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

Sexuality para sa Mga Lalaki

Ang pag-uunawa sa sexual function at reproductive health ay isang mahalagang actor sa pagpapabuti ng pangkalahatang well-being at kalidad ng buhay pagkatapos na maparalisa. Habang ang iba't ibang mga sexual na opsyon ay maaaring magkakaiba, ang sexual satisfaction ay posible sa anumang level o kaganapan ng iyong pinsala. Para mas maintindihan ang iyong mga opsyon at malinaw ang mga maling pag-aakala, pinakamainam na tugunan ang minsang mahihirap na physical, emotional, at psychological na isyu sa paksa.

TANONG: Paano nakaka-apekto ang SCI sa sexual function sa mga kalalakihan?

Tulad ng mga hamon sa iba pang mga function o pagganap ng katawan sa o sa ibaba ng level ng pinsala, ang pinsala sa spinal cord ay maaaring maka-apekto sa iyong kakayahan na magkaroon ng erection at mag-ejaculate. Ang pareho ay nangangailangan ng mataas na

grado ng koordinasyon at interaksyon sa pagitan ng nerves, ang ari ng lalaki (penis), at ng utak. Maaaring mayroon rin direkta at di direktang epekto mula sa emosyonal at psychological na mga pagbabago na may kaugnayan sa sexuality. Dapat may holistic na pamamaraan na isinasaalang-alang ang iba't ibang mga factor na nakaka-impluwensya sa sexual na buhay at kasiyahan ng tao.

TANONG: Paano nakaka-apekto ang upper motor neuron sa sexual function laban sa lower motor neuron?

Habang ang pagkilos ng katawan ng bawat isa sa atin ay bukod tangi, ang karamihang mga karanasan ay nagbabago depende sa antas at pagkalala ng pinsala. Ang orgasm 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 limitado ang pagtugon ng penis. Ang reflexogenic erection mula sa paghipo dito ay posible sa karamihang mga lalaki na may kumpletong upper motor neuron (T11 at mas mataas) na mga pinsala. Gayunman, dahil ang nakakapagpa-arouse na mga pag-iisip, nakikita o tunog mula sa utak ay hindi nakakadaan sa nasirang spinal cord, ang psychogenic na mga erection, at ang kakayahan na mag-ejaculate ay hindi karaniwang posible. Para sa mga lalaki na may kumpletong lower motor neuron (T12 at mas mababa pa) na mga pinsala, ang psychogenic na mga erection ay maaaring posible pero ang reflexogenic na erection at ejaculation ay karaniwang hindi. Mahalagang tandaan na ang iba pang mga arousal sensation sa itaas ng antas ng pinsala ay hindi naaapektuhan.

Ang pagkakaroon muli ng sexual activity ay madalas na nangungunang priyoridad sa pamumuhay sa mga taong may paralysis Heto ang ilang tips:

- Ayusin ang iyong mga inaasahan para maisama ang mga bagong paraan para makatamo ng sexual na kasiyahan
- Tuklasin kung paano ang lahat ng mga magagamit na pandama — pananaw, pang-amoy, panlasa, pandinig, at pati na rin pandamdam — ay maaaring isali sa mga sexual interaction.
- Huwag magmadali at manatiling naka-focus, magtiwala sa iyong sarili at ang mga posibilidad
- Kausapin ang iyong partner o healthcare team tungkol sa iyong mga akayahan at ikinababahala

TANONG: Anong mga uri ng sexual aide ang nakakatulong sa mga sexual na aktibidad?

Ang kaligayang sexual ay indibiduwal kaya't maging bukas sa pagtutuklas ng iba't ibang mga opsyon tulad ng mga sexual aide. Habang ang emotional intimacy at mental arousal ay

makakatulong sa pagtatamo ng sexual na kasiyahan, maaari kang makipag-usap sa iyong doktor tungkol sa iba pang mga intervention na maaaring makatulong. Ang mga di medikal na pamamaran at mga device, tulad ng vacuum pumps, penile rings at vibrators, ay dapat subukan bago gumamit ng mga medikasyon o invasive na mga paggagamot. (Dapat mag-ingat sa paggamit ng mga penile rings dahil ang masyado matagal na pag-iwan nito sa ari ay maaaring magdulot ng mga problema.) Ang erection dysfunction (ED) na mga gamot ay maaaring magpahusay sa kalidad ng mga erection at kasiyahan sa sex life, pero ang autonomic dysreflexia (AD) na mga panganib at posibleng side effect ay dapat rin ikonsidera. Ang implantation sa pamamagitan ng pag-opera ay madalas na ang huling opsyon sa paggagamot para sa ED dahil kailangan nito ang isang permanent penile device.

TANONG: Paano ko pamamahalaan ang AD kapag nakikipagtalik?

Para sa mga indibiduwal na may spinal cord injuries sa antas na T6 o mas mataas pa, ang sexual activity, lalo na ang orgasm o ejaculation, ay maaaring magpasimula sa autonomic dysreflexia (AD). Habang iminumungkahi ng mga lumalabas na scientific research na ang mild hanggang moderate na hudyat ng AD ay hindi medikal na mapanganib, mahalagang manatiling nagiingat sa biglang pamumula ng mukha, mga sakit ng ulo, baradong ilong, mga pagbabago sa paningin at iba pang mga hudyat ng AD. Bago makipagtalik sa unang pagkakataon bago mapinsala, tiyakin na nakipag-usap mula sa healthcare team tungkol sa mga panganib, pamamahala, at paggagamot ng AD. Ihinto agad ang aktibidad at magpagamot sa pagsisimula ng AD kapag sexual na aktibo. Magpatingin sa iyong physician tungkol sa tumaas na panganib ng AD kung ikaw ay gumagamit ng mga erectile dysfunction (ED). Ang standard na paggagamot para sa AD ay hindi magagamit kasama ng mga ED na gamot. At tandaan rin na ang priapism (mas matagal na erection ng penis) na nanganganib habang gumagamit ng ED na gamot at kung ang iyong erection ay mas matagal sa apat na oras, kailangan mong magpunta sa emergency room.

TANONG: Ako ay isang virgin nung napinsala ako, paano ko dapat ito harapin?

Ang sexuality mo ay isang mahalagang parte ng iyong pagkatao. Huwag matakot na makipag-usap sa iba na dalubhasa sa pag-uunawa ng sexual function sa isang SCI, kung paano maaalis ang mga balakid sa pagkakaroon ng positibong sexual na karanasan. Baka gusto mo ring makipag-usap sa isang urologist o isang peer mentor na nabubuhay rin ng may spinal cord injury. Tingnan kung ang iyong rehabilitation center ay naghahandog ng klase o mga materyal sa edukasyon tungkol sa sexuality. Ang self-exploration ay maaaring ang unang hakbang sa pagiging komportable sa iyong mga bagong sexual na kakayahan at makakatulong sa iyo na gabayan ang iyong kapartner sa tamang oras na mawala ang iyong virginity. Maaari mong basahin ang libro na **Is Fred Dead?: A Manual on Sexuality for Men with Spinal Cord Injuries** (https://www.amazon.com/Fred-Manual-Sexuality-Spinal-Injuries/dp/0805964444/ref=sr_1_1?keywords=is+fred+dead&qid=1572976640&s=books&sr=1-1) with Spinal Cord Injuries to be informative.

TANONG: Maaari pa ba akong magkaanak pagkatapos magkaroon ng SCI?

Ang pagiging isang magulang makalipas ang paralysis ay posible anuman ang antas ng

pinsala. Habang ang bilang ng mga sperm na nalilikha ng isang lalaki ay di dumadami, ang pagkilos ng sperm ay maaaring maapektuhan ng kakulangan na mag-ejaculate, mas mabagal ng paggalaw ng sperm o retrograde ejaculation (ang sperm ay nagpupunta sa pantog o bladder). 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.

Gusto mong may makausap?

Ang aming Information Specialist ay available na sagutin ang iyong mga tanong. Tumawag ng toll-free 1-800-539-7309 Lunes hanggang Biyernes, 9 am-8 pm EST. Mag-schedule ng tawag o magtanong online sa https://www.christopherreeve.org/tl/get-support/ask-us-anything/form

Ang impormasyong nilalaman ng mensaheng ito ay ipinapakita para sa layunin ng pagtuturo at pagbibigay impormasyon sa iyo tungkol sa paralysis at mga epekto nito. Walang anumang nilalaman sa mensaheng ito ay dapat pakahulugan ni hindi nilalayon na gamitin bilang medikal na diagosis o paggagamot. Hindi ito dapat pumalit sa payo ng iyong doktor o iba pang kuwalipikadong health care provider. Kung mayroon kang mga tanong na may kaugnayan sa pangangalaga ng kalusugan, mangyaring tawagan o magpatingin sa iyong doktor o iba pang kuwalipikadong health care provider kaagad. Parating magpakonsulta sa iyong doktor o iba pang kuwalipikadong health care provider bago magsimula ng bagong treatment, diet o fitness program. Hindi mo kailanman dapat di pansinin o patagalin ang mga ito dahil sa isang bagay na nabasa mo sa mensaheng ito.

Ang publikasyon na ito ay sinusuportahan ng Administration for Community Living (ACL), U.S. Department of Health and Human Services (HHS) bilang bahagi ng pinansiyal na tulong na may total na $8,700,000 na may 100 porsiyentong pagpopondo ng ACL/HHS. Ang mga nilalaman ay iyong mula sa (mga) may akda at hindi nangangahulugan na opisyal itong mga pananaw, ni hindi pag-endorso, ng ACL/HHS, o ng Gobyerno ng Estados Unidos.