

Σεξουαλική Υγεία μετά την Κάκωση Νωτιαίου Μυελού

Συγγραφείς: Ομάδα της Κοινότητας SCIRE | Αναθεωρήθηκε από: [Lesley Houle](#), [Rachel Nicoletti](#) | Δημοσίευση: 12 Ιουνίου 2018 | Ενημερώθηκε: ~

Οι αλλαγές στη σεξουαλική υγεία είναι συχνές μετά την κάκωση του νωτιαίου μυελού (ΚΝΜ). Αυτή η σελίδα προσφέρει μια επισκόπηση των αλλαγών στη σεξουαλική λειτουργία και επιλογές διαχείρισης.

Σημεία Κλειδιά

- Η σεξουαλική υγεία είναι ένα σημαντικό μέρος της υγείας και της ευζωΐας (ποιότητας ζωής) μετά την ΚΝΜ.
- Άτομα με ΚΝΜ μπορεί να βιώσουν αλλαγές στη σεξουαλική επιθυμία, αίσθηση, διέγερση και στον οργασμό εξαιτίας του τραυματισμού.
- Άλλες αλλαγές σχετιζόμενες με τον τραυματισμό, όπως αλλαγές στον έλεγχο της ουροδόχου κύστης και του εντέρου, στην κίνηση, στην εικόνα του εαυτού και στους ρόλους ζωής μπορεί επίσης να επηρεάσουν τη σεξουαλική υγεία μετά την ΚΝΜ.
- Υπάρχουν αρκετές θεραπείες και τεχνικές που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη βελτίωση της σεξουαλικής διέγερσης και ικανοποίησης μετά την ΚΝΜ, συμπεριλαμβανομένων φαρμάκων, σωματικών θεραπειών και προσαρμοσμένων συσκευών.

Τι είναι «σεξουαλική υγεία»;

Σεξουαλική υγεία σημαίνει το να είστε υγιείς και καλά σε όλες τις εκφάνσεις της ζωής που σχετίζονται με τη σεξουαλικότητα. Η σεξουαλική υγεία είναι κάτι παραπάνω από το να είστε απλά σωματικά υγιείς¹ σημαίνει επίσης να νιώθετε συναισθηματικά, διανοητικά και κοινωνικά καλά ως ένα σεξουαλικό ον. Το να έχουμε καλή σεξουαλική υγεία σημαίνει ότι μπορούμε να είμαστε σεξουαλικές υπάρξεις και να λαμβάνουμε μέρος σε σεξουαλικές δραστηριότητες που είναι υγιείς και ουσιαστικές για κάθε έναν από εμάς με τις δικές μας μοναδικές ανάγκες, αξίες και καταστάσεις ζωής.



Η συναισθηματική, πνευματική και κοινωνική σας ευεξία μπορεί να συνδέεται με τη σεξουαλική σας υγεία.¹

Τι είναι «σεξουαλικότητα»;

Η σεξουαλικότητα περιγράφει το ποιοι είμαστε ως σεξουαλικά όντα. Περιλαμβάνει όλους τους τρόπους που μπορεί να βιώνουμε τον εαυτό μας και να εκφραζόμαστε σεξουαλικά, συμπεριλαμβάνοντας πλευρές των ταυτοτήτων μας (όπως ταυτότητα φύλου), τα σωματικά χαρακτηριστικά μας και λειτουργίες, το πώς σχετιζόμαστε με άλλους, τους ρόλους μας στις σχέσεις και την κοινωνία, και τις σεξουαλικές μας σκέψεις, αξίες, πεποιθήσεις και συμπεριφορές.

Σεξουαλική υγεία μετά την κάκωση νωτιαίου μυελού

Η σεξουαλική υγεία και η οικειότητα είναι σημαντικό κομμάτι μιας ικανοποιητικής ζωής και αυτό συνεχίζει να είναι αληθές μετά την ΚΝΜ. Στις περισσότερες περιπτώσεις, η κάκωση στο νωτιαίο μυελό θα επηρεάσει με κάποιον τρόπο τις σωματικές σεξουαλικές λειτουργίες του ατόμου.

Αν και το να είναι σεξουαλικά ενεργά μπορεί να μην είναι το ίδιο όπως πριν τον τραυματισμό, τα άτομα με ΚΝΜ εξακολουθούν να είναι σεξουαλικά όντα και μπορούν ακόμα να έχουν ικανοποιητικές σεξουαλικές και συντροφικές ζωές μετά την κάκωση.



Δείτε ένα βίντεο στο [YouTube video SCIRE](#) για τη σεξουαλική υγεία μετά την ΚΝΜ.

Τι είναι το «σεξ»;

Συχνά σκεπτόμαστε ότι «σεξ» σημαίνει σεξουαλική πράξη που περιλαμβάνει διείσδυση. Ωστόσο, αυτό είναι μόνο ένα μικρό μέρος του τί είναι το σεξ. Ο όρος «σεξ» περιλαμβάνει κάθε δραστηριότητα που θεωρείτε ευχάριστη και σεξουαλικά ικανοποιητική. Το σεξ σημαίνει διαφορετικά πράγματα για διαφορετικούς ανθρώπους και μπορεί να περιλαμβάνει μια ευρεία γκάμα δραστηριοτήτων, όπως οικειότητα, φιλία, αγγίγματα, αυνανισμό, στοματικό σεξ, χρήση σεξουαλικών παιχνιδιών και πολλές άλλες δραστηριότητες, εφόσον εσείς τα εκλαμβάνετε ως «σεξ».

Πώς διαφέρει το σεξ μετά την ΚΝΜ;

Πολλά άτομα ανακαλύπτουν ότι οι πεποιθήσεις που είχαν για το σεξ και οι τρόποι που έκαναν σεξ πριν τον τραυματισμό τους μπορεί να μην δουλεύουν τόσο καλά μετά. Μερικά πράγματα που μπορεί να είναι διαφορετικά στο σεξ μπορεί να περιλαμβάνουν:

- Το σεξ μπορεί να απαιτεί περισσότερο σχεδιασμό αντί να είστε εντελώς «αυθόρμητοι»
- Δραστηριότητες που απολαμβάνετε πριν τον τραυματισμό σας (όπως διείσδυτικό σεξ) μπορεί να είναι λιγότερο σημαντικές σε σχέση με πριν
- Άλλα μέρη του σώματος εκτός από τα γεννητικά όργανα μπορεί να είναι πιο ευχάριστα στην αφή (όπως τα χείλη, οι ρώγες, ή περιοχές δέρματος κοντά στο επίπεδο του τραυματισμού)
- Διαφορετικές σεξουαλικές στάσεις μπορεί να λειτουργούν καλύτερα μετά τον τραυματισμό
- Μπορεί να έχετε έναν διαφορετικό ρόλο στις σεξουαλικές σας σχέσεις σε σχέση με πριν
- Η επικοινωνία με το σύντροφό σας μπορεί να είναι πιο σημαντική για την επίτευξη ικανοποιητικού σεξ σε σχέση με πριν.



Μετά την ΚΝΜ, μπορεί να ανακαλύψετε διαφορετικούς τρόπους να ικανοποιήσετε τη σεξουαλική σας ζωή.²

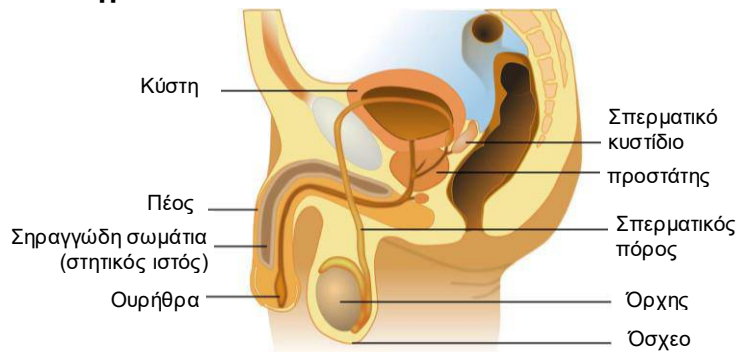
Κάθε άτομο είναι διαφορετικό και θα βιώσει διαφορετικά τη σεξουαλικότητά του μετά τον τραυματισμό. Το να είστε ανοιχτοί σε διαφορετικές ιδέες σχετικά με το τι είναι σεξ, μπορεί να είναι ένας χρήσιμος τρόπος να βρείτε τί δουλεύει καλύτερα και είναι πιο ικανοποιητικό για εσάς μετά τον τραυματισμό.

Πώς λειτουργούν τα γεννητικά όργανα;

Προκειμένου να γίνουν κατανοητές οι αλλαγές στη σεξουαλική λειτουργία μετά την ΚΝΜ, μπορεί να βοηθήσει η κατανόηση του πώς λειτουργούν τα γεννητικά όργανα όταν ο νωτιαίος μυελός δεν είναι τραυματισμένος.

Το ανδρικό αναπαραγωγικό σύστημα

Οι όρχεις είναι οι κύριοι αρσενικοί σεξουαλικοί αδένες, που βρίσκονται μέσα σε έναν σάκο που ονομάζεται όσχεο κάτω από το πέος. Οι όρχεις δημιουργούν σπέρμα και ορμόνες, οι οποίες στη συνέχεια ταξιδεύουν μέσω σωληναρίων προς το πέος. Ο προστάτης και τα σπερματικά κυστίδια είναι αδένες που δημιουργούν υγρά που αναμιγνύονται με το σπέρμα για να δημιουργήσουν την εκσπερμάτιση.

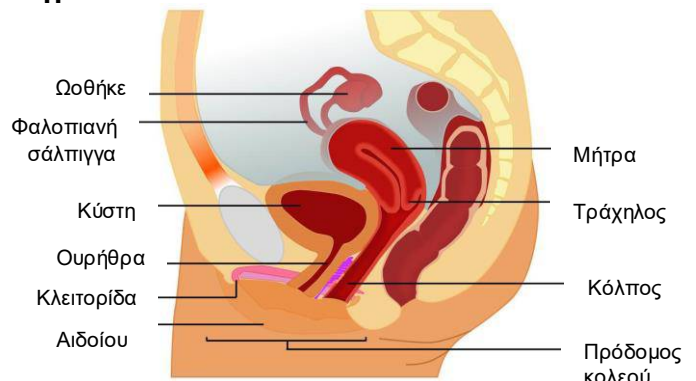


Το ανδρικό αναπαραγωγικό σύστημα.³

Το πέος είναι ένας κυλινδρικός ιστός που έχει πολλές στήλες σπογγώδους ιστού. Αυτοί οι ιστοί περιέχουν αιμοφόρα αγγεία που μπορούν να γεμίσουν με αίμα ώστε να κάνουν το πέος πιο σταθερό (στύση). Η ουρήθρα είναι ένας σωλήνας που διέρχεται από τον προστάτη και το πέος για να αποβάλει το σπέρμα κατά την εκσπερμάτιση. Επίσης περνά τα ούρα από την ουροδόχο κύστη.

Το γυναικείο αναπαραγωγικό σύστημα

Οι ωοθήκες είναι οι κύριοι θηλυκοί σεξουαλικοί αδένες. Βρίσκονται μέσα στην κοιλιά και παράγουν ωάρια. Οι σάλπιγγες συνδέουν τις ωοθήκες με τη μήτρα. Η μήτρα είναι το μέρος όπου τα γονιμοποιημένα ωάρια αναπτύσσονται σε έμβρυο. Συνδέεται στο κάτω μέρος της με το εσωτερικό μέρος του κόλπου μέσω του τραχήλου της μήτρας (το λαιμό της μήτρας).



Το γυναικείο αναπαραγωγικό σύστημα.⁴

Ο κόλπος εκτείνεται στη συνέχεια από τον τράχηλο στο εξωτερικό της λεκάνης (το αιδοίο), που περιβάλλεται από τα εσωτερικά και εξωτερικά χείλη του αιδίου. Το άνοιγμα στην ουρήθρα, όπου τα ούρα αποβάλλονται, είναι ανάμεσα στο άνοιγμα του κόλπου και την κλειτορίδα. Η κλειτορίδα είναι ένα μικρό όργανο, σαν κουμπί, που είναι ευαίσθητο στο σεξουαλικό άγγιγμα. Βρίσκεται στην κορυφή των εσωτερικών χειλέων πάνω από την ουρήθρα και το άνοιγμα του κόλπου.

Σεξουαλική διέγερση

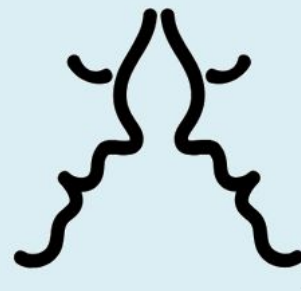
Ο όρος σεξουαλική διέγερση περιγράφει το πώς το μυαλό και το σώμα διεγείρονται σεξουαλικά και προετοιμάζουν το σώμα για σεξ. Στους άνδρες, η σεξουαλική διέγερση προκαλεί αυξημένη κυκλοφορία αίματος στο πέος, που γεμίζει τους σπογγώδεις ιστούς με αίμα και προκαλεί στύση. Στις γυναίκες, η σεξουαλική διέγερση συνεπάγεται την εμφάνιση λίπανσης στον κόλπο και αυξημένη κυκλοφορία αίματος στον κόλπο και την κλειτορίδα.

Η σεξουαλική διέγερση γίνεται με δύο τρόπους

Η σεξουαλική διέγερση συμβαίνει ως ανταπόκριση στη σεξουαλική σκέψη ή στο σεξουαλικό άγγιγμα. Αυτοί οι δύο τρόποι διέγερσης έχουν διαφορετικές οδούς μέσω του νευρικού συστήματος.

Διέγερση από τις σκέψεις (Ψυχογενής διέγερση)

Η διέγερση από τις σεξουαλικές σκέψεις καλείται *ψυχογενής διέγερση* (□ψυχογενής□ σημαίνει ότι «προέρχεται από το μυαλό□). Αυτό το είδος της διέγερσης συμβαίνει όταν ένα άτομο βλέπει, ακούει ή φαντάζεται κάτι σεξουαλικό. Αυτό προκαλεί νευρικά ερεθίσματα από τον εγκέφαλο που ταξιδεύουν μέσω νευρών στο θωρακικό και οσφυϊκό νωτιαίο μυελό (από το Θ11 στο Ο2) στα όργανα του σεξ.



Διέγερση από το άγγιγμα (Αντανακλαστική διέγερση)

Όταν συμβαίνει διέγερση σε απάντηση σεξουαλικού αγγίγματος, καλείται *αντανακλαστική διέγερση*. Το σεξουαλικό άγγιγμα προκαλεί νευρικά ερεθίσματα που ταξιδεύουν στο νωτιαίο μυελό και πίσω χωρίς να φθάσουν πρώτα στον εγκέφαλο. Αυτό οδηγεί σε αυτόματη (αντανακλαστική) διέγερση των οργάνων του σεξ. Η αντανακλαστική διέγερση περιλαμβάνει νεύρα στον ιερό νωτιαίο μυελό (από Ι2 έως Ι4).

Οργασμός

Ο οργασμός είναι η κορύφωση της σεξουαλικής διέγερσης. Περιλαμβάνει ξαφνική απελευθέρωση της σεξουαλικής έντασης που προκαλείται από τη σεξουαλική δραστηριότητα και συνοδεύεται από ρυθμική κίνηση των μυών στη λεκάνη και αίσθηση ευχαρίστησης.

Στους άνδρες, ο οργασμός συχνά συνοδεύεται από εκσπερμάτιση. Η εκσπερμάτιση περιλαμβάνει συντονισμένες κινήσεις κατά μήκος των αναπαραγωγικών αδένων και σωλήνων που στέλνουν το σπέρμα έξω από το πέος. Οι μύες στον αυχένα της ουροδόχου κύστης επίσης κλείνουν για να αποτρέψουν το σπέρμα από το να εισέλθει κατά λάθος στην ουροδόχο κύστη. Στις γυναίκες, ο οργασμός συνοδεύεται από ρυθμικές συσπάσεις των μυών στον κόλπο και τη μήτρα.



Τι αλλάζει μετά την ΚΝΜ;

Όταν ο νωτιαίος μυελός τραυματίζεται, μερικά ή όλα τα νευρικά ερεθίσματα που υπό κανονικές συνθήκες θα επέτρεπαν στον εγκέφαλο και τα αναπαραγωγικά όργανα να επικοινωνήσουν μεταξύ τους, δε μπορούν να περάσουν. Αυτό μπορεί να επηρεάσει τη σεξουαλική ανταπόκριση με πολλούς διαφορετικούς τρόπους.

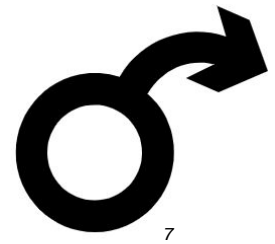
Αλλαγές στην αισθητικότητα

Οι περισσότεροι άνθρωποι θα έχουν κάποια απώλεια αίσθησης στα γεννητικά όργανα και το δέρμα γύρω από αυτά μετά τον τραυματισμό. Μερικοί άνθρωποι βιώνουν αισθήσεις που είναι λιγότερο έντονες και άλλοι μπορεί να μην είναι σε θέση να αισθανθούν τα γεννητικά τους όργανα καθόλου. Σε μερικές περιπτώσεις, πόνος ή ασυνήθιστες αισθήσεις μπορεί να βιώνονται σε ανταπόκριση αγγίγματος που ήταν πριν ευχάριστο.

Ενώ υπάρχει συνήθως μειωμένη αίσθηση κάτω από το σημείο του τραυματισμού, μερικά άτομα διαπιστώνουν ότι περιοχές στο ή πάνω από το επίπεδο τραυματισμού (όπως οι ρώγες, τα χείλη ή τα αυτιά) μπορεί να είναι πιο ευαίσθητες στη σεξουαλική επαφή μετά τον τραυματισμό.

Αλλαγές στη στύση

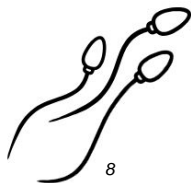
Οι περισσότεροι άνδρες βιώνουν αλλαγές στην ικανότητα να προκαλέσουν και να δημιουργήσουν στύση κατά τη διάρκεια της επαφής. Αυτό ονομάζεται *στυτική δυσλειτουργία*. Ο τύπος της στυτικής δυσλειτουργίας που έχει κάποιο άτομο εξαρτάται από το σημείο του νωτιαίου μυελού που συνέβη η κάκωση.



- Άνδρες με κακώσεις στο Θ10 και άνω, τυπικά χάνουν την ικανότητα να έχουν στύση από σεξουαλικές σκέψεις (ψυχογενής στύση). Ωστόσο, είναι συνήθως ικανοί να έχουν στύση μέσω του αγγίγματος (αντανακλαστική στύση) Μερικές φορές αντανακλαστικές στύσεις μπορεί να συμβούν σε μη σεξουαλικές καταστάσεις (όπως κατά την είσοδο ενός καθετήρα).
- Άνδρες με κακώσεις από το Ο3 έως το Ι1 μπορεί να είναι σε θέση να έχουν τόσο ψυχογενείς όσο και αντανακλαστικές στύσεις, αν και αυτές οι αποκρίσεις μπορεί να συντονιστούν ελάχιστα κατά τη διάρκεια της σεξουαλικής πράξης.
- Άνδρες με κακώσεις από το Ι2 έως το Ι4 συνήθως χάνουν την ικανότητα να έχουν αντανακλαστικές στύσεις· ωστόσο μπορεί να είναι σε θέση να έχουν ψυχογενείς στύσεις.

Οι περισσότεροι άνδρες με ΚΝΜ μπορούν να έχουν κάποιας μορφής στύσης. Ωστόσο, οι στύσεις είναι σπάνια οι ίδιες σε σχέση με πριν την κάκωση. Οι περισσότεροι άνδρες διαπιστώνουν ότι οι στύσεις τους είναι αναξιόπιστες και μπορεί συχνά να είναι ανεπαρκείς για διεισδυτική σεξουαλική δραστηριότητα. Μπορεί επίσης να είναι δύσκολο να διατηρήσουν τη στύση κατά τη διάρκεια του σεξ. Υπάρχουν πολλές διαφορετικές επιλογές για τη θεραπεία της στυτικής δυσλειτουργίας μετά την ΚΝΜ, που εξηγούνται παρακάτω.

Αλλαγές στη στύση



Οι περισσότεροι άνδρες με ΚΝΜ βιώνουν επίσης αλλαγές στην ικανότητά τους να εκσπερματώνουν. Μπορεί να βιώσουν μια ανικανότητα εκσπερμάτισης κατά τη διάρκεια του σεξ, απρόβλεπτης εκσπερμάτισης, ή μια κατάσταση που ονομάζεται *παλίνδρομη εκσπερμάτιση*. Παλίνδρομη εκσπερμάτιση έχουμε όταν το σπέρμα προωθείται στην ουροδόχο κύστη κατά την εκσπερμάτιση επειδή οι μύες του αυχένα της ουροδόχου κύστης δεν κλείνουν τη σωστή στιγμή. Η παλίνδρομη εκσπερμάτιση είναι πιο συχνή στα άτομα με κακώσεις από το Θ11 ως το Ο3. Πολλοί άνδρες με ΚΝΜ χρειάζονται ιατρική βοήθεια για να λάβουν σπέρμα και να αποκτήσουν βιολογικά τέκνα. Για ορισμένους άνδρες με κάκωση πάνω από το Θ6, η εκσπερμάτωση μπορεί επίσης να προκαλέσει αυτόνομη δυσριφλέξια.

Αλλαγές στη γυναικεία διέγερση

Στις γυναίκες, η ΚΝΜ μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα μειωμένες αποκρίσεις στη διέγερση (όπως μειωμένη κολπική λίπανση). Αυτές οι αλλαγές εξαρτώνται από το πού βρίσκεται ο τραυματισμός στο νωτιαίο μυελό.

- Γυναίκες με κάκωση στο Θ10 και άνω μπορεί να απωλέσουν την ικανότητα να διεγείρονται από σεξουαλικές σκέψεις (ψυχογενής διέγερση), αλλά μπορεί ακόμα να είναι ικανές να βιώσουν διέγερση από το άγγιγμα (αντανακλαστική διέγερση).
- Γυναίκες με κακώσεις από το Ο3 στο Ι1 μπορεί να διατηρήσουν την ψυχογενή και αντανακλαστική διέγερση.
- Γυναίκες με κακώσεις από το Ι2 στο Ι4 μπορεί να απωλέσουν την αντανακλαστική διέγερση, αλλά ενδέχεται να έχουν ακόμα την ψυχογενή διέγερση.

Επιπλέον, γυναίκες με ΚΝΜ μπορεί επίσης να βιώσουν σπασμούς των κολπικών μυών που σχετίζονται με σπαστικότητα. Αυτό μπορεί να προκαλέσει δυσκολίες με τη διείσδυση. Θεραπείες και τεχνικές για βελτίωση των αποκρίσεων της διέγερσης των γεννητικών οργάνων στις γυναίκες περιγράφονται παρακάτω.

Αλλαγές στο γυναικείο οργασμό

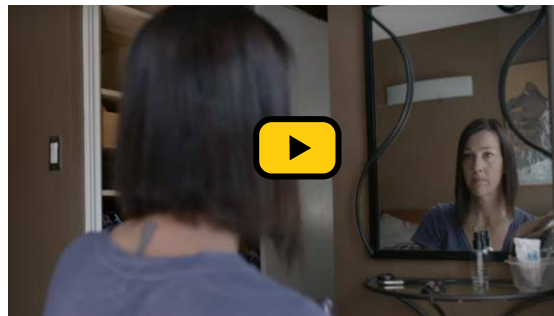
Οι γυναίκες μπορεί να βιώσουν μια αλλαγή στην ικανότητά τους να έρχονται σε οργασμό μετά την ΚΝΜ. Αυτό συνήθως περιλαμβάνει μεγαλύτερες δυσκολίες στην επίτευξη οργασμού ή ανικανότητα επίτευξης οργασμού. Ο οργασμός μπορεί επίσης να βιώνεται διαφορετικά μετά την ΚΝΜ.

Αλλαγές στη σεξουαλική επιθυμία

Πολλοί άνθρωποι βιώνουν αλλαγές στη σεξουαλική επιθυμία (μερικές φορές ονομάζεται *λίμπιντο*) μετά από μια ΚΝΜ. Αυτό μπορεί να συμβεί για διάφορους λόγους, που σχετίζονται τόσο με τις σωματικές αλλαγές από την κάκωση όσο και με άλλες αλλαγές στη ζωή. Για παράδειγμα, οι ορμονικές αλλαγές, η συναισθηματική δυσφορία και η μειωμένη σεξουαλική αίσθηση μπορεί να επηρεάσουν τη σεξουαλική επιθυμία.

Αλλαγές στην αυτό-εικόνα

Η αυτο-εικόνα περιγράφει τον τρόπο με τον οποίο ένα άτομο βλέπει τον εαυτό του και πιστεύει ότι το βλέπουν οι άλλοι. Η αυτο-εικόνα μπορεί να επηρεάσει το πόσο σεξουαλικά ελκυστικό νιώθει ένα άτομο και την αυτοπεποίθησή του στο να είναι σεξουαλικά ενεργό μετά από μια κάκωση. Αποτελεί επίσης μια σημαντική πτυχή της θέλησης κάποιου να εμπλακεί σε κοινωνικές δραστηριότητες όπως το να βγαίνει ραντεβού ή να αποκτά οικειότητα με έναν νέο σύντροφο. Για μερικά άτομα, παίρνει χρόνο να προσαρμοστούν στις σωματικές και καθημερινές αλλαγές στη ζωή τους μετά από μια ΚΝΜ και να νιώθουν άνετα με τον εαυτό τους. Άλλα άτομα μπορεί να ανακαλύψουν ότι η βοήθεια από παρόχους ψυχικής υγείας ή αντίστοιχα δίκτυα μπορεί να τους βοηθήσουν να ανακτήσουν την αυτοπεποίθησή τους για να είναι σεξουαλικά ενεργοί και να συμμετέχουν πλήρως σε στενές σχέσεις.



Δείτε ένα βίντεο του SCIRE στο YouTube σχετικά με τη σεξουαλική αυτοεκτίμηση μετά την ΚΝΜ.⁹

Αλλαγές στις σχέσεις

Η κάκωση του νωτιαίου μυελού επηρεάζει όλες τις πτυχές της ζωής και αυτό μπορεί να προκαλέσει αλλαγές και στις σχέσεις. Για παράδειγμα, οι σύντροφοι μπορεί να αναλάβουν μεγαλύτερες ευθύνες φροντίδας και μπορεί να γίνουν αλλαγές στους ρόλους εργασίας και τους οικογενειακούς ρόλους μέσα στη σχέση. Ενώ κάθε ζευγάρι είναι διαφορετικό, τα περισσότερα άτομα βιώνουν μερικές αλλαγές στις σχέσεις τους, που μπορεί να έχουν αντίκτυπο στη σεξουαλική τους υγεία.

Αλλαγές στη γονιμότητα



Η εγκυμοσύνη είναι δυνατή μετά από μια ΚΝΜ.¹⁰

Γονιμότητα είναι η ικανότητα ενός άνδρα να προκαλεί εγκυμοσύνη σε μια γόνιμη γυναίκα και η ικανότητα μιας γυναίκας να μένει έγκυος από ένα γόνιμο αρσενικό. Οι άνδρες έχουν δυσκολία εκσπερμάτισης κατά τη διάρκεια του σεξ και συχνά χρειάζονται ιατρικές παρεμβάσεις για την απόκτηση σπέρματος. Το σπέρμα μπορεί επίσης να είναι χαμηλότερης ποιότητας μετά την ΚΝΜ εξαιτίας μιας σειράς αλλαγών στο σώμα. Ωστόσο, υπάρχουν πολλές ιατρικές παρεμβάσεις που μπορούν να βοηθήσουν με τη γονιμότητα στους άνδρες μετά την ΚΝΜ.

Η γονιμότητα των γυναικών συνήθως δεν επηρεάζεται από την ΚΝΜ και μπορούν συνήθως να μείνουν έγκυες μετά την κάκωση. Αμέσως μετά την κάκωση, οι γυναίκες μπορεί να παρουσιάσουν προσωρινή απώλεια εμμήνου ρήσεως (περίοδος), αλλά μπορούν ακόμα να μείνουν έγκυες.

Αυτή η σελίδα δεν πραγματεύεται τις θεραπείες γονιμότητας, για περισσότερες πληροφορίες παρακαλούμε ανατρέξτε στο SCISexualHealth.ca.

Ποια άλλα ζητήματα επηρεάζουν τη σεξουαλική υγεία;

Η λειτουργία των σεξουαλικών οργάνων είναι μόνο ένα μέρος της σεξουαλικής υγείας. Υπάρχουν πολλά άλλα ζητήματα που μπορεί να επηρεάσουν τη σεξουαλική υγεία μετά την ΚΝΜ.

Αλλαγές στην κύστη και το έντερο

Η απώλεια του ελέγχου του εντέρου και της ουροδόχου κύστης είναι συχνά μια από τις μεγαλύτερες ανησυχίες που σχετίζονται με το σεξ μετά την ΚΝΜ. Τα άτομα με ΚΝΜ μπορεί να βιώσουν ατυχήματα της ουροδόχου κύστης ή του εντέρου κατά τη διάρκεια της επαφής ή να έχουν ιατρικό εξοπλισμό όπως μόνιμο καθετήρα. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε άγχος ή στο να αισθανθούν συνειδητοί για να συνευρεθούν σεξουαλικά με έναν/ μία σύντροφο.

Οι αλλαγές της ουροδόχου κύστης και του εντέρου μπορούν να διαχειριστούν με διάφορους τρόπους. Το πιο σημαντικό είναι η διατήρηση σταθερής ρουτίνας στη φροντίδα του εντέρου και της ουροδόχου κύστης για να μειωθεί η πιθανότητα ατυχήματος. Μπορεί επίσης να βοηθήσει να:

- Συζητήστε το θέμα ανοικτά με τους συντρόφους πριν την επαφή (έξω από το υπνοδωμάτιο)
- Αδειάστε την ουροδόχο κύστη και το έντερο πριν τη σεξουαλική δραστηριότητα
- Διατηρήστε καλή υγιεινή εντέρου και ουροδόχου κύστης
- Προετοιμαστείτε για πιθανά ατυχήματα εκ των προτέρων με τη χρήση αδιάβροχων σεντονιών και έχετε πρόχειρα πετσέτες και χαρτομάντηλα για να αντιμετωπίσετε τυχόν ατύχημα.

Ανατρέξτε στο κεφάλαιό μας σχετικά με τις **Αλλαγές στην Ουροδόχο Κύστη μετά την ΚΝΜ** και τις **Αλλαγές στη Λειτουργία του Εντέρου μετά την ΚΝΜ** για περισσότερες πληροφορίες.



Τα προφυλακτικά μπορούν επίσης να φορεθούν πάνω από έναν μόνιμο καθετήρα που διπλώνεται πίσω από το πέος, παρακαλούμε δείτε τη σελίδα **‘Αντισύλληψη’** στο [SCISexualHealth.ca](https://www.scisexualhealth.ca) για περισσότερες πληροφορίες.

Θέση και κίνηση για σεξουαλική δραστηριότητα

Η λήψη θέσης για σεξ μπορεί να είναι πιο απαιτητική μετά από μια ΚΝΜ εξαιτίας των αλλαγών στον έλεγχο των κινήσεων και την ευλυγισία. Μπορεί επίσης να είναι δύσκολο να εκτελέσετε συγκεκριμένες στάσεις εξαιτίας μειωμένης ευλυγισίας που προκαλείται από την σπαστικότητα και τις κοινές συσπάσεις. Μπορεί να βοηθήσει να:

- Δοκιμάστε διαφορετικές στάσεις για να βρείτε ποιες λειτουργούν καλύτερα
- Δοκιμάστε διαφορετικά μέρη να κάνετε σεξ, όπως στο αμαξίδιο
- Χρησιμοποιήστε βοηθητικές συσκευές, όπως σφήνες, αναρτήσεις και άλλες συσκευές που βοηθούν με την κίνηση και τη θέση



Για έναν οδηγό για βοηθητικές σεξουαλικές συσκευές, παρακαλούμε ανατρέξτε στο [pleasureABLE Sexual Device Manual for Persons with Disabilities](#).

Αυτόνομη δυσριφλέξια

Η αυτόνομη δυσριφλέξια είναι μια σοβαρή ιατρική κατάσταση έκτακτης ανάγκης που μπορεί να επηρεάσει άτομα με ΚΝΜ στο Θ6 και άνω. Αυτή η κατάσταση περιλαμβάνει ξαφνική άνοδο στην αρτηριακή πίεση, που μπορεί να συνοδεύεται από αλλαγές στον καρδιακό ρυθμό, εφίδρωση και άλλα συμπτώματα. Συνήθως εμφανίζεται ως απόκριση σε ισχυρή διέγερση κάτω από το επίπεδο της κάκωσης, ακόμα και αν δεν υπάρχει αίσθηση στην περιοχή.

Ανατρέξτε στα κεφάλαιά μας σχετικά με την **Αυτόνομη Δυσριφλέξια** και **Επείγουσα και Νοσοκομειακή Φροντίδα** για περισσότερες πληροφορίες!



Η αυτόνομη δυσριφλέξια μπορεί να συμβεί κατά τη διάρκεια της σεξουαλικής δραστηριότητας και της εκσπερμάτισης ή σαν αποτέλεσμα θεραπειών σεξουαλικής υγείας. Εάν είστε επιρρεπής σε αυτόνομη δυσριφλέξια, είναι σημαντικό να είστε σε θέση να το αναγνωρίζετε όταν συμβαίνει και να γνωρίζετε πώς να το αντιμετωπίζετε αμέσως.

Φάρμακα

Ανατρέξτε στο κεφάλαιό μας για την **Μπακλοφαίνη** για περισσότερες πληροφορίες!



Μερικά φάρμακα που χρησιμοποιούνται για να αντιμετωπίσουν άλλα συμπτώματα της ΚΝΜ μπορεί να έχουν παρενέργειες στη σεξουαλική ζωή. Ένα από τα πιο κοινά είναι το Baclofen, ένα φάρμακο που χρησιμοποιείται για να αντιμετωπίσει τη σπαστικότητα, που μπορεί να κάνει πιο δύσκολη

την επίτευξη στύσης. Άλλα φάρμακα, όπως μερικά αντικαταθλιπτικά, μπορεί να μειώσουν τη σεξουαλική επιθυμία. Εάν υποπτεύεστε ότι μπορεί η φαρμακευτική σας αγωγή να επηρεάζει τη σεξουαλική σας υγεία, μιλήστε με τους γιατρούς σας για περισσότερες πληροφορίες.



Κάποια φάρμακα μπορεί να συμβάλλουν στη σεξουαλική δυσλειτουργία ως παρενέργεια.¹²

Φροντίδα δέρματος

Πρέπει να ληφθεί μέριμνα για να αποφευχθεί ο τραυματισμός του δέρματος κατά τη διάρκεια της σεξουαλικής δραστηριότητας. Υπερβολική τριβή, πίεση ή άσκηση άλλων δυνάμεων στο δέρμα κατά τη διάρκεια της σεξουαλικής δραστηριότητας, μπορεί να οδηγήσει σε έλκη πίεσης. Πρέπει να ληφθεί επίσης μέριμνα ώστε να αποφευχθεί ο ερεθισμός ή η βλάβη του δέρματος και κάθε αλλαγή στο δέρμα θα πρέπει να επισημαίνεται και να φροντίζεται όσο το δυνατό ταχύτερα.

Ανατρέξτε στο κεφάλαιό μας για τους **Έλκη Πίεσης** για περισσότερες πληροφορίες!



Στύσεις που διαρκούν για ώρες (πριαπισμός)

Ο πριαπισμός είναι μια στύση που διαρκεί για πάνω από δύο ώρες. Εάν η στύση διατηρείται για μεγάλο χρονικό διάστημα, δεν υπάρχει επαρκής κυκλοφορία του αίματος, που μπορεί να καταστρέψει το πέος. Ο πριαπισμός είναι μια ιατρική κατάσταση έκτακτης ανάγκης που απαιτεί άμεση αντιμετώπιση από γιατρό. Μπορεί να συμβεί ως παρενέργεια θεραπείας για τη στυτική δυσλειτουργία, εξαιτίας φαρμάκων, δακτυλιδιών πέους, ή ενέσεων. Εάν εσείς ή ο σύντροφός σας βιώσετε στύση που διαρκεί πάνω από δύο ώρες, αναζητήστε αμέσως ιατρική βοήθεια.

Αντισύλληψη και ασφαλές σεξ

Μετά από μια ΚΝΜ, οι περισσότερες γυναίκες εξακολουθούν να είναι σε θέση να μείνουν έγκυες, ακόμα και αν η έμμηνος ρήση διακοπεί προσωρινά (η οποία διακοπή μπορεί να διαρκέσει έως και 6 μήνες μετά την κάκωση). Οι άνδρες επίσης μπορεί να είναι ικανοί να προκαλέσουν εγκυμοσύνη μετά από μια ΚΝΜ. Είναι σημαντικό τα άτομα που θα μπορούσαν ενδεχομένως να προκαλέσουν εγκυμοσύνη να χρησιμοποιούν αντισύλληψη σύμφωνα με τις οδηγίες του γιατρού τους.

Επιπλέον, ο κίνδυνος προσβολής από σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα (ΣΜΝ) είναι ο ίδιος μετά τον τραυματισμό όπως και πριν, οπότε είναι σημαντικό να μετέχετε σε ασφαλείς σεξουαλικές πρακτικές.



Η αντισύλληψη είναι σημαντική για τις γυναίκες που είναι σεξουαλικά ενεργές.¹³

Πώς είναι η αξιολόγηση της σεξουαλικής υγείας;

Μια αξιολόγηση σεξουαλικής υγείας γίνεται συνήθως με έναν επαγγελματία υγείας όπως μια νοσοκόμα, γιατρό ή άλλο επαγγελματία υγείας που ειδικεύεται στη φροντίδα ατόμων με ΚΝΜ. Ανάλογα με την τοποθεσία σας και τις υπηρεσίες που έχετε στη διάθεσή σας, αυτό μπορεί να γίνει στο γραφείο ενός γιατρού, σε ένα κέντρο αποκατάστασης ή σε μια εξειδικευμένη μονάδα παροχής υπηρεσιών σεξουαλικής υγείας.

Ιστορικό γενικής και σεξουαλικής υγείας

Συμπεριλαμβάνει μια επισκόπηση της υγείας και του ιατρικού σας ιστορικού, συμπεριλαμβανομένων πληροφοριών για την ΚΝΜ σας, λειτουργικές ικανότητες (όπως λειτουργία χεριών) και άλλες καταστάσεις υγείας (συμπεριλαμβανομένων της σπαστικότητας, ψυχικής υγείας και αλλαγών στην ουροδόχο κύστη και το έντερο), καθώς και της φαρμακευτικής σας αγωγής και των λοιπών τρεχουσών θεραπειών. Ο επαγγελματίας υγείας σας θα σας ρωτήσει επίσης για το τρέχον και παλιό σεξουαλικό ιστορικό σας και τις τρέχουσες σεξουαλικές ικανότητες και ανησυχίες.

Κλινική εξέταση

Αν και συνήθως δεν απαιτείται, μια κλινική σεξουαλική εξέταση μπορεί να περιλαμβάνει:

- Εξέταση για τον έλεγχο της κίνησης και τον μυϊκό τόνο στα γεννητικά όργανα και τον πρωκτό (όπως η ικανότητα σύσπασης του πρωκτού ή ελέγχου των μυών του πυελικού εδάφους)
- Έλεγχος για αίσθηση στην πυελική περιοχή
- Έλεγχος αντανακλαστικών στην περιοχή των γεννητικών οργάνων, που μπορεί να περιλαμβάνει την εφαρμογή πίεσης σε σημεία των γεννητικών οργάνων και παρατήρηση των αντιδράσεων



Μια κλινική εξέταση μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την ακριβή διάγνωση της σεξουαλικής σας κατάστασης.¹⁴

Ποιες ιατρικές θεραπείες είναι διαθέσιμες για τους άνδρες;

Φάρμακα στυτικής δυσλειτουργίας



Σιλδεναφίλη (Viagra).¹⁵

Αρκετά φάρμακα χρησιμοποιούνται στην αντιμετώπιση της στυτικής δυσλειτουργίας μετά την ΚΝΜ. Τα πιο κοινά φάρμακα ονομάζονται αναστολείς της φωσφοδιεστεράσης 5 (PDE5i) όπως η σιλδεναφίλη (Viagra), βαρδεναφίλη (Levitra), και ταδαλαφίλη (Cialis). Αυτά τα φάρμακα λειτουργούν ανοίγοντας τα αιμοφόρα αγγεία και προκαλώντας ροή αίματος στο πέος. Αυτό βοηθά στη διατήρηση στύσης κατά τη διάρκεια της σεξουαλικής δραστηριότητας.

Υπάρχουν ισχυρά στοιχεία ότι οι αναστολείς της φωσφοδιαστεράσης 5 είναι ασφαλείς και

αποτελεσματικοί για τη θεραπεία της στυτικής δυσλειτουργίας μετά την ΚΝΜ. Γενικά, άνδρες που είναι σε θέση να έχουν αντανακλαστικές στύσεις, ανταποκρίνονται καλύτερα σε αυτά τα φάρμακα.

Ενέσιμα φάρμακα στυτικής δυσλειτουργίας

Φάρμακα που εγχέονται μέσω μιας μικρής βελόνας κατευθύνονται μέσα στο πέος (ονομάζονται ενδοσηραγγώδεις ενέσεις) είναι μια άλλη κοινή θεραπεία. Το πιο συνηθισμένο φάρμακο που χρησιμοποιείται είναι η αλπροσταδίλη (Caverject). Η βελόνα εγχέει το φάρμακο στις πλευρές του πέους για να επιτρέψει στα αιμοφόρα αγγεία να χαλαρώσουν και να γεμίσουν με αίμα.

Υπάρχουν μέτριες ενδείξεις ότι τα ενέσιμα φάρμακα είναι αποτελεσματικά για τη θεραπεία της στυτικής δυσλειτουργίας μετά από ΚΝΜ. Ωστόσο, μπορεί να υπάρχει αυξημένο ρίσκο πριαπισμού, παρατεταμένη στύση που μπορεί να προκαλέσει βλάβη στο πέος.

Συσκευές κενού

Οι συσκευές κενού (μερικές φορές ονομάζονται αντλίες) είναι μια επιλογή μη φαρμακευτικής θεραπείας για την επίτευξη μιας στύσης. Με τις συσκευές αυτές, το πέος εισάγεται σε μια κυλινδρική συσκευή, όπου μια χειροκίνητη αντλία δημιουργεί κενό τραβώντας αέρα έξω από την κυλινδρική συσκευή. Αυτό προκαλεί μια αλλαγή στην πίεση που τραβάει αίμα στο πέος για να προκαλέσει μια στύση.

Τα δακτυλίδια πέους μπορούν να βοηθήσουν στη διατήρηση της στύσης από μια συσκευή κενού. Ένα δακτυλίδι μπορεί να τοποθετηθεί γύρω από τη βάση του πέους για να περιορίσει το αίμα από το να φύγει από το πέος και να το κρατήσει σκληρό. Πρέπει να λαμβάνεται μέριμνα όταν γίνεται χρήση αυτών των συσκευών και δεν πρέπει να αφήνονται σε λειτουργία για πάνω από 30 λεπτά γιατί μπορεί να προκαλέσουν κίνδυνο βλάβης των ιστών, ειδικά αν υπάρχει μειωμένη αίσθηση.

Οι συσκευές κενού χρησιμοποιούνται συχνά για τη διαχείριση της στυτικής δυσλειτουργίας μετά την ΚΝΜ, καθώς είναι επιλογές θεραπείας μη επεμβατικές και μη φαρμακευτικές. Μπορούν επίσης να βοηθήσουν στη διατήρηση της ικανότητας ενός ατόμου να έχει στύση με την πάροδο του χρόνου. Υπάρχουν ασθενή στοιχεία ότι οι συσκευές κενού και τα δακτυλίδια πέους είναι αποτελεσματικά για να βοηθήσουν στη θεραπεία της στυτικής δυσλειτουργίας μετά την ΚΝΜ. Ωστόσο, είναι σημαντικό αυτές οι συσκευές να είναι ιατρικά εγκεκριμένες και να χρησιμοποιούνται προσεκτικά.



Οι συσκευές κενού είναι μια μη επεμβατική μέθοδος για να αντιμετωπιστεί η στυτική δυσλειτουργία.¹⁶

Χειρουργικά εμφυτεύματα (πρόσθεση πέους)

Χειρουργικά εμφυτεύματα στο πέος, γνωστά επίσης ως πρόσθεση πέους, είναι μια μόνιμη χειρουργική διαδικασία που περιλαμβάνει την είσοδο ενός εύκαμπτου ή φουσκωτού εμφυτεύματος στις περιοχές του πέους που υπό φυσιολογικές συνθήκες θα σκλήρηναν κατά τη διάρκεια μιας στύσης. Τότε θα παραμείνουν στη θέση τους, διατηρώντας το πέος ανορθωμένο. Τα φουσκωτά εμφυτεύματα μπορούν να φουσκώνουν και να γεμίζουν μόνο όταν χρειάζεται.

Τα εμφυτεύματα χρησιμοποιούνται συνήθως μόνο εάν άλλες θεραπείες αποτύχουν επειδή είναι μόνιμα και εφόσον εμφυτευθούν, άλλες μέθοδοι δε θα έχουν αποτέλεσμα. Υπάρχουν ασθενή στοιχεία ότι τα χειρουργικά εμφυτεύματα μπορεί να είναι αποτελεσματικά για τη βελτίωση της στυτικής δυσλειτουργίας μετά την ΚΝΜ.



Η προσθετική πέους είναι μια μόνιμη μέθοδος αντιμετώπισης της στυτικής δυσλειτουργίας.¹⁷

Ασκήσεις πυελικού εδάφους (εκπαίδευση περινεϊκών μυών)

Οι μύες του πυελικού εδάφους (καλούνται επίσης περινεϊκοί μύες) είναι μια ομάδα μυών που βρίσκονται στην πυελική περιοχή. Υποστηρίζουν τα εσωτερικά όργανα από κάτω και παίζουν ρόλο στην ουροδόχο κύστη, στο έντερο και στη σεξουαλική λειτουργία. Υπάρχουν ασθενή στοιχεία ότι οι ασκήσεις πυελικού εδάφους μπορεί να βοηθούν στη βελτίωση της στυτικής δυσλειτουργίας σε άνδρες με ΚΝΜ που διατηρούν κάποια ικανότητα ελέγχου αυτών των μυών.

Δόνηση

Η αίσθηση της δόνησης που εφαρμόζεται στο πέος από έναν μηχανικό δονητή του εμπορίου, όπως η συσκευή FertiCare, μπορεί να βοηθήσει άνδρες με ΚΝΜ να επιτύχουν εκσπερμάτιση. Αυτό ορισμένες φορές ονομάζεται δονητική διέγερση και είναι μια συχνά χρησιμοποιούμενη τεχνική για την απόκτηση σπέρματος για γονιμοποίηση. Υπάρχουν ασθενή στοιχεία ότι η δόνηση μπορεί να βοηθήσει στην εκσπερμάτιση σε άνδρες με τραυματισμούς πάνω από το Θ10. Αυτές οι συσκευές μπορεί επίσης να χρησιμοποιούνται για σεξουαλική ευχαρίστηση από ορισμένους άνδρες.

Ηλεκτρο-εκσπερμάτιση



Η ηλεκτρο-εκσπερμάτιση είναι μια άλλη διαδικασία που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την εκσπερμάτιση για συλλογή σπέρματος. Αυτή η διαδικασία περιλαμβάνει την εισαγωγή ενός ηλεκτρικού ανιχνευτή στο οριό, που τοποθετείται κοντά στον προστάτη και τα σπερματικά κυστίδια. Ηλεκτρικά ρεύματα στη συνέχεια χρησιμοποιούνται για να διεγείρουν τα νεύρα ώστε να προκαλέσουν μια αντανακλαστική εκσπερμάτιση. Υπάρχουν ασθενή στοιχεία ότι αυτή η θεραπεία μπορεί να προκαλέσει εκσπερμάτιση σε άνδρες που δε μπορούν να εκσπερματώσουν μέσω της δονητικής διέγερσης.

Πειραματικές θεραπείες για τη βελτίωσης αίσθησης και ευχαρίστησης

Υπάρχουν μερικές πειραματικές θεραπείες που δείχνουν υποσχόμενες στη βελτίωση της σεξουαλικής αίσθησης μετά από ΚΝΜ που δεν είναι αυτή τη στιγμή διαθέσιμες (στο κοινό)

- Μια πειραματική μικροχειρουργική διαδικασία όπου τα νεύρα της βουβωνικής περιοχής συνδέονται με αυτά από το πέος έχει δείξει ότι βελτιώνει την αίσθηση του πέους σε κάποια άτομα με ΚΝΜ.
- Η εκπαίδευση αισθητικής υποκατάστασης είναι μια πειραματική τεχνική στην οποία οι κινήσεις του πέους συνδέονταν με το χάιδεμα της γλώσσας, ώστε ο εγκέφαλος να μπορεί να χρησιμοποιήσει την άθικτη αίσθηση να υποκαταστήσει εκείνη που έχει χαθεί. Σε μια έρευνα, αυτή η μορφή εκπαίδευσης βελτίωσε στη σεξουαλική ευχαρίστηση σε άνδρες με

Ποιες φαρμακευτικές θεραπείες είναι διαθέσιμες για τις γυναίκες;

Διέγερση της κλειτορίδας

Η κλειτορίδα είναι πολύ ευαίσθητη στο άγγιγμα και μπορεί να διεγερθεί χειροκίνητα ή με έναν δονητή ώστε να βοηθήσει με τη σεξουαλική διέγερση. Υπάρχουν μέτρια στοιχεία ότι η διέγερση της κλειτορίδας με έναν μηχανικό (ηλεκτρικό;) δονητή και η διέγερση με τα χέρια, αμφότερες αύξησαν τη σεξουαλική απόκριση γυναικών με ΚΝΜ και ήταν εξίσου αποτελεσματικές. Υπάρχουν μερικά στοιχεία ότι η διέγερση άλλων περιοχών όπως του τραχήλου ή των ρωγών μπορεί επίσης να οδηγήσουν σε οργασμό, αλλά χρειάζεται περισσότερη έρευνα.



Ένας δονητής μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να βελτιώσει τη σεξουαλική διέγερση.¹⁹

Συσκευές κενού

Οι συσκευές κενού είναι μια σχετικά νέα τεχνολογία για γυναίκες με ΚΝΜ, στις οποίες ένα μικρό δοχείο μπορεί να τοποθετηθεί πάνω από την κλειτορίδα και μπορεί να εφαρμοστεί μικρή αναρρόφησης για να αυξήσει τη ροή του αίματος και τη διέγερση. Υπάρχουν μέτρια στοιχεία ότι μια συσκευή κενού για την κλειτορίδα ήταν αποτελεσματική για τη βελτίωση της αισθητηριακής

διέγερσης και της αύξησης της λίπανσης σε γυναίκες με ΚΝΜ. Ωστόσο, περαιτέρω μελέτες χρειάζονται για να επιβεβαιώσουν αυτά τα αποτελέσματα.

Φάρμακα για να βοηθήσουν στην σεξουαλική απόκριση

Η σιλδεναφίλη (Viagra) έχει μελετηθεί ως ένας τρόπος να βελτιώσει τις σεξουαλικές αποκρίσεις σε γυναίκες με ΚΝΜ στις οποίες υπάρχει ακόμα κάποια αίσθηση των γεννητικών οργάνων. Ωστόσο, υπάρχουν μέτρια στοιχεία από μια μελέτη ότι αυτά τα φάρμακα δεν είναι αποτελεσματικά για τη βελτίωση της σεξουαλικής διέγερσης σε γυναίκες με ΚΝΜ.

Ασκήσεις πυελικού εδάφους (εκπαίδευση περινεϊκών μυών)

Αν και έχει προταθεί ότι οι ασκήσεις πυελικού εδάφους μπορεί να βοηθούν με τη σεξουαλική λειτουργία σε γυναίκες με μερικό έλεγχο στους μύες αυτούς, δεν έχει ακόμα μελετηθεί σε άτομα με ΚΝΜ.

Ποιες άλλες τεχνικές μπορεί να χρησιμοποιηθούν για να βελτιωθεί η σεξουαλική υγεία;

Για άτομα όλων των φύλων, υπάρχουν πολλές συμβουλές και τεχνικές που μπορεί να συνιστώνται από τους παρόχους υγείας και από ομότιμους για να βελτιώσουν τη σεξουαλική ικανοποίηση και συμμετοχή. Ωστόσο, επειδή αυτές οι τεχνικές δεν έχουν μελετηθεί επιστημονικά, δε γνωρίζουμε πόσο αποτελεσματικές είναι.

Βοηθητικές συσκευές

Σεξουαλικές βοηθητικές συσκευές και σεξουαλικά παιχνίδια, όπως οι δονητές που δεν απαιτούν τη χρήση χεριών ή προϊόντα διαμόρφωσης θέσης όπως σφήνες και αναρτήσεις, μπορεί να βοηθήσουν στην ενεργοποίηση διαφορετικών δραστηριοτήτων και απόλαυσης κατά τη διάρκεια της σεξουαλικής δραστηριότητας. Για έναν οδηγό για τις βοηθητικές σεξουαλικές συσκευές, παρακαλούμε δείτε στο [pleasureABLE Sexual Device Manual for Persons with Disabilities](#) (Εγχειρίδιο σεξουαλικής συσκευής για άτομα με αναπηρία).

Συμβουλευτικές και θεραπείες συζήτησης

Πολλά άτομα βιώνουν ψυχική δυσφορία και άγχος που σχετίζονται με αλλαγές στη σεξουαλική τους υγεία. Για πολλά άτομα, αυτό μπορεί να είναι ένα από τα μεγαλύτερα εμπόδια για να είναι σεξουαλικά ενεργοί μετά την ΚΝΜ. Μπορεί να βοηθήσει να μιλήσετε με έναν επαγγελματία ψυχικής υγείας, έναν γιατρό σεξουαλικής υγείας ή ομότιμο σχετικά με τις ανησυχίες σας και τα συναισθήματά σας.

Σεξουαλική εξερεύνηση

Επειδή το σώμα αποκρίνεται διαφορετικά στο σεξ σε σχέση με πριν, πολλά άτομα βρίσκουν ότι η εξερεύνηση είναι ένας σημαντικός τρόπος να δουν τι αισθάνονται και τι λειτουργεί καλύτερα μετά την ΚΝΜ. Για παράδειγμα, η εξερεύνηση άλλων περιοχών διέγερσης (όπως τα χείλη, ο λαιμός, τα



Οι επαγγελματίες υγείας μπορούν να σας υποστηρίξουν μέσω συμβουλευτικής για τη σεξουαλική υγεία.²⁰

αυτιά ή οι ρώγες) που θα κάνετε μόνοι ή με έναν σύντροφο, μπορεί να βοηθήσει να βρείτε νέους τρόπους να βιώσετε σεξουαλική ευχαρίστηση. Συχνά, τα άτομα βρίσκουν ότι οι περιοχές του δέρματος κοντά στο επίπεδο της κάκωσης είναι ευαίσθητες στη σεξουαλική διέγερση.

Επιπλέον, ο πειραματισμός με διαφορετικές στάσεις κατά τη σεξουαλική δραστηριότητα, μπορεί επίσης να βοηθήσει κατά τη διάρκεια του σεξ. Μερικά άτομα ανακαλύπτουν ότι είναι πιο εύκολο να επιτύχουν στύση σε συγκεκριμένες στάσεις σε σχέση με άλλες και αυτή η αύξηση του χρόνου που αφιερώνεται στα προκαταρκτικά μπορεί να συνδράμει με την επίτευξη στύσης τόσο στους άνδρες όσο και στις γυναίκες. Μιλώντας στο σύντροφό σας για τις ανάγκες σας και το τί αισθάνεστε καλύτερα κατά τη διάρκεια του σεξ μπορεί να είναι ένα σημαντικό μέρος της σεξουαλικής σας ζωής μετά την ΚΝΜ.

Συνοψίζοντας

Η σεξουαλική υγεία είναι ένα σημαντικό μέρος της καλής ζωής μετά την ΚΝΜ. Η ΚΝΜ μπορεί να επηρεάσει πολλές πλευρές της σεξουαλικής λειτουργίας, όπως η αίσθηση, η διέγερση και ο οργασμός. Ωστόσο, τα άτομα με ΚΝΜ μπορούν ακόμα να έχουν ικανοποιητικές σεξουαλικές ζωές μετά την κάκωση.

Αρκετές ιατρικές θεραπείες έχει αποδειχθεί ότι βοηθούν με τη φυσική απόκριση διέγερσης σε άνδρες και γυναίκες, όπως φάρμακα και συσκευές κενού. Πολλοί άλλοι τρόποι βελτίωσης της σεξουαλικής υγείας μπορεί επίσης προτείνονται, όπως η δοκιμή διαφορετικών στάσεων δραστηριοτήτων και σεξουαλικών βοηθημάτων.

Για μια λίστα με τις περιλαμβανόμενες μελέτες, παρακαλούμε δείτε τη Λίστα Αναφορών. Για μια επισκόπηση του τί εννοούμε ισχυρά, μέτρια και ασθενή στοιχεία, παρακαλούμε δείτε στο [Αξιολογήσεις της Τεκμηρίωσης της Κοινότητας SCIRE](#).

Σχετικές πηγές

Σειρά Βίντεο για τη Σεξουαλική Υγεία από την SCIRE Project: <https://scireproject.com/community/videos/sexual-health/>

Spinal Cord Injury BC: SCISexualHealth.ca

PleasureABLE: Χειροκίνητο σεξουαλικό βοήθημα για άτομα με αναπηρίες:
http://www.dhrn.ca/files/sexualhealthmanual_lowres_2010_0208.pdf

«Σειρά βίντεο για το Σεξ και την Παράλυση» από Dr. Mitchell Tepper:
https://www.drmitchelltepper.com/sex_and_paralysis_video_series

Συνομειυμένη λίστα αναφορών

Μέρη της παρούσας σελίδας έχουν προσαρμοσθεί από το κεφάλαιο της εργασία (Επαγγελματική) του SCIRE «Σεξουαλική και αναπαραγωγική Υγεία»:

Elliott S, McBride K (2014). Sexual and Reproductive Health Following Spinal Cord Injury. In Eng JJ, Teasell RW, Miller WC, Wolfe DL, Townson AF, Hsieh JTC, Connolly SJ, Noonan VK, Loh E, McIntyre A, editors. Spinal Cord Injury Rehabilitation Evidence. Version 5.0. Vancouver: p 1- 84.

Διαθέσιμο από: <https://scireproject.com/evidence/sexual-and-reproductive-health/>

Πλήρης λίστα αναφορών διαθέσιμη από: <https://community.scireproject.com/topic/sexual-health/#reference-list>

Πηγές εικόνων

1. Παραλία αναπηρικό αμαξίδιο GPEIBLS_6945x_EDT ©Government of Prince Edward Island, CC BY-NC-ND 2.0
2. Ερωτική Ζωή @amslerPIX, CC BY-NC 2.0
3. Τροποποιήθηκε από: Ανδρική ανατομία ©Tsaitgaist, CC-BY-SA-3.0 και Ανδρική ανατομία ©alt.sex FAQalt, GFDL
4. Τροποποιήθηκε από: Γυναικεία ανατομία με σημείο g ©Tsaitgaist, CC BY-SA 3.0 or GFDL
5. Εγγύτητα ©Mark S Waterhouse, CC BY 3.0 US
6. Πυροτεχνήματα ©Alex Muraven, CC BY 3.0 US
7. Ανικανότητα ©Stephen Plaster, CC BY 3.0 US
8. Σπέρμα ©Alejandro Capellan, CC BY 3.0 US
9. Εικόνα από την Ομάδα της Κοινότητας SCIRE
- 10.000068750037 ©Alagich Katya, CC BY 2.0
- 11.Κάνοντας έρωτα ©matias porta lezcano, CC BY 3.0 US
- 12.Διάφορα Φάρμακα ©NIAID, CC BY 2.0
- 13.Όχι 100% Αποτελεσματικό © Nate Grigg, CC BY 2.0
- 14.Εικόνα από την Ομάδα της Κοινότητας SCIRE
- 15.Viagra ©Tim Reckmann, CC BY 2.0
- 16.Αντλία πέους με αέρα ©Bjoernnielsen, CC BY-SA 4.0
- 17.Εκπυσσομένη πρόθεση πέους ©Eduardo García Cruz, CC BY 2.0
- 18.Σπέρμα ©Hare Krishna, CC BY 3.0 US
- 19.Φαλλόσχημος Δονητής ©Mekitin, CC0 1.0
- 20.Εικόνα από την Ομάδα της Κοινότητας SCIRE



Δήλωση αποποίησης ευθυνών: Αυτό το έγγραφο δεν παρέχει ιατρικές συμβουλές. Αυτές οι πληροφορίες παρέχονται μόνο για εκπαιδευτικούς σκοπούς. Συμβουλευτείτε έναν καταρτισμένο επαγγελματία υγείας για περισσότερες πληροφορίες ή συγκεκριμένες ιατρικές συμβουλές. Το έργο SCIRE, οι συνεργάτες και οι συμμετέχοντες σε αυτό αποποιούνται κάθε ευθύνη έναντι οποιουδήποτε μέρους για οποιαδήποτε απώλεια ή ζημιά από σφάλματα ή παραλείψεις σε αυτήν την έκδοση.