

اصول لذت- سلامت جنسی مبتنی بر لذت

We are grateful to the pleasure community for helping make this work accessible in more languages and to more people. While we have not independently reviewed this translation, we trust and appreciate the care with which it was created.

نگرش مبتنی بر لذت» به حقوق و سلامت جنسی» و باروری چیست؟

رویکرد مبتنی بر لذت، رویکردی است که روابط جنسی و سکسوالیته، شادی، رفاه، آرامش و سلامتی که از آن‌ها حاصل می‌شود، را تجلیل می‌کند و چشم‌اندازی از رابطه جنسی سالم بر پایه حقوق جنسی ارائه می‌دهد.

این رویکرد بر لذت حسی، ذهنی، جسمی و جنسی تمرکز می‌کند تا افراد بتوانند بدن و خواسته‌های چندوجهی خود را بشناسند، بر آن‌ها کنترل داشته باشند و با آگاهی رضایت دهند.

رفاه، آرامش و سلامتی، امنیت، لذت، تمایل و شادی اهداف هربرنامه‌ای با رویکرد مبتنی بر لذت هستند.

این رویکرد توانمندسازی، عاملیت و خودکارآمدی در ارتباط با جنسیت، خواسته‌ها و لذت فرد را [از طریق] بررسی این‌که آیا فرد توانسته است بدانند چه می‌خواهد، می‌تواند آن را مطالبه کند و از دیگران بخواهد، می‌سنجد.

این «اصول لذت» به‌عنوان راهنما و منبع الهام طراحی شده‌اند تا به افراد و سازمان‌ها کمک کنند تا در مسیر حرکت به سمت رویکردی مثبت‌نگر به رابطه جنسی و مبتنی بر لذت در سلامت جنسی گام بردارند. هدف این اصول لذت، الهام‌بخشی و راهنمایی شما به‌عنوان یک فعال، مروج یا درمانگران در حوزه لذت است.

خودتان را دوست داشته باشید

برای ساختن جهانی لذت-شمول، خودتان را دوست داشته باشید. با خود و دیگران مهربان باشید. با دیگر حامیان لذت همکاری کنید و آن‌ها را تقویت کنید.



از یادگیری استقبال کنید

شواهد در حال رشدی درباره تأثیر رویکردهای مثبت به لذت بر سلامت جنسی وجود دارد. از این دانش برای گسترش رویکرد مثبت به مسائل جنسی استفاده کنید.



جذاب صحبت کنید

پیام‌رسانی مثبت درباره لذت، ارتباطی مؤثر و مثبت برقرار می‌کند. محتوای خود را مبتنی بر شواهد و دربرگیرنده لذت تولید کنید و در رسانه‌ها و ابزارهای ارتباطی از لحن و تصویرسازی منطبق با همین روش استفاده کنید.



انعطاف‌پذیر باشید

رویکرد خود را با توجه به هر زمینه و فرهنگ منحصربه‌فرد تطبیق دهید. به این نکته توجه کنید که سلامت جنسی مبتنی بر لذت، برای همه ممکن است.



همه‌شمول فکر کن

همه افراد توانایی تجربه لذت را دارند. تفاوت‌ها و هویت‌های فردی را به رسمیت بشناسید و اطمینان حاصل کنید که همه در سلامت جنسی مبتنی بر لذت گنجانده شوند.



حقوق در اولویت

حقوق جنسی و حقوق بشر در مرکز سکسوالیته هر فرد هستند. این‌ها بنیان سلامت جنسی مبتنی بر لذت را تشکیل می‌دهند.



مثبت‌نگر باشید

هسته تمامی اصول لذت، نگرش مثبت به رابطه جنسی است. به یاد داشته باشید، زمانی که احساس امنیت می‌کنید و در امنیت هستید، رابطه جنسی می‌تواند برای شما بسیار خوب باشد.

این سند با استفاده از زبان همه‌شمول جنسیتی ترجمه شده است. این کار به ما این امکان را داده که بر فرصت‌ها و نیاز به تطبیق و گسترش زبان خود تأمل کنیم تا شامل هر فرد، هر جنسیت و هر واقعیتی در جامعه ما شود.

the
pleasure
project.