



# महिलाओं के लिए लैंगिकता और प्रजनन क्षमता

लकवे के बाद संपूर्ण कुशलक्षेम और जीवन की गुणवत्ता को बेहतर बनाने के लिए यौन क्रिया और प्रजनन स्वास्थ्य की समझ एक महत्वपूर्ण कारक होती है। हालाँकि यौन विकल्पों की रेंज अलग-अलग हो सकती है, पर यौन संतुष्टि संभव है, फिर चाहे आपकी चोट का स्तर या उसकी पूर्णता कुछ भी हो। अपने विकल्पों को बेहतर ढंग से समझने और ग़लतफ़हमियों को साफ़ करने के लिए, सबसे अच्छा यही रहता है कि इस विषय से जुड़े कुछ ऐसे शारीरिक, भावनात्मक और मनोवैज्ञानिक मसलों पर ध्यान दिया जाए जो कभी-कभी चुनौतीपूर्ण होते हैं।



## प्र: SCI (मेरु रज्जु की चोट) महिलाओं की यौन क्रियाओं/क्षमता को किस प्रकार प्रभावित करती है?

मेरु रज्जु की चोट, चोट के स्तर पर या उससे नीचे शरीर की अन्य क्रियाओं के लिए मौजूद चुनौतियों की ही तरह, प्राकृतिक चिकनाहट को भी घटा सकती है और शारीरिक चरमोत्कर्ष अनुभव करने की आपकी योग्यता को प्रभावित कर सकती है। दोनों ही के लिए तंत्रिकाओं, योनि और मस्तिष्क के बीच एक उच्च स्तर का तालमेल और परस्पर क्रिया आवश्यक होते हैं। लैंगिकता से जुड़े भावनात्मक और मनोवैज्ञानिक समायोजनों से भी प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष प्रभाव पड़ सकता है। ऐसे में, एक संपूर्णतावादी पद्धति अपनानी चाहिए जिसमें व्यक्ति के यौन जीवन और संतुष्टि को प्रभावित करने वाले विभिन्न घटक शामिल हों।

## प्र: क्या मैं SCI (मेरु रज्जु की चोट) के बाद गर्भवती हो सकती हूँ?

हालाँकि मेरु रज्जु की चोट के बाद महिलाओं में मासिक धर्म कुछ समय के लिए रुक सकता है, पर संभोग के फलस्वरूप गर्भधारण की संभावना हमेशा होती है। यदि आप गर्भवती होना नहीं चाहती हैं तो आपको गर्भनिरोध का उपयोग करना चाहिए। कुछ विकल्पों, जैसे गर्भाशय के अंदर रखे जाने वाले यंत्रों और शुक्राणुनाशियों को संभालना अधिक कठिन हो सकता है, और महिलाओं को गर्भनिरोधक गोलियों से डीप वेन थ्रॉम्बोसिस के जोखिम में वृद्धि के प्रति सजग रहना चाहिए जो एक संभावित रूप से प्राणघातक रक्त का थक्का होता है। गर्भावस्था और प्रसव से आपका ऑटोनॉमिक डिसरिफ्लेक्सिया (AD) का जोखिम भी बढ़ सकता है। कृपया अपने चिकित्सक से विकल्पों और जोखिमों पर चर्चा करें। लकवाग्रस्त व्यक्ति यौन संचारी रोगों की पकड़ में आ सकते हैं, इसलिए कॉन्डोम सुरक्षित यौन संबंधों के लिए सर्वोत्तम विकल्प हैं।

## प्र: निचली प्रेरक तंत्रिका कोशिकाओं की तुलना में ऊपरी प्रेरक तंत्रिका कोशिकाओं से यौन क्रिया/क्षमता पर किस प्रकार प्रभाव पड़ता है?

हालाँकि हर व्यक्ति की क्रिया/क्षमता अलग होती है, पर अधिकांश लोग चोट के स्तर और तीव्रता के आधार पर बदलावों का अनुभव करते हैं। चरमोत्कर्ष एक अलग तंत्रिकावैज्ञानिक घटना है जो S3-5 के स्तर पर नियंत्रित होती है। यदि मस्तिष्क से निकले संदेश मेरु रज्जु के इस खंड तक पहुँचने में असमर्थ हैं, तो योनि की प्रतिक्रिया सीमित हो सकती है। यौन उत्तेजना के दो पथ हैं जो मेरु रज्जु के अलग-अलग भागों पर निर्भर करते हैं। यौन विचारों या कल्पनाओं/दृश्यों से प्रेरित मनोजन (मानसिक) उत्तेजना, संपूर्ण ऊपरी प्रेरक तंत्रिका (T11 और इससे ऊपर) की चोटों के बाद आम तौर पर खत्म हो

जाती है। वहीं दूसरी ओर, प्रतिवर्तीजन कामोत्तेजना, जो सीधे शारीरिक संपर्क से उत्पन्न होती है, T10 से ऊपर की चोटों के बाद अक्सर कायम रहती है। यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि चोट के स्तर से ऊपर की अन्य उत्तेजक संवेदनाएँ अप्रभावित रहती हैं।

यौन गतिविधियों में वापसी, लकवे के साथ जी रहे लोगों के लिए अक्सर एक शीर्ष प्राथमिकता होती है। ये रहे कुछ सुझाव:

- यौन आनंद हासिल करने के नए तरीके शामिल करने के लिए अपनी अपेक्षाओं में बदलाव करें
- देखें कि कैसे सभी उपलब्ध ज्ञानेंद्रियों – दृष्टि, गंध, स्वाद, श्रवण और स्पर्श – को यौन व्यवहारों में शामिल किया जा सकता है
- धीमी गति से आगे बढ़ें और ध्यान केंद्रित रखें, खुद में और संभावनाओं में भरोसा करें
- अपनी क्षमताओं और चिंताओं के बारे में अपने साथी और स्वास्थ्य देखभाल टीम से बात करें

### प्र: किस प्रकार के यौन सहायक यंत्र यौन गतिविधियों में मदद देते हैं?

हर व्यक्ति का यौन आनंद पाने का तरीका अलग होता है, इसलिए यौन सहायक यंत्रों के रूप में विभिन्न विकल्पों को आजमाने के लिए मन खुला रखें। हालाँकि भावनात्मक अंतरंगता और मानसिक उत्तेजना यौन संतुष्टि को बढ़ा सकती हैं, पर आप अन्य संभव हस्तक्षेपों के बारे में अपने चिकित्सक से बात कर सकती हैं। आजमाने लायक गैरचिकित्सीय पद्धतियों में स्वयं खोजबीन करना, संभोग-पूर्व क्रीड़ाएँ करना, और कई यंत्र जैसे स्टीमुलेटर और वाइब्रेटर, शामिल हैं। प्राकृतिक स्नेहन (लुब्रिकेशन) के अभाव में जल-आधारित स्नेहक (लुब्रिकेंट) संभोग को सुगम बना सकते हैं। तेल-आधारित स्नेहकों (लुब्रिकेंट) का सुझाव नहीं दिया जाता है क्योंकि वे संक्रमण का जोखिम बढ़ाते हैं और उन्हें हटाना झंझट-भरा और मुश्किल होता है। सिलडेनाफिल, जो वायाग्रा (Viagra) का सक्रिय घटक है, महिलाओं के लिए “देखते हैं कि यह काम करती है या नहीं” के आधार पर लिखी जा सकती है।

### प्र: मैं यौन संबंधों के साथ ऑटोनॉमिक डिसरिफ़्लेक्सिया (AD) को कैसे संभालूँ?

T6 या इससे ऊपर के स्तर पर मेरु रज्जु की चोट से ग्रस्त व्यक्तियों में, यौन गतिविधि, विशेष रूप से चरमोत्कर्ष, से ऑटोनाॅमिक डिसरिफ्लेक्सिया (AD) सक्रिय हो सकता है। हालाँकि नवीन वैज्ञानिक शोध सुझाते हैं कि आवश्यक नहीं कि AD के हल्के से मध्यम संकेत चिकित्सीय दृष्टि से खतरनाक हों ही, पर चेहरे पर गर्मी की लहर और लालिमा, सिरदर्द, नाक बंद होने, दृष्टि में बदलाव और AD के अन्य संकेतों के प्रति सावधान रहना महत्वपूर्ण है। चोट के बाद पहली बार यौन संबंध बनाने से पहले, AD के जोखिमों, प्रबंधन और उपचार के बारे में अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम से बात करना न भूलें। यौन गतिविधि के दौरान AD आरंभ हो जाने की स्थिति में गतिविधि तुरंत रोक दें और उपचार के लिए सीधे बैठ जाएँ। गर्भावस्था, प्रसव-पीड़ा और प्रसव के दौरान, और यदि आप स्तंभन दोष (इरेक्टाइल डिस्फंक्शन, ED) की दवाएँ ले रही हैं तो, अपने चिकित्सक से AD के जोखिम में वृद्धि के बारे में परामर्श करें। हमारी सलाह है कि अपने साथी से AD के बारे में पहले से ही खुलकर संवाद करें।

### किसी से बात करनी है?

हमारे जानकारी विशेषज्ञ आपके प्रश्नों के उत्तर देने के लिए उपलब्ध हैं।

सोमवार से शुक्रवार, सुबह 9 बजे से रात 8 बजे (पूर्वी समयानुसार) तक टोल फ्री नंबर 1-800-539-7309 पर कॉल करें। या <https://www.christopherreeve.org/hi/get-support/ask-us-anything/form> पर कॉल निर्धारित करें अथवा ऑनलाइन प्रश्न पूछें।

इस संदेश में निहित जानकारी आपको पक्षाघात और उसके प्रभावों के बारे में शिक्षित करने व सुविज्ञ बनाने के उद्देश्य से प्रस्तुत की गई है। इस संदेश में निहित किसी भी चीज़ का अर्थ चिकित्सीय निदान या उपचार के रूप में नहीं लिया जाना चाहिए और न ही वह इसके लिए प्रयोग करने हेतु उद्दिष्ट है। इसका उपयोग आपके चिकित्सक या अन्य किसी योग्य स्वास्थ्य-देखभाल प्रदाता की सलाह के स्थान पर नहीं किया जाना चाहिए। यदि आपको स्वास्थ्य देखभाल संबंधी कोई प्रश्न पूछना हो तो कृपया शीघ्रता से अपने चिकित्सक या अन्य किसी योग्य स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता को फोन करें या उनसे मिलें। कोई भी नया उपचार, आहार या तंदुरुस्ती कार्यक्रम आरंभ करने से पहले हमेशा अपने चिकित्सक या अन्य किसी योग्य स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से परामर्श करें। आपको कभी-भी इस संदेश में पढ़ी गई किसी चीज़ के कारण चिकित्सीय सलाह की अवहेलना नहीं करनी चाहिए अथवा उसे प्राप्त करने में विलंब नहीं करना चाहिए।

इस प्रकाशन को कुल \$87,00,000 मूल्य के वित्तीय सहायता अनुदान के रूप में सामुदायिक जीवन-यापन प्रशासन (एडमिनिस्ट्रेशन फॉर कम्युनिटी लिविंग, ACL), अमेरिकी स्वास्थ्य एवं मानव सेवाएँ विभाग (यू.एस. डिपार्टमेंट ऑफ़ हेल्थ एंड ह्यूमन सर्विसेज़, HHS) की ओर से सहायता मिलती है जिसका 100 प्रतिशत वित्तपोषण ACL/HHS द्वारा किया जाता है। विषय-वस्तुएँ रचियता(ओं) द्वारा रचित हैं और आवश्यक नहीं कि वे ACL/HHS, या अमेरिकी सरकार के आधिकारिक विचारों को या उनके द्वारा विषय-वस्तुओं के समर्थन को दर्शाती हों।