

الفصل السابع: العلاقة الجنسية



العلاقة الجنسية هي جزء من العلاقة الزوجية بين الأزواج. يعد الجنس بالنسبة للعديد من النساء وسيلة للتعبير عن الحب والرغبة تجاه شركائهن. أو كي ينجبن الأطفال الذين طالما حلمن بإجابتهم. لكن العلاقة الجنسية تعني أكثر من مجرد علاقة جنسية مع شخص ما. حميمية المرأة مع شريكها. وتواصلها مع جسدها. ورؤيتها لنفسها كامرأة. كلها أجزاء من العلاقة الجنسية. يمكن للمرأة ذات الإعاقة أن تحصل على علاقة جنسية حميمة ومُحِبَّة مع زوجها. أو أن ترغب فيها. كما أن لديها كامل الحق بالتمتع بها. قد خدَّ نظرة المجتمع. أحياناً، من خبرة المرأة ذات الإعاقة في الحياة الجنسية. إن استطاع المجتمع أن يتفهم ويقتنع بأن المرأة ذات الإعاقة لديها نفس الحاجة للحب والجنس والعائلة مثل أي شخص آخر: حينها قد تتمكن المرأة ذات الإعاقة من:

- ممارسة الجنس بطريقة تمتعها مع زوجها.
- مناقشة متى وكيف تمارس الجنس.
- تحديد إن كانت تريد أن تحمل ومتى.
- منع انتقال الأمراض المنقولة جنسياً.
- التحرر من العنف الجنسي مثل الجنس بالإكراه.

لدينا الحق بأن يحبونا لذاتنا. وليس لما لا نستطيع عمله أو مظهرنا الخارجي.



الفصل السابع: العلاقة الجنسية

اعتقادات مؤذية حول العلاقة الجنسية للمرأة ذات الإعاقة

بعض الاعتقادات المؤذية حول العلاقة الجنسية للمرأة ذات الإعاقة موضحة بالأسفل. تقول العديد من النساء ذوات الإعاقة إن هذه المواقف والاعتقادات السلبية تمنعهن من الاستمتاع بعلاقة جنسية حميمة ومحبة. قد تمنع هذه المواقف الخاطئة المرأة ذات الإعاقة. أحياناً، من إيجاد زوجٍ وفيّ يقدرها.

اعتقاد مؤذٍ: جسد المرأة ذات الإعاقة مخزٍ في معظم المجتمعات تقدر المرأة تبعاً لجاذبيتها الجسدية. إن اختلف شكل المرأة عن هذا المعيار، فقد يعتقد الناس أنها لا تستحق عناء الزواج وأن تكون شريكة جنسية.

لا يحق لهن.

لم لا؟ نملك الحاجة نفسها للحب والجنس والعائلة كأى شخص آخر.



غيتا تخبرنا عن شريك الزواج "المثالي"

المشكلة في الهند أننا نبحث عن الشريك المثالي ذي الجسد المثالي. وبناءً على ذلك يُعطى المظهر الخارجي أهمية كبيرة. بحيث لا يبقى أي مكان للشخص "غير المثالي". انظر، فقط، لإعلانات الزواج هذه الأيام. كل الرجال يريدون امرأة نحيلة، جميلة، ذات بشرة جميلة، متعلمة، ذات تربية جيدة، وهكذا. وهناك أيضاً، اعتقاد بأن الرجل إن تزوج من عائلة لديها شخص مصاب بشلل الأطفال، فإن أطفاله سيولدون مصابين بشلل الأطفال. وقد حدث هذا الأمر معي. لذا، فأنا أعرف ما أقوله. يتوقع الجميع من المرأة أن تكون كاملة في كل النواحي. وفي المقابل، قد يكون العريس ذا إعاقة، قبيحاً، مصاباً بالصرع، مدمن كحول، ولكن يبقى العريس المثالي.



الفصل السابع: العلاقة الجنسية

اعتقاد مؤد: لا يمكن أن تشعر المرأة ذات الإعاقة بمشاعر جنسية كسائر النساء. تشعر المرأة ذات الإعاقة بمشاعر جنسية. ولكن. قد يعتقد أفراد أسرتها أو مجتمعها أنها يجب أن لا تشعر بهذه المشاعر. أو أنها لا تستطيع أن تشعر بها. قد تعتقد المرأة ذات الإعاقة أنها لا تستطيع أن تشعر بمشاعر جنسية أو أن شخصاً ما قد ينجذب إليها جنسياً ويرغب بأن ينجب أطفالاً منها. إن خلقت المرأة ذات إعاقة، أو أصيبت بالإعاقة وهي طفلة صغيرة. فقد يصعب عليها تقبل أنها جذابة جنسياً أثناء نموها. إن أصيبت امرأة شابة بالإعاقة أثناء مرحلة اكتشافها للعلاقة الجنسية. فقد تتضرر نظرتها لنفسها. وربما تعتقد أنها لن تقيم علاقة جنسية أبداً. حتى المرأة الناضجة التي نمت واكتشفت حاستها الجنسية قد تغير نظرتها لنفسها إن أصيبت بالإعاقة. قد تعتقد أنها لم تعد جذابة جنسياً أو تشعر بالحزن لاختلاف ممارسة الجنس الآن. قد لا تستوعب أنه ما زال بإمكانها التمتع بالجنس مع زوجها.

اعتقاد مؤد: ترغب النساء ذوات الإعاقة بالجنس دائماً يعتقد بعض الناس أن النساء ذوات الإعاقة— خاصة اللاتي يواجهن صعوبة في الفهم والاستيعاب — دائماً ما يرغبن بالجنس. ولكن ذلك غير صحيح. مثل أي مجموعة نساء أخرى. تمتلك النساء ذوات الإعاقة العديد من الخيارات. البعض يرغب بممارسة الجنس غالباً. والبعض لا يرغب به كثيراً. كسائر النساء. تملك المرأة ذات الإعاقة حق اختيار متى تمارس الجنس. ويجب أن تتمكن كل امرأة من رفض ممارسة الجنس حين لا ترغب فيه.

كوني ذات إعاقة سمعية لا يعني أنه لا تخالجي مشاعر جنسية. تماماً مثل لبس النظارات. فهو لا يمنعك من الجوع والعطش!



منع الاعتداء الجنسي على النساء اللاتي يعانين من صعوبة في الفهم والاستيعاب لا تحصل العديد من النساء ذوات الإعاقة على اهتمام كافٍ أو فرص لإثراء العلاقات اللاتي يحتجن. إن تُركت في المنزل وحدك أو جاهلتك عائلتك. فقد تشعرين بالوحدة وتبحثين عن صديق أو أي شخص يعطيك اهتماماً. يخطئ الناس فهم هذه الحاجة للاهتمام بالرغبة في الجنس. أو قد يقومون باستغلالك. لأنك وحيدة. أو لاعتقادهم أن أحداً لن يهتم إن قاموا بإيذائك. قد يصعب. أيضاً. التعبير عما تحتاجين. خاصة إن لم يتم تعليمك عن الجنس. من المهم أن تتعلمي عن جسدك والعلاقة الجنسية. يمكن لشخص تثقين به أن يساعدك على حماية نفسك واتخاذ قرارات جيدة حول الجنس.



الفصل السابع: العلاقة الجنسية

التعلم عن الكاتبة الجنسية

تتعلم العديد من الفتيات ذوات الإعاقة عن الجنس في بادئ الأمر عند تعرضهن لاعتداء جنسي أو إجبارهن على ممارسة الجنس. العاملون في الصحة، والعائلة، والأصدقاء، والمساعدون، يمكنهم أن يدخلوا الفتيات ذوات الإعاقة ضمن مجموعات حوار حول العلاقة الجنسية والنضج. إدخال الفتيات ذوات الإعاقة إلى برامج التوعية الجنسية وتعليمهن حول العلاقة الجنسية يمكن أن يحمي أولئك الفتيات من يحاولون استغلالهن. لمعلومات أكثر حول الاعتداء الجنسي انظري الفصل ١٤.

في بعض المجتمعات، تتعلم الفتيات عن النضج من شخص أكبر وأكثر حكمة في المجتمع. في مجتمعات أخرى، تخوض الفتيات شعائر خاصة عند نضجهن. وفي بعض المجتمعات تجتمع مجموعة من الفتيات ليتشاركن خبرتهن. يتعلمن من بعضهن عبر التحدث حول أحدث تسريحات الشعر والملابس، وأصدقائهن، ونجوهن المفضلين. يجب إدخال الفتيات ذوات الإعاقة لمثل هذه المجموعات.

لم أحصل على أي تعليم جنسي. سمعت أُمِّي تتحدث مع نساء أخريات، ولكنها لم تتحدث إليّ قط. لم تعتقد أنني قد أتزوج. لذا، اعتقدت أنني لا أحتاج لهذا الحديث.



لم تخبرني أُمِّي أي تفاصيل. إن سألت عن تفاصيل، كانت تهددني بالضرب. تعلمت معظم ما أعرف من صديقاتي.



تعلمت عن العلاقة الجنسية عبر الاستماع إلى أحاديث النساء الأخريات. أتمنى لو أن أحداً حدثني مباشرة كي أتمكن من السؤال عما أريد معرفته.



علمت عمتي أنني قد أتزوج. لذا، علمتني عن النضج كأمراة. تماماً كما علمت الفتيات الأخريات.



يجب أن تتعلم النساء والفتيات المعاقات بشأن النضج كأمراة والعلاقة الجنسية والعلاقات.



الفصل السابع: العلاقة الجنسية

العثور على زوج مثاب

كسائر النساء، تستحقين زوجاً يحترمك ويهتم لأمرك. تستحقين زوجاً يستمع إليك ويعاملك بشكل جيد. تستحقين العثور على شخص يحبك لذاتك، زوجاً يقدر نقاط قوتك ويساعدك في تخطي نقاط ضعفك. تستحقين زوجاً يحتاج مساعدتك، وثقتك، وحبك. تقول العديد من النساء اللاتي عثرن على زوج محب إنهن يرفضن الاقتناع بالأفكار الخاطئة حول الإعاقة. اكتسبن مهارات، وعثرن على وسائل للمساهمة مع عائلاتهن. وتعلمن كيف يحترمن ذاتهن. حين تقدرين و تحترمين ذاتك، تكبر فرصك بإيجاد زوج يحترمك ويقدرك. لمعلومات حول تقدير الذات انظري من صفحة ٥٧ إلى ٦٠.

بعد الحادث الذي تعرضتُ له، أصبحت بوضعية انحناء الظهر الدائم، وواجهت صعوبة في التحرك. لكنني وجدت رجلاً أُجذب لشخصيتي وشجاعتي. يحب الطريقة التي أعالج فيها مشاكلتي بالضحك. حين طلب الزواج مني، وافقت. والآن لدينا طفل جميل.



قبل أن يطلب شريكى يدي للزواج، خدثنا بانفتاح حول إعاقتي. أخبرني أنه تقبلني كما أنا بإعاقتي. وعدني ألا يشعر بالخزي مني أبداً. لدينا زوج مبني على الثقة والاحترام، ولدينا طفلان أيضاً.

وقعت في حب زوجي حين كنا نعمل معاً. التقى والدانا ورتبا زواجنا. كانت أمه لطيفة معي. لكن بعض أقاربه لم يتقبلوني. زوجي يعمل في الحكومة وظنوا أنه لن يتمكن من السفر مع امرأة معاقة. أزعجتني آراؤهم في البداية، ولكن بفضل دعم زوجي، تمكنا من السفر معاً وبناء شراكة قوية.



حين تحصل الفتاة المعاقة على تعليم ومهارات للعمل، تكبر فرص إيجادها لزوج محب. يعطيها العمل فرصة أكبر وثقة أكثر في نفسها. ويسهل على الناس أن يروا أن المرأة المعاقة التي تعمل يمكنها أن تساهم مع عائلتها.



الفصل السابع: العلاقة الجنسية

الزواج المثالي

تشعر المرأة أحياناً أنها مجبرة على الاستقرار مع أي رجل كزوج لها. حتى وإن كان يسيء معاملتها. أو لا يهتم لأمرها ولا يمدّها بالدعم. قد تقبل المرأة أحياناً بشخص يساعدها في كسب النقود لإعالة عائلتها. وفي أحيان أخرى. تكون المرأة هي العاملة ويأخذ الرجل مالها. يخبرها أن عليها أن تكون شاكراً لوجوده معها.

حين تقدر المرأة من قبل أسرتها ومجتمعها ونفسها. تحصل على زوج يعاملها معاملة جيدة. ولن تقبل بزواج يضر بها أو يسيء إليها.

الزواج المدبر

تدبر الأسر في بعض المجتمعات زيجات بناتهم. حين يحدث ذلك. تعامل المرأة ذات الإعاقة على أنها أقل قيمة من النساء الأخريات. قد تدبر العائلة لها زواجاً من أي شخص يقبل بها. حتى وإن لم يعاملها جيداً. وقد تقبل المرأة نفسها مثل هذا الزواج لأنها لا تقدر ذاتها أو لاعتقادها أن لا أحد آخر سيقبل بها زوجة له. قد يطالب الزوج أحياناً بمهر أكبر أو أي مال آخر بسبب إعاقة المرأة التي سيتزوجها. أو تصبح المرأة ذات الإعاقة زوجة ثانية وتعامل بشكل أسوأ من المرأة التي ليس لديها إعاقة. إن طالب الرجل بمال أكثر أو هدايا تعوض إعاقة المرأة. فإن ذلك يشير إلى أنه لا يحترمها كامرأة. وغالبا سيسيء معاملتها بطرق أخرى أيضاً (انظري فصل ١٤).

أزواج منتصف الليل

في بعض الدول. يتزوج الرجل المرأة ذات الإعاقة في الليل فقط لممارسة الجنس. ثم يرحل قبل الصباح. يدعى هؤلاء الرجال بأزواج منتصف الليل. وغالبا ما يتوقفون عن زيارة المرأة إن أصبحت حاملاً. ولا يوفرهم دعماً مادياً للمولود.



الفصل السابع: العلاقة الجنسية

التصنع بالجنس

من الطبيعي أن ترغب المرأة بمشاركة المتعة الجنسية مع زوجها. ولكن أحياناً قد لا تستمتع المرأة بالجنس. هناك عدة أسباب لذلك. إن كان زوجها لا يدرك أن جسد المرأة يستجيب للمسة الجنسية بشكل يختلف عن جسد الرجل. يمكن أن تكون المرأة قد تعلمت أن عليها الاستمتاع بالجنس بدرجة أقل من الرجل. أو أنه يجب عليها أن لا تخبر زوجها بما تحب. قد تصعب إعاقة المرأة من شعورها بالمتعة الجنسية. قد تحتاج لإيجاد طرق أخرى لممارسة الجنس بحيث تستمتع به. خاصة إن أصيبت بالإعاقة منذ مدة قريبة. وتاماً كما تهتم بنظافتها الشخصية بطرق مختلفة تناسب وإعاقتها. يمكن أن تجد طرقاً أخرى للتمتع بالجنس بحيث تناسب مع إعاقتها.

كيف يستجيب الجسم للمتعة الجنسية

يشعر كل من الرجال و النساء بالرغبة الجنسية. ولكن ردة فعل أجسادهم للأفكار واللمسات الجنسية تختلف. عندما تخالج النساء والرجال أفكار جنسية أو يلمسون بطريقة جنسية. يشعرون بالإثارة. أفكار و لمسات أكثر تزيد إثارة الجسد. من الممكن أن تشعر أي امرأة بالنشوة. ولكن جسم المرأة وخبرتها يختلفان. النساء اللاتي يملكن إحساساً ضعيفاً في الجزء السفلي من أجسامهن يحتجن إلى ضغط و لمسات أقوى على مهبلهن حتى يصلن إلى النشوة. حتى النساء اللاتي يعانين من إصابة في العمود الفقري أو لا يملكن أي إحساس بأجسامهن. قد يصلن إلى النشوة. ولكن بشكل مختلف. تختلف الأماكن حيث تشعر المرأة بالمتعة عند لمسها باختلاف النساء. يعتقد معظم الناس أن أعضاء المرأة التناسلية و صدرها هي الأماكن الجنسية لجسم المرأة. لكن يد المرأة و عنقها و وجهها و سرتها يمكن أن تكون مناطق حساسة تعطيها متعة عند لمسها. للنساء المقعدات أو اللاتي يعانين من إصابة في العمود الفقري. يمكن أن تصبح هذه المناطق الأخرى حساسة جداً بحيث يمكن أن تصل المرأة للنشوة بمجرد لمسها. جميع الحواس- اللمس و الشم و السمع و التذوق و النظر- تعتبر وسائل مهمة و مرضية للشعور بالمتعة الجنسية. كل إنسان. رجلاً أو امرأة. ذا إعاقة أو سليماً. يجرب هذه الحواس بطريقته الخاصة. بالنسبة للمرأة الضريرة. يعتبر اللمس و الشم و السمع أهم الحواس. و لمن تعاني الطريش. يعتبر اللمس و النظر أكثر الحواس إرضاءً في الجنس.

الجنس في علاقة

يكون للجنس بالنسبة للنساء ذوات الإعاقة و شركائهن متعة أكبر حين يكونون على استعداد لتجربة طرق أخرى للقيام بالأشياء. بدلاً من التركيز على الأشياء التي لا يمكنك فعلها (أو يصعب عملها). قومي بتجربة أشياء يمكنك القيام بها و تشعرك بالمتعة أنت و شريكك.



الفصل السابع: العلاقة الجنسية

التحدث مع الشريك

تشعر العديد من النساء بالخزي عند التحدث حول رغباتهن. ولكن الشعور بالرغبة أمر طبيعي. وكذلك الرغبة بعلاقة تشعرك بالرضا. إن خططت لممارسة الجنس مع زوجك. سيساعدك التحدث معه قبل الممارسة حول أشياء مثل الجنس الآمن (انظري من صفحة ١٨٠ إلى ١٨٢) وحاجات وتوقعات أخرى. تحدثي مع زوجك حول أي إعاقة في حركتك والطرق التي يمكن أن يستجيب بها جسديك للتحفيز الجنسي. قد يكون الجنس. أحياناً. خطيراً أو يؤذي المرأة بسبب إعاقته. ما قد يؤدي إلى قلة الرغبة. حين يعلم كل من الزوجين نوع الحديث واللمس الجنسي الذي يعجب شريكه. يمكنهما التمتع بالجنس معاً بشكل أكبر. تختلف رغبات الأشخاص بعضهم عن بعض. لذا. فإن أفضل وسيلة لمعرفة ما يعجب الآخر هي التحدث إليه وتجربته.

من الأشياء التي يفيد التحدث عنها:

- أين تسهل ممارسة الجنس. على السرير. مثلاً. أم على الكرسي المتحرك. أم على كرسي. أم على الأرض.
 - أي الأوضاع يؤلم وأبها أكثر راحة.
 - كيف تؤثر إعاقته على طريقة عمل جسمك.
 - إن كنت تتعبين بسرعة. أي الأوقات في اليوم أو في الأسبوع تتمتعين فيها بأكثر قدر من الطاقة لممارسة الجنس.
 - ما يمتعك وما لا يمتعك.
- إن كان زوجك هو نفسه راعيك. فقد يفيد التحدث حول الفرق بين الوقت الذي تمضيانه من أجل الرعاية. والوقت الذي تمضيانه معاً كزوجين في العلاقة الجنسية.

هـام إذا كانت المرأة على علاقة جنسية مع زوجها. من المهم أن يمارسا الجنس الآمن. وذلك لمنع انتقال الأمراض المنقولة جنسياً. مثل الإيدز. من المهم. أيضاً. أن تخضعي وزوجك لفحص مرض الإيدز قبل ممارسة الجنس. لمعلومات أكثر انظري صفحة ١٦٥.

وكذلك إن أردت ممارسة الجنس دون أن تصبحي حاملاً. فانظري فصل ٩ لمعلومات أكثر حول تنظيم الأسرة. وصفحة ١٧٦ حول وسائل منع الحمل الطارئة.

الجنس للنساء اللاتي أصبن بإعاقة

حين تصاب المرأة بإعاقة نتيجة حادث أو مرض. قد تجد أن مشاعرها الجنسية اختلفت. قد تقل مشاعر بعض النساء أو يفقدن اهتمامهن بالجنس لفترة. بعض النساء يعتقدن أنهن فقدن إمكانية الشعور بالمتعة أو أن يستمتعن بالجنس مع أزواجهن. إذاً. يجب على الزوجين أن يعرفا كيف تؤثر الإعاقة على الشعور الجنسي.



الفصل السابع: العلاقة الجنسية

أمل ألا يطلقني. فقد قال عاملو الصحة إنه ما زال بإمكانني ممارسة الجنس والإحجاب.



أنا آسف جداً لما أصابها بسبب اللغم الأرضي. ولكن عائلتي تريدني أن أتزوج مرة أخرى. يقولون إنها الآن ستجلب الحظ السيئ ولن تتمكن من إجاب الأطفال.

لنذهب ونتحدث معا لحماتك ونخبرها أنه حين يعود زوجك، سترغبين بقضاء بعض الوقت معه في مكان خاص.

إن كنت على علاقة جنسية قبل أن تصابي بالإعاقة، فقد تخافين ممارسة الجنس مجدداً. قد تقلقين إن كان زوجك ما زال يراك مثيرة جنسياً. أو كلاكما قد تقلقان من إمكانية إرضاء بعضكما جنسياً. من المفيد لكما أن تتحدثا حول مشاعركما والتغيرات التي قد تضطران لعملها. قد تختلف طريقة ممارسة الجنس. ولكن، مثل معظم الأزواج، تجدان طرقاً لممارسة الجنس وإمتاع بعضكما. يكون هذا صحيحاً جداً إن كان لديكما علاقة وثيقة وتفاهم جيد قبل الإصابة.

الخصوصية

إيجاد الوقت والمكان المناسبين لممارسة الجنس قد يكون أمراً صعباً بالنسبة للمرأة ذات الإعاقة، خاصة إن كانت تحتاج لمساعدة في الاستعداد لممارسة الجنس.

قد يجد بعض الناس طرقاً خاصة بهم. على سبيل المثال، يمكن أن تمارس المرأة الجنس مع شريكها بينما تجلس على كرسيها المتحرك. وبذلك لا تحتاج لشخص آخر يساعدها على الانتقال إلى السرير. ويجد بعض الناس أن من يساعدهم يشعرون بحاجاتهم ويريدون أن يساعدهم في إيجاح علاقاتهم.



الفصل السابع: العلاقة الجنسية

إبناؤ وضع مربع

إن كانت لديك حركة محدودة، فقد تضطرين لمحاولة تجارب عديدة حتى تجدي الوضع المريح لك عند ممارسة الجنس. النساء اللاتي يعانين من شلل دماغي، عضلات ضعيفة، تشنجات عضلية، أو التهاب مفاصل، والنساء اللاتي تتسبب إعاقتهن بالآلام وضعف، قد يحتجن مساعدة الزوج لإيجاد وضع مريح. قد يفيد استخدام وسادة أو ملابس ملفوفة لدعم ساقيك أو رديك. وإن كان وزن الزوج يسبب ألماً، جربي وضعاً تستلقيان فيه كلاكما على الجانب، أو اجلسا على كرسيٍّ معاً.

مشاكل متعلقة أثناء الجنس

آلم أثناء الجنس

يجب أن لا يؤلمك الجنس. قد يكون الألم، أحياناً، نتيجة لإعاقة المرأة، ولكن، غالباً ما تكون هناك أسباب أخرى.

مهبل جاف

يمكن أن يؤلم الجنس إن كان المهبل جافاً، حين تثار المرأة جنسياً، يتبلل مهبلها دائماً، وهو أمر طبيعي، ولكن، أحياناً، تؤثر إعاقته على إمكانية بلل المهبل. يمكن أن يحدث ذلك للعديد من النساء، خاصة لمن يعانين من مرض التهاب المفاصل أو إصابة في العمود الفقري.

هـام إن تم استخدام الواقي الذكري فلا تستخدمي الزيت أو الفازلين أو الزبدة أو الزيوت المعدنية أو المحلول لترطيب المهبل، فهي يمكن أن تتسبب بتمزق الواقي. استخدمي مرطبات مائياً مع الواقي الذكري.

آلام المفاصل والعضلات

تتسبب الإعاقة، أحياناً، مثل التهاب المفاصل، بالآلام كبيرة عندما تتحرك المرأة أكثر من المعتاد. إن حدث ذلك معك، فقد تساعدك الحرارة في التخلص من الألم. ضعي قطعة ملابس مبللة بماء دافئ على المفصل المتورم أو الذي يؤلمك، أو خذي حماماً دافئاً قبل ممارسة الجنس، فهذا يساعد جسمك على الاسترخاء بحيث تستمتعين بالجنس أكثر. إن كنت تأخذين أدوية لتخفيف الألم، فحاولي أن تأخذيهما في وقت أثناء النهار بحيث تشعرين بالراحة عند ممارسة الجنس.

التقلصات العضلية

عندما تعاني المرأة من إعاقة مثل شلل الأطفال أو الشلل، وتصبح مستثارة جنسياً، قد تقلص عضلاتها فجأة، التقلص العضلي غير خطير أو مؤذٍ، إلا إن استمر فترة طويلة، لا تحتاجين للتوقف عن ممارسة الجنس. وقد يساعد الضغط على العضلة بلطف، أحياناً، في التخلص من التقلص العضلي، ولكن، لا تحاولي شد العضلة، إن كنت تأخذين دواءً للتخلص من التقلصات العضلية، فقد يساعدك أخذه قبل ممارسة الجنس.



الفصل السابع: العلاقة الجنسية

رعاية المهانة والأعضاء

يفضل إخراج البول والبراز قبل ممارسة الجنس. وإن كنت تستخدمين القسطرة للبول. فكوني متأكدة من خلوها. ولتجنبي حوادث الأمعاء والمثانة أثناء الجماع. يفضل عدم تناول الطعام أو الشراب قبل فترة من ممارسة الجنس. إن كانت القسطرة دائمة. فيمكن ربطها خارجاً أثناء الجنس. واحرصي على ألا يتم ثني الأنبوب. يمكنك إخراج القسطرة الدائمة مدة ٤ ساعات. ولكن قبل فعل ذلك. يجب أن تحرصي جيداً على عدم الإصابة بالتهاب (انظري من صفحة ٩٧ إلى ٩٩). يفضل عادة إبقاء القسطرة أثناء الجنس. إن أزالته المرأة قسطرتها أثناء الجماع. فمن المرجح أنها ستخرج بولاً أثناء الجماع. بسبب القسطرة تكون أمعاؤها غير معتادة على حبس البول بداخلها. ولذلك قد يتسرب البول. ومن المحتمل أن تخرج البراز أثناء الجنس أيضاً. ابقِي قطعة قماش قريبة منك لتلتقطي البول أو البراز إن حدث ذلك. قد تساعدك مناقشة احتمالية حدوث ذلك مع زوجك قبل وقت من ممارسة الجنس. هذا موضوع صعب. وستتحدث عنه كل امرأة بشكل مختلف. وتعامله بعض النساء كأنه جزء مثل أي جزء آخر في حياتها. وبعض النساء تستخدم السخيرية. وتضحك على الأمر.

هـام يمكن أن يتمزق الواقي إن احتك بالقسطرة. لمنع حدوث ذلك. استخدمي مرطبات مائياً على الواقي أو داخل المهبل.

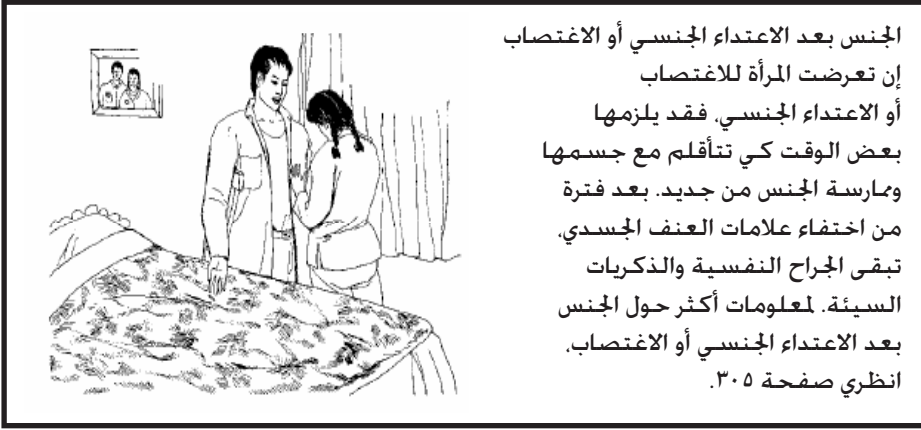
هـام أثناء ممارسة الجنس. قد تعاني النساء اللاتي يعانين من إصابة في العمود الفقري من ارتفاع ضغط مفاجئ وصداع. أو جلد محمر. أو ضربات قلب سريعة. يدعى ذلك الـ "dysreflexia". ويمكن أن يكون مشكلة صحية خطيرة. لتتجنبي ذلك. احرصي على إخراج البول والبراز قبل ممارسة الجنس. لمعلومات أكثر حول ذلك انظري من صفحة ١٠٢ إلى ١٠٤.

التعب الزائد

قد تشعرِكِ إعاقتك. أحياناً. بتعب معظم اليوم. أو قد تأخذين أدوية تشعرِكِ بالتعب. ما قد يقلل اهتمامك بممارسة الجنس. حاولي أن تمارسي الجنس حين تشعرين بتعب أقل من باقي اليوم. إن لم يكن ذلك. فاسألي عامل الصحة إن كان أمناً أن تأخذي الدواء في وقت مختلف من اليوم. إن كنت تتعبين بسهولة. أو أن عضلاتك ليست بالقوة الكافية. فقد تجدين أنه من الأسهل ممارسة الجنس برفق وببطء لأنه يستهلك طاقة أقل. إن كنت تتعبين بسهولة ولا تستطيعين حمل الجنس العنيف. يمكنك أن تجدي طرقاً لإمتاع زوجك. ويمكنك أن تسألي زوجك أن يعانقك. فغالباً ما تقلل اللمسة الحنونة من ألم المرأة وتساعد على النوم. ويمكنها أيضاً أن تجلب متعة كبيرة لها ولزوجها.



الفصل السابع: العلاقة الجنسية



إن كانت تنقصك الرغبة في الجنس. فحاولي تخيل الأشياء التي تعطيك متعة جنسية. الأفكار والتخيلات الجنسية يمكن أن تساعدك على رؤية نفسك كامرأة لديها رغبات جنسية. ويمكنها أيضاً أن تساعدك كي تستثاري. ما يبلى مهلك ويساعدك على الاستمتاع بالجنس أكثر. يمكن أن تكون التخيلات أشياء تفكرين بها وحدك أو تشاركيها مع زوجك.

العمل للتغيير

تغيير نظرة المجتمع ورأيه إزاء العلاقة الجنسية وممارسة الجنس للمرأة ذات الإعاقة يمكن أن يأخذ وقتاً طويلاً. ولكن يمكن تغييرهما مع الوقت. من المهم أن تشعر المرأة ذات الإعاقة بالرضا عن نفسها. فالمرأة التي تقدر نفسها لديها فرص أكبر بالتعرف على زوج يحترمها.



ما تستطيع النساء ذوات الإعاقة عمله

- نعلم أنفسنا عن العلاقة الجنسية ومشاعرنا.
- التحدث مع نساء ذوات إعاقة أخريات أو نساء نثق بهن لتتعلم أكثر عن العلاقة الجنسية. حتى وإن لم نتعلم عن الجنس أثناء نمونا. يمكننا دائماً أن نتعلم المزيد الآن.
- ينصح بعضنا بعضاً حول وسائل لفهم العلاقة الجنسية والتمتع بها.
- نشكل أو ننضم إلى مجموعات من النساء ذوات الإعاقة لدعم وتقدير الحياة الجنسية والعائلية لبعضنا.
- الدعوة لتعليم النساء ذوات الإعاقة حول العلاقة الجنسية.
- الدعوة لاحترام الحاجات الجنسية لكل امرأة.
- نجد طرقاً للتعبير عن علاقاتنا الجنسية والفخر بأنفسنا كما نحن.



الفصل السابع: العلاقة الجنسية



تتجمع النساء ذوات الإعاقة في مجتمعنا بعضهن حول بعض لتقوية أنفسهن كنساء. نجد مِعاً طرقاً للتعبير عن رغباتنا الجنسية وأثوثنا. بعضنا يرتدي الزهور على الرأس أو عصابة على الجبهة، وأحياناً نزين أيدينا وأرجلنا بنقوش الحناء، ورتدي الأساور والمجوهرات، أو نأخذ حمام زيت. ساعدتنا كل هذه الأشياء في اكتشاف رغباتنا الجنسية والشعور بالرضا تجاه أجسامنا. نتعلم كيف نرى أنفسنا كما نريد أن نكون.

— مجموعة نساء ذوات إعاقة من تاميل نادو، الهند.

ما تستطيع النساء والراعون عمله

- عاملي الفتاة ذات الإعاقة كما تعاملين الأطفال الآخرين. يساعدها ذلك على الشعور بالرضا حول نفسها وجسمها ومشاعرها. سيسهل عليها حين تكبر أن تحصل على علاقة وثيقة ومحبة مع زوجها.
- ادعمي الفتاة أثناء نموها إلى امرأة، إن عرفت الفتاة معلومات جيدة حول العلاقة الجنسية، وسمح لها أن تظهر بمظهر جذاب. ولم تواجه أي تمييز ضدها، فستشعر بالرضا تجاه نفسها وجسمها، وستزيد ثقتها بنفسها.
- تأكدي أن الفتاة أو المرأة ذات الإعاقة تشارك في مناقشات حول العلاقة الجنسية والنضج.
- ادعمي المرأة ذات الإعاقة في قراراتها حول زوجها.
- لا تدبري زواجاً للمرأة ذات الإعاقة حين يطالب الزوج أو العائلة بمال لتعويض إعاقة المرأة.
- شجعي الناس في المجتمع على النظر إلى المرأة ذات الإعاقة على أنها امرأة أولاً، لديها نفس الاحتياجات الجنسية مثل أي امرأة أخرى، وأن يعاملوها باحترام.

احرصي على أن تكون فرص الفتاة المعاقة متساوية مع الفتاة السليمة في الحصول على حياة اجتماعية.



من الطبيعي أن يرغب أي شخص بعلاقة وثيقة. المرأة المعاقة لا تختلف عنهم.



الفصل السابع: العلاقة الجنسية

ما يستطيع المجتمع عمله

دربوا رعاة النساء المعاقات مثل
عاملي الصحة على تقديم توعية
جنسية للفتيات المعاقات.



- التأكد من أن النساء ذوات الإعاقة لديهن دور فعال في طقوس المجتمع للعلاقة الجنسية والنضج.
- الدعوة إلى احترام الرغبة الجنسية لدى جميع النساء والفتيات.
- إعداد برامج التوعية الجنسية لتتضمن الفتيات والنساء ذوات الإعاقة.
- الاهتمام بالفتيات والنساء ذوات الإعاقة، خاصة لمن تؤثر إعاقتهن على فهمهن لدراستهن. فهن أكثر عرضة للاعتداء الجنسي. إن سلامة المرأة تقع على عاتق المجتمع ككل. لمعلومات أكثر حول مساعدة المرأة التي تعرضت للاعتداء، انظري فصل ١٤.

للعاملين في الصحة

تتساءل العديد من النساء المعاقات عن العلاقة الجنسية. ولكن غالباً ما يخفين السؤال. يمكنك كعامل صحة أن تساعد عبر تعلم طرق تستطيع من خلالها المرأة المعاقة أن تكون محفزة جنسياً. وعبر التحدث إليهن حول آمالهن وتوقعاتهن. يمكنك العمل مع المرأة المعاقة لتنظيم برامج لتتواصل مع النساء والفتيات المعاقات. في أحد المجتمعات، دعت مجموعة من النساء المعاقات عامل صحة وطبيبة نساء إلى المشاركة في مجموعة نسوية للتحدث عن الصحة الجنسية. تحدثت النساء مع بعضهن. وسألن أسئلة حول العلاقة الجنسية وصحة المرأة.



يمكنك، أيضاً، أن تساعد الفتيات والنساء المعاقات للحصول على معلومات جيدة عن التغيرات التي تطرأ على أجسادهن. يمكنك أن تشرح ما يعنيه النضوج كامرأة، وأن تجيب عن أسئلتهن بخصوص الرغبات الجنسية والعلاقات. كعامل صحة، يمكنك العمل على تغيير المعتقدات والمواقف التي تصعب شعور المرأة المعاقة بالرضا حول جسدها وعلاقتها الجنسية مع زوجها.

