

قطع عضو کے بعد جسمانی تعلقات اور جنسی قربت

(Physical Relationships and Sexual Intimacy
following Amputation – Urdu)



WestMARC [ویسٹ مارک]

ویسٹ مارک آف اسکات لینڈ موبلٹی اینڈ ریبیلیٹیشن سینٹر

کوئین الزبتھ یونیورسٹی ہاسپٹل،

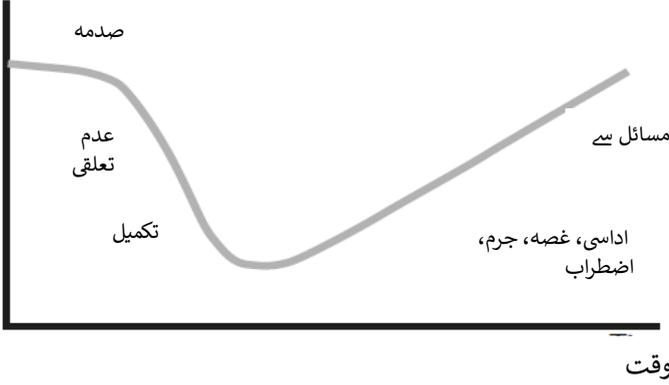
1345 گواہن روڈ،

گلاسگو G51 4TF

تعارف اور پس منظر کے بارے میں معلومات

قطع عضو کروانا زندگی کو بدلنے والا تجربہ ہوتا ہے۔ اس بات کا آپ کی جسمانی، جذباتی اور نفسیاتی تندرستی پر بہت زیادہ اثر پڑنے کا امکان ہوتا ہے۔

جب آپ اپنی نئی صورتحال سے ہم آہنگ ہو رہے ہوتے ہیں تو یہ ایک عام بات ہوتی ہے کہ آپ کو مختلف قسم کے احساسات کے آنے جانے کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ ان میں اداسی، غصہ، غم، جرم، گھبراہٹ، غیر یقینی صورتحال اور چند ایک افراد کے لیے راحت شامل ہو سکتی ہے۔ یہ احساسات اچانک تبدیلی رونما ہونے کی وجہ سے ایک عام ردعمل ہوتے ہیں اور عام طور پر وقت کے ساتھ ساتھ قدرتی طور پر ہی حل ہو جاتے ہیں۔



تبدیلی سے ایڈجسٹ کرتے وقت عام (صحت مند) تکلیف

بیماری جسمانی اور جذباتی تندرستی کا ہمارے روابط پر بہت بڑا اثر پڑتا ہے۔ خواہ یہ پارٹنرز، خاندان کے اراکین، دوستوں یا اجنبیوں کے ساتھ ہو، جس طرح سے آپ اپنے بارے میں دیکھتے اور محسوس کرتے ہیں اس سے آپ کا دوسروں کے ساتھ بات چیت کا طریقہ متاثر ہوتا ہے۔ کچھ وقت کے لیے یہ فطری ہوتا ہے کہ دیگر لوگ آپ کے اعضاء کے نقصان پر کیا ردعمل ظاہر کریں گے۔

خاندان کے افراد اور دوستوں کے ساتھ قطع عضو کے بارے میں بات کرتے وقت بے چینی محسوس کرنا معمول کی بات ہوتی ہے۔ یہاں تک کہ آپ اس سے بچنے کا رجحان بھی پیدا کر سکتے ہیں۔ آپ کو اس بارے میں خوف ہو سکتا ہے کہ دیگر لوگ کیسا رد عمل ظاہر کر سکتے ہیں یا اپنے آپ کو یا دوسروں کو مزید جذباتی تکلیف پہنچانے سے بچانا چاہتے ہیں۔ اسی طرح، دیگر لوگ آپ کے ساتھ قطع عضو کے بارے میں بات کرنے سے گریز کر سکتے ہیں۔

ایسا تکلیف دہ اور دیکھ بھال سے عاری محسوس ہو سکتا ہے۔ تاہم اکثر اوقات معلوم نہ ہونا کہ بات کیا کرنی ہے یا غلط بات کر دینے کے خوف کے بارے میں ہوتا ہے۔ اکثر آپ دیکھیں گے کہ اگرچہ ان مسائل پر گفتگو کرنا ابتدائی طور پر پریشان کن ہو سکتا ہے لیکن یہ آپ کو تعلقات پیدا ہونے والی کسی بھی پریشانی سے نمٹنے میں مدد دے گا۔

آپ جان سکتے ہیں کہ قطع عضو کی وجہ سے آپ کو مباشرت، جنسیت اور جنسی تعلق کے بارے میں کیسا محسوس ہوتا ہے۔ آپ کی جنسیت آپ کی شناخت کا ایک منفرد حصہ ہے کہ آپ کون ہیں۔ اس میں یہ شامل ہے کہ آپ اپنے جسم کے بارے میں کیسا محسوس کرتے ہیں اور آپ کسی دوسرے شخص اور اپنے آپ کے ساتھ جسمانی رابطے کے بارے میں کیسا محسوس کرتے ہیں۔

قطع عضو کے بعد جنسی تعلق میں مصروف ہونے پر پریشانی اور تشویش کا سامنا کرنا بہت عام ہے۔ ایسا کئی ایک وجوہات کی بناء پر ہو سکتا ہے بشمول:

- تکلیف کا خوف،
- اپنے آپ کو نقصان پہنچانے کا خوف،
- اپنے تبدیل شدہ جسم پر دیگر طرح کے ردعمل ہونے کا خوف،
- اپنے جسم کے بارے میں اپنے نظریے میں تبدیلیاں، یا
- تعلقات میں عام نوعیت کشیدگی۔

کئی ایک وجوہات کی بنا پر پارٹنرز بھی جنسی عمل میں مصروف ہونے کے بارے میں فکر مند ہو سکتے ہیں بشمول:

- تکلیف کا سبب بننے کا خوف،
- اس طرح کا طرز عمل اختیار کرنے کا خوف جو پریشانی کا سبب بنتا ہو،
- جنسی ملاپ کے بارے میں اپنے رد عمل سے متعلق تشویش یا قطع عضو کی حدود کے بارے میں غلط فہمیاں۔

بحیثیت انسان جن چیزوں کے بارے میں ہم فکر مند ہوتے ہیں ان سے نمٹنے کا ایک عام طریقہ ان سے بچنا ہوتا ہے۔ اس سے بچنے کا مطلب یہ ہے کہ ہمیں کبھی بھی اپنی اضطرابی کیفیات کو غلط ثابت کرنے کا موقع نہیں ملتا اور اس کے بجائے ہمارے خوف کو برقرار رکھا جاتا ہے۔ ہم جتنی دیر تک کسی چیز سے گریز کرتے ہیں، اس کا سامنا کرنا اتنا ہی مشکل ہوتا جاتا ہے۔ اکثر اوقات جنسی عمل کے حوالے سے اس کا یہ مطلب ہو سکتا ہے کہ جوڑے کے درمیان عمومی جسمانی رابطہ کم ہو جاتا ہے۔

دوسروں کے رد عمل کے
بارے میں پیشکشیں



بہت سے جوڑے جنسی تعلقات کے بغیر بھی مکمل اور مطمئن زندگی گزارتے ہیں۔ تاہم وہ جوڑے تبدیلیاں لانا چاہتے ہوں وہ جنسی مسائل کو بذریعہ سوجھ بوجھ، وقت اور عزم کے ساتھ حل کر سکتے ہیں۔ ذیل میں ہم نے چند ایک مددگار حکمت عملیاں اور اشارے درج کیے ہیں جو آپ اور آپ کے ساتھی کے لیے مل کر غور کرنے کے لیے مفید ہو سکتے ہیں۔

اگر آپ چند ایک تجویز کردہ خیالات کو عملی جامہ پہنانے میں دشواری کا سامنا کر رہے ہوں یا مسائل برقرار رہیں تو کونسلنگ کے بارے میں سوچ سکتے ہیں۔ جنسی مشکلات پر قابو پانے میں لوگوں کی مدد کرنے والے تربیت یافتہ تھراپسٹ کی طرف سے افراد یا جوڑوں کے لیے خصوصی مدد دستیاب ہے۔

اس کتابچے کے آخر میں اس بارے میں مزید معلومات ملاحظہ کی جا سکتی ہیں۔

غور طلب باتیں

- قطع عضو کے بعد والا جنسی ملاپ قطع عضو سے قبل کیے جانے والے جنسی ملاپ سے قدرے مختلف ہو سکتا ہے۔ اس کی وجہ جسمانی نقل و حرکت میں تبدیلی یا تکلیف ہو سکتی ہے۔ اپنے ساتھی کے ساتھ مل کر سیکھنے کے تجربات کے لیے ابتدائی جنسی ملاپ پر غور کرنا مفید مطلب ہو سکتا ہے۔
- آگاہ رہیں کہ ایسی جنسی پوزیشنیں اور تکنیکیں تلاش کرنے پر جو آپ دونوں کے لیے خوشگوار اور آرام دہ ہوں وقت لگ سکتا ہے اور ان کا تجربہ کرنا پڑ سکتا ہے۔
- واضح اور ایماندارانہ بات چیت ضروری ہوتی ہے۔

- کسی بھی قسم کے خدشات اور پریشانیاں جن کا آپ کو پیشگی سامنا ہو پر بات کرنے کی کوشش کریں۔ اس کے بعد آپ ایک دوسرے کی ضروریات سے آگاہ ہو سکتے ہیں اور جو بھی مسائل پیدا ہوں ان پر بات شروع کر سکتے ہیں
- کیاخوشگوار اور آرام دہ ہے یا کیا تکلیف دہ ہے اور یا درد کا باعث ہے کے بارے میں ایک دوسرے کو باقاعدگی سے فیڈ بیک فراہم کرنے کی کوشش کریں۔ اس پر پیشگی بات کریں ورنہ آپ کا ساتھی اس کو پریشان کن یا قابل اعتراض محسوس کر سکتا/سکتی۔
- اپنے مُڈھ سے واقف اور تسلی حاصل کرنے کی کوشش کریں۔ مُڈھ کو چھونے اور مساج کرنے پر تھوڑا سا وقت صرف کریں جس سے آپ کو کسی بھی حساس جگہ کا علم ہو سکے گا اور آپ کو اس کے ساتھ ہم آہنگ ہونے میں مدد ملے گی۔
- اپنے مُڈھ سے واقف ہونے اور مطمئن ہونے کے لیے اپنے پارٹنر کی حوصلہ افزائی کریں۔ ابتدائی طور پر چند ایک مقطوع افراد نے ببل ہاتھ کے دوران اپنے ساتھی کو اپنے مُڈھ سے متعارف کروانا مفید مطلب پایا ہے۔ چند ایک افراد کو محسوس ہوتا ہے کہ بلبلی اپنے یا اپنے ساتھی کے کٹے ہوئے عضو کی جگہ، داغ یا زخم کو دیکھنے کے اثرات کو کم کر دیتے ہیں۔

مددگار حکمت عملیاں

- جنسی عمل میں مشغول ہونے والے مقطوع افراد کے لیے کوئی خاص جسمانی پوزیشن تجویز نہیں کی جاتی۔ آپ کو اپنے اور اپنے ساتھی دونوں کے لیے سب سے زیادہ آرام دہ پوزیشن تلاش کرنے پر کچھ وقت صرف کرنے اور تجربہ کرنے ضرورت پیش آسکتی ہے۔ تاہم آپ مندرجہ ذیل پر غور کر سکتے ہیں:
- اس بات کو یقینی بنانا کہ گر جانے کے خوف سے بچنے کے لیے آپ کے پاس مناسب جگہ ہو۔ مثال کے طور پر بستر کے کونے کے بجائے اس کے درمیان لیٹیں یا فرش پر لیٹنے کے لیے آرام دہ جگہ بنائیں۔
- اضافی مدد فراہم کرنے اور یا توازن میں مدد دینے کے لیے آسانی سے تکیے دستیاب ہوں۔
- اس بات کو یقینی بنانا کہ ماحول کافی گرم ہو لیکن زیادہ گرم نہ ہو۔ آپ دونوں کو اس سے زیادہ سکون محسوس کرنے میں مدد ملے گی۔
- ٹھنڈا ہونا تناؤ کو بڑھاتا ہے اور ممکنہ طور پر درد میں اضافے کا باعث بنتا ہے جبکہ بہت زیادہ گرم ہونے سے آپ کو پریشانی محسوس ہو سکتی ہے اور پسینے میں اضافہ ہو سکتا ہے۔
- اس بات سے آگاہ ہونا کہ قطع عضو کے بعد کسی بھی قسم کی جسمانی ورزش پر زیادہ توانائی صرف ہونے کا امکان ہوتا ہے۔ اگر آپ جنسی عمل کے دوران ماضی کے مقابلے میں زیادہ تھک جاتے ہوں تو حیران نہ

ہوں۔ وقت اور مشق قوت برداشت کو بڑھانے میں مددگار ثابت ہوں گے۔ اگر آپ کچھ عرصے سے ہسپتال میں ہوں تو یہ خاص طور پر اہم ہو سکتا ہے کیونکہ کم سرگرمی فٹنس میں کمی کا باعث بنتی ہے۔ رفتہ رفتہ اپنے آپ کو عادی بنائیں اور وقت کی حد مقرر کریں۔

- ابتدائی طور پر آپ جس قسم کی سرگرمی میں مشغول ہوں یا اس طرح کی سرگرمی پر جتنا وقت صرف کرنا چاہتے ہوں اس کے لیے اہداف مقرر کرنا چاہیں گے۔ مثال کے طور پر آپ ابتداء میں گلے ملنے اور بوسہ لینے پر وقت صرف کر سکتے ہیں لیکن فیصلہ کریں کہ آپ عضو تناسل سے ملاپ یا دخول والی مباشرت نہیں چاہتے۔
- آپ بطور ایک جوڑا اپنے تعلقات کے اس پہلو کے بارے میں جس پر آپ کام کرنا چاہتے ہوں مل کر منصوبہ بندی کر سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر اگر آپ ابتدائی طور پر بات چیت کو بہتر بنانا چاہتے ہوں اور ایک ساتھ گزارے جانے والے وقت میں اضافہ کرنا چاہتے ہوں تو آپ ہر ہفتے ایک خاص شام کو کھانے کے لیے باہر جانے کا منصوبہ بنا سکتے ہیں۔
- جنسی رابطے کا مطلب یہ نہیں ہے کہ دخولی مباشرت ہی کی جائے۔ اس کے بارے میں کوئی سخت قواعد نہیں ہیں چند ایک جوڑے دستی یا زبانی جنسی ہیجان خیزی سے زیادہ لطف اندوز ہوتے ہیں۔
- اس قسم کے غیر معمولی حالات ہو سکتے ہیں جن میں کوئی شخص پیچیدہ نوعیت کے طبی حالات سے دوچار ہو اور اس کو طبی پیشہ وروں سے مشورے کی ضرورت درپیش ہوں۔

حواس مرکوز [Sensate Focus] کرنے کی تہرانی

سینسیٹ فوکس ماڈل جس کو ماسٹرز اور جانسن نے تیار کیا ہے جوڑوں کو جنسی مسائل کی ایک حد پر قابو پانے میں مدد دینے کے لیے ڈیزائن کیا گیا تھا۔ یہ طریقہ ان جوڑوں کے لیے کارآمد ہو سکتا ہے جو بہت پریشان ہوں یا جنہوں نے جنسی سرگرمی کو دوبارہ متعارف کرانے کی ناکام کوشش کی ہو۔

یہ ماڈل جوڑوں کو جنسی رابطے کے جنسی پہلوؤں پر توجہ مرکوز کرنے کی ترغیب دیتا ہے۔ یہ ماڈل ابتدائی طور پر چھاتیوں کو چھونے سمیت کسی بھی جنسی تعلق پر باندی لگانے کی سفارش کرتا ہے۔ خیال یہ ہے کہ یہ عمل تجسس کو کم کرتا ہے اور جوڑے کو جنسی رابطے کے جنسی عنصر پر توجہ مرکوز کرنے کی ترغیب دیتا ہے۔ جوڑے کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے کہ وہ باری باری ایک دوسرے کو چھوئیں، مساج کریں اور یا ایک دوسرے کو پیار کرنے کی کوشش کریں۔ جوڑے ایک دوسرے کو اس بارے میں باقاعدہ تاثرات فراہم کرتے ہیں کہ وہ کس قسم کے لمس سے لطف اندوز ہو رہے ہیں یا نہیں ہو رہے۔ جیسے جیسے جوڑا اس عمل سے آسودہ محسوس

کرتا جاتا ہے جنسی ہیجان اور دخول کا عمل شروع ہو جاتا ہے۔ ذیل میں اس نقطہ نظر کے بارے میں مزید جاننے میں دلچسپی رکھنے والوں کے لیے حوالہ جات فراہم کیے گئے ہیں۔

مزید معلومات

اگر آپ کو بطور ایک جوڑا عمومی تعلقات یا جنسی مسائل میں مزید تعاون حاصل کرنے کا فیصلہ کریں تو ریلیٹ [Relate] ایک مستحکم قسم کی نیشنل کونسلنگ سروس ہے۔

اپنے مقامی فراہم کار کے بارے میں معلومات کے لیے یہاں پر رابطہ کریں www.relate.org.uk اس کونسلنگ پر معمولی سی لاگت آئے گی۔

یا آپ اپنے جی پی یا اپنی دیکھ بھال میں شامل دیگر پیشہ ور افراد کو مقامی این ایچ ایس کونسلر/ماہر نفسیات کو ریفرل بھیجنے کے بارے میں بات کر سکتے ہیں۔

کتابیں

"زندگی اور اعضاء" [Life and Limb] لیون اے، 1996، پلازما پرنٹ۔

باب 12 خاص طور پر مددگار ہے۔

"جسمانی معذوری اور قطع عضو کے ساتھ زندگی بسر کرنا" [Living with Physical Disability and Amputation] فشر کے 2009۔

شبیلڈن پریس۔ باب 10 اس موضوع سے متعلق ہے۔

"سیکس تھراپی: ایک عملی گائیڈ" [Sex therapy: a practical guide] ہائن کیتھ، آکسفورڈ میڈیکل پبلیکیشن۔ سنسیٹ فوکس کے بارے میں مکمل ہدایات اور بہت سے دیگر مفید حوالوں پر مشتمل ہے۔

دیگر تنظیمیں

چیچنگ فیسیس [Changing Faces] ان لوگوں اور خاندانوں کے لیے ایک چہرٹی ہے جن کی زندگیاں ایسے حالات، نشانات یا زخموں سے متاثر ہوتی ہیں جو ان کی شکل بدل کر رکھ دیتے ہیں۔

www.changingfaces.org.uk

اؤٹ سائیڈرز [Outsider] ایک ایسی تنظیم ہے جس کو معذور افراد کی طرف سے چلایا جاتا ہے جس کا مقصد بنیادی طور پر ان معذور افراد کے لیے ہے جو اکیلے ہوں اور تعلقات قائم کرنے میں دشواری کا سامنا کر رہے ہوں۔ یہ تنظیم مدد اور مشورہ پیش کرتی ہے، اس کی ایک ہیلپ لائن ہے، سماجی تقریبات منعقد کرتی ہے اور مہم جوئی میں شامل ہوتی ہے۔

www.outsiders.org.uk

ریلیشن شپ اسکاٹ لینڈ [Relationship Scotland] ایک ایسی تنظیم ہے جو رشتوں کے بارے میں مشاورت فراہم کرتی ہے۔ یہ ان افراد، جوڑوں اور خاندانوں کی مدد کرتی ہے جن کو تعلقات میں دشواری کا سامنا ہو۔

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

معلوماتی لائن 0845 119 2020

سینڈی فورڈ کونسلنگ اینڈ سپورٹ سروسز (ایس سی اے ایس ایس)

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

مفید رابطے

آپ WestMARC کے ساتھ بذریعہ ٹیلی فون 0300 790 0129 پر رابطہ کر سکتے ہیں یا ہمیں

اس پر ای میل کر سکتے ہیں۔ WestMARC@ggc.scot.nhs.uk

آپ ہماری اس ویب سائٹ پر WestMARC کے بارے میں مزید معلومات حاصل کر سکتے ہیں:

www.nhsggc.org.uk/WestMARC

تاثرات

سروس کے تمام پہلوؤں کے بارے میں رائے کا خیرمقدم کیا جاتا ہے۔ اگر آپ کوئی تجویز، تعریف یا شکایت کرنا چاہتے ہوں تو اس پتے پر لکھ سکتے ہیں:

آپریشنل سروسز مینیجر، WestMARC، کوئین الزبتھ یونیورسٹی ہاسپٹل، 1345 گوون روڈ گلاسگو، G51 4TF

یا آپ آن لائن کیئر اوپینین [Care Opinion] پر جا سکتے ہیں اور ہمیں بتا سکتے ہیں کہ کیا اچھا

تھا یا کیا بہتر ہو سکتا تھا – www.careopinion.org.uk

اعترافات: اس دستی اشتہار کو ڈاکٹر لوئیس ہائلز، کلینیکل سائیکالوجسٹ اور میلیسا جیکبز، سینٹ جارج ہسپتال کیئر این ایچ ایس ٹرسٹ کے پیشہ ور معالج نے تیار کیا تھا اور ان کی اجازت سے اس کو اپنایا اور تقسیم کیا گیا ہے۔