

疼痛、性和亲密关系

性和身体的亲密接触可以是快乐和愉悦的源泉，但如果一方担心他们会伤害到另一方或导致疼痛爆发，就会变得有难度或者令人恐惧。慢性疼痛可能因为疼痛本身或者如情绪紊乱、性欲低下或某些药物的副作用等相关因素而妨碍性生活。然而，由于在快乐和亲密时刻释放 "感觉良好" 的化学物质，性爱也可以对疼痛产生帮助。

带着疼痛生活时亲密关系的提示和技巧

记住，你足够好

- 你拥有很多能力可以给多方快乐。患有慢性疼痛并不能使其消失，但它可以打击你的信心，影响你的情绪，并占据你的思想。
- 审视自己的情绪，记住自己可以成为一个充满爱和乐趣的伙伴。
- 如果担忧和恐惧出现，给自己一些宽容，花时间来解决问题。

慢慢来

- 花时间弄清楚哪些事情你感觉很好，或者你现在身处疼痛中，哪些事情需要换一种方式。
- 接纳你现在的样子，无论疼痛程度如何
 - 这并不意味着'放弃'。相反，接纳意味着与现在的状况和平相处，然后发挥到最佳状态。
 - 目前的状况可能已经有所不同，但当你拥抱现实时，你的伴侣也能这样做。

尝试各种方法来获得舒适感

- 你可能发现在性生活中扮演被动的角色会更使自己更舒服。如果这是你所需要的，请让你的伴侣知道。
- 如果你很难找到一个舒适的姿势，可以尝试用睡觉、坐着或站着时感觉最舒适的姿势，并使之与你的性生活匹配。

寻找没有性生活的情况下进行亲密接触的机会

- 没有性行为的情况下你也可以进行亲密接触。亲密关系可以在你生活的各个方面产生许多积极的益处。
- 腾出时间与你的伴侣单独在一起--一起洗澡，共享烛光晚餐，一起轻轻地散步，或只是在床上拥抱对方。

尝试提前策划

- 如果你提前做好策划，亲密关系和性爱会更加令人满意。
- 如果你服用治疗疼痛的药物，你可以在与你的伴侣亲密接触之前服用，以减少疼痛。
- 对亲密关系进行提前策划，也可以帮助你留出足够的时间来尝试新事物，并对你过去所做的事情做调整。这将使你轻松，并减少紧张情绪，因为你不会担心必须匆忙结束，进行下一项活动。

寻求专家的帮助

- 你和你的伴侣不需要独自想办法。如果你需要帮助，可以询问其他你信任的人，查阅书籍或其他资源，不要害怕与医护人员谈及。

关于性的误解

以下是我们被传授的关于性的知识，而它们都是错误的。

- "性爱应该是自发冲动的；提前策划或谈论它毫无必要。"
- "性爱应该是冒险的，每次都应该很刺激"。
- "性爱只属于年轻、美丽和没有经历身体疼痛的人"。
- "别人都在频繁地进行性生活。"
- "如果你的伴侣在性方面得不到满足，他们就会出轨。"

如果你对性和亲密关系感到担忧，请审查一下你的担忧是基于误解还是真实信息。

相关资源 (英文)

- [Live Plan Be 文章：慢性疼痛和性生活](#)
- [Live Plan Be 文章：当你带着慢性疼痛生活时，性爱满足的四个关键](#)

- [性和慢性疼痛](#)
- [慢性疼痛会干扰性生活：尽管你处于慢性疼痛，你和你的伴侣仍可以有令人满意的性关系](#)
- [解除亲密关系的情感障碍的两种方法](#)
- [配偶双方一起应对慢性疼痛时会怎样？](#)
- [当你的配偶有慢性疼痛时，提升亲密关系的5种方法](#)
- [LivePlanBe+ 中关系和亲密关系的模块（需要注册账户）。](#)



加拿大卫生部的财政捐助使该计划成为可能。此处表达的观点不一定代表加拿大卫生部的观点。