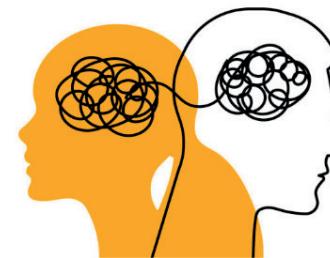




Dicas para o retomar da sexualidade após o AVC:

- A atividade sexual implica um esforço semelhante a subir dois lanços de escadas ou caminhar a 6km/h!
- Aguarde 2 horas depois da refeição. Escolha, de preferência, um quarto fresco, com um ambiente calmo e familiar.
- Antes da intimidade, evite o álcool ou muitos líquidos.
- Tenha uma progressão gradual: comece por dar as mãos, tocar, sussurrar, mordiscar, e só depois beijar ou utilizar a masturbação, sexo oral e/ou com penetração.
- Experimente novas posições, para ultrapassar sequelas físicas motoras e sensitivas, e nem todas com penetração.
- Pode ser necessária a utilização de medicamentos para melhorar a ereção e/ou um toque firme. Aconselhe-se com o seu médico.
- Se houver afasia limitativa, pode usar gestos e toque.
- Não tenha receio de novo AVC durante a atividade sexual - a hipótese de acontecer durante a relação sexual é muito baixa (cerca de 0,1%).



**Aborde as questões da sua sexualidade
com um profissional de saúde!**

**Leve este folheto, se pensa que o pode
ajudar a introduzir o tema.**

É recomendado que as pessoas com AVC e os seus parceiros recebam informações e aconselhamento acerca da sua sexualidade.

Mais informações em:

www.portugalavc.pt/sexualidade.apos-avc



📞 (+351) 928 060 600
✉️ info@portugalavc.pt
🌐 www.portugalavc.pt



Sexualidade

APÓS AVC

”

**PODE ESTAR SILENCIADA,
PODE ESTAR ALTERADA,
MAS NÃO ESQUECIDA!**





Pode haver impacto, tanto ao nível físico como psicológico, nos medos e inseguranças, inclusivé receio de novo AVC...

Depois do AVC, pode verificar-se:

- Nos homens, uma redução da atividade sexual, uma diminuição do desejo, disfunção erétil e dificuldades na ejaculação.
- Nas mulheres, uma redução do desejo/excitação e dificuldades em obter orgasmos.

Não são motivos para precindir dela: a sexualidade pode contribuir para a qualidade de vida, também nas pessoas com AVC e seus parceiros!

Sabe que há como ultrapassar as dificuldades relacionadas com as alterações físicas (eventualmente, com as necessárias adaptações)?

Claro que podem surgir dificuldades na relação, sensação de estranheza ou perda de compreensão mútua, obstáculos acrescidos na comunicação de necessidades sexuais ao parceiro.

Pode-se até pensar que o sobrevivente não está capaz ou interessado em ter intimidade.

O silêncio perturba a relação e cria sentimentos de solidão e isolamento!

Também pode haver:

- Impacto da muita necessária medicação que o sobrevivente toma.
- Limitações:
 - Físicas, como as sensitivas e motoras, e/ou espasticidade.
 - As não tão visíveis, como as cognitivas ou dificuldades na comunicação;
 - As psicológicas, como depressão ou receio de rejeição.
 - As sociais, como as motivadas pela "mudança de papéis".
 - Ou outras.

Valorize a comunicação e dar passos, por pequenos que sejam. Vai no sentido de alcançar novamente satisfação sexual!