

**Для девушек и женщин с
ограниченными возможностями:
о сексуальности, взаимоотношениях между
людьми и инвалидности**

**Väestöliitto/Вяестёлиитто
Элина Корхонен (ред.)**

СОДЕРЖАНИЕ

1. ВВЕДЕНИЕ.....	4
2. ЧТО ТАКОЕ СЕКСУАЛЬНОСТЬ?.....	4
Женщина с ограниченными возможностями и сексуальность.....	6
Любовь к себе.....	6
3. ПЕРЕХОД ИЗ ДЕВУШКИ В ЖЕНЩИНУ И РАЗВИТИЕ СЕКСУАЛЬНОСТИ.....	8
Подростковый возраст.....	8
4. ЧТО ТАКОЕ СЕКС?	11
Прелестное прикосновение.....	12
5. БЕРЕМЕННОСТЬ.....	13
Начало беременности.....	13
Беременность - это большая возможность.....	13
<u>Беременность и роды женщины с ограниченными возможностями</u>	
6. КОНТРАЦЕПЦИЯ.....	14
7. О ВЗАИМООТНОШЕНИЯХ МЕЖДУ ЛЮДЬМИ.....	16
Дружба.....	16

Для создания интимных отношений необходимо доверие.....	18
Где можно найти друга?	18
Открытый разговор как основа интимных отношений.....	19

8. ЧЕЛОВЕК С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ В РОЛИ РОДИТЕЛЯ.....	21
--	----

9. ОГРАНИЧЕНИЯ: ПРАВО НА СОБСТВЕННОЕ ТЕЛО.....	22
---	----

Плохое сексуальное обращение

ПОМОЩЬ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

ВВЕДЕНИЕ

Потребность в близости, удовлетворяющих взаимоотношениях с другими людьми и приятном прикосновении существует у нас всех. Это делает нас людьми. В этом издании подчеркивается, что ограниченные возможности человека не умаляют его право наслаждаться такими человеческими свойствами, как сексуальность, и не препятствуют интимным отношениям или созданию семьи.

Цель данного издания – это дать вам общее понятие о сексуальности и развитии сексуальности, о взаимоотношениях между людьми и создании семьи, а также о важности защиты собственных убеждений и ограничений.

Данное издание подготовлено обществом "Вяестёлиитто" в рамках проекта "Повышение чувства собственного достоинства и самооценки женщин с ограниченными возможностями в странах Центральной Азии", осуществляемого при поддержке общества "Кюннюс" (Финляндия) и координируемого ОО «Ассоциация женщин с инвалидностью «Шырак» (Казахстан).

1. ЧТО ТАКОЕ СЕКСУАЛЬНОСТЬ?

Человек остается сексуальным существом всю жизнь с рождения и до самой смерти. Сексуальность – это те чувства, которые человек испытывает, ощущая себя мужчиной или женщиной. Она определяется на основе биологического пола, ожиданий окружающего общества и собственных чувств. Форма проявления и степень сексуальности изменяются. Разные люди получают сексуальное удовольствие от разных вещей и людей.

Сексуальность можно испытывать и выражать разными способами: мыслями, фантазиями, желаниями, верованиями, отношениями, ценностями, поведением, ролями в интимных отношениях и взаимоотношениях между людьми. Хотя сексуальность может включать все эти измерения, не все из них и не всегда используют люди, воспринимая или выражая сексуальность. Сексуальность развивается постепенно в течение всей жизни. Под сексуальностью не подразумевается функциональный секс, но сексуальность необходима, чтобы заниматься сексом.

Сексуальность является значительной частью жизни, независимо от физических способностей человека. Ограниченные физические возможности не уменьшают сексуальность человека и очень редко влияют на его желание быть сексуальным. Ограниченные физические возможности, однако, могут повлиять на то, как человек выражает свою сексуальность, и на то, как он ведет себя в этой сфере. Наличие физических нарушений может повлиять на сексуальность в виде временного отсутствия или уменьшения сексуального желания. При этом, уменьшение сексуального желания не является постоянным, а связано с той ситуацией, в которой оказывается человек, формируя новое представление о себе и своей инвалидности. Получать сексуальное удовольствие и заниматься сексом можно многими разными способами, и любовь и хорошие взаимоотношения с партнером являются основой для этого. Удовлетворение сексуальных потребностей является лишь одним из многих проявлений сексуальности.

То, какое значение сексуальность имеет для человека, меняется в зависимости от жизненной ситуации. В период влюбленности кажется, что весь мир заполнился женственностью, мужественностью и, возможно, сексом. После более длительного знакомства приходит размеренность в чувствах и количестве секса. Каждый человек и

пара найдет свой способ выражения сексуальности и занятия сексом.

Женщина с ограниченными возможностями и сексуальность

Все женщины имеют право быть сексуальными, право выбрать партнера и право на сексуальные отношения. Женщины с ограниченными возможностями имеют такие же права стремиться к удовлетворительной, безопасной и приятной сексуальной жизни, как и женщины с неограниченными возможностями.

Физические ограничения не исключают женственность. Вы как женщина с ограниченными возможностями являетесь сексуальным существом в такой же мере, как и любой другой человек. Вы можете выражать вашу сексуальность и быть привлекательной. Вы можете испытывать сексуальное наслаждение. Вы можете вступить в интимную связь с выбранным вами человеком, быть любимой и любить. Инвалидность автоматически не является препятствием рождению или нерождению детей.

Любовь к себе

Человеку важно любить себя, так как любовь к себе является основой как для любви вообще, так и для хорошей жизни. Если человек сам себя не любит, то и другим труднее любить его. При этом, если человек не любит себя, то это явно заметно! Любовь к себе означает, что человек считает себя хорошим и правильным, несмотря на то, имеет ли он ограниченные или неограниченные физические возможности.

Задумайтесь о том, какие хорошие качества вы имеете, и, представляя другим людям, рассказывайте кое-что положительное о себе.

Говорите себе утром, что этот день будет прекрасным, и что все, что вы сегодня сделаете, удастся как можно лучше. Вы заслужили положительную оценку от себя, что дает вам положительную энергию на весь день.

Когда вы любите себя, вы можете быть по-настоящему довольной и наслаждаться каждым днем и людьми, с которыми вы проводите время. Не позволяйте другим отрицательно влиять на ваш внешний вид или настроение. Было бы хорошо научиться думать, что отличаться от других людей нормально, так как двух одинаковых людей не существует. Каждый имеет свои черты и свойства, свои трудности в развитии, несмотря на то, имеет ли он ограниченные или неограниченные физические возможности. Почти каждый человек на какой-то стадии своей жизни испытывает одиночество и чувствует себя отличным от других. Сами соблюдайте следующее правило и другим дайте понять, что вы также требуете соответствующего отношения и к вам: «Если нельзя сказать ничего приятного или положительного, лучше промолчать». Требуйте хорошего обращения с собой и сами обращайтесь так же с другими людьми.

Вероятно сложно любить себя без хорошей самооценки. Чувство собственного достоинства может колебаться, особенно в переходном возрасте, от нуля до очень высокого уровня, а также меняться в другие периоды жизни. Под самооценкой подразумевается представление человека о самом себе как об отдельной личности и члене различных групп, например, школы, компании друзей и семьи. По мере личностного развития чувство собственного достоинства укрепляется. Нормальное чувство собственного достоинства формируется из уважения к самому себе и другим людям. Из-за плохой самооценки человек может забыть о том, что хорошо для него, и сделать неправильный выбор.

Что, по вашему мнению, действительно красиво? Что важнее: внешние данные, или же, например, внутренний облик человека, т.е. то, как он приветлив, положителен, весел и приятен в общении и какое у него чувство юмора? Обычно человек влюбляется именно в эти внутренние качества другого человека больше, чем во внешние. Когда вы задумаетесь об этом, вы найдете в себе, в своих друзьях и близких длинный список вещей и черт, которые делают вас и их красивыми. Поскольку двух совершенно одинаковых людей не существует, каждый человек является по-своему красивым как своим внешним, так и внутренним обликом.

САМООЦЕНКА - ЭТО ВНУТРЕННЯЯ СИЛА!

- Я ценю себя и важна сама по себе
- Я живу и знаю
- Я справляюсь и умею за себя постоять
- Я могу влиять на свою жизнь

2. ПЕРЕХОД ИЗ ДЕВУШКИ В ЖЕНЩИНУ И РАЗВИТИЕ СЕКСУАЛЬНОСТИ

Подростковый возраст

Подростковый возраст часто описывают как период повышения восприимчивости. Тогда можно испытывать противоречие между собственным телом и чувствами: вы только научились быть девушкой, возникает внутренняя неуверенность в себе, потребность в самостоятельности и стремление к взрослению. Смятение в теле и душе делает отношение к сексуальности вашим личным делом. Сек-

суальность больше не является лишь делом взрослых. Возможные изменения в самой себе: начало менструации, рост груди, изменения в росте, коже, голосе и половых органах, возбуждение и мастурбация - это вещи, которые могут вызывать смущение. Вы можете начать думать о том, что нормально, а что ненормально. Об этом думают все подростки, несмотря на то, имеют ли они ограниченные или неограниченные физические возможности.

В подростковом возрасте тело изменяется индивидуально своими собственными темпами. Вы, наверное, не хотите отличаться от своих ровесниц. В группе всегда есть кто-то, у кого изменения начинаются раньше или позже, чем у других. Нелегко быть первой девушкой с взрослым телом, но трудно быть и последней. Или особенно той девушкой, у которой тело не выглядит или не работает так, как у совершенно здоровых девушек. Но все рано или поздно пройдут через свои изменения. Наконец, из каждого вырастет своеобразный взрослый человек. Подростковый возраст является переходным возрастом от детства к взрослости.

Следует помнить, что по своему физическому развитию человек созревает полностью приблизительно в 20-летнем возрасте.

Неопределенность и незаконченность подросткового возраста – это прекрасная пора. Она связана с огромным количеством разных вопросов, и иногда собственный изменяющийся облик кажется чужим, а многие вещи вызывают смущение. Следите и изучайте свое развитие и происходящие в вас изменения с интересом. Узнавайте о тех вопросах, которые занимают ваши мысли, и заботьтесь о себе.

Человек с ограниченными возможностями, как и все люди, имеет право получить достаточное количество достоверной информации

о сексуальном здоровье, например, об изменениях тела, гигиене, менструации и сексуальности.

Развитие сексуальности

Сексуальностью начинает развиваться еще в матке, до рождения, и это развитие продолжается в течение всей жизни. У маленького ребенка это развитие отличается от того, что происходит в подростковом или взрослом возрасте. Изменения, происходящие в подростковом возрасте, являются самыми большими и значительными. Сексуальное развитие приводит к тому, что у каждого человека формируется представление о его собственном биологическом поле, социальном поле, сексуальной ориентации, наслаждении и интимности и возможном продолжении рода. Сексуальность развивается и становится тем средством, с помощью которого каждый находит свой способ жить и существовать, выражать себя, понимать жизнь, чувствовать, думать и любить.

Сексуальное развитие подготовит вас к взрослой женственности на различных уровнях:

Биологически: ваше тело полностью сформируется в женщину индивидуально как по форме, так и по темпу развития. Вы научитесь ценить свое тело и наслаждаться им. Хорошо, когда вы сами касаетесь своего тела и ласкаете его, тем самым узнавая его. Когда вы узнаете свое тело, что нравится вашему телу, вам будет легче наслаждаться сексуальностью с другим человеком. Вы научитесь принимать ласки и, возможно, делиться ими с любимым человеком. Вы научитесь тому, как узнать неприятное прикосновение, и сможете отказать от него.

Интеллектуально: вы научитесь принимать, понимать и усваивать информацию. В различных ситуациях в жизни необходимо делать выбор на основе правильных и достоверных знаний, например, по отношению к мечтам, чувствам, взаимоотношениям между людьми, сексу, контрацепции и телу.

Социально: вы научитесь навыкам общения, как ладить с другими людьми, как разговаривать, слушать, участвовать в обществе. Хорошо быть членом какой-либо группы и иметь хорошую подругу и друга. Зачастую люди сначала учатся правилам игры и дружбы, а позже эти же навыки применяют в интимных отношениях. Сначала этим навыкам учатся, следя за другими, а далее на собственном опыте: как хорошо я умею ладить с другими людьми? Могу ли я когда-нибудь быть чьим-то партнером?

Эмоционально: вы научитесь узнавать, испытывать и понимать различные чувства и управлять ими, как приятными, так и неприятными: влюбленность, радость, горе, зависть, ненависть, восторг, одиночество, собственные отличия от других людей, любовь, возбуждение, разочарование.

3. ЧТО ТАКОЕ СЕКС?

Сексом называют деятельность, целью которой является сексуальное удовольствие. Сексом можно заниматься в одиночку (мастурбация) или с другим человеком. Под сексом подразумевается не только половой акт, но и, например, разные ласки и прикосновения.

Секс также должен включать в себя возможность сказать «**НЕТ**» и готовность согласиться с отказом другого человека. Партнер по сексу должен быть психически и физически зрелым и способным

принимать самостоятельные решения о своей жизни. Также важно помнить, что человек вправе сказать «**ДА**» тогда, когда обе стороны желают секса. Каждый человек, несмотря на то, имеет ли он ограниченные или неограниченные возможности, имеет право, исследуя, найти свою сексуальность.

Прелестное прикосновение

Через прикосновение вы можете выражать свои чувства, испытывать удовольствие и сообщать о своих потребностях. Прикосновение может быть приятным на разных частях тела. Участки кожи, воспринимающие сексуальное стимулирование, называются эрогенными зонами. Половые органы не являются единственными участками кожи, которые воспринимают сексуальное удовольствие, а эрогенные зоны бывают разными у разных людей. У большинства людей эрогенными зонами являются рот, соски, ягодицы, ушные раковины, внутренние поверхности рук и бедер и шея.

Чувственный массаж является хорошим способом для ознакомления с собственными эрогенными зонами и эрогенными зонами партнера. Чувственный массаж - это ритмическое поглаживание кожи, нажатие и легкое сжимание, с помощью которого мышцы расслабляются, кровообращение и обмен веществ улучшаются. Массаж является хорошим способом узнать, какие прикосновения вы сами и ваш партнер считаете приятными. Особенно в случае, если у человека есть нарушения осязания, с помощью массажа можно найти чувствительные части тела.

4. БЕРЕМЕННОСТЬ

Начало беременности

Возможность забеременеть существует всегда, когда женщина и мужчина совершают половой акт без использования противозачаточных средств. Если менструация не началась вовремя, и имели место половые сношения с кем-нибудь, следует провести тест на беременность. Это можно сделать при помощи теста, который можно купить в аптеке. Стоит также узнать, можно ли в центре здравоохранения или у школьной медсестры получить помощь в использовании теста. Для теста проводится анализ мочи. Если результат теста на беременность положительный, это означает, что женщина беременна. Инвалидность автоматически не предотвращает возможность забеременеть. О воздействии собственной инвалидности на детородную функцию можно узнать у гинеколога или в соответствующей литературе.

Беременность - это большая возможность

Беременность является действительно важным делом и большой возможностью в жизни женщины. Люди с ограниченными возможностями, как и все остальные люди, могут родить и воспитать ребенка, т.е. женщина стать матерью, а мужчина отцом. В некоторых случаях, если женщина не хочет рожать ребенка, можно прекратить беременность, т.е. сделать аборт. Однако, важно знать, что каждый человек имеет право сам решить, иметь или не иметь ребенка. Никого нельзя заставить отказаться от своего ребенка.

Беременность и роды женщины с ограниченными возможностями

Когда плод растет в матке, объем живота увеличивается. Перемещение на кровать, коляску или душевой стул может стать трудным или потребовать новые решения, вспомогательные приспособления или помощь другого человека. Увеличение веса может вызвать то, что к коляске предъявляются новые требования. Может быть, необходимо изменить угол сиденья коляски или точку тяжести, и иногда необходимо приобрести коляску шире. Особое внимание следует уделять состоянию кожи, во избежание образования пролежней. Важно изменять положение тела, сидя и в кровати. О всех недомоганиях во время беременности следует своевременно разговаривать с врачом. Также необходимо узнать о разных вариантах хода родов, разрешении естественным путем и кесаревом сечении. Кесарево сечение целесообразно, если роды естественным путем чрезмерно подвергают опасности безопасность и здоровье роженицы или плода. С точки зрения матери с кесаревым сечением связано больше рисков, чем с родами естественным путем.

5. КОНТРАЦЕПЦИЯ

Контрацепция используется в случае, когда не хотят забеременеть или когда хотят избежать заражения заболеваниями, передающимися половым путем (ЗППП). Существует многих разных видов контрацепции. Следует узнать о разных противозачаточных средствах и о том, какое из них лучше всего подходит для тебя. В первую очередь, для контрацепции используется презерватив, так как при правильном использовании он эффективно предохраняет и от заболеваний и от беременности. Чтобы обеспечить эффективность контрацепции, лучше использовать одновременно и презерватив и

какой-либо другой противозачаточный метод, например противозачаточные таблетки, т.е. двойную контрацепцию. Презерватив представляет собой тонкий резиновый чехол, который надевается на половой член в состоянии эрекции. После эякуляции сперма остается в презервативе, и сперматозоиды не попадают во влагалище.

От ЗППП можно предохраниться, лишь избегая рискованных ситуаций или используя презерватив. Под ЗППП подразумеваются заразные заболевания, вызванные или бактерией или вирусом. Такими заболеваниями являются, в частности, хламидиоз, гонорея, сифилис, герпес, ВИЧ, гепатиты и кондилома. ЗППП могут передаваться при половом акте или оральном сексе (не при поцелуе). Некоторые ЗППП (ВИЧ и гепатиты) могут передаваться также через кровь, например, при употреблении наркотиков инъекционным способом, если используются общие шприцы и иглы.

Чтобы ЗППП могло передаваться, один из партнеров должен иметь какое-либо ЗППП. Далеко не всегда по наличию симптомов или отсутствию симптомов можно судить о заражении ЗППП. Если вы находились в рискованной ситуации, как то участвовали в половом акте без презерватива, стоит пройти тесты на ЗППП. Узнайте, где вы можете, при необходимости, пройти тест на ЗППП. Если заболевание не обнаружить и оставить без лечения, с ним могут быть связаны определенные риски. Об этих рисках вы можете получить данные, например, у врача или в соответствующей литературе. Лечение ЗППП важно и потому, что при этом предотвращается дальнейшее распространение заболевания.

6. О ВЗАИМООТНОШЕНИЯХ МЕЖДУ ЛЮДЬМИ

Между людьми существуют многие виды взаимоотношений: взаимоотношения с детьми, родителями, сестрами и братьями, друзьями, любимым человеком, родственниками, знакомыми, соседями, знакомыми по общим интересам и т.д. Связи создаются во всех областях жизнедеятельности, в собственном окружении каждого из нас, и каждый создает их по-своему. Различные взаимоотношения с людьми имеют большое значение, так как никто из нас не хочет быть один. Через других людей мы определяем свое место в обществе, как дома, так и в школе и среди друзей.

Окружающие люди являются зеркалом, отражающим нашу собственную деятельность. Они реагируют на слова, выражения лица и жесты, на действия и общение. Вы можете думать: что другие говорят обо мне? Любят ли они меня? Что во мне им нравится? Что не нравится? Какова я? Через такое отражение у каждого человека формируется собственное представление о самом себе: каков я, являюсь ли я полноценным и хорошим человеком?

Дружба

Хорошая дружба является одной из самых больших ценностей во всем мире. Эту ценность стоит беречь всеми возможными способами. Друг или подруга всегда нужен для того, чтобы поделиться тем, что происходит в вашей жизни. Все приятное и вся радость принесет намного больше удовольствия, когда ими можно поделиться с другом или подругой. С другой стороны, друг или подруга также незаменим в случае горя и огорчения. Друг или подруга может стать так называемым "спасителем жизни" тогда, когда кажется, что весь мир против тебя.

С дружбой связаны как веселые моменты, так и разногласия. В хорошей дружбе друг или подруга может выражать и отрицательные эмоции. Часто для друга легко определить разные критерии того, каким должна быть дружба. В то же время, когда вы думаете о том, каким должен быть друг, следует подумать и о том, выполняете ли вы сами те условия, которые вы предъявляете к другу.

Как в дружбе, так и в других взаимоотношениях между людьми важно уметь ссориться конструктивно. При ссоре необходимо найти решение, которое удовлетворяет обе стороны и позволяет каждому оставаться хозяином своего слова. При необходимости, следует также быть готовым изменить свое собственное неправильное поведение.

Каждый вправе сердиться и выражать свои чувства, но другого человека нельзя оскорблять, ни психологически, ни физически. Стоит научиться просить прощения и прощать, так как с помощью этих навыков многие даже тяжелые ситуации можно превратить в приятные. Желательно, чтобы ссоры всегда кончались с каким-либо результатом и чтобы стороны после достижения этого результата всегда мирились. Ссоры могут быть очень конструктивными и очищающими для взаимоотношений.

Правила дружбы можно применять ко всем взаимоотношениям между людьми. Дружественное отношение к людям хорошо также для личностного развития, т.е. к дружелюбному человеку всегда тянутся люди.

Для создания интимных отношений необходимо доверие

Как правило, взрослый человек ищет сексуальное удовольствие вместе с другим человеком, в интимных отношениях. Преимуществом интимных отношений является чувство постоянства и продол-

жительности. Для того, чтобы сексуальность хорошо выражалась и удовлетворяла обоих партнеров, в интимных отношениях необходимы чувство основной безопасности и взаимное доверие. Хорошие и устойчивые интимные отношения устанавливаются не сами по себе. Для устойчивых интимных отношений необходимы верность и решимость сохранить интимные отношения с партнером. Большое значение имеет то, что партнеры одобряют отличия, изменения и своеобразие друг друга. Совместные впечатления и удовольствия содействуют сохранению любви и удовлетворенности.

Многие люди могут также сознательно выбрать жить одному и довольны своей жизнью без партнера. Им нравится их независимость и свобода, и они реализуют свою сексуальность согласно своим желаниям и пристрастиям. Для хорошей и удовлетворительной сексуальной жизни необязательно требуются постоянные интимные отношения.

Где найти друга для интимных отношений?

Зачастую выбор друга неслучаен. Нас часто привлекают люди, которые одинаковы с нами по духу, которым нравятся те же вещи, что и нам, и которые кажутся нам знакомыми. Общие интересы помогают в начале. Часто приятного и милого человека можно повстречать близко, в знакомых местах, например, на учебе, во время отдыха или на различных мероприятиях.

Ограничения в передвижении или неуверенность, связанная с инвалидностью, могут затруднить вхождение в социальную среду и установление связей с людьми. Существует, однако, целый ряд возможностей найти себе друга! Самое важное помнить, что вы сами по себе являетесь уникальным человеком. Доверьтесь самой себе и своей личности! Используйте свое воображение, принимайте участие в новых мероприятиях и событиях! Вы можете привлечь вни-

мание интересующего вас человека бесчисленным количеством способов. Достаточно быть самим собой. Помните, что вы человек, с которым стоит познакомиться.

Открытый разговор как основа интимных отношений

В отличие от сказок, интимные отношения не остаются одинаковыми постоянно, в них можно увидеть разные стадии. Обычно они начинаются со стадии влюбленности, сильного интереса, даже помешательства. Потом наступает стадия формирования самостоятельности, которая возможно лишь при условии, что стороны верят в свои отношения. Отношения, в которые партнеры не испытывают веры, заканчиваются еще до достижения этой стадии. Последнюю стадию можно назвать стадией любви, при которой уже можно говорить о настоящем принятии и одобрении самого себя и своего партнера.

Общение и коммуникации между партнерами являются одним из важнейших факторов в любовных отношениях. Важно уметь говорить с партнером, в том числе и о вопросах, связанных с инвалидностью, так как знание и выражение собственных потребностей делает возможным их удовлетворение. Выражение чувств, открытость, осваивание и апробация новых вещей вместе могут содействовать нахождению новых способов совместных действий, удовлетворяющих обоих. Способность партнеров разрешить противоречия влияет на становление и успешное развитие любовных отношений. Противоречия являются частью нормальной жизни и их можно разрешить путем коммуникаций.

Человек с ограниченными возможностями может нуждаться в помощи во время передвижения и в повседневной деятельности. Уход за партнером и оказание ему/ей помощи, помимо собственной работы, может со временем стать тяжелым бременем и превратить

отношение между партнерами в отношения между ухаживающим и ухаживаемым, в которых эротика и сексуальность постепенно теряют свое значение. Принятие посторонней помощи может быть хорошим способом сберечь интимные отношения и сохранить их. С другой стороны, важно отметить, что постоянное присутствие постороннего помощника может помешать течению нормальной семейной жизни. Об этих моментах стоит говорить смело и открыто со своим/своей партнером.

Иногда противоречия в интимных отношениях могут обостриться до такой степени, что лучшим вариантом будет прекращение отношений. В этом случае стоит заранее задуматься о том, как можно справиться с этой ситуацией. В то же время важно учитывать другую сторону, задуматься о том, как прервать отношения, не оскорбляя чувства партнера. О возможном прерывании отношений надо открыто говорить с партнером, не забывая при этом о существовании других альтернатив.

7. ЧЕЛОВЕК С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ В РОЛИ РОДИТЕЛЯ

Как любая женщина - женщины с ограниченными возможностями могут забеременеть, родить ребенка и ухаживать за ним. Однако мужчин и женщин с ограниченными возможностями, которые хотят стать родителями не всегда поддерживают в этом Окружение может так реагировать на это событие, что для человека с ограниченными возможностями будет тяжело или биологически невозможно быть родителем. Осмелившись стать родителями, многие родители с ограниченными возможностями замечают, что так или иначе дела делаются.. Маленькие дети воспринимают коляску матери и отца как "классную вещь" и они приспособляются и ведут

себя так, чтобы родитель с ограниченными возможностями может заботиться о них.

На разных стадиях жизни инвалидность родителя вызывает разные проблемы. Может оказаться так, что для того, чтобы что-нибудь сделать потребуется дополнительная помощь со стороны близких, например, для занятия спортом. Как правило, дети родителей с ограниченными возможностями считают инвалидность родителей естественной и неотъемлемой. Находясь с ребенком в разных местах (в садике, на родительских встречах, в школе и т.д.) привычные стереотипы должны стираться - родителем может быть также человек с ограниченными возможностями.

Также как любые родители, родители с ограниченными возможностями воспринимают отцовство или материнство как большое богатство и интересное путешествие. Заботы о детях в большой степени бывают такими же, как у других родителей; где найти няньку (при необходимости), как найти достаточно сил для ежедневных обязанностей, для чтения сказки на ночь и т.п.

Если специалисты разных областей получают знания, участвуя в разнообразных тренингов по вопросу инвалидности и имеют богатый опыт работы с родителями с ограниченными возможностями, тогда стоятся равноправные отношения с родителями с ограниченными возможностями. Однако пока не все отделы женской консультации и пункты, предоставляющие консультации по сексуальному здоровью, являются доступными, так чтобы, туда мог попасть, допустим, человек на инвалидной коляске. Родители с ограниченными возможностями не всегда получают достаточную поддержку от государства, а наоборот, иногда их способность быть родителем ставят под сомнение.

8. ОГРАНИЧЕНИЯ: ПРАВО НА СОБСТВЕННОЕ ТЕЛО

Каждый является владельцем и собственником своего тела. Никто не вправе трогать или нарушать право другого человека на самоопределение. При этом каждый имеет право на собственное мнение и право отказаться от любых действий, которые каким-либо образом затрагивают собственное тело. Каждый вправе сказать нет, когда угодно и кому угодно.

Каждый, в том числе человек с ограниченными возможностями, имеет

- **право на собственное тело, чувства и мнение;**
- **право устанавливать свои ограничения;**
- **право определить, кто имеет право на доступ к телу, что и как;**
- **право на окружение, где он/она может быть самой собой.**

Если человеку кажется, что его тело или его самого не уважают, у него не формируется представления о самом себе как отдельном индивиде, которое имеет право выбора и свои ограничения. Тогда ему/ей трудно понять, что свобода распоряжаться собственным телом принадлежит только самому/ой себе. Сложно сопротивляться, если человек не знает, что это возможно. Хотя человек с ограниченными возможностями привыкает к тому, что он нуждается в особой помощи, он имеет такое же право на самоопределение, на свое тело, как и все другие. Ему/ей не безразлично, как будет прикасаться, и кто будет прикасаться нему/ней. Если ты не хочешь, чтобы кто-нибудь дотрагивался до тебя, имей смелость сказать это вслух. Это твое право и обязанность.

Право на сексуальное самоопределение является одним из наших основных прав. Это означает, что мы вправе принять решение касательно нашего собственного тела и личной неприкосновенности. Если это право нарушают, речь идет о преступлении. Сексуальное внимание превращается тогда в преследование, когда человек дает понять, что ему/ей неприятно, а другой продолжает такое поведение, несмотря на эту реакцию.

Секс должен быть приятным и приносить удовольствие. Ни в коем случае он не должен вызвать страха или угнетенности или происходить против собственной воли. Никто не имеет право заставить или вынудить другого человека на секс. Сексуальные преступления являются очень серьезным преступлением, так как оно влияет на представление человека о себе и на чувство его собственного достоинства в течение всей жизни.

ПРАВО НА СОБСТВЕННОЕ МНЕНИЕ

Вопросы, связанные с сексуальностью, вызывают много дискуссий и вопросов. Как правило, не существует лишь одного правильного выбора или способа действия. Человек имеет право придерживаться своего собственного мнения. Иногда это крайне важно. Не соглашайтесь на секс, даже если кто-нибудь и уговаривает или давит на вас, если способ, ситуация или партнер тебя не устраивает. Имей смелость постоять за себя!

Важно, что человек может выразить свое мнение, не опасаясь, что из этого последует что-нибудь плохое. Мнение каждого человека является одинаково важным. Не молчи.

Плохое сексуальное обращение

Плохое сексуальное обращение может быть разным. Оно может представлять собой, например, давление или принуждение к следующим действиям: половой акт, принуждение к наблюдению или прослушиванию материалов сексуального толка, принуждение к прикосновениям к самой себя или другому или навязывание физического контакта. Под изнасилованием подразумевается принуждение человека к половому акту с применением насилия или угрозы насилия. Плохим сексуальным обращением является также фотографирование или съемка несовершеннолетнего лица для сексуальных целей и распространение таких материалов.

Чтобы восстановиться от плохого сексуального обращения, требуется много времени. С ним связаны многие разнообразные чувства - часто для их преодоления требуется их многократное повторное обсуждение. Так человек может постепенно осознавать то, что насильник поступил неправильно и перешел через допустимые границы. Плохое сексуальное обращение часто вызывает чувства вины и стыда у жертвы и трудность в принятии и одобрении самого себя. Надо все же помнить, что жертва никогда сама не несет ответственность за сексуальное злоупотребление, а неправильно поступил насильник.

К сожалению, плохое сексуальное обращение, связанное с физическим и психологическим насилием, иногда наблюдается также и в интимных отношениях между близкими людьми, но это тоже преступление.

О любом сексуальном преследовании следует поговорить с каким-то надежным человеком, который сможет помочь вам получить необходимую помощь.

Указания лицу, подвергнувшемуся плохому сексуальному обращению

- Не стоит делать вид, что проблемы не существует, или, что она сама собой исчезнет.
- Сообщи человеку, который плохо с тобой обращается, что ты не одобряешь его поведение и хочешь, чтобы он прекратил сексуальное преследование. Вырази это как можно более прямо и однозначно "Не трогай меня!" "Перестань в сию минуту!" и т.д.
- Не обвиняй себя в том, что произошло.
- Не оставайся в одиночестве. Нельзя молчать о плохом сексуальном обращении, о нем следует поговорить с надежным другом/подружкой или членом семьи. Чрезвычайно важно, чтобы человек, подвергшийся преследованию, имел вокруг себя людей, которые верят в него и поддерживают его. При этом, в случае плохого обращения необходимо немедленно вмешаться. Самый лучший способ прекратить плохое сексуальное обращение - быстрое вмешательство.

ПОМОЩЬ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ: (Местные контактные данные и ссылки)

ИСТОЧНИКИ:

Ahopelto, Päivi & Valtonen, Kirsi & Juntto, Satu & Dahlberg, Annamari:

Selkäydinvamma, nainen ja seksuaalisuus (Травма спинного мозга, женщина и сексуальность), 3/2004. Invalidiliitto ry.

http://inport2.invalidiliitto.fi/pdf/selkaydinvamma_nainenjaseksuaalisuus.pdf

Ahopelto, Päivi & Valtonen, Kirsi & Juntto, Satu & Dahlberg, Annamari:

Selkäydinvamma, nainen ja äitiys (Травма спинного мозга, женщина и материнство), 3/2004. Invalidiliitto ry.

http://inport2.invalidiliitto.fi/pdf/selkaydinvamma_nainenjaaitiys.pdf

Kirkkomäki, Pia (toim.) 2004: **Turvataitokasvatusta**

kehitysvammaisille (руководство по самозащите для умственно отсталых). Kehitysvammaisten tukiliitto ry.

<http://www.kvtl.fi/sivu/turvataito>

Kymenlaakson hyvinvoinnin tutkimus- ja kehittämiskeskuksen Nettineuvo-sivusto:

Tietopaketti nuorelle itselleen (Сборник информации для молодежи): <http://www.nettineuvo.fi/index.asp>

Nokian kaupungin oppilashuollon palveluportaali. **Seksuaalinen kaltoinkohtelu (Плохое сексуальное обращение)**:

http://oppilashuolto.nettisivut.fi/haaveet-elamassa_eteenpain/ihmissuhteet/seksuaalinen_kaltoinkohtelu/

Nyyti ry – Opiskelijoiden tukipiste: **Seurustelu ja parisuhde (Любовные и интимные отношения)**.

http://www.nyyti.fi/linkit_ja_artikkelit/artikkelit/seurustelu_ja_parisuhde.htm#Mistä%20seurustelukumppani

Tukiasema.net –sivusto: **Seksuaalinen häirintä (Сексуальное преследование)**.

<http://www.tukiasema.net/teemat/artikkeli.asp?docID=80>

Väestöliitto ry, www.vaestoliitto.fi

*Подписано в печать 19.11.2010 г. Тираж 500 экз.
Формат изд. 60x84/16. Объем 1,75 усл. печ. л.
Отпечатано в типографии "ИП Волкова Е.В."
Райымбека 212/1, оф. 319. Тел.: 330-03-12, 330-03-13*