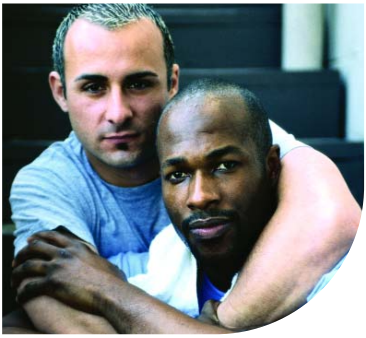
Canadian Cancer Society | Société canadienne du cancer

ਕਾਮੁਕਤਾ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ

ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਕ ਗਾਈਡ

Sexuality and Cancer

A guide for people with cancer



ਆਉ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਬਣਾਈਏ

1 888 939-3333 | www.cancer.ca

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ, ਕੈਂਸਰ ਕੌਂਸਲ ਵਿਕਟੋਰੀਆ (ਆਸਟਰੇਲੀਆ) ਦੀ ਤਹਿ ਦਿਲੋਂ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ *ਕਿਤਾਬਚੇ ਸੈਕਸੂਐਲਟੀ ਐਂਡ ਕੈਂਸਰ: ਏ ਗਾਈਡ ਫਾਰ ਪੀਪਲ ਵਿਦ ਕੈਂਸਰ (2004)* ਵਿੱਚੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਦੀ ਸਾਨੂੰ ਆਗਿਆ ਦਿੱਤੀ।

Cover photographs: © Getty Images • **Illustrations**: Con Stamatis © The Cancer Council Victoria

ਵਿਸ਼ੇ-ਸੂਚੀ

2 ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

3 ਕਾਮੁਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਵੈਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ
3 ਨੇੜੇ ਹੋਣਾ
4 ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ

5 ਕਾਮੁਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਗਾਰਾ ਭਰਦਾ ਹੈ
6 ਮਰਦ ਦੇ ਸੈਕਸ ਅੰਗ
7 ਔਰਤ ਦੇ ਸੈਕਸ ਅੰਗ

8 ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਇਲਾਜ ਕਾਮੁਕਤਾ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ
8 ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਈ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਉਣਾ
9 ਸਾਥੀਆਂ ਲਈ ਇਕ ਨੋਟ

11 ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸੰਭਵ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
11 ਥਕੇਂਵਾਂ
12 ਸੈਕਸ ਵਿਚ ਰੁਚੀ ਘਟਣਾ
13 ਇੱਛਾ ਦੇ ਵੱਖਰੇ ਪੱਧਰ
13 ਡਰ
14 ਸੰਭੋਗ-ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਜਾਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੋਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
15 ਪੀੜ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸੰਭੋਗ
16 ਦਿੱਖ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ
17 ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ
18 ਸਟੋਮਾ ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਨਾ
19 ਇਨਕੌਨਟੀਨੈਂਸ

21 ਮਰਦਾਂ ਲਈ ਸੰਭਵ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
21 ਨਪੁੰਸਕਤਾ (ਲਿੰਗ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ)
22 ਖਲਾਸ ਹੋਣ/ਸੰਭੋਗ-ਸਿਖਰ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ
23 ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ
23 ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

24 ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸੰਭਵ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
24 ਮਾਹਵਾਰੀ ਦਾ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੰਦ ਹੋਣਾ
25 ਯੋਨੀ ਦੀ ਖੁਸ਼ਕੀ ਅਤੇ ਤੰਗ ਹੋਣਾ
26 ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਕੱਢਿਆ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਸੈਕਸ ਅੰਗਾਂ ਵਿਚ ਹੋਰ ਤਬਦੀਲੀਆਂ
27 ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਕੱਢਿਆ ਜਾਣਾ
27 ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

28 ਕੁਝ ਆਮ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ

31 ਆਪਣੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ

33 ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ: ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ?

37 ਹੋਰ ਵਸੀਲੇ
37 ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ
38 ਸੁਝਾਏ ਵੈੱਬਸਾਈਟ

ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ, ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਇਲਾਜ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਮੁਕਤਾ (ਸੈਕਸੂਅਲਟੀ) 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਕਾਮੁਕ ਭਰੋਸਾ ਮੁੜ ਕੇ ਕਿਵੇਂ ਕਾਇਮ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਕਾਮੁਕਤਾ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੌਣ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਕਾਮੁਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਆਪਣੀਆਂ ਕਾਮੁਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਗਟਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸੰਭੋਗ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ।

ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਕਾਮੁਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨਹੀਂ ਰਹੇ, ਭਾਵੇਂ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਮ ਕਾਮੁਕ ਆਦਤਾਂ, ਇੱਛਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਰਹਿ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਾਨੂੰ ਆਸ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ/ਸਾਥਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਬਣਾਏਗਾ।

ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਹੋਵੇ, ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ (ਸਿੰਗਲ) ਹੋਵੋ, ਸਮਲਿੰਗੀ ਜਾਂ ਸਟਰੇਟ ਹੋਵੋ, ਜਵਾਨ ਜਾਂ ਬੁੱਢੇ ਹੋਵੋ, ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਵੀ ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਾਰਾ ਕਿਤਾਬਚਾ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸਿਰਫ ਉਹ ਹਿੱਸੇ ਹੀ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਹਨ।

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿਚਲੇ ਕੁਝ ਚਿੱਤਰ ਕਾਫੀ ਸਪਸ਼ਟ ਹਨ। ਉਹ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਉਸ ਸਮੇਂ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦੇਹ ਆਸਣ ਲੱਭਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕਾਮੁਕ ਤੌਰ ’ਤੇ ਸਵੈਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ

ਕਾਮੁਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਜਾਂ ਕਾਮੁਕਤਾ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਬਿਹਤਰੀ ਦੀਆਂ ਸਮੁੱਚੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ, ਬਿਜ਼ੀ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਜੱਦੋਜਹਿਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸੈਕਸੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੈਂਸਰ ਕਾਰਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਾਰੇ ਗੈਰਯਕੀਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਾਮੁਕ ਤੌਰ ’ਤੇ ਵੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਘਾਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਫਾਇਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਉਸ ਜਾਣਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋ ਜਿਸ ’ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਣੇ ਪਰ ਪਾਰਖੂ ਨਾ ਬਣੇ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਖੁਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਗਟਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ’ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸੈਕਸ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਵਰਤਣ ਵੇਲੇ ਆਮ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਕਿਸੇ ਕੌਂਸਲਰ ਕੋਲ ਇਕੱਠਿਆਂ ਜਾਂ ਇਕੱਲੇ ਇਕੱਲੇ ਜਾਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿੰਗਲ (ਇਕੱਲੇ) ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੋਰ ਪਿਆਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਕੇ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਵੇਂ ਸਬੰਧਾਂ ਵਿਚ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹੀ ਸਮਾਂ ਲੱਭਣਾ ਸੌਖਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਵੇਂ ਸਬੰਧਾਂ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਨਕਾਰੇ ਜਾਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਡਰਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦਿੱਖ ਬਦਲ ਗਈ ਹੈ ਜਾਂ ਬਦਲ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ ’ਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਨੇੜੇ ਹੋਣਾ

ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਮੁਕ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਖਤਮ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੈੱਡਰੂਮ ਵਿਚ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁਲ੍ਹ ਅਤੇ ਭਰੋਸਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸੰਭੋਗ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨਪਸੰਦ ਆਸਣ ਸ਼ਾਇਦ ਆਰਾਮਦੇਹ ਨਾ ਹੋਣ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ

ਅਜਿਹਾ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੀ ਹੋਵੇ। ਸੰਭੋਗ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਨਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣਾ ਮਨ ਖੁਲ੍ਹਾ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਕਾਮੁਕ ਆਨੰਦ ਸਿਰਫ ਸੰਭੋਗ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਛੂਹਣ ਅਤੇ ਪਲੋਸਣ ਨਾਲ ਵੀ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਕਰਵਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਦੇ ਕਦੇ ਸਿਰਫ ਲਾਡ-ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਕਾਫੀ ਆਨੰਦ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇੱਛਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖੁਦ ਉਤੇਜਤ ਕਰਕੇ ਵੀ ਆਨੰਦ ਮਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਭਾਵੇਂ ਸੈਕਸ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਵੀ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੰਭੀਰ ਜਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਅੰਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ’ਤੇ ਨਿੱਘੇ ਅਤੇ ਨੇੜੇ ਰਹਿਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਲਾਡ-ਪਿਆਰ ਜਾਂ ਗਲਵਕੜੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਵਾਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਜਾਂ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੂਹਣ ਵਿਚ ਸਰਗਰਮ ਰੋਲ ਨਿਭਾਏ ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਉਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਕੁਝ ਹਿੱਸਾ ਦੁਖਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵੱਲ ਲਿਜਾਉ ਜਿੱਥੇ ਆਨੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ

- ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਇਲਾਜ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ, ਛੂਹ ਤੋਂ ਆਨੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਤਕਰੀਬਨ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਗੱਲਬਾਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇਹ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸੈਕਸ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ’ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਪਾ ਰਹੀ ਹੈ।
- ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕੇ ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਇਲਾਜ ਤੁਹਾਡੇ ’ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ – ਕਾਮੁਕ ਅਤੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ।
- ਕਾਮੁਕ ਆਨੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਮਨ ਨੂੰ ਖੁਲ੍ਹਾ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਮੁਕ ਤੌਰ ’ਤੇ ਸਵੈਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੇ। ਉਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰੋਲ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ। **ਰੋਜ਼ਲਿਨ, 56**

ਕਾਮੁਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਗਾਰਾ ਭਰਦਾ ਹੈ

ਉਤੇਜਤ ਜਾਂ ਅਰਾਊਜ਼ ਹੋਣਾ ਉਹ ਸਮਾਂ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੈਕਸ ਲਈ ਤਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ, ਕਾਮੁਕ ਖਿਆਲ ਜਾਂ ਕਲਪਨਾ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਪਤ ਅੰਗਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਥਾਂਵਾਂ ਨੂੰ ਚੁੰਮੇ ਜਾਣ, ਛੂਹੇ ਜਾਣ ਜਾਂ ਪਲੋਸਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਉਤੇਜਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਸੀਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਗੁਪਤ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਭੱਜਦਾ ਹੈ। ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੋਨਾਂ ਦੀਆਂ ਡੋਡੀਆਂ (ਨਿਪਲਜ਼) ਸਖ਼ਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਰਦਾਂ ਦਾ ਲਿੰਗ ਖੜ੍ਹਾ ਅਤੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਯੋਨੀ (ਵਜਾਇਨਾ) ਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਡੂੰਘਾਈ ਅਤੇ ਚੌੜਾਈ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

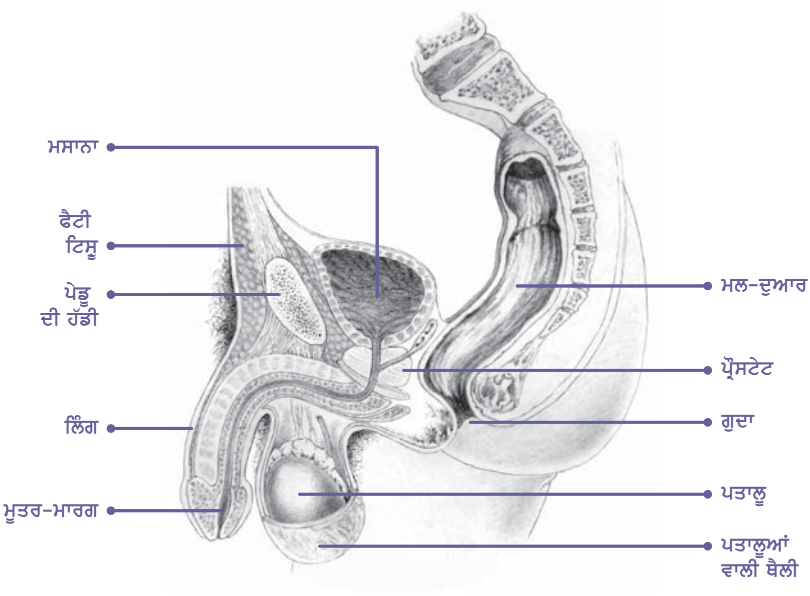
ਸੰਭੋਗ-ਸਿਖਰ (ਔਰਗਾਜ਼ਮ) ਕਾਮੁਕ ਹੁੰਗਾਰੇ ਦੀ ਟੀਸੀ ਹੈ। ਗੁਪਤ ਅੰਗ ਵਿਚ ਜਿਹੜਾ ਤੀਬਰ ਆਨੰਦ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਨਰਵਿਸ (ਨਸਾਂ ਦੇ) ਸਿਸਟਮ ਵਲੋਂ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਸ ਥਾਂ ਦੇ ਪੱਠੇ ਇਕਸਾਰਤਾ ਨਾਲ ਸੁੰਗੜਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਤਰੰਗਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਰਦਾਂ ਵਿਚ, ਜਦੋਂ ਲਿੰਗ ਦੇ ਮੁਢ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਪੱਠੇ ਇਕਸਾਰਤਾ ਨਾਲ ਘੁੱਟ ਹੋਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਵੀਰਜ ਛੁੱਟਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਮੂਤਰ-ਮਾਰਗ ਰਾਹੀਂ ਧੱਕ ਹੁੰਦਾ ਹੋਇਆ ਲਿੰਗ ਵਿਚ ਦੀ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ, ਯੋਨੀ-ਲਿੰਗ ਦੀ ਉਤੇਜਨਾ ਨਾਲ ਪੱਠਿਆਂ ਦਾ ਤਣਾਉ ਇਕ ਦਮ ਮੁਕਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਗੁਪਤ ਅੰਗ ਵਿਚ ਅਤੇ ਕਦੇ ਕਦੇ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਆਨੰਦ ਦੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਭੇਜਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਔਰਤਾਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਖਲਾਸ ਵੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਨਿੱਸਲ ਹੋਣਾ (ਰੈਜ਼ੋਲੂਸ਼ਨ) ਉਹ ਹਾਲਤ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਾਹ, ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਆਮ ਵਾਂਗ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਰਦ ਕਾਮੁਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਮੁੜ ਕੇ ਉਤੇਜਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਇਕ ਵਾਰੀ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਵਾਰੀ ਤੱਕ ਲਿੰਗ ਖੜ੍ਹਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਉਮਰ ਨਾਲ ਵਧਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਕਈ ਸੰਭੋਗ-ਸਿਖਰਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਆਮ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਉਹ ਇਕ ਵਾਰੀ ਨਾਲ ਹੀ ਆਰਾਮਦੇਹ ਅਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮਰਦ ਦੇ ਸੈਕਸ ਅੰਗ

ਮਰਦ ਦੇ ਸੈਕਸ ਅੰਗ (ਜੈਨੀਟਲਜ਼) ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਲਿੰਗ ਦਾ ਬਾਹਰਲਾ ਹਿੱਸਾ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਢਕਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸੁੰਨਤ ਨਾਲ ਕੱਟਿਆ ਨਹੀਂ ਗਿਆ। ਲਿੰਗ ਦੇ ਮੁਢ ਵਿਚ ਹੇਠਲੇ ਪਾਸੇ ਦਾ ਵੱਟ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਫਰੈਨੂਲੱਮ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਮਰਦ ਦਾ ਸੱਭ ਤੋਂ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਲਿੰਗ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਪਿੱਛੇ ਇਕ ਝੀਥ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਦੀ ਵੀਰਜ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ। ਲਿੰਗ ਦੇ ਥੱਲੇ ਸਕੌਰਟੱਮ ਨਾਂ ਦੀ ਥੈਲੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਪਤਾਲੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਤਾਲੂ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਭਦੇ ਹਨ। ਪਤਾਲੂ ਮਰਦਾਂ ਦਾ ਸੈਕਸ ਹਾਰਮੋਨ, ਟੈਸਟੋਸਟਿਰੋਨ ਵੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਮਰਦ ਦੇ ਪੈਲਵਿਕ ਅੰਗ



ਮਰਦ ਦੇ ਜਣਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (ਰੀਪ੍ਰੋਡਕਟਿਵ ਸਿਸਟਮ) ਦੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸੇ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰੌਸਟੇਟ ਪੈਲਵਿਸ (ਪੇਡੂ) ਵਿਚ ਡੂੰਘਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਲੈਡਰ ਵਿੱਚੋਂ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਇਹ ਮੂਤਰ-ਮਾਰਗ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੌਸਟੇਟ ਉਹ ਤਰਲ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਵੀਰਜ ਵਿਚ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਤੀਬਰ ਸੰਵੇਦਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਸੰਭੋਗ-ਸਿਖਰ ਹੋਣ ’ਤੇ ਮਰਦ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

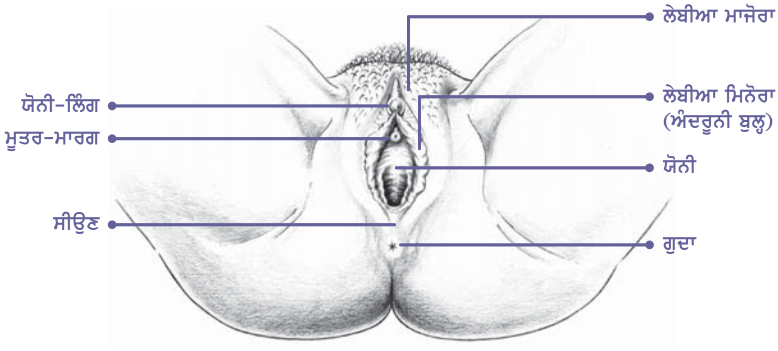
ਮਰਦ ਦੀ ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਡੋਡੀਆਂ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਨੰਦ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਔਰਤ ਦੇ ਸੈਕਸ ਅੰਗ

ਔਰਤ ਦੇ ਸੈਕਸ ਅੰਗ ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਯੋਨੀ ਦੇ ਬਾਹਰੀ ਬੁਲ੍ਹ ਜਾਂ ਲੇਬੀਆ ਮਾਜੋਰਾ ਹੀ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅੰਦਰਲੇ ਪਤਲੇ, ਬੁਲ੍ਹ ਲੇਬੀਆ ਮਿਨੋਰਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਪਰਲੇ ਪਾਸੇ ਯੋਨੀ-ਲਿੰਗ (ਕਲਿਟਰਿਸ) ਨੂੰ ਫੈਟੀ ਟੋਪੀ ਨਾਲ ਢਕਣ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਯੋਨੀ-ਲਿੰਗ ਛੂਹਣ ’ਤੇ ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਾਹਰੀ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਵਲਵਾ (ਭਗ) ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

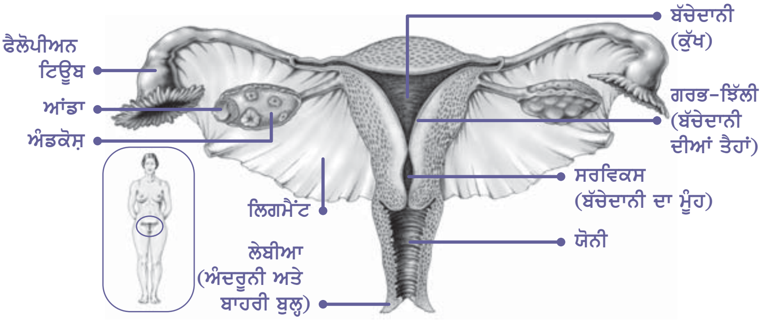
ਇਸ ਦੇ ਥੱਲੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਲਈ ਮੂਤਰ-ਮਾਰਗ (ਯੂਰੇਥਰਾ) ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਥੱਲੇ ਨੂੰ ਯੋਨੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਅਗਾਂਹ ਚਮੜੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪੈਰਿਨੀਅਮ (ਸੀਉਣ) ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਅਗਾਂਹ ਗੁਦਾ (ਐਨਸ) ਹੈ।

ਭਗ



ਔਰਤ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬੱਚੇਦਾਨੀ (ਕੁੱਖ), ਸਰਵਿਕਸ (ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਮੂੰਹ) ਅਤੇ ਅੰਡਕੋਸ਼ (ਓਵਰੀਆਂ) ਹਨ।

ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਜਣਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ



ਸੈਕਸ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਰ ਥਾਂਵਾਂ ਵਿਚ ਛਾਤੀਆਂ ਅਤੇ ਡੋਡੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਕਿ ਕਾਮੁਕ ਤੌਰ ’ਤੇ ਉਤੇਜਤ ਹੋਣ ’ਤੇ ਸਖਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਹੋਰ ਹਿੱਸੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਿੱਧਾ ਛੂਹਣ ਨਾਲ ਆਨੰਦ ਦੇ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ।

© Canadian Cancer Society 2006

ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਇਲਾਜ ਕਾਮੁਕਤਾ ’ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਇਹ ਕਿਆਸ ਲਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਹੈ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਤੁਹਾਡੇ ’ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਕਰੇਗਾ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਆਨੰਦ ਦੇਣ ਅਤੇ ਲੈਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਸੰਭੋਗ-ਸਿਖਰ ’ਤੇ ਪਹੁੰਚਣਾ ਜਾਂ ਸਿਰਫ ਛੂਹਣਾ ਜਾਂ ਲਾਡ ਲਡਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਰਜ਼ੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ; ਜਦ ਕਿ ਕੁਝ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਰਹਿ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਇਲਾਜ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ’ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ:
- ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ’ਤੇ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਸੈਕਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ
- ਸੈਕਸ-ਆਨੰਦ ਦੇਣ ਅਤੇ ਲੈਣ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਸਮਰੱਥਾ ’ਤੇ
- ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕਲਪਨਾ ’ਤੇ (ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ)
- ਭਾਵਨਾਵਾਂ ’ਤੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਰ, ਉਦਾਸੀ, ਗੁੱਸਾ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ
- ਫਰਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸਬੰਧਾਂ ’ਤੇ

ਇਹ ਆਪਸ ਵਿਚ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਲ ਝੜ ਜਾਣ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਕਰਸ਼ਕ ਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡਾ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਘਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਚਾਹੇ ਜਾਂਦੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟਾਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਾਮੁਕਤਾ ਨੂੰ ਵਿਗਸਾਉਣ ਜਾਂ ਨਵਿਆਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹੋ।

ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਈ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਉਣਾ

ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਫਿਕਰਾਂ ਅਤੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸੈਕਸ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗੱਲਬਾਤ ਨਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਅਤੇ ਭੰਬਲਭੂਸਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਤਬਦੀਲੀ ਵਿਚ ਦੀ ਲੰਘ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਨਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਕੇ ਇਕਸੁਰ ਹੋਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਸੈਕਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਸੈਕਸ ਮੁੜ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਡਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਖੁਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ –ਤੁਸੀਂ ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦੋਂ ਤਿਆਰ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਤੀਬਰਤਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਵੱਖਰੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਨੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿਚ ਉਹ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਇਸ ਚੀਜ਼ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦਿਉ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਕਲੀਫ ਨਾ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਤੇਜਕ ਨਾ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਅਗਾਊਂ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਉ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਸੁਭਾਵਕਤਾ ਘਟ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਸਹੀ ਸਮੇਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਨਾਲ ਥਕੇਂਵੇਂ ਅਤੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਵਾਰੀ ਯੋਨੀ ਵਿਚ ਲਿੰਗ ਪਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਲਾਡ-ਪਿਆਰ ਜਾਂ ਕਾਮੁਕ ਮਾਲਸ਼ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਧੀਰਜ ਰੱਖੋ। ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਾਲ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਸਾਥੀਆਂ ਲਈ ਇਕ ਨੋਟ

ਇਹ ਸਮਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਨਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ, ਇਸ ਦੇ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟਾਂ ਵਿੱਚੀਂ ਗੁਜ਼ਰਦਾ ਦੇਖਣਾ ਬਹੁਤ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਫਿਕਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਸ ਡਰੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੱਸਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਡਰਾਂ ਅਤੇ ਫਿਕਰਾਂ ਬਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਭਰੋਸੇ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਇਕੱਲਿਆਂ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੂਵੀ ਦੇਖਣ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਪਾਰਕ ਵਿਚ ਸੈਰ ਕਰਨਾ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਵੇਲੇ ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਹੀ ਨਾ ਸੋਚੀ ਜਾਵੋ।

ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ, ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੇ ਫਰਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਖੁਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਮੁਤਾਬਕ ਕਿਵੇਂ ਢਾਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਈਮਾਨਦਾਰ ਅਤੇ ਖੁਲ੍ਹੀ ਗੱਲਬਾਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਪੱਕਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਕੀ ਸੋਚ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਉਸ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਕਰਸ਼ਕ ਲੱਗਦਾ/ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਵਾ ਲੈਣ ਦਾ ਜਾਂ ਸੈਕਸ ਵਿਚ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣ ਦਾ ਡਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਉਸ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ’ਤੇ ਤਬਦੀਲੀ ਆ ਗਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਹੋਰ ਗੁਣ ਚੇਤੇ ਕਰਵਾਉ – ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਮਖ਼ੌਲੀਆ ਸੁਭਾਅ, ਉਸ ਦੀ ਸਿਆਣਪ ਜਾਂ ਸਖਸ਼ੀਅਤ – ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਤੋਂ ਅਗਾਂਹ ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

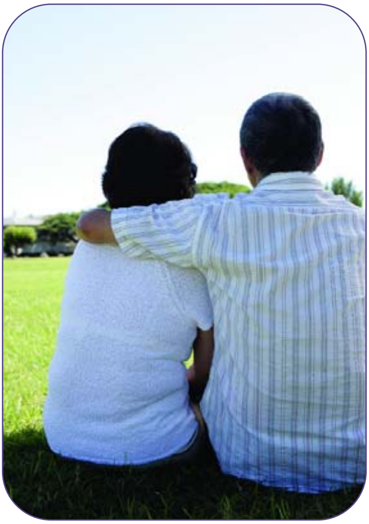
ਉਸ ਮੁਤਾਬਕ ਚੱਲਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ। ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਵਿੱਥ ਦਿਉ।

ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇ ਜਾਂ ਦਿਖਾਏ ਕਿ ਕੀ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਨਾਲ ਦੁਖਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਕਿੱਥੇ ਦਰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਫਿਕਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਤੋਂ ਕੈਂਸਰ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਚੁੰਮਣ, ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਨਾਲ ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ, ਸੈਕਸ ਨਾਲ ਕੈਂਸਰ ਵਧੇਗੀ ਜਾਂ ਫੈਲੇਗੀ ਨਹੀਂ।

ਇਕਸੁਰ ਹੋਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲਉ।

ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸੰਭਵ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ



ਇਸ ਭਾਗ ਵਿਚ ਵਿਚਾਰੀਆਂ ਗਈਆਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਮਰਦਾਂ ਵਿਚ ਆਮ ਹਨ। ਇਹ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਨਕੌਨਟੀਨੈਂਸ (ਟੱਟੀ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਉੱਪਰ ਕੰਟਰੋਲ ਨਾ ਰਹਿਣਾ) ਅਤੇ ਸਟੋਮਾ ਲੱਗਾ ਹੋਣਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ’ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਖਾਸ ਕੈਂਸਰ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਇਕ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਹਾਲਤ, ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਮਦਦ ਲੈਣ ਦੀ ਆਪਣੀ ਲੋੜ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਥਕੇਂਵਾਂ

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ, ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਤਾਕਤ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਥਕੇਂਵੇਂ ਦੀਆਂ ਇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਥੱਕ ਜਾਣ ਦੀਆਂ ਆਮ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ, ਸਰੀਰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਤਾਕਤ ਵਰਤਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕੇਂਵਾਂ – ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ – ਲਿੰਗਕ-ਨੇੜਤਾ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨੂੰ ਆਰਜ਼ੀ ਤੌਰ ’ਤੇ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਸੀਂ:

- ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇ।
- ਇੱਕੋ ਵਾਰੀ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਈ ਵਾਰੀ ਥੋੜ੍ਹੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸੌਂ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜਿੰਨਾ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰਲ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਸੈਰ ਜਾਂ ਹਲਕੀ ਕਸਰਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ ਉਸ ਨੂੰ ਸੌਖੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਜਾਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਜ਼ੋਰ ਲਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾ ਜਾਂ ਪੜ੍ਹਣਾ।
- ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

© Canadian Cancer Society 2006

- ਦਿਨ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਮੇਂ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋ ਕੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਕਰਵਾ ਕੇ ਆਰਾਮਦੇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਇਹ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਥੱਕਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰਨ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਤਰਜੀਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸੈਕਸ ਵਿਚ ਰੁਚੀ ਘਟਣਾ

ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਸੈਕਸ ਵਿਚ ਰੁਚੀ ਘਟਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ ਪਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਹ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥਕਾ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਇੰਨੇ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸੈਕਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਸੈਕਸ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਰੁਚੀ 'ਤੇ ਤਾਂ ਵੀ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਦੇ ਆਮ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਚ ਵਿਘਨ ਪਾ ਰਹੇ ਹੋਣ। ਐਂਡਰੋਜਿਨਜ਼ ਕਿਉਂਕਿ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸੈਕਸ ਵਿਚ ਰੁਚੀ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਐਂਡਰੋਜਿਨ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰਨ ਲਈ ਹਾਰਮੋਨਲ ਅਸਿਸਮੈਂਟ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵੀ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਬਾਅਦ ਸੈਕਸ ਵਿਚ ਰੁਚੀ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਚੇਤੇ ਰੱਖੋ ਕਿ ਉਮਰ ਦੇ ਵਧਣ ਨਾਲ ਸੈਕਸ ਵਿਚ ਰੁਚੀ ਘਟਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ:

- ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜੇ ਸੈਕਸ ਵਿਚ ਰੁਚੀ ਘਟੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਸ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਮੂਡ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਸਕੇ।
- ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਉਤੇਜਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੋਣ ਵਿਚ ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ।
- ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਪ੍ਰੇਮ-ਲੀਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਛੇਤੀ ਅਤੇ ਸਹਿਜ ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿਉ।
- ਸਥਾਨ ਬਦਲੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਚ ਇਲਾਜ ਦੇ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਭਾਲ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਕ ਰਾਤ ਬਾਹਰ ਬੁੱਕ ਕਰਵਾਉ। ਘਰ ਦੇ ਹੋਰ ਕਮਰੇ ਵਰਤਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਹੜੇ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਜੁੜੇ ਹੋਏ। ਬੈੱਡਰੂਮ ਵਿਚ ਅਦਲਾ ਬਦਲੀ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸ ਨੂੰ ਮੁੜ ਕੁ ਸੁਆਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।

ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਸਾਥਣ ਦਾ ਹੱਥ ਫੜਿਆ... ਉਸ ਦਾ ਜਵਾਬ ਸੀ "ਕੀ ਤੈਨੂੰ ਪਤਾ ਕਿ ਤਿੰਨ ਹਫਤਿਆਂ ਵਿਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਤੂੰ ਮੈਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਇਆ ਹੈ?" ਅਤੇ ਮੈਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਲੋਸਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹਾਂ। **ਈਐਨ, 58**

ਇੱਛਾ ਦੇ ਵੱਖਰੇ ਪੱਧਰ

ਬਹੁਤੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿਚ ਇਕ ਸਾਥੀ ਦੂਜੇ ਨਾਲੋਂ ਸੈਕਸ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੈਂਸਰ ਇਸ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਛਾ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕੈਂਸਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਨਾਂ ਲਈ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਹਿਮਤ ਹੋਵੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸੰਭੋਗ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੀ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਵੱਖ ਵੱਖ ਵੀਡਿਓਜ਼ ਅਤੇ ਸੈਕਸ ਖਿਡੌਣਿਆਂ, ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਡਿਲਡੋਜ਼ ਅਤੇ ਵਾਈਬਰੇਟਰਜ਼ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਡਰ

ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿਚ ਡਰ ਇਕ ਆਮ ਰੀਐਕਸ਼ਨ ਹੈ। ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਣ 'ਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਘੱਟ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਘੱਟ ਅਨੁਮਾਨ ਲਾਉਣ ਯੋਗ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕੰਟਰੋਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਬੀਮਾਰੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦਾ ਸਮਾਂ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਇਹ ਫਿਕਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਿਆਰਾ ਕਿਤੇ ਗੁਆਚ ਨਾ ਜਾਵੇ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਡਰੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਉਦੋਂ ਲਿੰਗਕ-ਨੇੜਤਾ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕੰਟਰੋਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕੇ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਬੀਮਾਰੀ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖਣੀ ਹੈ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।
- ਤਣਾਉ ਅਤੇ ਭੈ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਲਈ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉ। ਵੱਖ ਵੱਖ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭੋ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਕੰਮ ਕਰਨਗੇ।
- ਇਹ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨਾਲ ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਕਿਵੇਂ ਸਿੱਝਿਆ ਸੀ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਜੁਗਤਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।
- ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਜਾਂ ਅੰਤਰਧਿਆਨ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਆਰਾਮਦੇਹ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਚੰਗਾ ਅਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿਚ ਹੋਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਬਣਾਉ ਜਿਹੜੀਆਂ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਨੰਦ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲਾਉ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ

ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਚਿੰਤਾ ਘਟਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮੈਂਬਰ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਕੌਂਸਲਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਦਾ ਕੋਈ ਮੈਂਬਰ ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਿਉਨਟੀ ਵਿਚਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਮਾਹਰ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਇਹ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਮਦਦ ਕਰਨਗੀਆਂ। ਇਹ ਗੱਲ ਚੇਤੇ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸੈਕਸ ਵਿਚ ਰੁਚੀ ਘਟਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸੰਭੋਗ-ਸਿਖਰ ’ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਜਾਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੋਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ

ਅਜਿਹਾ ਸੰਭੋਗ ਦੌਰਾਨ ਪੀੜ ਹੋਣ, ਜਾਂ ਧਿਆਨ ਹੋਰ ਪਾਸੇ ਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਵਾਲੇ ਖਿਆਲਾਂ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ – ਜੋ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੰਭੋਗ-ਸਿਖਰ ’ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ’ਤੇ ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਜੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਨੇ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਨਾੜੀ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਜਣਨ-ਅੰਗਾਂ ਵਾਲਾ ਹਿੱਸਾ ਸੁੰਨ ਨਹੀਂ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਕੱਢ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਯੋਨੀ-ਅੰਗ, ਯੋਨੀ ਦਾ ਹੇਠਲਾ ਹਿੱਸਾ ਜਾਂ ਵਲਵਾ ਜਾਂ ਮਰਦਾਂ ਵਿਚ ਲਿੰਗ ਜਾਂ ਪਤਾਲੂ। ਪ੍ਰੌਸਟੇਟ ਜਾਂ ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਸਰਜਰੀ ਦੌਰਾਨ ਨਸਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ, ਇਹ ਕਰਨਾ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਉਹ ਸਮਾਂ ਚੁਣੋ ਜਦੋਂ ਵਿਘਨ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗਾ। ਹਲਕੀ ਲਾਈਟ ਜਾਂ ਮੋਮਬੱਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸੰਗੀਤ ਨਾਲ ਮੂਡ ਬਣਾਉ।
- ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਦੇ ਹੱਥ ਅਤੇ ਉਂਗਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਥਾਂਵਾਂ ’ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਤੇਜਤ ਅਤੇ ਗਰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ – ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੀਕ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਆਪ ਉਤੇਜਤ ਹੋਵੋ।
- ਲੁਬਰੀਕੇਸ਼ਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਖੁਲ੍ਹ ਕੇ ਕਰੋ ਜੋ ਕਿ ਡਰੱਗਸਟੋਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਆਮ ਆਸਣਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ’ਤੇ ਉਤੇਜਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਰਾਮਦੇਹ ਆਸਣ ਵਰਤੋ।
- ਇਹ ਮੰਨੋ ਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹਰ ਵਾਰੀ ਤੁਸੀਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਨਾ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਪਰੈਸ਼ਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ’ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੰਭੋਗ-ਸਿਖਰ ’ਤੇ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦੇ ਤਾਂ ਨਿਰਾਸ ਨਾ ਹੋਵੋ।

ਪੀੜ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸੰਭੋਗ

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਦੀ ਕਦੀ ਅਜਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਰਦਾਂ ਵਿਚ, ਸਰਜਰੀ ਜਾਂ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰੌਸਟੇਟ ਜਾਂ ਯੂਰੇਥਰਾ (ਮੂਤਰ-ਮਾਰਗ) ਵਿਚ ਜਲਣ, ਸੰਭੋਗ-ਸਿਖਰ ਨੂੰ ਪੀੜ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਿਸਟੋਸਕੋਪੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰੌਸਟੇਟ ਦੇ ਟ੍ਰਾਂਸਯੂਰੇਥਰਲ ਰੀਸੈਕਸ਼ਨ (ਟਰਪ) ਵਰਗੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜਾਂ ਕਾਰਨ ਕੁਝ ਮਰਦਾਂ ਦੇ ਲਿੰਗ 'ਤੇ ਸਕਾਰ ਟਿਸ਼ੂ (ਦਾਗ) ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਪੀੜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ, ਪੀੜ ਅਕਸਰ ਯੋਨੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਣ ਜਾਂ ਯੋਨੀ ਵਿਚ ਖੁਸ਼ਕੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਪੈਲਵਿਕ ਸਰਜਰੀ, ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਜਾਂ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਹਾਰਮੋਨਾਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਇਲਾਜਾਂ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਯੋਨੀ-ਲਿੰਗ ਜਾਂ ਭਗ (ਵਲਵਾ) ਵਰਗੀਆਂ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਥਾਂਵਾਂ ਨੂੰ ਜੇ ਸਰਜਰੀ ਨਾਲ ਕੱਢਿਆ ਨਹੀਂ ਗਿਆ ਤਾਂ ਸੰਭੋਗ-ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮਰੱਥਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਕਦੇ ਕਦੇ ਸੰਭੋਗ ਦੌਰਾਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਪੀੜ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਭੋਗ-ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਉਸ ਸਮੇਂ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਉ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪੀੜ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਰਦ ਤੋਂ ਆਰਾਮ ਲਈ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਤੋਂ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲਵੋ ਤਾਂ ਜੋ ਇਸ ਦਵਾਈ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਸਰ ਹੋਵੇ।
- ਹੱਥ ਫੇਰਨ ਜਾਂ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਆਸਣ ਲੱਭੋ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਦਰਦ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦਬਾਅ ਪਾਵੇ (ਚਿੱਤਰ ਦੇਖੋ)।

- ਪੀੜ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਆਨੰਦ ਅਤੇ ਉਤੇਜਨਾ 'ਤੇ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਹੋਣ ਜਾਂ ਤਣਾਉ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

ਦਿੱਖ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ

ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਅਸਰਾਂ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੀ ਦਿੱਖ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਆਕਰਸ਼ਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੁਝ ਆਮ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵਿਚ ਭਾਰ ਘਟਣਾ ਜਾਂ ਭਾਰ ਵਧਣਾ, ਵਾਲ ਝੜਣਾ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਅੰਗ ਦਾ ਜਾਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਸਰਜਰੀ ਨਾਲ ਦਾਗ ਪੈਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਸਿਰ ਅਤੇ ਧੌਣ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਕੈਂਸਰਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਦਿੱਖ ਵਿਚ ਵੱਡੀ ਤਬਦੀਲੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਨਾ ਸਿਰਫ ਇਸ ਕਰਕੇ ਕਿ ਤਬਦੀਲੀ ਦਿਸਦੀ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਇਸ ਕਰਕੇ ਵੀ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਬੋਲਣ ਅਤੇ ਖਾਣ 'ਤੇ ਵੀ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋਣ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਨਵੀਂ ਦਿੱਖ ਬਾਰੇ ਸਵੈਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਬਣਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਆਈਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਿਖਾਉ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਦੋਨਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਗਟਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਹੋਵੇਗੀ।
- ਅਜਿਹੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਉਹ ਅੰਗ ਢਕਦੇ ਹੋਣ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮਦੇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਅਜਿਹੀਆਂ ਪੈਂਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਮਰਦਾਂ ਲਈ ਖਾਸ ਅੰਡਰਵੀਅਰਾਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਕਿ ਸੈਕਸ ਦੌਰਾਨ ਪਾਈਆਂ ਰੱਖੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੱਕ ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਲਾਈਟਾਂ ਨੂੰ ਮੱਧਮ ਕਰ ਦਿਉ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਵੈ-ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਤਾਂ ਸੈਕਸ ਲਈ ਅਜਿਹੇ ਆਸਣ ਚੁਣੋ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਆਈ ਤਬਦੀਲੀ ਨੂੰ ਘੱਟ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹੋਣ।

ਜੇ ਸਰਜਰੀ ਜਾਂ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ ਵਿਚ ਕਾਫੀ ਤਬਦੀਲੀ ਆਈ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਾਰੇ ਵੀ ਆਪਣੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਲਾਸਟਿਕ ਸਰਜਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਕੁਦਰਤੀ ਦਿੱਖ ਵਾਪਸ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੋਲਣ ਵਿਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਪੜਾ 'ਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਕਿਸੇ 'ਤੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਬਹੁਤ ਆਮ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਪੜਾ 'ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਨਾਖੁਸ਼ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਇਹ ਤਣਾਉ ਵਾਲੀ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹਾਲਤ ਦਾ ਇਕ ਕੁਦਰਤੀ ਜਵਾਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ ਕਦੇ, ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਾਖੁਸ਼ੀ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੀ ਜਾਂ ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਇਹ ਬਦਤਰ ਹੋਈ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਨਾਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਸਮਾਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਬਣ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਛੇਤੀ ਹੋਵੇ ਮਦਦ ਲੈਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਜੁਗਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਆਪਣੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂਡ ਵਿਚ ਆਈ ਤਬਦੀਲੀ ਕੀ ਦਵਾਈਆਂ, ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਵਿਚ ਹੋਈਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਤਾਂ ਨਹੀਂ। ਮਰਦਾਂ ਵਿਚ ਟੈਸਟੋਸਟਰੋਨ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਸੈਕਸ ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਦੀ ਕਮੀ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਬਹੁਤ ਮਦਦਕਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਵਰਗੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਚੰਗਾ ਖਾਉ ਅਤੇ ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ। ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਇੰਡੋਰਫਨਜ਼ ਰਿਲੀਜ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਮੂਡ ਚੰਗਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੁਦਰਤੀ ਤੱਤ ਹਨ। ਹਰ ਦਿਨ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਉ।
- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਫਾਇਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਟੋਮਾ ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਨਾ

ਕੈਂਸਰ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਸਰਜਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਟੋਮਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਜੋ ਕਿ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਬਣਾਵਟੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਇਕ ਪੱਕੀ ਮੋਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ) ਤਾਂ ਜੋ ਪਿਸ਼ਾਬ ਜਾਂ ਟੱਟੀ ਨੂੰ ਸਟੋਮਾ ਰਾਹੀਂ ਇਕ ਥੈਲੀ ਵਿਚ ਇਕੱਠਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਸਟੋਮਾ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਵੱਖਰੇ ਜਾਂ ਬਦਸੂਰਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਇਹ ਫਿਕਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਥੈਲੀ ਵਿੱਚੋਂ ਮੁਸ਼ਕ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਸੈਕਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਜਿਹੜਾ ਵੀ ਆਸਣ ਚੁਣੋ, ਇਹ ਥੈਲੀ ਜਾਂ ਕਵਰ 'ਤੇ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਪਾਵੇਗਾ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਥੈਲੀ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਨ੍ਹਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਸਟੋਮਾ ਰਾਹੀਂ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨਾ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਭੋਗ ਨਾਲ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਸਟੋਮਾ ਰਾਹੀਂ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਗੁਦਾ ਦਾ ਬੰਦ ਹੋਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਲਈ ਇਕ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਡਜਸਟਮੈਂਟ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਵਿਚਕਾਰ ਸਮਝ, ਗੱਲਬਾਤ ਅਤੇ ਨਿੱਘ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਟੋਮਾ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਇਨਟੈਰੋਸਟੋਮਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਟੋਮਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਕਾਮੁਕ ਕਾਰਜਾਂ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਅਜੇ ਵੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਅਤੇ ਭਰਪੂਰਤਾ ਵਾਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਭਾਰੀ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।
- ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਥੈਲੀ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿਉ। ਪਲਾਸਟਿਕ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਜੁੜਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਥੈਲੀ ਉੱਪਰ ਕਵਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਵਰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੂਤੀ ਜਾਂ ਸਾਟਿਨ ਦੇ।
- ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਸਟੋਮਾ ਦੇਖਣ ਜਾਂ ਛੂਹਣ ਦਿਉ, ਜੇ ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ।
- ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਕੱਪੜਾ ਪਾਉ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ। ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਵੇਲੇ, ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਸੈਕਸੀ ਮਿਨੀ-ਸਲਿੱਪ ਜਾਂ ਛੋਟਾ ਨਾਈਟਗਾਊਨ ਪਾਉਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਰਦ ਨਾਈਟਸ਼ਰਟ ਜਾਂ ਬੌਕਸਰ ਕੱਛੇ ਪਾਉਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਬਾਥ ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ ਵਿਚ ਸੈਕਸ ਕਰੋ।
- ਮੁਸ਼ਕ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪ੍ਰਫਿਊਮ ਜਾਂ ਆਫਟਰਸ਼ੇਵ ਲੋਸ਼ਨ ਵਰਤੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਸਟੋਮੀ ਹੋਈ ਹੈ ਤਾਂ ਪਲੱਗ ਜਾਂ ਸਟੋਮਾ ਕੈਪ ਵਰਤਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਕੁਝ ਕੰਟਰੋਲ ਮੁੜ ਕੇ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਟੱਟੀ ਰਾਹ ਨੂੰ ਧੋਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡਾ ਇਨਟੈਰੋਸਟੋਮਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਨਕੌਂਨਟੀਨੈਂਸ

ਇਨਕੌਂਨਟੀਨੈਂਸ (ਬੇਜ਼ਬਤੀ) ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਪਿਸ਼ਾਬ ਜਾਂ ਟੱਟੀ 'ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਦਾ ਘਟਣਾ, ਪਰ ਇਸ ਵਿਚ ਵਾਰ ਵਾਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਜਾਂ ਟੱਟੀ ਦਾ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਅਸਲ ਵਿਚ ਪਿਸ਼ਾਬ ਜਾਂ ਟੱਟੀ ਦੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੀ ਇਸਦੀ ਕਾਹਲ ਪੈਣੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਲਵਿਕ ਫਲੋਰ (ਪੇਡੂ) ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਮਸਾਨੇ ਅਤੇ ਟੱਟੀ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ 'ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਸੈਕਸ ਕਾਰਜ ਅਤੇ ਦਿਲਚਸਪੀ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਨਕੌਂਨਟੀਨੈਂਸ (ਬੇਜ਼ਬਤੀ) ਆਰਜ਼ੀ ਜਾਂ ਪੱਕੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੌਸਟੇਟ, ਬਲੈਡਰ, ਕੋਲਨ ਅਤੇ ਰੈਕਟਮ, ਲਿੰਗ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਜਾਂ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਇਹ ਇਕ ਸੰਭਾਵੀ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ ਹੈ।

ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਬੇਜ਼ਬਤੀ ਵਾਲੇ ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਤੁਪਕਾ ਤੁਪਕਾ ਨਿਕਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਸੰਭੋਗ-ਸਿਖਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮਰਦ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਖੰਘਣ, ਛਿੱਕ ਮਾਰਨ ਜਾਂ ਹੱਸਣ ਨਾਲ ਲੀਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਸਟਰੈੱਸ ਇਨਕੌਂਨਟੀਨੈਂਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਇਨਕੌਂਨਟੀਨੈਂਸ ਅਤੇ ਸੈਕਸ 'ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਅਸਰ ਛਿੱਥਾ ਪਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਲੈਣਾ ਔਖਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮਦੇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਇਨਕੌਂਨਟੀਨੈਂਸ (ਬੇਜ਼ਬਤੀ) ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਤੋਂ ਇਨਕੌਂਨਟੀਨੈਂਸ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰਵਾਉ ਤਾਂ ਜੋ ਇਸ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਟਰੋਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਜਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੋ ਸਕੇ।
- ਆਪਣੇ ਪੈਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰੋ। ਕਸਰਤਾਂ ਇਨਕੌਂਨਟੀਨੈਂਸ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਲਿੰਗ ਖੜ੍ਹਣ ਜਾਂ ਖਲਾਸ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ, ਇਸਟਰੋਜਿਨ (ਜੋ ਕਿ ਯੋਨੀ ਵਿਚ ਕਰੀਮ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਗੋਲੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ) ਪੈਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਸੈਕਸ ਲਈ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਉ – ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਦੋ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਘੰਟੇ ਉਡੀਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸੈਕਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੇਟ ਜਾਂ ਬਲੈਡਰ ਖਾਲੀ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਇਨਡਵਿਲਿੰਗ ਜਾਂ ਸੁਪਰਾ-ਪਿਉਬਿਕ ਨਾਲੀ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਹੈ ਤਾਂ ਨਾਲੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਟੇਪ ਨਾਲ ਜੋੜੋ, ਬੈਗ ਨੂੰ ਹਟਾਉ ਅਤੇ ਫਲੋਅ ਵਾਲਵ ਜਾਂ ਸਟੌਪਰ ਲਗਾਉ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਟੱਟੀ ਰਾਹ ਰਿਸਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਗੁਦਾ ਵਿਚ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪਲੱਗ ਵਰਤੋ।

ਮੇਰੇ ਜ਼ਿੰਮ ਦੇ ਇਨਸਟਰੱਕਟਰ ਨੇ ਬਹੁਤ ਮਦਦ ਕੀਤੀ, ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਕਈ ਕਸਰਤਾਂ ਦੱਸੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਾ ਸਿਰਫ ਮੇਰੇ ਪੈਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਦੇ ਪੱਠੇ ਹੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਏ ਸਗੋਂ ਇਸ ਨਾਲ ਮੇਰੀ ਪਿੱਠ ਵਿਚ ਦਰਦ ਵੀ ਠੀਕ ਹੋਈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਸਰਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਸਿਰਫ ਸਵੇਰ ਨੂੰ ਹੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਸੀ। **ਬਿੱਲ, 53**

ਪੈਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਕਸਰਤਾਂ

ਇਹ ਕਸਰਤਾਂ ਬਲੈਡਰ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪੈਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ:

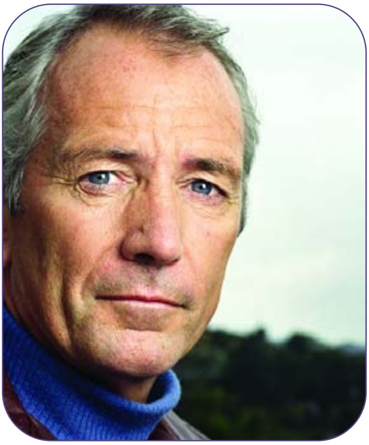
1. ਕੁਰਸੀ ’ਤੇ ਬੈਠੋ, ਅਗਾਂਹ ਨੂੰ ਝੁਕ ਕੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਗੋਡੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਦੂਰ ਦੂਰ ਹੋਣ।
2. ਹੁਣ ਇਹ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹਵਾ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗੁਦਾ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਭੀੜੀ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਕੁਰਸੀ ਤੋਂ ਉਪਰ ਨੂੰ ਖਿੱਚੀ ਅਤੇ ਪਰ੍ਹਾਂ ਜਾਂਦੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਚਿੱਤੜ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਹਿੱਲਣੇ ਚਾਹੀਦੇ।
3. ਹੁਣ ਇਹ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਟੋਆਇਲਟ ’ਤੇ ਬੈਠੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਧਾਰ ਰੋਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਪੱਠੇ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਇਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਪਰ ਨੂੰ ਚੱਕ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਭੀੜਾ ਹੁੰਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨਾ:

1. ਆਪਣੇ ਗੋਡੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਦੂਰ ਦੂਰ ਕਰਕੇ ਬੈਠੋ, ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਲੰਮੇ ਪਵੋ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਪਿਛਲੇ ਰਾਹ ਅਤੇ ਮੂਤਰ-ਮਾਰਗ (ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਯੋਨੀ) ਦੁਆਲੇ ਇਕੋ ਵੇਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਪਰ ਚੱਕਦੇ ਹੋਏ ਕੱਸ ਪਾਉ। 5 ਗਿਣਨ ਤੱਕ ਕੱਸ ਪਾਈ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਢਿੱਲੇ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ 'ਛੱਡ ਹੁੰਦਾ' ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
2. ਦੁਹਰਾਉ ਅਤੇ ਘੁੱਟੋ ਅਤੇ ਛੱਡੋ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਤੁਸੀਂ 10 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਆਰਾਮ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ 5 ਸਕਿੰਟ ਕੱਸ ਪਾਈ ਰੱਖਣਾ ਸੌਖਾ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਕਰਕੇ ਦੇਖੋ – 10 ਸਕਿੰਟਾਂ ਤੱਕ।
3. ਜਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕੇ ਅਜਿਹਾ ਦੁਹਰਾਉ – 8 ਤੋਂ 10 ਵਾਰੀ ਘੁੱਟੋ।
4. ਹੁਣ 5 ਤੋਂ 10 ਵਾਰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਚਿਰ ਲਈ, ਤੇਜ਼ੀ ਪਰ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਸੁੰਗੜਾਉ।
5. ਇਹ ਸਾਰੀ ਕਸਰਤ ਨੇਮ ਨਾਲ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 4 ਤੋਂ 5 ਵਾਰੀ ਕਰੋ।

ਕੌਨਟੀਨੈਂਸ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਆਫ ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਦੀਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲਿਖਤਾਂ ਤੋਂ ਅਪਣਾਇਆ: ਕੌਨਟੀਨੈਂਸ ਗਾਈਡ: ਬਲੈਡਰ ਐਂਡ ਬਾਉਅਲ ਕੰਟਰੋਲ ਐਕਸਪਲੇਨਡ ਅਤੇ ਸੈਕਸੂਐਲਿਟੀ ਐਂਡ ਇਨਕੌਨਟੀਨੈਂਸ।)

ਮਰਦਾਂ ਲਈ ਸੰਭਵ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ



ਨਪੁੰਸਕਤਾ (ਲਿੰਗ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ)

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਕੁਝ ਇਲਾਜ ਨਸਾਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਕਾਰਨ ਲਿੰਗ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਮਰਦਾਂ ਵਿਚ ਅਜਿਹਾ ਸ਼ਾਇਦ ਇਲਾਜ ਕਰਕੇ ਨਾ ਹੋਵੇ ਸਗੋਂ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲਿੰਗ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਮੁਕ ਭਰੋਸੇ ਨੂੰ ਠੇਸ ਪੁੱਜੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਲਿੰਗ ਖੜ੍ਹਾ ਕਰਨ ਜਾਂ ਖੜ੍ਹਾ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ 'ਤੇ ਅਸਰ ਵੀ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰੌਸਟੇਟ ਅਤੇ ਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਾਲੇ ਮਰਦਾਂ ਵਿਚ ਲਿੰਗ ਦੀ ਅਕੜਾਂਦ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਨਸਾਂ ਦਾ ਬਚਾਅ ਕਰ ਕੇ ਨਪੁੰਸਕਤਾ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਸਾਂ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੀ ਸਰਜਰੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਜਵਾਨ ਮਰਦਾਂ 'ਤੇ ਬਿਹਤਰ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਲਿੰਗ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਿੱਗਰਤਾ ਨਾਲ ਆਕੜਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਸਾਂ ਕੇਵਲ ਤਾਂ ਹੀ ਬਚਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੇ ਕੈਂਸਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਸਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਫੈਲੀ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਿੰਗ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰੌਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਲਿੰਗ ਖੜ੍ਹਦਾ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਲਿੰਗ ਵਿਚ ਪਾਏ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੀ ਸਾਥਣ ਦੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਕਰਵਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਹੋਰ ਸੈਕਸ ਕਾਰਜਾਂ ਬਾਰੇ ਤਜਰਬੇ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੱਥ ਫੇਰਨਾ, ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਸੈਕਸ ਜਾਂ ਹੱਥਰਸੀ।
- ਅੱਧੇ ਖੜ੍ਹੇ ਲਿੰਗ ਨਾਲ ਸੈਕਸ ਕਰੋ। ਜੇ ਸਾਥਣ ਉਪਰ ਪੈ ਕੇ ਲਿੰਗ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਸੇਧ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਬਿਹਤਰ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸੰਭੋਗ-ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਲਿੰਗ ਦੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੜ੍ਹਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਲਿੰਗ ਖੜ੍ਹਾ ਕਰਨ ਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹੋਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਲਿੰਗ ਵਿਚ ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਾਅ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈਣਾ ਜਾਂ ਲਿੰਗ ਵਿਚ ਟੀਕੇ ਲਵਾਉਣਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਫੈਲਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਲਿੰਗ ਖੜ੍ਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਵੈਕਿਊਮ ਪੰਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਜਿਹੜਾ ਲਿੰਗ ਨੂੰ ਸਖਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਵਿਚ ਖੂਨ ਖਿੱਚਦਾ

ਹੈ। ਲਿੰਗ ਨੂੰ ਫਿਰ ਸਖਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਰਬੜ ਦੀ ਰਿੰਗ ਲਿੰਗ ਦੇ ਮੁਢ ਦੁਆਲੇ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸੈਕਸ ਖਤਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਰਿੰਗ ਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਫਿਰ ਆਮ ਵਾਂਗ ਵਗਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

- ਲਿੰਗ ਵਿਚ ਸਰਜਰੀ ਨਾਲ ਇਮਪਲਾਂਟ ਪਾਉਣਾ। ਇਕ ਪੰਪ ਪਤਾਲੂ ਥੈਲੀ ਵਿਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਲਿੰਗ ਖੜ੍ਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਘੁੱਟਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਨਪੁੰਸਕਤਾ ਬਹੁਤ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਦਿਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਸਮਰੱਥਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਈਐਨ, 58

ਖਲਾਸ ਹੋਣ/ਸੰਭੋਗ-ਸਿਖਰ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

ਜਿਹੜੇ ਮਰਦਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਰੈਡੀਕਲ ਸਰਜਰੀ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਭੋਗ-ਸਿਖਰ ਸੁੱਕੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਆਮ ਸੰਭੋਗ-ਸਿਖਰ ਵਾਂਗ ਹੀ ਆਨੰਦਮਈ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਸ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹਾ ਵੀਰਜ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਦਾ। ਕੁਝ ਮਰਦਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਸੰਭੋਗ-ਸਿਖਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੀਬਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਇੰਨਾ ਤੇਜ਼ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਕਦੇ ਕਦੇ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਵੱਖਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ੀਘਰ ਖਲਾਸ ਹੋਣਾ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਕ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਆਪਣੀ ਸੈਕਸ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਸੈਕਸ ਕਾਰਜ ਦੇ ਆਪਣੇ ਆਨੰਦ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਖਲਾਸ ਹੋਣ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਲਿੰਗ ਖੜ੍ਹਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਸੈਕਸ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਖਤਮ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਸਾਥਣ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਛੇਤੀ ਨਾਲ ਖਲਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਪਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਥਣ ਵੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੋ ਗਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਚੁੰਮਣ-ਚੱਟਣ ਵਿਚ ਤੇਜ਼ੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਥਣ ਅਜੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਤੇਜਤ ਨਾ ਹੋਈ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਉਹ ਕਾਹਲੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਖਲਾਸ ਹੋਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਧਾਉ, ਭਾਵੇਂ ਹੱਥਰਸੀ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਦੇਰ ਨਾਲ ਖਲਾਸ ਹੋਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਵੀਰਜ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੀ ਵਧ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਖਲਾਸ ਹੋਣ ਵਿਚ ਦੇਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁੰਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਜੈੱਲ ਵਰਤ ਕੇ ਦੇਖੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਵੀ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਪਤ ਅੰਗਾਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅੰਗ ਦਾ ਕੋਈ ਹਿੱਸਾ ਕੱਢ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ – ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ "ਮਰਦ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ" ਤੱਕ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋਣ ਨੂੰ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲ ਗਿਆ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਅੰਗ ਕੱਢ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੈਕਸ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣਾ ਨਕਲੀ ਅੰਗ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਨਕਲੀ ਅੰਗ ਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਅੰਗ ਜਾਂ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਆਸਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਸਿਰਹਾਣਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਤਾਲੂ ਕੱਢ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਤਾਂ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਮ ਦਿੱਖ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪਤਾਲੂਆਂ ਵਾਲੀ ਥੈਲੀ ਵਿਚ ਬਣਾਵਟੀ ਪਤਾਲੂ ਪਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਭਾਵੇਂ ਸਾਰਾ ਲਿੰਗ ਕੱਟ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਇਸ ਦਾ ਕੁਝ ਹਿੱਸਾ ਕੱਟ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ (ਜੋ ਕਿ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ), ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਾਥਣ ਨਾਲ ਨੇੜਤਾ ਕਾਇਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਾਇਮ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੈਕਸ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਵਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਪੈਲਵਿਕ ਜਾਂ ਚੱਡਿਆਂ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਵਿਚ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਜ਼ੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਮਰਦ ਪੱਕੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੇ ਅਸਮਰਥ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਪਤਾਲੂ ਇਲਾਜ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਅਸਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂਆਂ (ਸਪਰਮਾਂ) ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਘਟਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਘਟਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਕਰਵਾ ਰਿਹਾ ਕੋਈ ਵੀ ਮਰਦ ਅਜੇ ਵੀ ਆਪਣੀ ਸਾਥਣ ਨੂੰ ਗਰਭਵਤੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਜਾਂ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਕਰਵਾਉਣ ਵੇਲੇ ਗਰਭ ਧਾਰਣ ਠਹਿਰਾਉਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਲਾਜ ਸਪਰਮਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਥਣ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਵਿਚ ਜਮਾਂਦਰੂ ਨੁਕਸ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੇ ਸਪਰਮਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਭਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਪਰਮਾਂ ਨੂੰ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਫਰੀਜ਼ ਕਰਕੇ ਰੱਖ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਗਰਭ ਰੋਕਣ ਦਾ ਕੋਈ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਤਰੀਕਾ ਵਰਤੋ। ਆਪਣੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਤੋਂ ਇਹ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਤਰੀਕਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਥਣ ਲਈ ਠੀਕ ਹੈ।

© Canadian Cancer Society 2006

ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸੰਭਵ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਮਾਹਵਾਰੀ ਦਾ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੰਦ ਹੋਣਾ

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਕੁਝ ਇਲਾਜ ਓਵਰੀਆਂ (ਅੰਡਕੋਸ਼ਾਂ) ’ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਓਵਰੀਆਂ ਨੂੰ ਆਰਜ਼ੀ ਤੌਰ ’ਤੇ ਜਾਂ ਪੱਕੇ ਤੌਰ ’ਤੇ ਫੇਲ੍ਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਾਹਵਾਰੀ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ)। ਕਦੇ ਕਦੇ ਓਵਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਕੱਢ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਨੋਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੇਸ ਵਿਚ, ਔਰਤ ਦਾ ਇਸਟਰੋਜਿਨ ਹਾਰਮੋਨ ਬਣਨਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਬੰਦ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਮੁੱਖ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹੌਟ ਫਲੈਸ਼ਿਜ਼ (ਅਚਾਨਕ ਗਰਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ) ਅਤੇ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਯੋਨੀ ਦਾ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਕੁਦਰਤੀ ਰੂਪ ਵਿਚ ਮਾਹਵਾਰੀ ਬੰਦ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੀਬਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਹੌਟ ਫਲੈਸ਼ਿਜ਼ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ:

- ਹੌਟ ਫਲੈਸ਼ਿਜ਼ (ਅਚਾਨਕ ਗਰਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ) ਦਾ ਕਾਰਨ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ, ਤੱਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪੀਣਾ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ। ਫਿਰ ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਨੇਮ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਸਿੱਖੋ।
- ਪਰਤਾਂ ਵਿਚ ਹਲਕੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨੋ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਲਾਹੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋਣ।
- ਹੌਟ ਫਲੈਸ਼ਿਜ਼ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਪੁੱਛੋ।

ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਕਾਮ ਲੀਲਾ ਜਾਂ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਆਪਣੇ ਗੁਪਤ ਅੰਗ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਜਾਂ ਹੱਥ ਫੇਰਨ ਵੇਲੇ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਸਿਲੀਕੋਨ ਆਧਾਰਿਤ ਲੁਬਰੀਕੈਂਟ ਵਰਤੋ।
- ਯੋਨੀ ਦੀ ਖੁਸ਼ਕੀ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਯੋਨੀ ਵਿਚ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਲੁਬਰੀਕੈਂਟਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਖਾਸ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਯੋਨੀ ਦੀ ਖੁਸ਼ਕੀ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਾਰ ਵਾਰ ਆਉਣ ਵਿਚ ਇਸਟਰੋਜਿਨ (ਯੋਨੀ ਵਿਚ ਲਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਕਰੀਮ ਜਾਂ ਯੋਨੀ ਵਿਚ ਬੱਤੀ ਦੇ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਲਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ) ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਰਮਿਆਨੀਆਂ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਹਨ ਤਾਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹਾਰਮੋਨ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਦੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਅਤੇ ਖਤਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਕਦੇ ਕਦੇ ਸੈਕਸ ਵਿਚ ਘੱਟ ਰੁਚੀ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਟੈਸਟੋਸਟੀਰੋਨ ਦੀਆਂ ਹਲਕੀਆਂ ਡੋਜ਼ਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਯੋਨੀ ਦੀ ਖੁਸ਼ਕੀ ਅਤੇ ਤੰਗ ਹੋਣਾ

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਯੋਨੀ ਦੀ ਖੁਸ਼ਕੀ ਜਾਂ ਯੋਨੀ ਦੇ ਤੰਗ ਹੋਣ, ਅਲਸਰਾਂ ਅਤੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਾਰਨ ਸੰਭੋਗ ਵੇਲੇ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪੈਲਵਿਸ ਦੀ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਕਦੇ ਕਦੇ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਯੋਨੀ ਤੰਗ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਤੰਗ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਯੋਨੀ ਨੂੰ ਖੁਲ੍ਹੀ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰੈਜੂਏਟਿਡ ਵੈਜਾਇਨਲ ਡਾਇਲੇਟਰਜ਼ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵੱਖ ਵੱਖ ਅਕਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਜਾਂ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੀਆਂ ਟਿਊਬਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਆਪ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਯੋਨੀ ਵਿਚ ਪਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਟਿਊਬਾਂ ਯੋਨੀ ਦੇ ਪਾਸਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਜੁੜਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਸਮੱਸਿਆਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਨੇਮ ਨਾਲ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸੰਭੋਗ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੀ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਸੰਭੋਗ ਨੂੰ ਆਰਾਮਦੇਹ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਲੁਬਰੀਕੇਸ਼ਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰੋ। ਪਾਣੀ-ਆਧਾਰਿਤ ਜੈੱਲ ਵਰਤੋ ਜਿਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਮਹਿਕ ਜਾਂ ਰੰਗ ਨਾ ਪਾਏ ਗਏ ਹੋਣ। ਇਸਟਰੋਜਿਨ ਰਹਿਤ ਲੁਬਰੀਕੇਟਿੰਗ ਕਰੀਮਾਂ ਵੀ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਲੁਬਰੀਕੈਂਟ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਯੋਨੀ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਅਤੇ ਯੋਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ ਲਾਵੋ। ਯੋਨੀ ਨੂੰ ਲੁਬਰੀਕੇਟ ਕਰਨ ਲਈ ਹਫਤੇ ਵਿਚ ਕਈ ਵਾਰੀ ਵਰਤੀ ਗਈ ਕਰੀਮ ਯੋਨੀ ਨੂੰ ਤਰ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਵਿਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਯੋਨੀ-ਦੁਆਰ (ਵਲਵਾ) ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਇਸਟਰੋਜਿਨ ਬੱਤੀ ਅਤੇ ਜੈੱਲ ਵਰਤੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁਸ਼ਕੀ ਤੋਂ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਕੱਢਿਆ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਸੈਕਸ ਅੰਗਾਂ ਵਿਚ ਹੋਰ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

ਹਿਸਟਰੈਕਟੋਮੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਨੂੰ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਕੱਢਣ ਦਾ ਨਾਂ ਹੈ। ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਕਿਉਂਕਿ ਕੱਢ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਗਾਂਹ ਤੋਂ ਮਾਹਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਆਵੇਗੀ।

ਹਿਸਟਰੈਕਟੋਮੀ ਕਾਮ ਆਨੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮਰੱਥਾ ’ਤੇ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦੀ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਛੋਟੀ ਹੋ ਗਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਯੋਨੀ-ਲਿੰਗ ਦੇ ਦੁਆਲੀ ਦੀ ਥਾਂ ਅਤੇ ਯੋਨੀ ਦੀਆਂ ਪਰਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੰਭੋਗ-ਸਿਖਰ ’ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਜਾਂ ਸਰਵਿਕਸ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਵਲਵੈਕਟੋਮੀ ਹੋਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਵੱਡੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸੰਭੋਗ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਲਈ, ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੈਕਸੂਅਲ ਕੌਂਸਲਰ ਕੋਲ ਭੇਜਿਆ ਜਾਵੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇਹ ਸਰਜਰੀ ਕਰਵਾਈ ਹੋਈ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਔਖਿਆਈਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸੈਕਸੂਅਲ ਕੌਂਸਲਰ ਕੋਲ ਭੇਜੇ ਜਾਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਲਈ ਵੀ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਲੈਣਾ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋਵੇਗਾ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਲਿੰਗ-ਸੰਭੋਗ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਾਮੁਕ ਮਾਲਸ਼, ਡੋਡੀਆਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰ ਨਾਜ਼ਕ ਹਿੱਸਿਆਂ ’ਤੇ ਹੱਥ ਫੇਰਨ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਉ।
- ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਬਾਰੇ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਤੱਕ ਕਾਮ ਖੇਡ ਦੌਰਾਨ ਕਰੌਚਲੈੱਸ ਪੈਂਟੀਜ਼ ਪਾਉ।
- ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਸ ਕਰਕੇ ਪਿਆਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੌਣ ਹੋ, ਨਾ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦੇ ਖਾਸ ਹਿੱਸਿਆਂ ਕਰਕੇ। ਫਿਰ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਅਤੇ ਲਿੰਗਕ-ਨੇੜਤਾ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਨ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਕੱਢਿਆ ਜਾਣਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਹੋਈ ਹੈ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦੀ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਹੋਈ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਉਤੇਜਤ ਹੋਣ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਛਾਤੀ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਅਤੇ ਡੋਡੀਆਂ ’ਤੇ ਹੱਥ ਫੇਰਨ ਨਾਲ ਉਤੇਜਤ ਹੁੰਦੇ ਸੀ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰ ਦਾ ਕੋਈ ਹਿੱਸਾ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਕੱਢ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਇਹ ਹਿੱਸਾ ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਗੁਪਤ ਅੰਗ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਕਈ ਵਾਰੀ ਉਹ ਆਨੰਦ ਚਲਾ ਗਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੈਕਸ ਦੌਰਾਨ ਉਸ ਥਾਂ ’ਤੇ ਹੱਥ ਫੇਰਨ ਨਾਲ ਆਉਂਦਾ ਸੀ।

ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਔਰਤ ਦੇ ਸਵੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਕਾਮੁਕ ਭਰੋਸੇ ’ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਹਲਕੀਆਂ ਲਾਈਟਾਂ, ਆਪਣੇ ਪਸੰਦ ਦੇ ਸੰਗੀਤ ਜਾਂ ਸੋਹਣੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾ ਕੇ ਤਿਆਰੀ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ’ਤੇ ਹੱਥ ਫੇਰੇ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਧੌਣ ਨੂੰ ਚੁੰਮਣਾ, ਜਾਂ ਪੱਟਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ ਜਾਂ ਗੁਪਤ ਅੰਗ ’ਤੇ ਹੱਥ ਫੇਰਨਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਅੰਗ ਕੱਢ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਸੈਕਸ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣਾ ਨਕਲੀ ਅੰਗ ਪਾਉ – ਜਾਂ ਨਕਲੀ ਅੰਗ ਨੂੰ ਲਾਹ ਦੇਵੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਅੰਗ ਜਾਂ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਹਾਣਿਆਂ ਦਾ ਆਸਰਾ ਦਿਉ।

ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਇਲਾਜ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ’ਤੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋਗੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਇਹ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਇਲਾਜ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ’ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ, ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਜਾਂ ਹਾਰਮੋਨਲ ਥੈਰੇਪੀ ਕਰਵਾਉਣ ਵੇਲੇ ਗਰਭਵਤੀ ਨਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਗਰਭ ਠਹਿਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਕੋਈ ਚੰਗਾ ਖਿਆਲ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਪੇਟ ਵਿਚ ਪਲ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣਾ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਆਂਡਿਆਂ ਨੂੰ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਸਾਂਭਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।
- ਗਰਭ ਰੋਕਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਇਹ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕਦੋਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

© Canadian Cancer Society 2006

ਕੁਝ ਆਮ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ

ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਂ ਕਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਸੈਕਸ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਇਹ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਵੱਖਰਾ ਵੱਖਰਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਇਸ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਕਿਹੜਾ ਇਲਾਜ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਠੀਕ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ – ਦੋਨੋਂ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ। ਲਿੰਗ ਪਾ ਕੇ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸੰਭਵ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਵੱਡੀ ਸਰਜਰੀ ਹੋਈ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਾਮੁਕ ਮਾਲਸ਼ ਅਤੇ ਛੂਹਣ ਨਾਲ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੱਥੋਂ ਅਗਾਂਹ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੋਨੋਂ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰੀਰਕ ਪਹੁੰਚ ਅਪਣਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਲਵੋ।

ਕੀ ਮੈਂ ਫਿਰ ਆਮ ਵਾਂਗ ਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ?

ਤੁਹਾਡੇ "ਆਮ" ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਵਿਸ਼ਾਲ ਹੋ ਜਾਣਗੇ ਜਾਂ ਬਦਲ ਜਾਣਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਵਾਲੇ ਤਜਰਬੇ ਵਿਚ ਦੀ ਲੰਘੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਸਦਾ ਲਈ ਬਦਲ ਗਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਨਵੇਂ ਕਾਮੁਕ ਪ੍ਰਗਟਾਉ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ, ਪਿਆਰੇ ਅਤੇ ਧੀਰਜ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸੇਫ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ।

ਕੀ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਫਰਕ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਹੜਾ ਆਸਣ ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ?

ਨਹੀਂ, ਜੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਲਈ ਵੀ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਥਕੇਂਵਾਂ ਅਤੇ ਤਕਲੀਫ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਆਸਣ ਬਦਲ ਲਵੋ। ਆਪਣੇ ਆਸਰੇ ਲਈ ਸਿਰਹਾਣੇ ਅਤੇ ਗੱਦੇ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਆਪਣੇ ਦੁਖਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰੈਸ਼ਰ ਲਾਹੋ। ਵੱਖ ਵੱਖ ਆਸਣਾਂ ਲਈ ਸਫਾ 15 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਚਿੱਤਰ ਦੇਖੋ।

ਮੇਰਾ ਲਿੰਗ ਕਦੋਂ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਵੇਗਾ?

ਇਹ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਕਿਸਮ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੌਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਲਿੰਗ ਮੁੜ ਕੇ ਖੜ੍ਹਾ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਨਾ ਹੋਣ। ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੋਰ ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਲਿੰਗ ਖੜ੍ਹਾ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਰਜਰੀ ਜਾਂ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਜਾਂ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਲਿੰਗ ਖੜ੍ਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਲਿੰਗ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਖੜ੍ਹਾ ਰਹਿਣ, ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਾਥਣ ਨੂੰ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਲਿੰਗ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋਣ ਵਿਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਸਾਥਣ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ – ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਸਮੱਸਿਆ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾ ਲੱਗੇ।

ਕੀ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਦੋਂ?

ਇਹ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ’ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਕਿਸਮ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਆਪਣਾ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਇੱਛਾ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚਾ ਹੋਣ ਦੇ ਬਿਹਤਰ ਮੌਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ ਅਤੇ ਇਹ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਇਹ ਕਦੋਂ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ, ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਬਾਂਝਪੁਣਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਆਂਡਿਆਂ ਨੂੰ ਫਰੀਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਜੇ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਓਵਰੀਆਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਆਪਣੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਅਜਿਹੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਂਝਪੁਣੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਡੀ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕੋਈ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਬਹੁਤੇ ਡਾਕਟਰ ਤਕਰੀਬਨ ਦੋ ਸਾਲ ਉਡੀਕਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਇਸ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋ ਜਾਵੇ।

ਜਿਹੜੇ ਮਰਦ ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁਣਗੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਪਰਮਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਭਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਅਤੇ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਦੋਨੋਂ ਪੇਟ ਵਿਚ ਪਲ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਗਰਭ ਰੋਕਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਮੈਂ ਸਿੰਗਲ ਹਾਂ। ਕੀ ਕੋਈ ਜਾਣਾ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਸੈਕਸ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰੇਗਾ ਜੇ ਮੈਂ ਇਹ ਦੱਸ ਦਿਆਂ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੈ ਜਾਂ ਕੈਂਸਰ ਸੀ?

ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਸੌਖਾ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਵੇਂ ਸਬੰਧਾਂ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਸਬੰਧਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਹੀ ਰੱਦ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੇ ਡਰਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਦਿੱਖ ਵਿਚ ਕਾਫੀ ਤਬਦੀਲੀ ਆਈ ਹੈ।

ਇਹ ਇਕ ਮਾਯੂਸ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸਚਾਈ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਸੰਭਾਵੀ ਪ੍ਰੇਮੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਕਰਕੇ ਰੱਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਰੱਖ ਕੇ ਰੱਦ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚ

ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਖੁਸ਼ੀ ਵਾਲੇ ਸਬੰਧ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਤੋਂ ਵੀ ਖੁੰਝ ਜਾਵੋਗੇ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਤੋਂ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਨਹੀਂ। ਕੈਂਸਰ ਇਕ ਸਾਥੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਚੁੰਮਣ, ਛੂਹਣ ਜਾਂ ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ।

ਕੀ ਸੈਕਸ ਜਾਂ ਹੱਥਰਸੀ ਮੇਰੀ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਬਦਤਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਨਹੀਂ। ਸੈਕਸ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਵਾਲਾ ਸਾਰਾ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਧਿਆਨ, ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਕੋਈ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸੰਭੋਗ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਹਾਂ। ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਪੈਲਵਿਕ ਵਾਲੇ ਥਾਂਵਾਂ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਜਾਂ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਬਾਅਦ ਯੋਨੀ ਵਿਚ ਲਿੰਗ ਪਾ ਕੇ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਤੋਂ ਸ਼ਾਇਦ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਬਾਅਦ ਸੈਕਸ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਕੰਡਮ ਜਾਂ ਕਰੀਮ ਜਾਂ ਫੋਮ ਵਰਗਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਗਰਭ-ਰੋਕੂ ਤਰੀਕਾ ਵਰਤਣਾ ਬਿਹਤਰ ਹੈ।

ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਤੋਂ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਬਾਅਦ ਅਸੀਂ ਕੰਡਮ ਵਰਤਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਤੋਂ ਤਕਰੀਬਨ 3 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ। ਪਰ, ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਕਰਵਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਗਰਭ ਠਹਿਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ

ਆਪਣੇ ਸੈਕਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਫਿਕਰਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਔਖਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਬੇਆਰਾਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਇਹ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਵੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਬੇਆਰਾਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਦਾ ਕੋਈ ਮੈਂਬਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਮੁਕਤਾ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਪੁੱਛਦਾ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਹੈ।

ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਨਾਲ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ ਜੋ ਕਿ ਸੈਕਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਮਸਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਖੁਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ। ਅਜਿਹਾ ਵੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਵਾਨਯੋਗ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਇਹ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਮ

- ਇਹ ਇਲਾਜ ਮੇਰੀ ਕਾਮੁਕਤਾ ’ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਪਾਵੇਗਾ?
- ਇਹ ਇਲਾਜ ਮੇਰੇ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ’ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਪਾਵੇਗਾ?
- ਕਿਹੜੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਅਤੇ ਕਿਹੜੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ?
- ਮੇਰੇ ਵਿਚ ਫਿਰ ਤੋਂ ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਕਦੋਂ ਜਾਗਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਵੇਗੀ?
- ਮੈਂ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਛੇਤੀ ਹੱਥਰਸੀ ਜਾਂ ਸੈਕਸ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?
- ਸੰਭੋਗ ਦੌਰਾਨ ਸਾਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ?
- ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂ?
- ਮੈਨੂੰ ਗਰਭ ਰੋਕਣ ਦਾ ਕਿਹੜਾ ਤਰੀਕਾ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
- ਕੀ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ?
- ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਸੰਭੋਗ ਨਾਲ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਇਹ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਨਾਲ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਵੇਗੀ?
- ਕੀ ਮੈਂ ਕਦੇ ਵੀ ਫਿਰ ਤੋਂ ਆਮ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ?
- ਸੈਕਸੂਅਲ ਕੌਂਸਲਰ ਜਾਂ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਲੱਭਣ ਬਾਰੇ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਔਰਤਾਂ ਲਈ

- ਮੇਰੇ ਵਿਚ ਮਾਹਵਾਰੀ ਪੱਕੇ ਤੌਰ ’ਤੇ ਬੰਦ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ? ਕੀ ਹਾਰਮੋਨ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ ਥੈਰੇਪੀ ਨਾਲ ਫਾਇਦਾ ਹੋਵੇਗਾ? ਮੇਰੇ ਖਤਰੇ ਕਿਹੜੇ ਹਨ?
- ਮੇਰੀ ਯੋਨੀ ਖੁਸ਼ਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ?

ਮਰਦਾਂ ਲਈ

- ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਲਿੰਗ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਖੜ੍ਹਾ ਕਰ ਸਕਦਾ?
- ਮੇਰੇ ਲਿੰਗ ਦੇ ਦੁਬਾਰਾ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ?
- ਜੇ ਮੇਰਾ ਲਿੰਗ ਖੜ੍ਹਾ ਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ: ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ?

ਏ

ਐਂਡਰੋਜਿਨ

ਕੋਈ ਵੀ ਤੱਤ ਜਿਹੜਾ ਮਰਦਾਂ ਦੇ ਸੈਕਸ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮੁੱਖ ਐਂਡਰੋਜਿਨ, ਟੈਸਟੋਸਟੀਰੋਨ ਪਤਾਲੂਆਂ ਵਲੋਂ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਐਂਡਰੋਜਿਨਜ਼ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਐਡਰੈਨਲ ਗਲੈਂਡਜ਼ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੀਆਂ ਓਵਰੀਆਂ ਵਿਚ ਵੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸੀ

ਕੈਥੀਟਰ

ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਇਕ ਲਚਕਦਾਰ ਟਿਊਬ ਜੋ ਕਿ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਤਰਲ ਪਾਉਣ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਤਰਲ ਕੱਢਣ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ

ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ।

ਕਲਿਟਰਿਸ

ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਸੈਕਸ ਅੰਗ ਜੋ ਕਿ ਯੋਨੀ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਲਿਟਰਿਸ (ਯੋਨੀ-ਲਿੰਗ) ਉਤੇਜਤ ਹੋਣ ’ਤੇ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਿਸਟੋਸਕੋਪੀ

ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਜਿਸ ਵਿਚ ਬਲੈਡਰ (ਮਸਾਨੇ) ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮਾਈਕਰੋਸਕੋਪ ਹੇਠ ਦੇਖਣ ਲਈ ਟਿਸ਼ੂ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਇਕ ਲਚਕਦਾਰ ਯੰਤਰ ਲਾਈਟ ਵਾਲੀ ਟਿਊਬ ਅਤੇ ਲੈਂਜ਼ (ਇੰਡੋਸਕੋਪ) ਨਾਲ ਮੂਤਰ-ਮਾਰਗ ਰਾਹੀਂ ਬਲੈਡਰ ਵਿਚ ਚਾੜ੍ਹਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਡਰਾਈ ਔਰਗਾਜ਼ਮ

ਅਜਿਹਾ ਸੰਭੋਗ-ਸਿਖਰ ਜੋ ਕਿ ਲਿੰਗ ਵਿੱਚੋਂ ਵੀਰਜ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਜੈਕੁਲੇਸ਼ਨ

ਸੰਭੋਗ-ਸਿਖਰ ਦੌਰਾਨ ਜਦੋਂ ਵੀਰਜ ਮੂਤਰ-ਮਾਰਗ ਰਾਹੀਂ ਲਿੰਗ ਵਿਚ ਦੀ ਬਾਹਰ ਧੱਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਐੱਫ

ਫਰਟਿਲਟੀ
ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ

ਜੀ

ਜੈਨੀਟਲਜ਼
ਸੈਕਸ ਅੰਗ

ਐੱਚ

ਹਾਰਮੋਨ
ਅਜਿਹੇ ਤੱਤ ਜਿਹੜੇ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਰਚਣ (ਮੈਟਾਬੋਲਿਜ਼ਮ), ਸਰੀਰਕ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਸੰਤਾਨ ਉਤਪਤੀ ਵਰਗੇ ਖਾਸ ਸਰੀਰਕ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੁਦਰਤੀ ਹਾਰਮੋਨ ਗਲੈਂਡਜ਼ ਵਲੋਂ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬਣਾਵਟੀ ਜਾਂ ਸਿੰਥੈਟਿਕ ਹਾਰਮੋਨ ਲੈਬਾਰਟਰੀ ਵਿਚ ਬਣਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹਾਰਮੋਨਲ ਥੈਰੇਪੀ
ਅਜਿਹਾ ਇਲਾਜ ਜਿਹੜਾ ਹਾਰਮੋਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣਾ ਬੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੱਢਦਾ ਹੈ।

ਹਿਸਟਰੈਕਟੋਮੀ
ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਨੂੰ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਕੱਢਣਾ।

ਆਈ

ਇਮਪੋਟੈਂਸ
ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ, ਖਲਾਸ ਹੋਣ, ਜਾਂ ਦੋਨਾਂ ਲਈ ਲਿੰਗ ਖੜ੍ਹਾ ਕਰਨ ਜਾਂ ਖੜ੍ਹਾ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਅਸਮਰਥਾ।

ਇਨਕੌਂਟੀਨੈਂਸ
ਟੱਟੀ ਜਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦੀ ਅਸਮਰਥਾ।

ਐੱਮ

ਮੈਨੋਪਾਜ਼
ਔਰਤ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਉਹ ਸਮਾਂ ਜਦੋਂ ਓਵਰੀਆਂ (ਅੰਡਕੋਸ਼) ਇਸਟਰੋਜਿਨ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਮਾਹਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਆਈ ਹੁੰਦੀ। ਬਹੁਤੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਮਾਹਵਾਰੀ 45 ਅਤੇ 55 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚਕਾਰ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਐੱਨ

ਨਰਵ-ਸਪੇਰਿੰਗ ਸਰਜਰੀ
ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਇਕ ਕਿਸਮ ਜਿਸ ਵਿਚ ਖਲਾਸ ਹੋਣ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਸਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਓ

ਔਰਗਾਜ਼ਮ
ਕਾਮੁਕ ਉਤੇਜਨਾ ਦੇ ਸਿਖਰ ਦਾ ਸਮਾਂ। ਇਸ ਨਾਲ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਰਦਾਂ ਦਾ ਵੀਰਜ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਯੋਨੀ ਵਿਚ ਸੁੰਗੜਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਔਸਟੋਮੀ
ਇਕ ਸਰਜਰੀ ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਇਕ ਮੋਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਪੀ

ਪ੍ਰੀਮਿਚਿਉਰ ਇਜੈਕੂਲੇਸ਼ਨ
ਖਲਾਸ ਹੋਣ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਜਾਂ ਖਲਾਸ ਹੋਣ ਵਿਚ ਦੇਰੀ ਕਰਨ ਦੀ ਅਸਮਰਥਾ

ਪ੍ਰੌਸਟੇਟ
ਬਲੈਡਰ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਹੇਠ ਸਥਿਤ ਅਤੇ ਗੁਦਾ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਅਖਰੋਟ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਦਾ ਇਕ ਗਲੈਂਡ ਜੋ ਕਿ ਇਕ ਡੋਨੱਟ ਵਾਂਗ ਮਰਦ ਦੇ ਮੂਤਰ-ਮਾਰਗ (ਯੂਰੇਥਰਾ) ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਰਲ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਵੀਰਜ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰੌਸਥੀਸਿਸ
ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੱਢੇ ਜਾਂ ਕੱਟੇ ਗਏ ਅੰਗ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਨਕਲੀ ਅੰਗ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਕਲੀ ਲੱਤ ਜਾਂ ਨਕਲੀ ਛਾਤੀ।

ਆਰ

ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ
ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਜਾਂ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਐਨਰਜੀ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਜਾਂ ਜ਼ੱਰਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ। ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਂ ਬਾਹਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਐੱਸ

ਸਕੌਰਟੱਮ
ਪੱਠੇਦਾਰ ਥੈਲੀ ਜਿਸ ਵਿਚ ਪਤਾਲੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸੀਮਨ
ਸੰਭੋਗ-ਸਿਖਰ ਦੌਰਾਨ ਲਿੰਗ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲਾ ਵੀਰਜ। ਇਸ ਵਿਚ ਪਤਾਲੂਆਂ ਤੋਂ ਸਪਰਮ ਅਤੇ ਪ੍ਰੌਸਟੇਟ ਤੋਂ ਤਰਲ ਰਲਦੇ ਹਨ।

ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ
ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਦੇ ਅਣਚਾਹੇ ਜਾਂ ਬੇਲੋੜੀਂਦੇ ਲੱਛਣ।

ਸਪਰਮ
ਮਰਦਾਂ ਦਾ ਸੰਤਾਨ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸੈੱਲ ਜੋ ਕਿ ਪਤਾਲੂਆਂ ਵਲੋਂ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਟੋਮਾ
ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਸਰਜਰੀ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਇਕ ਬਣਾਵਟੀ ਮੋਰੀ।

ਟੀ

ਟੈਸਟੋਸਟਰੋਨ
ਮਰਦਾਂ ਦਾ ਇਕ ਸੈਕਸ ਹਾਰਮੋਨ ਜੋ ਕਿ ਮਰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਸੈਕਸ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡੂੰਘੀ ਆਵਾਜ਼) ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਾਮੁਕ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਉਤੇਜਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਯੂ

ਯੂਰੇਥਰਾ
ਉਹ ਟਿਊਬ ਜਿਹੜੀ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਬਲੈਡਰ (ਮਸਾਨੇ) ਤੋਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਲਿਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਵੀ

ਵਲਵਾ
ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਸੈਕਸ ਅੰਗ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਯੋਨੀ-ਲਿੰਗ, ਯੋਨੀ ਬੁਲ੍ਹ (ਚਮੜੀ ਦੇ ਵਲ ਜਿਹੜੇ ਯੋਨੀ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਘੇਰਦੇ ਹਨ) ਅਤੇ ਯੋਨੀ ਦੀ ਮੋਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਵਲਵੈਕਟੋਮੀ
ਸਾਰੀ ਵਲਵਾ ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਸਰਜਰੀ ਨਾਲ ਕੱਢਣਾ।

ਹੋਰ ਵਸੀਲੇ

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ

ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ

ਸਾਡੀ ***ਕੈਂਸਰ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸ*** ਵਿਚਲੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਵਿਚ ਟਰੇਂਡ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਟੈਲੀਫੋਨ ’ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਭਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਦੀਆਂ ਇਹ ਲਿਖਤਾਂ ਵੀ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ: ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਗਾਈਡ
ਸਾਡੀ ਇਹ ਲਿਖਤ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬੇ ਦੌਰਾਨ ਅਮਲੀ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਮਸਲਿਆਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ: ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਕ ਗਾਈਡ
ਸਾਡੀ ਇਹ ਲਿਖਤ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ, ਇਸ ਦੇ ਸੰਭਵ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟਾਂ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ: ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਕ ਗਾਈਡ
ਸਾਡੀ ਇਹ ਲਿਖਤ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ, ਇਸ ਦੇ ਸੰਭਵ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟਾਂ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਲਿਖਤਾਂ ਕਿਤਾਬੀ ਰੂਪ ਵਿਚ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.cancer.ca.’ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।

ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਜੋ ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਦੀ ਲੰਘਿਆ ਹੋਵੇ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਿਸਨੂੰ ਇਸਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਤਜਰਬਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਕ ਟਰੇਂਡ ਵਲੰਟੀਅਰ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸੰਪਰਕ ਆਹਮੋ ਸਾਹਮਣੇ, ਟੈਲੀਫੋਨ ਉੱਤੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਗਰੁੱਪ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਕੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ:

- ਸਾਨੂੰ **1 888 939-3333**’ਤੇ ਮੁਫਤ (ਟੌਲ ਫਰੀ) ਫੋਨ ਕਰੋ (ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰ ਦੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ ਦੇ 6 ਵਜੇ ਤੱਕ)।
- ਸਾਨੂੰ **info@cis.cancer.ca**’ਤੇ ਈ-ਮੇਲ ਕਰੋ।
- **www.cancer.ca**’ਤੇ ਸਾਡਾ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ। ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਦੇ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਦਫਤਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਸਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਹਨ।

ਸੁਝਾਏ ਵੈੱਬਸਾਈਟ

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਫਾਰ ਇੰਟਰੋਸਟੋਮੱਲ ਥੈਰੇਪੀ

www.caet.ca

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੌਂਟੀਨੈਂਸ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ

www.continence-fdn.ca

ਯੂਨਾਈਟਡ ਓਸਟੋਮੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ

www.ostomycanada.ca

ਨੈਸ਼ਨਲ ਕੈਂਸਰ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ (ਯੂ ਐੱਸ੍ਹ)

www.cancer.gov/cancertopics/pdq/supportivecare/sexuality

www.cancer.gov/CancerInformation/life-after-treatment

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਡਿਵੀਜ਼ਨ ਆਫਿਸ

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਅਤੇ ਯੂਕੋਨ
565 West 10th Avenue
Vancouver, BC V5Z 4J4
(604) 872-4400
1 800 663-2524
inquiries@bc.cancer.ca

ਅਲਬਰਟਾ/ਨੌਰਥ ਵੈਸਟ ਟੈਰਾਟਰੀ
2424 4th Street SW, Suite 200
Calgary, AB T2S 2T4
(403) 228-4487
info@cancer.ab.ca

ਸਸਕੈਚਵਨ
1910 McIntyre Street
Regina, SK S4P 2R3
(306) 790-5822
ccssk@sk.cancer.ca

ਮੈਨੀਟੋਬਾ
193 Sherbrook Street
Winnipeg, MB R3C 2B7
(204) 774-7483
info@mb.cancer.ca

ਓਨਟੇਰੀਓ
1639 Yonge Street
Toronto, ON M4T 2W6
(416) 488-5400

ਕਿਊਬਿਕ
5151, boul l'Assomption
Montreal, QC H1T 4A9
(514) 255-5151
webmestre@quebec.cancer.ca

ਨਿਊ ਬਰੱਨਜ਼ਵਿਕ
PO Box 2089
133 Prince William Street
Saint John, NB E2L 3T5
(506) 634-6272
ccsnb@nb.cancer.ca

ਨੋਵਾ ਸਕੋਸ਼ੀਆ
5826 South Street, Suite 1
Halifax, NS B3H 1S6
(902) 423-6183
ccs.ns@ns.cancer.ca

ਪ੍ਰਿੰਸ ਐਡਵਰਡ ਆਈਲੈਂਡ
1 Rochford Street, Suite 1
Charlottetown, PE C1A 9L2
(902) 566-4007
info@pei.cancer.ca

ਨਿਊਫਾਊਂਡਲੈਂਡ ਅਤੇ ਲੈਬਰਾਡੋਰ
PO Box 8921
Viking Building
St. John's, NL A1B 3R9
(709) 753-6520
ccs@nl.cancer.ca

ਅਸੀਂ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ

ਸਾਡੇ ਵਾਲੰਟੀਅਰਾਂ ਅਤੇ ਸਟਾਫ ਵਲੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਕੰਮ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਦਾਨੀਆਂ ਦੀ ਖੁੱਲ੍ਹਦਿਲੀ ਦੀ ਮਿਹਰਬਾਨੀ ਨਾਲ, ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਕੈਂਸਰ ਖਿਲਾਫ ਲੜਾਈ ਵਿਚ ਅਗਵਾਈ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ:

- ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਕੈਂਸਰ 'ਤੇ ਖੋਜ ਲਈ ਫੰਡ ਦਿੰਦੀ ਹੈ
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਜਨਤਕ ਨੀਤੀ ਦੀ ਹਿਮਾਇਤ ਕਰਦੀ ਹੈ
- ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿੰਦੀ ਹੈ
- ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ
- ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ

Canadian Cancer Society | Société canadienne du cancer

ਆਉ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਬਣਾਈਏ

1 888 939-3333 | www.cancer.ca

ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਸਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਤਾਜ਼ੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਜਾਂ ਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਵਲੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਇਹ ਕੇਵਲ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮੰਤਵ ਕਿਸੇ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਿਹਤ ਮਾਹਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਇਸ ਲਿਖਤ ਵਿਚਲੀ ਸਾਮੱਗਰੀ ਦੀ ਬਿਨਾਂ ਆਗਿਆ ਤੋਂ ਕਾਪੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਮੁੜ ਕੇ ਛਾਪੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ; ਪਰ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ: *Sexuality and Cancer: A guide for people with cancer. Canadian Cancer Society 2006.*

© Canadian Cancer Society 2006 | Translated July 2006 | 313-523