

PAMUMUHAY NANG MAY PARALYSIS

# Sexuality & Reproductive Health Makalipas ang Paralysis



CHRISTOPHER & DANA  
REEVE FOUNDATION

TODAY'S CARE. TOMORROW'S CURE.®

**Unang Lathala 2019**

Ang gabay na ito ay inihanda batay sa siyentipiko at propesyonal na mga lathala. Ito ay ipinapakita para sa layunin ng pagtuturo at pagbibigay impormasyon; ito ay hindi dapat ituring na isang medikal na diagnosis o payo sa pagpapagamot. Mangyaring makipagkonsulta sa isang doktor o sa naaangkop na provider sa pangangalaga ng kalusugan para sa mga tanong na tiyak sa inyong situwasyon.

**Mga Pagpapasalamat:**

**Sinulat ni: Brenda Patoine**

**Na-produce at Isinaayos upang Malathala ni: Sheila Fitzgibbon at Bernadette Mauro**

**Editorial Consultant: Linda M. Schultz, PhD, CRRN**

---

## **Christopher & Dana Reeve Foundation**

**636 Morris Turnpike, Suite 3A  
Short Hills, NJ 07078  
(800) 539-7309 toll free  
(973) 379-2690 telepono  
ChristopherReeve.org**

© 2019 Christopher & Dana Reeve Foundation

# PAMUMUHAY NANG MAY PARALYSIS

## Sexuality & Reproductive Health Makalipas ang Paralysis

### TALAN NG NILALAMAN

- 1** Diretsong Usapang tungkol sa Pakikipagtalik
- 2** Sexual na Paggana Makalipas ang Isang Pinsala
- 3** Sex Education, Binalik-aralan
- 4** Ang 'Pag-uusap' — Muli at Muli pa
- 5** Pakikipag-date Habang Paralisado
- 6** Psychological na Pagsasaayos
- 7** Pakikipagtalik at Ang Utak  
Paano Nagbabago ang Pakikipatalik Pagkatapos ng isang Pinsala
- 9** Arousal kumpara sa Orgasm at Ejaculation
- 10** Mga Sexual na Kahirapan na Nakaka-apekto sa Magkaibang Paraan sa Mga Kalalakihan at Kababaihan
- 11** Sexual Pleasure Makalipas ang Pinsala
- 13** Mga Pisikal at Praktikal na Dapat Ikonsidera
- 15** Reproductive Health: Fertility at Family Planning
- 18** Bilang Pagwawakas...
- 19** Mga Pinagkuhanan ng Tulong at Impormasyon



CHRISTOPHER & DANA  
REEVE FOUNDATION  
TODAY'S CARE. TOMORROW'S CURE.®

## Hindi mahihinto ang pakikipagtalik kapag ikaw ay nagkaroon ng pinsala sa spinal cord – pero magbabago ito dahil kailangan ng ilang mga pagsasaayos

Ang sexual na kasiyahan ay isang mahalagang factor sa pangkalahatang kapakanan at kalidad ng pamumuhay, ikaw man ay paralisado o hindi. Para sa mga indibiduwal na may pinsala sa spinal cord, ang panunumbalik ng sexual na paggana ay patuloy na matutukoy bilang isa sa pinakamataas na priyoridad sa pagpapaunlad ng kalidad ng buhay.



**Ang aking unang tanong sa aking doktor nang ako ay magising makalipas na mapinsala ako ay: Maaari pa ba akong magkaanak?"**

*– Alan, C-5/C-6 di kumpletong pinsala noong 1988*

Para sa ilan, ang kasarian ang nasasauna sa kanilang isipan pagkatapos ang malubhang yugto ng isang pinsala sa spinal cord: maaari silang magtaka kung maaari pa rin

silang makipagtalik o magkaroon ng mga orgasm. Para sa iba, ang pagbabalik ng sexual activity ay maaaring ang huling bagay na nasasaisip nila. Katulad nito, ang kakayahan na magkaroon ng mga anak ay maaaring isang malaking ikinababahalang o maaari rin na hindi, depende sa yugto ng buhay ng tao at ang pagnanais na magkaanak. Walang "tamang" paraan ng pagkilos o pagdadama. Ang pagtatanggap kung sino kayo ngayon at pagkikilala na ang mga damdamin ay maaaring magbago kahit kailan, ay sapat na.

Ang pagkokontrol ng mga pisikal, emosyonal, at psychological na isyu na nakakaharap na tungkol sa sexual na kapakanan at reproductive health makalipas na maparalisado ay maaaring isang hamon. Ang pagtatalakay sa mga isyu at pagsasagot sa anumang mga tanong ninyo na pumapalibot sa paksa ay makakatulong na maalís ang mga di nalalaman at malinaw ang mga haka-haka.

**Ang pamphlet na ito ay nilalayan para maging isang gabay, na naghahandog ng malawakang pananaw kung ano ang dapat asahan at nagtuturo sa inyo sa mga maaasahang mga dulugan kung saan lubos pa ninyong maaaring matutunan ang mga indibiduwal na paksa ayon sa inyong sariling pangangailangan.**

### DIRETSONG USAPANG TUNGKOL SA PAKIKIPAGTALIK

Linawin na natin ang lahat: ang mga taong namumuhay nang paralisado ay maaaring makaasa sa pagkakaroon ng isang aktibo, kasiya-siyang sex life, kahit na tila iba ito kaysa sa dati nilang nakagawian, o iba sa naisip nila kung ang pinsala ay nangyari bago ang sexual maturity (bago nagdalaga o nagbinata). Ang pagkakaroon ng anak ay maaari rin mangyari para sa karamihang paralisado. Ang mga prinsipyong ito ay tunay na universal, na magagawa ng sinuman, anuman ang gender identity o sexual orientation. Ang pagsasaayos sa mga inaasahan ng isang indibiduwal kasabay na ang mga pag-uugali at kusang makatuklas ng mga bagong paraan para matamo ang sexual na kasiyahan ay kritikal.

**Sabi ni Nurse Linda... “Tiyak na posibleng magkaroon ng nakakasiya at aktibong sex life kung paralisado.”**

Ang inyong healthcare team ay dapat magsimula ng isang pag-uusap tungkol sa sexual at reproductive health at dapat ay payag at kayang pag-usapan ang tungkol sa inyong mga ikinababahala at masagot ang inyong mga tanong. Pero linawin natin ito: hindi ganito parati ang nagiging kaso. Hindi lahat ng mga clinician ay komportable sa pakikipag-usap sa kanilang mga pasyente tungkol sa pakikipagtalik, at hindi lahat ay dalubhasa sa pagtatalakay sa bahagyang pagkakaiba ng positibong sexuality. Maaaring kayo dapat ang manguna at pasimulan ang paksa sa inyong medical team. Isipin ang mga gusto ninyong itanong at humiling ng simple pero diretsong mga sagot - na kinikilala na maaaring walang mga simple o “tamang” sagot. Kung ang inyong mga tanong ay hindi nasagot ayon sa inyong kasiyahan, hilingin na irekumenda sa ibang mas may karanasan sa pakikitungo sa mga sexual na isyu kapag may paralysis. Maaaring gustohin ninyong makakuha ng payo mula sa isang licensed na sex therapist o counselor na dalubhasa sa mga isyu sa sexuality.

Para sa ilang mga tao ay nakakatulong na makipag-usap sa iba pang mga taong namumuhay nang may paralysis; ang peer counseling at peer mentoring na mga serbisyo ay maaaring makatulong na makaugnayan ninyo ang isang taong nakaranas ng katulad na mga karanasan. Ang Reeve Foundation ay naghahandog ng peer mentoring program bilang suporta - tumawag sa 800-539-7309 para maka-ugnayan ang Reeve Foundation’s Peer & Family Support Program.



**Humanap ng makikilala sa pamamagitan ng mga peer mentoring program. Mas mainam ito kaysa sa isang psychiatrist. Makipag-usap sa isang taong dumaan na sa ganitong karanasan, iyong may tunay na karanasan.”**

*- Alan, C-5/C-6 di kumpletong pinsala noong 1988*

Anumang ang kalagayan ng kanilang genital function makalipas ang isang pinsala, natutuklasan ng iba na, di lumaon, bumabalik ang sexual na pagnanais. Kung hindi, posible na may nakaka-apekto dito. Ang mga pisikal na kondisyon tulad ng isang urinary tract infection, hormone deficiency, ang mga side effect ng mga medikasyon ay maaaring ugat nito at nararapat na tugunan kasama ng inyong medical team. Ang ilang mga medikasyon, kasama na ang antispasmodics, pain killers (lalo na ang opioids), at antidepressants, ay kilala na may kaugnayan sa mas mataas na panganib para sa sexual dysfunction.

## **SEXUAL NA PAGGANA MAKALIPAS ANG ISANG PINSALA**

Ang sexuality ng tao ay di madaling maintindihan at higit pa sa paggana ng vagina (ari ng babae) o penis (ari ng lalaki). Ito ay sumasaklaw sa pisikal at pati na rin ang emosyonal na mga elemento; kultural, relihiyoso, at generational na pagkokondisyon; imahe ng katawan at tiwala sa sarili; dinamiko sa mga relasyon; psychological na kalagayan; kung paano natin itinuturing ang ating sariling sexuality; sexual history (kasama na ang anumang nakaraang trauma); gender



identity anuman ang ating pisikal na itsura; at marami ang ibang mga factor. Ang mga factor na ito ay nakakaapekto sa lahat ng mga tao, hindi lang iyong mga paralisado. Para sa mga taong namumuhay nang may paralysis, ang mga

ikinababahala na tiyak sa kanilang pinsala ay nasasaklaw sa iba pang mga factor na ito. Marahil na may mga pisikal na isyu na may kaugnayan sa kakayahan na magkaroon ng sexual arousal o spasticity (patuloy na paninigas ng mga kalamnan), incontinence, o mga side effect ng medikasyon at pati na rin ang psychosocial na mga ikinababahala na may kaugnayan sa pinsala at patuloy na pagpapatupad ng isang "bagong normal".

**Ang sexual na paggana pagkatapos ng isang pinsala ay nangangailangan ng isang holistic na pamamaraan na hindi nakakaligtaan ang iba't ibang mga factor na nakaka-impluwensya sa sexual na buhay at kasiyahan ng tao.**

Ang pagkakaroon ng sexual activity ay patuloy na pinapahalagahan bilang isang nangungunang priyoridad sa kalidad ng pamumuhay sa mga taong may paralysis. Bilang resulta nito, ang rehabilitative na gamot ay mas binibigyang pansin ang ideya ng sexual rehabilitation. Mayroong dumaraming pagkikilala na ang pinakamabuting mga pamamalakad sa rehabilitative care ay kinasasangkutan ng pagsasama ng sexuality education at counseling (pagpapayo) kaagad sa iba pang mga serbisyo sa pag-aalaga na may kaugnayan sa kalusugan. Ang pagpapahusay sa sexual life ng mga kababaihan at kalalakihan na may pinsala sa spinal cord ay maaaring posible kung ang mga espesyalista sa rehabilitation ay nagtuturo sa kanila at sa kanilang partner ng mga sexual skills at pag-uunawa.

## SEX EDUCATION, BALIK-ARALAN

Natatandaan ba ninyo iyong mga sex ed na klase na kung saan ay pinilit ka nilang pag-aralan sa junior high? Ngayon ay iba naman.

Ang sexual rehabilitation ay binubuo ng iba't ibang uri ng mga paksa na may kaugnayan sa sex at sexuality. Heto ang ilang mga isyu na maaari ninyong talakayin sa inyong healthcare team:

- mga personal na pinapahalagahan at mga pag-uugali hinggil sa sexuality bago at pagkatapos ng pinsala sa spinal cord
- paano dapat muling ayusin ang pag-iisip tungkol sa mga sexual na pag-uugali at inaasahan pagkatapos ng isang pinsala
- isang pagbabalik-aral sa sexual response cycle
- ang mga epekto ng inyong pinsala sa spinal cord sa sexual na paggana at sexual na pagtugon at ang mga handang magamit na paggagamot para makabawi sa mga pagbabagong ito
- mga natuklasan mula sa pananaliksik tungkol sa pleasure at orgasm sa mga taong may pinsala sa spinal cord
- mga factor na nagpapadali sa proseso ng pagtutuklas sa sariling sexuality
- ang mga suggestion kung paano mapapahusay ang sexual na interes, na maaaring kasama ang mga bagay tulad ng pagpapahusay sa romantikong aspekto ng kapaligiran (malumanay na musika, hindi masyado maliwanag na pailaw, mga kandila, mga bulaklak, at mababangong amoy)
- ang paggamit ng mga langis o lubricant para mahigitan ang pleasure (ang mga water based ay mas mabuti para mabawasan ang panganib ng pagkakaroon ng impeksyon tulad ng urinary tract infection)
- mga isyu sa kalinisan ng genitals (ari), lalo na iyong may kaugnayan sa pantog at bowel (hal., ang kahalagahan ng catheterization at bowel program bago ang sexual activity para maiwasan ang mga aksidente)
- ang mga estratehiya na may kaugnayan sa mga kahirapan sa pagkilos o paggalaw at pagpoposisyon

## ANG 'PAG-UUSAP' — MULI AT MULI PA

Habang ang ilan ay walang problema sa pagkakaroon ng isang "pag-uusap tungkol sa pagtatalik," hindi lahat ay komportable na pag-usapan ang pagtatalik o sexuality, kahit na sa kanilang minamahal. Ngunit mahalaga ang komunikasyon sa pagkokontrol ng mga tanong at hamon na maaaring makaharap sa sexual health at kapakanan ninyo.

### **Ang pag-uusap tungkol sa sexuality ay hindi isang beses lang na pangyayari. Ito ay isang patuloy na dinamikong proseso.**

Kung kakikilala lang ninyo sa isang tao o ilang dekada na kayong kasal, ang malinaw at totoong komunikasyon tungkol sa mga pangangailangan, mga nais, inaasahan at takot ay mahalaga sa bawat hakbang ng rehabilitation at reintegration sa kabuuan. Ito ay maaaring isang pundasyon para sa may pagmamalasakit na pagtutuklas sa sexual intimacy ng isa't isa. Kayo at ang inyong partner ay maaaring magpasya kung paano, kailan, at ano ang dapat pag-usapan, at magagawa ito sa bilis na naaangkop para sa inyo. Kung mahirap ito para sa inyo o sa inyong kapartner, humingi ng payo mula sa taong komportable kayo at iyong maaari ninyong kausapin nang totoo, siya man ay isang counselor, minister, o peer advisor. Ang couples counseling ay maaaring makatulong sa inyo at sa inyong kapartner na mapagtulungang maayos ang mga isyung ito.

## PAKIKIPAG-DATE HABANG PARALISADO

Ang kasabihan ng trite na maaaring ilang beses na ninyong narinig na "Ang hirap na ngang makipag-date!" Ang pagdadagdag sa mga hamon ng pamumuhay nang may paralysis sa pakikipag-date ay tunay na nagdadagdag ng isang patong ng kaguluhan, tulad nang matitiyak ng iba bang nakaranas nito. Mga horror story sa pakikipag-date — at pati na rin ang ibang nakakatawang mga anecdote — ang tiyak na mapagkukuwentuhan. Ngunit kasing pangkaraniwan rin ng mga success story — ang mga taong nakakilala, nakipag-date, na-inlove, kinasal o may nakapartner, at masayang namuhay (o nag-diborsyo at muling ginawa ang lahat ng nabanggit), lahat habang ang isa o higit pang mga kapartner ay namumuhay nang may paralysis.



**Nakakatulong ang katatawanan. Pinagagaan ng katatawanan ang lahat. Ang pagiging prangka at totoo ay hindi nangangahulagan na kailangan ninyong maging seryoso parati. Huwag maging sobrang seryoso!"**

*- Alan, C-5/C-6 di kumpletong pinsala noong 1988*

### Hindi lang para sa mga malalakas ang loob ang paghahanap ng mamahalin.

Ang lahat ng nakipag-date habang paralisado ay nagtitiyak na kailangan nilang maging bukas at totoo sa inyong ka-date o posibleng ka-date. Ang mga tao ay



magkakaroon ng mga katanungan; ang ilan ay biglaang magtatanong habang ang iba naman ay hindi. Ang isa sa pinakakaraniwang tanong na lumilitaw sa isang umuusbong pa lang na relasyon — o minsan sa unang mga pag-uusap — kung maaari pa rin o hindi na kayo maaaring makipagtalik. Ang pagiging handa sa

tanong at ang pag-aalam na ang sasabihin ninyo ay makakatulong na mapadali sa pagkakahiya sa mga isyung ito.

Kung nanghihina ang inyong kalooban sa pakikipag-date, o sa ideya nito, maghanap ng ibang mga taong nakaranas na nito. Ang isang mabuting lugar para makapagsimula ay ang Online Paralysis Community ng Reeve Foundation na tinatawag na Reeve Connect sa <https://community.christopherreeve.org> kung saan ay maaari kayong sumali sa isang patuloy na talakayan o maaari kayong magsabi





**Ang pinakamahalagang bagay ay hindi mawalan ng tiwala sa sarili o di dapat mawalan ng focus. Ako ay 21 taong gulang na naka-wheelchair nang makilala ko ang aking asawa sa isang bar. 17 taon na kaming magkasama at may dalawa kaming anak."**

*- Emily, C-7 di kumpletong pinsala noong 2001*

ng sarili ninyong katanungan sa community forum at matuto mula sa mga tao.

### **MGA TIP PARA SA MAPAGKUKUHANAN NG TULONG AT IMPORMASYON:**

Ang online dating ay makakapagbukas ng isang mundo na puno ng mga posibilidad para sa mga taong namumuhay ng may paralysis. Bilang karagdang sa mga dati nang kilala tulad ng Tinder, Match.com, eHarmony, at OKCupid ay ang lumalawak na mga dating site na tiyak para sa mga may kapansanan, kasama ang [www.dating4disabled.com](http://www.dating4disabled.com) and [www.soulfulencounters.com](http://www.soulfulencounters.com).

## **PSYCHOLOGICAL NA PAGSASAAYOS**

Ang mga emosyonal na isyu ay maaaring tuwiran o di tuwiran na makaka-apekto sa sexuality ng isang tao. Ang depresyon, pagkabalisa, kawalan ng tiwala sa sarili, imahe ng katawan, stress, mga medikasyon at pagbabago sa interpersonal na relasyon ay makaka-apekto lahat sa sexual na pagnanais at paggana. Ang mga isyung ito ay maaaring masyado magulo para maayos.

Ang kusang makatuklas ng alternatibo o bago sa inyong mga pamamaraan na ipakita ang inyong sexuality ay maaaring makatulong sa isang tao na may paralysis (at sa kaniyang kapartner) na matamo ang isang antas ng sexual na kasiyahan na katumbas o higit pa sa kanilang antas bago mapinsala. Ang kultural, relihiyosong, at generational na mga pag-uugali tungkol sa pakikipagtalik ay minsan nagiging hadlang sa ganap na pagtutuklas sa sexual intimacy; ang pagsusuri sa nasabing mga paniniwala at mga pagpapahimasa na maaaring humahadlang sa progreso ng isang tao na matamo ang kasiya-siyang sexual life ay maaaring mahalaga.

### **Mahalin ang Inyong Katawan**

Ang pananaliksik na nag-iimbestiga kung paano nakaka-apekto ang sexual functioning ay nagpapakita na ang mga ikinababahala sa imahe ng katawan ay nakaka-impluwensya sa mga sexual na pag-iisip, saloobin, at pag-uugali. Ang positibong imahe sa katawan ay may kaugnayan sa mas



**Maging komportable sa isang malapit na relasyon, kailangan ninyong maging komportable muna sa inyong sarili. Kayo ang namamahala sa inyong sarili."**

*- Alan, C-5/C-6 di kumpletong pinsala noong 1988*

mataas na tiwala sa sarili at sexual function sa pangkalahatan. Ang parehong mga prinsipyo ay ginagamit anuman ang sexual orientation o gender identity. Marami ang nahihirapan sa mga isyu na may kaugnayan sa imahe ng katawan at ang pagkakaroon ng paralysis ay maaaring maipagsama-sama ito.

Matutong pahalagahan ang inyong katawan at linangin ang pagtatanggap sa inyong katawan makalipas ang isang pinsala sa pamamagitan ng mga gawain para sa pag-aalaga sa sarili na tumutugon sa physical, emotional, at psychological na kapakanan. Pagtuunan ng pansin ang inyong mga positibong katangian at sumali sa mga aktibidad na nagpapasaya sa inyo. Kilalanin ang inyong katawan sa pamamagitan ng pagsusuri sa sarili, na makakatulong sa inyong maunawaan kung gaano nakakatulong sa arousal ang iba't ibang sensation sa katawan.

**Sabi ni Nurse Linda...** *“Maaaring nagbago nga ang inyong katawan, ngunit kayo ay nananatili pa rin na isang kaakit-akit at masiglang tao.”*

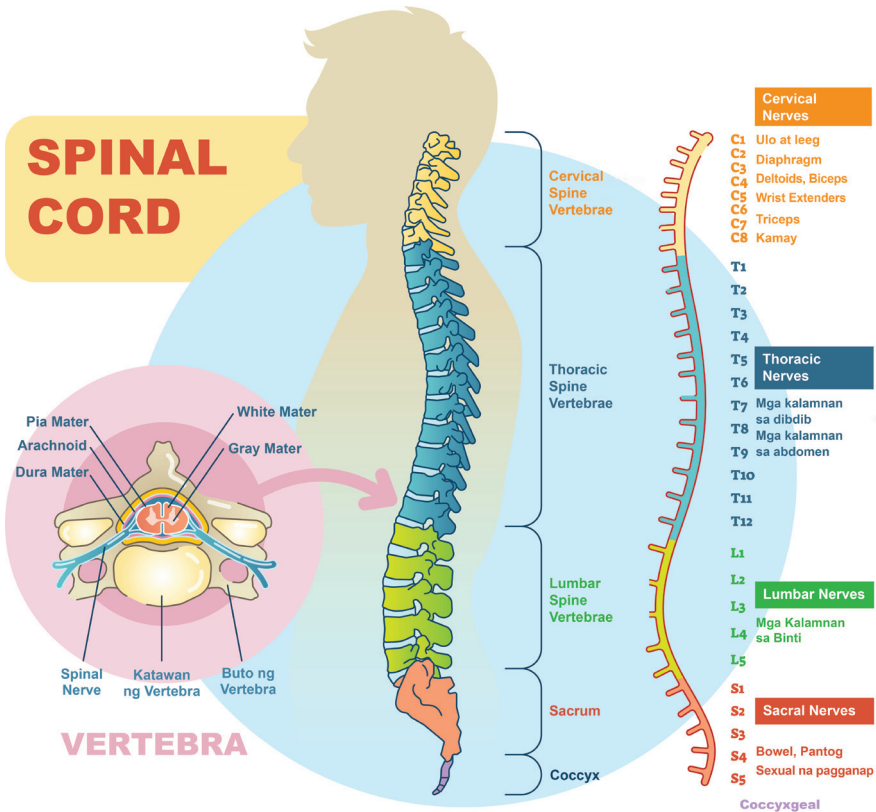
## PAKIKIPAGTALIK AT ANG UTAK

Nasabi na, ang utak, ang pinakamalaking sex organ. Ang utak ay nakakatanggap ng parehong sensory signals mula sa katawan at ipinapadala ang mga mensahe sa penis o vagina sa pamamagitan ng nerves na bumibiyaha sa may spinal cord. Ang pinsala sa nerves na ito ay makaka-apekto kung paano napapadala ang mga mensahe. Ang utak ng tao ay maaari rin makapag-generate ng mga sexual na isipan na iba sa sensory perception na maaaring magdulot ng arousal sa pamamagitan ng pag-iimahe nito.

Ang degree ng mga sexual reflex na nanatili makalipas ang isang pinsala sa spinal cord ay nag-iiba iba sa bawat indibiduwal at depende sa antas at kalubhaan ng pinsala. Para maunawaan kung bakit, makakatulong na alamin kung paano gumagana ang arousal sa nervous system. Ang sexual arousal ay matatamo sa pamamagitan ng isa o parehong daanan: ang psychogenic (pangkaisipan) path na inuudyok ng mga sexual na pag-iisip o pagsasalawanan sa isipan at reflexogenic path na inuudyok ng reflexive na pagtugon sa pagkakahipo sa penis o vagina. Ang bawat path ay batay sa mga tiyak na area ng spinal cord. Nagaganap ang psychogenic arousal kapag ang mga afferent na nerve signal ay nalilikha ng mga sexual na pag-iisip na bumibiyaha mula sa utak pababa sa spinal cord sa T10-L2 spinal segment. Mula doon, ang mga nerve ay sumasangay para maparating ang mga mensahe sa area ng ari (genital) na nagpapasimula sa arousal - penile erection sa mga lalaki at vaginal lubrication sa mga babae. Ang reflexogenic arousal ay nagsisimula kapag ang efferent na nerve signals na tumutugon sa mga sensasyon sa labas ng genitals at buttocks ay ipinapadala sa nauugnay na seksyon ng sacral spinal cord (S3-5), na nagpapasimula sa mga senyas sa katawan ng pagkaka-arouse ng genitals.

## PAANO NAGBABAGO ANG PAKIKIPATALIK PAGKATAPOS NG ISANG PINSALA

Sa mga lalaki at babae, ang psychogenic arousal (na nagreresulta sa mga sexual na pag-iisip o pagdinig o pakikita ng mga bagay na nakakapukaw sa sexual na paraan) ay kataniwang nawawala makalipas ang kumpletong pinsala



sa spinal cord sa itaas ng lumbosacral spinal cord center (karaniwang nasa itaas ng T10). Ang reflexogenic arousal (na nagreresulta mula sa direktang pisikal na pakikipag-kontak), sa kabilang dako naman, ay madalas na natatagpuan sa mga pinsalang higit sa T10. Ang mga ito ay dapat maturing bilang pangkalahatang patnubay, dahil ang mga lalaki at babae na may iba't ibang antas ng pinsala at degree ng di pagkakakumpleto ay makakaranas ng iba't ibang mga kakayagan para magamit ang kanilang psychogenic o reflexogenic arousal na daanan.

Mahalagang tandaan na ang "arousal" at "genital arousal" ay dalawang magkaibang bagay. Lahat ay makakaramdam ng sexual arousal kahit na ang penis o vagina ay hindi tumutugon sa arousal. Ang lalaki ay maaaring ma-arouse nang hindi nagkakaroon ng erection; ang babae ay maaaring ma-arouse kahit na walang vaginal lubrication. Maaari pa rin kayong makakuha ng piloerection (erection ng buhok), nipple arousal, atbp. nang higit sa antas ng pinsala. Ang pakikipagtalik ay kinabibilangan hindi lang ng penis o vagina.

Kahit na magresulta sa paralysis ang kawalan ng sensasyon at/o nabawang paggana ng mga sexual organ, ang mga sensasyon na higit sa antas ng pinsala ay hindi naapektuhan. Ito ay nagpapakita ng oportunidad para makatuklas ng mga dating hindi nakikilala o hindi pinapahalagahang mga erogenous zone na maaaring mag-udyok sa sexual arousal, lalo na sa katawan, leeg at ulo. Ang

sexual na pagtutuklas ay maaaring humantong sa pagde-develop ng bagong mga area para sa sexual arousal, lalo na sa mga area ng inyong katawan na madaling makiliti, sa ilalim ng braso, sa loob na parte ng siko at iba pang mga lugar na bukod-tangi sa inyo.

Ang kakayahang makagalaw at isyu sa pagpoposisyon ay maaaring magpakita ng hamon habang nakikipagtalik. Ang paghahanap ng mga posisyon na mainam para sa inyo at sa inyong partner ay maaaring mangailangan ng oras at pag-e-eksperimento. Ang mga unan, cushion, o iba pang props ay maaaring isama at may estratehiyang ilagay para makatulong sa pagpoposisyon. Ang mga may larawang gabay o video na nagpapakita ng iba't ibang mga sexual na posisyon na naaangkop para sa mga taong may paralysis ay available (basahin ang Mga Pinagkukuhanan ng Tulong at Impormasyon p. 19-20). Gamitin ang inyong imahinasyon. Ang mapaglarong pagtutuklas ng mga posisyon na komportable at ligtas ay ang pinakamabuting paraan para malaman kung alin ang pinakamabuti para sa inyo at sa inyong partner.

***Sabi ni Nurse Linda... “Parating tinatanong ng mga tao: ‘Aling posisyon ang pinakamainam?’ Ang sagot doon ay walang posisyon na pinakamainam para sa bawat taong namumuhay nang may paralysis (o wala nito). Magkakaiba ito sa bawa’t isa.”***

## AROUSAL KUMPARA SA ORGASM AT EJACULATION

Ang paralysis ay maaaring maka-apekto sa pagtugon ng bawat isa sa arousal ng genital, na para sa mga kababaihan ay nangangahulugan ng mas kaunting vaginal lubrication at para sa mga kalalakihan ay nangangahulugan ng mga kahirapan sa pagtatamo at pananatili ng isang erection at ejaculation. Mayroon pa rin psychogenic o mental na stimulation ng sexual na pagtugon. Ang ilang tao ay pinaniniwalaan na ang pagtugon ng ari (genitals) ay ang pakikipagtalik; gayunman, ang pangkaisipang parte ng sexual na pagtugon ay mas malaki pa doon. Ang utak ay kailangang ma-stimulate at ang pagtutugon sa udyok nito bago maganap ang mechanical na aspekto ng pagtugon ng ari (genitals).

Ang orgasm, na tinutukoy bilang isang nakakasiyang pagpapalabas ng sexual tension ay nauugnay sa di kusang mga contraction at, madalas, may ejaculation ng mga sexual fluid, ay isang natatanging neurological event na nakokontrola sa S3-5 level. Kung ang mga mensahe mula sa utak ay hindi maabot ang bahagi nito ng spinal cord, maaaring mahihirapan ang pagtugon ng penis o vagina. Sa katotohanan, ang parehong mga lalaki at babaeng may paralysis ay maaaring makaranas ng kahirapang magkaroon ng genital orgasm at maaaring kailangang maghintay ng matagal para makaramdam ng sexual stimulation. Gayunman, ang psychogenic orgasm ay posible.

Ang psychological na kalagayan ng euphoria na may kaugnayan sa orgasm ay isang kamangha-manghang bagay na batay sa utak. Maaari pa rin matamo ang orgasm ng parehong lalaki at babae na namumuhay nang may paralysis; gayunman, ang sensasyon ay maaaring maiba.

Sa mga kalalakhian, ang ejaculation ng seminal fluids ay maaaring mangyari o hindi depende sa klase ng pinsala sa spinal cord. Ang retrograde ejaculation, kapag ang semen ay bumibiyaha pabalik sa pantog kaysa lumabas sa dulo ng penis (ari ng lalaki), ay maaaring maranasan ng mga lalaki. Minsan na tinatawag na "dry orgasm", ang retrograde ejaculation ay hindi nakakasama pero maaaring magdulot ng problema ito kung ang layunin ng pakikipagtalik ay insemination (basahin ang Fertility na seksyon).

## MGA SEXUAL NA KAHIRAPAN NA NAKAKA-APEKTO SA MAGKAIBANG PARAAN SA MGA KALALAKIHAN AT KABABAIHAN

### Para sa Mga Kababaihan

Para sa mga kababaihan na may paralysis, ang nabawasan o mas kaunting lubrication at kahirapan na magkaroon ng pisikal na orgasm ay ang pinakakaraniwang physiological na hadlang sa mas malakas na kasiyahang sexual. Kumpara sa mga kalalakhian, mas kaunti ang mga medikal na opsyon para sa pagtutulong sa mga babaeng makaranas ng mas mababang kakayahan para sa sexual arousal. Ang sildafenal, ang aktibong ingredient ng Viagra, ay pinag-aralan sa mga may mabuting kalagayang kababaihan na may sexual dysfunction ngunit lumabas ang di magagandang resulta; ngunit, maaaring ireseta ito ng ilang mga doktor bilang "off-label" para sa mga kababaihan batay sa "tingnan natin kung gumagana ito". Ang paggamit ng inyong bagong natuklasan o na-develop na mga erogenous zone ay maaaring makatulong sa mental orgasm.

### **Sa madaling salita, walang "magic pill" para matugunan ang mga sexual na isyu sa mga kababaihan.**

Ang mga rekomendasyon para sa therapy ay nakatuon sa pagtutuklas sa sariling katawan at pag-e-eksperimento sa pamamagitan ng masturbation at foreplay sa kapartner, gamit o walang gamit na mga sexual aid tulad ng mga vibrator o stimulator. Ang direktang clitoral stimulation sa pamamagitan ng manual o oral na kontak, o gamit ang vibrator o suction device, ay maaaring magpa-udyok ng lubrication sa ilang mga kababaihan. Ang mga water-based na lubricant ay maaaring gamitin para mapadali ang intercourse kapag kulang sa natural na lubrication. Ang mga oil based na lubricant tulad ng petroleum jelly ay hindi inirekomenda dahil sa napipintong problema ng impeksyon at makalat at mahirap alisin.

### Para sa Mga Lalaki

Ang mga kalalakhian na may pinsala sa spinal cord ay maaaring mahirapang makatamo o mapanatili ang isang erection na may kasama o walang ejaculation at orgasm. Depende sa level ng pinsala at kung ito ay kumpleto o hindi, ang mga natural na erection ay maaari pa rin mangyari sa pamamagitan ng psychogenic o reflexogenic na mga daanan. Ang reflexive erections ay hindi maaaring tumagal nang sapat para makipagtalik, at ang mga lalaking may sacral na pinsala na umaasa sa psychogenic na arousal ay maaaring makaranas ng premature ejaculation at ang kawalan ng erection sanhi ng kaalinsabay na aktibasyon ng sympathetic nerve na mga daanan.

## Erectile Dysfunction (ED)

Makipag-usap sa inyong doktor para sa naaangkop na mga intervention para sa ED. Ang mga tanong na dapat isaalang-alang at maunawaan ay: Maaari ba kayong magkaroon ng kumpleto o bahagyang erection? Gaano katagal ito tumatagal? Ang premature ejaculation ba ay isang isyu?

Depende sa mga sagot sa ganitong mga tanong, ang paggagamot ay maaaring makabilang ang mga sumusunod:

- **Ang Di medikal na mga pamamaraan at aparato** ay maaaring gamitin para makaramdam ng arousal (tulad ng mga vacuum pump, penile rings, vibrators). Ang mga di medikal na pamamaraan ay dapat subukan bago gumamit ng mga medikasyon o invasive na mga paggagamot. Ang mga naiaangkop na equipment tulad ng mga penile rings, flexible bands na akma nang nasusuot sa base ng penis, ay maaaring ang unang uri ng paggagamot para mapatagal ang isang erection. Ang mga vacuum pump ay lubos na popular sa ilan. Ang rings ay nararapat lang na gamitin sa loob ng limitadong tagal ng panahon dahil maaaring magdulot ng mga problem kung maiwan nang masyado matagal o makalimutan ito.
- **Ang mga gamot na ED kabilang na ang mga iniiniksyon na gamot** para makatulong na magkaroon at/o mapanatili ang isang erection ay maaaring isang opsyon sa ilang mga kaso. Habang ang oral ED na mga gamot ay madalas na ginagamit at karamihan ay ligtas at nakakayanan ng katawan, hindi ito masasabing ligtas sa mga side effect, kasama na ang sobrang tagal na erection, na lalong lumalaki ang problema kapag may paralysis at maaaring maging mapanganib para sa autonomic dysreflexia. Kung matiyak na ang testosterone deficiency ay posibleng sanhi ng ED, ang testosterone replacement therapy ay maaaring ireset.
- **Penile implants** gawa sa semi-rigid flexible silicone o inflatable o nahihipan na mga aparato ay maaaring irekumenda kapag nabigo sa paggana ang iba pang mga opsyon. Ang mga implants ay ang panghuling opsyon dahil kailangang operahan ang penis para dito.

## SEXUAL PLEASURE MAKALIPAS ANG PINSALA

Ang sexual na kasiyahan ay hindi lamang limitado sa orgasm. Ang mga matatag ng ugnayan ng damdamin, intimacy at pagkakatatupad ng interpersonal na relasyon ay maaaring mahahalagang mga bahagi ng kasiyahan sexual. Ang intimacy ay naipapakita sa napakaraming paraan na higit para sa sexual na paghihipo o paghawak. Ang iba't ibang yugto ng sexuality ay maaaring manatiling buo pa makalipas ang isang pinsala sa spinal cord.

Ang mga kahirapan na magkaroon ng genital arousal at/o orgasm ay hindi nangangahulugan ng kawalan ng sexuality, kawalan ng pagnanais, o kawalan ng kakayahan na magbigay o tumanggap ng sexual pleasure. Habang ang pinsala sa spinal cord ay maaaring gawing kakaunti ang reaksiyon ng ilang parte ng katawan sa sensasyon, ang iba pang mga area ay maaaring mas



sensitive, na magbubukas sa mga oportunidad na makatuklas at makahanap ng mga bagong erogenous zone. Para sa karamihan, ang "transition zone" ng balat na nasa tabi ng area na pinananatili ang mga antas ng pagkakaramdam bago maganap ang pinsala ay maaaring naiba ang sensasyon na inaakala ng utak bilang erotic. Ang pagtutuklas sa bagong zone na ito at pagtutuon ng stimulation doon ay maaaring maging arousing para sa parehong magkapartner. Mahalaga rin na kilalanin na kahit na doon sa mga area na direktang naapektuhan ng pinsala, ang sensual na paghahawak o paghipo ay maaaring, lumaon at pagsasanay para matiyak ang pinakamahusay na mga pamamaaraan at presyon, makapagbigay ng nakakasiyang mga sensasyon.

**Ang emotional intimacy ay hindi umaasa lang sa intercourse o umaasa sa sensasyon ng genital (ari) o arousal.** Ang sensual na pagtutuklas ay maaaring dalhin sa iba pang mga level ang intimacy na lubos na makapagbibigay kasiyahan. Isipin ang higit pa sa intercourse: mag-eksperimento sa "pakikipagtalik" sa inyong kapartner nang hindi ipinapasok ang penis (ari). Palarong tuklasin ang katawan ng bawa't isa, na mayroong pagmamahal na respeto at paggalang. Matuwa sa pagtutuklas ng mga bagong paraan para mahigitan pa ang intimacy at pleasure.

Gamitin ang inyong imahinasyon. Ang mental arousal gamit ang pag-iisip, nakaraang mga ala-ala, mga pantasya, role-playing o



**Maging malikhain. Huwag matakot na mag-eksperimento. Maging totoo sa inyong kapartner; maging proactive at magkaroon ng kusa na sumubok ng ibang mga posisyon."**

*- Alan, C-5/C-6 di kumpletong pinsala noong 1988*

visual na stimulation ay makapagdagdag sa sexual na kapakanan at kasiyahan. Tuklasin kung paano ang lahat ng mga magagamit na pandama — pananaw, pang-amoy, panlasa, pandinig, at pati na rin pandamdandam — ay maaaring isali sa mga sexual interaction. Gawing kaibigan ang mga sex toy: maging bukas sa pag-e-eksperimento sa mga sexual aid tulad ng mga vibrator o stimulator

na gagamitin kasama ng water-based na mga lubricant. Sumubok ng ibang kombinasyon ng parte ng katawan tulad ng bibig, kili-kili, loob ng siko.

Ang sexual pleasure ay nag-iiba sa bawat isa; walang mahirap at mabilis na mga tuntunin para sa ikabubuti ng pakiramdam ng sinuman. Ang cultural, relihiyoso at ayon sa generation na mga paniniwala at conditioning ay lubos na makaka-apekto sa ating mga pag-uugali tungkol sa sexuality at kung ano ang naaangkop. Nasasa atin kung paano alamin ang epektibo sa ating partikular na situwasyon kasama ng ating kapartner. Kung mahalaga para sa inyo ang pagiging malapit sa sexual na usapan, pero may saysay naman ang magiging pagsisikap ninyo.

Ang isang sex therapist o counselor na may karanasan sa pakikitungo ng mga may isyu sa sex ay makakatulong sa inyo at sa inyong partner na makatuklas ng isang mas malalim at makabuluhan na relasyong sexual. Ang kalidad ng interpersonal na mga relasyon sa kapartner ay malaki ang magiging epekto sa kakayahan na maging sexually intimate; makakatulong ang isang skilled counselor sa mga di karaniwang isyu na maaaring humahadlang sa inyo na magkaroon ng mas kasiyasigang sex life ninyong dalawa.

### **MGA TIP PARA SA MAPAGKUKUHANAN NG TULONG AT IMPORMASYON:**

Maaari kayong makahanap ng isang sexual health practitioner sa pamamagitan ng mga propesyonal na organisasyon tulad ng American Association of Sexuality Educators, Counselors and Therapists (AASECT) sa [www.aasect.com](http://www.aasect.com) o sa Society for Sex Therapy and Research (SSTAR) sa [www.sstarnet.org](http://www.sstarnet.org).

## **MGA PISIKAL AT PRAKTIKAL NA DAPAT IKONSIDERA**

### **Autonomic Dysreflexia (AD)**

Ang mga indibiduwal na may mga pinsala sa spinal cord sa level na T6 o mas mataas pa ay nangangabinib sa autonomic dysreflexia (AD), isang biglaan at mabilis na pagtaas sa presyon ng dugo na may mga malulubhang konsekuwensya. Ang mga sintomas at senyas ng AD ay kinabibilangan ng napakataas na high blood pressure, bumagal na heart rate, parang minamartilyong sakit ng ulo, pamumula, pamamawis o pamumutla, baradong ilong, di malinaw na paningin, at piloerection (tumatayong balahibo). Kahit na hindi masyado pangkaraniwan, ang tumaas na presyon ng dugo ay maaari rin maganap kahit walang mga sintomas.

Ang sexual activity, lalo na ang orgasm o ejaculation, ay maaaring mag-udyok ng AD at palalain ang mga sintomas nito. Sa kaganapan ng AD habang nagaganap ang isang sexual na aktibidad, ang aktibidad ay dapat ihinto kaagad, at ang indibiduwal ay dapat nakatuwid na umupo habang binibigyan ng paggagamot para sa AD.

Ang mga bagong lumalabas na scientific na pananaliksik ay nagmumungkahi na ang mga mild hanggang moderate na hudyat ng AD ay hindi nangangahulugan kaagad na medikal itong mapanganib at maaaring sa katotohanan, ay isang hudyat ng nabibinbin o di kumpletong orgasm kaysa sa isang pangyayari na dapat ikabahala. Magtanong sa inyong health care team kung kayo ay nanganganib na makaranas ng AD bago makipagtalik sa unang pagkakataon makalipas na mapinsala. Dapat ay masabi nila sa inyo kung paano dapat pamahalaan ang inyong AD at kung paano ito gamutin. Ang malalang AD ay dapat na iwasan parati at gamutin tuwing nangyayari ito. Mangyaring tandaan na kung ikaw ay gumagamit ng erectile dysfunction (ED) na gamot, kailangan ninyong tiyakin sa inyong physician kung paano dapat pakitunguhan ang isang AD episode. Ang standard na paggagamot para sa AD ay hindi magagamit kasama ng mga ED na gamot.



## **Mga Isyu sa Pantog at Bowel**

Ang takot ng hindi mapigilang pantog o bowel ay maaaring isang malaking pinagmumulan ng pagkabalisa habang nagaganap ang isang sexual na aktibidad at maaaring makahadlang sa intimacy o sa kakayahan na makatamo ng orgasm. Sa katotohanan, ang bukas na komunikasyon sa kapartner kasama ng masusing pag-iingat bago makipagtalik ay maaaring mapakaunti ang mga ikinababahala sa pagkakaroon ng aksidente habang nagaganap ang isang sexual intimacy. Ang pag-aalis ng laman ng pantog bago makipagtalik ay maaaring makatulong pero para sa ilang mga kalalakihan, mas madaling magkaroon ng erection kapag puno ang pantog, kaya't ang mga isyu na ito ay dapat maayos batay sa bawat indibiduwal.

Ang mga catheter ay maaaring maging isang hamon habang nakikipagtalik. Ang mga indibiduwal na gumagamit ng mga indwelling catheter ay kailangang mag-ingat na hindi matanggal sa pagkakakabit ang catheter habang nakikipagtalik o hindi dapat makontamina. Ang pag-aalis ng catheter habang nakikipagtalik ay isang opsyon. Ang ilang mga kalalakihan ay nagtagumpay sa pagtutupi ng tubo sa shaft ng penis o pagkakabit sa dulo ng catheter at paglalagay ng condom sa itaas nito (at sa penis); gayunman, maaaring magdulot rin ito ng problema kung masira ang balloon port, na tinataas ang specter ng bladder distention at nauugnay na medikal na mga komplikasyon. Ang mga panlabas na catheter ay nagpapaiwas sa mga ikinababahalang ito at maaaring mas makakatulong sa sexual na aktibidad. Ang mga catheter at ang mga lugar kung saan isinisingit ang mga ito ay dapat na linisin bago at pagkatapos makipagtalik.

Ang sexual na aktibidad ay maaaring humantong sa urinary tract infection para sa parehong mga kalalakihan at kababaihan sanhi ng kakulangan ng lubrication o agresibong stimulation. Ang mga babae ay maaaring makapag-develop ng vaginal discharge mula sa kakulangan ng pagdaloy ng hangin sanhi ng pag-uupo sa non-breathable cushion o urine containment na mga sistema.

## **Pagpoprotekta sa Limbs at Joints**

Ang spasticity ay ang di kusang mga contraction ng mga muscle (kalamnan) o lumakas na muscle tone na hindi makontrol. Maaari itong maging sanhi ng kahirapan na maging flexible at ang saklaw ng kilos, na karaniwan sa mga indibiduwal na naninirahan nang may paralysis, at minsan ay nakakahadlang sa sexual na aktibidad. Ang pagsusuporta sa inyong limbs gamit ang mga cushion o bolster habang may sexual na aktibidad ay makakatulong na maiwasan ang pinsala.

Ang arousal at orgasm ay makaka-apekto sa antas ng spasticity (patuloy na paninigas ng mga kalamnan) - maaaring palakasin ito ng stimulation at maaaring pababain ito ng orgasm o ejaculation. Dapat magkaroon ng kamalayan kung paano nakaka-apekto ang sexual na aktibidad sa inyong sariling limbs at joints at magsagawa ng mga kinakailangang pag-iingat.

## **Pag-aalaga sa Balat**

Ang pagkikiskisan, diin o presyon, paggugupit, o paulit-ulit na kilos habang may sekswal na aktibidad ay maaaring magpalakas sa panganib ng pagkakasira ng balat, at ang mas kaunting nararamdaman ay maaaring magpahirap sa pagkikilala ng mga posibleng problema habang nangyayayri ang mga ito. Mahalagang mainam na suriin ang ibabaw ng balat, kasama ang penis at testicles o vagina at ang buttocks (puwit), agad pagkatapos makipagtalik para makilala ang anumang katibayan ng mga problema sa balat. Anumang mga kasalukuyang pressure ulcer, habang hindi nangangahulugang makakapigil sa sexual na aktibidad, at dapat mainam na protektahan para maiwasan ang paglalala ng sugat o pagkakasira ng mga benda o dressing.

## Mga Sexually Transmitted Disease (mga STD)

Ang panganib ng pagkakahawa ng isang sexually transmitted disease ay hindi mawawala makalipas ang isang pinsala sa spinal cord. Kailangang protektahan ng mga indibiduwal na may paralysis ang kanilang sarili mula sa mga STD (at pati na rin ang hindi ginustong pagbubuntis). Ang mga condom ang pinakamainam na mapipili para sa ligtas na pakikipagtalik. Ang mga sexually transmitted disease ay maaaring maganap kahit kailan sa sinuman. Maaaring hindi ninyo maramdaman ang mga karaniwang sintomas ng paghahapdi o pangangati. Tiyakin na ikaw ay nasusuri para sa mga STD:

## Birth Control

Ang pagbubuntis ay parating isang posibilidad bilang resulta ng pakikipagtalik. Maaaring tumulo ang sperm mula sa lalaki kahit walang ejaculation. Ang sperm



ay matatgpuan kahit sa ihi ng lalaki bilang resulta ng pinsala sa spinal cord. Makalipas ang isang pinsala sa spinal cord, ang mga babae ay maaaring mabuntis kahit hindi magpatuloy ang regla (menstruation). Kung hindi ninyo gustong mabuntis, kailangang gamitin ang birth control.

Ang mga diaphragm, intrauterine na aparato, condom at birth control pills ay mga popular na opsyon para sa birth control. Ang ilan ay maaaring hindi masyado mahusay kung magresulta sa mga isyu ng dexterity (mga kakayahan sa paggamit ng kamay) o limitadong paggana ng kamay. Ang pill ay maaaring magdulot ng mas malaking panganib ng deep vein thrombosis, isang posibleng nakakamatay na pamumuo ng dugo. Ang mga taong may paralysis ay maaaring

nanganganib na sa mga pamumuo ng dugo kaya't mangyaring talakayin ang mga opsyon at panganib sa inyong doktor.

## REPRODUCTIVE HEALTH: FERTILITY AT FAMILY PLANNING

Ang paralysis ay nakaka-apekto sa reproductive health sa iba't ibang paraan, at maaaring makatulong ito na malaman kung ano ang dapat maasahan. Habang may kumpletong eksplorasyon sa mga isyung pumapalibot sa fertility (kakayahang magkaanak), pagbubuntis, panganganak at pagiging magulang ay higit pa sa saklaw ng libritong ito, maraming mga mapagkukuhanan ng impormasyon at tulong na available na makakatugon sa mga isyung nang mas detalyado pa. Mahalagang tandaan na ang pagbubuntis ay parating isang posibilidad para sa mga kababaihan na namumuhay nang may paralysis.

**Basahin ang seksyon ng Mga Pinagkukuhanan ng Tulong at Impormasyon para sa listahan ng mga napatotohanang dulugan kung saan lubos pa ninyong maaaring matutunan ang tungkol sa mga paksang ito.**

**Regla (Menstruation)**

Ang mga kababaihan ay maaaring makaranas ng isang panandaliang paghinto ng pagreregla pagkatapos ng isang pinsala sa spinal cord, pero ang mga menstrual period ay karaniwang bumabalik sa loob ng kaunti o ilang buwan makalipas ang pinsala. Mangyaring alamin na ang pagbubuntis ay maaaring maganap kahit na hindi bumalik ang inyong regla. Ang mababang body mass index, na hindi karaniwang pagkatapos mapinsala ang spinal cord, ay maaaring maka-apekto sa pagiging regular ng mga menstrual cycle. Dapat makipagkonsulta ang mga kababaihan sa kanilang doktor kung hindi bumalik ang kanilang period, lalo na kung ito ay higit sa anim na buwan.



Ang aking payo sa mga taong namumuhay nang may paralysis na nais na magkapamilya ay: Basta gawin ito. Basta't kayo ay medikal na angkop na gawin ito, gawin ninyo. Ang mga tao ay napakaraming mga tanong: 'Paano ako maaaring maging isang mabuting magulang? Ni hindi ko kayang manatili sa sahig kasama ang aking anak.' Ang mga pisikal na bagay ay hindi ang mga pangunahing isyu. Kaya ng lahat na magbasa sa kanilang anak. Kaya ng lahat na hawakan ang kanilang anak. Kaya ng lahat na maging naroroon para sa kanilang anak. Pero siyempre, medyo mahirap ito. Pero huwag pahinain ang inyong kalooban. Dapat na may tiwala kayo sa inyong sarili na malulutas ninyo ito."

- Emily, C-7 di kumpletong pinsala noong 2001, ina ng dalawang bata

**Mga Desisyon sa Pagiging Magulang**

Ang mga lalaki at babae na may paralysis ay maaaring maging magulang kung nais nila ito, anuman ang level ng pinsala. Parehong mga tuntunin ang gagamitin sa mga desisyon sa pagiging magulang makalipas ang isang pinsala sa lahat ng mga taong pinag-iisipan na magkapamilya.

Ang pagiging magulang habang may kapansanan ay maaaring magpasaya at mapanghamon; mahalagang maunawaan ang mga hamon pati na rin ang mga kasiyahang dulot nito. Maglikom ng impormasyon, makipag-usap sa ibang tao na nagawa na ito, at maghanap ng mga mapagkakatiwalaang mapagkukuhanan ng impormasyon at tulong (basahin ang seksyon ng Mga Pinagkukuhanan ng Tulong at Impormasyon sa p. 19-20).



## Kakayahang Magkaanak ng Lalaki Pagkatapos ng isang Paralysis

Ang kakayahang magkaanak ng lalaki ay maaaring maapektuhan ng kawalan ng kakayahan na makapag-ejaculate, o sa nabawasang pagkilos (mas mabagal na pagkilos) ng sperm, na ginagawang mas mahirap para sa kanilang ma-fertilize ang itlog ng babae. May ilang mga opsyon na available para malampasan ang mga hamon na ito, kasama ang in-home insemination na mga pamamaraan at medically assisted fertilization tulad ng intrauterine insemination (IUI), in vitro fertilization (IVF), at electroejaculation.

Ang retrograde ejaculation ay minsang nauugnay sa paralysis. Ang normal na ejaculation ay nagaganap, sa isang parte, dahil sumasara ang bladder neck, na pinapahintulutan ang pagdaloy ng seme palabas ng urethra. Kung manatiling bukas ang bladder neck, maaaring bumiyahang ang semen nang pabalik, pabalik sa pantog kaysa lumabas sa penis. Ang retrograde ejaculation ay nagbabawas sa posibilidad na magkaanak ng isang lalaki, dahil mas kaunting sperm ang nailalabas. Kung sa palagay ninyo na nangyayari ito sa inyo, magtanong sa inyong doktor tungkol sa mga gamot na makakatulong dito.

## Pagbubuntis at Panganganak

Maaaring mahirap na isipin na magbuntis, panganganak, at pag-aalaga sa isang sanggol pagkatapos mapinsala sa spinal cord, pero ito ay posible at malamang na magbabago ang inyong buhay sanhi nito. Siyempre, ang paralysis ay may natatanging mga hamon sa bawat yugto, pero kung dati pa ninyong



pinapangarap na magkaroon ng sarili ninyong anak, walang dapat makapigil sa inyo na gawin ito pagkatapos ng isang pinsala. Ang matatagumpay na pagbubuntis ay madalas na mas karaniwa sa mga kababaihan na mas bata ang edad sa oras ng pinsala at sa oras ng pagbubuntis.

Ang marital

status, motor function, mobility, at occupational health ay may kaugnayan rin sa matagumpay na pagbubuntis.

Mahalaga sa lahat ang pag-uunawa kung ano ang dapat maasahan at kung paano iwasan o pamahalaan ang mga komplikasyon. Ang panganib ng mga sekundaryang komplikasyon ay tumataas habang buntis, kasama ang pamumuo ng mga dugo, mga urinary tract infection (mga UTI), at mga

pressure sore. Ang awtomatikong dysreflexia ay lalo nang dapat ikabahala habang nagbubuntis at pati na rin habang nasa labor. Bago mag-labor, talakayin ang pamamahala sa pananakit habang nanganganak sa inyong physician. Ang inyong katawan ay kikilos sa panganganak kahit na hindi ninyo ito maramdaman – samakatuwid, maaaring ma-udyok ng panganganak ang AD. Mataas rin ang panganib ng premature labor at panganganak.

Nangangahulugan ang lahat ng ito na ang mga kababaihan na may pinsala sa spinal cord ay karaniwang nagbubuntis nang full term (kumpleto) at makakapanganak. Ang labor at panganganak ay maaaring mangailangan ng ilang adjustment depende sa antas ng pinsala ng isang tao at ng nauugnay na kapansanan. Ang paghahanap ng isang OB/GYN na may karanasan sa pagtatrabaho kasama ang mga babaeng may paralysis ay maaaring gawing hindi masyado mapanganib at hindi masyado nakaka-kaba ang pagbubuntis, labor at panganganak.



**Maging isang magulang – sa pagkakaroon ng anak at pagpapalaki sa mga ito – ay ang isa sa pinaka-kasiya siyang mga bagay na magagawa ninyo. Hinihikayat ko ang lahat nang may kapansanan na ikonsidera ito, huwag basta ibale-wala. Ang pagkakaroon ng anak ay isang napakagandang dahilan na manatiling mabuti ang kalagayan ng kalusugan at bumangon sa umaga. Ano ang mas magandang insentibo sa pag-aalaga sa pangkaisipan at pisikal na kapakanan ng isang tao na ninanais na maging kasama ang bata hanggang sa lumaki ito?”**

*- Emily, C-7 di kumpletong pinsala noong 2001, ina ng dalawang bata*

Ang pag-aampon (adoption) at ang mga surrogate ay iba pang mga opsyon para sa taong may SCI na nais na magkapamilya.

## BILANG PAGWAWAKAS...

Ang sexuality ay isang mahalagang aspekto ng kasiyahan at kapakanan sa buhay; ang pamumuhay nang may paralysis ay hindi nagbabago sa katotohanang iyon. Ang pagkakaroon muli ng sexual activity ay patuloy na pinapahalagahan bilang isang nangungunang priyoridad sa pamumuhay sa mga taong may paralysis – sa parehong mga lalaki at babae. Habang lumalawak ang pagkikilala sa katotohanang ito, ang kahalagahan ng pagsasama ng sexual na rehabilitasyon sa pangangalaga sa kalusugan pagkatapos mapinsala at ang mga rehabilitative na mga protokol ay dumami.

Hindi nagwawakas ang pakikipagtalik kapag nagkaroon ng pinsala sa spinal cord. Pero magiging iba ito. Ang pagkakaroon ng isang malinaw, wastong impormasyon, alamin kung ano ang dapat asahan, at pagsasagawa ng mga hakbang para makatuklas ng mga bagong sa inyong aspekto sa pagtatalik at sexuality nang walang paghuhusga o di kinakailangang pagkakabalisa ay makakatulong sa inyong matagumpay na makontrol ang inyong paglalakay sa sexuality pagkatapos ng pinsala at mapanatili ang inyong sexual at reproductive na kapakanan.

## MGA PINAGKUKUHANAN NG TULONG AT IMPORMASYON

Kung kayo ay naghahanap ng karagdagang impormasyon tungkol sa sexual na kalusugan at reproduction o may partikular na tanong, ang Reeve Foundation information specialists ay handang makausap tuwing Lunes hanggang Biyernes na may pasok sa trabaho, toll-free sa numero 800-539-7309 mula 9am hanggang 5pm ET.

Ang Reeve Foundation ay mayroong fact sheet sa mga mapagkukuhanan ng tulong at impormasyon tungkol sa paksang sexual. Mangyari rin tingnan ang aming bodega ng mga fact sheet na tungkol sa daan-daang mga paksa mula sa mapagkukuhanan ng impormasyon at tulong sa estado hanggang sa mga komplikasyon ng paralysis.

Sa baba ay ang ilang mga mapagkukuhanan ng impormasyon at tulong sa sexual na kalusugan at reproduction:

### **Craig Hospital: Sexual Health and Fertility with SCI**

<https://craighospital.org/spinal-cord-injury-resource-library?q=&topics=14807>

### **Disabilities Health Research Network:**

#### **PleasureABLE Sexual Device Manual for People with Disabilities**

<http://sci-bc-database.ca/wp-content/uploads/PleasureABLE-Sexual-Device-Manual-for-PWD.pdf>

### **Model Systems Knowledge Translation Center:**

#### **Sexuality and Sexual Functioning After Spinal Cord Injury fact sheet**

[www.msktc.org/lib/docs/Factsheets/SCI\\_Sexuality.pdf](http://www.msktc.org/lib/docs/Factsheets/SCI_Sexuality.pdf)

### **Paralyzed Veterans of America:**

#### **Sexuality and Reproductive Health in Adults with Spinal Cord Injury**

[www.pva.org](http://www.pva.org)

### **Sexual Health Network: The Sex and Paralysis Video Series**

[www.drmitchelltepper.com/sex\\_and\\_paralysis\\_video\\_series](http://www.drmitchelltepper.com/sex_and_paralysis_video_series)

## **PARA SA MGA LALAKI**

### **“Is Fred Dead?: A Manual on Sexuality for Men with Spinal Cord Injuries”**

A book by Robert W. Baer, Psy.D. Dorrance Publishing Co. 2004

### **“A Guide and Resource Directory to Male Fertility Following Spinal Cord Injury/Dysfunction”**

A booklet from the Miami Project to Cure Paralysis

## **PARA SA MGA KABABAIHAN**

### **Shepherd Center: Empowering Women with Spinal Cord Injury**

[www.shepherd.org/more/resources-patients/women-sci-resource-videos](http://www.shepherd.org/more/resources-patients/women-sci-resource-videos)

#### **Kabilang sa series ang mga video tungkol sa:**

- **Pagbubuntis**
- **Labor at Panganganak**
- **Intimacy**
- **Pakikipag-date**
- **Mga Posisyon sa Pakikipagtalik**
- **Pagiging Magulang**

## **PAGBUBUNTIS AT PANGANGANAK**

### **Model Systems Knowledge Translation Center:**

#### **Pregnancy and Women with Spinal Cord Injury**

<https://msktc.org/sci/factsheets/Pregnancy>

### **University of Alabama at Birmingham School of Medicine:**

#### **Reproductive Health for Women with Spinal Cord Injury video series**

[www.uab.edu/medicine/sci/uab-scims-information/](http://www.uab.edu/medicine/sci/uab-scims-information/)

[reproductive-health-for-women-with-spinal-cord-injury-video-series](http://reproductive-health-for-women-with-spinal-cord-injury-video-series)

## **PAGIGING MAGULANG**

### **Through the Looking Glass**

[www.lookingglass.org](http://www.lookingglass.org)

### **Parents with Disabilities Online**

[www.disabledparents.net](http://www.disabledparents.net)

### **SCI Parenting**

<http://sciparenting.com/info/>



**Naririto kami para tumulong.**  
Higit pang pag-alaman ito ngayon!

**Christopher & Dana Reeve Foundation**

636 Morris Turnpike, Suite 3A  
Short Hills, NJ 07078  
(800) 539-7309 toll free  
(973) 379-2690 telepono  
[ChristopherReeve.org](http://ChristopherReeve.org)

Ang proyektong ito ay sinuportahan, sa isang bahagi ng grant number 90PRRC0002, mula sa U.S. Administration for Community Living, Department of Health and Human Services, Washington, D.C. 20201. Ang mga tumanggap ng grant na nagpapatupad ng mga proyekto sa ilalim ng sponsorship ng gobyerno ay hinihikayat na malayang ipahiwatig ang kanilang mga natuklasan at mga konklusyon. Ang mga pananaw o opinyon ay hindi, samakatuwid, kumakatawan sa opisyal na Administration for Community Living policy.