

MË DO
S'MË DO

(5)

Më do, s'më do...

Një tregim I bukur dashurie

Gilli filloi të flasë dhe sytë e Sofies u ndeshën me të tija. Zëri joshës, shikimi më I ngultë (hutuar) se zakonisht. Kjo ishte parathënia. Pas disa vite të lumtura, Sofia thotë: “ Kur e takova atë, karroca nuk ekzistonte as për mua e as për të. Një tregim dashurie është gjithmonë një tregim dashurie, pa marrë parasyshë paaftësinë: ju nuk e veni re atë”. Sidoqoftë, kur ata u takuan, njëri prej tyre ishte tetraplegjik si pasojë e dëmtimit të palcës kurrizore. Të pasurit dëmtim të palcës kurrizore nuk është arsye që të braktisni jetën tuaj seksuale. Si dëshmi e kësaj është se ka shumë njerëz me dëmtim të palcës kurrizore të cilët formojnë çifte dhe të cilët nga aspekti seksual janë të plotësuar edhe përkundrejt dëmtimit të funksioneve të gjenitaleve të tyre. Si me çdo gjë tjetër që është pasojë e dëmtimit të palcës kurrizore, edhe kjo është një provë e rëndë nëpër të cilën duhet të kalohet. Ju keni arsye të mirë të jeni në ankth. Keni përshtypjen se ju nuk ndieni më, ose organet e juaja gjenitale nuk reagojnë më si më parë. Qani, të lënduar thellë në qenien tuaj, duke ndjerë veten tuaj si të pavlerë dhe të vetmuar.

Mundohuni të ndani dhëmbjen tuaj me njerëz të tjerë të cilët janë në gjendje t'ju kuptojnë. Heshtja kërcënon t'ju heqë çdo shpresë për të gjetur zgjidhje. Dhe kurrë mos harroni se kthimi i funksioneve të organeve viscerale (të brendshme)- përfshirë këtu edhe organet gjenitale- mund të ndodhë një vit pas dëmtimit të palcës kurrizore. Në rastin e dëmtimeve jo të plota, disa njerëz kanë njoftuar për përmirësime të cilat janë bërë të dukshme (qarta) madje dy ose tre vite pas dëmtimit të palcës kurrizore.

E rëndësishme është të përjetoni emocionet tuaja : dhimbjes duhet t'i lejohet të dalë jashtë.

“Lamtumirë, Robert, çdo gjë mbaroi...” Janeti kujtoi si ajo kishte kuptuar se ishte tetraplegjike. Ajo kishte qenë e sigurtë se ai më nuk do ta donte atë. Por ai asnjëherë nuk pushoi së menduari se ajo ishte e bukur (e këndëshme).

“ Mu desh një kohë e gjatë që të mund ti besoja kësaj”. Sa herë që flinim së bashku, unë qeshja dhe qaja në të njëjtën kohë. Fatmirësisht ndjehesha e lirë për të qarë. Pastaj, ishim në gjendje të vazhdonim të bënim dashuri. E rëndësishme është të tejkaloni emocionet e juaja; dhimbja duhet të nxirret jashtë. Të mbajturit sekret e asaj që na shqetëson ne, të shtirurit se ndjenja të tilla nuk ekzistojnë, nuk është ndonjë zgjidhje. Ju duhet të vendosni t'i braktisni ato.”

Po, ju duhet të tejkaloni mungesën (dëshirën) që ju ndieni, për të përjetuar seksualitetin tuaj brenda kufinjve të tinj. Nëse ju veç jeni në çift bashkshortor, mos e flakni personin tjetër; ju ende mund të jeni të dëshirueshëm. Jepni vetes suaj mundësinë të jeni të lumtur. Nëse jeni të pamartuar, ekzistojnë shpirtëra të ngjajshëm të cilët ju mund t'i njihni (takoni) dhe joshni. Ju duhet të njihni të tjerët po aq sa edhe veten dhe trupin tuaj- këtë të

huaj të cilin ju duhet të mësoheni ta kuptoni përsëri. Mos hroni se bukuria është në sytë e shikuesit.

.....

Çelësi për në parajsë

Kush është organi më i rëndësishëm seksual? Vagina ose penisi? Pse jo asnjëri, sigurisht që është truri! Pse a nuk fillon çdo gjë me shikimin (pamjen), tonin e zërit, aromën (kundërmimin)? Dhe tjetra është e siguruar, kryesorja ende është prezente. Jane e shpreh mire këtë: “nëqoftëse unë nuk gjej kënaqësi nga biseda me ju, si mund të gjej një gjë të tillë nga të fleturit me ju?”

Siç na thotë në mirëbesim një tetraplegjik me dëmtim të plotë të palcës kurrizore, ai mund të preket me partnerin e tij, të rokulliset në tokë dhe ta mbërthej atë, përkëdhel atë, të bëjë dashuri me të ...” Sigurisht që nuk është njëjtë si më pare – unë më pare do ta kisha rikthyer ndjesinë time se sa këmbët- por ne shprehim veten tone me mjetet të cilat I kemi në dispozicion.” Në fakt, shumë njerëz me dëmtim të palcës kurrizore pohojnë se janë të plotësuar në aspektin seksual, edhe pse të tjerët thonë se libidoja e tyre ka rënë që nga aksidenti.

Pasiqë Roberti dhe Janet, të dy dijnë se si të shprehen dhe si të dëgjojnë, ata edhe sot janë të dashuruar... dhe më të lumtur se gjithmonë pse ende janë në dashuri. “Është e çuditshme të thuhet, por unë mendoj se nëse kjo prove e hidhur nuk do të më kishte ndodhur, do ta kasha braktisur Robertin dhe do të kisha humbur mundësinë për të qenë e lumtur ngaqë nuk do të isha në gjendje të kuptoj kualitetet më të mira të tij. Pas aksidentit tim, nëpërmjet veprave të tij arrita të kuptoj se sa shumë ai më do mua dhe aftësinë e tij për të dashur. Ekzistojnë aq gjëra të tmerrshme nëpër të cilat duhet kaluar pas dëmtimit të palcës kurrizore. Roberti më tregoi se gjithmonë ekziston mënyrë për të qeshur dhe gjëra të tilla si kjo. Sot, kam një kuptim më të mirë për atë se çka është me të vërtetë e rëndësishme në një lidhje”. Jeni të kujdesshëm të mos nënvlerësoni frustracionet e partnerit tuaj të shëndoshë. Megjithëse ky person duket se është më I forte, prej tij/saj pritët shumë, qoftë për tu shprehur qartë ose për të nënkuptuar

Këtu paraqitet se çka duhet pritur pas dëmtimit të palcës kurrizore. Meshkujt do të kenë ereksion dobët; humbja do të ndryshojë në pajtim me dëmtimin. Mbi të gjitha, mos shpejtoni me cilin do konkludim të bazuar në humbjen e lëvizshmërisë suaj – shumë tetraplegjikë gëzojnë kënaqësi më të mëdha seksuale se sa disa paraplegjikë. Varësisht nga lloji I dëmtimit, femrat mund të kenë një lubrifikim jo adekuat dhe disa spazma (rrallë) të cilat mund të pengojnë marrëdhëniet seksuale. Për të dy palët edhe për meshkujt edhe për femrat, humbja e ndjesisë është zanafillë për brengën (fatkeqësinë) se është e vështirë të përballohet kjo gjë.

(Mbani mend se për rrikthimin sensorial në disa raste mund të jenë të nevojshme të kalojnë më tepër vite).

Mjaft e rëndësishme është të theksohet se çdo person me dëmtim të palcës kurrizore pas dëmtimit do të rizbulojë seksualitetin në një mënyrë mjaft personale. Kjo nuk është ashtu vetëm pse pasojat fiziologjike pas aksidentit luhaten mjaft nga njëri person tek tjetri, por gjithashtu edhe pse ndryshojnë nevojat emocionale dhe të perceptuarit e paaftësisë. Për disa njerëz, rikthimi i ndjesisë në këmbët e tyre do të ishte më i rëndësishëm se ereksioni i plotë i penisit, kurse për të tjerë, humbja e sensacionit (ndjesisë) duket sikur është goditja më e forte (torturuese).

Meqenëse Roberti dhe Janet, të dy, dijnë se si të shprehen dhe dëgohen, ata ende janë të dashuruar...dhe më të lumtur se gjithmonë pasi që ende janë të dashuruar.

(pikëllimi për jetën e vjetër seksuale do të ndikojë mjaft tek ju derisa ju të mos e gjeni burimin e dashurisë dhe kënaqësisë në trupin tuaj, zemrën tuaj dhe në gjendjen tuaj momentale të mendjes. “ Ne bëjmë çka mundemi, ne provojmë gjërat, dhe në qoftëse ato nuk funksionojnë, ne qeshim për këtë”.

.....

Për femrat

Në përgjithësi, nuk ekzistojnë vështirësi teknike të cilat komplikojnë marrëdhëniet seksuale tek femrat me dëmtim të palcës kurrizore. Gjithashtu, fertiliteti dhe aftësia e tyre për të pasur fëmijë nuk janë të atakuara. Cikli menstrual kthehet në normale një vit pas dëmtimit. Meqenëse nuk ka mënyrë për të caktuar se kur kjo gjë do të ndodhë, ju duhet të jeni të kujdesshëm ose përndryshe mund të rrezikoheni nga një shtatzënësi e papritur.

Lubrifikimi, njëjtë sikur edhe ereksioni, varet nga dy lloje stimulimi - fizik dhe psikik. Kjo vepron në nivele të ndryshme të palcës kurrizore, në mënyrë të tillë që dëmtimi i palcës kurrizore mund të mos ndikojë në këto të dyja. Stimulimi gjenital para koitusit - i klitorit, vulvës ose vaginës-zakonisht ndikon në refleksin e lubrifikimit, i cili është një reaktion automatik i gjëndrave. Imagjinata, pamja magjepsëse (tërheqëse) e mashkullit ose ndërveprimi me njeriun e dashur gjithashtu stimulon sekretimin: ky është komponenti psikik. Madje edhe kur në organet seksuale mungon ndjesia, dëshira seksuale ose ledhatimi i organeve gjenitale mund të sjellë deri tek lirimi i sekretit vaginal përderisa dëmtimi i palcës kurrizore nuk ndodhet në nivelin që është përgjegjës për lubrifikimin. Në qoftëse ndodh një gjë e tillë, atëherë lubrifikimi natyror mund të zëvendësohet me përdorimin e xhelit të tretshëm në ujë. Asnjëherë mos përdorni vazelinë: është shumë i lyrosur (i rëshqitshëm), mund të irritojë mukozën vaginale dhe, nëse përdoret kondomi, reaksioni kimik që pason mund të dëmtojë atë.

Nëse është dëmtuar kontrolli i muskulatures së pelvikut, femra me dëmtim të palcës kurrizore e kupton humbjen. Ndiçimi i brendshëm gjithashtu mund të atakohet. Në rast të tillë, ju do të fitoni një satisfaksion (kënaqësi) më të madhe nëpërmjet përdorimit të dorës suaj për të udhëhequr penisin e partnerit tuaj. Ai gjithashtu mund të kryejë veprimet e tij oralisht. Kjo do të kontribojë këmbimit më të mire. Shqyrtimi i të gjithë dimenzioneve të seksualizmit do të hapë horizontet tuaja: zgjatja e paralojës kontakti oralo-gjenital, dhe

kërkimi I zonave tjera erogjene- goja, veshët, supet, gjinjë...çdo kund ku do të ndihet mire të jetë e puthur dhe e ledhatuar. Mbi të gjitha, lëre imagjinatën tuaj të fluturojë, qoftë të jeni të martuar qoftë beqarë.

Spasticiteti I muskujve aduktorë kur këmbët papritmas afrohen, mund të jetë një problem turpëruës. Penetrimi prej anash ose prapa mund të zgjidhë këtë problem.

.....

Për meshkujt

Për meshkujt thuhet se kanë dy tipe të ereksionit sepse penisi erektohet si pasojë e dy stimulujve të ndryshëm. Ereksioni psikologjik – që krijohet nga mendja (psiqika) – është rezultat i mendimeve erotike, fantazive ose stimulimit vizual, auditor (të dëgjimit) dhe olfaktor (nuhatës). Refleksët e ereksionit janë rezultat i stimulimit të drejtëpërdrejtë gjenital. I pari ka origjinën në mendje (aftësi mendore) dhe e dyta në qendrën reflektore e cila ndodhet në pjesën e poshtme të palcës kurrizore. Refleksi i thjeshtë i ereksionit është i një kualiteti më të mirë se sa ereksioni i thjeshtë psikologjik.

Që kur ereksionet kontrollohen nga dy qendra të ndara nervore, rrallë ndodh që të dy qendrat të atakohen në të njëjtën kohë. Për këtë arsye, nga këndvështrimi psikologjik dëmtimi i palcës kurrizore mund të jetë i plotë, ndërsa nga këndvështrimi gjenital jo i plotë – kjo do të thotë, kapaciteti erektues është pjesërisht i ruajtur.

“ Unë më nuk mund të lëvizim këmbët e mia: është e qartë se jam i paralizuar. Pse të shkoj më tej? Nëse ju jeni i bindur se jeni impotent, vetëm të menduarit për këtë gjë do të jetë e mjaftueshme t’ju privoj juve nga aftësitë e juaja. Një ekzaminim i plotë seksologjik do të ju ndihmojë të dalloni (të shquani) shkaqet organike ose psikologjike për mungesën e ereksionit. Të kuptuarit e mirë të kapacitetit tuaj seksual do t’ju mundësojë ju dhe partnerit tuaj të identifikoni llojet më efektive të stimulimit për ju. Ju gjithashtu duhet të dini se mund të duhen rreth dy vite pas aksidentit për tu stabilizuar plotësisht organet e brendëshme.

Refleksi i ereksionit mund të ruhet ende nëse dëmtimi është mbi nivelin neurologjik S2, kurse në nivelin L2 ereksioni psikologjik është ende i mundshëm. Dëmtimi midis S1 dhe L3 nuk ndikojnë në asnjërin prej tipeve të ekscitimit të penisit. Por, që kur zinxhiri i komunikimit midis dy qendrave pengohet, ereksioni psikologjik nuk mund mbahet dhe për këtë shkak mbetet refleksi i erektimit.

Ilustrimet vijuese përshkruajnë pasojat e dëmtimit të plotë të palcës kurrizore, e këto janë, humbja maksimale e funksionit. Meqenëse dëmtimet jo të plota janë më të shpeshta, jeni të kujdesshëm të mos nxjerrni ndonjë konkluzion të shpejtë për rastin tuaj.

Në mungesë të dëmtimit të palcës kurrizore

1. stimulimi jo-gjenital – me origjinë fizike- indukon (nxit) impulsin nervor i cili ekziston në tru, dhe zbret nëpër palcën kurrizore në nivelin T12-L1-L2. Që andej, sinjali shkon në dy drejtime. Ai braktis palcën kurrizore për të shkuar në penis ku shkakton ereksion psikologjik. Impulsi gjithashtu vazhdon nëpër palcën kurrizore në qendrën reflektore ku impulsi i ereksionit ri – fuqizohet.

2. stimulimi i drejtëpërdrejtë i organeve gjenitale krijon një impuls nervor i cili ndikon në qendrën spinale reflektore e cila ndodhet në nivelin S2-S3-S4 neurologjik. Ky impuls sensorial çliron sinjal i cili këthehet në penis dhe kontrollon atë. Kjo shkakton refleksin e ereksionit pa përzierjen e trurit.

* T1-L2 ereksioni psikologjik

* S2-S4 ereksioni reflector

A. Vetëm ereksioni psikologjik

Dëmtimi i plotë neurologjik nën S1 atakon qendrën reflektore në palcën kurrizore ose nervat që inervojnë penisin. Asnjë stimulim në penis nuk mund të shkaktojë ereksion. Sidoqoftë, stimulimi mendor mund të provokojë ereksion psikogjenik.

B. ruajtja e refleksit dhe e ereksionit psikogjenik

Midis S1 dhe L3, madje edhe dëmtimi i plotë nuk mund të ndikojë në cilindo lloj të ekscitimit. Por, meqenëse nuk ka lidhshmëri midis dy niveleve të palcës kurrizore, ereksioni nuk do të zgjasë shumë. Midis L3 dhe T11, dëmtimi i paraprin shkallëve të ndryshme të humbjes së komponentës psikogjenike.

C. vetëm ereksioni reflektor

Me dëmtim mbi T12, impulset nervore që arrijnë nga truri nuk mund të arrijnë në qendrat torako-lumbale, përveçse në rastin e dëmtimeve të pjesëshme. Rruga e ereksionit psikogjenik është e ndërprerë. Aktiviteti reflektor nuk është i atakuar në nivelin gjenital, siç shtë demonstruar nëpërmjet ereksionit spontan që ndodh gjatë kujdesit-trupor.

Lehtësimi i ereksioneve

“Ereksionet e mija janë të përshtatshme për penetrim, por nuk zgjasin shumë,” shpjegon Roger, i cili kishte dëmtim të plotë të palcës kurrizore në nivel të lartë. Në rastin e tij, qendra reflektore është ajo që funksionon. Ledhatimi dhe loja me penisin shkakton ereksion të mirë. Por po të mos ruhet stimulimi i tillë, penisi shumë shpejt bëhet flacid. Rogeri thotë “stimulimi i tepërt gjithashtu shkakton humbje të ereksionit”. Qëndrueshmëria dhe kohëzgjatja e ereksionit varet nga niveli dhe shkalla e dëmtimit.

Në të vërtetë, çdo “dhimbje”, edhe nëse nuk shihet si e tillë, shkakton humbje të ereksionit: stimulimi i tepërt (iritimi), forca e cila përkul (lakon) penisin nëse pozita është e keqe, urgjenca për të urinuar.... këto forca shkatërojnë meshkujt e rinj me dëmtim të palcës kurrizore të cilët kanë mungesë të ndjeshmërisë dhe të eksperiencës. Para së gjithash, ju duhet të shqyrtoni (hetoni) veten tuaj e pastaj të eksperimentoni me partnerin tuaj për të gjetur kufirin e tolerancës, lëvizjet e drejta dhe të gabuara si dhe pozitat e përshtatshme. Të zbuluarit e njëri tjetrit dhe gjetja e kënaqësisë së dyanshme shpien në plotësimin si çift. Bashkëpunimi juaj do të reduktojë shqetësimin (mungesën e komoditetit) të shkaktuar nga situatat e tilla të reja të cilat ju ende nuk i kuptoni mjaft.

Komunikimi është çelësi për të ndarë kënaqësinë e dyanshme. Mos haroni se partneri juaj i shëndoshë mund të ndihet i pafuqishëm në dëshirën e tij/saj për të ofruar kënaqësi. Ju duhet të inkurajoni partnerin tuaj dhe të zbusni çdo njenjë të rejsme ose frikë të cilën ato mund ta përjetojnë për shkak të mungesës së përgjigjes së trupit tuaj.

“Në qoftë se konsumoj shumë verë ose birë, mund të ndërpresim urinimin e rregullt. Për ndryshe unë mund të humbi ereksionin ose të pësoj një epizodë të hiperrefleksisë autonome. Për shkaqe të tilla, mirë është të flasi me partnerin tim për këtë gjë para inicimit të marrëdhënies seksuale. Në këtë mënyrë, ajo do të kuptojë se çka ndodh dhe nuk do të jetë e mërzhitur (e zhgënjyer)”, shton Roger.

Stimulimi i refleksit

Faktorë të shumtë mund të stimulojnë ose pengojnë ereksionet. Por jo gjithçka mund të kontrollohet. Madje edhe rehabilitimi mund të jetë i vështirë, drejtimi i trupit tuaj mund të bëhet pjesë e rutinës, njëjtë sikur edhe të drejtuarit e funksioneve të organeve të tjera, dhe mund të bëhet gati automatike.

Nëse shtylla kurrizore në pjesën sakrale është e padëmtuar, partneri mund të kërkojë dhe të stimulojë ato area të cilat shkaktojnë ereksion. Për shembull, pjesët e jashtme dhe të brendshme ende mund të ruajnë këtë aftësi edhe pse ato mund të kenë mungesë të ndjeshmërisë së vetëdijshme. Ereksioni reflector i sigundur në këtë mënyrë lehtëson penetrimin.

Ritrajnimi i teknikave të reja është studiuar në *Universite du Quebec a Montreal*. Kjo përbëhet nga shtypja e kokës së penisit (glansit) për të provokuar kontraksionin e muskulit bulbokavernoz. Ky refleks është shfrytëzuar një kohë të gjatë për të bërë vlerësimin e funksionit të organeve gjenitale mashkullore, por në këtë rast është përdorur për të përmirësuar ereksionin. Kur kontrahohet muskuli që ndodhet rreth bazës së penisit, pompon gjakun në drejtim të penisit. Hulumtuesit besojnë se kjo do të mundësojë zhvillimin e këtij refleksi. Shpeshherë, shtypja e kokës së penisit disa herë midis gishtërinjve provokon ereksion, kurse fërkimi i fuqishëm shkakton efekt të kundërt.

Stimulimi i fortë i penisit mund të indukojë spazma. Por nëse ata vonojnë marrëdhëniet, partneri mund të ndihmojë në zbutjen e tyre duke mbajtur pjesën spastike të trupit, dhe më vonë mund të kërkojë forma më të përshtatshme të stimulimit. Spasticiteti mund tju pengojë në përdorimin e pozitave të caktuara. Ai gjithashtu mund të ndihmojë ereksionin. Disa meshkuj me dëmtim të palcës kurrizore shfrytëzojnë spasticitetin e tyre të bëjnë (fitojnë) ejakullimin. Në këtë rast, nëse dëshironi të jeni i sigurtë se keni aritur në klimaks, është e preferueshme të rezervohet ky lloj i stimulimit për përfundimin e marrëdhënies seksuale.

.....

Efektet (ndikimet) e medikamenteve

Disa medikamente (ilaçe) mund të pengojnë ereksionin. Pas konsultimit me mjekun, mund bëhet e mundur zmadhimi i dozës. Analgjetikët e fortë siç është për shembull morfina, sedativët, relaksantët muskolorë dhe shumica e trankilizantëve inhibojnë (ndjeshmërinë) përgjigjen seksuale. Valiumi, si shumë medikamente të tjera të kësaj kategorie, disa herë mund të zvogëlojnë dëshirën. Nëse spasticiteti lehtëson marrëdhënien, shmangni marrjen e antidepressorëve ose të antispazmodikëve para aktivitetit seksual.

.....

Relaksimi

Pushimi është thelbësor për libidon. Midis tjerash, kjo I bën të mundur personit të zotërojnë plotësisht me kapacitetet intelektuale dhe fizike dhe, për këtë arsye edhe të kushtojë vëmendje të plotë partnerit dhe vetes së tij.

Koha gjithashtu është një faktor mjaft i rëndësishëm pas dëmtimit të palcës kurrizore. Para marrëdhënies seksuale, ju duhet të mësoni të shijoni të gjitha kënaqësitë e asaj që i paraprin. Nuk keni zgjidhje tjetër! Gjetja e kohës për të qenë së bashku, gjetja e sërishme e njëri tjetrit, përkëdhelja, të dashurit njëri tjetrin dhe të punuarit në intimitetin e nevojshëm për kontaktin fizik sigurisht që do të ju mundësojë kënaqësi të dyfishtë. Shumë njerëz me dëmtim të palcës kurrizore zbulojnë se nuk kanë vënë re gjërat më të rëndësishme për një kohë më të gjatë në marrëdhëniet e tyre si çift: komunikimi dhe intimiteti.

Në fillim, relaksimi gjithashtu do të kontribuojë në pakësimin e ankthit. Por këtu ekziston paradoksi: dushi I shpejtë (vorbull) dhe alkooli pengojnë (vonojnë) reflekset, që nënkupton se relaksimi psikologjik nuk duhet ngatëruar me relaksim fizik. Ndryshe, spasticiteti mund të zmadhojë marrëdhëniet seksuale dhe, brenda kufinjve të caktuar, më mire është të ruhet kjo.

Çelsi për relaksim të vërtetë është të kuptuarit se çdo marrëdhënie e çiftit është e bazuar në nevojat komplementare të cilat vazhdojnë me seks. Çiftet bëjnë dashuri me një mesatare një herë në javë, diku rreth një orë: vetëm një orë nga numri i përgjithshëm prej

168 orëve! Për disa, heqja dorë nga kënaqësia intensive e orgazmës është një humbje torturose. Mirëpo çdonjëri e këtë gjë e percepton në mënyrë të ndryshme, gjë kjo e cila ndryshon me kalimin e kohës. Siç është paraqitur nga Bernadette Soulier në Aimer au-delà du handicap (të dashuruarit krahas hendikepit), “kuptimi i fjalës “çift” është aq e gjërë sa që fjala “koitus”, e cila e rrethon, përbën një hapësirë të vogël dhe fjala “orgasm” madje edhe më pak”

Pak ndihmë

Shumica e meshkujve zanafillën e kënaqësisë së tyre seksuale gjejnë në penetrimin dhe ejakulacionin. Lehtësia me të cilën ata arrijnë kënaqësinë nuk inkurajon ata të zbulojnë dhe shfrytëzojnë aspekte të ndryshme të seksualitetit të tyre, siç është sensualiteti (dëshira e pshore). Kjo është shkak për pas dëmtimit të palcës kurrizore, për ta mund të duket veçanërisht e vështirë të provojnë këtë rrugë.

Nëse ereksioni juaj nuk është gjithmonë adekuat, vetëm thoni vetes suaj se penetrimi nuk është gjithmonë i domosdoshëm (nevojshëm). Herën tjetër do të shkojë më mire. Dhe krijoni vetes suaj hapësirë për lojë dashurie e cila do tju japë kënaqësi të dyve, edhe ju edhe partnerit tuaj. Nuk ndalohen kontaktet oralo-gjenitale! Shumica e meshkujve dhe femrave, me ose pa dëmtim të palcës kurrizore bëjnë këtë.

Injektimi në penis....

(vetë-injektimi i penisit) është një nga metodat më të përdorura nga njerëzit me dëmtim të palcës kurrizore për të kompenzuar ereksionin joadekuat. Kjo metodë përbëhet nga injektimi i një ose më shumë medikamenteve në penis të cilat shkaktojnë dilatim (zgjerim) të arterieve. Grumbullimi i gjakut shkakton ereksion i cili mund të zgjasë nga 30 minuta deri në 2 ose 3 orë. Injektioni vepron brenda 10 minuta.

Rigjediteti (ngurtësia) i penisit madje është më i mirë nëse ai vepron bashkë me ereksionin psikogjenik ose atë reflektor i cili veç është aktiv. Për këtë arsye duhet pasur kujdes për sasinë e barit të injektuar duke pasur parasysh kapacitetin natyror të ereksionit. Në këtë mënyrë me përdorimin e dozave më të vogla arrihen rezultate më të mira.

Papaverina shkakton efekte dytësore lidhur me mbajtjen e ereksionit. Preferohet përdorimi i papaverinës mirëpo ai kushton dy ose tre herë më shumë në varësi nga doza. Pajimet e tjera përbëhen nga shiringë të mbushur paraprakisht me prostaglandinë dhe këto shiten në dy forma. Në disa vende, ky prodhim është i mbuluar nga programi për sigurimin e barërave publike. Trimix është përzierje e këtyre dy substancave dhe e treta phentolomine, e cila është më e lirë se prostaglandina dhe ka më pak efekte ansore se papaverina, por është vështirë të gjindet. Duhet pasur kujdes në dozë ngaqë injektimi mund të shkaktojë ereksion të tepëruar. Tre orë do të jenë kufiri më i lartë e që nuk mund të tejkalohet ose gjaku i cili ndodhet në penis do të jetë i varfër me oksigjen (harxhojë). Përfundimisht, nuk mund të merren më shumë se dy ose tre injeksione brenda javës, ngaqë përdorimi i përsëritur i tyre mund të shkaktojë fibrozë të indeve spongioze dhe deformitet

në lakimin e penisit në pozitën e erektuar. Kur ndërpritet përdorimi i i prodhimit në fjalë, efektet e dëmshme humbasin.

Gjithashtu mjaft e popullarizuar është përdorimi i pajisjes me vakum. Kjo është një pumpë e cila është e lidhur me një cilindër i cili vendoset hermetikisht në penis dhe thith gjakun. Kur penisi erektohet, rreth bazës së tij vendoset unaza prej gome për të mbajtur brenda gjakun. Unaza e tillë nuk duhet lënë të qëndrojë aty më shumë se 30 min. Kjo metodë ka kufizimeqenëse kërkon shkathtësi si dhe unaza prej gome mund të shkaktojë mavijosje.

Sidoqoftë, pajisja me vakum jep rezultate të shkëlqyeshme, pavarësisht disa vështirësive:

- Nuancës së kuqe në të kaltërt ose të kaltërt të penisit, e cila mund të shkaktojë shqetësim;
- Partneri ndjen se penisi është i ftohtë;
- Baza e penisit mbetet fleksibile, e cila jep përshtypjen se penisi është i shkëputur nga pjesa tjetër e trupit dhe
- Prania e unazës prej gome në bazën e penisit shpesh e vështirëson ejakullimin.

Ejakulimi dhe fertiliteti tek meshkujt

Qarkullimi dhe ejakulimi i spermës varet nga po njëjtat dy inervacione të organeve gjenitale sikurse edhe ereksioni. Megjithëse shumica e meshkujve me dëmtim të palcës kurrizore ruajnë aftësinë erektuese, vetëm një numër i vogël i tyre janë në gjendje të ejakullojnë pa ndonjë ndihmë. Gjithashtu, fertiliteti i tyre mund të jetë më i dobët si pasojë e kualitetit më të dobët të spermës së tyre. Për të pasur mundësi të kenë fëmijë, mund të jetë e nevojshme të mblidhet sperma për frytëzim (pëllenim) në vaginën ose uterusin e partnerit, duke përdorur shiringën.

Në përgjithësi, me dëmtimet mbi T12, ejakullimi mund të indukohet. Për këtë kërkohet stimulim gjenital i fuqishëm si dhe mund të jetë i nevojshëm edhe përdorimi i vibratorit. Dëmtimet që ndodhen në pjesët e më poshtme të palcës kurrizore (në S2, S3 ose S4) në disa raste, lejojnë, prodhimin e spermës por jo dhe ejakullimin. Në vend që sperma të rrjedhë me vrull ajo rrjedh pikë-pikë.

Në rastin e disfunktionit të ejakulimit, ekzistojnë pesë teknika të cilat mund të sigurojnë marrjen e spermës dhe vendosjen e saj në vaginën ose në uterusin e partnerit (me tre të parat, mund të krijohet banka e spermës):

1. vibratorit është dëshmuar si shumë efikas në rreth 80% të rasteve, disa herë në ndërthurje me medikamentet. Suksesi varet nga përdorimi i teknikës së mirë si dhe pajisjes adekuate. Ju duhet të konsultoheni me specialistin që ka eksperiencë me njerëzit të cilët kanë dëmtim të palcës kurrizore. Tetraplegjikët duhet të jenë të

kujdesshëm në mënyrë të veçantë ose përndryshe ata rrezikojnë nxitjen e hiperrefleksisë autonome.

2. Përgjigja e indukuar me rrugë farmakologjike bazohet në injektimin subkutan (nënlekuror të fiziostigminës me qëllim të stimulimit të ejakulimit. Që nga fillimi i përdorimit të saj në vitin 1983, kjo metodë është dëshmuar si shumë e suksesshme. Efektet anësore të mundshme përfshijnë hiperrefleksin autonome, nauzenë, halucinacionet dhe marramendjen.

Shumica e çifteve mund të kryejnë këtë lloj trajtimi nga vetë ato në shtëpitë e tyre. Kjo lehtëson harmonizimin e mbledhjes së spermës dhe ovulimit tek femra për fryzëzim (pllenim) vijues në momentin optimal.

3. Elektro-ejakulimi bazohet në vendosjen e një sonde në rektum duke përdorur shkarkim të ulët elektrik, e cila nxit ejakulimin. Për shkak të frikës, vetëm meshkujt me dëmtim të plotë të palcës kurrizore mund të përdorin këtë lloj stimuli pa anestezi. Kjo teknikë është efektive në 90% të rasteve, por mban rrezik dhe zbatohet vetëm në spitale.

4. Aspirimi i spermës është teknikë e re e cila shkakton ngushtimin e kanaleve nëpër të cilat lëviz sperma.

5. Punktimi i testikujve është një metodë e re e testuar. Bazohet në mbledhjen e drejtpërdrejtë të spermës nga testikujt.

Madje nëse se nuk ka rrjedhje të mirë, është i mundur ejakulimi retrograd, dhe në këtë rast sperma përfundon në fshikëzën urinare. Ajo ende mund të grumbullohet, të pastrohet dhe të përdoret për fertilizim. Nëse urina juaj është e turbullt pas marrëdhënies seksuale dhe atje nuk është e pranishme sperma, është e mundur që ju keni pasur ejakulim retrograd.

Marrja e spermës nuk është e gjitha; ajo duhet të jetë fertile. Madje edhe atëherë, shpesh është e nevojshme të këmbëngulni dhe të kaloni nëpër disa inseminacione para se të arrihet shtatzania. Por kërkimet mjekësore shkallën e suksesit e bëjnë gjithnjë e më të lartë.

Në rast të dështimeve të vazhdueshme, mund të merret parasyshtë adoptimi i fëmijëve ose inseminimi nga donatori i panjohur. Adoptimi për njerëzit me dëmtim të palcës kurrizore bëhet më i lehtë nëse ata adoptojnë (birësojnë) fëmijë Kanadez ose të huaj.

.....

Orgazma dhe kënaqësia

Nëse nën nivelin e dëmtimit nuk ekziston ndjesia, a është e mundur orgazma? Disa persona me dëmtim të palcës kurrizore do të përgjigjen me “po”, megjithëse klimaksi

nuk është i njëjtë në çdo aspekt me intenzitetin para aksidentit. Të tjerët thonë se kjo nuk ndodh edhe përkundrejt ekscitimit intenziv i cili në kushte normale do të kishte shkaktuar orgazmë.

Përafërsisht të gjithë shenjat e orgazmës që vërehen tek njerëzit e shëndoshë gjithashtu mund të vërehen edhe tek njerëzit me dëmtim të palcës kurrizore: ndjenja e nxehtësisë, skuqje e lëkurës, rrahje më të shpejta të zemrës, kontraksione spazmatike të muskulaturës dhe, veçanërisht eufori dhe relaksim.

Disa nga këto simptome të kujtojnë hiperrefleksinë autonome, e cila shfaqet si pasojë e ngacmimit nervor të papritur, në mënyrë të ngjashme me orgazmën. Sidoqoftë, në mungesë të dëmtimit të palcës kurrizore ky ngacmim i papritur automatikisht çliron mekanizmin i cili inhibon simptomet. Pas orgazmës pason ndjenja e relaksimit dhe mbarëvajtjes. Tek personi me dëmtim të palcës kurrizore, hiperrefleksia zgjat aq sa edhe zgjatja e stimulimit, dhe zhduket kur eliminohet stimuli. Kjo, në kombinim me spazmat, mund të jetë indikacion për arritjen e orgazmës. Meqenëse kjo gjendje mund të bëhet e rrezikshme nëse zgjat shumë, duhet ndërprerë çdo stimul ose të eliminohet çdo shkak tjetër i mundshëm (të përmendur në broshurën, masat e parandalimit...). Nëse një epizod i hiperrefleksisë pengon përpjekjen për marrëdhënie, pasi që të zgjidhet kjo, mund të jetë e dobishme për të ndryshuar pozitën dhe për të mbajtur kokën lehtësisht të ngritur.

Nëse sistemi juaj nuk qetësohet, mund të pasojë nauzeja, kokëdhimbja dhe kontraktura e dhimbshme. Ndonjëherë ejakulimi i parë pas dëmtimit të palcës kurrizore është i shoqëruar nga simptome të tilla të pakëndëshme. Sidoqoftë, ju nuk duhet të dorëzoheni, ngaqë simptomet e tilla mund të humbasin pas disa përsëritjeve. Më së shpeshti atakohet ndjesia. Meqenëse ata nuk kanë ndjesinë e të prekurit, shumë njerëz me dëmtim të palcës kurrizore përgjigjen e tyre trupore nuk e interpretojnë si orgazmë. Madje edhe kur ndjesia ende ekziston në pjesën e gjenitaleve, perceptimi i natyrës seksuale ose erotike të këtyre ndjenjave mund të alterojë (ndryshojë).

Shumë njerëz me dëmtim të palcës kurrizore njoftojnë për tejndjeshmëri në pjesët e tyre të trupit të cilat nuk janë atakuar nga dëmtimi i palcës kurrizore, meqenëse zonat erogjene janë zhvendosur diku tjetër. Ledhatimi në vende të caktuara mund të shkaktojë kënaqësi të madhe. “Zonat erogjene” janë ato zona të trupit të cilat janë të ndjeshme në mënyrë të posaçme, pasi që ato janë të inervuara nga një rjetë e gërshetuar e mbaresave nervore. Kur nuk ka dëmtim të palcës kurrizore, ato zakonisht ndodhen në zonën e gjenitaleve, në thithin (në disa meshkuj dhe në shumicën e femrave), buzët dhe brendinë e gojës, qafë dhe veshë. Stimulimi i këtyre zonave shkaktonte ekscitim seksual si për femrat ashtu edhe për meshkujt., Zonat e këtyre të ndjeshme ose të tejndjeshme duhet shfrytëzuar te njerëzit me dëmtim të palcës kurrizore.

Përveç kësaj, nuk duhet ngatërruar diçka, ndjesinë e jashtme dhe atë e lëkurës me ndjesinë e organeve seksuale. Në rastin e dëmtimit të palcës kurrizore në nivel më të ulët, humbja e njëres nuk do të thotë domosdoshmërisht edhe humbjen e tjetrës.

Të gjitha llojet e kënaqësisë

Jo të gjitha nxitjet vijnë nga burime të jashtme dhe nga prekja. Zgjimi I ndjenjave seksuale si tek meshkujt ashtu edhe tek femrat stimulohet nga ajo çka ne shohim, dëgjojmë dhe imagjinojmë. Shikimi I një filmi erotik ose trupi lakuriq ngjall ndjenja dhe kënaqësi seksuale. Shikimi I refleksit të erekcionit mund të jetë e kënaqshme për syrin. Seksualizmi nxitet nga shumë burime të cilat mund të shqyrtohen.

“Para se të kisha aksident, asnjëherë nuk kam pasur ëndëra të plota erotike”, thotë Michael. “Skena gjithmonë ndërpritej para përfundimit. Tani kjo gjë ka ndryshuar. Zgjahem pas orgazmës me ndjesi të thellë të mbarëvajtjes dhe kuptoj se me të vërtetë kam ejakuluar”. Tani, derisa ai është I zgjuar duhet të rizbulojë aftësinë të cilën ai e ka zbuluar gjatë gjumit. Jo të gjithë njerëzit me dëmtim të palcës kurrizore ejakulojnë në gjumë (gjatë ëndrave të tyre), por kjo anekdotë e vogël ilustron se deri në çfarë mase seksualiteti është fundamental te njerëzit dhe gjithmonë do të gjejë mënyra për tu shprehur.

Dëmtimi I palcës kurrizore nuk pengon kënaqësinë dhe shumë njerëz me dëmtim të palcës kurrizore pa ndonjë rezervë luajnë lojën e dashurisë. Është e pamundur për të ditur këtë paraprakisht, çka vetëm eksperiencia na mëson. Jeni të gatshëm për gjithçka dhe mbani mend se kënaqësia seksuale është fenomen subjektiv dhe se nga ju varet gjetja e mënyrës për të arritur atë.

.....

Joshja (tërheqja)

Shumë njerës pyesin veten: “ A është e mundur që ende të jem I pëlqyeshëm pa marrë parasyshë karrocën? Fuqia e juaj joshëse (tërheqëse) piksëpari varet nga qëndrimi juaj. Për ju e rëndësishme është të kenë vetë-besim dhe asnjëherë të mos e nënçmoni veten tuaj.

Nëse jeni I vetëm (beqar), shfrytëzoni çdo mundësi të takoni njerëz të rinj. Ju do të zmadhoni mundësitë për të takuar një person që ju pëlqeni dhe I cili do t’ju pëlqejë. Vazhdoni me aktivitetet të cilat ju pëlqejnë, kultivoni intereset e juaja dhe është më se e besueshme se do të gjeni dikënd I cili ndan këto interese.

Gjithashtu mbani mend se higjiena është e rëndësishme si zakonisht, nëse jo edhe më tepër. Kundërmimi I urinës ose neglizhenca e dukjes (pamjes së jashtme) zvogëlojnë mundësitë (shanset) e juaja. Mendoni se çka është e pëlqyeshme dhe tërheqëse tek ju për të tjerët dhe mundohuni të përgjigjeni reciprokisht!

Mos u dekurajoni shumë shpejtë. Pasojat e dëmtimit tuaj e bëjnë të nevojshme (domosdoshme) që ju të kërkonin një stil të ri të jetës. Për t’iu adaptuar kësaj duhet kohë. Kur njëherë ndjeni kontrollë të plotë mbi veten dhe jetën tuaj, përsëri do të jetë shumë lehtë të krijoni llojin e marrëdhënies që ju dëshironi.

Nëse ju veç jeni të martuar (në çift), ju duhet të rindërtoni vetë respektin tuaj dhe të pranoni ndryshimet e trupit tuaj në mënyrë që t'ju lejon partnerit të njoftohet me anatominë e re të trupit tuaj. Në fillim, shumë njerëz me dëmtim të palcës kurrizore turpërohen të tregojnë trupin tyre të zhveshur, të friguar se mos të tjerët vërejnë pjesët e dobësuar të trupit të tyre. Mos haroni se të dy partnerët janë të pikëlluar por dashuria dhe solidariteti njerëzor bëjnë të mundur të tejkalohet kjo gjë dhe t'ia dalin mbanë (të kenë sukses) si çift. Çdonjëri nga ju është person i cili zgjidhet për shkak të kualiteteve, të cilat tejkalojnë kufizimet e trupit. Koha e joshjes (tërheqjes) do të rikthehet, nëse është e nevojshme, me qasje tjetër.

.....

Koha për dashuri

Filloni të prekni veten tuaj për të vënë në dukje sa më mirë aftësitë e juaja. Shpjegoni partnerit tuaj të arrdshëm gjendjen tuaj fizike dhe pajisjen që ju duhet të përdorni. Në marrëdhënien e parë intime, ledhatimi i njëri tjetrit pa mënjanuar rrobat do të pakësojë tensionet dhe gradualisht do të shpie drejt një marrëdhënie seksuale më intime, kur ju të dy do të ndjeheni të gatshëm për të.

Veçanërisht në rastet e “ribashkimit”, në fillim preferohet të vendosni direktiva për veten tuaj, të cilat gradualisht mund të mënjanohen. Mund të zgjidhni të përmbaheni nga kryerja e aktit seksual, madje ndoshta edhe nga eksplorimi i gjenitaleve. Kjo të dyve ju jep kohë të rizbuloni njëri tjetrin pa ankthin e kryerjes ose frikës nga dëshpërimi. Singërisht kushtohuni në kërkimin e kënaqësisë së dyanshme, gjithmonë në frymën e shakasë (zbavitjes).

Është koha kur duhet të lejoni imagjinatën tuaj të fluturojë! Mund t'ju bëni masazh njëri tjetrit me kremëra të parfumuar, të thani me gjuhë njëri tjetrin pas bërjes banjo, të trilloni lojëra të cilat nuk lidhen me aktin seksual. Partneri i cili është mësuar të japë mëson të marrë dhe e kundërta. Rolet e zakonshme, aktive ose pasive, hidhen. Zhvillimi i sensualitetit (dëshirës epushore) mund të jetë i vështirë, por përpjekja është plotësisht e vlefshme...

Prekja është pikënisje thelbësore. Vonimi para marrëdhënies seksuale është çështje personale, dhe hyrja juaj e shpejtë në të është po aq e dëmshme sa edhe ikja prej saj. Në anën tjetër, shtyrja e vazhdueshme për një rizbulim të tillë beneficues vështirëson edhe më tepër fillimin e tij.

Shumë çifte nuk kanë qenë në gjendje të kalojnë testin e dëmtimit të palcës kurrizore. Vazhdimi i një lidhjeje është e vështirë sidomos kur shkaqet për ndarje veç ekzistojnë ose ekzistojnë komplikime dytësore, siç është për shembull dhimbja kronike, e cila ka ndikim të madh në marrëdhënie. Përkundrejt të gjithave, disa çifte dalin madje më të fortë nga kjo provë e rëndë. Suksesi i tyre nuk është vetëm për shkak të dashurisë së thellë, por

gjithashtu edhe për shkak të dëshirës dhe aftësisë e tyre për të komunikuar haptazi si dhe qëndrimit të shëndoshë në drejtim të seksualitetit dhe sensualitetit.

Johane shpjegon në këtë mënyrë: “Sa më shpejt që I lejoj vetes sime të bëj atë që dëshiroj, dëshira vdes më rallë. Të qenurit plotësisht unë vetë, dhe të shprehurit se kush jam dhe çka më eksciton, ushqen dëshirën time. Por nëse nuk ndjej dëshirë për të bërë dashuri nuk lejoj që dëshira e partnerit tim të më imponohet. Është në rregull të ndërpritet; nuk është e obligueshme të vazhdohet”. Ekzistojnë principe të cilat mund të aplikohen në shumë sfera të jetës së një çifti!

Në rastin e tetraplegjikëve me varësi respiratore, respiratori mund të jetë shumë frikësuese (kërcnuese) për çiftin. E rëndësishme është që kjo pajije të konsiderohet në po të njëjtën dritë sikurse edhe kateteri urinar. Komunikimi dhe ndihma e dyanshme do të ndihmojë në tejkalimin e pengësive të tilla.

Kateterët dhe kondomet

Çka mund të bëni me kateterin e përhershëm? Disa meshkuj atë e lënë aty, e lubrifikojnë me xhel të tretshëm në ujë dhe e lidhin fortë për penisit, ose e palosin dhe e mbulojnë (mbështjellin) me kondom. Kjo duhet bërë pasi që të jetë siguruar erekcioni. Të tjerët preferojnë ta mënjanojnë atë. Kur fshikëza urinare është e zbrazur, mund ti lejohet grumbullimi i urinës gjatë 3 ose 4 orëve, varësisht nga sasia e lëngjeve të konsumuara.

Te femrat me dëmtim të palcës kurrizore mbajtja e kondomit të përhershëm ose suprapubik nuk ka ndonjë ndikim në marrëdhëniet seksuale. Ato mund të zgjedhin ta heqin ose ta lidhin atë për barkut të tyre me një shirit të ngushtë vetëngjites i cili nuk dëmton lëkurën. Duhet të shmanget çdo tërheqje e kateterit. Disa femra bëjnë lubrifikimin e tij.

Meshkujt të cilët mbajnë kondom mund ta mënjanojnë atë, të drenojnë plotësisht fshikëzën urinare dhe të kryejnë higjienën e tyre të zakonshme me qëllim të pregaditjes për marrëdhënie seksuale. Zakonisht, fshikëza urinare nuk do të shkaktojë ndonjë problem gjatë dy ose tre orëve të ardhshme. Por çka nëse shfaqet urgjenca e urinimit në kohë të gabuar (papërshtatshme)? Mbani pranë enën për urinim.

.....

“Aksidentet”

Te femrat me dëmtim të palcës kurrizore, koitusi (akti seksual) zgjon frikën nga lëndimi, ose I pikimit të urinës dhe aksidenteve të zorrëve. Suzanne, e cila është tetraplegjike, rëfen si ndjesia që ajo ka gjatë penetrimit, përkuqton atë në sinjalin e zbrazjes së zorrëve. “Është e këndëshme, por edhe shqetësuese.” Përsëritja pa aksidente e marrëdhënies seksuale ndihmon në tejkalimin e këtij ankthi. Ndjenja e mbarëvajtjes, mos shfaqja e spasticitetit, e raportuar në femrat me dëmtim të palcës kurrizore konfirmon se këto janë frika të pabaza.

Stimulimi në zonën e gjenitaleve gjatë aktivitetit seksual edhe te meshkujt edhe te femrat nganjëherë mund të shkaktojë eliminim. Kjo bën që para marrëdhënies seksuale ti kushtohet një rëndësi e madhe zbrazjes së plotë të fshikëzës urinare si dhe ndjekjes së një programi të mirë për drejtimin e rutinës së zorrëve.

Dhe nëse pas gjithë kësaj ndodh aksidenti? Kjo situatë më tepër shkakton turpërim se shqetësim, veçanërisht kur ju paraprakisht keni paralajmëruar partnerin tuaj për ekzistimin e rrezikut, edhe pse mendohen si të vogla (të parëndësishme). Çdo njeri ka reaksion të ndryshëm ndaj urinës dhe fecesit; disa reagojnë më shumë e të tjerët më pak, por sidoqoftë disa pika të urinës nuk do të ishin të neveritshme për asnjë. Mbi të gjitha, këto janë funksione natyrore. “Është e rëndësishme të kthehemi dhe të shohim që situata nuk është gjithmonë aq dramatike. Gjithashtu mjaft ndihmon edhe kultivimi i sensit për humor”, thekson Jeanne. Vetëm sa për të qenë të sigurtë, gjithmonë mund të mbani afër peshqir.

Në përgjithësi disa dëgjojnë për problemet. Të folurit për to mund të bëjë që ato të duken më të rëndësishme se që janë. Por për një çift, shumë më lehtë është të pranojë një “aksident” gjatë marrëdhënies seksuale se sa mungesën e dashurisë ose mashtrimin.

Pozita e përshtatshme

Buri me dëmtim të palcës kurrizore mund të lodhet më shpejtë kur ai aplikon pozitën klasike “misionare” mbi partneren. Në këtë pozitë krahët e tij mbështesin të gjithë peshën trupore. Është ide e mirë nëse para lodhjes ndryshohet pozita e cila mund të shkaktojë humbje të ereksionit.

Mund të qëndroni i shtrirë anash ose gruaja mund të luajë një rol më aktiv. Ajo mund të bjerë në gjunjë mbi mashkullin dhe butësisht të fusë penisin e tij në vaginën e saj ndërsa rrotullon kofshët. Kjo pozitë i jep asaj lirinë e lëvizjes dhe i lejon të drejtojë (udhëheqë) penisin.

Nëse kualiteti i ereksionit është i papërshtatshëm, gruaja mund të fusë penisin duke shfrytëzuar lëvizjet të cilat ndjekin boshtin e pubisit / penisit në vend të rënies vertikale mbi të. Të dy partnerët atëherë mund të ndihmojnë penisin duke përdorur gishtërinjtë ose duart. Ata mund të shtypin bazën e penisit për të lehtësuar depërtimin. Disa herë ereksioni përmirësohet pas penetrimit. Nëse ekziston fërkim shumë i madh, penisi mund të lubrifikohet për të parandaluar çdo eritim i cili mund ti paraprijë humbjes së ereksionit.

Ushtrimet e Kegelit mund të ndihmojnë femrën në stimulimin e ereksionit gjatë penetrimit si dhe të zmadhojnë kënaqësinë e vetë kësaj. Kjo mbështetet në identifikimin dhe forcimin e muskujve të perineumit (dyshemesë së pelvikut), për të ngushtuar vaginën sipas dëshirës. Paramendoni se ndjeni urgjencë për të urinuar dhe e mbani atë me të gjithë forcat e juaja. Tani mund të ndjeni kontraksionin e këtyre muskujve. Gjithashtu mund të pengoni rrjedhjen e urinës derisa urinoni:

- Kontraktoni këto muskuj në kohëzgjatje prej 3 sekonda dhe pastaj i relaksoni.

Përsëriteni.

- Mundoheni të fusni dhe nxjerrni një objekt të imagjinuar përmes vaginës. Mbajeni këtë disa sekonda.

Për praktikimin e këtyre ushtrimeve nuk ekzistojnë vende të posaçme: dhoma e pritjes ose ndalesa e autobusit janë të përshtatshme! Ju efektivitetin e kontraksioneve mund të testoni përmes futjes së gishtit në vaginë.

Femrat me dëmtim të palcës kurrizore

Kur në pjesën fundore të vaginës ende ekziston ndjeshmëria, pozitat ku femra me dëmtim të palcës kurrizore mbështet këmbët e saja mbi supe janë më të mira meqenëse ato pozita lejojnë penetrim më të mirë. Gjithashtu, ekzistojnë shumë pozita të mundshme përveç pozitave “tradicionale”.

Mashkulli mund të ulet me këmbët e hapura para femrës e cila qëndron e shtrirë. Ai afron pelvikun e tij pranë pelvikut të partneres. Këmbët e saja qëndrojnë në kofshët e tija (ose njëra në të e tjetra poshtë (nën)).

Ai para femrës e cila qëndron e shtrirë ose në pozitë gjysmë të ulur, mund të ulet këmbëkryq ose të ulet me këmbët e tij të palosura nën të, me gjunjë të hapura. Këmbët e femrës qëndrojnë në supet e mashkullit.

Ai mund të qëndrojë në këmbë ose të gjunjëzohet pranë shtratit për të penetruar te femra ndërsa çon pjesën e poshtme të trupit të saj.

Ai mund të shtrihet anash, pingul me partneren e tij (pozita T). Këmbët e femrës qëndrojnë mbi trupin e mashkullit.

Nëse mashkulli penetron femrën nga mbrapa, ai mund të mbështesë pelvisin e tij për të ndryshuar këndin e penetrimit sipas dëshirës. Përveç qasjeve më të shpeshta ku partneri femër mbështetet në katër gjymtyrët (këmbadoras) me të ndenjurat e saja drejt mashkullit, femra mund të qëndrojë e shtrirë në bark me këmbët jashtë shtratit dhe me jastëk nën gjunjët e saj. Çifti mund të aplikojë pozitën e lugës, me të dy personat në pozitë anash, dhe mashkulli pas femrës. Nëse mashkulli është në gjendje, ai mund të ngrihet ndenjurr dhe të ulë femrën në penisin e tij të erektuar. Partneri I tij mund të qëndrojë ose e kthyer nga partneri I saj ose e kthyer në anën tjetër.

.....

Me cilin duhet konsultuar?

Për injeksionet ose protezë të penisit, meshkujt mund të konsultohen me urologun, edhe atë do të ishte më mire sikur ai të jetë në lidhje me qendrën e rehabilitimit. Gjithashtu, në problemet e ereksionit dhe ejakulimit, janë të involvuar disa fiziatria. Ekzaminimi dhe re-educimi seksual, mund të jenë të dobishme. Seksologu I specializuar në disfunkcionet seksuale që kanë të bëjnë me dëmtimin e palcës kurrizore, mund të bëjë kontrollin e funksioneve të mbetura në lidhje me reflekse të caktuara, me profilin urinar dhe testeve. Ata mund të rekomandojnë, nëse është e nevojshme, ushtrime për imagjinatën ose ndërtimin muskolor e cila mund të ndihmojë në sigurimin e shërimit (rikthimit) të funksioneve seksuale. Për shembull, të ushtruarit e muskujve të dyshemesë së pelvikut, për meshkujt të cilët mundentë bëjnë këtë, mund të përmirësojë ereksionin.

Fizioterapeuti mund të ndihmojë partnerët ti japin fund ndjenjës së turpfit dhe fajit e cila mund të pengojë mbarëvajtjen e çiftit. Ata mund të ndihmojnë partnerët në shprehjen e frikës dhe dyshimeve të tyre, në zgjedhjen e konflikteve, dhe në formulimin dhe ringjalljen e marrëveshtjes martesore (të lidhjes). Këshiluesi I shoqatës së paraplegjikëve të Kanadës gjithashtu mund të jetë burim I mirë I këshillimit në këtë sferë.

Fiziologjia e gjentialeve të femrave me dëmtim të palcës kurrizore, në esencë është e njëjtë për të gjitha femrat. Prandaj, nuk është e nevojshme të gjindet gjinekolog ose obstetrik I cili duhet të ketë eksperiencë në dëmtimet e palcës kurrizore. Në Kanadë, një numër I vogël I ordinancave gjinekologjike janë plotësisht të përshtatura nevojave të pacientëve me dëmtim të palcës kurrizore. Akoma duhet bërë edukim në këtë drejtim.

Fatkeqësisht, shumë femra ndjehen si të trajtuara në mënyrë adekuate dhe heqin dorë nga të vazhduarit me ekzaminime, ndonëse mendojnë se ato janë thelbësore. Kujdeseni për veten tuaj: krijoni një afri me specialistin të cilit ju I besoni. Nëse është e pamundur ti qaseni ordinancës së tij/saj, ose nëse tavolina e ekzaminimit është e papërshtatshme, ju mund të merreni vesh të takoni atë në spital ose në klinikë e cila ka një ambient të përshtatshëm.

Kontracepcioni

Vetëm për gratë, dëmtimi I palcës kurrizore zmadhon rreziqet që lidhen me përdorimin e metodave të caktuara të kontracepcionit. Para se të largoheni nga qendra e rehabilitimit, konsultoheni me fiziatri tuaj në këtë temë me qëllim që të zgjidhni metodë e cila është e përshtatshme për gjëndjen dhe aftësitë tuaja. Nëse keni përfunduar me rehabilitimin tuaj, ende është e rekomandueshme të konsultoheni me fiziatri tuaj meqenëse ai/ajo ka mirëkuptim global mbi gjëndjen tuaj.

Meqenëse sistemi kardiovaskular është më I cënueshmi, veçanërisht në rrezikun nga tromboflebitis, pilulat kontraceptive të bazuara në estrogen, janë reptësisht të ndaluara. I preferuar është progesteroni.

Paraplegjia nuk është domosdoshmërisht kontraindikacion në përdorimin e mjeteve intra uterine, përderisa ndjeshmëria e organeve të brendëshme është e pa cënuar (e pa prekur). Në rastin e humbjes së ndjeshmërisë, rreziku nga infeksioni, ndalon përdorimin e mjeteve të tilla. “Nëse pajisja brenda uterine lëviz ose shkakton irritim, ose nëse ajo flaket, unë nuk do të ndjej asgjë. Në këtë mënyrë unë mbeta shtatzënë herën e parë,” shpjegon Tania. “ Kuptova se diçka nuk është në rregull kur fitova temperaturë. Infeksioni veç më ndodhej në stadin e përparuar dhe rreziqet ishin të mëdha.”

Përfundimisht, humbja e ndjeshmërisë dhe aftësisë vështirësojnë përdorimin e diafragmës. Në shumë raste, gjatë periudhës fertile rekomandohen vetëm kondomet ose abstenenca (maturia). Femrat e moshuara të cilat kanë lindur fëmijë mund të bëjnë lidhjen e tubave ose partnerët e tyre mund të zgjedhin vazektominë.

.....

Shtatzania dhe lindja e fëmiut

Përveç disa rreziqeve të rritura – hiperrefleksia autonome, plagët nga presioni, infeksionet urinare, lindjet prematurë (para kohe) - shtatzania dhe lindja e foshnjës për femrat me dëmtim të palcës kurrizore është mjaft normale. Sidoqoftë, shtatzania kërkon kujdes më të madh. Katër deri në gjashtë javët e fundit, këshillohet ekzaminimi javor. Rekomandohet që ju të zgjidhni, gjinekologun I cili është I gatshëm t’ju përcjellë dhe t’ju përkrahë deri në fund.

Në rastet kur dëmtimi I palcës kurrizore ka ndodhur gjatë shtatzanisë, abortimi nuk është gjithmonë I nevojshëm.

Nëse nuk ekziston muskulaturë e barkut për ta mbështetur atë, pesha e fëmiut, do të lodh shpinën dhe do të shkaktojë shtrembërimin e shtyllës kurrizore nga përpara (lordozë). Kjo gjithashtu ngadalëson qarkullimin, e cila I prinë edemës në gjymtyrët e poshtme, veçanërisht në periudhat e nxehta gjatë verës. Shtrirja, zakonisht bëhet e nevojshme. Kjo masë paraprake gjithashtu redukton rrezikun e shfaqjes së plagëve nga presioni që lidhen me zmadhimin e peshës të mbështetur nga të ndenjurat tuaja.

Rreziku nga infeksionet urinare është I madh dhe për këtë arsye kërkon kujdes më të madh. Infeksionet e përsëritura mund të shkaktojnë kontraksione (spasticitet) të bezdisshme. Mund të indikohet mjekim I dobët (jo I fortë) parandalues. Analizat e urinës duhet bërë çdo tre ose katër javë.

Dhimbjet e përjetuara gjatë fazës së parë të lindjes ndryshojnë në intenzitet varësisht nga sasia e funksioneve të ruajtura në nivelet T10, T11, T12 dhe L1:

- Me dëmtim nën T10, zakonisht kontraksionet e uterusit gjatë lindjes perceptohen (kuptohen);
- Dëmtimi midis T10 dhe T7 atakon perceptimin e dhimbjeve të lindjes, por aktiviteti bazë I uterusit është I perceptueshëm. Spasticiteti mund të pengojë shtyrjen jashtë të fëmiut.

- Dëmtimet e plota mbi T6 zvogëlojnë ndijimet e uterusit dhe ekziston rreziku nga hiperrefleksia autonome. Në këtë rast, mund të mësoni (të dalloni) kontraksionet në mënyrë të drejtpërdrejtë përmes palpimit të abdomenit (barkut), dhe në mënyrë indirekte përmes simptomëve të hiperrefleksisë të cilat ato mund të provokojnë.

Hiperrefleksia e pakontrolluar mund t’I prijë lindjes së parakohshme. Për këtë arsye, është absolutisht e nevojshme të ndiqen me përpikshmëri të gjitha rregullat e parandalimit (në këtë temë, shih broshurën e titulluar, *masat e parandalimit*).

Dhimbjet që përjetojnë gjatë periudhës së lindjes do të varen kryesisht nga nivelet neurologjike S2, S3, S4, nivelet L1, L2 dhe S1 luajnë një rol më të vogël.

Për dëmtimet mbi T6, gjatë lindjes, me qëllim të shmangies së rreziqeve nga shfaqja e hiperrefleksisë autonome, mund të rekomandohet anestezioni epidural. Për dëmtimet që ndodhen më poshtë, sa më tepër që është atakuar ndjeshmëria e brendshme aq më e padobishëm është përdorimi i anestezionit. “Kam pasur katër lindje, por asnjëherë nuk është përdorur anestezioni epidural gjatë saj,” thotë Mandy. “Fëmijët e mij dolën jashtë vetiu, meqenëse pa praninë e dhimbjes, nuk kisha dridhje të muskujve të pavullnetshëm të cilat do të pengonin përparimin e daljes së fëmiut. Por sidoqoftë, kontraksionet e lindjes ishin të pranishme”. Mandy është paraplegjike me dëmtim të plotë në nivelin T5.

Të ushqyerit me gji nuk është i atakuar.

.....

Foshnja

Për foshnjat, në treg ekzistojnë orendi të përshtaturatë cilat e lehtësojnë jetën e nënës ose babait me dëmtim të palcës kurrizore. Terapisti profesional, veçanërisht ata në qendrën e rehabilitimit, si dhe shoqata e paraplegjikëve në Kanadë mund t’ju ndihmojnë të gjeni këto. Së paku një prodhues ofron kopje të cilat kanë derë anësore.

Njerëzit me dëmtim të palcës kurizore kanë gjetur disa metoda për bartjen e foshnjeve të cilët ende nuk mund të qëndrojnë vetë. Foshnja mund të ulet në gjunjë e juaj me një shami të lidhur për belit të tij për të mbajtur atë nën kontroll. Vetura me rrota për fëmijë mund të lidhet për pjesës së përparme të karrocës.

Përgjithësisht, personat me dëmtim të palcës kurrizore vërejnë se fëmijët e tyre instiktivisht u adaptohen prindërve në karrocë. “Vajza ime asnjëherë nuk ka tejkuluar (shkelur) kufitë që ja kam vënë”, konfirmon një nënë paraplegjike. “Sa herë që ne dalim jashtë, dhe unë duhet të përdori ashensorin e jashtëm për të zbritur shkallëve, ajo asnjëherë nuk ka shfrytëzuar rastin të vrapojë nëpër shkallë dhe të dalë në rrugë vetëm. Ia kam tërhequr vërejtjen më parë, dhe ajo ka kuptuar se unë nuk mund ta ndihmoj atë në rast aksidenti. Fëmijët mësojnë shumë shpejt të bëjnë lëshime dhe shpejt bëhen të aftë për veten e tyre.

Jeta e përditshme

Të mbeturit së bashku, në çift, bëhet më e lehtë nëse higjiena mund të mbahet tërësisht nga personi me dëmtim të palcës kurrizore ose nëse është e mundur së paku një e treta e saj. Sidoqoftë nuk ekzistojnë rregulla absolute dhe çdonjëri duhet të vendosë për këtë në pajtim me personalitetin dhe dëshirat e partnerëve. Gjendja familiare gjithashtu duhet marrë në konsideratë.

Për të shmangur një pengesë personi në fjalë bëhet shumë kërkues dhe I/e varur. Për të kryer disa punë të shtëpisë ju duhet më shumë kohë. Kjo nuk është arsye për t'ia lënë në obligim ti kryejë partneri juaj I shëndetshëm ose vazhdimisht të kërkoni shërbyese. Por në të njëjtën kohë, mos jeni shumë kokëfortë në dëshirën tuaj për të qenë të pavarur: pranoni kur njerëzit dëshirojnë t'ju ndihmojnë. Refuzimi I vazhdueshëm I ndihmës mund të interpretohet si flakje. Kjo sigurisht I paraprinë thyerjes (mbarimit) I të qenit tejmase I pavarur.

“Para aksidentit tim, kur miqtë e mi vinin në shtëpinë time, u lejoja që ato vetë të kujdeseshin për veten e tyre. Por kur unë përfundova në karrocë, asnjëherë askujt nuk I lejoja të bënte diçka për ta. Dëshiroja të isha zonjë shtëpie e përkryer!” kujton Mandy. Në fillim, duhet aq shumë përpjekje për të rifituar pavarësinë, kështuqë ndonjëherë tejkalojmë kufinj të marrim tjetër drejtim. Gjetja e një mesatareje është zgjidhja më e mirë! Partneri dhe miqtë e juaj do të djehen më mirë nëse ata mund të jenë të dobishëm, përderisa ju nuk I ngarkoni ata me kërkesa.

.....

Rrëfime tjera

Dikush nuk është I obsesionuar me seks:

“Unë kam pësuar aksidentin para 20 viteve. Atëherë për sa I përket aspektit seksual isha mjaft aktiv, megjithëse nuk kisha ndonjë person të veçantë në jetën time. Pas dëmtimit, mu deshën të kalojnë dy vite për të pasur përsëri marrëdhënie seksuale. Nuk isha në ndonjë ngut. Tani, libidoja ime kërkon madje edhe më shumë punë intelektuale. Kur shoh femër të bukur, ajo më tërheq, por jo dhe nga brënda. Takova një grua mjaft tërheqëse. Ne duam njëri tjetrin dhe jetojmë së bashku tash më 18 vite. Realisht marrëdhëniet tona seksuale ndodhin dy deri tre herë në vit. Asnjëherë nuk më ka penguar. Ne puthemi, prekim njëri tjetrin, dëshirojmë të jemi pranë njëri tjetrit për një kohë të gjatë dhe kontakti jonë ende është burim I ekscitimit. Nuk ka dyshim se kam qenë me fat që para aksidentit kam pasur shumë përjetime me femra të ndryshme, dhe jam mjaft I vetëdijshëm për faktin se në jetë ekzistojnë gjëra shumë më të rëndësishme se marrëdhëniet seksuale.”

Eleganca:

“Gjithmonë kam qenë mjaft I ndieshëm ndaj trupit të bukur. Kjo është shkak pse kam nevojë për partner që më drejton në estetikë (elegancë). Por kjo gjë bëhet e komplikuar

meqenëse unë vetë nuk mund t’I përshtas idetë të cilat më kënaqin mua. Sfida ime më e madhe është të kem sukses në të jetuarit me veten time pa imponuar dështimet (zhgënjimet) e mia në të tjerët. Meqenëse në përshtypjen e parë jam në disfavor, duhet të takoj njerëzit në situata të tilla ku është e mundur të ketë shkëmbime të cilat ngjallin interesin e dikujt për mua. Në këtë mënyrë, unë mund të theksoj cilësitë. Të qenët me paaftësi nuk do të thotë të dukesh me paaftësi!”

Pushtuesi I cili nuk e dinte këtë gjë:

“Pas shokut spinal, gati gjithë kohën kisha ereksion. Kjo është e zakonshme për personat të cilët kanë dëmtimin në nivel të lartë. Ishte mjaft shqetësuese veçanërisht duke qenë vetëm 18 vjeç, isha ende I virgjër dhe kisha turp nga femrat, dhe këtu isha I trajtuar nga infermiere të cilat ishin më të vjetra se unë. Si të gjithë të tjerët, bija në dashuri me çdo njerën prej tyre! Përfundimisht, tre vite pas aksidentit kisha përvojën time të parë seksuale. Por kjo ndodhi tre herë brenda po të njëjtës javë!”

I pasionuari I kthjellët:

“Asnjëherë nuk do të haroj plotësisht humbjen time, qoftë kur lëviz nëpër trotuar ose kur bëj dashuri.”

Njeriu i lumtur:

“Aftësia për të qenë I zgjuar për partneren time luan rol mjaft të rëndësishëm. Unë ndjej atë çka edhe personat e tjerë ndjejnë dhe në këtë gjë kënaqësi. Është momenti I afrimit intensiv. Mirëpo kjo nuk është e gjitha. Ju duhet të gjeni barazpeshën midis marrjes dhe dhënies, të qenët I aftë të pranoni dhe të lejoni të tjerët t’ju japin, duke ju ndihmuar atyre të gjejnë mënyrën, përmes paraqitjes së asaj çka ju trazon dhe çka ju bën të lumtur”.

Të paeksperiencë:

“Gjithmonë do të kujtoj natën të cilën e kalova duke u dridhur pranë një gruaje të bukur. Ajo më solli të gjitha bataniet e shtëpisë, por pa ndonjë dobi. Humba një mundësi të artë për shkak se nuk dija asgjë në lidhje me hipoterminë! Një banjë e ngrohtë do të më sillte në vete (rigjallëronte)! Sistemi deficitar I termorregullimit shkon dorë për dorë me dëmtimin në nivel të lartë. Çdo tetraplegjik duhet të dijë këtë gjë. Gjithashtu mund të ndodhë edhe hipertermia. Kur jam shumë aktiv dhe trupi im zien nga të nxehtëit, më duhet të pushoj.”

Dashuruesit:

“Vetëm kundërmimi I tij nga pas është I mjaftueshëm të më mbush me ndjesinë e ngrohtësisë.”

.....

Gjetja e njëri tjetrit

Kur sëpari ktheheni në shtëpi, jeni të konfrontuar me impotencën tuaj, humbjen tuaj. Kufizimet janë të qarta. Ekziston ndjenjë shumë e fortë e dështimit. Në spital, shumë rrallë ka momente për të qenë vetëm për të gjurmuar veten. “Në vitet e para , kisha dëshirë të madhe për afërsi seksuale, por kjo ishte tej mundësive të mia emocionale.”

Është shumë e vështirë të heqësh dorë nga seksualiteti dhe dashuria! Përfundimisht, ju kuptoni që marrëdhënia është e mundshme përderisa ju nuk mundoheni të çlodhni imazhin tuaj të vjetër për veten tuaj. Kjo mund të nënkuptojë, flakjen e vlerave destruktive të cilat I kemi absorbuar përmes medias dhe kulturës së Amerikës veriore: koncepti komercial për bukurinë, hulumtimi obsesiv për cilësitë (vlerat) madje edhe në dashuri... Mbani mend që ju në shpirt dhe zemër jeni ende po I njëjti person, me po të njëjtat dëshira dhe frika. Bëhuni të sigurtë se jeni të “përshtatshëm” për të tjerët gjithashtu, të gatshëm për të pranuar dëshirat dhe frikat e tyre, shpirtin dhe dashurinë e tyre.

Kontaktet tuaja të para, ka të ngjarë, të jenë me njerëz të cilët formojnë pjesën me paaftësi të komunitetit: të qënit sëbashku me njerëzit të cilët kuptojnë problemet e juaja ju jep ndjenjën e sigurisë. Disa herë, pas takimit me një varg njerëzish, ju mund të krijoni lidhje me ndonjë i/e cili/a nuk ka lidhje me këtë mjedis... në mos keni gjetur një shpirt të njëjtë atje! Përkundrajt paragjykimeve të cilat ekzistojnë në këtë temë, asgjë nuk mund të pengojë dy persona ku të dy janë shfrytëzues të karrocës, nga të jetuarit si çift dhe të pasurit jetë të plotësuar seksuale. Në rrugën e jetës, kuptojmë se çka është esenciale, e kjo është ngrohtësia në zemrën e të dashurit/dashurës, e jo nxehtësia e trupit të tyre.

Të qënit më të afërt

Partneri I parë: “E dua kokën tënde, ngjyrën e flokëve tua, shndritjen në sytë e tua...mënyrën se si ti dëgjon, mënyrën me të cilën fjalët tuaja më magjepsin.” Pamja, gjestet, prekjet vjedhurazi. Partneri I dytë: ”Prit! Unë nuk do të jemë ai që ti më imagjinon, ekzistojnë gjëra që ti nuk mund ti shohësh. Vendose dorën tënde këtu. E sheh, nuk mund të ndjej kurgjë, por përshpërit fjalë të ëmbla në veshin tim dhe unë do të bëhem I tëri i yti/e jotja. Ti duhet të dishë: kënaqësia për mua nuk është e njëjtë si më parë. Do të dehem nga aroma e lëkurës tënde lakuriqe, nga lëvizjet të cilat unë nuk mund më tej ti kryej dhe nga trupat tonë të bashkuar me pasion. Aroma jote do të ushqejë pasionin tim. Zëri yt do të më mbushë me gëzim. Por tek unë eja pa ndonjë pritje të veçantë. Unë do të gjurmoj se çka të kënaq ty dhe ti gjurmo se çka më kënaq mua, por mos kërko të pamundurën në hulumtimin tënd për ekstazën time.”

Fuqia juaj për joshje (tërheqje) pikë së pari varet nga qënrimi juaj. Keni vetë-besim dhe asnjëherë mos përrulni veten tuaj.

Nëse ekziston joshja (forca tërheqëse), ekziston edhe shansi: bëhet e mundur të shpjegohen dallimet tona dhe të pranohen ato. Loja e joshjes dhe shtytjes ekziston në të gjitha lidhjet. Fituesi I merr të gjitha! Është radha jote të luash: shumë njerëz ndjehen jo komfor kur për herë të parë takojnë person me paaftësi; nga ju varet rehatia e tyre.

Përgatisni të tjerët:

Jeni të hapur por edhe dinak; jeni direkt por jo dhe I ashpër; mundohuni të inkurajoni pyetjet, duke mos shkuar shumë larg; përgjigjuni në përputhje me aftësinë e të kuptuarit të personave të tjerë.

Çdo gjë është e ndryshme për të gjithë ne. Ndjeshmëria, ereksioni, lëvizjet, forca muskulare, barazpesha, lubrifikimi, ejakulimi: nuk ekziston ekuacion unik. Unë hetoj veten, të hetoj ty, ne hetojmë njëri tjetrin... Zbuloj çka të kënaq ty dhe ti zbulon se çka më kënaq mua. Ne bëhemi bashkëfajtorë në lumturinë e të qenët së bashku, të qenët partnerë në lojrat tona të dashurisë.

FJALORTH

Hiprrrefleksia autonome: (termë e drejtë për “disrrefleksinë autonome”): përgjigje e tepëruar nga sistemi nervor ndaj stimujve të ndryshëm poshtë nivelit të dëmtimit. Manifestohet me reaksion (përgjigje) të tepëruar të trupit. Simptomet përfshijnë hipertension, djersitje profuse (të bollshme), kongjestion nazal, kokëdhimbje dhe puls të ngadalësuar. Distensioni I fshikëzës urinare ose I zorrëve dhe stimulimi në lëkurë janë midis aktivatorëve të mundshëm.

Koitusi: çiftëzimi te speciet njerëzore ose te kafsh; penetrimi I penisit në vaginë.

Kontraktura: kontraktimi I zgjatur dhe I pavullnetshëm i një ose më shumë muskujve pa dëmtim të fijeve muskulore, e cila shkakton kufizime në trajtë të lëvizjeve të bashkuara.

Ejakulimi: rrjedhja e menjëhershme e lëngut seminal (sperms) nga penisi e shkaktuar nga kontraksioni i pavullnetshëm i muskujve.

Zonat erogjene: pjesët e ndryshme të trupit për dhënien e kënaqësisë sensuale (epshore), siç është goja, gjinjët dhe zonat gjenitale.

Fertiliteti: kualiteti I të qenit produktiv, për riprodhimin e vetes.

Fibroza: Zmadhimi I përmbajtjes së indit lidhor në organizëm.

Libido: Energji psikike që është force shtytëse për dëshirën seksuale.

Oral-gjenital: I përket gojës dhe organeve gjenitale.

Orgazmi: pika kulmore e eksitimit seksual e shkaktuar pas koitusit (marrëdhënies seksuale), stimulimit manual ose oral.

Flebiti: formimi I trombit brenda venës, ndonjëherë I shoqëruar me inflamacion të murit të brendshëm të venës (shikoni “trombozën”).

Priapism: prania e ereksionit në mungesë të eksitimit seksual.

Prostata: gjëndër që rrethon bazën e uretrës dhe ndodhet nën fshikëzën urinare tek meshkujt. Ai sekreton njërin nga komponentat e spermës.

Psikogjenik: me origjinë psikike, mendore.

Refleks: reagim automatik I cili është I pavullnetshëm dhe I menjëhershëm pas stimulimit të caktuar.

Tromboflebit: shikoni flebit.

Trombozë: formimi I trombeve në enën e gjakut ose në ndonjërin prej kaviteteve (hapësirave) në zemër.