

رابطه و تمایلات جنسی بخش مهمی و سالمی از انسان بودن هستند. پس از آسیب نخاعی (SCI)، همه‌چیز حالت جدیدی پیدا می‌کند. تجربه‌ای که از بدن خود دارید متفاوت خواهد بود. بسیاری از افرادی که دچار SCI هستند، نگران رابطه و سلامت جنسی خود هستند. اغلب، آنها نمی‌دانند که چطور، چه وقت و از چه کسی اطلاعات کسب کنند.

عادت کردن به بدن جدید، هم خودتان و هم با یک شریک زندگی، بخشی از سازگاری با زندگی پس از SCI است. تأثیر SCI بر عملکرد جنسی برای هر فردی متفاوت است. فعالیت جنسی یکی از راه‌های ابراز صمیمیت فیزیکی همراه با در آغوش گرفتن، بوسیدن و در نوازش کردن و در بغل گرفتن است. نزدیکی عاطفی می‌تواند شامل طرز فکر و احساس شما در مورد خود و شریک زندگیتان باشد.

ما از شما می‌خواهیم که برای گفتگو درباره سوالات و دغدغه‌های خود با هر یک از اعضای تیم، راحت باشید. ما می‌توانیم در یافتن پاسخ‌ها به شما کمک کنیم.

شما تنها نیستید. داشتن سوالات و دغدغه‌های مربوط به روابط جنسی پس از SCI، امری رایج است. مهم است که درخواست کمک کنید.

سوالاتی که افراد دچار SCI اغلب ممکن است داشته باشند:

- انگیزه/علاقه جنسی
- عملکرد جنسی (ارگاسم، انزال، نعوظ، روان‌سازی واژن)
- باروری و پیشگیری از بارداری
- عملکرد حرکتی و حسی (موقعیت‌های جنسی، کمک‌های جنسی، نواحی تحریک‌پذیر، تغییرات حسی، اسپاستیسیته)
- عملکرد روده/مثانه
- چالش در رابطه/قرار عاشقانه
- ارتباط (چگونه در مورد رابطه جنسی با شریک زندگی صحبت کنم؟)
- جذابیت و اعتماد به نفس جنسی
- مشکلات ثانویه (مانند دیس رفلکسی اتونومیک، اسپاسم، خستگی، افسردگی) و داروها

سوالات متداول در مورد سلامت جنسی بعد از SCI

آیا هنوز می‌توانم رابطه جنسی داشته باشم؟

بله. افراد دچار SCI، می‌توانند زندگی جنسی فعال و رضایت‌بخشی داشته باشند. بعد از SCI می‌توانید زندگی جنسی داشته باشید. می‌توانید به شریک جنسی خود لذت دهید و دریافت کنید، رابطه جنسی داشته باشید و روابط کامل و رضایت‌بخشی را تجربه کنید. در حالی که ممکن است شاهد تغییراتی در عملکرد جنسی خود باشید، فعالیت جنسی هنوز امکان‌پذیر است.

آیا می‌توانم نعوظ یا روان‌سازی را تجربه کنم؟

بله. با این حال، ممکن است تغییراتی در توانایی شما برای رسیدن به نعوظ و/یا روان‌سازی واژن ایجاد شود. ابزارهای جنسی مختلفی وجود دارند که می‌توانند به روان‌سازی، نعوظ، تحریک و لذت کمک کنند.

آیا هنوز هم می‌توانم به ارگاسم برسم؟

بله، بسیاری از افراد همچنان می‌توانند پس از آسیب نخاعی به ارگاسم برسند. شرایط ذهنی شما نقش مهمی در ارگاسم دارد. پس از آسیب، امکان دارد تجربه ارگاسم شما نیز متفاوت باشد.

مناطق تحریک‌پذیر بخش‌هایی از بدن شما هستند که نسبت به تحریک جنسی حساسند. این نواحی ممکن است بعد از SCI دچار تغییر شوند. ممکن است لازم باشد بدن خود را کشف کنید تا بفهمید چه چیزی احساس خوبی برای شما دارد، و چه چیزی به ارگاسم کمک می‌کند.

چگونه مشکلات روده و مثانه را حین رابطه جنسی مدیریت کنم؟

یک برنامه روتین برای عملکرد روده و مثانه ایجاد کنید که برایتان مفید باشد. یک روال قابل اعتماد می‌تواند اعتماد به نفس شما را در موقعیت‌های اجتماعی و جنسی افزایش دهد. اعضای تیمتان می‌توانند در ایجاد یک روتین مناسب به شما کمک کنند.

آیا هنوز می‌توانم بچه‌دار شوم؟

بله. عموماً، توانایی زنان برای بچه‌دار شدن تحت تاثیر SCI قرار نمی‌گیرد. با این حال، نکاتی وجود دارد که باید قبل از بارداری و در طول این دوران، به آنها فکر کنید. توصیه می‌شود که یک متخصص SCI در نظارت بر بارداری کمک کند. برای مردان، اسپرم هنوز تولید می‌شود، اما ممکن است انزال و کیفیت اسپرم تحت تاثیر قرار گیرد. روش‌های خاصی برای کمک به استخراج اسپرم موجود است.

آیا هنوز باید رابطه جنسی ایمن داشته باشیم؟

بله. در زمان برقراری رابطه جنسی هنوز باید از روش‌های پیشگیری از بارداری استفاده کنید. مهم است که به یاد داشته باشید همه روش‌های پیشگیری از بارداری، باعث ایجاد محافظت در برابر عفونت‌های مقاربتی (STI) نمی‌شوند.

بخشی از ایمنی جنسی، داشتن اطلاعات در مورد دیس رفلکسی اتونومیک (AD) است. اگر سطح آسیب شما T6 یا بالاتر باشد، فعالیت جنسی می‌تواند باعث AD شود که یک حالت اورژانس پزشکی است. AD افزایش خطرناک فشار خون است که همراه با علائم دیگر رخ می‌دهد. ممکن است به دلیل انزال یا ارگاسم دچار AD شوید. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد AD، با پزشک خود صحبت کنید.

رابطه جنسی ایمن همچنین به معنای سالم نگه داشتن پوست و جلوگیری از آسیب‌های فشار است. به دنبال یک SCI، امکان دارد در معرض خطر بیشتری برای دچار شدن به آسیب فشار ناشی از اصطکاک یا حرکت در رختخواب باشید. همیشه بعد از رابطه جنسی، پوست خود را به طور کامل بررسی کنید.

چگونه در مورد رابطه جنسی و نزدیکی با شریک زندگی صحبت کنم؟

صراحت داشتن و صادق بودن در مورد آنچه نیاز دارید و می‌خواهید بسیار حائز اهمیت است. اشکالی ندارد که با شریک زندگی خود در مورد توانایی‌های فیزیکی، نیازهای موقعیت جنسی و نواحی تحریک‌پذیر صحبت کنید. مهم است که هر دوی شما از این تجربه راضی باشید. امکان دارد به واسطه صحبت با افرادی با وضعیت مشابه یا متخصصان، نکات و توصیه‌های بیشتری دریافت کنید.

منابع برای سلامت جنسی پس از SCI

ما می‌توانیم به شما کمک کنیم تا در صورت نیاز به این منابع دسترسی پیدا کنید.

منابع	وب سایت و توضیحات
آسیب نخاعی انتاریو: رابطه جنسی پس از آسیب نخاعی	SciOntario.org شامل دو پخش اینترنتی: میزگرد حرفه‌ای در مورد رابطه جنسی پس از آسیب نخاعی مروری بر اسباب‌بازی‌های جنسی موجود و نحوه استفاده از آنها برای تقویت تجربه جنسی خود پس از SCI.
آسیب نخاعی و سلامت جنسی بریتیش کلمبیا	SciSexualHealth.ca این وب سایت منبعی آنلاین و فوق العاده است که مروری کلی بر مطالب سلامت جنسی پس از SCI را ارائه می‌دهد که به زبان ساده تهیه شده‌اند.
PleasureAble (توانا در کسب لذت) کتابچه راهنمای دستگاه جنسی برای افراد دارای معلولیت	bit.ly/35Q9dSp این منبع به بررسی انواع وسایل جنسی، ایمنی، موقعیت‌های جنسی و روان‌کننده‌ها می‌پردازد.
مجموعه ویدیویی جنسی و فلج (دکتر ام تپر- M. Tepper)	DrMitchellTepper.com/sex_and_paralysis_video_series درمانگر جنسی، موقعیت‌های جنسی مردان و زنان مبتلا به SCI، برنامه‌ریزی کسب لذت، راه‌حلهایی برای اختلال نعوظ، تانترا در دسترس و استفاده از ویراتور را بررسی می‌کند.
کهنه سربازان دچار فلج در آمریکا (PVA): سلامت جنسی و باروری در بزرگسالان دچار آسیب نخاعی	bit.ly/2SkuAaz این راهنما بسیاری از زمینه‌های مختلف سلامت جنسی را برای افراد مبتلا به SCI پوشش می‌دهد.
همانطور که هستید به لذت برسید	ComeAsYouAre.com اسباب بازی‌ها و ابزار جنسی دسترسی‌پذیر به صورت آنلاین در دسترس هستند.

با قدردانی از بیمارستان پارک وود برای استفاده از محتوا.