

ਦਰਦ, ਸੰਭੋਗ ਅਤੇ ਨੇੜਤਾ

ਸੰਭੋਗ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਨੇੜਤਾ ਆਮ ਹਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਅਨੰਦ ਦਾ ਇੱਕ ਜ਼ਰੀਆ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਜੇਕਰ ਇੱਕ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਦੇ ਦਰਦ ਦਾ ਫਿਕਰ ਹੋਇਆ ਤਾਂ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਵੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ ਕਾਰਨ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਅਤੇ ਘਬਰਾਹਟ ਵਰਗੇ ਹਾਲਾਤ ਵੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਭਿਆਨਕ ਦਰਦ (ਫਲੋਰ ਅੱਪ) ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ-ਜੁਲਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਬੀਅਤ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਣਾ, ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਵਿੱਚ ਘਾਟਾ, ਜਾਂ ਫਿਰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਰਾਹੀਂ ਨਜ਼ਾਰੇ ਅਤੇ ਨੇੜਤਾ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਅਨੰਦਮਈ ਰਸਾਇਣ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਣ ਲਈ ਵੀ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਦਰਦ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜਦੇ ਹੋਏ ਆਪਸੀ ਨੇੜਤਾ ਬਨਾਉਣ ਲਈ ਕੁਝ ਨੁਕਤੇ ਅਤੇ ਸੁਝਾਅ:

ਆਪਣੇ-ਆਪ ਤੇ ਯਕੀਨ ਅਤੇ ਮਾਣ ਰੱਖੋ

- ਤੁਸੀਂ ਗੁਣਵਾਨ ਇਨਸਾਨ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਦੁਜਿਆ ਨੂੰ ਦੇਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੁੱਲਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਪਰ ਪਰ ਇਹ ਕੁਦਰਤੀ ਹੈ ਕਿ ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ ਦੇ ਪੀੜਤ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵੈਮਾਣ 'ਤੇ ਸੱਟ ਵੱਜਦੀ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਸਰ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਇਸ ਤੇ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਦਿਲਪਰਚਾਵੇ ਵਾਲੇ ਸਾਥੀ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਡਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਤਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੌਸਲਾ ਦਿਓ ਤਾਂਕਿ ਇਸ ਸਭ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹੋਰ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹਾਲਾਤ ਨਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਣ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਨਿਪਟਾਰੇ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਮਾਂ ਲਗਾਓ।

ਸਬਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਕਾਹਲੀ ਨਾਂ ਕਰੋ

- ਕੁੱਝ ਸਮਾਂ ਲਾ ਕੇ ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਅਤੇ ਆਸਣਾਂ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਨੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਦਰਦ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਖਰਾ ਕੀ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।
- ਪੀੜ ਦੇ ਸੰਤਾਪ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮੁੱਚਤਾ ਨਾਲ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ।
 - ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਰ ਮੰਨ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਬਲਕਿ ਆਪਣੇ ਹਲਾਤਾਂ ਨੂੰ ਪਰਵਾਣ ਕਰਦਿਆਂ ਵਧੀਆ ਜਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਲਈ ਤੱਤਪਰ ਰਹਿਣਾ।
 - ਦਰਦ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਹਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਵੇਂ ਕੁੱਝ ਬਦਲਾਵ ਆਏ ਹਨ ਪਰ ਇਸ ਸਥਿੱਤੀ ਨੂੰ ਪਰਵਾਣ ਕਰਦਿਆਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਹੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥ ਦੇਵੇਗਾ।

ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ

- ਸੰਭੋਗ ਕਰਦਿਆਂ ਆਪਣੀ ਭੂਮਿਕਾ ਘਟਾਉਣ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਓ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਆਸਣ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਆਸਣ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੌਣ, ਬੈਠਣ ਜਾਂ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸੇ ਹੀ ਆਸਣ ਨੂੰ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਵਰਤਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਸੰਭੋਗ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਨੇੜਤਾ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭੋ

- ਤੁਸੀਂ ਸੰਭੋਗ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾ ਵੀ ਨੇੜਤਾ ਦਾ ਲਾਭ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸੰਭੋਗ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਵੀ ਨੇੜਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ(ਆਂ) ਨਾਲ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ - ਇਕੱਠੇ ਨ੍ਹਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਬਣਾਉ, ਮੇਮਬੱਤੀ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ ਖਾਓ, ਇਕੱਠੇ ਹਲਕੀ ਸੈਰ ਲਈ ਜਾਓ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਲੇਟੋ।

ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੋ

- ਨੇੜਤਾ ਅਤੇ ਸੰਭੋਗ ਵਧੇਰੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੀ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਰਦ ਲਈ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ(ਆਂ) ਦੇ ਨੇੜੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸਨੂੰ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਨੇੜਤਾ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਤਰੀਕਾ ਲੱਭਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਬੀਤੇ ਦੇ ਤਰੀਕਾਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਵੇਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਕਿਸੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ।

ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ

- ਇਸਨੂੰ ਹੋਰ ਜਿਆਦਾ ਸਮਝਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ(ਆਂ) ਤੇ ਹੀ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਂ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵੀ ਇਸਦੇ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਕਿਤਾਬਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਮਾਹਿਰ ਨਾਲ ਇਸਦੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਝਿਜਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ।

ਸੰਭੋਗ ਬਾਰੇ ਮਿੱਥਹਾਸਿਕ ਗੱਲਾਂ

ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਹਨ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਸੰਭੋਗ ਬਾਰੇ ਦੱਸੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਝੂਠੀਆਂ ਅਤੇ ਨਿਰਮੂਲ ਹਨ।

- "ਸੰਭੋਗ ਇੱਕ ਆਪ-ਮੁਹਾਰੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਕਿਰਿਆ ਹੈ; ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ ਜਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।"
- "ਸੰਭੋਗ ਹਰ ਵਾਰ ਨਵੇਂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਅਤੇ ਰੁਮਾਂਚਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।"
- "ਸੰਭੋਗ ਸਿਰਫ ਨੌਜਵਾਨ, ਸੁੰਦਰ ਅਤੇ ਦਰਦ-ਮੁਕਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੀ ਹੈ।"
- "ਹਰ ਕੋਈ ਇਨਸਾਨ ਦਿਨ 'ਚ ਇੱਕ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਵਾਰ ਸੰਭੋਗ ਕਰਦਾ ਹੈ।"
- "ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਭੋਗ ਕਰਕੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਾਥੀ ਲੱਭੇਗਾ।"

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੰਭੋਗ ਅਤੇ ਨੇੜਤਾ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਕਿਸੀ ਵੀ ਦੁਬਿਧਾ ਵਿੱਚ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਪੜ੍ਹਤਾਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਕਿਸ ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਹਨ: ਮਿੱਥ ਜਾਂ ਹਕੀਕਤ।

ਮਦਦਗਾਰ ਸ੍ਰੋਤ (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ)

- [ਲਿੰਵਪਲੈਨਬੀ: ਕ੍ਰੋਨਿਕ ਪੇਅਨ ਐਂਡ ਸੈਕਸ](#)
- [ਲਿੰਵਪਲੈਨਬੀ: ਫੋਰ ਕੀਅਜ਼ ਟੂ ਸੈਟਿਸਫਾਇੰਗ ਸੈਕਸ](#)
- [ਸੈਕਸ ਐਂਡ ਕ੍ਰੋਨਿਕ ਪੇਅਨ](#)
- [ਕ੍ਰੋਨਿਕ ਪੇਅਨ ਕੈਨ ਇੰਟਰਫੀਰ ਵਿੱਥ ਸੈਕਸੁਐਲਟੀ](#)
- [ਟੂ ਵੇਅਜ਼ ਟੂ ਲਿਫਟ ਈਮੇਸ਼ਨਲ ਬੇਰੀਓਰਜ਼ ਫੋਰ ਇੰਟਿਮੇਸੀ](#)
- [ਵੱਟ ਹੈਪਨਜ਼ ਵੈਨ ਕੱਪਲਜ਼ ਫਾਈਟ ਕ੍ਰੋਨਿਕ ਪੇਅਨ ਟੂਗੈਦਰ](#)
- [੫ ਵੇਅਜ਼ ਟੂ ਬੂਸਟ ਇੰਟਿਮੇਸੀ](#)
- [ਲਿੰਵਪਲੈਨਬੀ: ਮਾਡਿਯੂਲ ਆਨ ਰੀਲੇਸ਼ਨਸ਼ਿੱਪਸ ਐਂਡ ਇੰਟਿਮੇਸੀ](#)

Canada

ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵਿੱਤੀ ਯੋਗਦਾਨ ਸਦਕਾ ਸੰਭਵ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਪ੍ਰਗਟਾਏ ਗਏ ਵਿਚਾਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਨਹੀਂ ਹਨ।