکمل‌ها نمی‌ماند. هرگاه امروزه به اعلانات عروسی نظر افکنید، تمام مردان خواستار زنانی اند که باریک اندام، مقبول، دارای جلد زیبا، تعلیم یافته، نژاد خوب و غیره باشند. همچنان این عقیده وجود دارد که اگر یک پسر با دختری عروسی کند که در خانواده‌اش یکی از اعضاء معلولیت داشته باشد، مثلاً پولیو، اطفالش با پولیو (فلج) به دنیا خواهند آمد. این تجربه شخصی من است، بناءً آنرا می‌فهمم. در این مورد یک نمود بسیار برجسته از تبعیض جنسیتی (تبعیض جندر) وجود دارد. این تنها زنان اند که باید از هر زاویه کامل، بی نقص و بهترین باشند. در طرف دیگر داماد می‌تواند معلول باشد، زشت باشد، مرگی داشته باشد، معتاد به الکل و مواد مخدر دیگر باشد و با وجود آن بهترین داماد باشد.



عقیده مضر: زنان معلول نمی‌توانند احساسات جنسی داشته باشند

همانند زنان دیگر، زنان دارای معلولیت احساسات جنسی دارند. مگر اعضای خانواده و یا اعضای جامعه فکر می‌کنند که او احساسات جنسی ندارد و یا نباید داشته باشد.



ناشنوا بودن من مانع داشتن احساسات جنسی برای من نیست، عیناً همانگونه که پوشیدن عینک از گرسنه شدن و تشنه شدن شما جلوگیری کرده نمیتواند!

بعضی اوقات، یک زن دارای معلولیت نیز به این عقیده می‌رسد که او احساسات جنسی ندارد و برای هیچکس جذابیت جنسی ندارد و کسی نمی‌خواهد با او ازدواج کرده و از او طفل داشته باشد. اگر یک زن با معلولیت به دنیا آمده باشد، و یا اگر در شروع طفولیت معلول شده باشد، به بسیار مشکل می‌تواند باور نماید که با رشد و تکامل وجودش

از نظر جنسی نیز جذاب می‌شود. اگر یک زن جوان زمانی معلول شود که تمایلات جنسی‌اش شروع به تظاهر نموده باشد، خیالاتش آسیب می‌بیند و باور نخواهد کرد که هیچگاه بتواند ارتباطات جنسی برقرار نماید.

حتی یک زن مسن‌تر که خوب رشد نموده و تمایلات جنسی خود را تجربه کرده نیز بعد از معلول شدن احساساتش نسبت به جسم‌اش تغییر خواهد کرد. این خانم ممکن فکر کند که بیش از این از نظر جنسی جذاب نیست و یا از این که مقاربت جنسی حالا متفاوت خواهد بود غمگین باشد. خانم نمی‌تواند باور کند که هنوز خواهد توانست از مقاربت جنسی لذت ببرد.

عقیده مضر: زنان معلول می‌خواهند همیشه مقاربت جنسی داشته باشند

بعضی مردم فکر می‌کنند که زنان دارای معلولیت – بخصوص زنانی که مشکل آموزش و درک داشته باشند – می‌خواهند همیشه مقاربت جنسی داشته باشند. مگر این واقعیت ندارد.

عیناً مانند تمام زنان دیگر، زنان معلول نظریات مختلفی دارند. بعضی می‌خواهند که زود زود مقاربت جنسی داشته باشند و بعضی دیگر نمی‌خواهند که بکلی مقاربت جنسی داشته باشند.

مانند هر زن دیگر، یک زن دارای معلولیت باید این صلاحیت را داشته باشد تا انتخاب کند که چه وقت می‌خواهد مقاربت جنسی داشته باشد. و هر خانم باید این صلاحیت را داشته باشد که به مقاربت جنسی ناخواسته نه بگوید.

از سوء استفاده دختران و زنانی که مشکلات آموزش و درک دارند، جلوگیری شود

بسیاری زنان و دختران دارای معلولیت، توجه و شانس زیادی را برای ایجاد ارتباطات نزدیک مورد ضرورت خود، حاصل کرده نمی‌توانند.

اگر در خانه مقید بوده و توسط خانواده نادیده گرفته شده باشید، احساس تنهایی کرده و در پی دوست یا رفیقی می‌باشید که به شما توجه نماید. دیگر افراد ممکن است این نیاز به توجه را با اشتیاق مقاربت جنسی اشتباه بگیرند. و یا کوشش می‌کنند که از این تنهایی شما استفاده کرده و یا عقیده دارند که اگر به شما آسیب رسانند، هیچکس به آن توجه نخواهد کرد و بناءً به فکر سوذجویی از شما می‌شوند.

همچنان برایتان مشکل خواهد بود که خواست واقعی خود را بیان نمایید، بخصوص اگر به شما در مورد موضوعات مقاربتی تدریس نشده باشد. بسیار با اهمیت است که در مورد بدن خود و در مورد تمایلات جنسی خود بیاموزید. شخصی که به او اعتماد داشته باشید می‌تواند به شما کمک نماید تا خود را محافظت کرده و در مورد مقاربت جنسی تصمیم‌گیری مناسب داشته باشید.

آموختن در مورد تمایلات جنسی

تعداد زیادی دختران دارای معلولیت در جهان اولین مرتبه زمانی در مورد مقاربت جنسی می‌آموزند که مورد تجاوز قرار می‌گیرند و یا برای داشتن رابطه جنسی اغوا می‌شوند. کارکنان صحتی، خانواده، دوستان و کمک‌کنندگان می‌توانند دختران و زنان دارای معلولیت را در گفتگوهای که به ارتباط تمایلات جنسی و بالغ شدن یک زن است، شامل سازند. زنان معلول را در برنامه‌های تعلیمات جنسی شامل سازید و آنها را در مورد تمایلات جنسی تدریس نمایید. این کار به محافظت دختران از مردانی که قصد سوءاستفاده از آنها را دارند، کمک می‌نماید. برای معلومات بیشتر در مورد تجاوز و سوء رفتار جنسی، فصل ۱۴ دیده شود.

در بعضی جوامع، دختران در مورد بالغ شدن و تبدیل شدن به یک خانم از یک فرد بزرگ مورد احترام جامعه می‌آموزند. در بعضی جوامع دیگر برای دخترانی که به سن بلوغ می‌رسند، مراسم خاصی گرفته می‌شود. در یک تعداد جوامع دیگر دختران به گروه‌ها باهم جمع می‌شوند تا تجارب خود را باهم شریک سازند. آنها از یکدیگر می‌آموزند و آنها در مورد آخرین مود موی و لباس، در مورد پسران جوان یا نامزدهای خود و در مورد ستاره‌های موسیقی یا ستاره‌های سینمای مورد علاقه ایشان صحبت می‌کنند. دختران دارای معلولیت نیز ضرور است که در این اجتماعات شامل گردند.

من هیچگاه تعلیمات مسایل جنسی را نگرفته‌ام. من شنیدم که مادرم با زنان دیگر صحبت میکرد، مگر هیچگاه با من در این مورد صحبت نداشته است. او هیچ توقع نداشت که من ازدواج کنم، لذا فکر می‌کرد که من به دانستن آنها ضرورت ندارم.



مادرم هیچگاه جزئیات را بمن نگفت. اگر من از جزئیات می‌پرسیدم، تهدید می‌نمود که مرا لت خواهد کرد. من بیشتر از دوستان خود آموختم.

من در مورد مسایل جنسی از گوش دادن به سخنان دیگران آموختم. می‌خواستم کسی مستقیماً با من صحبت کند، تا بتوانم سوال‌های خود را مطرح نمایم.



دختران و زنان دارای معلولیت ضرورت دارند تا در مورد بلوغ و خانم شدن، در مورد تمایلات جنسی و در مورد ارتباطات جنسی بیاموزند.

عمه ام می‌دانست که می‌توانم ازدواج نمایم. او برایم در مورد خانم بالغ بودن تدریس نموده همان گونه که به دختران دیگر درس میداد.



یافتن یک همسر دوست داشتنی

مانند دیگر زنان، شما لیاقت آن را دارید که همسری داشته باشید که به شما احترام داشته باشد و از شما مواظبت نماید. شما مانند همه زنان سزاوار همسری هستید که حرف‌های شما را بشنود و با شما خوش رفتار باشد. شما لیاقت آن را دارید که کسی را پیدا کنید که شما را دوست داشته باشد - همسری که به قوت‌های شما ارزش قایل باشد و در محدودیت‌های تان شما را کمک کند. شما لایق همسری هستید که کمک شما را، اعتماد شما را و عشق شما را می‌پذیرد.

بسیاری زنانی که همسر دوست داشتنی خود را پیدا می‌کنند، می‌گویند که عقیده به نظریات نادرست در مورد معلولیت را نمی‌پذیرند. آنها مهارت‌هایی کسب نموده اند و طرق مختلفی را یافته اند که می‌توانند در جهات مختلف زندگی خانواده سهم خود را ادا نمایند. آنها آموخته اند که به خود احترام قایل شوند. زمانی که شما به خود احترام و ارزش قایل می‌شوید، بسیار امکان دارد که همسری پیدا کنید که او نیز به شما احترام داشته باشد. برای معلومات در مورد اعتماد به نفس، صفحات ۶۲ تا ۶۵ دیده شود.

بعد از تصادفی که داشتم، کمر من گُپ شد و بیرون رفتن برایم بسیار مشکل شد. مگر من یک مرد دوست داشتنی را یافتم که به شخصیت و شجاعت من احترام می‌گذاشت. او این را دوست داشت که چگونه من با خنده مشکلات خود را دور می‌سازم. زمانی که از من تقاضای ازدواج نمود، من پذیرفتم. حالا ما یک طفل قشنگ داریم.



قبل از آن که همسرم از من تقاضای ازدواج نماید، ما واضح باهم در مورد معلولیت صحبت کردیم. او گفت که مرا طوری که هستم قبول دارد، بشمول محدودیت‌هایی که دارم. او وعده داد که هیچگاه مرا مایه خجالت و شرم خود نداند. عروسی ما بر پایه اعتماد و احترام استوار است - و ما همچنان دو طفل داریم.

زمانی که من و شوهرم باهم کار می‌کردیم، عاشق یکدیگر شدیم. والدین ما با هم دیدند و عروسی ما را تنظیم کردند. مادرش با ما بسیار خوب بود، مگر بعضی خویشاوندان نمی‌خواستند که مرا قبول نمایند. شوهرم مامور دولت است و آنها فکر می‌کردند که او نخواهد توانست با یک خانم معلول مسافرت نماید. در ابتدا، نظریات ایشان برایم اذیت کننده بود. مگر با حمایت همسرم، ما توانستیم باهم سفر کنیم و روابط زناشوهری قوی را بنیان گذاریم.



وقتی یک دختر دارای معلولیت مهارت‌های شغلی و وظیفوی را بیاموزد و تعلیم یافته شود، بیشتر امکان دارد که همسر دوست داشتنی خود را پیدا کند. داشتن وظیفه اکثراً برایش فرصت‌های بیشتر و اعتماد به نفس زیادتری می‌دهد. همچنان برای دیگران آسانتر می‌شود که عقیده پیدا کنند، یک زن دارای معلولیت اگر وظیفه اجرا کرده می‌تواند این توانایی را نیز خواهد داشت که خانواده خود را کمک کند.

همسران بد رفتار

بعضی اوقات یک خانم احساس می‌کند که با شوهر خود به هر حالتی باید به سر برد، حتی اگر با او بد رفتاری داشته باشد، یا به او توجه نداشته و از وی مواظبت نکند و یا هیچ حمایتی از خودش و خانواده‌اش نکند. بعضی اوقات یک خانم شخصی را قبول می‌کند که برای خودش و خانواده‌اش کمک نموده، پول بیاورد و از آنها حمایت کند. و یا ممکن است برای سیر کردن شکم خود و یا کمک‌هایی که برای ادامه زندگی خود ضرورت دارد، به تجارت جنسی تن دهد. و گاهی اوقات این زن است که کار می‌کند و مرد پول‌هایش را می‌گیرد. باز هم برای زن می‌گوید که باید سپاس‌گزار باشد که او را دارد.

وقتی به یک زن از طرف خانواده، جامعه و خودش ارزش داده شود، او با کسانی طرح ارتباط همسری خواهد ریخت که با او خوش رفتار باشد. او همسری را قبول نخواهد کرد که او را لت و کوب کرده و یا سوء رفتار داشته باشد.

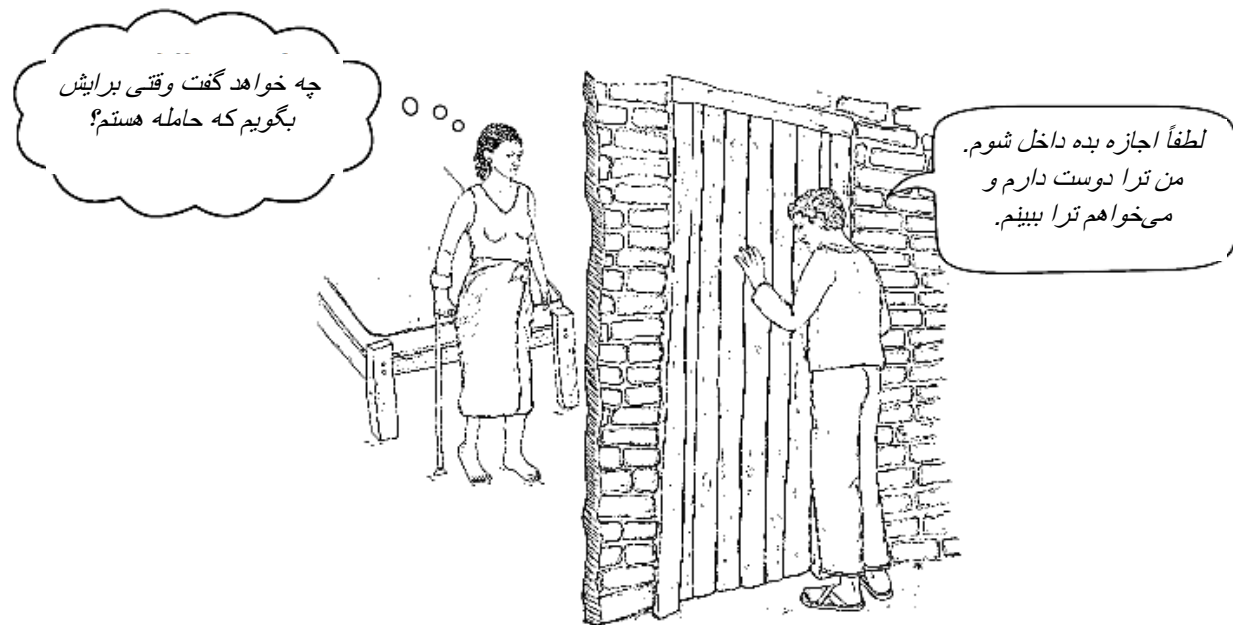
ازدواج‌های تنظیم شده

در بعضی جوامع خانواده‌ها خودشان ازدواج‌ها را برای دختر شان تنظیم می‌کنند. در این صورت رفتار طوری خواهد بود که به زنان دارای معلولیت اغلب ارزش کمتری نسبت به سایر زنان داده می‌شود. خانواده دختر معلول با هر کسی که او را قبول نماید، ازدواج او را تنظیم می‌نمایند، حتی اگر شوهر آینده‌اش با او خوش رفتاری نداشته باشد. دختر، خودش نیز ممکن است این ازدواج را قبول کند چون برای خود ارزش قابل نیست و یا فکر می‌نماید که هیچ کس دیگری حاضر نخواهد شد که با او ازدواج نماید.

گاهی در بعضی جوامع شوهر جهیزیه و حتی پول بیشتری از خانواده دختر تقاضا می‌نمایند، چون دختر یک معلولیتی دارد. و یا خانم معلول زن دوم می‌شود و با او مانند خانم غیر معلول برخورد مناسب صورت نمی‌گیرد. اگر یک مرد تقاضای پول و یا جهیزیه بیشتری را بخاطر معلول بودن یک خانم بنماید، این یک علامه آنست که او منحیث یک خانم برایش احترام قابل نیست. اغلب این مرد به طریقه‌های دیگری نیز با وی بد رفتاری خواهد داشت (فصل ۱۴ را ببینید).

شوهر نیمه شب

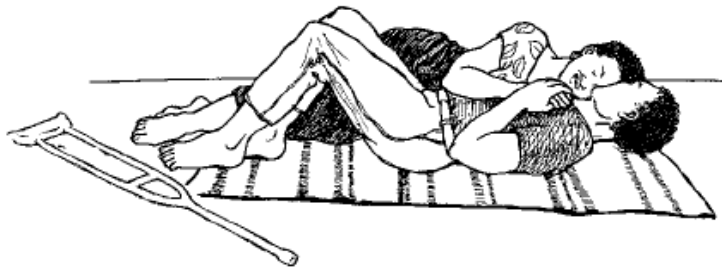
در بعضی ممالک یک مرد صرف بعد از تاریک شدن شب به ملاقات خانم می‌رود، تا با او مقاربت جنسی داشته باشد. بعداً، قبل از روشنی صبح خانه‌اش را ترک می‌کند. به این مردان بعضاً شوهران نیمه شب گفته می‌شود. اینها معمولاً زمانی که خانم حامله شد، دیگر به سراغش نمی‌روند و اینها هیچگاه برای طفل کدام حمایت مالی فراهم نمی‌سازند.



لذت بردن از مقاربت جنسی

این طبیعی است که خانم بخواهد لذت جنسی را با شوهرش شریک سازد. مگر بعضی اوقات ممکن خانم از مقاربت جنسی لذت نبرد. ممکن است دلایل زیادی برای این موضوع وجود داشته باشد. بعضاً شوهرش درک نمی‌کند که واکنش بدن یک زن به تماس های جنسی نسبت به بدن یک مرد فرق دارد. خانم ممکن است آموخته باشد که زنان باید کمتر از مردان از مقاربت جنسی لذت ببرند، و یا خانم نباید به شوهرش بگوید که چه را دوست دارد.

معلولیت یک خانم لذت بردن از مقاربت جنسی را برایش مشکل‌تر می‌سازد. خانم ممکن است ضرورت داشته باشد تا طرق



مختلفی را پیدا کند تا از مقاربت جنسی لذت ببرد - بخصوص اگر تازه معلول شده باشد. عیناً همانطور که خانم برای بهداشت شخصی خود طرق مختلفی را پیدا می‌کند که با در نظر داشت معلولیت وی برایش کار آمد باشد، می‌تواند برای لذت بردن از مقاربت جنسی نیز متناسب با معلولیت خود طریقه‌هایی را جستجو کند.

بدن چگونه به لذت جنسی واکنش نشان می‌دهد

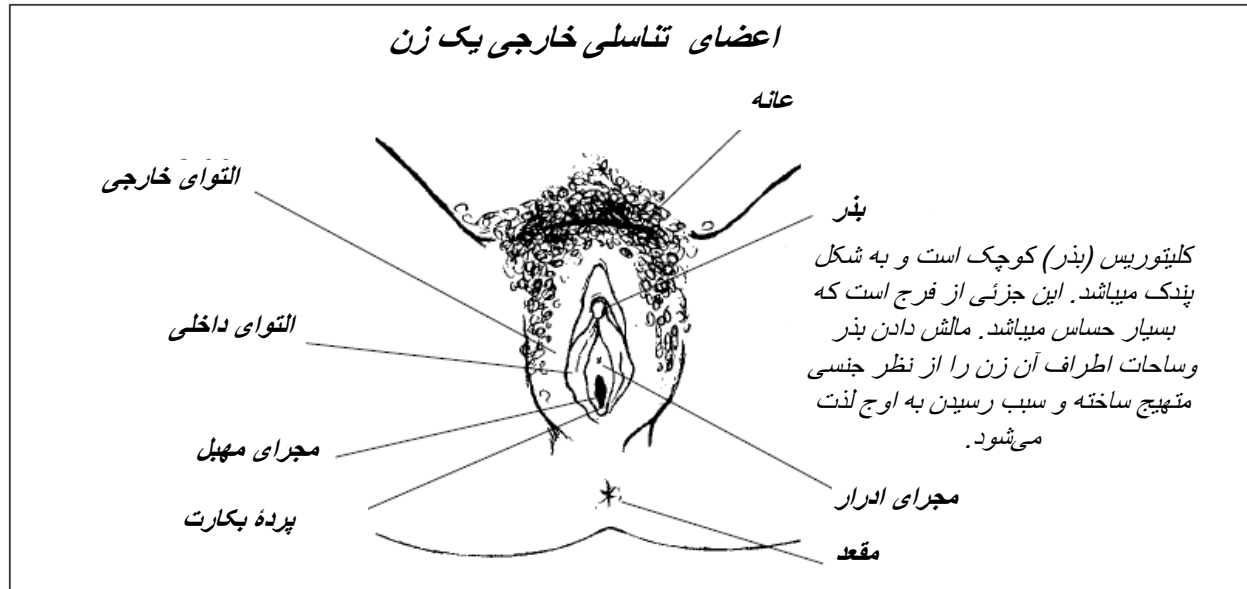
زنان و مردان هر دو امیال جنسی دارند، مگر واکنش بدن‌هایشان به خیالات و تماس‌های جنسی متفاوت است. وقتی زنان و مردان تفکرات جنسی داشته و یا مورد تماس جنسی قرار می‌گیرند، احساس هیجان می‌نمایند. تخیلات و تماس‌های بیشتر جنسی این هیجان را زیادتر می‌سازد. هیجان‌ات جنسی در مردان به آسانی قابل دیده است چون آله تناسلی آنها انتعاذ می‌نمایند.

بدن زنان نیز تحریک می‌شود، اما دیدن آن مشکل‌تر است. کلیتوریس سخت و متورم می‌شود، لب‌های فرج و دیوارهای مهبل به تماس بیشتر حساس می‌گردند. مهبل با یک مایع روشن و لزوجی مرطوب می‌گردد. نوک پستان‌ها متورم و حساس می‌گردند.

اگر تخیلات و تماس‌های جنسی بیشتر دوام کند، هیجان‌ات جنسی افزایش یافته تا شخص به اوج لذت رسیده و حالت انزال پیش آید. زمانی که انزال واقع شد، انرژی و فشار بدن در اوج لذت آزاد شده و خانم احساس راحت کرده و بسیار لذت می‌برد.

وقتی یک مرد به اوج لذت برسد، دفق صورت گرفته و منی که حاوی سپرم است خارج می‌شود. بعد از دفق بدنش راحت شده و آله تناسلی دوباره نرم می‌شود.

لمس کردن کلیتوریس (بذر) معمول‌ترین روشی است که یک خانم را به اوج لذت می‌رساند. همچنان می‌تواند از تماس آله تناسلی مرد و یا انگشت به دیوارهای مهبل اوج لذت بوجود آید. اغلب رسیدن به اوج لذت برای یک زن نسبت به یک مرد وقت بیشتری را می‌گیرد.



بدن هر خانم و تجربه ایشان متفاوت است، مگر هر خانم می‌تواند به اوج لذت برسد. زنانی که مشکل حسیت قسمت‌های پائین عضویت را دارند، برای رسیدن به اوج لذت ممکن نیاز باشد روی کلیتوریس تماس قویتر و تماس بیشتری ایجاد شود و بعضاً در عین ضرورت است در مهبل نیز فشار وارد گردد. حتی زنان مصاب به صدمات نخاع شوکی (ستون فقرات) و زنانی که بدن شان حسیت ندارد می‌توانند به اوج لذت برسند، هر چند احساس شان متفاوت خواهد بود.

زنان مختلف جاهای مختلفی در بدن خود دارند که به ایشان احساس لذت میدهد و خوش دارند که لمس شود. بیشتر مردم به ناحیه تناسلی و سینه‌های خانم منحنی اعضای جنسی فکر می‌کنند. مگر دست‌ها، گردن، روی و شکم خانم‌ها نیز می‌توانند ساحات حساسی باشند که در صورت لمس کردن می‌تواند به ایشان لذت بخش باشد. در زنانی که فلج اند و یا صدمات نخاع شوکی دارند، این ساحات دیگر می‌تواند خیلی بیشتر حساس باشد که میتواند در صورتی که لمس شوند خانم را به اوج لذت برساند.

تمام حواس – لامسه، بویائی، شنوائی، ذایقه و بینائی – برای احساس لذت جنسی می‌توانند خوشنود کننده باشند. هر شخص، زن و مرد، با ویا بدون معلولیت، از این حواس به طرز خودشان تجاربی دارند. برای یک زن نابینا، تماس، بوی و شنیدن ممکن است بسیار اهمیت داشته باشد. برای یک خانم ناشنوا، تماس و دیدن ممکن است در مقاربت جنسی اجزای بیشتر خوشنود کننده باشند.

یک خانم می‌تواند نقاط حساس بدن خود را با تماس بیشتر شناسائی نموده و می‌تواند به شوهرش بگوید که چگونه بهتر احساس خوشنودی و رضایت خواهد کرد. این بخصوص برای خانم‌هایی که تازه معلول شده اند کمک کننده خواهد بود. این کار شوهرش را نیز کمک خواهد کرد تا بفهمد که چگونه بهتر می‌تواند خانمش را راضی نگه دارد.

روش‌های مختلف معاشقه

طریقه‌های زیاد و مختلفی برای معاشقه و لذت بخشی همسر وجود دارد. مردم اغلب فکر می‌کنند که معاشقه بین زن و مرد فقط دخول آله تناسلی مرد به مهبل زن است. مگر طریقه‌های مختلف دیگری نیز برای معاشقه وجود دارد. معاشقه صرفاً در مورد اعضای تناسلی نیست. در آغوش گرفتن، بوسیدن و صحبت کردن بخش‌هایی از معاشقه اند. لمس کردن روی، دست‌ها، گردن و پشت یک شخص نیز طریقه‌های معاشقه اند. تماس و مالش نواحی تناسلی نیز طریقه ایست که میتوان توسط آن لذت جنسی حاصل کرد.

تماس جسم خود برای لذت بردن (استمناء)

بعضا جسم خود را طوری لمس می‌نمایید که به شما لذت جنسی می‌دهد. این یک طریقه ایست برای شناخت جسم‌تان و این که چه نوع تماس‌های جنسی بهتر احساس می‌شود. این کار به شما کمک خواهد کرد تا در مورد تمایلات جنسی خود بیشتر احساس اطمینان و خوب بودن داشته باشید. در بسیاری جوامع گفته می‌شود که این کار شرم‌آور، نادرست و مضر است. بناءً اجرای این کار همراه با احساس شرم است. اما تماس دادن جسم خود همیشه سبب ضرر و یا به تحلیل بردن امیال جنسی نمی‌شود. این یک طریقه برای فرو نشانیدن شهوت و لذت بردن است در زمانی که همسر نداشته باشید.

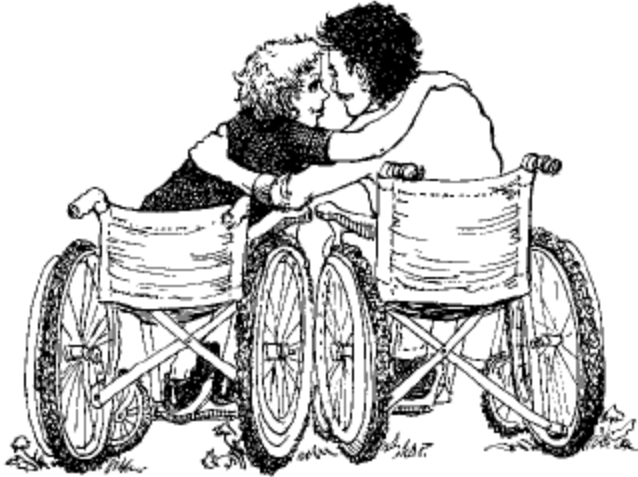
معاشقه در ارتباطات

بیشتر زنان می‌خواهند که یک ارتباط صمیمی و عاشقانه با کسی داشته باشند که از آنها مواظبت نموده و یا علاقمند آنها است. این ارتباطات می‌تواند با دیگر اشخاص معلول و یا اشخاص غیرمعلول باشد. بعضی زنان معلول ازدواج کرده اند و بعضی ازدواج نکرده اند. یکتعداد زنان معلول با مردان و یکتعداد با زنان ارتباطاتی دارند.

برای زنان دارای معلولیت و شوهران آنها، می‌تواند معاشقه بیشتر لذت آورد باشد اگر بخواهند تجربه کنند و طرق جدیدی را برای آن بیابند. به عوض تمرکز روی چیزهایی که نمی‌تواند انجام شود (و یا انجام دادن آن مشکل است)، روی چیزهایی کار کنند که می‌تواند انجام شود و برای هر دو زن و شوهر خوشی و لذت میدهد.

صحبت کردن با همسران

بسیاری زنان از این خجالت می‌کشند که در مورد امیال جنسی خود و یا احساسات جنسی خود صحبت نمایند. مگر میل جنسی و داشتن روابط جنسی‌ای که به شما احساس خوشی بدهد، یک غریزه طبیعی است. هرگاه می‌خواهید با همسر خود مقاربت جنسی داشته باشید، بهتر خواهد بود قبلاً با او در مورد چیزهایی مثل مقاربت جنسی مصوون (صفحات ۱۸۰ تا ۱۸۲ دیده شود) و دیگر ضروریات و توقعات صحبت نمایید.



با همسر خود در مورد همه محدودیت‌های حرکتی تان و طریقه‌هایی که ممکن است بدن تان به تنبیهات جنسی تحریک شود، صحبت کنید. بعضی اوقات شاید شوهر فکر کند که مقاربت جنسی ممکن است به خانم آسیب رساند و یا بنابر معلولیت وی برایش خطرناک باشد. این می‌تواند میل و شهوت را کم سازد. وقتی زن و شوهر هر دو بدانند که طرف مقابل چه نوع صحبت و یا تماس جنسی را می‌پسندد، هر دو می‌توانند از مقاربت بیشتر لذت ببرند. تمایلات هر شخص با شخص دیگر می‌تواند متفاوت باشد، بناءً بهترین طریقه‌ای که در مورد خواست دیگری فهمیده بتوانند اینست که باهم صحبت نموده و تجربه کنند.

چیزهای خوبی که در مورد آن صحبت شود اینها است:

- در کجا آسانتر است که معاشقه داشته باشیم. طور مثال، روی بستر، در چوکی چرخدار، روی چوکی و یا روی زمین.
- کدام وضعیت‌ها ناراحت کننده و کدام وضعیت‌ها بیشتر راحت است.
- چگونه معلولیت شما روی طرز کار بدن شما تأثیر دارد.
- چگونه می‌توانید به یکدیگر لذت بدهید.
- اگر زود خسته می‌شوید، در چه وقت روز و یا کدام روز هفته ممکن است بیشترین انرژی را برای مقاربت جنسی داشته باشید.
- چه چیزی به شما احساس خوشی می‌دهد و از چه چیز خوش تان نمی‌آید.

اگر همسر شما در عین زمان مواظبت کننده شما نیز باشد، کمک خواهد کرد تا درین مورد صحبت کنید که کدام وقت‌ها را منحصاً مواظبت کننده و کدام وقت‌ها را برای معاشقه بگیرید.

باهمیت: همیشه و در هر حالت بهتر است از مقاربت جنسی مصون کار بگیرید تا از امراض قابل انتقال مقاربتی بشمول HIV/AIDS وقایه بعمل آید. همچنان در صورت مشکوک بودن، مهم است که خودتان و همسرتان یکجا برای معاینه HIV به کلینیک مراجعه نمایید، قبل از آن که ارتباطات جنسی آغاز شود. برای معلومات بیشتر، صفحه ۱۷۲ دیده شود. همچنان اگر بخواهید مقاربت جنسی داشته باشید اما حامله نشوید، فصل ۹ را برای معلومات در باره تنظیم خانواده و صفحه ۲۰۵ را در مورد روش‌های عاجل ضد حمل ببینید.

تمایلات جنسی برای خانمی که معلول شده است

خانمی که در اثر یک تصادف و یا مریضی معلول شده باشد ممکن است دریابد که تمایلات جنسی وی تغییر نموده است. بعضی از خانم‌ها ممکن است احساسات جنسی کمتری داشته و یا برای مدتی نخواهند که مقاربت جنسی داشته باشند. بعضی اوقات این زنان فکر می‌کنند که بعد از این نخواهند توانست لذت مقاربت جنسی را تجربه کنند. هر خانم ضرورت به معلومات در این مورد دارد که چگونه معلولیت وی تمایلات جنسی اش را متأثر ساخته است.



هرگاه قبل از آنکه معلول شدید، ارتباطات جنسی داشته بوده باشید، ممکن است از مبادرت مجدد به مقاربت جنسی ترس داشته باشید. ممکن است به تشویش باشید که برای شوهرتان بیش از این از نظر مقاربتی جذاب نیستید. و یا ممکن شما و شوهرتان هر دو تشویش داشته باشید که شاید نتوانید بیش از این یکدیگر را ارضاء نمایید. کمک کننده خواهد بود که با هم در مورد احساسات خود و این که به چه تغییراتی ضرورت دارید، صحبت کنید. طرز معاشقه و مقاربت جنسی شما ممکن است تفاوت نماید، مگر مانند بیشتر زوج‌های دیگر شما خواهید توانست طریقه‌های را دریابید که مقاربت جنسی داشته باشید و یکدیگر را خوش بسازید. این زمانی واقعیت خواهد داشت که ارتباطات شما برپایه اعتماد بوده باشد و قبل از معلولیت روابط شما با هم خوب بوده باشد.

محرمیت

بگذار یکجا باهم نزد
خشویت برویم. ما به او می
گوییم که وقتی شوهرت به
خانه می آید، تو علاقه داری
که چند لحظه در یک جای
خلوت با او تنها بگذرانی.



یافتن یک وقت و محل خوب برای معاشقه می‌تواند برای زنان دارای معلولیت مشکل باشد، بخصوص اگر برای آماده شدن به معاشقه و مقاربت به کمک شخص دیگری ضرورت داشته باشند. همچنان برای خانم‌هایی که با خانواده یکجا زندگی می‌نمایند، این کار مشکل خواهد بود.

برای حل این مشکل یک جواب آسانی موجود نیست، بخصوص اگر خانواده و یا مواظبت کننده شما به این فکر نباشند که شما می‌توانید مقاربت جنسی داشته باشید. گاهی ممکن است صحبت کردن درین مورد با کسانی که شما را حمایت می‌نمایند، کمک نماید. و یا شما می‌توانید با یک شخص دیگر مورد اعتماد صحبت نمایید که او بعداً با خانواده و یا مواظبت کننده‌های شما صحبت کند. همچنان صحبت کردن با دیگر زنان دارای معلولیت و شریک ساختن تجارب، به شما کمک خواهد کرد.

بعضی افراد روش‌هایی را بر می‌گزینند که خودشان بتوانند آنرا اداره کنند. طورمثال، یک زن می‌تواند وقتی در چوکی چرخدار است با شوهر خود معاشقه داشته باشد. در این صورت به کمک کسی ضرورت نخواهد داشت تا او را به بستر انتقال دهد. بعضی افراد در می‌یابند که کمک کنندگان آنها نیازهای شان را درک می‌کنند و می‌خواهند که ارتباطات ایشان را حمایت کنند.

پیدا کردن یک وضعیت راحت

اگر محدودیت حرکتی دارید ممکن است مجبور باشید که یک وضعیت مناسب و راحت را برای مقاربت پیدا کنید. زنان مصاب فلج دماغی، عضلات ضعیف، عضلات شخ و تشنجی و یا التهاب مفاصل و زنانی که معلولیت آنها سبب درد و وضعیتی شده ممکن است به کمک همسرشان نیاز داشته باشند تا یک وضعیت راحت را پیدا کنند. ممکن است استفاده از یک بالش یا تکیه‌های لول شده برای تقویت پاها و سرین - کمک کننده باشد. همچنان اگر وزن همسر سبب افزایش درد می‌شود، وضعیتی را امتحان کنید که هر دو به پهلو غلطیده باشید و یا باهم در چوکی نشسته باشید. در این وضعیت بوسیدن و معاشقه با لمس نمودن یکدیگر آسان خواهد بود.

اگر فلج باشید، احتمالاً می‌دانید که تا چه اندازه می‌توانید حرکت کنید و قرار گرفتن بدن به کدام وضعیت برای شما ممکن است. با در نظر داشت این که چه اندازه از بدن شما فلج است، ضرورت خواهید داشت تا از شوهر و یا مواظبت کننده مورد اعتماد، کمک بگیرید.

وضعیت‌هایی که برای معاینه داخلی لگن خاصره استفاده میشود می‌تواند برای مقاربت جنسی نیز در نظر گرفته شود (صفحه ۱۳۳ دیده شود).

حالا احساس میکنم که یک
ملکه هستم زیرا در زمان
مقاربت جنسی نیز همیشه
در چوکی نشسته ام. این
هیجان را زیاد تر میسازد.



مشکلات احتمالی در زمان مقاربت جنسی

موجودیت درد در زمان مقاربت جنسی

مقاربت جنسی نباید اذیت کننده باشد. بعضی اوقات درد از سبب معلولیت یک خانم می‌باشد، مگر در اغلب اوقات اسباب دیگری دارد. اکثراً مواردی وجود دارند که خانم و شوهرش می‌توانند انجام دهند تا خانم کمتر احساس درد نماید. بعضی اوقات زمانی خانم احساس درد دارد که آله تناسلی و یا انگشت شوهر داخل مهبل خانم می‌شود. این زمانی واقع می‌شود که:

- شوهر بسیار زود عمل دخول را انجام دهد، قبل از آنکه خانم به حالت رخاوت باشد و مهبل رطوبت لازم را کسب کرده باشد.
- خانم احساس گناه و شرم دارد و یا نمی‌خواهد که مقاربت جنسی داشته باشد.
- خانم یک انتان و یا تومور در مهبل و یا پائین شکم داشته باشد.
- طوری که در بعضی ممالک مروج است - خانم ممکن است ختنه شده و مجرای مهبل تنگ ساخته شده باشد.

بعضی خانم‌هایی که عضلات شخ و تشنجی دارند و یک تعداد خانم‌هایی که صدمات نخاع شوکی دارند ممکن است با داخل شدن هرچیزی به مهبل احساس درد داشته باشند. در اینصورت مجبور خواهید بود طریقه‌های دیگری را جستجو کنید تا برای زن و شوهر هر دو لذت بخش باشد.

مهبل خشک

در صورتی که مهبل بسیار خشک باشد، مقاربت جنسی دردناک خواهد بود. زمانی که یک زن از نظر جنسی تحریک می‌شود، اکثراً مهبل وی مرطوب خواهد شد. این طبیعی است. مگر بعضی اوقات معلولیت یک خانم سبب می‌شود که مهبل وی رطوبت نداشته باشد. این حالت در تعداد زیادی از زنان رخ داده می‌تواند مگر خاصاً بعضی زنان مصاب روماتوئید آرتريت و زنان مصاب به صدمات نخاع شوکی بیشتر این حالت را دارند.

یک طریق معمول برای مرطوب ساختن بیشتر مهبل آنست که برای معاشقه وقت بیشتری بدهید، تا بدن خودش افزایش بیشتری تولید کند. همچنان می‌توانید از مواد لشم کننده در مهبل استفاده کنید تا از پارگی آن جلوگیری بعمل آید.

با اهمیت: هرگاه از کاندوم یا پوش در هنگام مقاربت استفاده می‌کنید، از روغن، محصولات نفتی (واسیلین)، مسکه، روغن‌های منرالی و یا لوشن‌ها برای لشم ساختن مهبل استفاده نکنید. اینها سبب پاره شدن کاندوم خواهند شد. مواد لشم کننده که منشاء آن آب است مانند K-Y Jelly استفاده نموده می‌توانید.

در بعضی جاها، مردم ترجیح می‌دهند که زمانی مقاربت جنسی داشته باشند که مهبل بسیار خشک باشد. لذا بعضی زنان داروهای ویا پودرهای را در مهبل استفاده می‌کنند و یا قبل از مقاربت جنسی آنرا شستشو می‌دهند تا خشک باشد. اما اگر مهبل خشک باشد، ممکن است در زمان مقاربت تخریش گردیده و در این صورت احتمال مصاب شدن به امراض مقاربتی بشمول HIV/AIDS افزایش خواهد یافت.

عضلات و مفاصل دردناک



بعضی اوقات یک معلولیت مانند التهاب مفاصل، سبب میشود که اگر خانم در زمان مقاربت جنسی بیشتر از حد معمول حرکت نماید، درد ایجاد شود. در این گونه موارد تطبیقات گرم می‌تواند برای کاهش درد مؤثر باشد. یک تکه را که در آب گرم غوطه شده باشد روی ناحیه دردناک و یا متورم مفاصل بگذارید و یا قبل از مقاربت جنسی یک حمام گرم بگیرید. این کار کمک خواهد کرد که رخاوت بدن شما زیادتیر گردد و شما از مقاربت جنسی بیشتر لذت ببرید. اگر برای کاهش دردهای خود از دواها استفاده می‌نمایید، کوشش کنید دوا را در وقتی از روز بگیرید که وقتی برای معاشرت آماده می‌شوید تأثیرات دوا موجود باشد.

تشنجات عضلی

وقتی یک خانم دارای معلولیت مانند فلج دماغی و یا فلج از سبب جروح نخاع شوکی از نظر تمایلات جنسی تحریک می‌شود، ممکن است دفعتاً عضلات وی سخت شود (تشنج عضلی پیدا کند). تشنج عضلی خطرناک نبوده و یا ضرر نمیرساند مگر اینکه وقت آن بسیار طولانی شود. شما ضرورت به توقف دادن مقاربت جنسی ندارید. گاهی با ملایمت فشار دادن روی عضلات سخت شده کمک می‌نماید تا تشنج برطرف گردد. بعضی اوقات با ملایمت به کشش معروض ساختن عضله سخت شده، نیز برای برطرف شدن تشنج کمک میکند. مگر روی عضله با شدت فشار ندهید و کوشش نکنید که تشنج را از بین ببرید. اگر برای جلوگیری از تشنج عضلات دوا می‌گیرید، کمک خواهد کرد اگر دوا را قبل از اجرای مقاربت جنسی بگیرید.

مواظبت از مثانه و روده‌ها

بهترین کار آنست که قبل از مقاربت جنسی مثانه و روده‌های خود را تخلیه نمایید. همچنان اگر برای جمع آوری ادرار از یک خریطه ادرار استفاده می‌نمایید که به ران شما وصل باشد، خود را متیقن سازید که خریطه تخلیه شده است. برای جلوگیری از عارضه‌های مثانه و روده‌ها در هنگام مقاربت جنسی، کمک خواهد کرد اگر به مدت کوتاهی قبل از مقاربت جنسی نوشیدنی و یا غذا نگیرید.

هرگاه یک کنتیتر ادرار بصورت دوامدار نصب باشد، میتواند در زمان مقاربت جنسی طوری بسته و یا محکم شود که مزاحمت ایجاد نکند. خود را مطمئن سازید که تیوب کنتیتر خمیده و یا پیچیده نشده باشد. همچنان این امکان وجود دارد که یک کنتیتر (فولی) تا مدت الی ۴ ساعت کشیده شود. اما قبل از اجرای این کار باید بسیار مواظب باشید تا از انتانات جلوگیری شود (صفحات ۱۰۲ تا ۱۰۴ دیده شود). اکثراً بهترین کار آنست که کنتیتر در زمان مقاربت جنسی کشیده نشود.

هرگاه یک خانم در زمان مقاربت جنسی کنتیتر خود را بکشد، احتمالاً در جریان مقاربت جنسی ادرار وی خارج خواهد شد. بخاطر موجودیت دوامدار کنتیتر، مثانه عادت ندارد که ادرار را نگه دارد و آمدن ادرار بی‌اراده خواهد بود. همچنان این امکان وجود دارد که در زمان مقاربت جنسی مواد غایبه خانم خارج گردد. یک تکه را نزدیک به خود داشته باشید تا در صورت خارج شدن ادرار و یا مواد غایبه بتوانید آنرا پاک کنید.

این کمک خواهد کرد اگر قبلاً این موضوع را که ممکن است ادرار و مواد غایبه خارج گردد، به همسر خود گفته باشید. این یک موضوع مشکل است و هر خانم به نحوی در این مورد صحبت خواهد کرد. بعضی زنان به این حالت بشکل یک جزء دیگری از زندگی شان رفتار می‌نمایند. زنان دیگری این را به شوخی می‌گیرند و راهی پیدا می‌کنند تا در مورد آن بخندند.

بااهمیت: ممکن است وقتی پوش (کاندم) در زمان مقاربت جنسی روی کنتیتر مالیده شود، پاره گردد. جهت کمک به وقایه از آن از یک مایع لشم کننده که مایه آن آب است (مثلاً KY-Jelly) روی قسمت خارجی کاندم و یا در داخل مهبل، استفاده گردد.

با اهمیت: بعضی زنان مصاب به جروحات نخاع شوکی (ستون فقرات) ممکن است در جریان مقاربت جنسی افزایش ناگهانی فشار خون، سردردی نبضانی و جلد سرخ و برافروخته ویا تپش سریع قلب پیدا کنند. به این حالت مشکلات عکسوی (Dysreflexia) گفته میشود و یک مشکل جدی صحت است. برای کمک به وقایه از آن، خود را متیقن سازید که قبل از مقاربت جنسی ادرار و مواد غایطه را دفع کرده باشید. برای معلومات بیشتر در مورد Dysreflexia، صفحات ۱۱۷ تا ۱۱۹ دیده شود.

احساس خستگی شدید

معلولیت شما بعضاً سبب می‌شود که بیشتر اوقات روز را احساس خستگی شدید داشته باشید. ویا ممکن است دواهایی بگیریید که سبب شود شما احساس خستگی بنمایید. این حالت می‌تواند علاقمندی شما را به مقاربت جنسی کمتر سازد. کوشش کنید مقاربت جنسی را در وقتی از روز تنظیم نمایید که کمتر احساس خستگی دارید. هرگاه اینکار عملی نباشد، از کارکن صحتی بپرسید که آیا برای شما ممکن و بی‌خطر خواهد بود اگر دوی خود را در یک وقت دیگری از روز بگیریید.

هرگاه به آسانی خسته می‌شوید، ویا عضلات شما خیلی قوی نیستند، به شما آسانتر خواهد بود اگر مقاربت جنسی را با آهستگی بیشتر و با ملایمت زیاد تر انجام دهید، زیرا انرژی کمتری مصرف خواهید کرد.

هرگاه احساس خستگی شما شدید بوده و نتوانید با اشتیاق زیاد مقاربت جنسی داشته باشید، ممکن باز هم بتوانید راه‌هایی را پیدا کنید که به همسر خود لذت فراهم آورید، می‌توانید برایش بگویید که شما را به آغوش بگیرد و نوازش بدهد. اغلب یک تماس عاشقانه درد خانم را کاهش داده و کمک می‌کند تا بهتر استراحت نماید. این کار همچنان به خودش و همسرش خوشی و مسرت بیشتری خواهد داد.



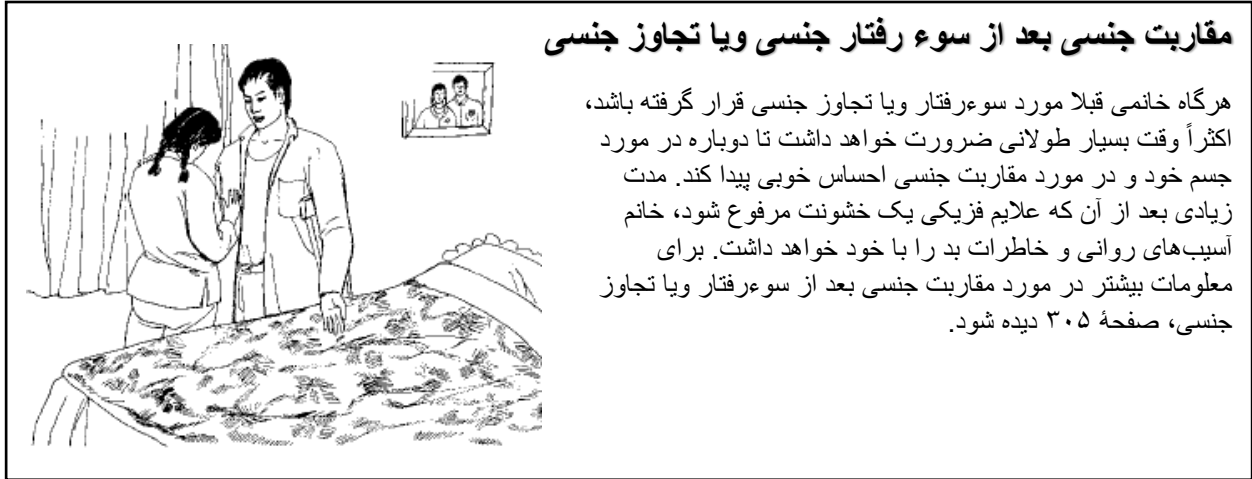
عدم اشتیاق و تمایل

بسیاری چیزها سبب خواهد شد که احساس اشتیاق و میل خانم کاهش یافته ویا لذت کمتری از مقاربت جنسی داشته باشد. بعضی از این اسباب ممکن است به معلولیت خانم برگردد، و بعضی چیزها علل دیگری دارند. ممکن است احساس اشتیاق و تمایل کمتری داشته باشید، اگر:

- از سبب کار مشکل، نخوردن غذای کافی، به دنیا آوردن طفل جدید ویا از معلولیت خود بسیار خسته شده باشید.
- همسری دارید که او را دوست ندارید ویا با شما بد رفتاری می‌کند.
- معلولیت شما سبب درد شده و با حرکت کردن به شما آسیب می‌رساند.
- از جسم خود احساس ناخوش‌آیندی دارید ویا بخاطر معلولیت خود خجالت زده هستید.
- افسرده هستید و بیشتر اوقات بسیار غمگین می‌باشید.
- در گذشته کسی به شما آسیب رسانیده ویا مورد تجاوز بالجبر قرار گرفته باشید.
- می‌ترسید که حامله شوید ویا مصاب یک انتان مقاربتی گردید.

وقتی یک خانم اشتیاق و شهوت نداشته باشد، بدن وی کمتر افرازات طبیعی را تولید می‌نماید و ممکن است برای این که مقاربت جنسی دردناک نباشد، او به مواد لشم‌کننده ضرورت داشته باشد (صفحه ۱۵۱ دیده شود).

مقاربت جنسی بعد از سوء رفتار جنسی و یا تجاوز جنسی



هرگاه خانمی قبلاً مورد سوء رفتار و یا تجاوز جنسی قرار گرفته باشد، اکثراً وقت بسیار طولانی ضرورت خواهد داشت تا دوباره در مورد جسم خود و در مورد مقاربت جنسی احساس خوبی پیدا کند. مدت زیادی بعد از آن که علایم فیزیکی یک خشونت مرفوع شود، خانم آسیب‌های روانی و خاطرات بد را با خود خواهد داشت. برای معلومات بیشتر در مورد مقاربت جنسی بعد از سوء رفتار و یا تجاوز جنسی، صفحه ۳۰۵ دیده شود.

هرگاه اشتیاق شما برای مقاربت جنسی کم باشد، کوشش کنید تصویری داشته باشید که به شما از نظر جنسی لذت بخش باشد. تفکرات و یا خیال‌پردازی‌های جنسی می‌تواند به شما کمک نماید که لذات خود و دیگر زنان را ببینید. آنها همچنان در افزایش هیجان‌ات شما کمک می‌کند، چیزی که افرازاات مهلبی را بیشتر خواهد ساخت و کمک خواهد کرد که مقاربت جنسی خوش آیندی داشته باشید. خیال‌پردازی در مورد چیزهایی است که شما در تنهائی به آن فکر می‌کنید و یا با همسر خود شریک می‌سازید.

کار برای ایجاد تغییر

تغییر دادن عقاید و طرز تفکر جامعه در مورد تمایلات جنسی و حق مقاربت جنسی برای زنان دارای معلولیت می‌تواند وقت زیادی بگیرد. مگر بمرور زمان، اینها می‌تواند تغییر یابد.

برای یک خانم دارای معلولیت مهم است که در مورد خودش احساس خوبی داشته باشد. خانمی که به خودش ارزش قابل باشد، بسیار امکان دارد که از شوهرش نیز توقع احترام بخودش را داشته باشد.



دوستی و ارتباط افرادی را که به وقار شما احترام نداشته باشند، نپذیرید.

زنان معلول چه کرده می‌توانند

- خود را در مورد احساسات و تمایلات خویش آگاه بسازیم.
- با دیگر زنان معلول و یا زنان دیگر مورد اعتماد صحبت نمایم تا بیشتر در مورد مسایل و تمایلات جنسی بیاموزیم.
- حتی اگر در زمان رشد خود نتوانسته باشیم در مورد مسایل جنسی بیاموزیم، می‌توانیم حالا بیشتر از همیشه در این مورد بیاموزیم.
- به یکدیگر در مورد طریقه‌های درک و لذت بردن از تمایلات جنسی خود مشوره بدهیم.
- یک گروه را تشکیل داده و یا در یک گروه دیگر زنان دارای معلولیت شامل شویم تا یکدیگر را در موارد جنسی و زندگی خانواده حمایت و ارزش بدهیم.
- برای شامل ساختن زنان دارای معلولیت در همه برنامه‌های آموزشی در باره موضوعات جنسی، دادخواهی کنیم.
- برای احترام به نیازهای جنسی تمام زنان، دادخواهی کنیم.
- طریقه‌هایی را پیدا کنیم تا تمایلات جنسی خود را ابراز نموده بتوانیم و از این که ما منحنیت زنان کی هستیم، تجلیل بعمل آوریم.



زنان معلول در جامعه ما باهم یکجا شدند تا خود را در غالب زنان بالغ توانمند بسازند. باهم ما طریقه‌هایی را یافتیم تا تمایلات جنسی و زنانگی خود را اظهار داریم. بعضی از ما به موهای خود گل زدیم و یا یک ماتیکی به پیشانی خود زدیم. گاهی ما دست‌ها و پاهای خود را با حنا دیزاین‌های مقبول دادیم، پازیب و زیورات پوشیدیم و یا خود را آرایش دادیم. تمام این چیزها به ما کمک کرد تا تمایلات جنسی خود را تبارز داده و در مورد جسم خود احساس خوبی داشته باشیم. ما می‌آموزیم که خود را به طرز خانمی جلوه دهیم که می‌خواهیم باشیم.

- یک گروه زنان دارای معلولیت در تامیل نادو - هندوستان

خانواده‌ها و مواظبت‌کنندگان چه کرده می‌توانند

یقینی سازید که زنان و دختران دارای معلولیت برای ایجاد یک زندگی اجتماعی مکمل مساوی با دیگران چانس داشته باشند.



- با یک دختر دارای معلولیت مانند دیگر اطفال برخورد نمایید. این کمک خواهد کرد که طفل شما طوری رشد نماید که در مورد خودش و در مورد بدنش احساس خوب داشته باشد. وقتی این دختر رشد نمود، برایش آسانتر خواهد بود تا ارتباطات عاشقانه و احترام‌آمیز با همسرش داشته باشد.
- هر دختر را در سال‌های نوجوانی اش،

- زمانی که از یک دختر به یک زن بالغ تحول می‌نماید، حمایت و کمک کنید. اگر یک دختر دارای معلولیت معلومات خوب در مورد تمایلات جنسی حاصل کرده باشد، برایش اجازه خواهد داد تا جذاب معلوم شود، او همچنان در مورد بدن و تمایلات جنسی خود احساس خوبی خواهد داشت و اعتماد به نفس‌اش قویا رشد خواهد نمود.
- خود را متیقن سازید که زنان و دختران دارای معلولیت در بحث‌ها و مراسم مربوط به تمایلات جنسی و زنانگی اشتراک داشته باشند.
- زنان دارای معلولیت را در تصمیم‌گیری‌های شان در مورد شوهر آینده و همسر دوست داشتنی، حمایت کنید.
- مراسم ازدواج دختران معلول را با مردانی تنظیم نکنید که پول بیشتر و یا توقعات زیادتری از خانواده عروس بخاطر معلول بودن دختر تقاضا می‌نمایند.
- افراد جامعه را تشویق نمایید تا زنان دارای معلولیت را قبل از همه منحیث یک خانم بشناسند که مانند تمام زنان دیگر تمایلات جنسی دارند و با آنها رفتار احترام‌آمیز داشته باشند.

داشتن ارتباطات عاشقانه برای تمام مردم نورمال است. یک زن دارای معلولیت تفاوتی از دیگران ندارد.

جامعه چه کرده می‌تواند

زنان دارای معلولیت را منحیث کارکنان صحتی آموزش بدهید تا ایشان بتوانند به سایر زنان و دختران در رابطه به امور جنسی تعلیمات بدهند.



- اطمینان حاصل کنید که زنان دارای معلولیت در مراسم اجتماعی در مورد تمایلات جنسی و زنانگی نقش مهمی داشته باشند.
- برای احترام به دختران و زنان دارای معلولیت دادخواهی کنید.
- برنامه‌های تعلیماتی در مورد مسائل جنسی را طوری تطابق دهند که دختران و زنان دارای معلولیت در آن اشتراک نموده بتوانند. طور مثال، اجازه داده شود تا دختران نابینا کاندوم را لمس کنند و با تماس بیاموزند که چگونه استفاده شود. از تصویرها و مدل‌ها استفاده شود تا برای زنان ناشنوا و زنانی که مشکل خواندن و یا فهمیدن دارند آموختن آسانتر گردد.
- مراقب زنان و دختران معلول باشید، بخصوص آنهایی که معلولیت شان آموزش و درک را برای شان مشکل ساخته است. آنها اغلب در مقابل سوءرفتار جنسی بیشتر آسیب پذیر می‌باشند. مصونیت زنان مسوولیت تمام افراد جامعه می‌باشد. برای معلومات بیشتر در مورد کمک به زنانی که مورد سوءاستفاده جنسی قرار گرفته اند، فصل ۱۴ دیده شود.

برای کارکنان صحتی:

بسیاری زنان دارای معلولیت سوال‌هایی در مورد تمایلات جنسی دارند. اما آنها اغلب می‌ترسند و یا خجالت می‌کشند که بپرسند. منحیث یک کارکن صحتی، شما می‌توانید به آنها کمک نمایید تا بیشتر در مورد طریقه‌هایی بیاموزند که زنان معلول بتوانند روابط جنسی داشته باشند و همچنان در مورد تشویش‌ها و امیدهای شان صحبت کنید.

شما می‌توانید یکجا با زنان معلول کار کنید تا برنامه‌ها و یا مراسمی را تنظیم نمایید که بتوانید به تمام زنان و دخترانی که معلولیت دارند برسید. در یکی از جوامع یک گروه زنان معلول جوان یک کارکن صحتی و یا داکتر صحت زنان را دعوت می‌نمایند تا در گفتگوهای سالانه گروه در مورد صحت جنسی، اشتراک کنند. زنان با یکدیگر صحبت کرده و سوالاتی را در مورد تمایلات جنسی و صحت زنان، مطرح می‌نمایند.



همچنان می‌توانید به زنان و دختران جوان دارای معلولیت کمک نمایید تا در مورد این که چگونه بدن شان تغییر می‌یابد، معلومات حاصل کنند. می‌توانید تشریح کنید که زن بالغ شدن یعنی چه، و به سوالات شان در مورد ارتباطات و تمایلات جنسی جواب دهید. منحیث یک کارکن صحتی شما می‌توانید برای تغییر عقاید و گرایش‌های که برای دختران و زنان دارای معلولیت این را مشکل می‌سازد تا در مورد بدن خود و تمایلات جنسی خود احساس خوب داشته باشند، کار نمایید.