

فصل 12

درین فصل :

- 182.....نقش جنس و جندر.....
- 182.....چگونه نقش جندر آموزش داده شود.....
- 183.....چه وقت نقش جندر سبب ضرر میشود.....
- 184.....چگونه نقش جندر صحت جنسی را متاثر میسازد.....
- 184.....عقاید مضر در مورد جنسیت زنان.....
- 186.....بدست آوردن کنترل بیشتر بالایی صحت جنسی خودتان.....
- 186.....مقاربت جنسی مصوون تر برای صحت جنسی.....
- 190.....ایجاد تغییرات برای مقاربت جنسی مصوون تر.....
- 192.....احساس لذت بیشتر از مقاربت جنسی.....
- 194.....کار برای ایجاد تغییر.....
- 194.....تغییر دادن نقش های مضر جندر.....
- 195.....بهبود صحت جنسی در جامعه تان.....

صحت جنسی



ما مدت زیادی بی خبر بودیم و از جسم خود هراس داشتیم.

(مکسیکو)

جاذبه جنسی يك جز طبیعی حیات انسان است برای بسیاری زنان ، این يك طریقه احساس لذت، اظهار عشق و یا تمایل مقاربت با شوهران شان و یابخاطر حامله شدن و داشتن اطفالیکه آرزوی آنها را دارند ، می باشد.

مگر مقاربت جنسی همچنان میتواند مشکلات جدی را بوجود آورد، مانند حاملگی های ناخواسته و یا تهدید کننده صحت زنان ، امراض مقاربتی (STD) و یا ضرر های فیزیکی و روانی از سبب مقاربت جنسی با اعمال زور. برای آزادی از این مشکلات ، يك زن باید بالای زندگی جنسی خود کنترل داشته باشد. این کنترل میتواند شامل موارد ذیل باشد:

- انتخاب همسر
- صحبت کردن در مورد اینکه چه وقت و چگونه مقاربت جنسی داشته باشد.
- انتخاب اینکه آیا حامله شود یا خیر و در کدام وقت حامله شود.
- وقایه از امراض مقاربتی شامل مرض ایدز.
- آزاد بودن ، از تشدد جنسی بشمول مقاربت جنسی با زور.

زمانیکه يك زن این کنترل ها را داشته باشد، ماگفته میتوانیم که او از صحت جنسی خوبی برخوردار است. مگر در بسیاری جوامع عقاید مضر در مورد معنی زن بودن برای زنان داشتن صحت جنسی خوب را مشکل می سازد. این فصل معلومات و پیشنهادهای در مورد اینکه چگونه يك زن میتواند بر این عقاید غالب گردد و بالای زندگی جنسی خود کنترل بدست آورد، ارائه میدارد.

نقش های جنس و جندر

هر شخص با يك جسم دخترانه يا جسم پسرانه بدنیا می آید. این تغییرات فیزیکی نشاندهنده جنس است. که با گذشت زمان تغییر نمی نماید.



نقش جندر ارتباط می گیرد به اینکه يك جامعه چه تعریف هائی برای زن بودن یا مرد بودن دارد. هر جامعه از زنان و مردان توقع دارد تا بطریقه های معینی فکر نموده، احساس و عمل نمایند. فقط بخاطر آنکه زن و یامرد هستند. در بسیاری جوامع طور مثال از زنان توقع می رود تا غذا تهیه نمایند، آب و مواد سوخت بیاورند و از اطفال و شوهر خود مواظبت نمایند. و همانطور اغلباً از مردان توقع

دارند تا خارج از منزل کار نمایند، برای خانواده و والدین خود در سنین پیری پول تهیه نمایند و در مقابل خطرات از خانواده خود دفاع نمایند.

بدون ارتباط به تغییرات فیزیکی بین زنان و مردان، نقش های جندر و فعالیت های مربوطه آنها توسط جامعه تعیین میشود. بعضی فعالیت ها مانند تهیه غذا و مواظبت از اطفال در بسیاری جوامع منحصت کار زنان شناخته می شود. مگر دیگر فعالیت ها از يك جا تا جای دیگر با در نظر داشت عنعنات، قوانین و مذاهب آنها فرق دارد. نقش جندر حتی میتواند در بین يك جامعه بر اساس آنکه سطح تعلیمی آنها چقدر است، و همچنان نظریه نژاد و سن فرق نماید. طور مثال در یکتعداد جوامع از زنان نژاد معینی توقع می رود تا کار دامپروری را انجام دهند، در حالیکه زنان دیگر انتخاب بیشتری در مورد کاهیکه انجام میدهند، دارند.

چگونه نقش زنان و مردان آموزش داده می شود

نقش زنان و مردان از والدین به اطفال انتقال می یابد. از زمانیکه اطفال بسیار کم دارند، والدین به دختران و پسران به طرز مختلف توجه مینمایند، حتی بعضی اوقات بدون درك اینکه چه کاری انجام میدهند. اطفال والدین خود را بسیار زیر نظر دارند، یادداشت می نمایند که سلوک آنها چگونه است، چگونه به یگدیگر توجه مینمایند و نقش آنها در جامعه چه میباشد. با رشد اطفال، آنها این نقش ها را قبول می نمایند چون آنها میخواهند که والدین آنها را دوست داشته باشند و علاوتاً چون والدین توانائی بیشتری دارند این نقش همچنان به اطفال كمك می نماید که بفهمند آنها کیستند و از آنها چه توقع می رود. لذا به عین طریقه ایکه اطفال اسم های خود را می آموزند، در مورد جندر خود که عبارت از مفهوم زن بودن یا مرد بودن است نیز می آموزند. با تغییر می آموزند. با تغییر جهان، نقش زنان و مردان نیز تغییر مینماید. بسیاری افراد جوان میخواهند متفاوت از والدین خود زندگی نمایند. مگر بعضی اوقات آنها تغییر را مشکل مبینند چون خانواده و اجتماع از آنها انتظار تعقیب نقش های کهنه را دارند. با کوشش زنان برای بدست آوردن آزادی و نوسازی نقش خویش، آنها همچنان میتوانند کنترل بیشتری بر چیزهائی که تعیین کننده صحت جنسی است بدست آورند.



چه وقت نقش زنان و مردان سبب ایجاد ضرر می شود

انجام دادن نقش های که از طرف جامعه انتظار برده می شود میتواند خشنود کننده بوده و میتواند به يك زن حس تعلقیبت بدهد. مگر این نقش ها همچنان سبب محدودیت فعالیت ها و انتخاب های يك زن شده و برایش این حس را میدهد که نسبت به مرد ارزش کمتری دارد. درینصورت همه خود زن، خانواده و جامعه رنج خواهند داشت.

در بسیاری جوامع از زنان انتظار برده میشود که همسر و مادر باشند، بسیاری زنان این نقش ها را می پسندند چون این نقش ها میتوانند بسیار راضی کننده بوده و برایشان در جامعه مقام بدهد. یکتعداد دیگر زنان ترجیح خواهند داد که علاقمندی های خود را تعقیب نمایند و یا میخواهند که اطفال کمتری داشته باشند، مگر خانواده و جامعه آنها برایشان این انتخاب را نمی دهد. اگر توقع چنان باشد که اطفال زیادی داشته باشد، يك زن چانس کمتری خواهد داشت تا مهارتهای جدید را آموخته و یا به مکتب برود. بیشتر وقت و انرژی وی برای مواظبت از نیازمندی های دیگران مصرف خواهد شد. و یا اگر يك زن قادر نباشد که طفل بدنیا آورد، جامعه برایش ارزش کمتری نسبت به دیگر زنان خواهد داد.



پدر خود را
ناراحت
نسازید. او
بسیار کار
کرده و به
استراحت
ضرورت



بسیاری جوامع کار مردان را نسبت به کار زنان بیشتر ارزش میدهند. طور مثال، این زن تمام روز کار نموده و بعداً غذا پخته است. پاک کاری نموده و از اطفال خود در شب مواظبت نموده است. مگر چون شوهرش کار مهمتری دارد، خانم در مورد استراحت شوهرش نگرانی دارد نه در مورد خود. اطفال وی بزرگتر خواهند شد با این فکر که کار مردان بسیار مهمتر است و زنان ارزش کمتری دارند.

زنان اغلباً نسبت به مردان بیشتر احساساتی شناخته شده اند و آنها آزادانه این احساسات و هیجانات خود را با دیگران مطرح می نمایند. در حالی که اغلباً مردان آموخته اند که نشان دادن هیجانات مانند غم و شفقیت، مردانه نیست. لذا آنها احساسات خود را مخفی مینمایند. و یا آنها بطریقه قهر آلود و یا تشدد که بیشتر برای مردان قابل قبول است، این احساسات خود را بیان میدارند. زمانیکه مردان قادر نیستند تا احساسات خود را نشان دهند اطفال ممکن است از پدران خود فاصله گرفته و هم مردان کمتر میتوانند از دیگران در مورد مشکلات خود کمک بگیرند.



زنان اغلباً در حرف زدن بی جرات هستند. و یا از اشتراک و صحبت در جلسات اجتماعی ممانعت می شوند. این بدان معنی است که جامعه تنها چیزی را می شنود که مردان فکر می نمایند. طور مثال: چگونگی توجه به يك مشکل یا راه حل آن از آنجائیکه زنان دانش و تجربه زیادی دارند، زمانیکه آنها نتوانند در مورد مشکل بحث نموده و پیشنهادهای ارائه نمایند، تمام جامعه در رنج خواهد بود.

هر زمانیکه يك شخص طوری ساخته میشود تا از چیزیکه هست احساس ترس و یا شرم داشته باشد، برای صحت جسمی و روانی وی مضر خواهد بود

عقاید مضر در مورد جنسیت زنان

اینکه زن بودن یا مرد بودن در يك جامعه مشخص چه مفاهیمی دارند، شامل عقاید مردم در مورد جنسیت زنان و مردان می شود- که شامل سلوك جنسی و طرز فکر مردم در رابطه به بدن هایشان می باشد. یکتعداد نا چیز عقاید مضر در مورد جنسیت زنان که در بسیاری جوامع معمول است در زیر تشریح شده است. این عقاید و دیگر تاثیرات ناگوار نقش زنان و مردان - کمبود فرصت ها و انتخاب ها برای زنان و ارزش کمی را که آنها احساس مینمایند. زنان را از کنترل داشتن بالای زندگی جنسی شان منع نموده است. این حالت آنها را در معرض خطر زیاد مواجه شدن با مشکلات صحت جنسی قرار میدهد.

چگونه نقش زن و مرد بر صحت جنسی تاثیر مینماید



عقیده مضر: زنان اشتیاق جنسی کمتری دارند

برای يك زن اغلباً آموزش داده می شود که برآورده ساختن تقاضا های شوهریکی از وظایفش می باشد، مگر يك زن خوب بردبار بوده ولذت جنسی را نمی خواهد. این عقاید صحت جنسی يك زن را متضرر می سازد. اولاً زنیکه عقیده دارد نباید در مورد لذت جنسی فکر نماید، برای مقاربت جنسی مصوون آمادگی نخواهد داشت. او بسیار کم امکان دارد در مورد روش های تنظیم خانواده و طرز استفاده از پوش (کاندوم) بیاموزد . حتی اگر این معلومات را داشته باشد برایش مشکل خواهد بود تا در ابتدا با شوهرش درین مورد بحث نماید. اگر او بتواند موضوعات مقاربت جنسی را بحث نماید ، شوهرش ممکن است فکر نماید که وی در مورد مقاربت جنسی تجربه دارد و لذا يك زن بد است . زمانیکه خانم ارتباطات جنسی پیدا نمود. به شوهرش اجازه خواهد داد تا در نوع ارتباطاتی که آنها دارند کنترل داشته باشد . این شامل وقت و طرز مقاربت جنسی ، کوشش برای جلوگیری از حمل ویا امراض مقاربتی و داشتن مقاربت جنسی با زنان دیگر می باشد. این حالت زن را بسیار مواجه به خطر مصاب شدن به امراض مقاربتی مینماید.

اما تمایل جنسی يك جزء طبیعی زندگی است، و يك زن میتواند به اندازه يك مرد میل و لذت جنسی را احساس نماید.

بهبود صحت جنسی عبارت است از:

● **کاهش خطر حاملگی ناخواسته و امراض مقاربتی.** این بدان معنی است که زنان باید به معلومات در مورد روش های تنظیم خانواده و طرق وقایه امراض مقاربتی بشمول ایدز دسترسی داشته باشند (طریقه های مقاربت جنسی مصون). زنان همچنان ضرورت به داشتن کنترل بر زمان استفاده از این روش ها دارند. برای بدست آوردن معلومات در مورد تنظیم خانواده و انتخاب يك روشی که بهترین موثریت را برای شما داشته باشد، فصل تنظیم خانواده را ببینید. برای داشتن معلومات در مورد مقاربت جنسی مصون بخش بعدی را در زیر ببینید.

● احساس لذت بیشتر از مقاربت جنسی-چیزی که برای يك شخص لذت به همراه دارد نباید برای دیگری مضر باشد. صفحه 192 را برای کسب معلومات بیشتر در مورد لذت جنسی ببینید.

● **تغییر دادن نقش های مضر زنان و مردان (جنس)، بشمول عقاید مضر در مورد جنسیت زنان.** این نوع تغییرات وقت بکار دارد، زیرا این بدان معنی است که زنان و مردان باید طریقه های مختلف ارتباط با یکدیگر را انکشاف دهند. صفحه 194 برای مطالعه پیشنهادات در مورد طرز کار شما و جامعه شما در جهت تغییر این نقش ها دیده شود.

مقاربت جنسی مصون تر برای صحت جنسی

در سابق بزرگترین خطر مقاربت جنسی حاملگی های ناخواسته بود. فعلاً امراض مقاربتی بشمول مرض ایدز يك مشکل جدی صحت جنسی



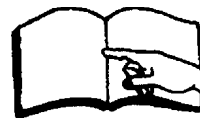
شده است. امراض مقاربتی از سبب میکروب هائیکه در زمان مقاربت جنسی از يك فرد به فرد دیگر انتقال می یابند، بوجود می آیند. بعضی امراض مقاربتی مانند زخ های ناحیه تناسلی از طریق میکروب هائیکه در اعضای تناسلی خارجی يك شخص

منتن موجود است انتشار می یابد. دیگر امراض مقاربتی از طریق تماس با مایع منی مرد یا مایع مهبلي يك زن و یا خون انتقال می یابد. انتان زمانی بوجود می آید که میکروب از طریق عنق رحم به رحم داخل شده و یا از طریق تخریفات جلدی بخصوص در مهبل، مقعد، نوک اله تناسلی مردانه و یا دهن داخل بدن گردد.

چون امراض مقاربتی از طریق تماس جنسی انتقال می یابند، لذا احتراز از تماس مستقیم با اعضای تناسلی يك مرد، منی و خون بهترین راه جلوگیری از مصاب شدن به این امراض است. به این حالت مقاربت جنسی مصون گفته می شود.

بدست آوردن کنترل بیشتر بالای صحت جنسی خودتان

◀ بسیار خوب است که تنظیم خانواده و امراض مقاربتی شامل دیگر خدمات صحتی که قبلاً زنان استفاده می نمایند گردد.



امراض مقاربتی 261
ایدز (HIV) 283

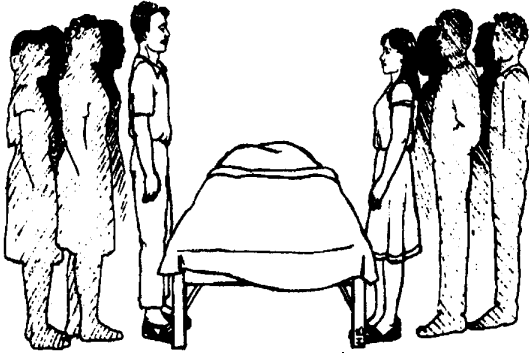
◀ مقاربت جنسی مصون می تواند حیات شما را محافظه نماید.

چه وقت يك زن باید به مقاربت جنسی مصوون پردازد؟

هرکس همیشه باید مقاربت جنسی مصوون داشته باشد. زنان انواع بسیار مختلف ارتباطات جنسی دارند. بعضی ها يك شوهر با وفا در تمام زندگی خویش دارند بعضی دیگر در يك زمان يك همسر داشته مگر در طول زندگی چندین همسر یا همخوابه دارند. و دیگران چندین همخوابه در يك زمان دارند (و یا شوهرشان چندین همخوابه در يك زمان دارد). این بدان معنی است که زنان مختلف بصورت مختلف مواجه به خطر مصاب شدن به امراض مقاربتی می باشند. بسیاری زنان درین مورد اطمینان ندارند، زیرا:

- امکان آن موجود است که بدون آنکه بفهمند مصاب يك مرض مقاربتی باشند. اگر همسران سابقه يك زن - و یا زنان سابقه همسروی مصاب يك مرض مقاربتی بوده باشند، او یا همسروی نیز میتواند مصاب يك مرض مقاربتی باشند.

- آنها مطمئن نمی فهمند که در حال حاضر همسر شان با کس دیگری مقاربت جنسی دارد یا خیر. اگر کدام کسی که همسر شما با وی مقاربت جنسی داشته مصاب مرض مقاربتی باشد، شما نیز میتوانید به آن مصاب شوید.



شما میتوانید توسط همسران سابقه خود و یا همسران سابقه همسر خود مصاب به انتانات شوید.

قصه مرینه : هر زن باید خودش را محافظه نماید

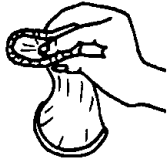
مرینه در يك منطقه دهاتي بنام بلیم زندگی مینماید. و او از سبب ایدز در حال مردن است زمانیکه 17 ساله بود با يك مردی بنام ویلسون ازدواج کرد. او چند سال بعد در اثر يك حادثه در کوپراتیفي که کار مینمود کشته شد. مرینه مجبور شد که طفل خود را نزد والدین ویلسون گذاشته و برای یافتن کار به شهر برود. زمانیکه پول اضافه از مصرف پیدا می نمود آنرا به خانه می فرستاد کار بسیار سخت بود و او بسیار تنها بود.

زمانیکه فهمید حکومت در نزد يك بلیم يك سرک اعمار مینماید، در آنجا منحيث آشپز برای کارکنان ساختمان سرک وظیفه یافت و میتواندست در خانه بماند. در آنجا بود که او با امانویل معرفي شد. او جذاب بود و پول داشت و زمانیکه او بعد از کار در حوالی خانه شان آمده بود دختر کوچک مرینه فریفته او شده بود. وقتیکه کارگران از آن منطقه رفتند او وعده نمود که بر خواهد گشت. امانویل برگشت اما هیچگاه مدت زیادی نماند. او يك وظیفه جدید منحيث در یورموترا لاری گرفته بود که بیشتر اوقات او را روی سرک نگه میداشت. مرینه فکر می نمود که او ممکن است با زنان دیگری ارتباط داشته باشد مگر امانویل همیشه میگفت که او یگانه نیست که با وی ارتباط دارد. آنها يك پسر داشتند مگر کوچک و مریض بود و بعد از يك سال فوت نمود. بزودی مرینه نیز احساس مریضی پیدا کرد. نرس موجود در پوسته صحتی برایش دواهاي مختلفی داد مگر هیچکدام موثر نبود. بلاخره او به شفاخانه در شهر رفت آنها آزمایشاتی انجام داده و بلاخره برایش گفتند که او مصاب مرض ایدز است. زمانیکه او پرسید که چگونه توانست مصاب مرض ایدز شود، داکتر پاسخ داده بود "شما نباید با مردان زیادی همخواب می شدید" مرینه فکر نمی کرد که معروض به خطر مصاب شدن به مرض ایدز (HIV) است. او در تمام حیات خود تنها با دو نفر مقاربت جنسی داشته است : او فکر کرده بود که تنها فاحشه ها و همجنس گرایان در شهر ها مصاب مرض ایدز (HIV) می شوند.

اجرای مقاربت جنسی مصوون به معنی استفاده از مانعه ها نیست که از انتقال میکروب بین شما و همسر شما در زمان مقاربت جنسی جلوگیری می نماید. (روش های مقاربت جنسی مصوون تر) و داشتن مقاربت جنسی به طریقه هائیکه امکان مصاب شدن به امراض مقاربتی در آنها کم است (عملیه های مقاربت جنسی مصوون تر).

روش های مقاربت جنسی مصوون تر

استفاده از پوش (کاندم) مردانه یا زنانه میتواند شما را از مصاب شدن به امراض مقاربتی بشمول مرض ایدز (HIV) محافظه نماید. اگر این ها بدرستی استفاده شونداز تماس اعضای تناسلی و منی مردانه به اعضای تناسلی شما جلوگیری می نمایند. هم چنان پوشها (کاندم ها) میتوانند از حاملگی های ناخواسته جلوگیری نمایند. برای معلومات بیشتر در مورد طرز استفاده از پوشها صفحه 202 دیده شود.



پوقانه (کاندم) زنانه



پوقانه (کاندم) مردانه



یاد داشت: کشنده های سپرم مواد کیمیایوی ایکه سپرم را از بین می برند، اگر به تنهائی یا با استفاده از یک حجاب (Diaphragm) استعمال شده باشند میتوانند یک اندازه در مقابل میکروب های که سبب Gonorrhea یا Chlamydia می شوند محافظت نمایند.

« هر قدر بیشتر از کاندم استفاده نمائید و هر قدر بیشتر از مقاربت جنسی از طریق مهبل یا مقعدی بدون کاندم اجتناب نمائید ، به همان اندازه امکان مصاب شدن شما به مرض ایدز کاهش می یابد.



برای تشویق شوهر خویش به استفاده از پوش (کاندم)

شما بگوئید



اگر او بگوید

شما حتی با استفاده از پوقانه نمیتوانید مدت بیشتری دوام نمائید. هر دوی ما احساس لذت خواهیم داشت

ممکن است احساس لذت تغییر نماید. مگر باز هم این احساس موجود خواهد بود.

احساس لذت را کم مینماید

من فکر نمی کنم که من همچنان مصاب کدام مرضی باشم. مگر یکی از ما میتواند مصاب مرض باشد در حالیکه نمیداند

من کدام مرضی ندارم

من میخواهم بهر صورت از آن استفاده نمایم. یکی از ما ممکن از قبل مصاب یک انتان بوده باشد در حالیکه در مورد آن نمی فهمیم

شما قبلا از تنظیم خانواده استفاده می نمائید

تنها یک مرتبه بدون محافظت کافی است که مصاب امراض مقاربتی. و یا ایدز شویم. و همچنان من به حامله شدن آمادگی ندارم

تنها این مرتبه بدون پوش (کاندم)

کاندم برای هر کسی است که میخواهد خود را محافظه نماید کاندم نه ، مقاربت جنسی نه

برای فاحشه ها می باشد، پوش (کاندم) (ها). چرا شما میخواهید که از آن استفاده نمائید

عملیه های مقاربت جنسی مصوون تر

اجرای مقاربت جنسی ایکه در تماس با منی مردانه کمتر بوده و همچنان امکانات انتقال امراض مقاربتی بشمول ایدز (HIV) کمتر است.

چوکات زیر نشان میدهد که کدام انواع این عملیه ها نسبت به دیگران مصوون تر است. مقاربت جنسی از طریق داخل نمودن آله تذکیر به مهبل (مقاربت جنسی مهلبی) معمولترین عملیه مقاربت جنسی در بسیاری مردان و زنان میباشد.

مگر بعضی زوج های دیگر از عملیه های بسیار مخلف گرفتن لذت جنسی با حرف زدن یا تماس استفاده می نمایند. اگر شوهر شما نمی خواهد که پوش (کاندم) استفاده نماید. کوشش نمائید او را وادار سازید که انواع دیگر مقاربت جنسی را با شما داشته باشد، این عملیه های دیگر ممکن بهما ن اندازه برایش خوش آیند باشد و خطر کمتری به شما متوجه می گردد.

- ◀ مقاربت جنسی را مصوون تر بسازید.
- هر دفعه يك كاندم استفاده کنید.
- عملیه های جنسی خطرناك را با تماس و بوسه تعویض نمائید.
- اگر شما نمی توانید از كاندم استفاده نمائید بهتر است مواد كشنده سپرم را به تنهائی و یا با يك حجاب Diaphragm استفاده کنید.

بعضی انواع مقاربت جنسی نسبت به دیگرانواع مصوون تر است.

لمس کردن. لمس کردن همیشه تا زمانیکه شخص افرازات خوندار و یا زخم در آله تناسلی و یا دست های خود نداشته باشد مصوون است.

بوسه کردن. بوسه کردن دهن به دهن مصوون است حتی اگر دهن شما باز بوده و زبان شما با یگدیگر تماس داشته باشد. اما اگر شما یا همسر شما در دهن زخم داشته باشید، باید تا زمانیکه زخم التیام می یابد انتظار بکشید.

مقاربت جنسی مهلبی: مقاربت جنسی از طریق مهبل نسبت به مقاربت جنسی از طریق دهن کمتر مصوون بوده، مگر نسبت به مقاربت جنسی از طریق مقعد مصوون تری باشد. همیشه برای جلوگیری از تماس منی به مهبل از پوش (کاندم) استفاده نمائید. اگر این کار را کرده نمیتوانید، کوشش نمائید که مرد را مجبور سازید قبل از انزال شدن آله تناسلی خود را از مهبل خارج سازد. شما هنوز ممکن است مصاب مرض ایدز (HIV) شوید و همچنان هنوز امکان حاملگی موجود است مگر اینکار مصوون تر است زیرا مقدار کمتر منی بداخل بدن شما می شود.

از مقاربت جنسی خشك اجتناب ننمائید. در بعضی مناطق مردم ترجیح میدهند که زمانی مقاربت داشته باشند که مهبل بسیار خشك باشد، لذا بعضی زنان یكتعداد داروها یا پودر هائی را داخل مهبل می گذارند و یا قبل از مقاربت جنسی دوش میگیرند (ریختن آب داخل مهبل برای شستشو). اما اگر مهبل خشك و یا تخریش شده باشد، به آسانی در زمان مقاربت پاره خواهد شد و امكانات مصاب شدن به انتانات بسیار زیاد تر میگردد. شما با عدم استفاده از پودر، دوأ و یا عدم شستشوی مهبل قبل از مقاربت جنسی مهبل را کمتر خشك ساخته و با گذراندن وقت بیشتری در معاشقه قبل از جماع به بدن اجازه میدهد تا مرطوبیت خود را حاصل نماید. و یا از لعاب دهن، مواد کشنده سپرم و یا ملینات برای لشم ساختن مهبل استفاده ننمایید که در نتیجه جلد کمتر پاره خواهد شد. **از روغنیا و چربی هائیکه از نفت بدست میاید استفاده ننمایید، که سبب پاره شدن پوش (کاندم) گردد.**

ایجاد تغییرات برای مقاربت جنسی مصوون

هر کس ضرورت دارد تا در مورد طریقہ های مصوون تر ساختن مقاربت جنسی فکر نماید، حتی اگر فکر نمی نمائید که در خطر آن قرار دارید چگونه ایجاد این تغییرات ارتباط به آن خواهد داشت که چه انتظاری را شما از همسر خویش در رابطه به تقویت خواست خود برای مقاربت جنسی مصوون تر دارید.

اگر همسر شما پیشتیبانی داشته باشد، بهترین کار آنست تا با هم در مورد خطرات صحتی امراض مقاربتی صحبت ننمائید. مگر اینکار همیشه آسان نیست! بسیاری زنان فکر مینمایند که شایسته نیست در مورد مقاربت جنسی بخصوص با همسر خود یا دیگر مردان صحبت نمایند لذا آنها کمتر اینکار را عملی می نمایند. يك مرد ممکن است با مردان دیگر در مورد مقاربت جنسی صحبت نماید. مگر اغلباً براحتی نمی تواند با همسر خود صحبت نماید. درینجا بعضی پیشنهاداتی ارایه میگردد:

صحبت کردن را ابتدا با يك دوست خود تمرین ننمائید. از دوست خود بخواهید که وانمود نماید همسر شما است و بعداً چیزی را که می خواهید به شوهر خود بگوئید تمرین کنید کوشش ننمائید در مورد هر چیزیکه او ممکن است بگوید فکر ننمائید و برای هر ممکن تمرین ننمایید بخاطر داشته باشید که او همچنان ممکن است در هنگام صحبت نمودن احساس عصبانیت نماید لذا کوشش ننمائید که او را آرام داشته باشید.

با همسر خود صحبت ننمائید. تا زمانی که وقت مقاربت جنسی میرسد انتظار نکشید يك زمانی را انتخاب ننمائید که در مورد یگدیگر احساس خوبی دارید و امکان ندارد که حرف یگدیگر را قطع ننمائید اگر شما بخاطر یکه جدیداً طفل بدنیا آورده اید داشتن مقاربت جنسی توقف داده اید کوشش ننمائید قبل از شروع مجدد مقاربت جنسی با هم صحبت کنید اگر شما و همسر شما از هم جدا زندگی مینمائید و یا باید اغلباً سفر کنید در مورد اینکه داشتن يك هم خواب دیگر برای صحت جنسی شما چه مفهوم خواهد داشت صحبت ننمائید.



تا اندازه که میتوانید در مورد خطرات مقاربت جنسی غیر مصوون و در مورد روش ها و عملیه های مقاربت جنسی مصوون بیاموزید. اگر همسر شما در مورد امراض مقاربتی و طرز انتشار آن و یا در مورد تاثیرات صحتی دوامدار آن نمیداند او ممکن است خطرات واقعی شامل مقاربت جنسی غیر مصوون را نفهمد. اگر شما این معلومات را برایش بدهید و یا او را تشویق ننمائید که با يك کارکن صحتی درین رابطه صحبت نماید میتواند در متقاعد کردن وی برای اجرای مقاربت جنسی مصوون کمک نماید.

من میخواهم در مورد این چیزها صحبت نمایم مگر نمیدانم چگونه

من واقعا میخواهم در مورد این چیزها صحبت نمایم مگر میترسم که او چه فکر خواهد کرد



با جامعه خود برای آموزش زنان و مردان در رابطه به استفاده از کاندم کار ننمائید اینکار کمک خواهد کرد تا کاندم بیشتر مورد قبول واقع گردد.

اگر شما فکر مینمائید که همسر شما خواهد تا مقاربت جنسی مصوون را اجرا نماید، شما ضرورت خواهید داشت برای رسیدن به خواست خود بیشتر ابتکار عمل بخرج دهید:



چانه زدن برای مقاربت جنسی مصوون تر
در مورد اینکه برای خریداری دیگر ضروریات چگونه میزیند فکر کنید. درین حالات شما باید بفهمید که چه میخواهید و بعداً با کس دیگری به طریقه ایکه میتوانید آنرا حاصل نمائید.

صحبت کنید. با سوال نمودن از خود شروع کنید: واقعاً من میخواهم که شوهرم کدام تغییرات را بیاورد؟ آیا چیزی هست که من برایش پیشنهاد نمایم که امکان موافقت او را بیشتر سازد؟ چه را پیشنهاد خواهم کرد؟



تمرکز بر مصوونیت. زمانیکه شما در مورد مقاربت جنسی مصوون صحبت مینمائید همسر شما خواهد گفت که شما به او اعتماد ندارید. برایش بگویند که موضوع مصوونیت است نه اعتماد. از آنجائیکه یک شخص میتواند بدون آنکه بفهمد مصاب یک مرض مثاربتی باشد و یا ممکن است غیر از طریقه مقاربت جنسی از طریقه های دیگری نیز مصاب مرض ایدز (HVI) گردد برای یک شخص مشکل خواهد بود که مطمئن باشد منتن نیست مقاربت جنسی مطمئن تر یک نظریه خوب برای برای تمام زوج ها است.

اما اگر شما یا همسر شما در سابق یا فعلاً با افراد دیگری نیز مناسبات جنسی داشته باشید این بحث را برای تحقیر و استفاده ننمائید. کوشش نمائید تا با مهربانی در مورد اینکه چرا شما ترس دارید و چگونه هر یک شما در آینده رفتار خواهید نمود صحبت کنید. اگر او مایل نباشد که داشتن مقاربت جنسی با دیگران را توقف دهد از او تقاضا نمائید تا در هر مرتبه مقاربت جنسی با شما یا با هر کس دیگری از پوش (کاندم) استفاده نماید.

برادر من برایم گفت که او حالا همیشه از کاندم استفاده مینماید.



استفاده از دیگران طور مثال:

بعضی اوقات دانستن اینکه دیگران مقاربت جنسی مصوون را عملی مینمایند میتواند شوهر شما را ترغیب نماید تا عین کار را انجام دهد.

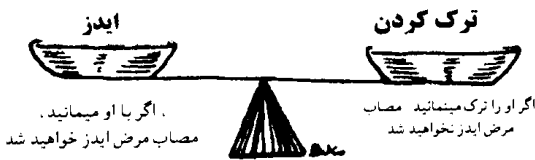
در صورتیکه ضرورت دارید تقاضای کمک نمائید.

اگر شما می ترسید که در صورت صحبت شما شوهرتان ممکن است قهر شده و یا از تشدد و زور کار بگیرد ممکن به کمک کس دیگری برای صحبت با وی در مورد مقاربت جنسی مصوون تر ضرورت داشته باشید از کسیکه به او اطمینان دارید طلب کمک نمائید.

اگر همسر شما نخواهد که تغییر نماید

اگر همسر شما نخواهد که عادات جنسی خود را تغییر دهد شما باید تصمیم بگیرید که چه کنید شما ممکن است قادر باشید که عدم اجرای مقاربت را تا زمان یافتن طریقه محافظی ایکه بتوانید آنرا کنترل نمائید مانند کاندم (پوقانه) زنانه و یا حجاب با مواد کشنده سپرم (صفحات 204 تا 206 دیده شود) انتخاب نمائید و یا در مورد خاتمه دادن به ارتباطات فکر نمائید.

مصاب شدن به مرض



چیزهایی را که باید وزن نمائید در صورتیکه همسر شما مایل نباشد تا اجرای مقاربت جنسی غیر مصوون را توقف دهد.



احساس لذت بیشتر از مقاربت جنسی

این خواست برای مردان و زنان طبیعی است که لذات جنسی را با همسران خود شریک سازند. زمانیکه هر همسر تماس و یا صحبت های جنسی را که زوج وی دوست دارد بشناسد، هر دو میتوانند از مقاربت جنسی لذت ببرند. اگر یک زن احساس لذت نداشته باشد، دلایل مختلف ممکن است وجود داشته

باشد. شوهرش ممکن است درک نکرده باشد که واکنش بدن زن در برابر تماس های جنسی نظر به بدن مرد فرق دارد و یا خانم ممکن آموخته باشد که زنان کمتر از مردان باید از مقاربت جنسی لذت ببرند، و یا خانم نباید به شوهر خود بگوید که چه کاری را دوست دارد.

فهمیدن اینکه زنان میتوانند به اندازه مردان از مقاربت جنسی لذت ببرند و اینکار خوب است، کمک خواهد کرد تا خانم بیشتر به مقاربت جنسی علاقمند شود. مگر خانم باید بفهمد که این نوع تغییرات به وقت ضرورت دارد.

◀ زنان و مردان هر دو قادر اند که احساس نمایند و یا بر تمایلات خود کنترل داشته باشند.

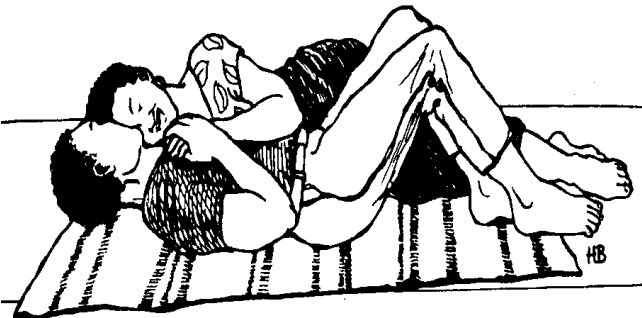
◀ چیزیکه برای یک شخص لذت میدهد نباید برای دیگری مضر باشد.

چگونه بدن به لذت جنسی واکنش نشان میدهد

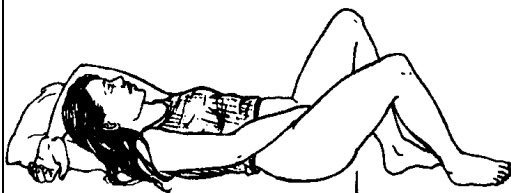
زنان و مردان هر دو تمایلات جنسی دارند. مگر بدن هایشان بصورت مختلف به تفکرات و تماس های جنسی واکنس نشان میدهد. زمانیکه مردان و زنان تفکرات جنسی داشته و یا بطریقه جنسی تماس هائی داشته باشند. احساس هیجان مینمایند. تفکرات و تماس های بیشتر سبب هیجانی شدن بیشتر بدن میگردد. هیجانات جنسی یک مرد را میتوان به آسانی دید، چون آله تناسلی وی سخت میشود. زمانیکه یک مرد به اوج لذت میرسد، از آله تناسلی وی مایعات سپرم خارج میشود (دفع = ejaculation) به این حالت انزال یا اوج لذت گفته میشود. بعد از انزال دوباره آله تناسلی نرم می شود.

بدن زن نیز متهیج می شود مگر دیدن آن مشکل تر است کلیتوریس سخت میشود و ممکن است متورم گردد، لب های قرج و مهبل در مقابل تماس حساس می شوند. اگر تماس و تفکرات جنسی ادامه یابد، فشار جنسی بلند رفته تا زمانیکه زن به نقطه اوج لذت میرسد و انزال می گردد لمس نمودن کلیتوریس طریقه بسیار معمول وقوع آن است. اغلباً رسیدن به اوج لذت و انزال برای زنان وقت بیشتری نسبت به مردان می گیرد مگر بعد از انزال قوت و فشار بدن وی کم شده و احساس راحت و لذت زیاد مینماید.

رسیدن به اوج لذت تقریباً برای تمام زنان امکان دارد مگر بسیاری زنان تنها در یک زمان یکمرتبه به آن رسیده و یا هیچگاه به آن نمی رسند، اگر خانم بخواهد ممکن است قادر شود بیاموزد که چگونه به اوج لذت برسد، یا از طریق تماس خودش (صفحه بعدی دیده شود) و یا از فهماندن همسر خود که چه چیزی برایش احساس خوشی میدهد. اینکار ممکن است برای شوهر نیز احساس خوشی بدهد که میدانند او به خانمش لذت میدهد.



تماس جسم خود برای لذت بردن



يك زن میتواند بدن خود را بطریقه ای که برایش لذت جنسی بدهد لمس نماید. این يك طریقۀ خوبی برای وی است تا در مورد بدن خود بیاموزد بدانکه کدام نوع تماس جنسی بهترین احساس را برایش میدهد بسیاری جوامع

عقیده دارند که لمس نمودن جسم خود بطریقه جنسی اشتباه است لذا بعضی اوقات افراد از اجرای اینکار خجالت می کشند. مگر لمس نمودن بدن خود سبب ایجاد ضرر نشده و تمایلات جنسی را از بین نمی برد.

کمبود تمایلات

بسیاری چیزها - شامل حادثات روزانه زندگی - میتواند بالای اندازه احساس تمایلات جنسی يك زن ویا مرد تاثیر نماید. طور مثال زمانیکه زندگی هیجانی باشد مانند زمان شروع يك ارتباط جدید ویا يك وظیفه جدید ، يك زن یا مرد ممکن است تمایلات جنسی بیشتری احساس نماید مگر ممکن است تمایلات جنسی کمتری داشته باشید زمانیکه :

شما فشار های زیادی را از سبب کار زیاد ، غذای ناکافی ، مریضی ویا تولد طفل جدید احساس نمائید.

همسری داشته باشید که او را نمی خواهید.

ترس داشته باشید که دیگران ممکن است مقاربت شما را ببینند یا بشنوند.

● ترس داشته باشید که مبادا حامله شوید یا مصاب يك مرض مقاربتی گردید.

زمانیکه زن تمایلات کمتری داشته باشد بدنش رطوبت طبیعی کمتری تولید خواهد کرد و او ممکن است ضرورت به استفاده از ملینات ویا لعاب دهن برای جلوگیری از دردناک بودن مقاربت جنسی داشته باشد. زمانیکه تمایلات جنسی يك مرد کم باشد بسیار مشکل خواهد بود که آله تناسلی وی سخت شود (ناتوانی جنسی) او ممکن احساس خجالت نماید واین حالت دفعه بعدی سخت شدن آله تناسلی را مشکل تر می سازد.

اگر شما و همسر تان تمایلات کمتری دارید کوشش نمائید یگدیگر را عفو نمائید که هر دوی در مورد آن صحبت نمائید زمانی را برای مقاربت جنسی پلان نمائید که هر دوی شما به آن میل دارید و کوشش نمائید کارهای انجام دهید که تفکر و احساسات جنسی هر دوی شما را بیدار سازد.

◀ اگر به يك زن تجاوز شده باشد و بزور مجبور به مقاربت جنسی شده باشد ممکن ضرورت به وقت یا صحبت با کسیکه به او اعتماد دارد ویا يك کارکن صحتی آموزش دیده داشته باشد - قبل از آنکه مجدداً مقاربت جنسی را شروع نماید.

اگر مقاربت جنسی دردناک باشد

مقاربت جنسی نباید دردناک باشد موجودیت درد در هنگام مقاربت جنسی اکثراً علامه موجودیت کدام مشکلی می باشد. يك زمان ممکن است در هنگام مقاربت جنسی درد احساس نماید اگر:

- شوهری بسیار زود قبل از آماده بودن خانم و مرطوب شدن کافی مهبل به آن داخل نماید.
- خانم احساس شرم و گناه داشته ویا نخواهد که مقاربت جنسی داشته باشد. (صفحه 356 دیده شود)
- خانم قبلاً ختنه شده باشد. (صفحه 463 دیده شود).

با اهمیت: درد با مقاربت جنسی بعد از ولادت ، خاتمه حمل و یا سقط میتواند يك علامه انتان شدید باشد. دفعتاً يك کارکن صحتی را ببینید.

کاربرای ایجاد تغییر

تغییر دادن نقش های مضر جندر

تغییر دادن نقش های مضر جندر به وقت نیاز دارد، چون نظریات جوامع در مورد زنان و مردان یکی از عقاید بسیار عمیق آنها میباشد. مگر با گذشت زمان زنان و مردان میتوانند بیاموزند که نقش های جدید بگیرند ، بخصوص اگر آنها بفهمند که چگونه این نقش ها به دختران و زنان کمک خواهد کرد تا زندگی صحتمندانه تر و پرحاصل تری داشته باشند.

برای آغاز تغییر دادن نقش های جندر (زنان و مردان) شما ضرورت خواهید داشت تا طرق کمک به جامعه خود را پیدا نمائید درینجا بعضی پیشنهاداتی ارایه شده است.

- انگشاف آگاهی در مورد نقش زنان و مردان (نقش جندر) و اینکه چگونه این ها از طریق والدین ، جامعه و وسایل ارتباط جمعی (رادیو ، تلویزیون و روزنامه ها) انتقال می یابد.

- بررسی نقش های مختلف زنان و مردان تا دیده شود که کدام يك از آنها مضر بوده و به تغییر ضرورت دارد.

- ساختن پلان برای تغییر.

درینجا بعضی پیشنهاداتی در رابطه به کارهای مضحك ایکه در جوامع مختلف وجود داشته است برای کمک به فکر نمودن زنان و مردان در مورد نقش جندر و اینکه چگونه بر صحت جنسی تاثیر مینماید تذکر داده می شود.

استفاده از زبان جنسی

فهمیدن اینکه مردان و زنان یگدیگر را از نظر جنسی بشکل متفاوت می بینند ، میتواند به مردم کمک کند تا فکر نمایند که چگونه نقش زنان و مردان بالای عقاید آنها در مورد جنسیت تاثیر می نماید.

1. چندین اصطلاح جنسی را انتخاب نموده و هر یکی را در قسمت بالایی يك پارچه کاغذ بنویسید (یا رسم نمائید) طور مثال: آله تناسلی مردانه ، آله تناسلی زنانه ، مقاربت جنسی کاندم و غیره.

2. افراد را به 2 یا 3 گروه تقسیم نمائید. برای هر گروه کوچک يك پارچه کاغذ را بدهید چند دقیقه به آنها وقت بدهید تا در مورد طرز گفتن اصطلاح روی کاغذ به هر شکل مودبانه ، خشن ، طبی و معمول فکر نمایند و در کاغذ بنویسند بعدا کاغذ را به گروه های مختلف توزیع نمائید تا اینکه افراد هر گروه چانس آنرا داشته باشند که در هر لست اضافه نمایند.

3. کلمات را با تمام گروه ها بحث نمائید. هر کلمه به مردم چه احساسی میدهد ؟ آیا زنان در گروه نظریه مردان بصورت متفاوت فکر مینمودند ؟ کدام ها بیشتر توسط زنان استعمال می شد؟ اگر يك زن این کلمات را بکارگیرد مردم در مورد وي چه خواهند گفت؟ آنها در مورد يك مرد چه فکر خواهند کرد اگر کلمات مشابه را استعمال نماید؟ چرا؟ کدام کلمات برای استفاده در حالات مختلف بهترین کلمات اند؟ چرا؟

اگر يك زن را بر، پوشویا حتی کاندم را نام ببرد ، مردم فکر خواهند کرد که او يك زن بد است مگر برای يك مرد گفتن آن در زمان صحبت با رفقای عادی است.



پیام های صحتی دروسایل ارتباط جمعی

اگر مردم بفهمند که چگونه نظریات مضر در مورد جنسیت زنان و نقش جنس آنها یاد گرفته میشود آنها میتوانند به تفکر در مورد طرز تغییر آن نظریات بپردازند. این فعالیت به مردم کمک خواهد کرد تا در مورد اینکه رادیو، سینما، خواندن های مشهور، روزنامه ها و مجلات چگونه نظریات را در مورد نقش های جنس (نقش زنان و مردان) با گو مینمایند فکر کنند.



1 - به بعضی خواندن های مشهور از رادیو گوش دهید (در صورتیکه تیپ ریکاردر داشته باشید آنرا ثبت نمایید) و یا اعضای گروهی برای خواندن های دسته جمعی (ویا تمثیل) خواندن ها داشته باشید. با دقت بشنویید که کلمات خواندن در مورد زنان و مردان چه میگوید چگونه زنان و مردان توضیح داده شده اند؟ آیا این خواندن ها نظریاتی را در مورد نقش و جنسیت زنان انتقال میدهند؟ هر پیامی را که گروه در خواندن ها به ارتباط نقش زنان و مردان دریافت نموده اند یادداشت کنید و تصمیم بگیرید که آیا این پیام ها برای زنان مفید است یا مضر.

2 - به گروه های کوچکتر تقسیم شوید برای هر گروه یک آگهی را که از یک مجله یا روزنامه یا تخته اعلانات قطع و یا کاپی شده باشد بدهید. از هر گروه بخواهید تا پیدا کنند آگهی ویا اعلان دست داشته آنها در مورد نقش و جنسیت زنان چه میگوید بعدا همه با هم یکجا شوند و بگویند که کدام پیام توسط هر اعلان انتقال می یابد. بعدا بصورت یک گروه تصمیم بگیرید که این پیام برای زنان مفید است یا مضر.

3 - در مورد اینکه چگونه پیام ها در مورد زنان از طریق رادیو، خواندن ها و اعلانات انتقال می یابد چگونه این پیام بالای ما شوهران ما واطفال ما تاثیر می گذارد؟ و آیا این نظریات رهنمائی کننده اعمال و عقایدی می باشد که برای زنان مضر است؟ فکر نمایید.

4 - شناسائی نظریات در مورد نقش و جنسیت زنان که انتقال آن مهم و مفید است.

چگونه این نظریات میتوانند از طریق اعلانات، خواندن ها و فلم ها انتشار یابند؟ از یک گروه کوچک بخواهید که یک اعلان را رسم نموده ویا یک خواندن یا نمایشنامه را ترتیب نمایند که نظریات مفید و صحتی را در مورد زنان تدریس نماید از هر گروه بخواهید تا کار خود را برای دیگران به نمایش بگذارند.

بهبود صحت جنسی در جامعه تان

نقش جنس در هر جامعه مختلف است و همینطور مشکلاتیکه زنان و مردان درکوشش برای بهبود صحت جنسی با آنها مقابل اند. در اینجا یک طریقه بحث در مورد اینکه چرا ممکن است اجرای مقاربت جنسی مصوون تر در جامعه شما برای زنان مشکل باشد ارایه میگردد.

◀ برای کار جهت ایجاد تغییر در جامعه شما میتوانید شناخت روش های مانعوی برای اجرای مقاربت جنسی مصوون مهم است.

1- با گفتن يك قصه مانند "قصه فاطمه" (صفحه 187) شروع نمایند. در مورد فاطمه و امانویل طوریکه آنها در جامعه شما زندگی مینمایند صحبت نمایند.

2- بعد از گفتن قصه جروبحت را با سوالاتی مانند: "چرا فاطمه خود را در مقابل مرض ایدز محافظه ننمود؟" "آیا فکرمی نمایند که او باور مینمود که میتواند مصاب مرض ایدز شود؟" "اگر نه، چرا نه؟" شروع نمایند.

3- زمانیکه گروه در مورد اهمیت فهمیدن خطرات صحبت مینمودند شما میتوانید در مورد روش های مانعوی برای مصوون تر بودن مقاربت جنسی صحبت کنید. طوومثال: زنانی مثل فاطمه به کدام مشکلات مواجه خواهند بود، اگر کوشش نمایند که مقاربت جنسی مصوون تر را اجرا نمایند؟ چرا زنان صحبت کردن را با همسران خود در مورد مقاربت جنسی مصوون مشکل می یابند؟ زنان چه کرده میتوانند تا همسران خود را متقاعد سازند که مقاربت جنسی مصوون را عملی نمایند؟

4- در مورد اینکه در جامعه شما برای کمک به زنانی مانند فاطمه چه کاری شده میتواند صحبت نمایند بحث نمایند که چگونه میتوانید بر موانع موجود در مقابل مقاربت جنسی مصوون در جامعه خود فایق آئید. (برای نظریات در مورد طریقه های مقاربت جنسی مصوون در جامعه شما صفحه 280 دیده شود) بحث خود را با ساختن يك پلان برای بهبود صحت جنسی در جامعه خود پایان دهید.