

性和性行為是人類重要而健康的部分。脊髓損傷後，一切都改變了。現在您體驗身體的方式不同了。許多脊髓損傷患者擔心他們的性和性健康。他們通常不知道如何、何時或向誰詢問資訊。

自己和伴侶一起適應新身體是適應脊髓損傷後生活的一部分。脊髓損傷對性功能的影響因人而異。性活動是與擁抱、親吻和擁抱一起表達身體親密的一種方式。情感親密可以包括您對自己和伴侶的想法和感受。

我們希望您能夠輕鬆地與任何團隊成員討論您的問題和疑慮。我們可以幫助您找到答案。

您並不孤單。脊髓損傷後對性有疑問和擔憂很常見。尋求幫助很重要。

脊髓損傷患者常疑惑的問題：

- 性欲/興趣
- 性功能（性高潮、射精、勃起、陰道潤滑）
- 生育與避孕
- 運動和感覺功能（性姿勢、性輔助、性敏感區、感覺變化、痙攣）
- 腸/膀胱功能
- 改善關係/約會
- 溝通（我如何與伴侶談論性？）
- 吸引力和性自尊
- 繼發性困難（例如自主神經反射異常、痙攣、疲勞、抑鬱）和藥物

更多資訊請聯繫您的健康護理團隊。

自我護理

©2020 大學健康網絡多倫多康復中心版權所有。免責聲明：資訊僅用於教育目的。有關具體的醫療問題或治療，請諮詢有資質的醫護專業人員。大學健康網不承擔並否認對任何一方因本出版物中的錯誤或遺漏而造成的任何損失或損害的責任。

www.SpinalCordEssentials.ca
SCE2-LE-Sd8-2020-01-28

脊髓損傷後性健康常見問題解答

我還能做愛嗎？

能。患有脊髓損傷的人可以過上積極而令人滿意的性生活。脊髓損傷之後您可以成為一個有性欲的人。您可以給予和接受快樂、發生性行為並體驗充實和令人滿意的關係。

雖然您的性功能可能會發生變化，但仍然可以進行性活動。

我能勃起或潤滑嗎？

能。但是，您實現勃起和/或陰道潤滑的能力可能會發生變化。有多種性器具可以幫助潤滑、勃起、刺激和愉悅。

我還能有性高潮嗎？

是的，許多人在脊髓損傷後仍然可以達到性高潮。您的心態在性高潮中起著重要作用。受傷後，您對性高潮的體驗也可能會有所不同。

性感區是身體對性刺激敏感的部位。這些領域在脊髓損傷之後可能會發生變化。您可能需要探索您的身體，找出能讓您感覺舒服的方式，以及可以說明您達到性高潮的方式。

我如何處理性生活中的腸道和膀胱問題？

制定適合您的大小便時間。可靠的大小便時間可以增加您對社交和性環境的信心。您的團隊成員可以幫助您制定適合您的大小便時間。

我還能生孩子嗎？

能。一般而言，女性的生育能力不受脊髓損傷的影響。但是，在懷孕前和懷孕期間需要考慮一些事情。建議請脊髓損傷專家幫助監督懷孕過程。對於男性來說，精子仍在製造中，但射精和精子品質可能會受到影響。可以使用特定程式來說明取精。

我還需要進行安全性行為嗎？

能。發生性行為時您仍然需要採取避孕措施。重要的是要記住，並非所有的避孕藥具都能預防性傳播感染。

更多資訊請聯繫您的健康護理團隊。

自我護理

©2020 大學健康網絡多倫多康復中心版權所有。免責聲明：資訊僅用於教育目的。有關具體的醫療問題或治療，請諮詢有資質的醫護專業人員。大學健康網不承擔並否認對任何一方因本出版物中的錯誤或遺漏而造成的任何損失或損害的責任。

www.SpinalCordEssentials.ca
SCE2-LE-Sd8-2020-01-28

為了性安全還需要了解自主神經反射異常。如果您受傷程度在 T6 或以上，性活動可能會導致自主神經反射異常，這是一種醫療緊急情況。自主神經反射異常是伴隨其他症狀發生的危險的血壓升高。您可能因射精或性高潮而患上自主神經反射異常。要了解有關自主神經反射異常的更多資訊，請諮詢您的醫生。

安全性行為還意味著保持皮膚健康並防止壓力傷害。脊髓損傷後，您可能會因床上的摩擦或移動而面臨更高的壓力性損傷風險。做愛後一定要進行全面的皮膚檢查。

我如何與伴侶談論性和親密關係？

對您的需要和想法開誠佈公非常重要。可以與您的伴侶討論您的體能、體位需求和性敏感區。重要的是你們雙方都對這段經歷感到滿意。通過與同伴或專業人士交談，您可能會獲得更多提示和建議。

更多資訊請聯繫您的健康護理團隊。

自我護理

©2020 大學健康網絡多倫多康復中心版權所有。免責聲明：資訊僅用於教育目的。有關具體的醫療問題或治療，請諮詢有資質的醫護專業人員。大學健康網不承擔並否認對任何一方因本出版物中的錯誤或遺漏而造成的任何損失或損害的責任。

www.SpinalCordEssentials.ca
SCE2-LE-Sd8-2020-01-28

脊髓損傷後的性健康資源

我們可以說明您根據需要訪問這些資源。

資源	網站和描述
安大略省脊髓損傷：脊髓損傷後的性生活	SciOntario.org 包括兩個網上廣播： 關於脊髓損傷後性生活的專業小組討論 可用性玩具的概述以及如何使用它們來增強脊髓損傷後的性體驗。
卑詩省脊髓損傷性健康中心	SciSexualHealth.ca 這是一個很好的線上資源，提供了一個易於理解的脊髓損傷後性健康概覽。
愉悅：殘疾人性器具手冊	bit.ly/35Q9dSp 該資源探討了各種性器具、安全、定位和潤滑劑。
性與癱瘓視頻系列（M. Tepper 博士）	DrMitchellTepper.com/sex_and_paralysis_video_series 性治療師探索患有脊髓損傷的男性和女性的性姿勢、愉悅映射、勃起功能障礙的解決方案、無障礙密宗和振動器的使用。
美國癱瘓退伍軍人協會：脊髓損傷成人的性行為和生殖健康	bit.ly/2SkuAaz 本指南涵蓋脊髓損傷患者性健康的許多不同領域。
就這樣來吧	ComeAsYouAre.com 無障礙性玩具和設備可線上購買。

感謝派克伍德醫院（Parkwood Hospital）提供內容。

更多資訊請聯繫您的健康護理團隊。

自我護理

©2020 大學健康網絡多倫多康復中心版權所有。免責聲明：資訊僅用於教育目的。有關具體的醫療問題或治療，請諮詢有資質的醫護專業人員。大學健康網不承擔並否認對任何一方因本出版物中的錯誤或遺漏而造成的任何損失或損害的責任。

www.SpinalCordEssentials.ca
SCE2-LE-Sd8-2020-01-28