ડપિ□ રેશન જ□યારે કોઈ વ□યક□ તનિા દલિોદમિાગમાં ઘર કરી જાય છે ત□યારે તેતેના જીવન પર જબ્જસ□ તપ□ રભાવ પાડે છે. તમારી રોજંદિાં કામ-કાજ, વાતચીતઅને સેક□ સલાઈફ બધાં જ પર ડપિ□ રેશનની ખરાબ અસર પડે છે. સેક□ સલાઈફનો ડપિ□ રેશન સાથેવળી શું સંબંધ? પરંતુહા! સંબંધછે.

મનસકિ તણાવથી ઘેરાયેલી વ□યક□ તપિોતના પાર□ ટનરની સાથેસ□ વસ□ થસેક□ સ માણી શકતી નથી અને આ વાતવજિ□ ઞાન પણ સદિ□ ધકરી ચૂક□ યું છે.

જો તણાવગ□ રસ□ તવ□યક□ તપિોતના પાર□ ટનરને પોતની નજીક આવવાની ના ભણી દે તે તેમાત□ ર સામેવાળાની ભવના□ ને ઠેસ જ નથી પહોંચડતી પરંતુપોતના તણાવને પણ વધરી નાખે છે. આથી યાદ રહે કે તે કોઈ પણ બહાને લઈને તણાવગ□ રસ□ તહો તે પોતના પાર□ ટનર સાથેસેક□ સ કરવાની ના ક□યારેય ન પાડશો. આવા સમયમાં તમારે પ□ રેમ, હૂંફ, વશિ□ વાસ અને ટેકાની જરૂર હોય છે, જેનો અનુભવ સેક□ સ કરીને સરળતરી મેળવી શકાય છે.

□□□□□□□□□□□ □□□□ □□□ □□□ □□?

સામન□ય રીતેડપિ□ રેશનમાં હોય ત□યારે લોકો સેક□ સમાં રુચિ બતાવવાનું બંધકરી દે છે. તે□ વચિારે છે કે સેક□ સ માત□ ર મોજ-શોખની જ વસ□ તુછે, પરંતુસત□ય તે □ છે કે સેક□ સ તમારા આત□ મવશિ□ વાસને તે વધારે જ છે સાથેવ□યક□ તનિે તણાવગ□ રસ□ તજીવનમાંથી સામન□ય જીવનમાં ખેંચી લાવવામાં મહત□ ત□ વની ભૂમકિા અદા કરે છે.

ડપિ□ રેશનમાં સરી પડયા પછી મોટાભાગના લોકો □ વું વચિારતા હોય છે કે પોતની સામન□ય લાઈફમાં પાછા આવત તેમને ઘણો સમય લાગશે. આ જ કારણ છે કે તેમની અંદર પોતના પાર□ ટનર પ□ રત□યે પ□ રેમ અથવા તે નજીક આવવાની ભવના પણ ખતમ રઈ જાય છે. આવામાં જો પાર□ ટનર જબ્જસ□ તે સેક□ સ માટે ઉક□ સાવતે હોય તે વ□યક□ તમિાં ચીડયિાપણું પણ દેખાવા લાગે છે અથવા પાર□ ટનરની ઈચ□ છા પૂર□ ણ કરવા માટે સંભોગ કરે તે પણ કોઈ પણ ભવ કે આનંદ વનિા.

□□□□□□□□□ □□□ □□□□□?

કોઈ પણ વ□યક□ તનિા ડપિ□ રેશનમાં જત રહ□યા પછી તેના પાર□ ટનરની ભૂમકિા ખૂબ જ મહત□ ત□ વપૂર□ ણ બની જાય છે. પતમિાટે પત□ ની અને પત□ ની માટે પતજિ □ વા સાથી છે કે તેપોતના પાર□ ટનરને ડપિ□ રેશનમાંથી બહાર આવવામાં મદદ કરી શકે છે. જો તમારે પાર□ ટનર પણ ઘણાં અંશે ડપિ□ રેશ હોય તે તેમને □ કદમ જ સેક□ સ માટે પ□ રેરતિકરવો જોઈ□ નહીં, આમ કરવાથી તેચડિાઈ શકે છે. □ વાતનું ધ□યાન રહે કે તે તમારા પાર□ ટનરને પોતની નજીક લાવવામાં સફળ રઈ જા□ છો તે તેતેના માટે સૌથી મોટી અને અસરકારક દવા હશે, કારણ કે સંભોગ દરમયિાન ઉર□ ત□ સજિતરનારા હોર□ મોન મનસકિ તણાવને □ છો કરવામાં મદદ કરે છે. આ માટે સૌથી પહેલાં તે તમારા ડપિ□ રેસ□ ડ પાર□ ટનરને □ કાંતમાં લઈ જઈને બેસીને વાતકરો. તેમને □ વાતનો અહેસાસ કરાવો કે જંદિગીમાં ઉતાર-ચઢાવ તે આવત જ રહે છે. તેમને યરાર□ રસાથેલડવા માટે તૈયાર કરો. તેમને ખુશી□ અને આનંદમાં વીતેલી □ ક□ ષણોની યાદ અપાવો. વાતકરતાં કરતાં તેમને ભેટી પડો. અહીં તમારે સ□ પર□ શ તમારા તણાવગ□ રસ□ તપાર□ ટનરને બદલી નાખશે. ધીરે-ધીરે ચુંબન અને ફોરપ□ લે, પછી સંભોગ સુધીની સફળ નશિ□ ચતિરૂપે તમારા પાર□ ટનરને મનસકિ રાહતઆપશે.

Disclaimer: The news story on this page is the copyright of the cited publication. This has been reproduced here for visitors to review, comment on and discuss. This is in keeping with the principle of ‘Fair dealing’ or ‘Fair use’. Visitors may click on the publication name, in the news story, to visit the original article as it appears on the publication’s website.

Source: sandesh.com