

截肢术后的身体情爱关系 与性亲密

**(Physical Relationships and Sexual Intimacy
following Amputation – Simplified
Chinese/Mandarin)**



WestMARC

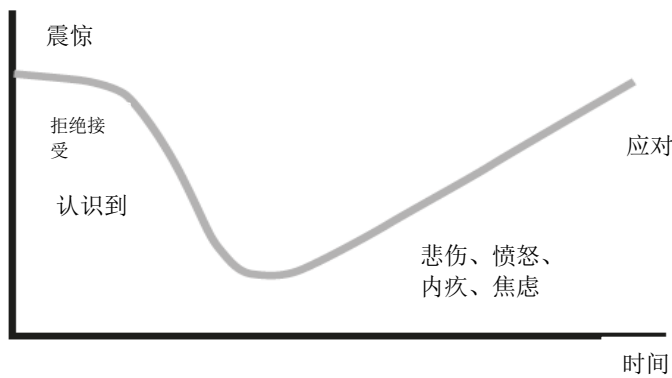
苏格兰西部行动能力与康复中心（West of Scotland Mobility and Rehabilitation Centre）

伊丽莎白女王大学医院（Queen Elizabeth University Hospital），
1345 Govan Road,
Glasgow G51 4TF

简介与背景信息

截肢术是一次改变人生的经历。它很有可能对您的身体、情绪和心理健
康产生影响。

在调整到您的新情况期间，经历一系列情绪的反复是常见的。这些情绪
可能包括悲伤、愤怒、悲痛、内疚、困惑、怀疑，对某些人来说，也会
感到宽慰。这些感受是对一个突然变化的完全正常的反应，通常随着时
间的推移会自然而然地缓和。



调整适应变化时的正常（健康）忧虑

身心健康会对我们的互动交流产生巨大的影响。不论是与您的伴侣、家
庭成员、朋友，或是陌生人，您看待自己或对自己的感受会影响到您与
他人的互动。在一段时间内担心他人会对您的肢体残缺作何反应是很自
然的。

在与家人和朋友谈及截肢术时感到焦虑也是正常的。您甚至可能会去回
避谈及此事。您可能对他人如何反应感到恐惧或想要避免给自己或他人
造成进一步的心理创伤。同样地，其他人可能会回避与您谈及截肢术的
事。

这可能会让您感觉不受关注并感到伤痛。然而，这往往是因为不知道该说些什么或是害怕说错了话。您时常会发现，尽管讨论这些话题一开始可能令人苦恼，但是会帮助您解决在各个关系中产生的任何问题。

您可能会发现，对亲密、性方面的事情和性交的感受都受到了截肢术的影响。性方面的事情是你是谁的一个独特的部分。它包括您对自己的身体如何感受，您对与另一人或与自己身体接触时如何感受。

在截肢术后对进行性接触感到担忧是很常见的。感到担忧是由很多原因造成的，其中包括：

- 对疼痛的恐惧，
- 害怕对自己造成伤害，
- 害怕他人对自己身体改变的反应，
- 您看待自己身体的变化，或
- 伴侣关系中的一般紧张情绪。
-

伴侣们也可能会因为许多原因对进行性活动感到忧虑，其中包括：

- 害怕会引起疼痛，
- 害怕自己的行为会使对方不高兴，
- 担心各自对性交的反应，或是对截肢者局限性的错误想法。

作为人类，应对焦虑的一种典型方式就是回避。这种回避意味着我们永远没有机会来反驳焦虑，而是继续维持着恐惧。我们对某件事回避得越久，就越难以面对它。关于性行为，这往往意味着配偶之间一般的身体接触减少。



许多伴侣能够在没有性关系的情况下生活完满。然而，对于想要做出改变的伴侣来说，性问题可以通过理解、时间和承诺得以解决。我们在下面列出了一些有用的策略和提示，可能会对您和您的伴侣一起考虑有所帮助。

如果您对实施所提议的某些想法有困难或者问题依然存在，那么您可能会考虑找心理咨询师。个人或伴侣可以从接受过培训的治疗师那里获得专业支持，来帮助他们克服性方面的障碍。

有关这方面的更多信息可以在本册子的最后找到。

考虑要点

- 截肢术后的性互动也许会与截肢前进行的略有不同。这可能是由于身体能动性改变或疼痛造成的。
将您和您的伴侣进行的最初性互动当作学习体验也许会有用。
- 请注意，可能需要时间和尝试
- 你们才会找到令彼此感到享受和舒适的性姿势和技巧。
- 相互坦诚交流很重要。

- 试着提前讨论你们可能有的任何担忧。然后，你们便知道彼此的需要并开始讨论任何出现的问题。
- 试着定期给彼此反馈意见，哪些是令人享受和感到舒服的，或者哪些让人不舒服或引起疼痛。提前讨论这一点，否则您的伴侣可能会感到困惑或觉得受了批评。
- 试着熟悉您自己的残肢并对此感到舒心。花一些时间触碰并按摩残肢，这将会让您了解任何敏感点，也会帮助您接受残肢。
- 鼓励您的伴侣去熟悉您的残肢并对此感到舒心。有些截肢者认为在泡沫浴中向伴侣初次展现自己的残肢是有帮助的。有些人觉得泡沫减少了看到自己或伴侣的截肢处、伤疤或伤口的影响。

有用的策略

对于截肢者进行性活动并没有特定的身体姿势可以推荐。您可能需要尝试并花一些时间来找到让您自己和伴侣感到最舒适的姿势。不过，您也许想要考虑：

- 确保您有足够的空间来避免有任何跌倒的恐惧。例如，躺在床中央而不是床边沿，或在地板上找一块舒适的空间。
- 随手便可以轻易地拿到枕头以得到额外的支持和/或帮助平衡。
- 确保环境足够温暖，但不太热。这将有助于使你们双方感到更放松。
- 感到冷会增加紧张感，可能会导致疼痛增加；感到太热可能会使人感到慌张并增加出汗。
- 注意，截肢术后任何形式的身体运动都可能需要花更多的力气。因此，如果在性活动期间觉得比过去更累，

则无需对此感到吃惊。时间和练习将有助于增加持久力。如果您在医院里待了一段时间，那么这可能尤其重要，因为活动量减少导致身体素质下降。控制节奏并设定时限。

- 刚开始，您可能希望对自己参加的活动类型设定目标，或是对自己进行此类活动设定时间。比如，刚开始可能花些时间拥抱、接吻，但决定不想要生殖器接触或插入式性交。
- 作为一对伴侣，你们可能想要一起就希望调整的关系方面做出计划。例如，如果你们刚开始想要改善交流并增加在一起的时间，那么可以每周安排一个特别的夜晚出去吃饭。
- 性互动并不一定就是插入式性交。对此并没有固定的规则，有些伴侣从手动或口交刺激获得更多快乐。
- 这里可能有些例外情况，也许某人还有其他的复杂疾病，并将需要从医疗专家处获得建议。

感觉集中训练治疗

由Masters和Johnson创建的“感觉集中训练”（Sensate Focus）模型，是为伴侣们克服一系列性问题而设计的。该方法可能对感到非常焦虑或在尝试再引入性活动上不成功的伴侣有用处。

该模型鼓励伴侣们将精神集中在性互动中的感觉方面。该模型建议，刚开始禁止任何生殖器接触，包括触摸乳房。此理念在于，这将减少焦虑并鼓励伴侣们将精神集中在性互动中的感觉方面。鼓励伴侣们轮流触摸、按摩并/或爱抚彼此。伴侣们定期相互反馈，告诉彼此哪种触摸更舒服或不舒服。随着伴侣们对这个过程变得更舒服，再慢慢地引入生殖器刺激和插入式性交。

对此方法感兴趣的人士可以在下面的参考信息中找到更多详情。

更多信息

如果作为一对伴侣，你们决定就一般情爱关系或性问题获得进一步的支持，**Relate**是一个完善的国家心理咨询服务。

联系www.relate.org.uk找到您所在地区的服务提供方。本心理咨询服务将有一小笔收费。

或者，您也可以跟GP或照顾您的其他专业人员提及关于向本地NHS心理咨询师/心理学专家的转介。

参考书目

“Life and Limb” Lewin A, 1996, Plasma Print.

第12章节特别有用

“Living with Physical Disability and Amputation” Fisher K, 2009.
Sheldon press. 第10章节与本话题相关

“Sex therapy: a practical guide” Hawton Keith, Oxford Medical publication.
包含感觉集中训练的完整说明和许多其他有用的参考资料

其它组织机构

Changing Faces 是一个慈善机构，专为因疾病、疤痕或创伤改变外观而影响到生活的人们和家庭提供服务。

www.changingfaces.org.uk

Outsiders 是一个由残疾人运作的组织，主要针对在建立亲密关系上存在困难的有残疾的单身人士。该组织提供支持和建议，设有帮助热线、举办社交活动并参与宣传活动。

www.outsiders.org.uk

Relationships Scotland 是一个提供情爱关系心理咨询的组织。为经历情爱关系障碍的个人、伴侣及家庭提供支持。

<http://www.relationships-scotland.org.uk>

信息热线 **0845 119 2020**

森迪福德心理咨询与支持服务（SCASS）

www.sandyford.org/sandyford-sexual-health-services/what-are-our-services/counselling-and-support-services/

有用的联系方式

您可以通过致电0300 790 0129 或电邮 WestMARC@ggc.scot.nhs.uk联系
WestMARC

您可以在我们的网站上找到有关WestMARC的更多信息：

www.nhsggc.org.uk/WestMARC

反馈意见

我们欢迎针对本服务各个方面的反馈意见。如希望提出建议、表扬或投诉，可来信至：

运营服务经理，WestMARC, Queen Elizabeth University Hospital, 1345 Govan Road Glasgow, G51 4TF

或者，可上网找到Care Opinion并告诉我们哪些方面做得好/哪些方面有待改进
—— **www.careopinion.org.uk**

致谢：本册子由圣乔治医疗保健NHS信托（St Georges Healthcare NHS Trust）的临床心理学专家Louise Byles医生和职业疗法医师Melissa Jacobs编写，已做适当改编并经其许可发布。