

فصل 12

درین فصل :

- 182.....جنس و نقش جنسیت یا جندر.....
- 182.....نقش جندر چگونه یاد گرفته شده است.....
- 183.....زمانیکه نقش های تعیین شده جندر ضرر میرساند.....
- 184.....چگونه نقش جندر صحت جنسی را متأثر میسازد.....
- 184.....عقاید مضر در مورد تمایلات جنسی زنان.....
- 186.....بهبود دادن صحت جنسی تان.....
- 186.....احساس لذت بیشتر از مقاربت جنسی.....
- 189.....مصوون تر ساختن مقاربت جنسی.....
- 192.....صحبت کردن در مورد مقاربت جنسی مصوون.....
- 194.....کار برای ایجاد تغییر.....
- 194.....فعالیت های برای بهبود صحت جنسی.....



صحت جنسی

ما مدت زیادی در نا آگاهی بودیم و از جسم خود بسیار ترس داشتیم.

(مکسیکو)

رابطه جنسی یک جزء زندگیست. برای بسیاری زنان، این یک طریقه احساس لذت، اظهار عشق و یا تمایل جنسی با شوهران شان و یا بخاطر حامله شدن و داشتن اطفال ایکه آرزوی آنها را دارند، می باشد. ویا بصورت ساده تمایل جنسی جزئی از مفهوم زن بودن است.

تمایل جنسی میتواند یک بخش مهم و مثبت زندگی باشد، اما تمایل جنسی همچنان میتواند مشکلات جدی را بوجود آورد، مانند حاملگی های ناخواسته و یا تهدید کننده صحت زنان، امراض مقاربتی (STD) ویا ضرر های فیزیکی و روانی از سبب مقاربت جنسی بالجبر و توأم با اعمال فشار.

بیشتر این مشکلات قابل وقایه میباشند. مگر در بسیاری جوامع عقاید مضر در مورد مفهوم زن بودن، داشتن صحت جنسی خوب را برای زنان مشکل میسازد. برای اینکه یک زن صحت جنسی خوب داشته باشد، او نیاز دارد که قادر باشد:

- تمایلات جنسی خود را به شیوه ای ابراز نماید که برایش لذت آور باشد.
- همسر خود را انتخاب نماید.
- در مورد زمان و چگونگی مقاربت جنسی تبادل نظر نماید.
- انتخاب نماید که میخواهد طفل دار شود و اینکه چه زمانی حامله شود.
- امراض مقاربتی و بخصوص اچ آی وی را وقایه نماید.
- از خشونت جنسی بشمول مقاربت جنسی بالجبر آزاد باشد.

این فصل معلومات و پیشنهادات ایرا ارائه مینماید در مورد اینکه چگونه مقاربت جنسی را مصوون تر و بیشتر لذت بخش سازید. همچنان این فصل بعضی طریقه ها ایرا پیشهاد میکند که زنان بتوانند با هم کار نمایند تا بر عقاید مضر فایق آمده و صحت جنسی خود را بهبود بخشند.

جنس و نقش جنسیت یا جندر

هر شخص با يك جسم دخترانه یا جسم پسرانه بدنیا می آید. این تفاوت های فیزیکی جنس یک شخص را تعیین مینماید.

نقش جنسیتی یک شخص ارجاع میشود به تعریف ها ایکه جامعه برای مرد بودن یا زن بودن دارد. هر جامعه انتظار دارند که تظاهر، تفکر، احساسات و عملکرد زنان و مردان به شیوه های معینی باشد، صرف از این سبب که آنها زن یا مرد هستند. در بسیاری جوامع بگونه مثال، انتظار میرود که زنان غذا تهیه نمایند، آب بیاورند، هیزم جمع کنند و از اطفال و شوهر خود مواظبت نمایند. در حالیکه انتظار میرود مردان در بیرون از منزل کار کنند تا مخارج خانواده و والدین مسن خود را فراهم ساخته و در مقابل صدمات و خسارات از خانواده دفاع نمایند.

برخلاف تفاوت های فیزیکی بین مردان و زنان، نقش های جنسیتی از طرف جامعه تعیین و مشخص میگردد. در بسیاری جوامع بعضی فعالیت ها، مانند شستن و اتو کردن لباس ها، کار زنان فرض شده است. مگر دیگر فعالیت ها از یک محل تا محل دیگر فرق میکند - و وابستگی دارد به عنعنات جامعه، قوانین و مذاهب ایشان. نقش جنسیتی یا جندر حتی در بین یک جامعه نیز بر اساس سطح تعلیم یک شخص، موقف اجتماعی و یا سن خانم تفاوت میکند. طور مثال، در بعضی جوامع از زنان طبقه یا گروه معینی انتظار برده میشود که کار های منزل را انجام دهند در حالیکه دیگر زنان انتخاب بیشتری در مورد انتخاب کار دارند.



در بیشتر جوامع، از زنان و مردان انتظار برده میشود تا بگونه متفاوتی لباس بپوشند و کار های مختلف ایرا انجام دهند. این ها جزئی از نقش جنسیتی میباشد.



نقش جندر چگونه یاد گرفته شده است

نقش جنسیتی یا جندر از بزرگان به اطفال انتقال می یابد. از وقتیکه اطفال بسیار کوچک اند، والدین و دیگران با دختران و پسران بگونه متفاوت رفتار مینمایند - گاهی اینکار نا آگاهانه صورت میگیرد. اطفال دقیق بزرگتر ها را زیر نظر دارند و متوجه میشوند که سلوک آنها چگونه است، رفتار آنها با یکدیگر چگونه است و نقش آنها در جامعه چیست.

وقتی اطفال رشد میکنند، آنها این نقش ها را قبول میکنند زیرا میخواهند که والدین و دیگر بزرگان محترم را خوش بسازند، و نیز از آن جهت که این افراد نفوذ و صلاحیت بیشتری در جامعه دارند. این نقش ها همچنان به اطفال کمک میکنند تا بدانند که آنها کی هستند و از آنها چه انتظاراتی برده میشود.

همزمان با تغییرات جهانی، نقش جنسیتی (جندر) نیز تغییر میکند. بسیاری افراد جوان میخواهند که متفاوت از والدین و پدر کلان ها و مادر کلان های خود زندگی کنند. تغییر مشکل خواهد بود، مگر همانگونه که زنان و مردان بخاطر تعریف مجدد نقش جنسیتی خویش تلاش و مبارزه میکنند، صحت جنسی آنها نیز بهبود می یابد.

زمانیکه نقش تعیین شده جندر ضرر میرساند

انجام دادن نقش ها ایکه از طرف جامعه انتظار برده می شود، میتواند قانع کننده بوده و میتواند به يك زن حس تعلق و موفقیت بدهد. مگر این نقش ها همچنان سبب محدودیت انتخاب های يك زن شده و برایش این حس را میدهد که نسبت به مرد ارزش کمتری دارد. در اینصورت 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 موفق تعیین کند. یکتعداد دیگر زنان ترجیح خواهند داد که به موارد طرف علاقه خودشان بپردازند، مگر خانواده و جامعه آنها برایشان این انتخاب را نمی دهند. اگر توقع چنان باشد که خانم اطفال زیادی داشته باشد، يك زن ممکن است چانس کمتری داشته باشد 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
تراحت
نسازیید. او زیاد
کار کرده و
خسته است.

بیشتر جوامع کار مردان را نسبت به کار زنان بیشتر ارزش میدهند. طور مثال، یک زن ممکن است تمام روز کار نماید - و بعداً در شب غذا پخته نماید، پاک کاری کند و از اطفال مواظبت نماید. اما چون فرضیه اینست که کار شوهرش مهمتر است، او مواظب استراحت نمودن شوهرش میباشد نه استراحت خودش. اطفال با این طرز فکر رشد خواهند کرد که کار مردان مهمتر است، و به زنان کمتر ارزش میدهند.

زنان اغلباً نسبت به مردان بیشتر احساساتی شناخته شده اند و آنها آزادانه این احساسات و هیجانات خود را با دیگران مطرح می نمایند. درحالیکه اغلباً مردان آموخته اند که نشان دادن هیجانات مانند ترس، غم و شفتت، مردانه نیست. لذا آنها احساسات خود را مخفی مینمایند. و یا آنها بطریقه قهرآلود و یا خشونت آمیز که بیشتر برای مردان قابل قبول است احساسات خود را بیان میدارند. وقتی مردان قادر نیستند تا احساسات خود را ابراز نمایند، اطفال ممکن است از پدران خود فاصله گرفته و هم مردان کمتر میتوانند برای مشکلات خود از دیگران کمک بگیرند.



زنان اغلباً در حرف زدن بی جرأت هستند. و یا از اشتراك 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 یک شخص وادار کرده شود تا از چیز ایکه هست احساس ترس یا شرم نماید، سبب آسیب رسیدن به صحت روانی و جنسی وی خواهد شد.

چگونه نقش جنسیتی یا جندر بر صحت جنسی تاثیر مینماید

◀ بدن های ما موجب شرم نیست. ما اجازه داریم تا بدن خود را لمس نموده و از دیگران مواظبت نماییم و نیز لذت جنسی را احساس کنیم. بدن های ما چیز است که باید شناخته شود، دوست داشته شود و به آن ارزش داده شود.

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 سلوک جنسی و طرز فکر مردم در رابطه به بدن هایشان می باشد.

یکتعداد محدود عقاید مضر در مورد جنسیت زنان که در بسیاری جوامع معمول است در زیر تشریح شده است. این عقاید و دیگر اثرات ناگوار نقش تعیین شده جنسیتی - کمبود فرصت ها و انتخاب ها برای زنان و کم ارزش بودن را که آنها احساس مینمایند - میتواند مانع کنترول داشتن زنان بالای زندگی جنسی شان گردد. این حالت آنها را در معرض خطر زیاد مواجه شدن با مشکلات صحت جنسی قرار میدهد.

عقیده مضر: بدن زنان موجب شرم است

مادران و پدران بزودی بعد از ولادت اطفال خویش به آنها در مورد بدن هایشان می آموزانند. والدین اینکار را مستقیم انجام نمیدهند. مگر طفل آنها از طریق گرفتن اش توسط والدین و تون آواز آنها می آموزد.



در زمان رشد خود یک دختر کوچک به ارتباط بدن خود کنجکاو میشود. او میخواهد بداند که اعضای مختلف بدن چه نام دارند و چرا اعضای تناسلی وی از پسران تفاوت دارد. مگر او اغلب سرزنش میشود که فضولی نکند و برایش گفته میشود که "دختر خوب" این چیزها را نمیپرسد. اگر او اعضای تناسلی خود را لمس نماید، برایش آموخته میشود که اینکار کثیف و شرم آور است - و اینکه او باید اعضای تناسلی خود را پنهان سازد.

عکس العمل والدین به یک دختر کوچک می آموزاند که بدنش مایه شرم است. در نتیجه این دختر در زمان نوجوانی به مشکل میتواند در مورد تغییرات بدن خود، خونریزی ماهوار و یا مقاربت جنسی از کسی سوال نماید. او بسیار احساس شرم خواهد کرد که با یک کارکن صحتی صحبت کند، زیرا او نمیداند که اسم اعضای مختلف بدن چیست و اینکه کدام سوالات را بپرسد. زمانیکه عروسی کرده و او به مقاربت جنسی شروع مینماید، کمتر امکان دارد بفهمد که چطور بدنش لذات جنسی را احساس نماید و یا اینکه چطور خود را از حاملگی های ناخواسته و یا امراض مقاربتی محافظه کند.

عقیده مضر: یک زن بدون یک مرد خوش بوده نمیتواند

بعضی زنان علاقه ندارند که ازدواج نموده و یا با یک مرد ارتباطات جنسی داشته باشند. هر چند این زنان اغلب مورد طعنه قرار میگیرند، اما بیشتر آنها میتوانند یک زندگی کامل و خوشی داشته باشند.

مفکوره اینکه یک زن صرف در صورتی خوش بوده میتواند که یک مرد بالای سرش باشد، اغلب منحصیث یک بهانه برای کنترول نمودن زندگی زنان استفاده شده است و حتی دلیل توجیه تجاوزات جنسی بوده است. این اشاره بدان دارد که توانائی زن به داشتن مقاربت جنسی مهمترین چیز در مورد اش بوده و یگانه طریق کامل بودن وی میباشد. این عقیده برای بسیاری زنان نا امید کننده است و آنها را از تکامل از طریق دیگر باز میدارد.



عقیده مضر: بدن زنان به مردان تعلق دارد



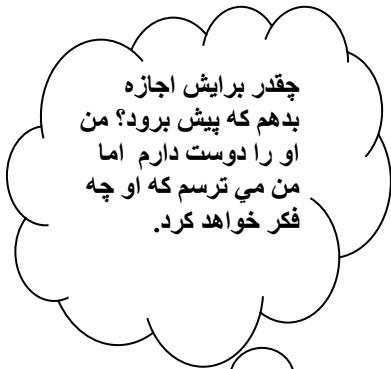
در بسیاری جوامع، با زنان طوری رفتار میشود که گویا ملکیت پدر و یا شوهر باشد. در زمان طفولیت دختر از پدر است و به او تعلق دارد و او میتواند او را به شوهر بدهد و هر کار ایکه او انتخاب میکند باید دختر انجام دهد. شوهر آینده اش میخواهد که ملکیت وی خالص و بدون لوث مرد دیگری باشد، لذا انتظار باکره بودن آنها دارد. بعد از عروسی، شوهر فکر میکند که او این حق را دارد که هر طوری خواسته باشد از بدن خانم اش لذت ببرد. شوهر ممکن با دیگر زنان مقاربت جنسی داشته باشد، مگر خانم باید تنها از خودش باشد. این عقاید میتواند سبب آسیب های زیادی شود. یک دختر می آموزد که دیگران تصامیم مهم زندگی او را میگیرند - بدون در نظر گرفتن اینکه او چه خواستی دارد و یا چه مهارت ها ایرا میتواند به جامعه شریک سازد. از آنجاییکه باکره بودن بسیار زیاد ارزش دارد، ممکن است دختران در سن بسیار کم عروسی کنند. ویا ممکن است او با استفاده از مقاربت های جنسی غیر مصوون تلاش کند که باکره بودن خود را حفظ نماید، مثلا اجرای مقاربت جنسی مقعدی (تا پرده بکارت وی پاره نشود). اینکار او را در معرض خطر بیشتر مصاب شدن به ویروس اچ آی وی قرار میدهد. زمانیکه او شروع به مقاربت جنسی با شوهرش نماید ممکن قادر نباشد که از یک روش تنظیم خانواده استفاده کرده ویا خود را از انتانات مقاربتی وقایه کند. مگر مردان مالک بدن زنان نمیباشند! بدن زن مربوط خودش است و او باید قادر باشد که تصمیم بگیرد که چگونه، چه وقت با چه کسی آنها شریک میسازد.

عقیده مضر: زنان خواست های جنسی کمتری دارند

برای يك زن اغلباً آموزش داده می شود که برآورده ساختن تقاضا های شوهر يکي از وظایفش می باشد. اما اگر او يك زن "خوب" است، مقاربت جنسی را تحمل میکند و خودش آنها نمیخواهد. باز هم این عقاید به صحت جنسی یک زن آسیب میرساند. اول ، وقتی زن عقیده دارد که نباید در مورد مقاربت جنسی فکر کند، او برای مقاربت جنسی مصوون آمادگی نخواهد داشت. کمتر امکان دارد که او در مورد تنظیم خانواده ویا طرز استفاده از کاندوم (پوش) بیاموزد. حتی اگر او در این موارد معلومات داشته باشد، برایش مشکل خواهد بود تا این موضوعات را از قبل با شوهر خود بحث نماید. اگر او این موضوعات را با شوهرش بحث کند، شوهرش فکر خواهد کرد که او در رابطه با مقاربت جنسی تجربه دارد و بناءً یک زن "بد" است.

زمانیکه خانم عروسی کرده ویا ارتباطات جنسی پیدا نمود. به همسرش اجازه خواهد داد تا بر نوع ارتباطات مقاربتی کنترل داشته باشد. این شامل وقت و طرز مقاربت جنسی ، کوشش برای جلوگیری از حاملگی 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 تمایلات جنسی يك جزء طبیعی زندگی است، و يك زن میتواند به اندازه يك مرد میل و لذت جنسی را احساس نماید.



چقدر برایش اجازه بدهم که پیش برود؟ من او را دوست دارم اما من می ترسم که او چه فکر خواهد کرد.



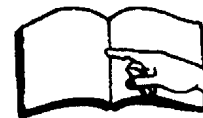
بهبود دادن صحت جنسی خودتان

◀ بسیار خوب است که تنظیم خانواده و امراض مقاربتی شامل دیگر خدمات صحی ایکه قبلا زنان استفاده مینمایند گردد.

- بهبود صحت جنسی عبارت است از:
- **آموختن در مورد بدن خود و اینکه چه چیزی برای ما لذت بخش است.** جهت معلومات بیشتر در مورد لذت جنسی، اطلاعات زیر را ببینید.
- **کاهش دادن خصر حاملگی های ناخواسته و انتانات ایکه از طریق مقاربت جنسی انتقال می یابند.** این بدان معنی است که زنان باید به معلومات در مورد روش های تنظیم خانواده و طرق وقایه امراض مقاربتی بشمول اچ آی وی دسترسی داشته باشند. زنان همچنان ضرورت به داشتن کنترول بر زمان استفاده از این روش ها دارند. برای بدست آوردن معلومات در مورد تنظیم خانواده و انتخاب یک روش ایکه بهترین مؤثریت را برای شما داشته باشد، فصل تنظیم خانواده را ببینید.
- **تغییر دادن آن نقش های تعیین شده جنسیتی که مضر هستند، بشمول عقاید مضر در مورد تمایلات جنسی زنان.** این نوع تغییرات به وقت نیاز دارد، زیرا این بدان معنی است که زنان و مردان باید طریقه های دیگر ارتباط با یکدیگر را بوجود آورده و تکامل دهند.



احترام متقابل
در ابعاد
مختلف
زندگی نشان
داده شده
است.



امراض مقاربتی 261
ایدز (HIV) 283

احساس لذت بیشتر از مقاربت جنسی

برای زنان و مردان طبیعی است که بخواهند لذت مقاربت جنسی را با همسران خود شریک سازند. وقتی هر یکی از همسران (زن یا شوهر) نوع صحبت، تماس و یا دیگر موارد مورد پسند طرف مقابل را بشناسد، هر دو از مقاربت جنسی بیشتر لذت خواهند برد.

اگر یک زن از مقاربت جنسی لذت نبرد، دلیل زیادی موجود خواهد بود. همسرش ممکن است درک نکرده باشد که واکنش بدن خانم به تماس های جنسی از واکنش های بدن یک مرد فرق دارد. و یا خانم ممکن فکر کند که زن باید کمتر از مرد از مقاربت جنسی لذت ببرد، و یا خانم نباید به شوهرش بگوید که چه چیزی را دوست دارد. فهمیدن اینکه زنان میتوانند به اندازه مردان از مقاربت جنسی لذت ببرند و اینکار خوب است، برای خانم کمک خواهد کرد که بیشتر بخواهند که با شوهر خود مقاربت جنسی داشته باشند.

◀ مقاربت جنسی مصوون تر میتواند حیات شما را محافظه نماید.

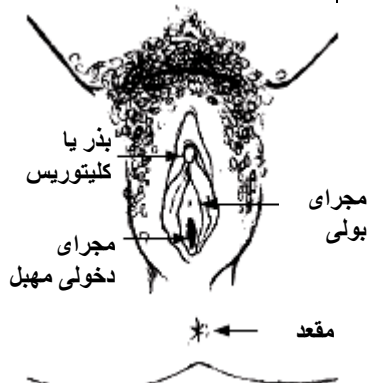
چگونه بدن یک زن به لذت جنسی واکنش نشان میدهد

مقاربت جنسی اغلب با بوسیدن، لمس کردن، صحبت کردن و یا دیدن به طریقه ایکه باعث هیجانی شدن شخص گردد، شروع میشود. زنان مختلف به افکار و تماس های جنسی به گونه های متفاوت واکنش نشان میدهند. ممکن است نفس کشیدن خانم سخت تر شده و سرعت نبضان قلب وی شروع به افزایش نماید. نوک پستان ها و جلد وی بسیار حساس خواهد شد.

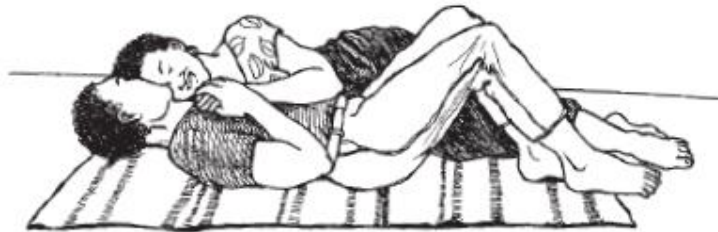
بذر (کلیتوریس) سخت شده و متورم خواهد گردید، و شفتان و دیوار های مهبل مرطوب شده و به تماس حساس میگردند. هرگاه تماس ها و افکار جنسی ادامه یابند، بحران جنسی افزایش یافته تا زمانیکه به اوج لذت رسیده و حالت انزال رخ دهد. وقتی یک مرد به اوج لذت و هیجان جنسی میرسد، از آله تناسلی وی یک مخلوط سپرم و دیگر مایعات که منی گفته میشود، خارج میگردد. اگر اینکار نزدیک و یا داخل مهبل زن صورت گیرد، سپرم میتواند خود را به رحم یا نفیر های خانم رسانیده و تخمه را بارور سازد که حاملگی رخ میدهد.

اغلب برای زنان جهت رسیدن به اوج لذت وقت بیشتری ضرورت دارد. اما زمانیکه انزال صورت گیرد، انرژی و بحران بدن وی آرام یافته و به خانم احساس آرامش مملو از لذت را میدهد.

تقریباً برای همه زنان این امکان وجود دارد تا به اوج لذت و انزال برسند، مگر بسیاری زنان هیچگاه این حالت را تجربه نکرده و یا یک دفعه در یک زمانی داشته اند. اگر خانم بخواهد، قادر خواهد بود بیاموزد که چگونه میتواند با تماس خودش یا با فهماندن شوهرش که چه چیزی برایش احساس خوب میدهد، به اوج لذت برسد.



برای بیشتر زنان لمس نمودن بذر (کلیتوریس) بهترین یا یگانه طریق رسیدن به اوج لذت میباشد.



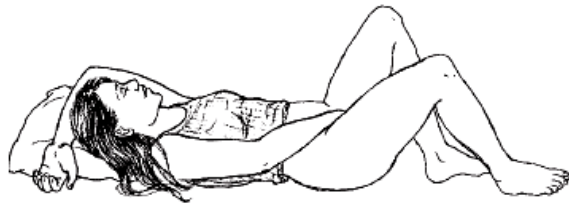
طریقه های زیادی برای تحریک شدن جنسی وجود دارد:

- **لمس کردن:** یکجا با دیگر اعضای حساس بدن (طورمثال، گوش ها، پشت گردن و یا پاها)، شما شما میتوانید اعضای تناسلی همسر خود را لمس نموده و یا مالش دهید. نوک پستان ها و بذر در خانم ها و نوک آله تناسلی در مردان اغلب حساس ترین محلات میباشند.
- **مقاربت جنسی مهبل:** شوهر آله تناسلی خود را داخل مهبل خانم میکند. وضعیت های مختلف برای اجرای اینکار وجود دارد. این طریقه ایست که خانم میتواند حامله شود، و طریقه ایست که بیشتر مردم وقتی در مورد مقاربت جنسی فکر میکنند این نوع را در نظر دارند.
- **مقاربت جنسی مقعدی:** در این نوع آله تناسلی مرد داخل مقعد طرف مقابل میگردد. این نوع مقاربت دردناک خواهد بود و باید به آهستگی و محتاطانه (با استفاده از ماده لشم کننده) صورت گیرد، تا مقعد پاره نشود. در صورتیکه بعد از مقاربت جنسی مقعدی، مقاربت جنسی مهبل انجام دهید، مهم است که یک کاندوم جدید بپوشید و یا آله تناسلی مرد شسته شود، تا سبب دخول انتانات به مهبل و مثانه نگردد.

لمس نمودن خود برای لذت بردن

یک خانم ممکن است بیاموزد که بدن خود را برای لذت بردن لمس نماید. لمس نمودن بدن خود صرف برای لذت بردن نبوده و میتواند یک طریقه خوب برای یک خانم باشد تا در مورد بدن خود بیاموزد و اینکه چه نوع تماس های جنسی بیشتر برایش لذت بخش خواهد بود. در بسیاری جوامع این عقیده وجود دارد که لمس نمودن بدن خود یک کار اشتباه است، بناءً گاهی سبب میشود که مردم از این کار شرم داشته باشند. مگر تا زمانیکه یک خانم احساس راحت داشته باشد، اینکار ضرر نمیرساند. هر چیزیکه داخل مهبل میشود باید تا حد امکان پاک باشد.

زمان و محل ایرا انتخاب کنید که کسی مزاحم تان نشود. اینکار کمک میکند تا در مورد یک حالت عاشقانه و یا حالت ایکه بسیار تحریک کننده باشد، فکر کنید.



لمس نمودن پستان ها
و ناحیه تناسلی خود
را به طرق مختلف
امتحان کنید و ببینید
که کدام حالت شما را
بیشتر تحریک میکند.

نداشتن تمایل جنسی

بسیاری چیز ها میتواند روی احساس تمایل جنسی یک زن و یا یک مرد تأثیر نماید. طور مثال، زمانیکه زندگی هیجان آور باشد - مانند زمان شروع یک ارتباطات جدید و یا شروع یک وظیفه جدید - یک زن یا مرد ممکن است تمایل جنسی بیشتری احساس نمایند. مقدار تمایلات جنسی یک زن ممکن است در یک سیکل عادت ماهوار و یا در اوقات معینی از زندگی تفاوت کند. در حالات ذیل معمول است که یک خانم احساس تمایل جنسی کمتری داشته باشد:

- از کار زیاد احساس خستگی نماید، غذای کافی نگرفته باشد، مریض باشد، و یا طفل نو تولد داشته باشد.
- در مورد چیزی بسیار تشویش داشته باشد.
- همسری داشته باشد که او را دوست ندارد.
- ترس داشته باشد که دیگران او را در هنگام مقاربت جنسی می بینند یا صدایش را میشنوند.
- از حامله شدن و یا از مصاب شدن به انتانات مقاربتی ترس داشته باشد.

وقتی یک زن تمایل جنسی نداشته باشد، بدنش رطوبت طبیعی کمتری تولید میکند و او ممکن است به مواد لشم کننده نیاز داشته باشد، مانند لعاب دهن، تا آنکه مقاربت جنسی دردناک نباشد. وقتی یک مرد تمایل جنسی نداشته باشد، مشکل است که آله تناسلی اش سخت شود. او ممکن است احساس خجالت داشته و این کار سبب میشود که دفعه بعدی مشکلات بیشتری داشته باشد.

اگر شما و همسر شما احساس مینمایید که نمیخواهید مقاربت جنسی داشته باشید، کوشش کنید که یک دیگر خود را بخشیده و در مورد آن صحبت کنید. هرگاه هر دویتان بخواهید، برای اینکار وقت بدهید و کوشش کنید کار ها ایرا انجام دهید که هر دو طرف آنرا تحریک آمیز و هیجان آور بدانید.

◀ لمس نمودن بدن خود
میتواند یک طریق خوب برای
آموختن یک خانم باشد که چه
نوع تماس های جنسی احساس
بهتری برایش میدهد.

◀ هرگاه یک خانم قبلا مورد
تجاوز جنسی و یا مقاربت
جنسی بالجبر قرار گرفته
باشد، ممکن است به وقت
ضرورت داشته باشد - و یا
ضرورت داشته باشد که باشد
که با یک شخص مورد اعتماد
و یا یک کارکن صحت روانی
آموزش دیده صحبت نماید -
قبل از آنکه بخواهد دوباره
مقاربت جنسی داشته باشد.

اگر مقاربت جنسی دردناک باشد

مقاربت جنسی نباید دردناک باشد. درد زمان مقاربت جنسی اکثر علامه موجودیت یک مشکل میباشد. یک خانم ممکن است در زمان مقاربت جنسی احساس درد داشته باشد، اگر:



- شوهر بسیار بزودی عملیه دخول را اجرا کند، قبل از آنکه خانم رخاوت لازم و رطوبت کافی را کسب نماید.

- خانم احساس گناه و یا شرم داشته و یا نخواهد که مقاربت جنسی داشته باشد.

- خانم مصاب یک انتان بوده و یا یک

رشد اضافی در مهبل یا قسمت های سفلی بطن خود داشته باشد (صفحه 356 دیده شود).

- خانم قبلاً ختنه شده یا قسمتی از ناحیه تناسلی اش قطع گردیده باشد (صفحه 463 دیده شود).

با اهمیت: درد در جریان مقاربت جنسی ممکن است علامه یک انتان وخیم باشد، بخصوص هرگاه این حالت بزودی بعد از ولادت طفل، سقط بنفسهی و یا سقط بوجود آید و یا در صورتیکه خانم افرزات مهبلی نیز داشته باشد. دفعتاً به یک کارکن صحی مراجعه نمایید.



انتانات مقاربتی، 261
اچ آی وی و ایدز، 283

مصوون تر ساختن مقاربت جنسی

چرا مقاربت جنسی مصوون اجرا شود؟

اغلب مقاربت جنسی با خطراتی همراه است، مگر روش هائی وجود دارد تا آنها مصوون تر بسازید. ما در اینجا از مقاربت جنسی "مصوون تر" یاد میکنیم، تا مردم بدانند که کم خطر بودن به معنی بی خطر بودن نیست. مگر مقاربت جنسی مصوون تر میتواند زندگی شما را حفظ نماید.

مانند تمام انتانات دیگر اینکه مردم بدان مصاب میشوند، انتانات مقاربتی از سبب یکتعداد جراثیم بوجود می آیند. بعضی انتانات از سبب جراثیم یا میکروب هائی میباشند که از طریق هوا، غذا و یا آب انتشار میکنند. انتانات مقاربتی از طریق مقاربت جنسی انتشار یافته و از یک شخص به شخص دیگر منتقل میشوند. بعضی انتانات مقاربتی سبب زخم ها یا افرزات اعضای تناسلی میشوند، مگر اکثراً با دیدن گفته نمیتوانیم که آیا شخص مصاب انتانات مقاربتی میباشد یا خیر. بسیاری مردان و زنان میتوانند بدون آنکه خودشان متوجه شوند، مصاب انتانات مقاربتی باشند.



خود را از اچ آی وی و دیگر انتانات مقاربتی محافظه نمایید: قبل از تماس اعضای تناسلی همسر تان با شما، کاندوم بپوشید.

میکروب ها یا جراثیم اینکه سبب بعضی انتانات مقاربتی میشوند (مانند زخ های ناحیه تناسلی و یا تب خال ناحیه تناسلی) روی جلد ناحیه تناسلی موجود بوده و در اثر تماس جلد با جلد از یک شخص به شخص دیگر انتقال می یابند. جراثیم اینکه سبب دیگر انواع انتانات مقاربتی میشوند (مانند گونوریا، کلامیدیا، هیپاتیت یا التهاب جگر، سفلیس و اچ آی وی) در داخل مایعات بدن شخص مصاب زندگی میکنند. اینها زمانیکه خون، مایع منوی و یا افرزات مهبلی شخص مصاب به تماس جلد مهبل، مقعد، آله تناسلی مرد و یا دهن شخص دیگری قرار گیرد، انتقال می یابد. تمام این انتانات سبب مشکلات وخیم صحی میگردند. اچ آی وی بدون مداوی دوامدار، کشنده است.

لذا، اجرای مقاربت جنسی مصوون تر بدان معنی است که تماس شما با جلد و یا مایعات بدن همسر تان تا حد امکان کاهش داده شود، مگر اینکه بصورت قطعی مشخص سازید که شوهر یا خانم تان مصاب انتانات مقاربتی نباشد.

روش های مصوون تر مقاربت جنسی

هر زن نیاز به تصمیم گیری درین مورد دارد که تا چه اندازه خطر را میخواهد قبول کند و کدام قدم ها را میتواند بردارد تا مقاربت جنسی را مصوون تر سازد. در ذیل طریقه های مختلفی نشان داده شده که زنان میتوانند خطرات را کاهش دهند:

بسیار مصوون:

- **پرهیز از هر نوع مقاربت جنسی.** اگر شما مقاربت جنسی نداشته باشید، به انتانات مقاربتی مواجه نخواهید شد. بعضی زنان ممکن است اینرا بهترین انتخاب ببابند، بخصوص زمانیکه جوان هستند. هرچند برای بیشتر زنان این انتخاب ممکن و خواستنی نمیشد.

- **داشتن مقاربت جنسی تنها با یک همسر.** کس ایکه شما بصورت یقینی میشناسید و میدانید که تنها با شما مقاربت جنسی دارد، و زمانیکه شما با اطمینان میدانید که هیچ کدام از شما از همسر قبلی اش انتان را نگرفته باشد. این تنها با آزمایش لابراتواری برای انتانات مقاربتی فهمیده شده میتواند.

- **مقاربت جنسی صرف با تماس دست با ناحیه تناسلی (استمناء طرفین).**

- **استفاده از کاندوم در هنگام مقاربت جنسی با دهن.** یک مانع لاتکس یا پلاستیک از انتشار انتانات تب خال و گونوریا (سوزاک) به گلو جلوگیری میکند. اینکار همچنان شما را در مقابل خطرات کم مصاب شدن به اچ آی وی از طریق جروحات کوچک موجود در دهن وقایه میکند.

مصوون:

- **استفاده همیشگی از کاندوم – برای مردان یا زنان – در هنگام مقاربت جنسی مهبل یا مقعدی.**
- **داشتن مقاربت جنسی به شیوه ها ایکه مابعات بدن همسر شما بداخل مهبل یا مقعد شما نگردد.** مقاربت جنسی با استفاده از دهن کمتر امکان دارد که سبب انتشار اچ آی وی گردد.

روش های دیگر برای کاهش دادن خطر:

- **مرد قبل از دقق خود را پس کشیده و آله تناسلی را از بدن خانم خارج سازد.** هرچند با وجود اینکار امکان آن وجود دارد که مصاب اچ آی وی شده ویا حامله گردید، مگر به تناسب حالت ایکه دقق داخل بدن خانم صورت گیرد، چون مقدار کم منی داخل بدن میشود، خطر کاهش می یابد.

- **استفاده از یک دیافراگم (حجاب) ممکن است خطر را کاهش دهد.** برای معلومات بیشتر در مورد دیافراگم، صفحه 205 دیده شود.

- **از مقاربت جنسی خشک اجتناب نمایید.** زمانیکه مهبل (ویا مقعد) خشک باشد، به آسانی امکان پاره شدن آن موجود است و شانس مصاب شدن به انتانات را افزایش میدهد. از لعاب دهن، مواد کشنده سپرم ویا مواد لشم کننده برای لغزنده ساختن مهبل استفاده نمایید. از واسیلین یا دیگر روغنیات نفتی در صورتیکه از کاندوم استفاده مینمایید، استفاده نکنید – اینها سبب پاره شدن کاندوم میگرددند.

- **هر نوع انتانات مقاربتی را که ممکن است داشته باشید، تداوی کنید.** داشتن یک نوع انتان مقاربتی، مصاب شدن شما را به اچ آی وی و دیگر انتانات مقاربتی آسانتر میسازد.

هر زن باید خود را از مرض ایدز محافظه نماید

داستان زیر در هر جامعه ای میتواند اتفاق بیافتد.

داستان فاطمه: هر زن باید خودش را محافظه نماید

فاطمه در یک منطقه دهاتی در مملکت برزیل زندگی مینماید - و از سبب مرض ایدز در حال مرگ است. وقتی او 17 ساله بود، بایک مرد بنام ویلسون ازدواج کرد. شوهرش چند سال بعد در یک تصادم در کوپراتیف ایکه کار میکرد، وفات یافت. فاطمه مجبور بود که طفل خود را به والدین ویلسون گذاشته و خودش به شهر برای پیدا کردن کار رفت. وقتی پول بیشتری پیدا کرد، مقدار اضافی آنرا به خانه فرستاد. کار بسیار مشکل بود و او بسیار تنها بود. وقتی دانست که حکومت در نزدیک شهر بلم یک سرک را میسازد، به آن مراجعه کرده و منحیث آشپز برای کارگران ساختمانی در آنجا شامل کار گردید. بدینترتیب او میتوانست در خانه باشد. در آنجا فاطمه با امانویل آشنا شد. او خوش قیافه بود و پول هم داشت، وقتی او بعد از کار نزدیک خانه آنها می آمد، دختر کوچک فاطمه را نیز بخود فریفته ساخته بود. زمانیکه قوای کار مجبور بود که از آنجا برود، او وعده نموده که برخواهد گشت.

امانویل دوباره برگشت، مگر هیچگاه به مدت طولانی در آنجا باقی نماند. او یک کار جدید به صفت راننده یک لاری پیدا کرد که بیشتر اوقات او را در رفت و آمد روی سرک نگه میداشت. فاطمه فکر کرد که احتمالاً او زنان دیگری نیز دارد، مگر او همیشه میگفت که او صرف همین یک زن را دارد. آنها صاحب یک پسر شدند، مگر بسیار کوچک و مریض بود و بعد یک سال وفات یافت. بزودی فاطمه نیز احساس کرد که مریض است. نرس در پسته صحتی برایش دواهای مختلف را داد، مگر هیچکدام مؤثر نبود. بالاخره او به شفاخانه در شهر رفت. آنها بعضی آزمایش های لابراتواری را انجام دادند و برایش گفتند که او مصاب مرض ایدز است. وقتی پرسید که او چگونه میتواند مصاب مرض ایدز شود، دکتر جواب داد، "تو نباید با مردان زیادی همبستر میشدی". فاطمه فکر نمیکرد که در خطر مصاب شدن به اچ آی وی قرار دارد - او صرف با دو نفر در زندگی مقاربت جنسی داشته است! او فکر میکرد که فقط فاحشه ها و هم جنس گرایان در شهرها مصاب اچ آی وی و ایدز میشوند.



چرا فاطمه فکر میکرد که او در معرض خطر مصاب شدن به مرض ایدز نمیشد؟



امانویل گفت که به فاطمه وفادار است، مگر نبود.

او فکر کرد که وقتی وفادار باشد مواجهه به خطر نخواهد

او فکر میکرد که تنها فاحشه ها و همجنس بازان مصاب اچ آی وی و ایدز میشوند.

او شریک خطر امانویل در گرفتن اچ آی وی شد، در حالیکه نمیدانست

ما شریک آن خطراتی میشویم که همسران ما میگیرند - هم خطرات ایکه حالا قبول میکنند و خطرات ایکه در سابق قبول کرده اند.

فاطمه در خطر مصاب شدن به مرض ایدز بود، نه از سبب سلوک جنسی خودش، بلکه بخاطر شوهرش.

صحبت کردن در مورد مقاربت جنسی مصوون تر

اگر فکر میکنید که همسر شما از خواست شما در مورد مقاربت جنسی مصوون تر حمایت میکند، کوشش کنید با هم در مورد خطرات صحتی انتانات و امراض مقاربتی صحبت کنید. اینکار همیشه آسان نیست! بیشتر زنان آموخته اند که خوب نیست در مورد مقاربت جنسی صحبت شود - بخصوص با همسران خود و یا دیگر مردان - بناءً در این مورد تمرین ندارند. یک مرد ممکن است با دیگر مردان در مورد مسایل سکسی و مقاربتی صحبت کند، مگر اغلب از این نوع صحبت ها با همسر خود ناراحت میشود. در اینجا بعضی پیشنهاداتی آمده است:

تمرکز بر ایمنی و سلامتی. وقتی در مورد مقاربت جنسی مصوون صحبت نمایید، همسر شما شاید بگوید که شما به او اعتماد ندارید. مگر مشکل سلامت و ایمنی است، نه اعتماد. چون یک شخص ممکن است مصاب امراض مقاربتی باشد که خودش نداند، و یا ممکن است از اثر عوامل دیگری غیر از مقاربت جنسی، مصاب اچ آی وی شده باشد. بسیار مشکل است که یک شخص (زن یا مرد) با اطمینان بگوید که مصاب انتان نمیشود. مقاربت جنسی مصوون تر برای همه زوج ها یک مفکوره خوب است، حتی اگر هر دو طرف صرف با یکدیگر ارتباطات جنسی داشته باشند.

صحبت کردن را با یک دوست خود تمرین کنید. از یک دوست خود بخواهید که خود را بجای همسر شما قرار دهد و بعد چیزی را که میخواهید بگویید با او تمرین کنید. کوشش کنید در مورد چیز های مختلف ایکه همسر شما خواهد گفت فکر کنید و هر یک از امکانات را تمرین کنید. بخاطر داشته باشید که او نیز ممکن است بخاطر صحبت کردن در اینمورد عصبانی شود. لذا کوشش کنید که برایش سهولت ایجاد کنید.

برای صحبت کردن در مورد مقاربت جنسی مصوون تر، انتظار نکشید که وقت مقاربت جنسی برسد. زمانی را انتخاب کنید که شما از یکدیگر خوش هستید. اگر شما بخاطر ولادت یک طفل جدید، مقاربت جنسی را توقف داده اید، و یا زیر تداوی برای یک انتان مقاربتی هستید، کوشش کنید که قبل از آغاز دوباره مقاربت جنسی با همسر خود درین مورد صحبت کنید. اگر شما و همسر شما دور از هم زندگی مینمایید و یا اغلب باید سفر نمایید، پیش از پیش در مورد اینکه چگونه صحت جنسی خود را محافظه نمایید، صحبت کنید.

تا اندازه ایکه میتوانید در مورد خطرات مقاربت جنسی غیر مصوون بیاموزید و همچنان در مورد اینکه چطور مقاربت جنسی مصوون داشته باشید. اگر همسر شما در مورد انتانات و امراض مقاربتی چیز زیادی نمیفهمد و نمیداند که چگونه این امراض انتشار می یابد و اثرات طولانی مدت صحتی آنها چه میباشد، او خطر واقعی مقاربت جنسی غیر مصوون را

درک نخواهد کرد. معلومات شما میتواند کمک کند تا او را در مورد ضرورت مقاربت جنسی مصوون تر متقاعد بسازید.

افراد دیگر را مثال بزنید. گاهی فهمیدن اینکه دیگران مقاربت جنسی مصوون تر را عملی میکنند میتواند همسر شما را نیز زیر تأثیر قرار دهد که او نیز آنرا بکار گیرد.



◀ با جامعه خود کار نمایید تا زنان و مردان را در مورد کاندوم و اینکه چطور استفاده شود تعلیمات بدهید. اینکار کمک خواهد کرد که استفاده از کاندوم بیشتر قابل قبول گردد.



کوشش کنید که به تشویش های همسر خود رسیدگی کنید. استفاده از کاندوم یکی از آسانترین روش های جلوگیری از حاملگی های ناخواسته میباشد. مگر بیشتر افراد در ابتدا نمیخواهند که از آن استفاده کنند. در اینجا پاسخ هائیسست به بعضی شکایات معمول در مورد کاندوم:

" من قبلاً آنرا امتحان کرده ام و خوشم نیامد"

گاهی برای اینکه به استفاده از کاندوم عادت کنید، اندکی وقت میگیرد. کوشش کنید موافقه نمایید که شما از کاندوم برای دو هفته استفاده نمایید. اکثراً، زن و شوهر هر دو پی میبرند که مقاربت جنسی با استفاده از کاندوم به همان اندازه لذت آور است.

" وقتی کاندوم استفاده نمایم هیچ چیزی را احساس نمیکنم."

مقدار کافی مواد لشم کننده (K-Y jelly) استفاده کنید. اینکار کمک خواهد کرد که هر دو زوج مقاربت جنسی را بهتر احساس کنند.

• انداختن یک قطره از مواد لشم کننده را قبل از پوشیدن کاندوم به داخل نوک آن امتحان کنید.
 • این واقعیت است که با استفاده از کاندوم، مقاربت جنسی اندکی متفاوت احساس میشود. مگر بیشتر افراد فکر میکنند مقاربت جنسی با پوشیدن کاندوم بهتر است از نداشتن آن. کاندوم همچنان کمک میکند که بعضی مردان برای مدت بیشتری از مقاربت جنسی لذت ببرند.

" ما هیچگاه قبلاً کاندوم استفاده نکرده ایم. چرا باید حالا شروع کنیم."

• توضیح دهید که حالا شما در مورد خطرات مقاربت جنسی غیر مصون بیشتر میدانید، این یک مفکوره خوب است که یکدیگر خود را محافظه نماییم.

• بصورت یک معذرت، شما گفته میتوانید که ضرورت دارید تا روش تنظیم خانواده خود را تغییر دهید.

" من نمیخواهم که صبر کنم تا یکدانه کاندوم بپوشم."

• کاندوم ها را در جاییکه اکثراً مقاربت جنسی را انجام میدهید، در محلی قرار دهید که به دسترس باشد، به اینصورت برای گرفتن کاندوم مجبور نیستید که برخیزید.

• میتوانید کاندوم را بزودی بعد از انتعادی شدن آله تناسلی بپوشید، بعد به معاشقه با یکدیگر ادامه دهید.

• در صورت موجودیت و توانائی خرید، میتوانید از کاندوم زنانه استفاده نمایید که میتواند پیش از پیش در مهبل گذاشته شود. (صفحه 204 دیده شود).

" من توانائی خرید کاندوم را ندارم" ویا کاندوم در بازار موجود نیست.

• اکثر مراکز صحتی و مراکز وقایه از مرض ایدز کاندوم را بصورت رایگان توزیع ویا بسیار ارزان توزیع میکنند.

• بهتر است که در هر مقاربت جنسی یک کاندوم جدید استفاده شود، مگر استفاده دوباره از یک کاندوم بهتر است از نداشتن آن. هرگاه مجبور هستید که یک کاندوم را دوباره استفاده کنید، با احتیاط آنرا با آب و صابون بشوئید، خشک نموده و دوباره آنرا لول کرده و در یک جای سرد و تاریک نگهداری کنید.

• روش های دیگری را برای کاهش خطر استفاده کنید. طور مثال، برای زن و شوهر هر دو مصون تر است، اگر مرد قبل از دفع خود را پس بکشد.

• اگر کاندوم پیدا کرده نتوانید، کوشش کنید که آله تناسلی خود را با نازک و نرم که الاستیکیت داشته باشد بپوشانید.

" احساس صمیمیت را از بین میرد."

• کوشش کنید که استفاده از کاندوم را عاشقانه و سکسی بسازید. روش های مختلف پوشیدن و پوشاندن کاندوم را تمرین کنید، بعداً آنرا بخشی از معاشقه قبل از مقاربت جنسی قرار دهید.

• اگر به کنترل خودی همسر خود اعتماد کرده میتوانید، و تست اچ آی وی و دیگر انتانات مقاربتی موجود باشد، میتوانید پلان کنید که استفاده از کاندوم را در آینده خاتمه دهید. هر دو شما باید تست شوید، برای 6 ماه بعد از تست به استفاده از کاندوم ادامه دهید و بعد دوباره تست شوید. در عین زمان در مورد اهمیت سلامتی و مصونیت، صداقت و وفاداری صحبت کنید و اگر یکی از شما گاهی با شخص دیگری مقاربت جنسی خواهد داشت، همیشه از کاندوم استفاده کنید.

کار برای ایجاد تغییر

فعالیت ها برای بهبود صحت جنسی

بهبود صحت جنسی نیاز دارد به تغییر دادن نقش های مضر تعیین شده بر اساس جنس و همچنان برطرف ساختن موانع صحت جنسی. این یک روند طولانی است که نسل ها را در بر خواهد گرفت، مگر تغییر از ما شروع میشود. در بسیاری جوامع، زنان گروه هائی تشکیل داده اند تا این موضوعات را انعکاس داده و در مورد آن صحبت کنند. در اینجا 3 فعالیت گروهی برای بازتاب دادن و عملکرد جهت بهبود صحت جنسی در جامعه شما تذکر داده میشود.

فعالیت: سفری در زمان

منحیث زن، طرز احساس ما در مورد تمایلات جنسی ارتباط میگیرد به عقاید ای که ما وقتی دختر بودیم و در تجارب خود در طول زندگی فرا گرفتیم. برای بوجود آوردن تمایلات جنسی خوش آیند و صحتمند، مهم است که عقاید و احساسات ما در مورد مفهوم زن بودن درک شود. شما میتوانید این فعالیت را با یک گروه زنان برای آغاز فکر کردن در مورد نقش جنسیتی یا جنس بکار برید.

با اهمیت است که وقت کافی برای این فعالیت و برای ایجاد محیط صلح آمیز، داده شود. احساسات قوی تبارز خواهد کرد، لذا بهتر است زنان از قبل یکدیگر را بخوبی بشناسند و یا در صورتیکه گروه و یا تسهیل کننده تجربه کار با مضامین شخصی را داشته باشند. هرگاه در شروع بکنداد مقررات وضع شود، کمک خواهد کرد، در نتیجه هر یک از اشتراک کنندگان احساس ایمنی خواهند کرد (طور مثال، هیچکس گپ دیگری را قطع نمیکند، خنده نمیکند و یا چیزی را که در گروه گفته شد به کس دیگری نمیگوید).

از زنان بخواهید که یک دایره تشکیل دهند و خود را راحت بسازند. برایشان بگویند که در نظر است آنها در سفر زمان به گذشته بروند. چشم انداز تاریخچه تمایلات جنسی آنها میباشد. از آنها بخواهید که چشم های خود را بسته نمایند، عمیق نفس بکشند و خود را منحیث یک دختر کوچک تصور کنند. به آرامی و آهستگی صحبت شود، شبیه سوالات زیر پرسیده شود. (شما میتوانید سوالات را تطابق بدهید تا متناسب به گروه شما باشند). ضرورت نیست که زنان پاسخ بدهند، صرف بخاطر بسپارند. قبل از پرسیدن سوال بعدی، چند دقیقه انتظار بکشید.

- چطور برای اولین بار دریافتید که دختر بودن از پسر بودن متفاوت است؟
- چه احساسی داشتید وقتی اولین خونریزی ماهوار خود را دیدید؟ به شما در مورد آن چه گفته شد؟
- چگونه بود اولین تجربه شما در مورد مقاربت جنسی؟ شما چه انتظاراتی داشتید؟
- آیا گاهی تشویش داشته اید که مصاب یک مرض مقاربتی باشید؟ آیا برای کمک گرفتن رفتید؟
- آیا ولادت نموده اید؟ چگونه روی احساسات شما در مورد تمایلات جنسی تأثیر داشته است؟ وقتی حامله بودید، در مورد زندگی جنسی و مقاربتی خود چه احساسی داشتید؟

از زنان بخواهید که چشم های خود را باز نمایند. حالا که آنها بعضی از مراحل زندگی جنسی خود را بخاطر آورده اند، از آنها دعوت نمائید تا بعضی از بازتاب ها را با گروه شریک سازند. جهت حمایت عاطفی برای هرکدام که ضرورت داشته باشند، آماده باشید. بعد از گروه بخواهید تا تحلیل نمایند:

- چه چیزی زن را زن میسازد؟ چه چیزی مرد را مرد میسازد؟
 - چگونه می آموزید که مفهوم زن بودن یا مرد بودن چه میباشد؟
 - چه چیزی را از زن بدن دوست دارید؟ چه چیزی را دوست ندارید؟
 - هرگاه میتوانستید دوباره منحیث یک مرد تولد شوید، میخواستید که این کار بشود؟ چرا بلی و چرا نه؟
- اگر تبصره ها بسیار منفی باشد، قبل از ختم، هریک را تشویق نمائید تا اقلا یک چیزی را شریک بسازند که آنها از زن بودن خوش دارند. زن بودن ممکن است مشکل باشد، مگر کشمکش ها و مبارزات روزمره که با آن مواجه میباشیم ما را قوی ساخته که میتوانیم دیگران را حمایت و تقویت نماییم.
- با این سوال خاتمه دهید که آنها چه را میخواهند تغییر دهند تا حالات برای دختران آنها متفاوت باشد. چه قدم ها ایرا میتوانند بردارند؟

فعالیت: تصویر های زنان در فرهنگ عامه

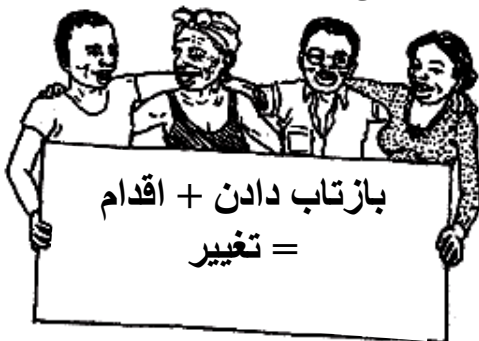


هرگاه مردم بدانند که چگونه مفکوره های مضر در مورد تمایلات جنسی و نقش های تعیین شده برای جنسیت یا جندر آموخته میشود، میتوانند فکر کنند که چگونه این مفکوره ها را تغییر دهند. این فعالیت به مردم کمک خواهد کرد تا فکر کنند که چگونه رادیو، تلویزیون، فلم ها، خواندن های مشهور و اعلانات، مفکوره ها را در مورد نقش جنسیتی یا جندر انتشار داده و تفهیم مینمایند.

1. به بعضی خواندن های مشهور از رادیو گوش دهید (اگر میتوانید آنها را پیش از پیش ضبط کنید) و یا از اعضای گروه بخواهید که این خواندن ها را بخوانند و یا تمثیل کنند. با دقت به کلمات موجود در خواندن گوش دهید. زنان و مردان در آن چگونه تشریح شده اند؟ آیا این بیت ها مفکوره ها ایرا در مورد نقش زنان و تمایلات جنسی ارائه مینمایند؟ با یکدیگر تصمیم بگیرید که هر یک از پیام های مربوط به جنسیت یا جندر در بیت برای زنان مضر است یا کمک کننده.
2. به گروه های کوچکتر تقسیم شوید. برای هر گروه یک برش از یک مجله یا اخبار را از یک اعلان بدهید و یا از بیلورد ها (که در آن زنان دیده میشوند) تصویر برداری کرده و به گروه ها تقسیم نمایید. از گروه بخواهید تا شناسایی کنند که اعلانات در مورد نقش زنان و جنسیت چه را ارائه میکنند. بعد، همه را باهم یکجا سازید تا بگویند که هر یک از اعلانات چه پیامی را نشر میکند. بعداً در یک گروه تصمیم بگیرید که آیا این پیام ها برای زنان مضر است یا کمک کننده است.
3. بحث نمایید که چگونه پیام ها در مورد زنان از طریق رادیو، تلویزیون، خواندن ها و اعلانات نشر میشوند. چگونه این مفکوره ها ما را، شوهران را و اطفال ما را زیر تأثیر قرار میدهد.
4. آن مفکوره ها ایرا در مورد نقش زنان و جنسیت شناسایی کنید که مهم اند و نشر آنها کمک کننده است. چگونه این مفکوره ها میتوانند از طریق اعلانات، خواندن ها و فلم ها تفهیم گردند؟ از گروه های کوچک بخواهید تا یک اعلان را رسامی کنند و یا یک بیت یا درامه را بسازند که مفکوره ها و نظریات صحتمند و کمک کننده را در مورد زنان آموزش دهد. از هر گروه بخواهید که کار خود را به دیگران ارائه کنند.

فعالیت: شناسایی موانع در مقابل صحت جنسی

- مهم است که موانع در مقابل عملی نمودن مقاربت جنسی مصون شناسایی گردد. این فعالیت کمک میکند تا بعضی از دلایل در مورد اینکه چرا زنان برای محافظت از خودشان مشکل خواهند داشت، نشان داده شود.
- با گفتن یک قصه شروع کنید، مانند "قصه فاطمه" (صفحه 191). در مورد فاطمه و امانویل طوری صحبت کنید که آنها در جامعه شما زندگی کرده باشند.
 - جر و بحث را در مورد اهمیت فهمیدن خطرات مقاربت جنسی شروع کنید، با سوالاتی مانند اینها: چرا فاطمه خود را در مقابل مرض ایدز محافظه نکرد؟ چه مشکلاتی در مقابل زنانی مانند فاطمه قرار دارد، اگر آنها کوشش کنند که مقاربت جنسی مصون تر را بکار گیرند؟ چرا زنان در صحبت کردن با همسران خود در مورد مقاربت جنسی مشکل دارند؟ زنان چه کرده میتوانند تا همسران خود را برای اجرای مقاربت جنسی مصون تر متقاعد سازند؟



- درین مورد صحبت کنید که در جامعه شما چه کاری میتواند صورت گیرد تا به زنانی مانند فاطمه کمک شده بتواند. بحث نمایید که چگونه شما میتوانید موانع موجود در مقابل مقاربت جنسی مصون تر را در جامعه خود برطرف سازید. (برای مفکوره های بیشتر در مورد روش های کاری برای مقاربت جنسی مصون تر در جامعه تان، صفحه 280 را ببینید).

