

Книга для женщин и немного для мужчин.

Об интимности: планирование семьи и сексуальные заботы женщин-инвалидов.
Специальный выпуск газеты "Надежда", "Пресса", Москва, 1997. Перевод с английского
И. Зеленого; Редактор М. Олейникова.

Оглавление

Глава I. Отношение к своему телу
Сначала полюбите себя
Не поддавайтесь настроению
Станьте сильнее
Самая обаятельная и привлекательная
Некоторые простые упражнения
Глава II. Отношения с партнерами
Интимные связи
Что следует знать вашему партнеру
Несколько рекомендаций
Обслуживающие лица
Сексуальное удовлетворение
Как может строиться личная жизнь
Глава III. Отношение к системе здравоохранения и планирование семьи
Общение с врачами
Вы хотите воздержаться от беременности?
Естественное планирование семьи
Лекарственные пасты и презервативы
Диафрагма v (колпачок)
Оральные контрацептивы - "пилюля"
Внутриматочное приспособление (спираль)
Мини-таблетка
Инъекция прогестерона
Стерилизация
Когда контрацептив не срабатывает
Глава IV. Женская сексуальность, функция воспроизводства и методы контрацепции
Повреждение спинного мозга
Обширный склероз
Полиомиелит
Сколиоз
Артрит
Церебральный паралич
Нервно-мышечные заболевания
Скрытое расщепление спинного мозга
Укороченный рост
Глава V. Сексуальность и связанные с ней физиологические проблемы
О мочевом пузыре
Чувство сексуальности
Мастурбация: да или нет?
Начало и конец менструального периода
Зуд, микробы и меры профилактики
Глава VI. Мужчина и женщина – о сложностях взаимоотношений
Отношения с родителями
Стремитесь по возможности быть самостоятельной

Глава I. Отношение к своему телу

Если человек не любит самого себя, он не верит, что его может полюбить кто-то другой, – а это путь потерь и одиночества.

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 недостатки. 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. 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 принимая решение заботиться о себе, развивать то, что вы можете делать, что не можете, что захотите научиться делать – все это и будет ваше влияние на имидж вашего тела.

Сначала полюбите себя

Для 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, какое 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 женщин (как и мужчин) очень огорчаются по поводу своего тела и поэтому ощущают неуверенность. По телевидению и прессе нам говорят, что все люди 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. "Сначала были рубцы, ноги короткие, искривленные! Что подумают окружающие? Пусть у тебя хорошее лицо, но ты никогда не появишься на пляже, как другие люди, не выйдешь на сцену, а то и просто в театр. Нет пути". Одна женщина выразила это так: "Я боюсь, что мое тело не является сексуально приятным, и, если я покажу его мужчине, – я буду отвергнута". Другая женщина рассказала: "Когда первый раз мой муж раздел меня, я не выдержала и заплакала, потому что я думала, что мое тело очень уродливое". 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 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. "Тело моей жены отличается от большинства, но это женщина, которую я люблю, и именно это тело я желаю. Ее рубцы, ее особенная форма прекрасны для меня, потому что это ее. Когда мы занимаемся любовью, и я слышу ее стоны, я действительно получаю колоссальное удовольствие". "Сразу после травмы я стала калекой. Но позже я подумала, что, несмотря на это, ведь я осталась женщиной, у меня есть, что предложить близкому человеку, кроме хромоты и больной руки. Я и сама стала более уверенной в своей внутренней красоте, в отношениях с другими людьми. И они почувствовали это".

Не поддавайтесь настроению

Сейчас вы, очевидно, полагаете, что оттого, 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 просто добавление к вашему телу, и не более того. Конечно, реакция незнакомых может быть раздражающей. Существуют, к сожалению, люди, которые грубо рассматривают и беспокоят вас неуместными замечаниями и расспросами. Даже доброжелательными. "Как жаль, что это случилось с такой красивой девочкой!" или "Что с тобой случилось?.." Когда это происходит, перед вами выбор, – ответить гневно или вежливо и терпеливо объяснить. А это повлияет на их отношение к вам. Не поддавайтесь настроению.

Станьте сильнее

Вы, очевидно, хорошо осознаете 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". Становясь физически сильнее, вы получаете больше шансов быть вовлеченной в новые виды деятельности. И стать более независимой от людей и психологических комплексов. "После моего терапевтического лечения и физических упражнений, гимнастики я смогла снова входить и выходить из машины. Разница поразительная! Мое тело перестало быть моим врагом!"

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 удалиться 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. Быть "в поту" на баскетбольной площадке и знать, что твое тело находится в хорошей форме, улыбаться, глядя на отражение в зеркале, зная, что ты выглядишь сегодня великолепно – это удивительное чувство! Имидж тела – это то, над чем вы можете работать и что можете изменить. Да, потребуется много времени и усилий, но стоит попытаться.

Некоторые простые упражнения

Проводите время перед зеркалом, рассматривая положительные стороны своего тела. Как они могут дополнить ваш образ? Постепенно изучайте и познавайте те части вашего тела, которые вы считаете менее привлекательными. Носите ту одежду, что вам идет. Смелее меняйте цвета и стиль. Рассматривайте свои фотографии, где вы себе нравитесь. Если их нет, попросите друга сфотографировать вас. Попробуйте говорить себе вслух: "Я выгляжу сегодня прекрасно!" Занимайтесь спортом, придерживайтесь диеты, развивайте физический потенциал своего тела. Если вы считаете, что выглядите хорошо, представьте себе, что вы собираетесь позавтракать с тем, который, как вы надеетесь, станет вашим хорошим другом. Придумайте десять качеств, которыми он обладает. Высока ли физическая привлекательность в вашем перечне? Это ведь не основное в нем? Беседуйте и

проводите время с другими нетрудоспособными людьми. Многие женщины с врожденными недугами выросли с трудоспособными людьми, с родителями, которые пытались помочь им быть "нормальными". Это делается с самыми лучшими намерениями, но может повлечь за собой чувство одиночества. Больше читайте журналы и газеты, которые пишут о жизни инвалидов. Ухаживайте за своим телом. Это то, что вы имеете. Другого у вас нет. Приятное купание в ванне, ароматные масла, выбор времени для сна или медитации помогут вам больше любить свое тело. Спросите у своего партнера, что самое лучшее в вашем теле. Когда занимаетесь любовью, попросите партнера сконцентрироваться сначала на тех частях вашего тела, которые вы действительно любите. Можете быть слегка одеты, если вам так нравится. Занятие любовью не требует обязательной наготы.

Глава II. Отношения с партнерами

Очаровывает и воспаляет не физическое совершенство, а обаяние женственности.

Любовь между людьми выражается многогранно. Вы можете любить родителей, братьев и сестер, детей, друзей, животных, работу, искусство. Иное дело – любовь к партнеру, с которым вы вступили в интимную связь. Люди порой проводят много времени, тратят немало энергии в поисках партнера, того, с кем они могут установить интимную связь, а затем тратят еще больше времени и энергии, чтобы удержать эту связь.

Интимные связи

Особые обстоятельства в жизни женщины-инвалида могут усложнить возможности связи. Интимные связи включают в себя согласие, доверие, утешение и многое другое, что является результатом истинного и глубокого понимания другой личности.

Вот как выразили свое отношение к этому некоторые женщины:

"Для меня любовь, интимная связь является смыслом жизни. Я достигла в жизни почти всего и чувствую себя довольно прочно, но это, очевидно, будет самым тяжелым делом, которое я когда-либо выполняла". "Интимность для меня не является на самом деле чистым сексом. Это все близкие кратковременные счастливые взаимодействия, которые мы совершаем друг для друга каждый день"... "Когда у меня проявляется чувственность, мы смотрим друг на друга и улыбаемся". "Все, что ты испытываешь вместе с другим человеком – это душевное, эмоциональное, сексуальное и, я думаю, очень редкое чувство..." "Это то, что я постоянно ищу, и все еще не нашла". Сама суть интимности у нетрудоспособных женщин может вызывать множество вопросов. Например: "Возможно, мой партнер захочет иметь сексуальные отношения со здоровой женщиной, а не со мной?" "Почему этот человек увлекся именно мною?" "Как я могу выразить себя сексуально, если это почти невозможно при моем недуге?" Но одна женщина реализовала это так: "Основные проблемы для нетрудоспособных женщин не столько сексуальные, сколько социальные – все, что приводит к сексуальным связям. Рассматривать себя подходящей для сексуальной связи является подлинной трудностью. Все остальное ничего не стоит". Женщины-инвалиды встречаются с людьми так же, как и здоровые: на работе, в школе, на вечеринках, у друзей, посредством общих интересов и случайно. Однако архитектурные барьеры ограничивают их мобильность, а стереотипы отношений к инвалидам могут уменьшить количество встреч. Так что и здесь перед вами возникнут существенные вопросы. Например: "С кем вы хотите познакомиться?" "Какие у вас интересы и возможности?" "Что вы хотите получить

от своей жизни?" "Где вы предполагаете найти то, что вы хотите?" "На какой риск вы готовы пойти?" Человек, которого вы ищете, и ваши личные интересы продиктуют вам, где с ним встретиться. Но, до того, как отправиться на встречу, узнайте, доступно ли это место для вас. Очевидно, вам будет более удобна небольшая, спокойная компания, где взаимодействие более близкое, люди больше заинтересованы в беседах, чем в физических действиях. В этом окружении легче обратить на себя внимание, и, когда собеседник сидит, разговаривать с ним на уровне глаз. Если вы не в состоянии полагаться на традиционный "язык тела", можно влиять на собеседников выражением лица, словами и умением слушать. Зрительные восприятия, конечно, являются стимулом пробуждения сексуального интереса. Но совершенно очевидно, что внешность – не единственное, более того, не самое важное условие любви. "К сожалению, мое тело не может привлечь кого-то, поэтому, когда я беседую с кем-нибудь, я стараюсь воздействовать на собеседника выражением лица и тоном голоса". Выражение ваших глаз и тон голоса могут ясно дать понять тому, кого вы хотите лучше узнать, что вы способны на социальные и сексуальные отношения. "Я, в основном, концентрируюсь на излучении моей женственности. Мы нуждаемся в том, чтобы сильно поразить кого-то... и порой это достигает цели". Существует миф о том, что женщины-инвалиды имеют связи только с мужчинами-инвалидами. Но факты говорят и об обратном. Интересны следующие разноречивые высказывания: "Между нашими телами почти сверхъестественная связь, потому что мы получили повреждения в одном и том же месте. Эмоциональная симпатия тоже довольно изумительная. Я уверена, что наша связь обогащает нас, потому что мы оба имеем одинаковые затруднения"... "Я и мой последний друг имели одни и те же физические и эмоциональные проблемы и были губительны друг для друга"... Как видите, нетрудоспособность может быть позитивным или негативным фактором в выборе партнера, но для большинства женщин это только одно из многих явлений сексуальности.

Что следует знать вашему партнеру

Итак, вы достигли подходящего места, встретили подходящее лицо и налаживаете контакт. Поиск и выбор друг друга может быть позади, но впереди еще ждут сложные проблемы. Что теперь? Обоюдное согласие является необходимой составной частью любой сексуальной связи. Вы не можете ожидать от других полного понимания ваших потребностей, ограничений. Вот тут-то и надо проявить благоразумие, уметь подать себя. "Время от времени все эти вопросы беспокоили меня... но затем я поняла, что, пытаясь понять мою нетрудоспособность, он пытался понять меня... Впервые я решила, что не должна делать вид, будто я не инвалид". Доверительная форма необходима, особенно если ваш партнер подвержен всеобщему недопониманию инвалидности. Вы должны разъяснить, что вы можете заниматься сексуальными действиями, если это действительно так. Вы и ваш партнер нуждаетесь в разговоре о том, как вы чувствуете себя удобно, где больно и что доставляет удовольствие. Обсудите также, что ощущает ваше тело, какие ограничения, и как вы хотите, чтобы все выполнялось вами обоими. "Разъяснение действительно важно для нас. Поначалу я должна была говорить моему мужу, куда положить руки. Теперь он уже давно сам чувствует, как себя вести". Есть женщины, которые охотно разъясняют свое состояние. Вот как поведала нам об этом одна женщина: "Обычно я объясняю людям, что спинной мозг, подобно электролинии, переходит в головной мозг. Когда вы прикасаетесь к чему-то горячему, рука резко отдергивается. Это реакция спинного мозга. Вы это не чувствуете, пока сигнал не дойдет до вашего головного мозга, и иногда вы даже отдергиваете руку до восклицания. А если я, например, обжигаю ногу, она должна отдернуться, но я не чувствую это, потому что это не дошло до моего головного мозга. Это короткое замыкание в моем спинном мозгу". Такие женщины чувствуют, что важно поговорить, прежде чем вступить в сексуальные отношения. Другие предпочитают объяснять в процессе акта. А некоторые не считают нужным вообще говорить на эту тему.

"Я действительно учила своего партнера, как вести себя в тех или иных обстоятельствах, так что теперь мы уже не ведем беседы..." "Я не верю в беседы. Лучше концентрироваться на чувствах, чем на словах, и окунуться в любовь". И все же в любом случае лучше поведать своему партнеру до начала сексуальной связи, что ему нужно знать, чтобы было удобно. "Мои колени являются моей самой противной частью, потому что артрит деформировал их. Я хочу, чтобы мой партнер признал их нежно, любя, а не игнорировал их". "Я бы хотела смотреть и видеть, к чему прикасается мой возлюбленный, где предполагаются эрогенные зоны, хотя я не могу чувствовать их... в процессе занятия любовью должно быть задействовано все мое тело целиком – функциональные и не функциональные части". "Ничего прекраснее я не чувствую, когда вижу, что мой муж действительно гордится, когда пребывает со мной в обществе". Благосклонное отношение вашего партнера способствует вашему самоуважению. Что вы можете делать сексуально, и как удовлетворите потребность, является важнейшей заботой многих нетрудоспособных женщин. Ваше сексуальное влечение и выражение могут быть не такие, как у кого-то другого и поэтому могут привести к результату очень глубокого понимания между вами и вашим партнером. "Вы можете поверить, что повреждение действительно улучшило нашу сексуальную связь? Сначала было нам очень трудно, нам пришлось переучиваться и приспосабливаться к моему "новому" телу. Совместный переход через все это создал такую близость, которую мы прежде никогда не имели". Имеются сотни способов, которые вы можете избрать для выражения сексуальной любви. Вы можете экспериментировать со всеми способами, если вы уверены, что удовлетворительная сексуальная связь может и дальше развиваться. Обнаруживаете, что подходит вам больше всего. Затем вы хотите почувствовать, что дает большее наслаждение, а что нет. А если вы сексуально неопытны, то обучение вместе может быть забавным и обогащающим обоих. Со временем, путем творчества, проб и ошибок вы и ваш партнер найдете положения, которые вам удобны, и которые создадут вам обоим опыт максимального удовлетворения.

Несколько рекомендаций

Найдите положение, которое удобно для вас обоих, и приспособьтесь для сексуального действия. Подготовьте все не на кровати, лучше расстелите матрац на полу. Имейте под рукой несколько подушек разных размеров для подкладки. Если ваши суставы не размялись, прежде чем начать секс, примите теплый душ или ванну, или сделайте несколько щадящих физических упражнений. Старайтесь заниматься любовью в разное время дня. Экспериментируйте с различными сексуальными ритмами, движениями и темпом. Заранее сделайте глубокое дыхание или другой вид техники релаксации. Вы и ваш партнер должны обдумать положения, которые уменьшают неудобство. Например, лежа лицом друг к другу и на боку. Следует знать, что во время сексуального возбуждения стенки влагалища могут стать влажными. Смазка может возникнуть при различных обстоятельствах: в то время, когда вы возбуждаетесь, проявляете сексуальный интерес. Но также и от инфекции во влагалище, гормональной недостаточности или инвалидности. Если желательно, используйте дополнительную смазку для облегчения вашего сношения, которая растворима в воде и имеет консистенцию и аромат, понравившийся вам обоим. Только не следует пользоваться вазелином. Он не полностью растворяется и может создать благоприятную почву для размножения инфекции в вашем влагалище.

Обслуживающие лица

Некоторые женщины с тяжелой инвалидностью имеют обслуживающих лиц, которые помогают им в повседневной жизни. Роль обслуживающих лиц в вашей половой связи нуждается в осторожном согласовании с вашим партнером, особенно, если помощь этого лица необходима в приготовлении и укладывании вас в удобную позу для занятия любовью.

"Мой муж был тоже глубоким инвалидом. Он не мог двигаться самостоятельно в кровати. У нас была старушка, которая обслуживала нас. Она помогала нам лечь в удобное положение для занятия любовью... мы чувствовали себя с ней очень легко". Если ваша связь в присутствии обслуживающего лица может быть неудобна, особенно важно рассмотреть в этом отношении степень неудобства. "У меня действительно хорошая помощница, но она очень застенчива... Поэтому я научила моего партнера, как выполнять все, что она обычно делает для меня". Лучше всего поговорить со своим обслуживающим лицом индивидуально, прежде чем вовлечь в разговор своего партнера. Затем, очевидно, все трое можете выработать решение. Если вашему обслуживающему лицу неудобно находиться в этой роли, очевидно, он/она может проинструктировать вашего партнера в том, что необходимо сделать, чтобы уложить вас в удобное положение.

Сексуальное удовлетворение

Сексуальное удовлетворение – что это означает для вас? Существует, по крайней мере, столько ответов, сколько и женщин. Для одних это – интимное сердечное владение партнером, для других оргазм – как яркая вспышка, а для остальных это то, что выражает секс. "Я всегда думала, что ищу удовольствия от секса, а что я действительно искала – это тепло, одобрение, трогательность, обязательство, заботу и 100 других вещей, которые вовсе не были сексуальными". Заниматься любовью – не значит ограничиваться сексом в чистом виде. Интимная жизнь – это не только половой контакт, но и процесс тесного духовного общения. Сексуальное чувство и удовлетворение являются чисто индивидуальным ощущением, которое связано больше именно с чувством, а не с половыми органами. Ваша инвалидность может изменить силу и сосредоточенность реакции, но не изменит вашу способность к сексуальному удовольствию. Прикосновение, объятие и ласка являются самыми любимыми сексуальными и чувственными переживаниями, которыми люди делятся друг с другом. Это удовольствие может быть даже более важным, если ваше ощущение ослабло, поскольку для возбуждения может потребоваться дополнительное время и внимание. Объятия, ласки, мечты, поцелуи, прикосновения, – одно из важнейших составляющих ваших сексуальных отношений. Возможности бесконечны. Для одних это первая улыбка, для других – совместное купание, определенная пища, массаж или йога. Чтение эротической книги или отдых вдвоем могут вызвать сильное чувство. Бывает, что эрогенные зоны у женщин в течение жизни меняются: прежние становятся нечувствительными, а новые появляются там, где их раньше не было. Некоторые нетрудоспособные женщины обнаружили, что если возбуждение в их половых органах ослабло, в других частях тела может возникнуть новая эротическая чувственность. "У меня теперь нет ощущения ниже пояса, но по какой-то причине мои шея, уши и под мышкой больше чувственные, чем должны быть, их ласки действительно меня возбуждают". Прикосновения и связь дают возможность обнаружить и развить эти эрогенные зоны. Что в отношении оргазма? К сожалению, многие нетрудоспособные женщины считают, что оргазм зависит от возбуждения половых органов, и что иначе оргазм невозможен. Однако оргазм может случиться, тем не менее, через фантазию, возбуждение от ласк груди и многого другого. Оргазм может быть иным после того, как вы становитесь инвалидом, он может проявляться совершенно необычным путем. "Когда у меня происходит оргазм, я чувствую удовольствие в коленях, – я думаю, что это прохождение нерва. Я, очевидно, единственная женщина в мире, чьи колени такое ощущают..." Женщины, которые никогда или редко ощущают оргазм, находят сексуальное удовлетворение иными путями. Оно может быть больше эмоциональное или душевное, чем физическое. Это может быть особый "пик", который вы ощущаете, когда ваш партнер доходит до кульминации. Важно поговорить о том, что для вас означает то или иное исполнение, и как вы можете помочь друг другу в достижении этого состояния.

Как может строиться личная жизнь

Из множества связей нетрудоспособные женщины, как и трудоспособные, выбирают замужество, развод, одинокую жизнь или жизнь с партнером, другом или родителями. Мы знаем, что многие нетрудоспособные женщины нынче экспериментируют с разными альтернативами, в то время как несколько лет тому назад они при первой же возможности "выскакивали" замуж. Мы живем в такое время, которое довольно терпимо для различных способов связи, и нетрудоспособные женщины вполне могут выбирать, как будут жить.

Глава III. Отношение к системе здравоохранения и планирование семьи

Если до сих пор все доктора казались вам неподходящими, постарайтесь стать хорошим пациентом, – и для вас тотчас же найдется хороший врач.

Отношение к органам здравоохранения складывается на основе личного опыта, к сожалению, не всегда позитивного. Женщинам-инвалидам, которые должны чувствовать уверенность в том, что их лечат правильно, важно стабилизировать отношения с врачами. Сюда же стоит отнести проблему планирования семьи, которая для женщин-инвалидов стоит острее, чем для здоровых. Поэтому так актуален для них вопрос о контрацепции. Совершенно очевидно, что в выборе противозачаточных средств не существует стандартов. Одно и то же средство может оказаться эффективным для одной женщины и неприемлемым для другой. Материалы этой главы помогут вам сделать выбор, если вы хотите избежать беременности, и станут своеобразным тестом в том случае, если вы еще не решили, хотите ли стать матерью.

Общение с врачами

У нетрудоспособных женщин часто бывает особое отношение к органам здравоохранения. Для некоторых женщин общение с врачами вполне приятное: "Я чувствую себя надежно в учреждениях здравоохранения. Почти всю свою молодую жизнь я провела в больнице. Это как мой второй дом". Для других женщин это общение не очень приятное: "Я стараюсь как можно дальше быть от докторов". "Когда я впервые попала к доктору, он доставил мне неприятные минуты во время осмотра... Так что после этого я больше ни к кому не хожу за помощью". Много тому причин, почему женщины реагируют так по-разному. На их настроение может сказаться нетрудоспособность, отношение медицинского персонала, эмоциональная поддержка или отсутствие таковой, хороший или плохой результат лечения, и многое другое. Бывает трудно объяснить ту или иную реакцию женщины. Может быть, она надеется на то, что врачи совершат чудо, хотя это и нереально. Когда люди получают повреждения, они глубоко потрясены своим состоянием, иногда очень нервно разговаривают с докторами или сестрами. Но и доктора тоже порой переутомляются, и, если не в состоянии помочь, расстраиваются, чувствуют свою вину, гnevаются, словом, и им присущи человеческие чувства. Мы приводим некоторые советы, которые, возможно, помогут вам при общении с врачами.

Прежде всего, ваши права:

задавать любые вопросы – ясные, бессмысленные, но... "вопросы"; получать информацию о том, что будет сделано, какой может быть риск, и сколько это будет стоить; на иное мнение. Мнение другого доктора является самым лучшим выходом для вас и вашей семьи, чтобы чувствовать уверенность в вашем лечении; беспрепятственного доступа в любые помещения в креслах-колясках или с иными приспособлениями; личного достоинства;

сочувствия вашим нуждам. Вы должны быть уверены, что вам помогут в восстановлении здоровья; быть внимательно выслушанной.

Рекомендуем вам также выполнять следующие правила:

Записывайте ваши симптомы на календаре для вашего клинициста. Делайте все, что только возможно, чтобы помочь самой себе. Некоторые "домашние лекарства" могут помочь вам избежать рецидивов, инфекций, упадка сил, воспаления влагалища. Заведите неофициальную справочную систему вместе со своими друзьями. Делитесь с ними необходимой информацией и именами квалифицированных врачей. Активно добивайтесь, чтобы вас лечили, задавайте ясные вопросы и внимательно выслушивайте ответы, записывайте их. Если вы стесняетесь откровенничать с доктором или сестрой, прибегайте к помощи вашей подруги или другого близкого вам человека, кто менее застенчив. Ваши отношения с клиниками и другими медицинскими учреждениями до некоторой степени диктуются случайностью. Откажитесь от нее. Найдите себе врача, которому вы доверяете, чтобы иметь постоянную помощь.

Вы хотите воздержаться от беременности?

Женщина, решив начать сексуальные отношения, должна задать себе два важнейших вопроса: "Достаточно ли хорошо я себя чувствую, чтобы вступить в сексуальные отношения?" и "Хочу ли я стать матерью?" Безусловно, желание стать матерью является вдохновляющим фактором, но требует и больших забот. Здесь не будет рассматриваться детально вопрос беременности и материнства, но рождение ребенка – это огромная, ни с чем не сравнимая радость для женщин и их семейства. Ваше решение повлечет за собой волнения из-за ограниченного движения, медицинских противопоказаний, трудностей ухода за ребенком. Но оттого будет неизмеримо сильнее. Ваши мысли о беременности и материнстве могут колебаться от "Я не знаю" до "Печально, но нет!" Но 80% женщин, не применяющих контрацептические средства и имеющих постоянные сношения, беременеют в течение двенадцати месяцев. Ваша инвалидность, очевидно, не отразилась на способности рожать; и вы, и ваш партнер можете пожелать иметь информацию предохранения от беременности. Если тщательно придерживаться определенных условий, увеличится шанс найти удовлетворяющий вас способ избежать беременности. Эта глава повествует о преимуществах и вреде каждого способа. **Прежде всего, несколько советов, которые следует запомнить:** Правильное использование способа требует времени, энергии и координации каждой женщины индивидуально и зависит от степени ее инвалидности. Обязательно информируйте своего врача о любом лекарстве, которое вы регулярно принимаете. Способ действует только тогда, когда вы пользуетесь им постоянно и правильно. Возможность беременности определяется для каждого способа числом женщин из 100, которые, тем не менее, беременеют при использовании этого способа в течение года. Например, "от 2 до 20 из 100" означает, что так мало, как 2 или так много, как 20 из 100 женщин могут забеременеть, в зависимости от того, как осторожно и постоянно используется этот способ. **Естественное планирование семьи** (Воздержание от сношений во время периода возможности оплодотворения или овуляции).

Имеется два основных подхода:

1. Календарный – предсказание овуляции, основанное на годовой записи менструальных циклов. Возможность забеременеть: от 1 до 47 из 100.
2. Способ определения температуры тела – предсказание овуляции, основанное на ежедневных

изменениях температуры тела. Пик повышения – овуляция. Возможность забеременеть: от 1 до 20 из 100.

Какие при этом преимущества?

Не нужно никаких лекарств, не рискуете здоровьем. Не нужно изучать какие-либо инструкции. Поощряет партнера на взаимодействие.

Какие могут быть отрицательные факторы?

Большой шанс забеременеть при более частых сношениях. Составление записи, графика температуры может быть затруднительным, если руки женщины ограничены в движении, но можно запоминать. Несчастный случай, эмоциональные страдания или расстройство могут изменить характер овуляции, увеличив шанс забеременеть.

Лекарственные пасты и презервативы (Комбинированный метод)

Мужчина пользуется "резиной", а женщина лекарством, впрыскиваемым во влагалище непосредственно перед сношением. Возможность забеременеть: от 1 до 20 из 100.

Каковы преимущества?

Во-первых, имеется в любой аптеке, да и не нужно рецепта. В предохранение вовлечены оба партнера. Не нужны дополнительных медицинских препаратов. Если отсутствует или уменьшена смазка влагалища, создается смазочный эффект. Презервативы являются хорошей защитой от венерических болезней.

Каковы отрицательные факторы?

Нужно действовать руками. Но, если у женщины больные руки, мужчина должен сам впрыскивать ей спермицид (пена). Некоторые люди думают, что пена является вредной. Другие считают, что пользование презервативом не дает мужчине (женщине) должную чувствительность. Так как каждый метод используется до сношений, какие-то пары могут посчитать это как бы прерыванием полового акта. Что для самых нетерпеливых неприемлемо.

Диафрагма V (Колпачок)

(Куполообразная резина с пружинным концом, используемая для удержания от проникновения спермы к шейке матки) Она вставляется во влагалище до сношений, закрывает шейку матки и должна быть оставлена на месте 6-8 часов после сношений. Возможность забеременеть: от 2 до 20 из 100.

В чем преимущество?

Не надо принимать лекарства и вести график. Женщине с больными руками может вставить диафрагму партнер. Вставляется до сексуальных отношений, так что это не мешает занятию любовью. Нет риска для здоровья. Удобно для женщины, которая имеет сношения изредка. Если менструация возникает во время занятия любовью, диафрагма может сдержать течение отторгаемой крови.

Какие отрицательные факторы?

Как упомянуто выше, этот метод удобен только, когда используется постоянно. Если у женщины больные руки, она должна зависеть от своего партнера. Вы должны все время помнить о том, что у вас диафрагма. Если мускулы таза слабые, диафрагма может выскользнуть. Поскольку женщины имеют различные размеры внешне, у них различные размеры и внутри. Диафрагма должна быть подобрана доктором или практикующей сестрой.

Оральные контрацептивы – "Пиллюля"

(Гормоны, в основном, эстроген и прогестерон, которые принимают постоянно в течение 21 дня.) Таблетка останавливает овуляцию и/или создает физиологические изменения, которые уменьшают возможность забеременеть: меньше, чем 1 из 100.

Какие преимущества этого способа?

Меньше шансов забеременеть, чем при использовании других непостоянных способов. Таблетки могут уменьшить кровотечение и увеличить период их действия. Легко принимать. Если координация рук затруднена, таблетки можно извлечь из упаковки все сразу за один раз и принимать по мере надобности. Возможное уменьшение болезненного "предменструального состояния".

А какие негативные стороны?

У женщин, принимающих таблетки, увеличивается количество тромбов в крови. Женщины с параличом рук могут не почувствовать предупреждающих при этом признаков, таких, как боль в ноге, руке или животе. Даже если женщина регулярно смотрит на свои ноги, она может не заметить покраснения или опухоли. Некоторые женщины чувствуют депрессию или беспокойство от приема таблетки. От них бывали и сердечные приступы. При приеме этих таблеток вы должны немедленно обратиться к врачу, если почувствуете следующие признаки: Сильная боль в животе. Сильная боль в груди или затруднение в дыхании. Сильная головная боль. Проблема с глазами, затуманенное зрение, мелькающий свет или слепота. Сильная боль в ноге (икре или бедре). Это говорит о том, что нет точного исследования побочных явлений от приема оральных контрацептивов для женщин-инвалидов, хотя это крайне необходимо. Женщины должны быть особенно осторожны с проблемой приема таблеток и должны немедленно запросить помощь в случае возникновения каких-либо патологических признаков.

Внутриматочное приспособление (Спирали)

(Пластический и/или металлический предмет, который вставляет врач в матку).
Возможность забеременеть: от 1 до 6 из 100.

Каковы преимущества этого приспособления?

Оно работает независимо от того, думаете ли вы об этом или нет. Не прерывает занятия любовью. Многие женщины не испытывают каких-либо неудобств с этим приспособлением.

К сожалению, здесь имеются и отрицательные моменты.

Увеличивается риск воспалительного процесса в тазу. Женщина, у которой ослаблена чувствительность в области таза, может не заметить признаков воспаления, повреждения матки. Некоторые клиницисты советуют более частую проверку (каждые 3 или 6 месяцев), потому что невыявленная инфекция может привести к осложнениям. Внутриматочное приспособление может вызвать тяжелое состояние и судороги, по крайней мере, в течение первых трех месяцев. Врачи рекомендуют содержащие железо препараты во избежание анемии. Женщинам с сердечными болезнями или принимающим лекарства против свертываемости крови советуем рассматривать другой способ.

Мини-таблетка

(Прогестин – единственная таблетка, принимаемая ежедневно). Возможность забеременеть: от 2 до 10 из 100.

Положительные факторы следующие:

Мини-таблетки часто эффективны для женщин, испытывающих побочные эффекты, связанные с приемом таблеток эстрогена (высокое кровяное давление, тошнота, головные боли).

А что же отрицательного?

Имеется риск тромбоза (появления тромбов в крови) от таблеток прогестина. Если сношения были без контрацептивов в период возможности оплодотворения женщины, можно принять большую дозу эстрогена в течение 24-72 часов после сношения. Это предотвращает проникновение оплодотворенного яйца и не вызывает необходимости аборта.

В каких ситуациях это принимают?

При чрезвычайных ситуациях, таких, как изнасилование, или слабое действие контрацептива, или в случае, если вы забыли принять таблетку вовремя. Альтернатива для женщины, не пользующейся контрацептивом, и кому по медицинским показателям беременность противопоказана.

Отрицательные моменты:

Курс приема (пять дней) часто заканчивается тошнотой и рвотой. Не существует данных по влиянию больших доз эстрогена на нетрудоспособных женщин.

Инъекция прогестерона

Осуществляется каждые три месяца. Возможность забеременеть: меньше 1 из 100, так же как и при использовании таблеток.

Преимущества следующие:

Никаких таблеток не нужно, ничего не мешает занятию любовью, никаких проблем по вставлению приспособлений.

А проблемы следующие:

Инъекция может повлечь за собой сухость во влагалище из-за недостаточности эстрогена. Если вы интересуетесь этим способом, должны обращаться к своему лечащему врачу.

Стерилизация

Женская – перевязка фаллопиевой трубы; мужская – иссечение протока – перевязка сосуда протока спермы. Возможность забеременеть: менее 1 из 100.

Что это дает?

Если с точки зрения размера семьи, жизненных или медицинских показаний вы хотите предотвратить беременность, стерилизация может быть позитивным выбором. Это наиболее общий выбор регулирования рождаемости для пары в возрасте свыше 30 лет. Нет надобности принимать контрацептивы. Нет побочных явлений после успешной процедуры и полного выздоровления. Нет надобности в дополнительных лекарствах после выздоровления. Нет риска для здоровья женщины, как при иссечении сосудов.

Когда контрацептив не срабатывает

К сожалению, неизвестен надежный способ контрацепции. Вы можете забеременеть, когда совсем не планируете. В этой ситуации есть две возможности:

- 1) продолжать беременность и родить ребенка;
- 2) прервать беременность (аборт).

Выбор тяжелый, и, если беременность нежелательна, и вы выбрали аборт, вы должны получить точный медицинский диагноз. Причем, чем раньше вы сделаете аборт (в течение первых десяти недель), тем лучше будет для вашего здоровья. Ознакомление вашего партнера с вашим решением может привести к большему взаимопониманию той жизни, которую вы хотели бы для себя и будущего ребенка, которого вы, возможно, зачали.

Глава IV. Женская сексуальность, функция воспроизводства и методы контрацепции

Когда человек, несовершенный физически, считает себя неспособным к любви и близости лишь потому, что несовершенен, он оскорбляет природу и лишает счастья себя самого.

Реабилитация женщин-инвалидов проходит успешнее в том случае, когда они реально оценивают свое состояние и сложность возникших перед ними проблем. В сексуальной сфере недостаточная информированность часто становится основанием для излишнего беспокойства. Поэтому так важно знать свои нынешние возможности и, исходя из этого, строить личную жизнь.

Повреждение спинного мозга

Сексуальность женщины:

- повреждение верхней части позвоночника: при возбуждении полового органа возникает сексуальный рефлекс;
- повреждение нижней части: при возбуждении полового органа сексуальный рефлекс не возникает;
- когда возникают чувствительность и двигательный рефлекс: нет ощущения оргазма;
- другие части тела сверх положенного органа могут стать эрогенными зонами;
- занятие любовью в некоторых позах может быть затруднено из-за спазм мышц бедра и ноги;
- может помешать во время мастурбации и занятия любовью увеличенный риск мочевого и кишечного невождения;
- увеличение риска появления пролежней и язв в местах, несущих определенную нагрузку при занятии любовью.

Функция воспроизводства:

- менструация, способность оплодотворения сохраняются;
- на беременности не отражается;
- возможно появление инфекции в мочевом пузыре во время беременности;
- увеличен риск автономного повышенного рефлекса во время родов.

Применение контрацептивов:

- противозачаточные таблетки противопоказаны, когда существует проблема с кровообращением: тромбоз может быть не выявлен из-за потери чувствительности в конечностях;
- внутриматочное приспособление противопоказано, так как воспалительный процесс может не выявляться из-за потери чувствительности.

Обширный склероз

Сексуальность женщины:

- сексуальное возбуждение может уменьшаться из-за чрезмерной усталости; – оргазм иногда затруднен из-за ослабленной чувствительности;
- спазмы мышц бедра и ног могут усложнить занятие любовью в некоторых позах;
- сексуальности может помешать увеличенная потребность мочеиспускания во время мастурбации и полового акта.

Функция воспроизводства:

- сохраняются менструация и способность к оплодотворению;
- беременность не рекомендуется, так как могут обостриться симптомы болезни.

Применение контрацептивов:

- противозачаточные таблетки могут усугубить течение болезни; – внутриматочное приспособление не рекомендуется, так как из-за отсутствия чувствительности может остаться не выявленным воспалительный процесс.

Полиомиелит

Сексуальность женщины:

- деформированные спина и бедро могут препятствовать занятиям любовью в определенных позах;
- паралич и деформированные руки затрудняют мастурбацию; – ограничение движения в случае спинного полиомиелита может серьезно ограничить мастурбацию и занятия любовью;
- механический респиратор препятствует общепринятому сексуальному контакту.

Функция воспроизводства:

- менструация и способность оплодотворения сохраняются;
- беременность и роды могут быть затруднены у женщин с деформированной спиной из-за ограничения подвижности;
- женщины с последствиями спинного полиомиелита могут ощущать затрудненное дыхание при беременности и родах. Хроническая респираторная недостаточность способна остановить развитие зародыша.

Применение контрацептивов:

- таблетки, предупреждающие беременность, могут увеличить риск тромбоэмболии. Сколиоз

Сексуальность женщины:

- занятие любовью в некоторых позах может быть затруднено;
- цикл сексуальной реакции и чувствительность не затронуты (за некоторым исключением).

Функция воспроизводства:

- беременность иногда затруднена, так как деформация может сместить внутренние органы, и плод не будет иметь достаточно места для роста;
- требуется консультация генетика.

Применение контрацептивов:

- из-за деформации таза внутриматочное приспособление и диафрагма могут с трудом вставляться или вовсе не подходить.

Артрит

Сексуальность женщины:

- сильная боль, деформация бедра и коленей осложняют сексуальный контакт в определенных позах;
- боль и деформация рук делают мастурбацию затрудненной или невозможной без помощи партнера;
- цикл сексуальной реакции не затронут, но секс может быть непродолжительным по времени из-за боли и утомления.

Функция воспроизводства:

- менструация, способность к оплодотворению сохраняются;
- беременность может привести к ослаблению болезненного процесса;
- роды осложняются при деформации бедер и спины.

Применение контрацептивов:

- таблетки, предупреждающие беременность, применяются с осторожностью из-за проблем с кровообращением;
- внутриматочные приспособления используются с осторожностью, так как возможен тяжелый менструальный период, сопровождающийся анемией.

Церебральный паралич

Сексуальность женщины:

- судороги мышц бедер и коленей могут сделать сексуальный контакт в определенных позах болезненным и тяжелым;
- судороги, деформация рук и ног осложняют мастурбацию или делают ее невозможной.

Функция воспроизводства:

- сохраняются менструация и способность к оплодотворению;
- роды могут быть осложнены из-за спазма мышц и неспособности женщины разродиться;
- нет данных о беременности и родах при тяжелых формах болезни.

Нервно-мышечные заболевания

Сексуальность женщины:

- деформация спины и нижних конечностей могут воспрепятствовать занятиям любовью в некоторых позах;
- чувствительность не потеряна;
- мастурбация может быть затруднена из-за деформации рук и пальцев.

Функция воспроизводства:

- менструация, способность к воспроизводству не нарушена;
- роды бывают сложными при деформации спины и бедер и из-за атрофированных мышц;
- необходима консультация генетика до беременности.

Применение контрацептивов:

- применение контрацептивных средств при проблемах с кровообращением может увеличить риск тромбоза.

Скрытое расщепление спинного мозга

Сексуальность женщины:

- увеличен риск мочевой и кишечной неводержанности при сексуальном контакте из-за возбуждения;
- половое чувство слабо выражено или отсутствует;
- искривления или паралич могут помешать занятию любовью в определенных позах.

Функция воспроизводства:

- способность к оплодотворению, менструация сохраняются;
- беременность и роды нередко обостряют боль в спине;
- требуется консультация генетика до беременности.

Применение контрацептивов:

- таблетки, предупреждающие беременность, используются с особой осторожностью, если существует проблема с кровообращением;
- диафрагму и внутриматочное приспособление трудно применять из-за искривления таза.

Укороченный рост

Сексуальность женщины:

– укороченные руки, артрит, искривление позвоночного столба спереди делают сексуальные позы затрудненными.

Функция воспроизводства:

– увеличение мочи во время беременности смещает другие органы, создавая затруднения с дыханием, респираторную недостаточность, ведущую к сильному напряжению в спине;
– способность к оплодотворению остается, но женщина редко может доносить плод до требуемого срока;
– во время беременности может обостриться артрит;
– необходима консультация генетика до беременности.

Применение контрацептивов:

– искривление позвоночника может мешать правильной установке внутриматочного приспособления или диафрагмы;
– пользование спермицидом или диафрагмой затруднено для женщин с укороченными руками;
– так как таблетки, предупреждающие беременность, противопоказаны при некоторых типах укороченного роста, требуется консультация специалиста.

Глава V. Сексуальность и связанные с ней физиологические проблемы

Любовь рождает много прозы, но не становится от этого менее романтической, ибо настоящее чувство нельзя унижить буднями.

У каждой женщины неизбежно возникает ряд проблем, связанных с проявлением сексуальности. Это проблемы общего порядка, присущие сексуальной жизни как таковой, и специфические, с которыми сталкиваются лишь женщины с ограниченными возможностями. Для преодоления их в интимной сфере необходимы определенные знания и навыки.

О мочевом пузыре

"У меня какой-то сумасшедший мочевой пузырь, и я никогда не знаю, когда он сработает", – так воскликнула одна женщина-инвалид, когда при сборе материалов для этой книги разговор зашел о подобных проблемах. "Сумасшедшим" мочевым пузырем обычно становится, когда травма или болезнь задела всю центральную нервную систему. Сигналы управления не проходят от мозга к мочевому пузырю, и, в результате, происходит непроизвольное мочеиспускание. Возбуждение и физическое напряжение во время секса могут вызвать определенные затруднения для вас и вашего партнера. Однако проблема мочевого пузыря не должна быть барьером для занятия и наслаждения любовью. "Сначала, когда я, бывало, увлажняла постель, я думала, что умру от отчаянья, но теперь мы лежим вместе и просто смеемся над этим". Простые меры предосторожности, например, опорожнение мочевого пузыря перед сексом может помочь решить эту проблему. Перед занятием любовью попробуйте поговорить с партнером, возможно, это прояснит чувства и возможности каждого из вас. "Партнеры реально оценивают ситуацию, когда я объясняю свои затруднения. Иногда, правда, приходится подавить гордость". В любом случае, любящий и заботливый партнер нормально воспримет ваши проблемы.

Некоторые замечания:

Чтобы убедиться, что ваш мочевой пузырь полностью пустой, нажмите на него рукой, выдавливая остатки мочи. Во время сексуальной активности может случиться просачивание мочи. Чтобы избежать спазма и препятствия течению мочи, катетер должен быть извлечен. Такая, например, мера предосторожности, как крепление катетера к бедру или брюшной полости, соединение его с дренажной трубкой, поможет предотвратить это. Вы можете также очищать кишечник перед занятием любовью. Как было уже упомянуто, лучше предупредить вашего партнера о возможности увлажнения постели. Забота друг о друге увеличивает удовольствие для вас и вашего партнера. Если в вашем мочевом пузыре постоянно остается моча, или требуется катетер, после ласки или занятия любовью увеличиваются шансы проникновения инфекции. Катетер действует как лестница для микробов, по которой они пробираются в мочевой пузырь, и он становится совершенной питательной средой при оставшейся моче. Это такая инфекция, которую ваш партнер не может "поймать", но для вас она может быть опасна. Если оставить болезнь без лечения, инфекция может проникнуть в почки, создавая тем самым еще большую опасность для здоровья.

Какие же меры следует предпринять при этом?

До и после занятия любовью опорожните мочевой пузырь и тщательно промойте места вокруг катетера. Если вы не можете помочиться после секса, выпейте несколько стаканов воды, и в короткое время вы сумеете "промыть" ваш мочевой тракт. Врач может предписать витамин С, другие соответствующие лекарства, что доведет до нормы кислотность мочи и остановит рост бактерий (рекомендуется также применение клюквенного сока). Помогает тщательная гигиена. После туалета обязательно подмойтесь. Различные сексуальные позы дают большее или меньшее напряжение на мочеиспускательный канал. Попробуйте найти наиболее подходящую позу. Проконсультируйтесь с квалифицированным урологом.

Чувство сексуальности

Очень важно знать и понимать свое тело и его работу. Если вы знаете, где у вас наиболее приятные сексуальные места, поделитесь со своим партнером. Чувство сексуальности включает в себя не только сексуальные фантазии и мечты, но и мастурбацию или самоудовлетворение. Сексуальные фантазии общи почти для большинства людей. Они могут включать желание обольщения или иные подобные мысли. Это может случиться во время занятия любовью или когда увидишь кого-то очень привлекательного. Они могут быть реальными или нет. Одна женщина об этом сказала так: "У меня – фантазии! Я и воспринимаю их просто как фантазии. Я не собираюсь в них верить. Я просто фантазирую. Вдруг мне стало хорошо, – я не в коляске. Мои фантазии очень романтические. Мужчины обычно настоящие, которых я знала в прошлом. Я часто мечтаю встретить одного из них". Фантазии могут стать ключом для сексуального возбуждения. Они могут быть на многие темы, и не обязательно отражают то, что вы обычно выполняете. Многие женщины используют фантазии, чтобы добавить остроты к своему сексуальному переживанию. Вы можете вспомнить сексуальное чувство, которое вы испытывали до вашей травмы. Примером могут послужить следующие воспоминания: "Я вспоминаю переживания, которые имела со своим другом, и вновь ощущаю те же чувства". Некоторые женщины делятся своими фантазиями с партнерами, используя это для сексуального возбуждения. "Фактически у меня бывают более сильные сексуальные чувства от мечты, – больше физических ощущений в мечтах, чем в реальности. По существу, все мои мечты сводятся к тому, будто у меня здоровое тело. Может быть, это мое спасение". Такие мысли и мечты могут убедить вас, что вы сексуальны, когда все остальное, кажется, говорит об обратном.

Мастурбация: да или нет?

Многие женщины находят комфортным и приятным переживание, даваемое мастурбацией. Приведем несколько высказываний: "О мастурбации всегда говорили, как о чем-то греховном, но для такого утверждения нет оснований. Мне это не кажется таким плохим". "Мастурбация никогда не играла в моей жизни какой-то особой роли, очевидно, из-за отсутствия у меня чувствительности. Я люблю, когда ко мне притрагивается мой партнер, но иногда делаю это и сама". "Занимаюсь мастурбацией с тех пор, как помню себя. Я провела много времени в постели после хирургической операции. И часто это было единственным удовольствием, которое я испытывала. Мастурбация помогла мне отвлечься от боли". "Мастурбация помогла мне лучше понять, что я могу и чего не могу делать". Мастурбация не обязательно связана с половыми органами. Например: "Изредка занимаюсь мастурбацией. Но я могу достичь оргазма и при чтении эротической литературы". "Тепло придает моему телу особую чувствительность. Я люблю приятные ощущения под душем". При отсутствии постоянного и надежного партнера и, следовательно, сексуального удовлетворения, мастурбация многим представляется приемлемым выходом из положения.

Почему занимаются мастурбацией? Потому что:

чувствуют себя хорошо; облегчаются боль, напряженное состояние, стресс; она помогает познать, что ваше тело может почувствовать, сделать или выразить.

Почему не надо заниматься этим? Потому что:

это может войти в противоречие с вашими религиозными и этическими ценностями; после вы будете не очень хорошо себя чувствовать; это может быть физически тяжелым и болезненным для женщин с артритом или повреждением спинного мозга; это не является физической необходимостью. Способ, который вы выбираете для выражения своей сексуальности, когда вы одиноки, является чисто индивидуальным и личным решением.

Начало и конец менструального периода

Это описано во многих книгах, но мало что известно о том, как инвалидность сказывается на менструальных процессах. У большинства женщин на менструальный цикл инвалидность не влияет. Исключением является повреждение спинного мозга. После травмы нередко случается менструальный "пропуск" в течение нескольких месяцев. Однако, если менструация затем восстанавливается, то дальше цикл проходит, как прежде. Для женщин-инвалидов с детства менструация может стать удивительным событием, которое как бы соединит ее с другими – как здоровыми, так и нетрудоспособными – женщинами. Одна такая пациентка сказала: "...Мой первый менструальный цикл был поистине приятным. Я ликовала: наконец, мое тело сработало правильно, у него появилась функция, которую женское тело должно выполнять". Возобновление менструации после травм, болезни может вызвать такие же эмоции. Это будет возвращением к одной из самых загадочных функций вашего тела, знаком вашей женственности и сексуальности. Менструальный процесс может и не вызывать больших проблем у женщин-инвалидов. Для этого нужно хорошо подготовиться и каждый месяц исполнять уход за собой, как некий ритуал. Например, необходимо знать, что тампоны лучше защищают, чем салфетки, которые легко могут выпасть.

Впрочем, есть несколько советов:

чтобы поместить тампон во влагалище, сядьте на край своей коляски или попытайтесь вставить его сзади, когда вы сидите на стуле или унитазе; попробуйте вложить тампон, лежа на спине, на боку, откинувшись назад; применяйте тампоны с увлажнением, что даст возможность значительно облегчить процедуру введения; используйте два тампона одновременно, если необходима дополнительная защита белья при обильных месячных, или у вас долгое время не будет возможности их заменить; попросите партнера помочь вам.

Прекращение месячных.

Между 45 и 55 годами ваши яичники прекращают выделять гормоны, больше не созревает ежемесячно половая клетка, как это было прежде. Менструальные периоды прекращаются, и исключается возможность беременности. Однако, если у вас не сразу прекращается менструация, а лишь нарушается ее регулярность, то будьте осторожны при сексуальных контактах. Значит, овуляция еще продолжается и может наступить нежелательная беременность. К сожалению, имеется очень мало информации о воздействии климактерического периода на здоровье и поведение женщин-инвалидов. Известно, что две трети пациенток этого возраста жалуются на "нервную нестабильность" – вспышки жара, волнами проходящего по всему телу, потливость, озноб. Некоторые испытывают нервозность, повышенную раздражительность, желание поплакать, сухость во влагалище. Сухость во влагалище может создавать болезненность при занятии любовью. Облегчить это состояние можно гормональными кремами. Эстрогенная терапия позволяет избавить женщин и от некоторых болезненных симптомов, сопровождающих климактерический период. Однако гормональные препараты нередко вызывают нежелательные побочные явления. Обязательно посоветуйтесь со своим врачом. Только он, взвесив определенный риск, сможет принять правильное решение. Приведем признание одной женщины: "Мне очень повезло. У меня была доктор, которая заботилась обо мне, многому меня научила с самого начала. Она мне сказала, что это наступит через несколько лет, что прекращение менструации не является внезапным. Доктор предупредила, что менструальные циклы неустойчивы, и может быть перерыв. Я заранее знала, что почти у каждой женщины появляются различные болезненные симптомы... Я считаю важным поделиться своими знаниями с другими. Вы должны быть счастливы, если у вас есть партнер, подруга или доктор, – тот, кто сочувствует тебе, улыбается вместе с тобой и говорит: "О да, у меня это тоже было два года назад". Большинство женщин чувствуют себя нормально в период прекращения менструаций и испытывают минимум дискомфорта. Помните, что прекращение менструации означает конец вашей способности воспроизводства, но не женственности и сексуальности.

Зуд, микробы и меры профилактики

И здоровым, и людям с ограниченными возможностями обязательно следует помнить, что интимная близость помимо прекрасных чувств может вызвать и чувства прямо противоположные. Вместо волнующих переживаний после общения с партнером, вы можете почувствовать зуд, чесотку, жжение в самых деликатных местах, и вместо нового свидания с любимым отправиться на свидание с врачом. Речь идет о различных болезнях, передающихся половым путем. Помните о возможности такого неприятного продолжения романа нужно всем, имеющим контакты с партнером, в котором вы не уверены на сто процентов, а женщинам-инвалидам тем более, т.к. болезни половой сферы у них могут протекать не так, как у здоровых. До недавнего времени существовали две отчетливые категории инфекций: те, которые у вас могут появиться вне сексуального контакта, и те, которыми вы можете заразиться только половым путем. В настоящее время эти категории стали очень путаными. Исследования показали, что практически любая внутриматочная инфекция может перейти к сексуальному партнеру. Все больше и больше появляется

болезней, которые передаются половым путем. Это не только сифилис, но и гепатит, лобковая вошь, гниста, пузырчатый лишай и другие. Некоторые не вылечиваются; другие могут значительно подорвать здоровье, если не лечить их. Некоторые (подобно гонорее) вы можете сразу и не обнаружить. Большинство инфекций можно заразиться не половым путем. Вы можете заразиться гонореей, например, от микробов в постельном белье. Другие болезни, как, например, воспаление влагалища, могут появиться без какого-либо интимного контакта с другой персоной. Если вы пользуетесь мотоколяской или в основном находитесь в сидячем положении, вы можете подвергаться инфекции, которая развивается из-за отсутствия воздушной циркуляции в области таза. Каждый тип инфекции имеет различные причины, симптомы и лечение. Если у вас нет половой чувствительности, вы можете не ощутить зуд, присущий некоторым инфекциям. Но вы, очевидно, заметите необычные выделения и почувствуете необходимость проверить это явление. Что вы можете сделать, если хотите защититься от болезней, передаваемых половым путем? Вот некоторые советы.

По возможности:

Вступайте в сексуальные отношения с теми, кто имеет сексуальные отношения только с вами. Помните – самый надежный защитник от всевозможных инфекций и нежелательной беременности – презерватив. Попросите вашего партнера надевать презерватив, если существует опасение, что один из вас может быть инфицирован. Отбросьте ложный стыд и никогда не стесняйтесь говорить об этом партнеру. До и после занятия любовью желателно воспользоваться ванной. Избегайте впрыскивать во влагалище дезодорант, – он вызывает раздражение. Здоровое влагалище имеет естественное очистительное действие, лучшее, чем химикалии. Проводите полный курс любого предписанного лечения. Кроме того, каждая женщина обязана проводить ежегодный осмотр у гинеколога, а также самостоятельно должна каждый месяц после менструального периода проверять свою грудь. Ищите новых опухолей или выпуклостей, ямочки, какие-то изменения на коже, молочные выделения, изменения в сосках. Сначала проверьте под душем опухоль или утолщение. Затем посмотрите в зеркало, нет ли каких-то изменений в контуре ваших грудей, опухоли и впадины на теле. Затем положите подушку под правое плечо, сожмите сосок, чтобы проверить, нет ли каких-нибудь выделений. Если почувствуете какие-нибудь изменения, то обязательно, не откладывая, обращайтесь к врачу.

Глава VI. Мужчина и женщина – о сложностях взаимоотношений

Тот, кто находится рядом, по-настоящему понимает вас только тогда, когда вы предпринимаете усилия, чтобы понять его.

Особого разговора заслуживает проблема, с которой сталкиваются многие женщины с ограниченными возможностями – взаимоотношения с близкими родственниками. Часто помощь с их стороны перерастает в излишнюю опеку. Это касается, в частности, интимных сторон жизни, которые в семье, где воспитывается ребенок-инвалид, зачастую обнесены стеной молчания. И напрасно. Ведь это тот вопрос, который требует обсуждения в семье.

Отношения с родителями

Обычно родители пытаются влиять на общее представление детей о сексе, и это способствует сближению между женщинами-инвалидами и старшими родственниками. В некоторых семьях нетрудоспособные женщины получают правильную информацию о

чувственности, отношениях между сексуальными партнерами. И вместе с тем, высказывания на подобную тему бывают разноречивыми: "Мои мать и отец были со мной очень откровенны, мы беседовали обо всем, они старались полнее ответить на мои вопросы". "В нашем доме никогда не говорили о сексе". Родители детей-инвалидов избегают говорить с ними о сексуальных отношениях между мужчинами и женщинами по многим причинам. Отсутствие должной литературы, дезинформация, скептическое отношение к таким разговорам, своеобразная стыдливость, – вот что способствует их молчанию. Отцы и матери, в семье которых растут дети-инвалиды, часто одиноки в своих переживаниях и не знают, как себя вести, как поступают в подобных случаях другие родители. Еще одна довольно распространенная причина, почему родственники избегают бесед о сексуальности людей: они считают, что не стоит подавать надежду инвалиду; что, отвлекая его от разговоров о любви, они тем самым защищают инвалида от всяких бед, связанных с сексом. Трудно осуждать родителей. Они, может быть, провели месяцы или годы, наблюдая, как вы проходили через бесконечное количество хирургических операций, испытывали при этом сильные переживания. Им тяжело думать, что, когда вы подрастаете и станете девушкой, то сразу же почувствуете себя эмоционально уязвимой, так как вряд ли найдете для вас достойный партнер. Сама мысль о том, что "никто не захочет жениться на ней", приводит родителей к мысли избегать этой темы в разговорах с вами. Об этом красноречиво сказала одна женщина-инвалид: "Мои родители не верили, что я могу быть "материалом для замужества", и поэтому для них было сверхпрограммой помочь мне приобрести великолепную карьеру. Как будто она может компенсировать мне отсутствие любви".

Стремитесь по возможности быть самостоятельной

Когда инвалиды становятся взрослыми, возникает проблема независимости, к которой начинают стремиться также и дочери. Молодая женщина-инвалид со дня рождения, пытаясь стать независимой, может возмущаться своими родителями, которые стараются уложить ее пораньше спать, ограждая тем от телевизионных программ, в которых есть сексуальные темы. Для женщины, ставшей инвалидом в ранней молодости и успевшей уже что-то изведать в сексе, опека отца и матери порождает особо тяжелые переживания.

Итак, что вы можете сделать, чтобы облегчить принятие родителями вашей сексуальности?

Для дочерей:

Оставаться стойкой в своей независимости, как только возможно. Если неудобно говорить о сексе, старайтесь сделать так, чтобы родители "находили" статьи или книги на эту тему, якобы случайно оставленные вами на столе. После телевизионной программы о сексе, беременности малолетних обсудите этот вопрос, ибо часто родители считают, что вы даже и не пытаетесь думать "о вещах такого рода". Познакомьте родителей с теми, с кем проводите время. Обратитесь к другому взрослому человеку, если сексуальный вопрос вызвал у вас с родителями конфликт. Иногда тетя, дядя или более взрослая подруга могут помочь родителям изменить точку зрения. Вот что говорит одна из таких дочерей: "Моя "маман" никогда не хотела разговаривать со мной о сексе. А тетя – медицинская сестра – принесла мне множество материалов по эротике. У меня была травма спинного мозга. Я думаю, что тетя сознательно пыталась пробудить во мне сексуальность, потому что считала: мне понадобится это больше, чем нормальной девушке. Я должна поблагодарить ее за сохранение моей сексуальности после травмы". Несколько слов уважаемого, авторитетного человека, например, вашего доктора, могут также помочь преодолеть консерватизм родителей. Приведем такой случай: "Когда мой доктор сказал мне: "Люди в

колясках могут и должны вести нормальную жизнь во всех ее аспектах", моя мама была рядом со мной. Мне было как-то не по себе, что она слышала наш разговор. Но мама должна знать, что я хочу быть независимой в своих сексуальных желаниях". Общайтесь с людьми так же, как вы хотите, чтобы они общались с вами. Вы должны быть ответственны перед собой за выбор. Если вы выбираете занятие сексом, то должны понимать, что это означает возможность забеременеть. И что, если что-то происходит не так, как вы хотели бы, вы должны сказать себе: "За это ответственна только я, и никто другой".

Для родителей:

Если ваша дочь ходит в специальную школу, вы можете посоветовать проводить в этой школе семинары по сексу для родителей и для учащихся. Организовать дискуссии по этой проблеме, послушать мнения и решения. Учите свою дочь все максимально возможное делать без посторонней помощи. Это уменьшит ее зависимость от других и поможет в дальнейшем быть более самостоятельной при сексуальных контактах. Вы должны осознавать, что вашей дочери необходимо специальное разъяснение проблем, связанных с сексом. Дети в специальных школах, больницах или учреждениях часто не имеют такого опыта и познаний, которыми обладают их здоровые сверстники. Если ваша дочь узнает о сексуальных отношениях поздно, она начнет беспокоиться, что ее инвалидность создаст препятствия для отношений с мужчиной. Одна ученица писала: "Я не занималась в гимнастическом зале и в классах, где они, должно быть, обсуждали то, что случается во время секса. Другие девочки не говорили со мной об известных периодах. Когда же я поступила в колледж, где меня приняли, как "личность", а не как инвалида, я больше узнала о сексе". Убедите дочь в том, что она – сексуальная личность, и поддерживайте ее в ее планах иметь любимого человека. Как она думает о себе и своем теле, во многом зависит от вас.

Вот те способы, которые вы можете применить, помогая дочери:

Убедите ее в том, что она выглядит прекрасно. Не пожалейте времени и усилий для того, чтобы найти такую одежду, которая, как она считает, ей идет. Вы можете не соглашаться с ее мнением, но важно именно то, что чувствует она. Если магазинная одежда не совсем подходит, сшейте что-то сами или пригласите портниху. Соответствующая прическа, макияж или украшения могут быть очень важными для дополнения к одежде. Не сравнивайте ее физически с братьями и сестрами. Старайтесь обращаться с ней так же, как и со здоровыми людьми. Вдохновляйте ее на занятие спортом, таким, как плавание, баскетбол на колясках и другие виды. Дайте ей понять, что вы гордитесь ее силой и способностями. Расскажите о менструации, как о явлении "нормальном". Обсудите, как объяснить ее инвалидность другим детям. Она будет волноваться, как воспримут другие ее трудности в туалете. Найдите совместное решение. Поощряйте ее контакты со взрослыми инвалидами. Они могут благоприятно влиять на нее своим примером и советами, рассказами о жизненном укладе. И особенно важно для родителей дочерей-инвалидов: вдохновляйте их быть независимыми и довольными собой.