

疼痛、性和親密關係

性和身體的親密接觸可以是快樂和愉悅的源泉，但如果一方擔心他們會傷害到另一方或導致疼痛爆發，就會變得有難度或者令人恐懼。慢性疼痛可能因為疼痛本身或者如情緒紊亂、性慾低下或某些藥物的副作用等相關因素而妨礙性生活。然而，由於在快樂和親密時刻釋放"感覺良好"的化學物質，性愛也可以對疼痛產生幫助。

帶著疼痛生活時親密關係的提示和技巧

記住，你足夠好

- 你擁有很多能力可以給多方快樂。患有慢性疼痛並不能使其消失，但它可以打擊你的信心，影響你的情緒，並佔據你的思想。
- 審視自己的情緒，記住自己可以成為一個充滿愛和樂趣的伙伴。
- 如果擔憂和恐懼出現，給自己一些寬容，花時間來解決這些問題。

慢慢來

- 花時間弄清楚哪些事情你感覺很好，或者你現在身處疼痛中，哪些事情需要換一種方式。
- 接納你現在的樣子，無論疼痛程度如何
 - 這並不意味著'放棄'。相反，接納意味著與現在的狀況和平相處，然後發揮到最佳狀態。
 - 目前的狀況可能已經有所不同，但當你擁抱現實時，你的伴侶也能這樣做。

嘗試各種方法來獲得舒適感

- 你可能發現在性生活中扮演被動的角色會更使自己更舒服。如果這是你所需要的，請讓你的伴侶知道。
- 如果你很難找到一個舒適的姿勢，可以嘗試用睡覺、坐著或站著時感覺最舒適的姿勢，並使之與你的性生活匹配。

尋找沒有性生活的情況下進行親密接觸的機會

- 沒有性行為的情況下你也可以進行親密接觸。親密關係可以在你生活的各個方面產生許多積極的益處。
- 騰出時間與你的伴侶單獨在一起--一起洗澡，共享燭光晚餐，一起輕輕地散步，或只是在床上擁抱對方。

嘗試提前策劃

- 如果你提前做好策劃，親密關係和性愛會更加令人滿意。
- 如果你服用治療疼痛的藥物，你可以在與你的伴侶親密接觸之前服用，以減少疼痛。
- 對親密關係進行提前策劃，也可以幫助你留出足夠的時間來嘗試新事物，並對你過去所做的事情做調整。這將使你輕鬆，並減少緊張情緒，因為你不會擔心必須匆忙結束，進行下一項活動。

尋求專家的幫助

- 你和你的伴侶不需要獨自想辦法。如果你需要幫助，可以詢問其他你信任的人，查閱書籍或其他資源，不要害怕與醫護人員談及。

關於性的誤解

以下是我們被傳授的關於性的知識，而它們都是錯誤的。

- "性愛應該是自發衝動的；提前策劃或談論它毫無必要。"
- "性愛應該是冒險的，每次都應該很刺激"。
- "性愛只屬於年輕、美麗和沒有經歷身體疼痛的人"。
- "別人都在頻繁地進行性生活。"
- "如果你的伴侶在性方面得不到滿足，他們就會出軌。"

如果你對性和親密關係感到擔憂，請審查一下你的擔憂是基於誤解還是真實信息。

相關資源 (英文)

- [Live Plan Be 文章：慢性疼痛和性生活](#)
- [Live Plan Be 文章：當你帶著慢性疼痛生活時，性愛滿足的四個關鍵](#)

- [性和慢性疼痛](#)
- [慢性疼痛會干擾性生活：儘管你處於慢性疼痛，你和你的伴侶仍可以有令人滿意的性關係](#)
- [解除親密關係的情感障礙的兩種方法](#)
- [配偶雙方一起應對慢性疼痛時會怎樣？](#)
- [當你的配偶有慢性疼痛時，提升親密關係的5種方法](#)
- [LivePlanBe + 中關係和親密關係的模塊（需要註冊帳戶）。](#)



通過加拿大衛生部的財政捐助，該計劃得以實現。此處表達的觀點不一定代表加拿大衛生部的觀點。