



Sexuality at Kakayahang Magbuntis ng Mga Kababaihan

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 kababaihan?

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 magpababa sa likas na lubrication at maka-apekto sa iyong kakayaham na makaranas ng pisikal na orgasm. Ang pareho ay nangangailangan ng mataas na grado ng koordinasyon at interaksyon sa pagitan ng nerves, ang ari ng babae (vagina), 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: Maaari ba akong magbuntis pagkatapos ng SCI?

Kahit na ang mga kababaihan ay maaaring makaranas ng isang panandaliang paghinto sa menstruation kasunod ng isang spinal cord injury, ang pagbubuntis ay isang posibilidad bilang resulta ng pakikipagtalik. Dapat gumamit ng birth control kung hindi mo nais na mabuntis. Ang ilang mga opsyon, tulad ng intrauterine devices at spermicides, ay maaaring mas mahirap na pamahalaan, at dapat na alam ng mga kababaihan ang tumataas na panganib ng mga birth control pill na puwedeng humantong sa deep vein thrombosis, isang posibleng nakakamatay na blood clot. Ang pagbubuntis at panganganak ay maaari rin magpataas sa iyong panganib na magkaroon ng autonomic dysreflexia (AD). Mangyaring talakayin ang mga opsyon at panganib sa iyong doktor. Ang mga indibiduwal na may paralysis ay maaaring mahawahan ng mga sexually transmitted disease kaya't ang mga condom ang pinakamabuting paraan para sa ligtas na pakikipagtalik.

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 pandamdang — 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 ikinababahalang

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 vagina. Mayroon dalawang paraan para sa sexual arousal na umaasa sa mga maseselang parte ng spinal cord. Ang psychogenic (mental) arousal, na buhat sa mga sexual na pag-iisip, ay karaniwang nawawala makalipas ang kumpleto na upper motor neuron (T11 at mas mataas pa) na mga pinsala. Sa kabilang dako naman, ang reflexogenic arousal na nagreresulta mula sa direktang pisikal na pakikipag-kontak) ay madalas na natatagpuan sa mga pinsalang higit sa T10. Mahalagang tandaan na ang iba pang mga arousal sensation sa itaas ng antas ng pinsala ay hindi naaapektuhan.

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 pamamaraan na dapat subukan ay kinabibilangan ng self-exploration at foreplay, at mga device, tulad ng mga stimulator at vibrator. Ang mga water-based na lubricant ay maaaring mapadali ang intercourse kapag kulang sa natural na lubrication. Ang mga oil based na lubricant tulad ng petroleum jelly ay hindi inirerekumenda dahil sa napipintong problema ng impeksyon at makalat at mahirap alisin. Ang Sildenafil, na ang aktibong ingredient ay Viagra, ay maaaring ireseta sa mga kababaihan sa "tingnan natin kung gagana" na batayan.

TANONG: Paano ko pamamahalaan ang autonomic dysreflexia (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, 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 kapag buntis, nasa labor, panganganak at kung ikaw ay gumagamit ng mga erectile dysfunction (ED). Ang bukas na komunikasyon sa iyong kapartner sa AD sa umpisa pa lang ay lubos na pinapayo.

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 nilalayan na gamitin bilang medikal na diagnosis 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.