

# ആനന്ദ തത്ത്വങ്ങൾ - ആനന്ദത്തെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ള ലൈംഗിക ആരോഗ്യം

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.

എന്താണ് ലൈംഗികവും പര്യായപദപരമായ അവകാശങ്ങളോടും ആരോഗ്യത്തോടുമുള്ള ഒരു 'ആനന്ദാധിഷ്ഠിത സമീപനം'?

ഒരു ആനന്ദാധിഷ്ഠിത സമീപനം ലൈംഗികത, ലൈംഗികാനുഭവങ്ങൾ എന്തിനായി നിന്ന് ലഭിക്കാവുന്ന സന്തോഷവും ക്ഷമയും ആലോചിക്കുകയും, ലൈംഗികാവകാശങ്ങളിൽ അടിസ്ഥാനപ്രശ്നമായി നല്ല ലൈംഗികതയെക്കുറിച്ചുള്ള ഒരു കാഴ്ചപാട് സൃഷ്ടിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഇത് സംവേദനപരവും മാനസികവും ശാരീരികവും കാര്യപരമായ ആനന്ദത്തിൽ ശരീര കമ്പോളംകൾക്കുവേണ്ടിയുള്ള സമ്പന്നത ശരീരത്തെയും പലവിധ കാര്യങ്ങളെയും മനസ്സിലാക്കാനും അവയ്ക്കുമേൽ നിയന്ത്രണം നേടാനും സമ്മതം (consent) നൽകാനും വ്യക്തികളെ പരാപ്തരാക്കുന്നു

ക്ഷമ, സുരക്ഷ, ആനന്ദം, കാര്യം, സന്തോഷം എന്തിനാണ് ആനന്ദാധിഷ്ഠിത സമീപനമുള്ള ഒരു പരിപാടിയുടെ ലക്ഷ്യങ്ങൾ..

ഈ സമീപനത്തിൽ ശാക്തീകരണം, കർതൃത്വം, സ്വയംപര്യാപ്തി (self-efficacy) എന്തിനാണ് അളക്കുന്നത് ഒരു വ്യക്തിക്ക് അവരുടെ ലൈംഗികത, ആശ്വാസങ്ങൾ, ആനന്ദം എന്തിനായി ബന്ധപ്പെട്ട് തനിക്ക് എന്താണ് വേണ്ടതെന്ന് അറിയാനും അത് ആവശ്യപ്പെടാനും മറ്റുള്ളവരോടും ഇങ്ങനെ ആവാൻ അഭ്യർത്ഥിക്കാനും പരാപ്തിയുണ്ടോ ഇല്ലയോ എന്ന് നിർണ്ണയിക്കുന്നതിലൂടെയാണ്.

ലൈംഗികാരോഗ്യത്തോട്, ലൈംഗികതയെ മുഖ്യമായി വെക്കുന്നതും (sex-positive) ആനന്ദാധിഷ്ഠിതവുമായ ഒരു സമീപനത്തിലേക്കുള്ള പര്യായം ആരംഭിക്കാൻ വ്യക്തികളെയും സംഘടനകളെയും പിന്തുണയ്ക്കുന്നതിനുള്ള ഒരു വഴികാടിയും പര്യായവുമായി പരവർത്തിക്കുന്നതിനാണ് ഈ ആനന്ദ തത്വങ്ങൾ രൂപകൽപ്പന ചെയ്തിട്ടുള്ളത്. ആനന്ദത്തെ കമ്പോളമാക്കി കാണുന്ന ആക്ടിവിറ്റി, പരവർത്തക, പര്യായക തുടങ്ങിയ നിലകളിൽ നിങ്ങളെ പര്യായപ്പെടിക്കാനും നയിക്കാനും സഹായിക്കുക എന്നതാണ് ആനന്ദ തത്വങ്ങളുടെ ലക്ഷ്യം..

സ്വയം സന്നദ്ധത

ആനന്ദം ഉൾപ്പെടെയുള്ള ഒരു ലക്ഷ്യം കണ്ടെത്താനായി സ്വയം സന്നദ്ധത. നിങ്ങളോടും മറ്റുള്ളവരോടും ദയ കാണിക്കുക. മറ്റ് ആനന്ദ പരവർത്തകയുമായി സഹകരിക്കുകയും അവരെ പര്യായപ്പെടിക്കാനും ചെയ്യുക.



പരസ്യം പുറത്തു

ലൈംഗികാരോഗ്യത്തിൽ ആനന്ദാധിഷ്ഠിത സമീപനങ്ങളുടെ സ്വാധീനത്തെക്കുറിച്ച് കൂടുതൽ തിളക്കം കിട്ടിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. സെക്സ് പ്ലോസിറ്റിവിറ്റി പരവർത്തിക്കാൻ ഈ അറിവുകളെ ഉപയോഗിക്കുക.



സെക്സിതയ്ക്ക് സംസാരിക്കുക

ആനന്ദ-പ്ലോസിറ്റിവിറ്റി വർത്തമാനങ്ങൾ ക്ലിയാർമാക്കുകയും ഫലപ്രദമായും ആശയവിനിമയം സാധ്യമാക്കുന്നു. നിങ്ങളുടെ വിനിമയ മാധ്യമങ്ങളിൽ തിളക്കം അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ള. ആനന്ദം ഉൾക്കൊള്ളുന്ന ഭാഷയും ബിംബങ്ങളും സ്പ്രെഡ് ചെയ്യുക.



പ്രൈവസിറ്റി ആയിരിക്കുക

ഓരോ സവിശേഷ സന്ദർഭത്തോടും സംസാരിക്കുന്നതിനുള്ള നിങ്ങളുടെ സമീപനത്തിൽ അയയ്ക്കുന്നവരായിരിക്കുക. ആനന്ദത്തെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ള ലൈംഗികാരോഗ്യം എല്ലാവർക്കും സാധ്യമാണെന്ന് അംഗീകരിക്കുക.



സാർവത്രികമായി ചിന്തിക്കുക

ആനന്ദം അനുഭവിക്കാനുള്ള കഴിവ് എല്ലാവർക്കുമുണ്ട്. വ്യക്തിഗത വ്യത്യാസങ്ങളും സ്വത്വങ്ങളും മനസ്സിലാക്കുകയും, ആനന്ദം അടിസ്ഥാനമായ ലൈംഗികാരോഗ്യത്തിൽ എല്ലാവരും ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ടത് ഉറപ്പാക്കുകയും ചെയ്യുക.



അവകാശങ്ങൾ ആദ്യം

ലൈംഗിക അവകാശങ്ങളും മനുഷ്യാവകാശങ്ങളും ഒരു വ്യക്തിയുടെ ലൈംഗികതയുടെ കാര്യമാണ്. ആനന്ദത്തെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ള ലൈംഗികാരോഗ്യത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനം തന്നെ ഇവയാണ്.



പ്ലോസിറ്റിവിറ്റി ആയിരിക്കുക

എല്ലാ ആനന്ദ തത്വങ്ങളുടെയും കാര്യം സെക്സ്-പ്ലോസിറ്റിവിറ്റി ആയിരിക്കുക എന്നതാണ്. ഓർക്കുക, നിങ്ങളുടെ സുരക്ഷിതത്വം അനുഭവപ്പെടുമ്പോഴും നിങ്ങൾ സുരക്ഷിതരായിരിക്കുമ്പോഴും ലൈംഗികത നിങ്ങളുടെ വളരെ നല്ല ഒരുഭവമായിരിക്കും.



ജെൻഡർ ഉൾപ്പെടെയുള്ള ഒരു ഭാഷ സ്പ്രെഡ് ചെയ്താണ് ഈ രേഖ വിവർത്തനം ചെയ്തിരിക്കുന്നത്. നമ്മുടെ സമൂഹത്തിലെ എല്ലാവരെയും, എല്ലാ ലിംഗഭേദങ്ങളെയും, എല്ലാ യാഥാർത്ഥ്യങ്ങളെയും ഉൾപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ട്, നമ്മുടെ ഭാഷയെ പരസ്യപ്പെടുത്താനും വളർത്താനുമുള്ള അവസരത്തെയും ആവശ്യകതയെയും കുറിച്ച് ചിന്തിക്കാനും ഈ പരക്കിയ ഞങ്ങളെ അനുവദിച്ചു.

the pleasure project.