

# Introdução à Saúde Sexual

O sexo e a sexualidade são partes importantes e saudáveis do ser humano. Após uma lesão de medula espinhal (LME) tudo é novo e a maneira que se experiêcia o seu corpo é diferente agora. Muitas pessoas com LME preocupam-se com a sua sexualidade e saúde sexual. Muitas das vezes não sabem como, quando ou à quem perguntar por informação.

Acostumando-se ao seu corpo novo, sozinho(a) e com um companheiro(a), faz parte de se ajustar a vida depois da LME. O efeito da LME na função sexual é diferente para cada pessoa. A atividade sexual é uma maneira de expressar a intimidade física juntamente com o abraço, o beijo e o aconchego. A proximidade emocional pode ser a maneira de pensar e sentir sobre o seu companheiro(a).

Queremos que se sinta à vontade falando sobre as suas questões e preocupações com qualquer membro da equipa. Vamos ajudá-lo(la) a encontrar as soluções.

Não está sozinho(a). As questões e preocupações sobre a sexualidade depois da LME são comuns. É importante pedir ajuda.

## Questões que as pessoas com LME frequentemente se perguntam:

- Desejo ou interesse sexual
- Função sexual (orgasmo, ejaculação, ereção, lubrificação vaginal)
- Fertilidade e anticoncepcional
- Função motora e sensória (posições sexuais, brinquedos sexuais, zonas erógenas, alterações sensoriais, espasticidade)
- Função dos intestinos/ bexiga
- Desafios no relacionamento/ namoro
- Comunicação (como falo sobre sexo com um(a) companheiro(a)?)
- Atratividade e auto-estima sexual
- Dificuldades secundárias (por exemplo: disreflexia autonómica, espasmos, fadiga, depressão) e medicamentos

**Contactar sua equipa médica para mais informações.**

©2020 University Health Network - Toronto Rehab. Todos os direitos reservados. **Isenção de Responsabilidade:** A informação é providenciada somente para propostas educacionais. Consultar um profissional de saúde qualificado com respeito à preocupações médicas ou tratamento. A University Health Network não assume e abdica qualquer responsabilidade para qualquer parte por qualquer perda ou dano pelos erros ou omissões nesta publicação.

**CUIDADOS PESSOAIS**

www.SpinalCordEssentials.ca  
SCE2-Sc2-2015-11-25

# Introdução à Saúde Sexual

## Perguntas mais frequentes sobre a saúde sexual após a LME

### Ainda posso fazer sexo?

Sim. Pessoas com LME podem ter uma vida sexual ativa e gratificante. Você pode ser uma pessoa sexual após a LME. Pode dar e receber prazer, fazer sexo e ter relacionamentos gratificantes e completos. Mesmo que tenha mudanças na sua função sexual, a atividade sexual ainda é possível.

### Será que posso ter uma ereção ou lubrificação?

Sim. Porém pode haver alterações na sua capacidade para conseguir ter ereções e/ou lubrificação vaginal. Há uma variedade de aparelhos sexuais que podem ajudar com a lubrificação, a ereção, a estimulação e o prazer.

### Ainda posso ter um orgasmo?

Sim, muitas pessoas ainda conseguem ter orgasmos depois da lesão de medula espinhal. O seu estado mental tem um papel importante em ter orgasmos. Depois de uma lesão, a sua experiência com o orgasmo também pode ser diferente.

Zonas erógenas são partes do seu corpo e sensíveis à estimulação sexual. Estas zonas podem mudar depois da LME. Talvez tenha que explorar o seu corpo para descobrir o que lhe faz sentir bem e o que o (a) ajuda a ter um orgasmo.

### O que posso fazer com as dificuldades dos intestinos e da bexiga durante o sexo?

Crie uma rotina para urinar e evacuar que funcione melhor para si. Uma rotina confiável pode aumentar a sua confiança em ambientes sexuais e sociais. Os membros da sua equipa podem ajudá-lo(la) a criar uma rotina que é melhor para si.

### Ainda posso ter filhos?

Sim. Em geral, a capacidade da mulher ter filhos não é afectada por LME. Porém, há algumas coisas que tem que se pensar antes e durante a gravidez. Recomenda-se que um especialista da LME a acompanhe durante a gravidez. Para os homens, o esperma ainda está a ser feito mas a ejaculação e a qualidade do esperma podem ser afectados. Há procedimentos específicos que auxiliam a retirar o esperma.

**Contactar sua equipa médica para mais informações.**

©2020 University Health Network - Toronto Rehab. Todos os direitos reservados. **Isenção de Responsabilidade:** A informação é providenciada somente para propostas educacionais. Consultar um profissional de saúde qualificado com respeito à preocupações médicas ou tratamento. A University Health Network não assume e abdica qualquer responsabilidade para qualquer parte por qualquer perda ou dano pelos erros ou omissões nesta publicação.

**CUIDADOS PESSOAIS**

www.SpinalCordEssentials.ca  
SCE2-Sc2-2015-11-25

# Introdução à Saúde Sexual

## Ainda preciso praticar sexo seguro?

Sim. Ainda precisa usar contracepção quando fizer sexo. É importante lembrar que nem toda a contracepção oferece proteção contra as Doenças Sexualmente Transmissíveis (DST).

Parte da segurança sexual é saber sobre a Disreflexia Autonómica (DA). Se tem uma lesão na T6 ou acima, a atividade sexual pode causar DA, uma urgência médica. A Disreflexia Autonómica é uma subida perigosa da pressão arterial que ocorre com outros sintomas. Talvez tenha DA na ejaculação ou ao ter orgasmo. Para saber mais sobre DA, fale com o seu médico(a).

O sexo seguro também significa manter a sua pele saudável e prevenir as lesões de pressão. Após a lesão de medula espinhal, talvez esteja a mais alto risco de sofrer um lesão de pressão derivado a fricção ou movimento na cama. Examine sempre a sua pele depois do sexo.

## Como falo sobre sexo e intimidade com um (a) companheiro (a)?

Ser aberto e honesto sobre o que precisa e o que quer é muito importante. Não faz mal falar com o(a) seu(sua) companheiro(a) sobre as suas habilidades físicas, necessidades de posições e zonas erógenas. É importante que ambos fiquem felizes com essa experiência. Talvez consiga mais umas dicas e conselhos ao falar com colegas ou profissionais.

**Contactar sua equipa médica para mais informações.**

©2020 University Health Network - Toronto Rehab. Todos os direitos reservados. **Isenção de Responsabilidade:** A informação é providenciada somente para propostas educacionais. Consultar um profissional de saúde qualificado com respeito à preocupações médicas ou tratamento. A University Health Network não assume e abdica qualquer responsabilidade para qualquer parte por qualquer perda ou dano pelos erros ou omissões nesta publicação.

**CUIDADOS PESSOAIS**

www.SpinalCordEssentials.ca  
SCE2-Sc2-2015-11-25

# Introdução à Saúde Sexual

## Recursos para a saúde sexual depois da LME

Podemos ajudar a aceder estes recursos quando necessário.

Recurso	Site e descrição
<b>Spinal Cord Injury Ontario: Sex after SCI</b>	<b>SciOntario.org</b> Inclui dois webcasts: Uma discussão profissional de painel sobre o sexo depois de uma lesão de medula espinhal. Um panorama de brinquedos de sexo disponíveis e como usá-los para melhorar sua experiência sexual depois de uma LME.
<b>Spinal Cord Injury BC Sexual Health</b>	<b>SciSexualHealth.ca</b> Iste é um excelente recurso online que oferece um panorama simples de acompanhar sobre a saúde sexual depois de uma LME.
<b>PleasurAble: Sexual Device Manual for People with Disabilities</b>	<b>bit.ly/35Q9dSp</b> Este recurso explora uma variedade de aparelhos sexuais, segurança, posições e lubrificantes.
<b>Sex and Paralysis Video Series (Dr. M. Tepper)</b>	<b>DrMitchellTepper.com/sex_and_paralysis_video_series</b> Um terapeuta de sexo explora posições sexuais para homens e mulheres com LME, análise de prazer, soluções para a disfunção erétil, tantra acessível e o uso do vibrador.
<b>Paralyzed Veterans of America (PVA): Sexuality and Reproductive Health in Adults with Spinal Cord Injury</b>	<b>bit.ly/2SkuAaz</b> Este guia cobre várias áreas de saúde sexual para pessoas com LMV.
<b>Come as You Are</b>	<b>ComeAsYouAre.com</b> Brinquedos de sexo acessíveis e aparelhos disponíveis online.

Contactar sua equipa médica para mais informações.

©2020 University Health Network - Toronto Rehab. Todos os direitos reservados. **Isenção de Responsabilidade:** A informação é providenciada somente para propostas educacionais. Consultar um profissional de saúde qualificado com respeito à preocupações médicas ou tratamento. A University Health Network não assume e abdica qualquer responsabilidade para qualquer parte por qualquer perda ou dano pelos erros ou omissões nesta publicação.

**CUIDADOS PESSOAIS**

www.SpinalCordEssentials.ca  
SCE2-Sc2-2015-11-25

# Introdução à Saúde Sexual

Com reconhecimento ao Parkwood Hospital para a utilização do conteúdo.

**Contactar sua equipa médica para mais informações.**

©2020 University Health Network - Toronto Rehab. Todos os direitos reservados. **Isenção de Responsabilidade:** A informação é providenciada somente para propostas educacionais. Consultar um profissional de saúde qualificado com respeito à preocupações médicas ou tratamento. A University Health Network não assume e abdica qualquer responsabilidade para qualquer parte por qualquer perda ou dano pelos erros ou omissões nesta publicação.

**CUIDADOS PESSOAIS**

[www.SpinalCordEssentials.ca](http://www.SpinalCordEssentials.ca)  
SCE2-Sc2-2015-11-25