

## الألم والجنس والحميمية

يمكن أن يكون الجنس والحميمية الجسدية مصدرًا للفرح والسرور، ولكن يمكن أن يصبحا صعبًا أو مخيفًا إذا كان أحد الزوجين قلقًا من أنه قد يؤدي الشخص الآخر أو يتسبب في حدوث نوبة ألم. يمكن أن يعيق الألم المزمن طريق ممارسة الجنس بسبب الألم نفسه أو بسبب عوامل ذات صلة مثل اضطرابات المزاج أو انخفاض الدافع الجنسي أو الآثار الجانبية لبعض الأدوية. ومع ذلك، يمكن للجنس أيضًا أن يكون مفيدًا للألم بسبب المواد الكيميائية "للشعور بالرضا" التي يتم إطلاقها خلال لحظات المتعة والحميمية.

## نصائح للعلاقة الحميمية أثناء العيش مع الألم

### تذكّر أنك كافٍ

- لديك الكثير لتقدمه. إن الشعور بالألم المزمن لا يُلغي ذلك ولكنه قد يُزعزع ثققتك بنفسك ويغيّر مزاجك ويشغل أفكارك.
- افحص مشاعرك وتذكّر أنه يمكنك أن تكون شريكًا محبًا وممتعًا.
- إذا استجّدت أشياء مقلقة ومخاوف، فامنح نفسك المجال للتعامل مع الأمر بتريث ولطف وخذ الوقت الكافي لإيجاد الحلول.

### خذ وقتك

- إقض بعض الوقت في معرفة الأشياء التي تجعلك تشعر بالرضا أو الأشياء التي قد تحتاج إلى القيام بها بشكل مختلف الآن وقد أصبحت تعاني من الألم.
- تقبّل نفسك كما أنت، بعَضِ النظر عن مستويات الألم.
- هذا لا يعني "الاستسلام". وإنما التقبّل بمعنى التصالح مع الكيفية التي تسير بها الأمور الآن ومن ثمّ تحقيق أقصى استفادة منها.
- قد تكون الأمور مختلفة الآن، ولكن عندما تتقبّلها وتتكيف معها، من المرجح أن يفعل شريكك الشيء نفسه.

## جرب طرُقًا تجعلك تشعر بالراحة

- قد تجد أنه من المريح أكثر أن تقوم بدورٍ أقلّ نشاطاً أثناء ممارسة الجنس. دع شريكك يعرف ما إذا كان هذا هو ما تحتاجه.
- إذا كنت تجد صعوبة في إيجاد وضعية مريحة، جرب الوضعية التي تشعر براحة أكبر عند النوم أو الجلوس أو الوقوف وقم بتكييفها مع نشاطك الجنسي.

## ابحث عن فرص للعلاقة الحميمة بدون جماع

- يمكنك أن تكون حميمًا دون ممارسة الجنس. يمكن أن يكون للعلاقة العديد من الفوائد الإيجابية في جميع جوانب حياتك.
- خصص وقتًا للبقاء بمفردك مع شريكك (شركائك) - استحمّوا معًا، أو شاركوا العشاء على ضوء الشموع، أو تمشوا معًا برفق، أو امسكوا بعضكم البعض في السرير.

## حاول التخطيط مسبقًا

- يمكن أن تكون العلاقة الحميمة والجنس أكثر إرضاءً إذا كنت تخطط لها مسبقًا.
- إذا كنت تتناول دواءً لتسكين الألم، فيمكنك تناوله قبل أن تكون حميمًا مع شريكك (شركائك) لتقليل الألم.
- التخطيط للعلاقة الحميمة يمكن أن يساعدك أيضًا على تخصيص وقت كافٍ لتجربة أشياء جديدة وتكييف ما قمت به في الماضي. سيريح هذا عقلك ويقلل من التوتر لأنك لن تقلق بشأن الاضطرار إلى الإسراع في نشاطك التالي.

## أطلب المساعدة من الخبراء

- لا تحتاج أنت وشريكك (شركاؤك) إلى معرفة ذلك بأنفسكم. إذا كنت بحاجة إلى مساعدة، فاطلب من الأشخاص الآخرين الذين تثق بهم، أو ابحث في الكتب أو الموارد الأخرى، ولا تخف من التحدث مع مقدم الرعاية الصحية.

## أساطير حول الجنس

فيما يلي بعض الأشياء التي تعلمناها عن الجنس. كلها خاطئة.

- "يجب أن يكون الجنس عفويًا. التخطيط أو الحديث عنه مسبقًا ليس ضروريًا."

- "يجب أن يكون الجنس مليئًا بالمغامرة والإثارة في كل مرة".
- "الجنس هو فقط للشباب ذوي الجمال والذين لا يعانون من الألم".
- "الآخرون يمارسون الجنس بشكل متكرر".
- "إذا لم يكن شريكك راضيًا جنسيًا، فسوف يخذلك".

إذا كنت قلقًا بشأن الجنس والعلاقة الحميمة، فتبيّن لمعرفة ما إذا كانت مخاوفك مبنية على أسطورة أم أنها حقيقة.

## الموارد (الإنجليزية)

- مقال في "خطة العيش بـ": الألم المزمن والجنس
- مقال في "خطة العيش بـ": أربعة مفاتيح للرضا الجنسي عندما تعيش مع ألم مزمن
- الجنس والألم المزمن
- يمكن أن يتعارض الألم المزمن مع الحياة الجنسية: يمكنك أنت وشريكك إقامة علاقة جنسية مُرضية على الرغم من الألم المزمن.
- طريقتان لرفع الحواجز الشعورية العاطفية عن العلاقة الحميمة
- ماذا يحدث عندما يقاوم الأزواج الألم المزمن معًا؟
- 5 طرق لتعزيز العلاقة الحميمة عندما يعاني زوجك من ألم مزمن
- "خطة العيش بـ": وحدة حول العلاقات والحميمية (تتطلب أن يكون لديك حسابًا)

**Canada**

تم توفير هذا البرنامج من خلال مساهمة مالية من وزارة الصحة الكندية (Health Canada). الآراء الواردة فيه لا تمثل بالضرورة وجهات نظر وزارة الصحة الكندية