

The topic of sexual intimacy after stroke can be difficult to talk about. Stroke can change how you feel about your body and relationship with your partner.

It is important to remember that sexual intimacy does not only refer to the act of sexual intercourse, it also refers to the emotional engagement with your partner. Good communication is essential in enhancing sexual intimacy.

Talk to your stroke care team and your partner about any intimacy concerns which you may have, there is always something that can be done about it.



How stroke can affect intimacy?

There are several reasons why you may have difficulties with sexual intimacy after a stroke.

Attitudes



Fear that sex may cause another stroke. It is unlikely that sexual activities can trigger a stroke. It is normal for your heart to beat faster and blood pressure to rise during sexual intercourse.

If you feel unworthy of sexual intimacy because of your appearance or due to concerns that you may have such as physical care during the love making process, not to worry, you are not alone. Having an open conversation with your partner about what changes you may wish to have during the love making process would be useful.

If you are concerned, please talk to your healthcare professionals.

Physical changes



Muscle weakness, stiffness, altered sensation and physical tiredness may restrict your movements, what positions you are in. This may make sex uncomfortable.

Continenence problem may be a source of fear and embarrassment which may lead you to avoiding sexual activities.

You should discuss these concerns with the healthcare professionals involved in your care.

Emotional changes



It is common to experience **low mood and loss of interest in sexual activities and/or intimacy** after stroke. Some people may find it difficult to inhibit their **sexual desires** and may feel frustrated or angry.

Talk to your doctor who will be able to refer you to a specialist for help if appropriate.

Relationship problems



Role changes or role reversal are common after stroke and it may put strains on your relationship with your partner, especially if your partner is caring for you. The way you see each other may change, which can impact your sex life.

Stroke may affect your confidence and self-esteem. You may feel uneasy when approaching people or meeting someone new.

You should have an open conversation with your partner to discuss this.

Sexual Dysfunction



Just as how stroke may cause weakness in the arm, it may also cause sexual dysfunction in the same way.

Erectile dysfunction and low sexual desire after stroke may be due to hormonal imbalance from dysregulated pituitary glands. This may lead to decreased sex drive and lower the person's self-esteem. Some of the medications may cause decrease in sex drive.

You should consult with your doctor about any of these issues.

What can help?

How you feel about sex can impact how you feel in general about yourself. It may not be easy to talk about the struggles you are facing. Taking the first step in voicing out is the key to solution. Here are some strategies that may help.

Acknowledge and address any emotional changes

- ▶ If depression or anxiety is affecting how you view sex, talk to your partner and seek help from your doctor. Your doctor may recommend a specialist or psychologist to help you.
- ▶ Doing things together such as having mutual hobbies or watching movies together can help strengthen the bond with your partner.
- ▶ Give yourself time to get into the mood before sex. Choose a time when you and your partner are both relaxed and will not be interrupted.
- ▶ You could start knowing your partner and yourself again physically, without attempting to reach orgasm. Foreplay activities such as cuddling, kissing and seductively touching each other can help with increasing physical attraction, and in turn, explore new ways of how both your bodies respond to sexual intimacy.



Discuss with your partner about relationship changes

- ▶ To improve sexual life post stroke, open communication is the key element. Be open with your sexual needs, desire and likes/dislikes with your partner.
- ▶ Talk to your partner and work out things that are comfortable for both of you.
- ▶ Communicate your feelings and worries openly and honestly to your partner.
- ▶ Have your doctor refer you to a specialist therapist if you wish to talk about this problem.



Learn to adapt physical changes

- ▶ If you have problem with muscle stiffness/weakness, and/or spasm finding the right position to have sex may be a case of trial and error. Talk to your rehabilitation therapist and seek their advice.
- ▶ If you often feel tired, try to have sex in the morning when you have more energy.
- ▶ If you have problem getting or maintaining an erection, talk to your doctor for prescription of medication or procedure to help you.
- ▶ If you have continence problems, empty your bladder and bowel just before sex and avoid drinking too much beforehand.
- ▶ You should bring up any concerns to the healthcare team caring for you. They can provide further advice and guidance.



Where can I find out more?

Sexual Counselling after Disability

- 📞 Hotline: +65 64506181
- ✉ Email: rehab_enquiry@ttsh.com.sg
- 📍 Address: Department of Rehabilitation Therapy Services
Tan Tock Seng Rehabilitation Centre
@ Ang Mo Kio Community Hospital
17 Ang Mo Kio Ave 9, Singapore 569766



Stroke Services Improvement

www.healthhub.sg/strokehub
Published in January 2019
Reviewed in March 2022

An initiative of the Stroke Services Improvement (SSI) team in collaboration with all public hospitals in Singapore.

中风过后谈论两性话题并不容易，因为中风可能改变您对自己身体的感受以及与伴侣的关系。

我们应该记住性亲密并不仅仅意味着性交，它还包括和伴侣的亲密情感。良好的沟通对于增强性亲密关系至关重要。



和您的中风护理团队以及伴侣讨论，总能找到合适的改进方案。

中风如何影响亲密关系？

中风后您面临的性亲密相关的困难，可能归咎于以下原因。

态度



担心性交会导致再次中风。 性行为不太可能会引发中风。在性交的过程中，心跳加速，血压升高都是正常的。

您可能会因为您的外表而觉得不配有性亲密，或顾虑到做爱时可能还需要多加注意身体。您不是唯一一个有这种担忧的人。您可以与您的伴侣讨论您在做爱过程中所想要的改变并且进行沟通。

如果您有任何顾虑，请咨询您的医疗团队。

身体变化



肌肉无力、僵硬、触感变化和身体疲倦可能会限制您的动作，姿势和感受，进而导致性交不适。

尿便失禁可能导致恐惧和尴尬，进而使您避免性行为。

您应该与给予您护理的医疗人员讨论这些问题。

情绪变化



中风后出现的**情绪低落、性欲丧失**均属正常。一些患者则可能发现**难以抑制性欲**，因而感到沮丧或愤怒。

和您的医生沟通，以帮助您找到适合的专科医生。

感情问题



中风后所出现的**角色变化或角色对换**颇为常见。这可能会对您与伴侣的关系给予压力，尤其是当您的伴侣是您的看护者。你们看待彼此的方式也可能会有所不同，进而可能影响您的性生活。

中风可能会影响您的信心和自尊。您可能会对结识新朋友感到不安。

您应该与您的伴侣坦诚地讨论这些问题。

性功能障碍

就像中风可以导致肢体无力，它也可能引起性功能障碍。



勃起功能障碍和中风后性欲降低可能是由于脑垂体失调引起的荷尔蒙失衡所造成的。这可能会导致性欲下降，和降低个人的自尊。另外，一些药物也可能导致性欲减退。

如果您有这方面的问题，应该咨询您的医生。

有哪些方法呢？

您对性的看法影响对自己的整体感受。谈论您所面临的困难或许并不容易。迈出第一步是解决问题的关键。以下是一些可能对你有帮助的策略。

承认并解决任何情绪的变化

- ▶ 如果抑郁或焦虑影响您对性的看法，和您的伴侣坦诚交谈，并向您的医生寻求帮助。您的医生可能会建议专科医生/心理学家来帮助您。
- ▶ 和伴侣一起活动，比如有共同的爱好或一起看电影，可以帮助加强彼此的关系。
- ▶ 性交之前，给自己一点时间培养情调。选择您与伴侣都放松并且不会被打扰的时间。
- ▶ 您可以在不达到高潮的情况下重新认识您的伴侣和自己的身体。前戏活动，如拥抱、亲吻和诱人的抚摸，有助于增加对彼此身体的吸引力和了解你们的身体如何对性亲密做出反应的新方法。



和您的伴侣讨论彼此之间的感情变化

- ▶ 想要在中风后改善性生活，坦诚的沟通是关键。您可以向您的伴侣坦白您的性需求、欲望以及您喜欢和厌恶的事情。
- ▶ 与你的伴侣交谈，找出彼此都能接受的舒适范围。
- ▶ 向您的伴侣坦诚地传达您的感受和忧虑。
- ▶ 如果您想谈论这些问题，请让您的医生将您引荐专科治疗师。



学会适应身体变化

- ▶ 如果您有肌肉僵硬、无力或痉挛的问题，您可能需要逐步尝试并找到合适的性交姿势。您可以向专业治疗师寻求建议。
- ▶ 如果您经常感到疲倦，不妨尝试在早晨精力旺盛时性交。
- ▶ 如果您在唤起或维持勃起方面遇到问题，请咨询您的医生寻求药物或手术的帮助。
- ▶ 如果您有失禁问题，您可以在性交前排空膀胱和肠道，并且避免在性交前喝太多水。
- ▶ 您应该向照顾您的医疗团队提出任何担忧。他们可以为您提供进一步的建议和指导



我可以在哪里了解更多信息？

残疾后的性咨询 (Sexual Counselling after Disability)

- ☎ 热线: +65 64506181
- ✉ 电邮: rehab_enquiry@ttsh.com.sg
- 📍 地址: Department of Rehabilitation Therapy Services
Tan Tock Seng Rehabilitation Centre
@ Ang Mo Kio Community Hospital
17 Ang Mo Kio Ave 9, Singapore 569766



Stroke Services Improvement

www.healthhub.sg/strokehub

发布于2019年1月

审查于2022年3月

中风服务改善小组 (SSI) 与新加坡所有公立医院合作的一项举措

Keintiman dalam hubungan seksual selepas angin ahmar mungkin sukar untuk dibicarakan. Angin ahmar boleh menyebabkan pandangan terhadap tubuh badan anda dan hubungan dengan pasangan anda berubah.

Adalah penting untuk diingatkan bahawa keintiman seksual tidak hanya merujuk kepada perbuatan seksual tetapi juga termasuk perasaan emosi terhadap seseorang yang istimewa kepada anda. Mempunyai komunikasi yang baik adalah penting dalam meningkatkan keakraban seksual.



Bincangkan dengan pasukan penjagaan angin ahmar dan pasangan anda, untuk mengetahui cara-cara yang sesuai untuk menanganinya bersama.

Bagaimana angin ahmar boleh menjejaskan keintiman?

Terdapat beberapa sebab mengapa anda mungkin mengalami kesulitan dengan keintiman dalam hubungan seksual selepas angin ahmar.

Sikap



Takut seks akan mengakibatkan serangan angin ahmar sekali lagi.

Hubungan seks tidak mungkin boleh mencetuskan angin ahmar. Degupan jantung lebih pantas dan tekanan darah meningkat adalah perkara yang biasa semasa melakukan hubungan seksual.

Sekiranya anda berasa tidak layak keintiman seksual disebabkan penampilan anda atau kerana rasa bimbang yang mungkin anda alami (misalnya tentang penjagaan fizikal semasa proses bercinta), jangan risau, anda tidak bersendirian. Mengadakan perbualan terbuka dengan pasangan anda tentang apa-apa perubahan yang diinginkan semasa proses bercinta akan membantu anda.

Jika anda berasa khuatir, bincangkan dengan doktor anda.

Perubahan fizikal



Kelemahan otot, ketegangan, sensasi yang berubah dan keletihan fizikal

boleh menyekat pergerakan, kedudukan dan bagaimana anda rasa. Ini boleh membuat seks menjadi tidak selesa.

Kesukaran kawalan kencing mungkin menjadi punca rasa takut dan malu yang boleh menyebabkan anda mengelakkan hubungan seks.

Anda harus bincangkan kebimbangan ini dengan doktor yang terlibat dalam penjagaan anda.

Perubahan emosi



Rasa muram dan kehilangan minat dalam hubungan seks adalah perkara biasa yang dialami selepas angin ahmar. Seseorang mungkin merasa sukar untuk menghalang keinginan seksual mereka dan mungkin berasa kecewa atau marah.

Bincangkan dengan doktor anda untuk merujuk anda kepada pakar untuk mendapatkan bantuan.

Masalah hubungan



Perubahan peranan atau pertukaran peranan adalah perkara biasa yang berlaku selepas angin ahmar dan mungkin memberi tekanan kepada hubungan dengan pasangan anda, lebih-lebih lagi jika pasangan anda menjaga anda. Bagaimana anda melihat satu sama lain mungkin berubah, dan boleh menjejaskan kehidupan seks anda.

Angin ahmar boleh menjejaskan keyakinan dan harga diri anda. Anda mungkin berasa tidak selesa untuk bertemu dan berkenalan dengan orang baru.

Anda dan pasangan anda perlu mempunyai perbualan yang terbuka untuk membincangkan perkara ini.

Angin ahmar boleh menyebabkan gangguan fungsi seksual, sepertimana ia boleh menyebabkan kelemahan lengan.

Gangguan fungsi seksual



Gangguan fungsi ereksi dan keinginan seks yang rendah selepas angin ahmar mungkin disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon akibat daripada gangguan kelenjar pituitari. Ini boleh mengurangkan keinginan seks dan menurunkan harga diri seseorang. Sesetengah ubat boleh menyebabkan keinginan seks menurun.

Anda harus berunding dengan doktor anda tentang mana-mana isu ini.

Apakah yang boleh membantu?

Pandangan anda terhadap hubungan seks boleh menjejaskan perasaan anda secara umum dan pandangan terhadap diri anda sendiri. Perkara ini mungkin tidak mudah untuk dibicarakan. Mengambil langkah pertama dengan bersuara adalah kunci kepada penyelesaian. Berikut adalah beberapa strategi yang boleh membantu.

Akui dan tangani sebarang perubahan emosi atau perasaan

- ▶ Jika kemurungan atau rasa cemas menjejaskan pandangan anda tentang seks, bincangkan dengan pasangan anda dan dapatkan bantuan daripada doktor anda. Doktor anda boleh merujuk anda kepada doktor pakar / pakar psikologi untuk membantu anda.
- ▶ Melakukan perkara bersama-sama seperti mempunyai hobi yang sama atau menonton filem bersama boleh membantu mengeratkan ikatan dengan pasangan anda.
- ▶ Beri masa kepada diri sendiri untuk membina suasana sebelum seks. Pilih waktu apabila anda dan pasangan anda berasa tenang dan tidak akan diganggu.
- ▶ Anda boleh mengenali semula pasangan anda dan diri anda secara fizikal, tanpa cuba untuk mencapai kemuncak. Aktiviti ransangan erotik seperti berpelukan, berciuman dan menyentuh secara menggoda antara satu sama lain boleh membantu meningkatkan daya tarikan fizikal, dan seterusnya, meneroka cara baharu bagaimana kedua-dua badan anda bertindak balas terhadap keintiman seksual.



Berbincang dengan pasangan anda tentang perubahan dalam hubungan

- ▶ Komunikasi secara terbuka merupakan perkara utama untuk memperbaiki kehidupan seks selepas angin ahmar. Bersikap terbuka dengan pasangan anda tentang keperluan, keinginan dan apa-apa yang anda tidak suka berkenaan seks.
- ▶ Bincangkan dengan pasangan anda dan berusaha untuk melalukan perkara yang selesa untuk anda berdua.
- ▶ Berkomunikasi bersama pasangan anda tentang perasaan dan kekhawatiran anda secara terbuka dan jujur.
- ▶ Minta doktor anda merujuk anda kepada ahli terapi pakar sekiranya anda ingin membincangkan tentang masalah ini.



Belajar untuk menyesuaikan perubahan fizikal

- ▶ Jika anda mempunyai masalah dengan kekakuan otot/kelemahan dan/atau kekejangan, mencari posisi yang betul untuk melakukan hubungan seks mungkin merupakan kes percubaan dan kesilapan. Bincangkan dengan ahli terapi pemulihan anda dan dapatkan nasihat mereka.
- ▶ Jika anda sering keletihan, cuba lakukan hubungan seks pada waktu pagi semasa anda lebih bertenaga.
- ▶ Jika anda mengalami masalah untuk mencapai atau mengekalkan ereksi, bincangkan dengan doktor anda untuk mendapatkan preskripsi ubat-ubatan atau prosedur untuk membantu anda.
- ▶ Jika anda mengalami masalah kawalan pundi kencing yang lemah, buang air kecil dahulu dan elakkan daripada minum secara berlebihan sebelum melakukan hubungan seks.
- ▶ Anda harus menimbulkan sebarang kebimbangan kepada pasukan penjagaan kesihatan yang menjaga anda. Mereka boleh memberikan nasihat dan bimbingan lanjut.



Di mana saya boleh dapatkan maklumat lanjut?

Kaunseling Seksual selepas Kehilangan Upaya (Sexual Counselling after Disability)

- ☎ Hotline: +65 64506181
- ✉ Emel: rehab_enquiry@ttsh.com.sg
- 📍 Alamat: Department of Rehabilitation Therapy Services
Tan Tock Seng Rehabilitation Centre
@ Ang Mo Kio Community Hospital
17 Ang Mo Kio Ave 9, Singapore 569766



Stroke Services Improvement

www.healthhub.sg/strokehub
Terbitan pada Januari 2019
Disemak semula pada Mac 2022

Satu inisiatif oleh Pasukan Peningkatan Perkhidmatan bagi Angin Ahmar (SSI) dengan kerjasama semua hospital awam di Singapura.

பக்கவாதம் ஏற்பட்ட பிறகு உடலுறவு குறித்துப் பேசுவது உங்களுக்கு கடினமானதாக இருக்கலாம். உங்கள் உடல் மற்றும் உங்கள் உறவாளருடனான உறவுமுறை குறித்து நீங்கள் உணரும் விதத்தைப் பக்கவாதம் மாற்றலாம்.

பாலுறவு நெருக்கம் , பாலியல் உடலுறவைக் மட்டும் குறிப்பது அல்ல என்று நினைவில் கொள்வது அவசியம். விசேஷமான ஒருவருடன் நெருக்கமாக இருப்பது போன்ற உணர்ச்சி மற்றும் உணர்வுகளையும் உள்ளடக்கும். உங்களுக்கு நல்ல தொடர்பு திறன் அத்தியாவசியமானது, அது உங்களின் பாலுறவு நெருக்கத்தை அதிகரிக்க உதவும்.



பக்கவாதப் பராமரிப்புக் குழுவிடமும் உங்கள் உறவாளரிடமும், இது தொடர்பாக ஏதேனும் நடவடிக்கை எடுப்பது குறித்து கலந்துறையாடுங்கள்.

பக்கவாதம் எவ்வாறு உடலுறவைப் பாதிக்கலாம்?

பக்கவாதத்திற்குப் பிறகு உங்களுக்கு உடலுறவுப் பிரச்சினைகள் ஏற்படுவதற்குப் பல்வேறு காரணங்கள் உள்ளன.

மனப்போக்குகள்



உடலுறவினால் மற்றொரு பக்கவாதம் ஏற்படும் என்கிற பயம். பாலியல் நடவடிக்கைகளால் பக்கவாதம் ஏற்படுவதற்கு வாய்ப்பில்லை. உடலுறவின் போது உங்கள் இதயம் வேகமாகத் துடிப்பதும், இரத்த அழுத்தம் அதிகரிப்பதும் வழக்கமானதே.

உடல் உருவ மாற்றத்தின் பொருட்டு உடல் உறவுக்கு நீங்கள் தகுதியற்றவர், என்று தனிமையில் வருந்த வேண்டாம். உங்கள் உறவாளருடன் உடல் நெருக்கத்தின் பொது செய்யவேண்டிய மாற்றங்கள் குறித்து வெளிப்படையாக கலந்துரையாடி இதற்கு தீர்வு காணலாம்.

ஏதேனும் கவலை இருந்தால், உங்களது ஆரோக்கியப் பராமரிப்பு நிபுணர்களிடம் பேசுங்கள்.

உடல்ரீதியான மாற்றங்கள்



தசை பலவீனம், தளே இறுக்கம், மாறுபட்ட உணர்வு, உடல்ரீதியான போர்வு ஆகியளவு உங்கதின் நடமாட்டம், நிலைப்பாடு மற்றும் நீங்கள் உணரும் விதத்தைக் கட்டுப்படுத்தலாம். இது உடலுறவு அநெளகரியமாக்கலாம்.

சிறுநீர் கட்டுப்படுத்தும் பிரச்சினையானது, நீங்கள் உடலுறவைத் தவிர்ப்பதற்கு வழிவகுக்கக்கூடிய அச்சம் மற்றும் சங்கடத்தின் ஆதாரமாக இருக்கலாம்.

ஏதேனும் கவலை இருந்தால், உங்களது ஆரோக்கியப் பராமரிப்பு நிபுணர்களிடம் பேசுங்கள்.

உணர்ச்சி மாற்றங்கள்



பக்கவாதத்திற்குப் பிறகு மந்தமான மனநிலை, மன அழுத்தம், உடலுறவில் ஆர்வமிழப்பு, நெருக்கமின்மை ஆகியவை ஏற்படுவது பொதுவானதே. சிலர் தங்களின் உடலுறவு ஆர்வத்தை அடக்க சிரமப்பட்டு அதை கோபம் எரிச்சல் வழியாக வெளிப்படுத்தலாம்.

இது குறித்து, உங்கள் மருத்துவரிடம் பேசுங்கள், உங்களுக்கு உதவ அவர் உங்களை சிறப்பு நிபுணரிடம் பரிந்துரைப்பார்.

உறவுமுறை பிரச்சினைகள்



பொறுப்பு மாற்றங்கள் அல்லது பொறுப்பு நேர்மாறாக மாறுதல் பக்கவாதத்திற்குப் பிறகு வழக்கமானதே. குறிப்பாக, உங்கள் உறவாளர் உங்கள் மீது அக்கறை கொள்கிறார் எனில், அது உங்கள் உறவாளருடனான உங்களின் உறவுமுறையில் அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும். நீங்கள் ஒருவரை ஒருவர் பார்க்கும் முறை மாறலாம். அது உங்கள் பாலியல் வாழ்க்கையைப் பாதிக்கலாம்.

பக்கவாதம் உங்கள் தன்னம்பிக்கையையும், சுய-மரியாதையையும் பாதிக்கலாம். நீங்கள் மக்களை அணுகுவதற்கும், யாரேனும் புதியவரைச் சந்திப்பதற்கும் தயக்கமாக உணரலாம்.

இதுகுறித்து உங்கள் துணைவருடன் வெளிப்படையாக பேசுங்கள்.

பாலியல் ரீதியான செயலிழப்பு



பக்கவாதம் கைகளில் பலவீனத்தை ஏற்படுத்தும் அதே முறையில் பாலியல் ரீதியான செயலிழப்பையும் விளைவிக்கலாம்.

பக்கவாதத்திற்குப் பிறகு ஏற்படும் விறைப்புத்தன்மை குறைபாடு (Erectile dysfunction – ED), குறைவான பாலியல் விருப்பம் ஆகியவை ஹார்மோன் சார்ந்த சமநிலையின்மையின் காரணமாக இருக்கலாம். ஹார்மோன்களைக் கட்டுப்படுத்துகின்ற உங்கள் மூளையின் ஒரு பகுதி சேதமடைவதே இதற்குக் காரணமாக இருக்கலாம்.

குறைந்த பாலியல் விருப்பமானது, சுய-கௌரவக் குறைவின் காரணமாகவும் இருக்கலாம். சில மருந்துகள் பாலியல் ஆர்வத்தைக் குறைக்கலாம்.

இது குறித்து உங்கள் மருத்துவருடன் கலந்தாலோசிக்கவும்.

எது உதவலாம்?

நீங்கள் உடலுறவு குறித்த உணரும் விதமானது, நீங்கள் பொதுவாக உணரும் விதத்தையும் உங்களைப் பற்றி நீங்கள் உணரும் விதத்தையும் பாதிக்கலாம். அதைப் பற்றி பேசுவது சுலபமாக இல்லாதிருக்கலாம். அது குறித்து வெளிப்படையாகத் தெரிவிக்க முன்வருவதே தீர்வுக்கான வழியாகும். உங்களுக்கு உதவக்கூடிய சில உத்திகள் இங்கே வழங்கப்பட்டுள்ளன.

உணர்ச்சி அல்லது மனநிலை மாற்றங்களையும் ஒப்புக்கொள்ளுங்கள் மற்றும் அவற்றுக்குத் தீர்வு காணுங்கள்

- ▶ உடலுறவு குறித்த உங்கள் எண்ணத்தை மனவழுத்தம் அல்லது கவலை பாதிக்கிறது என்றால், உங்கள் துணைவருடன் பேசுங்கள். இதற்கு உதவ, உங்கள் மருத்துவர் சிறப்பு நிபுணர் / உளவியல் நிபுணரைப் பரிந்துரைக்கலாம்.
- ▶ துணைவருடன் ஒன்றாக சேர்ந்து திரைப்படம் பார்ப்பது அல்லது பொழுதுபோக்கு கேளிக்கைகளில் ஈடுபடுவது, உங்கள் இருவரின் பிணைப்பை அதிகரிக்கும்.
- ▶ உடலுறவுக்கு முன் நீங்கள் அதற்குரிய மனநிலையை அடைவதற்கு நேரம் எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். நீங்களும் உங்கள் உறவாளரும் குறுக்கீடு இல்லாத, இளைப்பாறும் மனநிலையில் இருக்கும் நேரத்தைத் தேர்ந்தெடுங்கள்.
- ▶ உடலுறவில் பரவச நிலையை அடைவதற்கு முயற்சி செய்யாமல், உங்கள் உறவாளரையும் உங்களையும் நீங்கள் உடல்ரீதியாக மீண்டும் அறியத் தொடங்கலாம். அவ்வண்ணத்தல், முத்தமிடுதல், ஒருவரை ஒருவர் பாலியல் ரீதியாக தொட்டு பார்த்தல் போன்ற முன்னின்ப செய்கைகளால் இருவரின் நெருக்கம் அதிகரிப்பதோடு, உடல் நெருக்கத்தின்போது தங்களின் உடம்பு எவ்வாறு ஒத்துழைக்கிறது என்பதை கண்டறிய உதவுகிறது.



உறவுமுறை மாற்றங்கள் குறித்து உங்கள் உறவாளருடன் கலந்துரையாடுங்கள்

- ▶ பக்கவாதத்திற்குப் பிறகு பாலியல் வாழ்க்கையை மேம்படுத்துவதற்கு, வெளிப்படையான உரையாடல் மிகவும் முக்கியமாகும். உங்களின் பாலியல் தேவைகள், விருப்பு மற்றும் வெறுப்புகள் குறித்து உங்கள் உறவாளருடன் வெளிப்படையாக இருக்கவும்.
- ▶ உங்கள் உறவாளருடன் பேசி உங்கள் இருவருக்கும் வசதியான முறைகளை முடிவு செய்யுங்கள்.
- ▶ உங்கள் உணர்வுகளையும் கவலைகளையும் உங்கள் உறவாளரிடம் வெளிப்படையாகவும் நேர்மையாகவும் தெரிவியுங்கள்.
- ▶ இப்பிரச்சினை குறித்து நீங்கள் பேச விரும்பினால், உங்கள் மருத்துவரிடம் ஒரு சிறப்பு நிபுணத்துவம் வாய்ந்த சிகிச்சையாளரைப் பரிந்துரைக்குமாறு கேளுங்கள்.



உடல் ரீதியான மாற்றங்களை ஏற்றுக்கொள்ளக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள்

- ▶ உங்களுக்கு தசை இறுக்கம் அல்லது பலவீனம் தொடர்பான பிரச்சினை இருந்தால், உடலுறவு வைத்துக்கொள்வதற்கான சரியான நிலைப்பாட்டைக் கண்டறிவது உங்களுக்கு ஒரு சோதனை முயற்சியாக இருக்கலாம். உங்களுக்கு ஆலோசனை அளிப்பதற்கு மறுவாழ்வு சிகிச்சையாளரிடம் பேசுங்கள்.
- ▶ நீங்கள் பெரும்பாலான நேரமும் சோர்வாக உணர்ந்தால், காலை வேளையில் உடலுறவு வைத்துக்கொள்ள முயற்சி செய்யுங்கள், ஏனெனில் அப்போது தான் நீங்கள் அதிக ஆற்றலைக் கொண்டிருப்பீர்கள்.
- ▶ விறைப்புத்தன்மை அடைவதற்கு அல்லது அதைத் தொடர்ந்து பேணுவதற்கு உங்களுக்குப் பிரச்சினை இருந்தால், உங்களுக்கு உதவும் மருந்து அல்லது நடைமுறையைப் பரிந்துரைப்பதற்கு உங்கள் மருத்துவரிடம் பேசுங்கள்.
- ▶ உங்களுக்குக் சிறுநீர் கட்டுப்படுத்துவதில் பிரச்சினை இருந்தால், உடலுறவு வைத்துக்கொள்வதற்குச் சற்று முன்னர் சிறுநீர் கழிக்கவும். மற்றும் முன்கூட்டியே, அதிக அளவில் நீர் அல்லது நீர் போன்ற பானங்கள் அருந்துவதைத் தவிர்க்கவும்.
- ▶ ஏதேனும் கவலை இருந்தால் உங்கள் ஆரோக்கியப் பராமரிப்பு குழுவிடம் தெரிவிக்கவும். அவர்கள் உங்களுக்கு அறிவுரை அளித்து வழிகாட்டுவார்கள்.



நான் மேலும் தகவல்களை எங்கு கண்டறியலாம்?

உடல் குறைபாடு பிறகு பாலியல் தொடர்பான ஆலோசனை (Sexual Counselling after Disability)

- ☎ தொடர்பு எண்: +65 64506181
- ✉ மின்னஞ்சல்: rehab_enquiry@ttsh.com.sg
- 📍 முகவரி: Department of Rehabilitation Therapy Services
Tan Tock Seng Rehabilitation Centre
@ Ang Mo Kio Community Hospital
17 Ang Mo Kio Ave 9, Singapore 569766



Stroke Services Improvement

www.healthhub.sg/strokehub

ஜனவரி 2019 தில் வெளியிடப்பட்டது.

சமீபத்தி ய மதிப்பா ய்வு மார்ச் 2022 யில் செய்ய ப்பட்டது

சிங்கப்பூரில் உள்ள அனைத்து பொது மருத்துவமனைகளின் உடனுழைப்புடன் பக்கவாத சேவைகளை மேம்படுத்தும் (SSI) அணியின் ஒரு முன்முனைவு .