

Ovlivní můj handicap sexuální funkce? Zeptali jsme se odborníka!

Zdravý člověk to považuje za naprosto běžnou součást života. Prakticky nad tím nijak nepřemýšlí. Pak se mu ovšem postaví do cesty velmi vážný úraz nebo dopravní nehoda a najednou je to nejdůležitější otázka, nad kterou přemýšlí od rána do večera. Sexualita.

Nebudou mé sexuální funkce úrazem nějak ovlivněny? Budu moct mít i s poškozenou míchou sex? Budu moct mít děti? Nakolik mě poškozená mícha a ochrnutí poznamená v intimním životě? Budu si moct někdy najít partnera či partnerku? Anebo mám na intimitě rovnou zapomenout?

To jsou otázky, které dozajista kolují v hlavě nejednomu člověku, který nešťastnou náhodou utrpí vážné poškození míchy a nyní je částečně nebo celkově ochrnutý. Pojdte s námi tedy otevřít 13. komnatu sexuality u lidí s poškozenou míchou a zjistěte, co na toto téma říká **uznávaná sexuoložka-androložka MUDr. Taťána Šrámková, CSc.**

Poškozených s přerušenu míchou jsou tisíce

Poranění míchy je jedním z nejtěžších úrazů, se kterým se člověk může ve svém životě setkat. Většinou taková nehoda končí se závažnými fyzickými, ale i psychickými následky. Takovému člověku se prakticky ze dne na den převrátí život vzhůru nohama. Ač do této chvíle žil normálním životem, najednou může na celý svůj předchozí život zapomenout a začít si pomalu zvykat na život se závažným handicapem.

S úrazy, které vedou k poranění páteře a míchy, se můžete setkat **zejména při autonehodě**, ale i při různých **sportech**, jako je třeba obyčejná jízda na kole, lyžování, skákání do vody nebo také oblíbený parkour. Spousta mladých lidí tak končí díky své nerozvážnosti na vozíčku. A **nejvíce postižených je mužů**, často bohužel **v mladém, produktivním věku**.

Sex a poškození míchy - jde to vůbec dohromady?

Jakmile se člověk alespoň trochu zotaví a pomalu se vrací do „normálního“ života, začne samozřejmě logicky přemýšlet i nad svou sexualitou. Ta bohužel dostává úrazem pořádnou ránu.

„Sexuální problémy jsou běžným důsledkem úrazů i vrozených postižení,” uvádí hned na začátek MUDr. Taťána Šrámková, CSc. Dobrou zprávou ale je, že **sex** či

intimnosti nejsou pro vozičkáře zcela vyloučeny. Pouze je potřeba uchopit je trochu odlišně.

S jakými sexuálními problémy se setkávají muži?

Muži s tímto handicapem nejčastěji vyhledávají odborníka ze dvou důvodů: [jak zlepšit kvalitu erekce](#) a [jakým způsobem zlepšit kvalitu spermatu](#), pokud plánují založit rodinu.

„Muže s handicapem po úrazu nejvíce trápí porucha erekce, ztráta schopnosti výronu semene spojená s neplodností, snížená sexuální touha, změna erotogenních zón a změna kvality orgasmu),“ vyjmenovává nejčastější sexuální poruchy u mužů MUDr. Taťána Šrámková, CSc.

Orgasmus u mužů po poranění míchy totiž většinou není provázený ejakulací, jako u zdravých mužů. Řada mužů ho popisuje spíše jako tlak v hlavě. A kvalita takového vyvrcholení se samozřejmě naprosto radikálně změní.

Někteří paraplegici jsou ovšem schopní navodit si orgastické pocity jako před úrazem a prožijí během sexu tzv. psychogenní orgasmus.

Mohou muži dosáhnout erekce?

Častou otázkou také je, zda **může muž s ochrnutím dosáhnout erekce?** Je to vůbec fyzicky možné? A jaký je pak sex s takovou erekcí? I na to nám paní doktorka Šrámková odpověděla:

*„Erekce je nervově-cévní děj, který vyžaduje neporušený cévní a nervový systém od mozku, míchy až po periferní nervy, dobré hormonální zásobení a psychickou kondici. U mužů po poranění míchy je dobrou známkou, pokud má muž tzv. reflexní erekci (tzn. při masturbaci, v noci nebo ráno při plném močovém měchýři pozoruje ztopoření). V takovém případě je funkce neporušena. **Ztopoření však může být nedostatečné nebo brzy odeznívá ještě před zavedením pohlavního údu do pochvy. Pak hovoříme o [erektilní dysfunkci](#)** a je tedy doporučená léčba.“*

Jak často budu mít chuť na sex?

I když ale budete schopný dosáhnout erekce, je jasné, že sex už nebude tak častý, jako dříve. Ač je totiž vaše postižení jakékoliv, sexuální touha se po úrazu míchy snižuje. Paraplegické páry uvádí frekvenci sexuálních styků zhruba 1 krát týdně až 1 krát měsíčně. Rozhodně se tedy nebude jednat o aktivitu, kterou budete provozovat každou chvíli.

Pokud ovšem trpíte po úrazu výraznou ztrátou sexuální touhy, měl byste rozhodně navštívit lékaře-sexuologa nebo urologa. Musí se totiž vyloučit hormonální příčina,

například **nedostatek testosteronu** - mužského hormonu, **nadbytek hormonu prolaktinu** nebo **porucha funkce štítné žlázy**.

Mohou mít takto postižení lidé rodinu?

Dobrou zprávou také je, že **i takto postižení muži mohou založit rodinu**. „*Ano, muži po úrazu míchy mohou mít vlastní děti. Pokud ochrnutý muž nemá výron semene a plánuje mít biologicky vlastní potomky, provádí se odběr spermií pomocí umělé, arteficiální ejakulace. Dnes patří k nejčastěji a nejúspěšněji používaným metodám elektrostimulace a vibrostimulace. Spermie můžeme získat i operační cestou přímo z varlat. Koncepce je dosaženo použitím některé z metod asistované reprodukce, jinak řečeno „umělého oplození“, ve spolupráci s centry asistované reprodukce,*“ popisuje aktuální možnosti MUDr. Taťána Šrámková, CSc. Ač samozřejmě takové založení rodiny není příliš příjemné, můžete mít vlastní potomky, což je naprosto skvělá zpráva.

S jakými sexuální problémy se setkávají ženy?

To byly tedy nejčastější problémy, se kterými se setkávají pánové. A ač jsou úrazy spojené s míchou nejčastější právě u mužského pokolení, ani ženám se samozřejmě nevyhýbají. S jakými sexuálními problémy se tedy nejčastěji potýkají ženy?

„*Ženy nejčastěji trápí porucha vzrušivosti (lubrikace, zvlhčení pochvy), porucha orgasmu, ale také snížená sexuální touha. Více než muži řeší ženy svůj vzhled ve vztahu k sexuální atraktivitě. Problematiku otěhotnění by ovšem žena měla konzultovat se svým gynekologem,*“ uvádí MUDr. Taťána Šrámková, CSc. U žen se totiž musí vzít v potaz více faktorů. K obnovení menstruačního cyklu dochází zhruba 4 - 6 měsíců po úrazu. **Pokud ochrnutá žena byla plodná před úrazem, neztrácí tuto schopnost ani po úrazu.**

Jaké polohy jsou ty nejlepší?

Zajímá vás, jak vlastně takový sex může probíhat? Jaké sexuální polohy jsou pro lidi po úrazu míchy nejvhodnější?

Jak sama **paní doktorka Šrámková upozorňuje**, zvolení konkrétních sexuálních poloh je velmi individuální. **Záleží na míře vašeho postižení**, na tom, **co se vám líbí**, nebo na tom, s čím oba souhlasíte. Paní doktorka uvádí několik příkladů:

„*Běžná, nejčastěji používaná poloha, je klasická, kdy žena leží na zádech a aktivní pozici zaujímá muž. Pokud má ale muž handicap, je nejčastěji praktikovaná poloha, při které muž leží na zádech a žena zaujímá aktivní pozici. Tato poloha má řadu variant: žena leží na mužovi nebo přitáhne kolena k partnerovým bokům, a je tím*

pohyblivější, nebo dřepí nad boky muže. Muž při zachované funkci rukou může dráždit poštváček ženy.

Nenáročné polohy pro oba partnery jsou také na boku, a to ve variantách tváření k sobě či tak, že partnerka je zády k partnerovi.

Pro některé páry je oblíbená také poloha, kdy muž proniká do ženiny pochvy „zezadu“. Pro ochrnuté páry je možný sex i na vozíku. Pokud je ochrnutý muž, žena zaujímá aktivní pozici. Může být obrácena čelem nebo zády ke svému partnerovi.”

Může být vztah bez sexu?

Ovšem sex není jedinou možností, jak naplnit partnerské soužití fyzickými prožitky. Existují i jiné **možnosti, jak navodit oběma z partnerů orgasmus**. Říká se tomu tzv. **nekoitální sex**, tedy způsoby, kdy je sexuální vzrušení a uspokojení dosaženo drážděním na pohlavních orgánech rukou nebo ústy partnera/partnerky. A nemusíte se rozhodně bát, že by byl sexuální prožitek pouze jednostranný. Ústa i ruce paraplegických mužů jsou totiž daleko citlivější, což se projeví nejen v dávání, ale i v přijímání sexuální rozkoše.

„Partneři by si navzájem měli dát najevo, které dráždění je jim příjemné a naopak. Některým párům vyhovuje, pokud použijí sexuální pomůcky např. penilní nástavec, vibrátor. Sex by měl vést k radosti, potěšení ze vzájemné blízkosti a k uvolnění. S použitím pomůcek, různých praktik či technik by měli oba partneři souznít,” zmiňuje MUDr. Taťána Šrámková, CSc.

Jak si můžete zlepšit sexuální funkce?

Ale nebudeme si nic nalhávat. Sex s tělesným postižením, ať už vrozeným nebo získaným, není jednoduchý. Je potřeba se vyrovnat se spoustou otázek. A ani pak to nemusí být procházka růžovým sadem. **Naštěstí ale existují přípravky, které vám pomohou ztopoření, erekci zlepšit.**

„První linie léčby erektilní dysfunkce je léčba tabletami nebo krémem alprostadilu, druhá linie je injekční léčba erektilní dysfunkce, třetí linie představuje zavedení penilní protézy. Tablety jsou ze skupiny inhibitorů fosfodiesterázy 5 (sildenafil, tadalafil, vardenafil, avanafil) a mohou být předepsány pouze lékařem. Po jejich užití dojde ke zlepšení kvality (tuhosti) ztopoření a prodloužení délky jeho trvání,” uvádí MUDr. Taťána Šrámková, CSc.

Pokud muž nedosáhne žádného nebo jen minimálního ztopoření, je třeba nefunkční nervy „obejít“ a aplikovat lék, který zajistí rozšíření cév, zvýšení přítoku krve a erekci. K tomu se užívá **alprostadil** ve formě krému, který si muž zavede před sexuálním stykem do oblastí vyústění močové trubice na žaludu. Další možností je také

alprostadil ve formě injekce, kterou si muž aplikuje přímo do pohlavního údu, do oblasti topořivých těles, taktéž před sexuálním stykem.

Pomoci mohou i doplňky stravy

Kromě léků na lékařský předpis, mezi které se řadí například světově známá Viagra, můžete vyzkoušet také doplňky stravy pro podporu erekce. Ty mají ovšem pouze stimulační efekt. Paní doktorka Šrámková to vysvětluje zcela jasně: „*Rozdíl mezi léky a doplňky výživy je zřejmý: léčivé přípravky jsou určeny k léčbě, musí je předepsat lékař. Naproti tomu doplňky výživy nejsou určeny k léčbě, jsou volně prodejné a před jejich užitím není třeba vyšetření lékařem.*”

Doplňky stravy pro podporu ztopoření jsou tedy speciální potraviny, které se od klasických potravin odlišují vysokým obsahem vitamínů, které byly vyrobeny za účelem doplnění běžné stravy na úroveň příznivě ovlivňující zdravotní stav. Nejsou ovšem určeny k léčbě onemocnění erektilní dysfunkce.

Zerex jako váš sexuální pomocník

Mezi takové doplňky stravy patří například přípravek **Zerex**. Zerex obsahuje koncentrované složení extraktů z tradičních bylin a důležitých aminokyselin. Najdete v něm například extrakt z **Kotvičníku zemního** a **Macy peruánské**, řadu aminokyselin, jako jsou **L-arginin** a **L-lysin**, či extrakt ze semen kakaovníku **pravého**.

Složky na přírodní bázi obsažené v produktech **Zerex** mají **příznivý vliv na kvalitu sexuálního života, erekci a výkon muže v posteli. Podporují libido a zlepšují prokrvení penisu.** Zerex vám tedy může zlepšit váš intimní život.

**VYZKOUŠEJTE TABLETKU
ZEREX NA ZKOUŠKU**

ZJISTI VÍCE



