NHS
Greater Glasgow and Clyde

العلاقات الجسدية والحميمية الجنسية بعد البتر

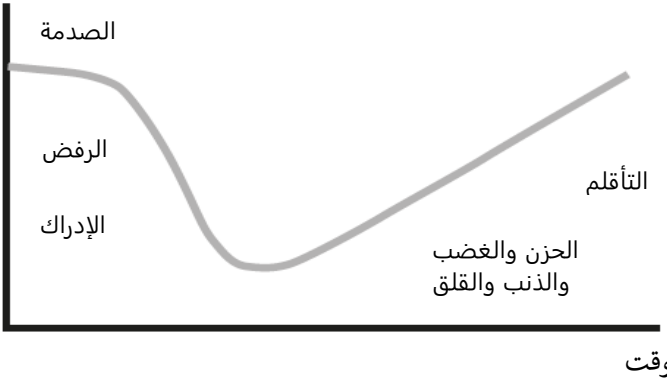
(Physical Relationships and Sexual Intimacy following Amputation – Arabic)

ويست مارك [WestMARC]
مركز غرب اسكتلندا للتنقل وإعادة التأهيل
المستشفى الجامعي للملكة اليزابيث ،
1345 Govan Road
غلاسكو
G51 4TF

المقدمة ومعلومات أساسية

إنّ الخضوع للبتر هو تجربة مغيرة للحياة. ومن المحتمل أن يكون لها تأثير كبير على صحتك الجسدية والعاطفية والنفسية.

ومن الشائع الشعور بمجموعة من المشاعر التي قد تأتي وتذهب بينما تتكيف مع وضعك الجديد. قد تشمل هذه المشاعر الأسى، والغضب ، والحزن ، والشعور بالذنب ، والحيرة ، وعدم الثقة ، وبالنسبة للبعض ، الارتياح. إنّ هذه المشاعر هي ردود فعل طبيعية تمامًا لتغيير مفاجئ وعادة ما يتم حلها بشكل طبيعي مع مرور الوقت.



كرب طبيعي (صحي) لدى التكيف مع التغيير

لصحتنا الجسدية والعاطفية بدورها تأثير كبير على تفاعلاتنا. سواء كان ذلك مع الشركاء أو أفراد الأسرة أو الأصدقاء أو الغرباء، فإن الطريقة التي ترى بها نفسك وتشعر بها تؤثر على كيفية تفاعلك مع الآخرين. من الطبيعي أن تشعر بالقلق لبعض الوقت حول كيفية تفاعل الآخرين مع فقدانك للأطراف.

من الطبيعي أن تشعر بالقلق عند التحدث مع أفراد الأسرة والأصدقاء بشأن البتر. قد تفضل تجنب ذلك. قد تكون لديك مخاوف بشأن رد فعل الآخرين أو رغبتهم في تجنب التسبب في مزيد من الألم العاطفي لنفسك أو للآخرين. وبالمثل، قد يتجنب الأشخاص الآخرون الحديث معك عن البتر.

قد يؤدي ذلك إلى الشعور بعدم الاكتراث ويكون مؤلما. لكن يكون ذلك غالبًا بسبب عدم معرفة ما يجب قوله أو الخوف من قول شيء خطأ. غالبًا ما تجد أن مناقشة هذه القضايا، على الرغم من أنها قد تكون مزعجة في البداية، ستساعدك على حل أي مشاكل تكون قد نشأت في العلاقة.

قد تجد أن البتر يؤثر على ما تشعر به حيال العلاقة الحميمة والجنس وممارسة الجنس. إنّ حياتك الجنسية هي جزء فريد من هويتك. ويتضمن ذلك ما تشعر به حيال جسدك وما تشعر به حيال الاتصال الجسدي مع شخص آخر ومع نفسك.

من الشائع جدًا الشعور بالقلق والانشغال بشأن المبادرة بالاتصال الجنسي بعد البتر. قد يحدث ذلك لأسباب عديدة منها :

- الخوف من الألم.
- الخوف من إلحاق الأذى بنفسك،
- الخوف من ردود أفعال الآخرين اتجاه جسمك المتغير،
- تغيرات في نظرتك لجسمك، أو
- التوتر العام في العلاقة.

قد يكون الشركاء قلقين أيضًا بشأن القيام بنشاط جنسي لأسباب عديدة منها:

- الخوف من التسبب في الألم،
- الخوف من التصرف بطريقة تسبب الانزعاج،
- مخاوف بشأن ردود أفعالهم اتجاه الجماع، أو المفاهيم الخاطئة حول قيود مبتوري الأطراف

إن الطريقة المعتادة للتعامل مع الأشياء التي نشعر بالقلق حيالها بصفتنا بشر، هي تجنبها. ويعني هذا التجنب أننا لا نحظى أبدًا بفرصة دحض مخاوفنا وبدلاً من ذلك فإننا نحافظ على مخاوفنا. وكلما طالت مدة تجنّب شيء ما، زادت صعوبة مواجهته. يمكن أن يعني ذلك فيما يتعلق بالنشاط الجنسي، في كثير من الأحيان تناقص الاتصال الجسدي العام بين الزوجين.

يعيش العديد من الأزواج حياة كاملة وراضية بدون علاقات جنسية. ومع ذلك، بالنسبة لأولئك الأزواج الذين يرغبون في إجراء تغييرات، فيمكن حل المشاكل الجنسية بالتفاهم والوقت والالتزام. أدرجنا أدناه بعض الاستراتيجيات والتلميحات المفيدة التي قد تكون مفيدة لك ولشريكك للنظر فيها معًا.

إذا كنت تجد من الصعب تنفيذ بعض الأفكار المقترحة أو أن المشاكل تستمر، فيمكنك التفكير في حضور حصص الاستشارة. حيث يتوفر دعم متخصص للأفراد أو الأزواج من معالجين مدربين لمساعدة الأشخاص في التغلب على الصعوبات الجنسية.

تجدون المزيد من المعلومات حول ذلك في نهاية هذه النشرة.

نقاط تستحق النظر فيها

- قد يكون التفاعل الجنسي بعد البتر مختلفًا قليلاً عن ذلك الذي كان يمارس قبل البتر. قد يكون ذلك بسبب التغيرات في الحركة الجسدية أو الألم.
- قد يكون من المفيد اعتبار التفاعلات الجنسية الأولية التي تجريها مع شريكك على أنها تجارب تعليمية.
- اعلم أن الأمر قد يستغرق وقتًا وتجريبًا قبل إيجاد أوضاع وتقنيات جنسية ممتعة ومريحة لكليكما.
- التواصل المفتوح والصادق مهم.

- حاول مناقشة أي مخاوف وانشغالات قد تكون لدى أي منكما مسبقًا. قد بعد ذلك على دراية باحتياجات بعضكما وتبدأ في مناقشة أي مشاكل قد تنشأ.
- حاول أن تزود بعضكما البعض بتعليقات منتظمة حول ما هو ممتع ومريح أو ما هو غير مريح أو ما قد يسبب الألم. ناقش ذلك مقدمًا وإلا فقد يشعر شريكك أن الأمر مربك أو محل الانتقاد.
- حاول أن تألف وتكون مرتاحًا مع جدعتك. اقض بعض الوقت في لمسه وتدليكه مما سيسمح لك بالتعرف على أي نقاط حساسة وسيساعدك على تقبل الجذع
- شجع شريكك على أن يألف ويستريح لجذعك. وجد بعض مبتوري الأطراف أنه من المفيد تقديم شريكهم في البداية إلى جدعتهم أثناء وجودهم في حمام به فقاعات. يجد بعض الناس أن الفقاعات تقلل من تأثير رؤية موقع البتر أو أثر الجرح أو الجرح الخاص بهم أو لشريكهم

استراتيجيات مفيدة

لا توجد أوضاع جسدية معينة موصى بها لمبتوري الأطراف الذين يمارسون نشاطًا جنسيًا. قد تحتاج إلى التجربة وبعض الوقت للعثور على الوضع الأكثر راحة لك ولشريكك. ومع ذلك، قد ترغب في التفكير في:

- التأكد من أنه لديك مساحة كافية لمنع أي خطر للسقوط. على سبيل المثال، استلقي في المنتصف وليس على حافة السرير أو وفر مساحة مريحة للاستلقاء على الأرض.
- توفير الوسائد لتوفير دعم إضافي بسهولة، أو للمساعدة على التوازن.
- التأكد من أن البيئة دافئة بما فيه الكفاية وليست شديدة الحرارة. سيساعدك ذلك على الشعور بمزيد من الاسترخاء. تزيد البرودة من التوتر وقد تؤدي إلى زيادة الألم. قد يؤدي ارتفاع درجة الحرارة إلى الشعور بالارتباك وقد يؤدي إلى الزيادة من التعرق.
- إدراك أن أي شكل من أشكال التمارين البدنية بعد البتر من المرجح أن يستهلك المزيد من الطاقة. لذلك لا تتفاجأ إذا أصبت بالتعب أثناء ممارسة الجنس أكثر مما كان عليه الأمر في الماضي.

سيساعد الوقت والممارسة على زيادة القدرة والنشاط. وقد يكون ذلك مهمًا بشكل خاص إذا كنت في المستشفى لبعض الوقت لأن انخفاض النشاط يؤدي إلى انخفاض في اللياقة البدنية. نظم نفسك وحدّد آجالا للوقت.

- قد ترغب في البداية في تحديد أهداف تتعلق بنوع النشاط الذي ستشارك فيه، أو مقدار الوقت الذي ستقضيه في القيام بهذا النشاط. على سبيل المثال، قد تقضي بعض الوقت في البداية في الحضن والتقبيل ولكنك قد تقرر أنك لا تريد الاتصال بالأعضاء التناسلية أو الجماع الاختراقي.
- قد ترغبا كزوجين في وضع خطط معًا فيما يتعلق بجانب العلاقة التي ترغبان في العمل عليها. على سبيل المثال، إذا كنت ترغب في البداية في تحسين التواصل وزيادة مقدار الوقت الذي تقضيناه معًا، فيمكنك التخطيط لأمسية معينة كل أسبوع للخروج لتناول وجبة.
- لا يجب أن يعني التفاعل الجنسي الجماع الاختراقي. لا توجد قواعد صارمة وسريعة ويحظى بعض الأزواج بمزيد من المتعة من التحفيز اليدوي أو الفموي للأعضاء التناسلية.
- قد تكون هناك ظروف استثنائية، ربما يكون فيها الفرد يعاني من حالات طبية معقدة أخرى، وسيحتاج إلى مشورة من المهنيين الطبيين.

العلاج الذي يركز على اللمس

تم تصميم نموذج التركيز على اللمس Sensate Focus ، الذي ابتكره ماسترز وجونسون Masters and Johnson، للسماح للأزواج بالتغلب على مجموعة من المشاكل الجنسية. قد يكون هذا النهج مفيدًا للأزواج القلقين جدًا أو الذين حاولوا إعادة ممارسة النشاط الجنسي دون جدوى.

يشجع النموذج الأزواج على التركيز على الجوانب الحسية للتفاعل الجنسي. يوصي النموذج مبدئيًا بحظر أي اتصال للأعضاء التناسلية، بما في ذلك لمس الثديين. والفكرة من وراء ذلك أن يقلل ذلك من القلق ويشجع الزوجين على التركيز على العنصر الحسي للتفاعل الجنسي. يتم تشجيع الزوجين على على اللمس والتدليك ومداعبة بعضهما البعض بالتناوب. يقدم الزوجان لبعضهما البعض ملاحظات منتظمة حول نوع اللمس الذي يستمتعان به أو لا يستمتعان به. عندما يرتاح الزوجان لهذه العملية، يتم إعادة تنشيط الأعضاء التناسلية والجماع الإختراقي ببطء.

يتم توفير المراجع أدناه للراغبين في معرفة المزيد حول هذا المنهج.

المزيد من المعلومات
إذا قررتما كزوجين الحصول على مزيد من الدعم فيما يتعلق بالعلاقات العامة أو القضايا الجنسية ، فإن ريلايت Relate هي خدمة استشارية وطنية راسخة.

اتصل بـ www.relate.org.uk لمعرفة المزيد عن مقدمي الخدمة المحليين. يجب دفع رسوم بسيطة لهذه الاستشارة.

أو يمكنك التحدث إلى طبيبك العام أو غيره من المهنيين المشاركين في رعايتك حول الإحالة إلى مستشار / طبيب نفساني محلي تابع للآن آيتش آس.

الكتب
"الحياة والأطراف" [Life and Limb] لوين أ ، 1996 ، طباعة البلازما.
الفصل 12 مفيد بشكل خاص

"التعايش مع الإعاقة الجسدية والبتر" [Living with Physical Disability and Amputation]**فيشر ك** ، 2009.
مطبعة شيلدون. الفصل 10 يتعلق بهذا الموضوع

"العلاج الجنسي: دليل عملي" [Sex therapy: a practical guide] هاوتون كيث ، منشورات أكسفورد الطبية. يتضمن تعليمات كاملة عن التركيز على اللمس والعديد من المراجع المفيدة الأخرى

المنظمات الأخرى
تغيير الوجوه/تشاينجن فايس [Changing Faces]هي مؤسسة خيرية للأشخاص والعائلات الذين تتأثر حياتهم بالظروف أو العلامات أو الجروح التي تغير مظهرهم.
www.changingfaces.org.uk

ا**لغرباء/ستراينجرس [Outsiders]**هي منظمة يديرها أشخاص ذوو إعاقات تستهدف في المقام الأول الأشخاص غير المتزوجين الذين يعانون من إعاقة والذين يجدون من الصعب تكوين علاقات حميمة. تقدم المنظمة الدعم والمشورة ، ولديها خط مساعدة ، وتعقد فعاليات اجتماعية وتشارك في الحملات.
www.outsiders.org.uk

العلاقات الإسكتلندية [Relationships Scotland] هي منظمة تقدم استشارات في العلاقات. تدعم الأفراد والأزواج والعائلات الذين يعانون من صعوبات في العلاقة.

http://www.relationships-scotland.org.uk

خط الاستعلامات**.0845 119 2020**

خدمات ساندیفورد للاستشارة والدعم (SCASS)

www.sandyford.org/sandyford-sexual-health-services/what-are-our-services/counselling-and-support-services/

اتصالات مفيدة

يمكنك الاتصال بويست مارك WestMARC عبر الهاتف على 0129 0300790 أو مراسلتنا عبر البريد الإلكتروني على WestMARC@ggc.scot.nhs.uk

تجدون المزيد من المعلومات حول ويست مارك WestMARC في موقعنا على الإنترنت : www.nhsggc.org.uk/WestMARC

التعليقات

نرحب بالتعليقات على جميع جوانب الخدمة. إذا كنت ترغب في تقديم اقتراح أو مجاملة أو شكوى، يمكنك القيام بذلك عن طريق الكتابة لـ:

مدير الخدمات التشغيلية، ويست مارك WestMARC، المستشفى الجامعي للملكة إليزابيث ، 1345 طريق جوفان غلاسكو ، G51 4TF

أو يمكنك الانتقال زيارة موقع الانترنت لـكير أوبينيون Care Opinionوإخبارنا بما هو جيد أو ما كان من الممكن تحسينه-**www.careopinion.org.uk**

شكر وتقدير: تم تطوير هذه النشرة من قبل الدكتورة لويز بايلز ، أخصائية علم النفس العيادي وميليسا جاكوبس ، أخصائية علاج وظيفي في St Georges Healthcare NHS Trustوتم تعديلها وتوزيعها بإذن منهما بسانت جورج للرعاية الصحية آن آيتش أس ترست