

ЗАБОТЫ ЖЕНЩИН-ИНВАЛИДОВ

ОБ ИНТИМНОСТИ

Во-первых, **СЕКСУАЛЬНОСТЬ ЯВЛЯЕТСЯ ПРАВОМ ВСЕХ ЛЮДЕЙ**. Костыли и коляски не отнимают это право. Конечно, физиологическим оправданием сексуальных отношений всегда было рождение детей. Однако такой подход ушел в прошлое. В настоящее время большинство в обществе принимает право на сексуальность для всех людей независимо от их намерений. Это одно из выражений человеческой сущности и индивидуальности мужчин и женщин.

Во-вторых, **ЛЮДИ С ФИЗИЧЕСКИМИ НЕДОСТАТКАМИ ТОЖЕ СЕКСУАЛЬНЫ**. Сексуальность — это наше существо. Ею в той или иной степени наделен каждый человек. Долгое время сексуальность женщин-инвалидов игнорировалась или вовсе отвергалась. В настоящее время существуют познавательные материалы и статьи для людей с физическими недостатками. Но все еще требуется много усилий, чтобы объяснить каждому его право на проявление себя в этой области.

Третье: **БЕСЕДОВАТЬ О СЕКСЕ И ИЗУЧАТЬ ЕГО — ЛИЧНОЕ ДЕЛО КАЖДОГО**. А во многих случаях и обязанность, поскольку человек должен знать свои возможности в этой сфере. Однако на практике оказывается, что инвалиды, как, впрочем, и большинство здоровых людей, о сексе знают мало, стесняются говорить на эту тему. Беседы и чтение специальной литературы освобождают людей от многих опасений и переживаний, помогают исключить дезинформацию, приводят в порядок эту важную часть существования человека.

Четвертое: надо понимать, что **СЕКСУАЛЬНОЕ ВЫРАЖЕНИЕ ЯВЛЯЕТСЯ ДЛЯ ЛИЧНОСТИ ЕСТЕСТВЕННЫМ**. Что поиск партнера часто отражает одиночество, нужду в поддержке или утешении, которые мы испытываем. Все это люди могут найти в официальном браке. Но он может и не сложиться. Взаимоотношения людей в этом случае — их личный выбор, даже если он и не является идеалом по стандартам общества.

Пятое: **ГЛАВНОЙ ЦЕЛЬЮ СЕКСУАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И РАЗВИТИЯ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН ЯВЛЯЮТСЯ ИНТИМНЫЕ ОТНОШЕНИЯ ДВОИХ ЛЮДЕЙ**. Все то, что непосредственно связано с сексом, не всегда помогает людям чувствовать себя близкими друг другу. Когда мы говорим об интимности, имеем в виду и ту особую близость, которая складывается между двумя людьми. Эта близость не обязательно является результатом успешных сексуальных отношений. Это может быть чувство утешения и веры, что ты не одинок и есть на свете близкий человек, на помощь и сочувствие которого ты можешь рассчитывать.

Перевод книги "Об интимности: планирование семьи и сексуальные заботы женщин-инвалидов", изданной в Нью-Йорке, является исключительно важным

событием, потому что она еще раз подтверждает известную истину: все люди независимо от своей трудоспособности являются полноправными членами общества.

СНАЧАЛА ПОЛЮБИТЕ СЕБЯ

Человек, глядя в зеркало, смотрит на себя, как на родного. С одной стороны, вы видите себя так, как будто смотрите на того, кого вы любите. Ведь нам свойственно себя любить и иногда не замечать недостатков. Вы видите себя так, как вы привыкли видеть. Но вдруг вы решили посмотреть на себя критически, более строго, чем всегда. Увидели все свои скрытые и явные недостатки, оценили, что ваше тело может и не может делать. Все эти отражения вместе и составляют "имидж вашего тела" — общую картину вас самого.

То, как вы ощущаете себя, свое тело, влияет на многие сферы вашей жизни. И решение заботиться о себе, развивать то, что вы можете делать, что не можете, что захотите научиться делать, и будет влиянием на "имидж вашего тела".

У нетрудоспособных женщин развитие позитивного имиджа занимает много времени и дается нелегко.

"До моей нетрудоспособности я была очень активной, занималась фигурным катанием, танцами, играла на пианино. После того как я стала инвалидом, мое тело сильно изменилось. Это случилось в 17 лет и было просто шоком... В настоящее время я работаю над тем, чтобы научиться самой видеть свое тело таким, как оно есть. Это действительно часть собственного имиджа. Раньше меня часто охватывала ненависть к моему новому телу, оно казалось мне уродливым, и мне хотелось как-то отомстить ему за свои душевные страдания. Но это невозможно. Я это поняла, и все усилия прикладываю к тому, чтобы принять новую реальность".

Большинство инвалидов-женщин (как и мужчин) очень огорчаются по поводу своего тела и ощущают от этого большую неуверенность. По телевидению и в журналах нам говорят, что все должны иметь совершенное тело, оставаться всегда молодыми и, конечно, сексуальными. Но от этого может развиваться комплекс неполноценности. Ну а если все так, как в письме девушки, которое мы привели выше, должно быть, очень тяжело любить и принимать свое тело, если оно плохо функционирует и неважно выглядит.

Одна женщина выразила это так: "Я боюсь, что мое тело не является сексуально приятным, и если я покажу его мужчине — буду отвергнута".

Да, горькие мысли! Но попробуйте посмотреть на себя по-другому. Так, как вы рассматриваете того, кто любит вас. Или кого любите вы. Ваше ощущение своего тела, ваша вера в себя, уверенность, что все нормально, могут сильно повлиять на реакцию других людей, особенно тех, с кем вы находитесь в интимной связи. Поверьте, ваше понимание своей внешности и то, как вы действительно

выглядите, для того, кто любит вас, могут полностью отличаться. Муж или партнер может получать положительные эмоции от отношений с вами, и значит, и от вашего тела, любить вас, несмотря на вашу физическую особенность.

НЕ ПОДДАВАЙТЕСЬ НАСТРОЕНИЮ

Сейчас вы, очевидно, полагаете, что от того, как выглядит ваше тело, между вами и другими людьми могут возникнуть препятствия. Вы, может быть, беспокоитесь, что коляска или костыли вызывают негативные чувства у окружающих. Однако со временем вы научитесь рассматривать это кресло или подпорку как простое добавление к вашему телу, и не более того. Конечно, реакция незнакомых может быть раздражающей. Существуют, к сожалению, люди, которые грубо рассматривают вас и беспокоят неуместными замечаниями и расспросами. Даже доброжелательными.

Когда это происходит, перед вами выбор — ответить гневно или вежливо и терпеливо объяснить. А это повлияет на их отношение к вам. Не поддавайтесь настроению.

Вы, очевидно, хорошо сознаете свои физические ограничения. Но необходимо развивать свои возможности.

"Колясочный спорт стал очень важным для меня. Я получаю огромное удовлетворение, выигрывая соревнования. Раньше, выйдя на пляж в бикини, я чувствовала себя скованно. А теперь считаю себя в коляске привлекательной".

САМАЯ ОБАЯТЕЛЬНАЯ И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНАЯ

Если вы не любите то, на что смотрите в зеркало, вам будет тяжело выздороветь. Ведь вы наверняка забываете о хорошем питании, игнорируете уход за кожей или избегаете других оздоровительных мер.

"Я уверена, что смогла бы сбавить вес, если бы хотела, но я говорила себе: "Чего беспокоиться, если все остальное выглядит уродливо?"

Вы можете удаляться от других людей, считая, что "только святой может найти вас привлекательной". Если вы сами не принимаете свое отражение, вам будет трудно поверить, что кто-то еще может это сделать.

Если вы научитесь правильно воспринимать свое тело, вы значительно легче будете доверять другим людям, сумеете уменьшить ограничения и наслаждаться своей собственной сексуальностью.

Перевод И. ЗЕЛЕНОГО.

Источник: doktor. ru Регулярно материалы на эту тему читайте в журнале "Социальная защита".

Подписной индекс — 70957

наслаждаться своей