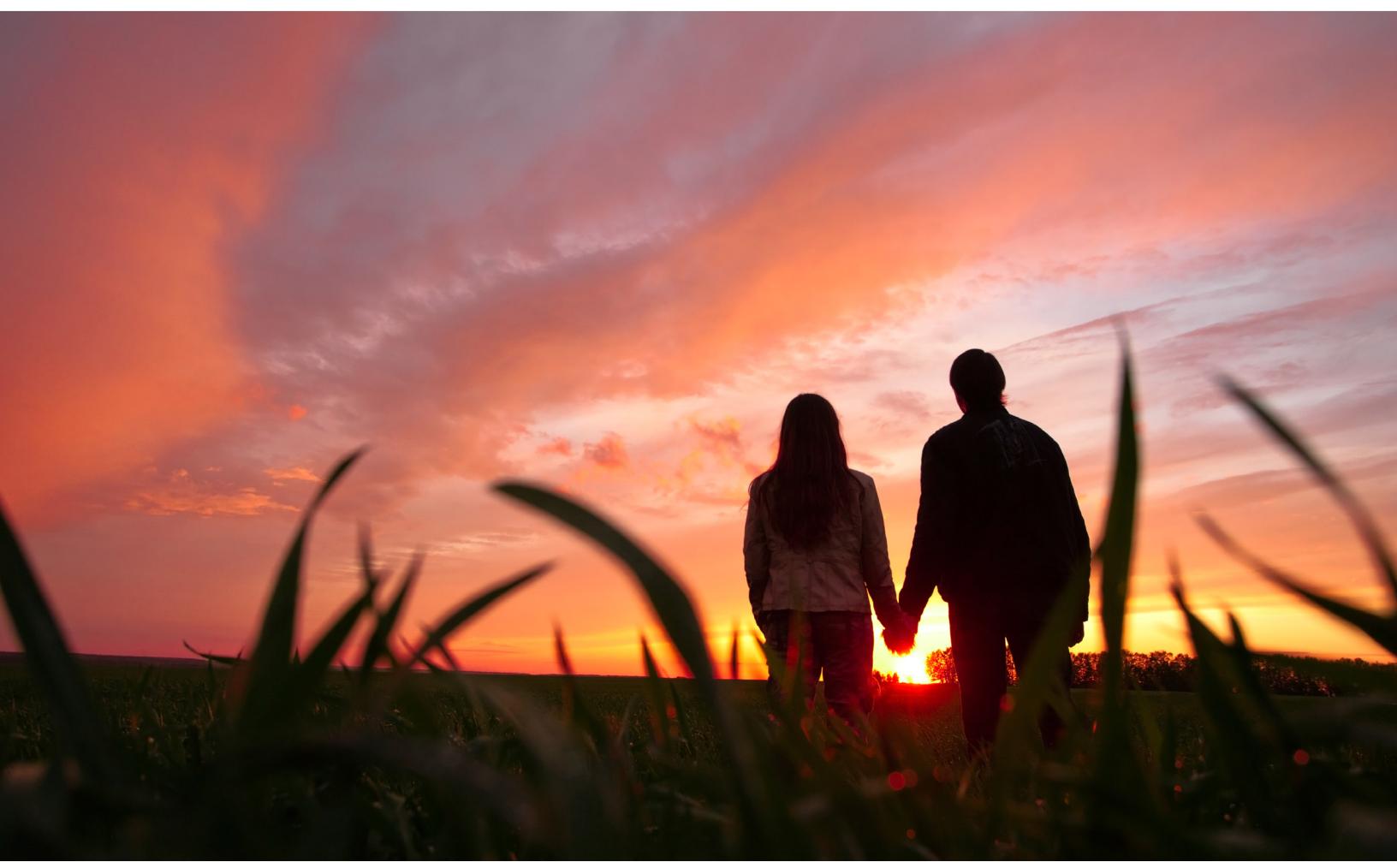


# ਛੇਤੀ ਵੀਰਜਪਾਤ: ਇੱਕ ਮਰੀਜ਼ ਗਾਈਡ



*Urology Care*  
FOUNDATION™

*The Official Foundation of the  
American Urological Association*

## ਵਿਸ਼ਾ-ਸੁਚੀ

ਪ੍ਰਤਿਲਿਪੀ	2
ਜਾਣ-ਪਛਾਣ: ਹੱਲਾਂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਆਮ ਸਮੱਸਿਆ	3
ਤੱਥਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ	4
ਵੀਰਜਪਾਤ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ?	4
ਛੇਤੀ ਵੀਰਜਪਾਤ ਕੀ ਹੈ?	4
ਛੇਤੀ ਵੀਰਜਪਾਤ ਦੇ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹਨ?	5
ਪੀ.ਈ. ਬਾਰੇ ਮਿਥਾਂ	5
ਨਿਦਾਨ ਕਰਵਾਓ	6
ਪੁੱਛੋ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ	6
ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਓ	6
ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਥੈਰੇਪੀ (ਇਲਾਜਵਿਧੀ)	6
ਵਿਵਹਾਰਕ ਥੈਰੇਪੀ	6
ਮੈਡੀਕਲ ਥੈਰੇਪੀ	7
ਰੋਕਖਮੇ	7
ਅੰਤਿਕਾ	8
ਅੰਤਿਕਾ ਏ: ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ	8
ਅੰਤਿਕਾ ਬੀ: ਵਧੀਕ ਸਰੋਤ	9
ਯੂਰੋਲੋਜੀ ਕੇਅਰ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਬਾਰੇ	[ਪਿਛਲਾ ਕਵਰ]

## ਪ੍ਰਤਿਲਿਪੀ

### ਪ੍ਰਤਿਲਿਪੀ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਕਮੇਟੀ ਚੇਅਰ

ਅਜੇ ਕੇ. ਨਾਂਗੀਆ, ਐਮ.ਡੀ.

ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਆਫ ਕੈਂਸਾਸ ਹਸਪਤਾਲ

ਕੈਂਸਾਸ ਸਿਟੀ, ਕੇ.ਐਸ.

### ਪੈਨਲ ਮੈਂਬਰ

ਜੋਸੇਫ ਅਲੂਕਲ, ਐਮ.ਡੀ.

ਐਨ.ਵਾਈ.ਯੂ. ਲੈਗੋਨ ਮੈਡੀਕਲ ਸੈਟਰ

ਨਿਊਯਾਰਕ, ਐਨ.ਵਾਈ.

ਗ੍ਰੇਗੋਰੀ ਏ. ਬ੍ਰੋਡੈਰਿਕ, ਐਮ.ਡੀ.

ਮਾਇਓ ਕਲੀਨਿਕ

ਜੈਕਸਨਵਿਲੇ, ਐਂਡ.ਐਲ.

ਆਰਥਰ ਐਲ. ਬਰਨੈਟ, ਐਮ.ਬੀ.ਏ.

ਜੋਨਸ ਹਾਪਕਿਨਸ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਸਕੂਲ ਆਫ ਮੈਡੀਸਨ -ਦ ਜੋਮਜ਼

ਬੁਕਾਨਨ ਬ੍ਰਾਡੀ ਯੂਰੋਲੋਜੀਕਲ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ

ਬਾਲਟੀਮੋਰ, ਐਮ.ਡੀ.

### ਸਟੈਟਨ ਸੀ. ਹੋਨਿਗ

ਯੇਲ ਸਕੂਲ ਆਫ ਮੈਡੀਸਨ

ਨਿਊ ਹੈਵਨ, ਸੀ.ਟੀ.

ਟੋਬੀਆਸ ਐਸ. ਕੋਹਲਰ, ਐਮ.ਡੀ.

ਸਦਰਨ ਇਲੀਨੋਇਸ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਸਕੂਲ ਆਫ ਮੈਡੀਸਨ

ਸਪਰਿੰਗਫੀਲਡ, ਆਈ.ਐਲ.

ਪੈਲ ਆਰ. ਸਿਨ, ਐਮ.ਡੀ.

ਸ਼ੈਡੀ ਗਰੋਵ ਫਰਟੀਲਿਟੀ

ਵਾਸਿੰਗਟਨ, ਡੀ.ਸੀ.

## ਜਾਣ-ਪਛਾਣ: ਹੱਲਾਂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਆਮ ਸਮੱਸਿਆ

### ਚੁੱਪ ਰਹਿ ਕੇ ਨਾ ਪੀੜ੍ਹਤ ਰਹੋ

ਕੁਝ ਲੋਕ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਛੇਤੀ ਵੀਰਜਪਾਤ (ਪੀ.ਈ.) ਇੱਕ ਬਿਮਾਰੀ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਜਾਂ, ਉਹ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੁਝ ਮਰਦ ਹੋਰਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਬਿਹਤਰ ਨਿਯੰਤਰਣ ਨਾਲ ਜੰਮੇ ਹਨ। ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਪੀ.ਈ. ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਮਿੱਥਾਂ ਹਨ। ਮਿੱਥਾਂ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਚੁੱਪ ਰਹਿ ਕੇ ਪੀੜ੍ਹਤ ਨਾ ਹੋਵੋ।

ਪੀ.ਈ. ਉਸਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਮਰਦ ਜਿਨਸੀ ਸਬੰਧ ਦੌਰਾਨ ਆਨੰਦ ਦੇ ਚਰਮ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਵੀਰਜਪਾਤ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਛੇਤੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਇੱਕ ਆਮ ਜਿਨਸੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਯੂ.ਐਸ. ਵਿੱਚ, 18 ਤੋਂ 59 ਸਾਲਾਂ ਦੇ 5 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਮਰਦ ਨੂੰ ਪੀ.ਈ. ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਇਸ ਆਮ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸੱਚੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਆਦਮੀ ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੇ ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਿਆਦ ਵਿੱਚ ਪੀ.ਈ. ਦਾ ਅਨਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪੀ.ਈ. ਵਾਲੇ ਮਰਦ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਥੀ ਆਪਣੇ ਜਿਨਸੀ ਸਬੰਧਾਂ ਬਾਰੇ ਨਾਖੂਸ ਅਤੇ ਸਰੀਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਇਹ ਕੋਈ ਮਿੱਥ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਰ ਇਲਾਜ ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਦਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

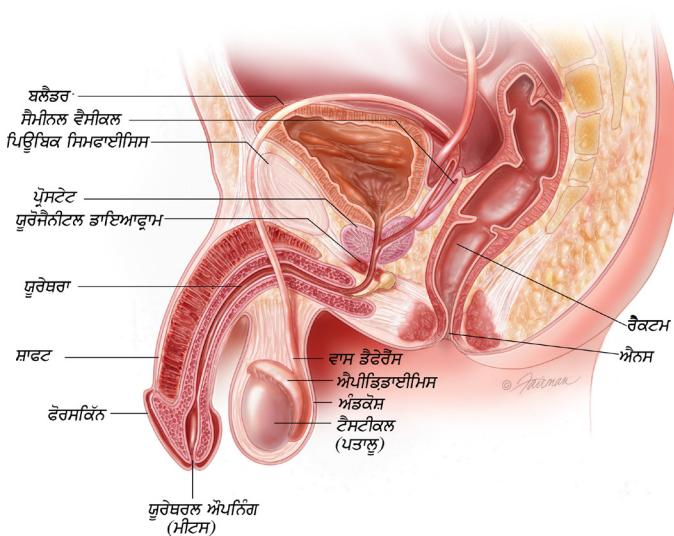
ਜੇ ਪੀ.ਈ. ਤੁਹਾਨੂੰ (ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਆਰੇ ਨੂੰ) ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਦਦ ਲਈ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਮੂਲ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਵੀ, ਇੱਕ ਮਿੱਥ ਨਹੀਂ ਹੈ।



### ਵੀਰਜਪਾਤ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ?

**ਵੀਰਜਪਾਤ\*** ਵੀਰਜ ਦਾ ਲਿੰਗ ਰਾਹੀਂ ਅਚਨਚੇਤ, ਖੁਸ਼ਗਵਾਰ ਨਿਕਲਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੁਆਰਾ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਤੁਹਾਡੀ ਕੇਂਦਰੀ ਤੰਤਰਿਕਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ)। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਰੀਤੂ ਦੀ ਹੱਡੀ ਤੋਂ ਸੰਕੇਤ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਭੇਜੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇ ਕਿਸੇ ਨਿਸਚਿਤ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ “ਚੱਲਣ!” ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਵੀਰਜ ਲਿੰਗ ਰਾਹੀਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ।

### ਮਰਦ ਦੀ ਪ੍ਰਜਣਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ



### ਵੀਰਜਪਾਤ ਦੇ ਦੋ ਚਰਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

#### • ਚਰਣ 1: ਉਤਸਰਜਨ

ਜਦੋਂ ਸੁਕਰਾਣੂ ਅੰਡਕੋਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਵੱਲ ਚੱਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉੱਥੇ ਇਹ ਵੀਰਜ ਬਣਨ ਲਈ ਵੀਰਜ ਦੇ ਤਰਲ ਨਾਲ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਵਾਸਾ ਡੈਫੋਰਸ਼ਨੀਆ ਉਹ ਟਿਊਬਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਕਰਾਣੂ ਅੰਡਕੋਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਵੱਲ ਵੱਧਦਾ ਹੈ, ਫੇਰ ਪੂਰੇਬਰਾ ਵਿੱਚ। (ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਵਾਸ ਡੈਫੋਰਸ਼ਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।)

#### • ਚਰਣ 2: ਨਿਕਲਣਾ

ਜਦੋਂ ਲਿੰਗ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਸੁੰਗਤਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸੁੰਗਤਾ ਵੀਰਜ ਨੂੰ ਲਿੰਗ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਲਈ ਦਬਾਅ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਅਕਸਰ ਵੀਰਜਪਾਤ ਅਤੇ ਔਰਗਾਜ਼ਮ (ਚਰਮ ਆਨੰਦ) ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਮਰਦ ਵੀਰਜਪਾਤ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੀ ਚਰਮ ਆਨੰਦ ਤੇ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਲਿੰਗ ਦਾ ਅਕੜਾ ਇਸ ਚਰਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

### ਛੇਤੀ ਵੀਰਜਪਾਤ ਕੀ ਹੈ?

**ਛੇਤੀ ਵੀਰਜਪਾਤ (ਪੀ.ਈ.)** ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਵੀਰਜਪਾਤ ਹੈ ਜੋ ਆਦਮੀ ਦੇ ਚਾਹੇ ਗਏ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਲਿੰਗ ਨੂੰ ਯੋਨੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪਾਉਣ(ਸੰਭੋਗ) ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਵਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਹੋਰ ਨਾਮ ਹਨ: ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵੀਰਜਪਾਤ, ਛੇਤੀ ਚਰਮ ਆਨੰਦ ਜਾਂ ਛੇਤੀ ਵੀਰਜਪਾਤ।

ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਿਨਸੀ ਜਿੰਦਗੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ ਹੀ ਪੀ.ਈ. ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਪੀ.ਈ. ਬਾਅਦ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਕਿ ਇਹ ਕਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪੀ.ਈ. ਨਿਰਾਸਾ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਇਹ ਜਿਨਸੀ ਸਬੰਧ ਨੂੰ ਘੱਟ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਪੀ.ਈ. ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਰ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੀ.ਈ. ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਲ ਮਿਲਾ ਕੇ, ਜੇ ਪੀ.ਈ. ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਜਾਂ ਤਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਮੁੱਦੇ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

#### ਪੀ.ਈ. ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ:

- **ਇਰੈਕਟਾਇਲ ਡਿਸਫੰਕਸ਼ਨ (ਈ.ਡੀ.)** - ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਮਰਦ ਜਿਨਸੀ ਸਬੰਧ ਲਈ ਇਰੈਕਸ਼ਨ ਕਾਢੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਪਾਉਂਦਾ
- ਬਾਈਰਾਇਡ ਦੇ ਵਿਕਾਰ
- **ਪ੍ਰੋਸਟੋਟਿਸ** - ਇਹ ਬੈਕਟੀਰੀਆ, ਗੈਰ-ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਕਾਰਨ, ਤੀਬਰ ਜਾਂ ਕ੍ਰੋਨਿਕ ਸਥਿਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
- **ਕ੍ਰੋਨਿਕ ਪੈਲਵਿਕ ਫੇਨ ਸਿੰਡਰੋਮ** - ਕਈ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਇਕੱਠ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜਕੜਣ, ਬਲੈਂਡਰ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਗੁਦਾ ਦਾ ਦਰਦ ਹੋਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਦਵਾਈਆਂ
- ਮਨੋਰੰਜਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ

ਇਹ ਜਾਨਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉਹ ਪੀ.ਈ. ਹੈ ਜਾਂ ਈ.ਡੀ. ਹੈ। ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਇਰੈਕਸ਼ਨ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵੀਰਜਪਾਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੈਠ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਈ.ਡੀ. ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਆਦਮੀ ਪੀ.ਈ. ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਰੋਗੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਈ.ਡੀ. ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਈ.ਡੀ. ਦੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਈ.ਪੀ.ਈ. ਕੋਈ ਮੁੱਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।

ਇਹ ਨੋਟ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਈ.ਡੀ. ਇੱਕ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਇਹ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਇੱਕ ਸੰਕੇਤ ਹੈ। ਈ.ਡੀ. ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੂਗਰ, ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਜਾਂ ਵੱਧੇ ਹੋਏ ਲਿਪਿਡ। ਜਾਂ, ਈ.ਡੀ. ਤੰਬਕੂਨੀਆਂ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਹੋਇਆ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਈ.ਡੀ. ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਪਿਆਨ ਦੇਣ ਦਾ ਇਹ ਸਮਾਂ ਹੈ।

ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ, 18 ਤੋਂ 59 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ 5 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਮਰਦ ਨੂੰ ਪੀ.ਈ. ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਇਕੋ ਉਮਰ ਸਮੂਹ ਦੇ ਲਗਭਗ 3 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਮਰਦ ਦੇ ਈ.ਡੀ. ਨਾਲ ਮੁੱਦੇ ਹਨ।

\*ਸਾਰੇ ਸ਼ਬਦ ਜੋ ਨੀਲੇ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਸ਼ਬਦਕੋਸ਼ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

## ਛੇਤੀ ਵੀਰਜਪਾਤ ਕਿਸ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਨ ਹਨ ਕਿ ਕਿਸੇ ਮਰਦ ਨੂੰ ਪੀ.ਈ. ਕਿਉਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਜੈਵਿਕ, ਰਸਾਇਣਕ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਨਿਊਰੋਟ੍ਰਾਂਸਮੀਟਰਜ਼ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਜਿਨਸੀ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

### ਸੇਰੋਟੋਨਿਨ

ਸੇਰੋਟੋਨਿਨ ਨਸਾਂ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਪਦਾਰਥ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਮੂਡ, ਭਾਵਨਾ, ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਇੱਛਾ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਸੇਰੋਟੋਨਿਨ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਨਾਲ, ਆਨੰਦ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵੀਰਜਪਾਤ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰਹਿਣਗੇ। ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਸੇਰੋਟੋਨਿਨ ਦੀ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਪੀ.ਈ. ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕਿਉਂ, ਨਿਊਰੋਟ੍ਰਾਂਸਮੀਟਰ ਸੇਰੋਟੋਨਿਨ ਪੀ.ਈ. ਵਿੱਚ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

### ਉਮਰ

ਉਮਰ ਵਧਣਾ ਪੀ.ਈ. ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਛੇਤੀ ਵੀਰਜਪਾਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫੇਰ ਵੀ, ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਨਾਲ ਇਰੈਕਸ਼ਨ ਅਤੇ ਵੀਰਜਪਾਤ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਮਰਦਾਂ ਲਈ, ਇਰੈਕਸ਼ਨ ਉਨ੍ਹੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਲੰਮੇ ਨਹੀਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਉਹ ਵੀਰਜਪਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਿੰਨਾਂ ਲੰਮਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ। ਹੋਰਾਂ ਲਈ ਇਸ ਤੋਂ ਉਲਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵੀਰਜਪਾਤ ਦੇਰੀ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ **ਐਰਗਾਜ਼ਮ** (ਕਾਮ-ਨਿਸ਼ਪਤੀ) ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਮਰਦ ਇਰੈਕਸ਼ਨ ਨਾਲ ਵੀ ਚਰਮ ਆਨੰਦ ਤੇ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਪਾਉਂਦਾ। ਜੀਵਨ ਭਰ ਦੀ ਪੀ.ਈ. ਵਾਲੇ ਮਰਦ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵੀਰਜਪਾਤ ਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਕੋਈ ਨਿਯੰਤਰਣ ਨਹੀਂ ਹੈ।

### ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਮੁੰਦੇ

ਨਾਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਿਨਸੀ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਪੀ.ਈ. ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤਣਾਅ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

ਪੀ.ਈ. ਵਾਲੇ ਮਰਦ ਇਹ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਅਸਥਾਈ ਉਦਾਸੀ
- ਤਣਾਅ
- ਅਪਰਾਧ ਦੀ ਭਾਵਨਾ
- ਜਿਨਸੀ ਸਬੰਧ ਬਾਰੇ ਗੈਰ-ਯਥਾਰਥਕ ਉਮੀਦਾਂ
- ਜਿਨਸੀ ਦਮਨ (ਬੰਦ ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਰੱਖਣਾ)
- ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਕਮੀ
- ਸਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਛੇਤੀ ਵੀਰਜਪਾਤ ਮਰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਜਿਨਸੀ ਵਿਕਾਰ ਹੈ।

ਪੀ.ਈ.ਦੇ ਨਾਲ, ਜਜਬਾਤ ਕੱਚੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਜਿਨਸੀ ਸਾਥੀ ਤੋਂ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੁੰਸਾ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਅਕਸਰ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਨੇੜਤਾ ਦੇ ਪੱਧਰ ਬਾਰੇ ਪਰੋਸ਼ਾਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇਗਾ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਹ ਸਮਝ ਨਾ ਸਕੇ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸੋਚੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ 'ਸੁਆਰਥੀ' ਹੋ। ਜਾਂ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਡਰ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਕਰਸ਼ਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ: ਪੀ.ਈ. ਦੋਵਾਂ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਢੂਜੇ ਨਾਲ ਘੱਟ ਨੇੜਤਾ ਅਤੇ ਦੁੱਖੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਪੀ.ਈ. ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਅਜਨਬੀ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਤਾਂ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫੇਰ ਵੀ, ਜੋੜੀਆਂ ਨੂੰ **ਸਲਾਹ ਦੇਣਾ** ਜਾਂ **ਜਿਨਸੀ ਬੈਰੋਪੀ** ਹਾਲਾਤਾਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਜੋੜਾ ਇੱਕ-ਢੂਜੇ ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਸਾਥੀ ਚਿੰਤਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਨਾਲ), ਤਾਂ ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਨਾ ਕਰਨਾ ਸਿਰਫ ਪੀ.ਈ. ਨੂੰ ਬਦਤਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਖੁੱਲ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਿਲ ਕੇ ਇਸ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਸਰਤਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਦਬਾਉਣ (ਸਕਵੀਜ਼) ਦੀ ਤਕਨੀਕ, ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇਰੈਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਾਧਨ ਹਨ ਜੋ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਲਾਜ ਭਾਗ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।

## ਛੇਤੀ ਵੀਰਜਪਾਤ ਬਾਰੇ ਮਿੱਥ

### ਮਿੱਥ

ਛੇਤੀ ਵੀਰਜਪਾਤ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜੋ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

### ਤੱਥ

ਅਧਿਐਨਾਂ ਨੇ ਦਰਸਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਸੇਰੋਟੋਨਿਨ, ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਪਦਾਰਥ ਜੋ ਨਸਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਦਾ ਘੱਟ ਪੱਧਰ ਸੰਭਾਵੀ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਮਿੱਥ

ਛੇਤੀ ਵੀਰਜਪਾਤ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਰਾਬ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

### ਤੱਥ

ਹਾਲਾਂਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਐਰਗਾਜ਼ਮ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਛੇਤੀ ਵੀਰਜਪਾਤ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਪੀ.ਈ. ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇਰੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਨਿਦਾਨ ਕਰਵਾਓ

ਜਦੋਂ ਪੀ.ਈ. ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦਮ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਲਾਜ ਦੇ ਉਚਿਤ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੇਗਾ(ਗੀ)।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਪੀ.ਈ. ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਚਿਰ ਤੋਂ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ?
- ਕੀ ਇਹ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਾਰੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ?
- ਕਿ ਜਿਨਸੀ ਸਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਹਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਤੇ ਪੀ.ਈ. ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ?
- ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਿਨਸੀ ਗਰੀਬੀ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਸੰਭੋਗ ਪੁਰਵ ਆਨੰਦ, ਹੱਥਰਸੀ, ਸੰਭੋਗ, ਦ੍ਰਿਸ਼ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ) ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ?
- ਪੀ.ਈ. ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਨਸੀ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ?
- ਤੁਹਾਡੇ ਨਿੱਜੀ ਸਬੰਧ ਕਿਵੇਂ ਦੇ ਹਨ?
- ਕੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਪੀ.ਈ. ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਜਾਂ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਵਾਈਆਂ, ਸ਼ਰਾਬ, ਆਦਿ)? ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਦੇ ਟੈਂਸਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਿਰਫ ਤਾਂ ਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਮੈਡੀਕਲ ਇਤਿਹਾਸ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

- ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਵੀਰਜਪਾਤ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?
- ਕੀ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਹੈ ਜੋ ਮੈਂ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਜੋ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ? ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਕੀ ਵਿਆਗਰਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ?
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ (ਇੱਕ ਸੈਕਸ ਥੈਰਾਪਿਸਟ) ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਮੈਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?
- ਛੇਤੀ ਵੀਰਜਪਾਤ ਮੇਰੇ ਸਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ; ਕੀ ਆਸੀਂ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਜਾਈਏ?
- ਕੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਮੈਨੂੰ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
- ਜਦੋਂ ਵੀ ਮੈਂ ਜਿਨਸੀ ਸਬੰਧ ਬਣਾਵਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਕੌਂਡੋਮ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
- ਕੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਦੱਬੀ ਹੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜੋ ਮੇਰੇ ਪੀ.ਈ. ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ?

## ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਓ

### ਛੇਤੀ ਵੀਰਜਪਾਤ ਇਲਾਜਯੋਗ ਹੈ

ਪੀ.ਈ. ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਤਜ਼ਰਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਜੋੜਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਆਉਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਘੱਟ ਬੇਚੈਨ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਜਿਨਸੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

### ਵਿਵਹਾਰਕ ਬੈਰੇਪੀ

ਵਿਵਹਾਰਕ ਬੈਰੇਪੀ ਵਿੱਚ ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਚਰਮ ਆਨੰਦ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵੀਰਜਪਾਤ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਕਰਨ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਟੀਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣਾ, ਉਤੇਜਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਧਾਉਣਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਦਬਾਉਣ (ਸਕਵੀਜ਼) ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਜਾਂ ਰੋਕੋ-ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਤਰੀਕਾ ਜਿਹੇ ਅਭਿਆਸ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਅਭਿਆਸ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਦੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਕੱਲ ਮਰਦ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਇੱਕ ਸਾਥੀ ਦੇ ਨਾਲ (ਹਰ ਵਾਰ) ਵਰਤੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।

- **ਦਬਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ:** ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਿੰਗ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵੀਰਜਪਾਤ ਦੇ ਨੇੜੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸਦੇ ਨੇੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਜਿਨਸੀ ਉਤੇਜਨਾ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਿੰਗ (ਗਲਾਨਸ ਪੈਨਿਸ, ਸਿਰਾ) ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਦਬਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਟੀਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਰਮ ਆਨੰਦ ਤੇ ਲੈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਉਤੇਜਨਾ ਨਾਲ ਜਾਣੂੰ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੈ। ਉਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਨੰਦ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਦਮ ਹੈ।

- **ਰੋਕੋ-ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਤਰੀਕਾ:** ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਵੀਰਜਪਾਤ ਹੋਣ ਦੇ ਇਕਦਮ ਪਹਿਲਾਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਲਿੰਗ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਚਰਮ ਆਨੰਦ ਦੇ ਨੇੜੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਣ ਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਰੁਕਣ ਲਈ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਾਪਸ ਪਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਿੰਗ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਚੌਥੀ ਵਾਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਵੀਰਜਪਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਮੈਡੀਕਲ ਇਲਾਜ

ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਪੀ.ਈ.ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਯੂ.ਐਸ. ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈ ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਫੇਰ ਵੀ, ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ, ਸੁੰਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਰੀਮਾਂ ਅਤੇ ਸਪਰੋਅ, ਅਤੇ ਕੌਂਡੋਮ ਵੀਰਜਪਾਤ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਰਦ ਲੈਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- **ਦਵਾਈਆਂ:** **ਐਂਟੀਡਿਪਰੈਸੈਟਸ** ਲੈ ਰਹੇ ਮਰਦ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਐਰਗਾਜ਼ਮ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਹੋਣ ਦੇ ਮਾੜੇ-ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਕੁਝ ਮਰੀਜ਼ ਐਰਗਾਜ਼ਮਿਆ ਵੀ ਵਿਕਸਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਐਰਗਾਜ਼ਮ ਨਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ)। ਇਹ ਇਸ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਐਂਟੀਡਿਪਰੈਸੈਟਸ ਸੇਰੋਟੋਨਿਨ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀਆਂ ਉਚਾਹਰਣਾਂ ਹਨ: ਪੈਰੋਕਸੀਟਾਈਨ (ਪੈਕਸਿਲ, ਪੈਕਸਿਵਾ, ਬਿਸਡੈਲ), ਸਰਟਰਾਲਾਈਨ (ਜੋਲੋਫਟ), ਫਲੁਕਸੀਟਾਈਨ (ਪ੍ਰੋਜੈਕਸ, ਸਾਰਾਫੈਮ) ਅਤੇ ਕਲੋਮੀਪ੍ਰਾਮਾਈਨ (ਐਨਾਫਾਨਿਲ)। ਕੁਝ ਡਾਰਟਰ ਪੀ.ਈ. ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ “ਔਫ-ਲੇਬਲ” (ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਸਲ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਦੇ ਕਾਰਨ) ਵਰਤਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਰਟਰ ਇਹ ਜਾਨਣਾ ਚਾਹੇਗਾ/ਚਾਹੇਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਦਵਾਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਰਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਦੂਜੀ ਦਵਾਈ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਦੂਜੀ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ, ਸ਼ਾਇਦ ਹੋਰ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਨਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹੋਣ।

ਪੀ.ਈ. ਲਈ ਵਰਤੀ ਗਈ ਐਂਟੀਡਿਪਰੈਸੈਟ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਅਕਸਰ ਉਦਾਸੀ (ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ) ਲਈ ਦਿੱਤੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੁਧਾਰ ਉਦੋਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਦਵਾਈ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਾੜੇ-ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਜੀ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ, ਮੁੰਹ ਸੁੱਕਣਾ, ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਘਟੀ ਹੋਈ ਦਿਲਜਸ਼ਪੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਘੱਟ ਖੁਰਾਕ ਤੇ ਵੀ, ਇਹ ਮਾੜੇ-ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਸਹਿਜ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦਵਾਈ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼

ਕਰਦੇ ਹੋ ਪਰ ਉਸਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਵਿਦੜਾਅਲ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਰਦ ਜੋ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤਦੇ ਹਨ, ਨਿਰੰਤਰ ਆਧਾਰ ਤੇ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਗੇ।

- **ਸਥਾਨਕ ਸੁੰਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਰੀਮਾਂ ਅਤੇ ਕੌਂਡੋਮ:** ਇਹ ਉਹ ਕਰੀਮਾਂ ਅਤੇ ਸਪਰੋਅ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਲਿੰਗ ਦੇ ਸਿਰ ਅਤੇ ਸ਼ਾਫਟ ‘ਤੇ ਉਤੇਜਨਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਲਗ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਜਿਨਸੀ ਸਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ 10 ਤੋਂ 30 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਜਾਨਣਾ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਵੀ ਯੋਨੀ ਨੂੰ ਸੁੰਨ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਕਾਰਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿਨਸੀ ਸਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ 5-10 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਲਿੰਗ ਤੇ ਲੱਗੀ ਕਰੀਮ ਨੂੰ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਪ੍ਰੋਸੀਸੈਟ ਇੱਕ ਸਪਰੋਅ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਯੋਨੀ ਸੁੰਨ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਕੌਂਡੋਮ ਪਹਿਨਣਾ ਵੀ ਵੀਰਜਪਾਤ ਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਯੋਨੀ ਨੂੰ ਸੁੰਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਵੀ ਰੋਕੇਗਾ, ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।

## ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

- ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੇ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਇਲਾਜ ਵਿਕਲਪ(ਪਾਂ) ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ?
- ਮੈਂ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਸੁਧਾਰ ਦੇਖਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?
- ਕੀ ਇਲਾਜ ਮੇਰੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਤਮ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ?
- ਮੈਂ ਕਿੰਨੇ ਸੁਧਾਰ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?
- ਕੀ ਇਹ ਮਾੜੇ-ਪ੍ਰਭਾਵ ਐਂਟੀਡਿਪਰੈਸੈਟਸ ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਹਨ?
- ਕੀ ਮੈਂ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਣ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ ‘ਤੇ ਹਾਂ?
- ਜੇ ਮੇਰੇ ਪੀ.ਈ. ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਵਿਕਲਪ ਕੀ ਹਨ?
- ਕੀ ਮੇਰਾ ਪੀ.ਈ. ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੈ?

## ਰੋਕਖਾਮ



ਇੱਥੇ ਸੂਚੀਬੱਧ ਆਸਾਨ ਤਕਨੀਕ ਨਾਲ, ਲਗਭਗ 100 ਵਿੱਚੋਂ 95 ਮਰਦ ਵੀਰਜਪਾਤ ਦੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਗੇ। ਕਰੀਮਾਂ, ਅਭਿਆਸਾਂ ਅਤੇ ਇਲਾਜਾਂ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਅਕਸਰ ਵਧੀਆ ਰਣਨੀਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਰਦ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਕੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਪੀ.ਈ. ਦੀ ਰੋਕਖਾਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪੀ.ਈ. ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਸਰਜੀਕਲ 'ਫਿੱਕਸ' ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਪੀ.ਈ. ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਫੇਰ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਆਨੰਦ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

### ਅੰਤਿਕਾ ਏਂ: ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ

**ਐਨਾਓਰਗਾਜ਼ਮਿਆ:**

ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਮਰਦ (ਜਾਂ ਔਰਤ) ਨੂੰ ਜਿਨਸੀ ਉਤੇਜਨਾ ਨਾਲ ਵੀ ਔਰਗਾਜ਼ਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

**ਐਂਟੀਡਿਪਰੈਸਟਸ:**

ਉਦਾਸੀ (ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ) ਅਤੇ ਸਬੰਧਿਤ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ।

**ਚਿੰਤਾ:**

ਡਰ, ਦਹਿਸਤ ਅਤੇ ਬੇਆਰਾਮੀ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਜੋ ਤਣਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

**ਕ੍ਰੋਨਿਕ ਪੈਲਵਿਕ ਦਰਦ:**

ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੀ ਇਕੱਤਰਤਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੱਤਵੱਲ, ਬਲੈਂਡਰ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਗੁਦਾ ਦਾ ਦਰਦ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

**ਸਲਾਹ (ਕਾਊਸਲਿੰਗ):**

ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨ ਜਾਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਫੈਸਲੇ ਆਦਿ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਲਾਹ ਦੇਣਾ।

**ਉਦਾਸੀ (ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ):**

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ, ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਉਦਾਸੀ, ਅਪਰਾਧ ਬੋਧ, ਬੇਬਸੀ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸਾ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਮੌਤ ਦੇ ਖਿਆਲ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਲੀਨੀਕਲ ਸ਼ਬਦ ਹੈ।

**ਵੀਰਜਪਾਤ (ਇਜ਼ਕੂਲੇਸ਼ਨ):**

ਜਦੋਂ ਸੁਕਰਾਣੂੰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਤਰਲ ਜਿਨਸੀ ਚਰਮ ਆਨੰਦ (ਐਰਗਾਜ਼ਮ) ਦੌਰਾਨ ਲਿੰਗ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ

**ਨਿਕਲ (ਐਮੀਸ਼ਨ):**

ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਰਾਹੀਂ ਪੂਰੇਥਰਾ ਵਿੱਚ ਸੁਕਰਾਣੂੰ ਅਤੇ ਸੈਮੀਨਲ ਵੈਸੀਕਲ ਸਕਰੀਸ਼ਨ (ਵੀਰਜ ਤਰਲ) ਦੀ ਡਿਲੀਵਰੀ।

**ਲਿੰਗ ਅਕੜਾਹਟ ਦਾ ਵਿਕਾਰ (ਇਰੈਕਟਾਈਲ ਡਿਸਫੰਕਸ਼ਨ):**

ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਮਰਦ ਸੰਭੋਗ ਲਈ ਲਿੰਗ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਤ ਇਰੈਕਸ਼ਨ ਨਾ ਬਣਾ ਸਕੇ ਜਾਂ ਉਸਨੂੰ ਬਣਾਈ ਨਾ ਰੱਖ ਸਕੇ

**ਲਿੰਗ ਅਕੜਾਹਟ:**

ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲਿੰਗ ਖੂਨ ਨਾਲ ਭਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਕੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਸੰਭੋਗ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਾ ਆਨੰਦ (ਫੋਰਪਲੇ):**

ਆਪਸੀ ਜਿਨਸੀ ਉਤੇਜਨਾ ਅਤੇ ਆਨੰਦ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜਿਨਸੀ ਸਬੰਧ ਵਾਲੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਛੁਹਣਾ। ਇਹ ਸੰਭੋਗ (ਸੈਕਸ) ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਹੱਥਰਸੀ:**

ਜਿਨਸੀ ਉਤੇਜਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਜਾਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਚਰਮ ਆਨੰਦ ਲਈ ਜਣਨ-ਅੰਗਾਂ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਛੂਹ ਕੇ ਜਿਨਸੀ ਉਤੇਜਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ।

**ਐਰਗਾਜ਼ਮ:**

ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਉਤੇਜਨਾ ਦੀ ਸਥਿਤੀ। ਇਹ ਜਿਨਸੀ ਸੰਭੋਗ ਦੇ ਚਰਮ ਤੇ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ। ਮਰਦ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਵੀਰਜ ਦੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਨਾਲ ਸੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

**ਛੋਤੀ ਵੀਰਜਪਾਤ (ਪ੍ਰੀਮੈਚਿਓ ਇਜ਼ਕੂਲੇਸ਼ਨ (ਪੀ.ਈ.)):**

ਵੀਰਜਪਾਤ ਜੋ ਮਰਦ ਦੀ ਇੱਛਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਸੰਭੋਗ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਇਕਦਮ ਬਾਅਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਗ੍ਰੰਥੀ:**

ਇੱਕ ਅਖਰੋਟ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੀ ਗ੍ਰੰਥੀ ਜੋ ਬਲੈਂਡਰ ਦੇ ਹੇਠ ਅਤੇ ਗੁਦਾ ਦੇ ਅੱਗੇ ਸਥਿਤ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਵੀਰਜਪਾਤ ਲਈ ਵੀਰਜ ਦਾ ਤਰਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।

**ਪ੍ਰੋਸਟੈਟਿਟਿਸ:**

ਇੱਕ ਬੈਕਟੀਰੀਅਲ, ਗੈਰ-ਬੈਕਟੀਰੀਅਲ, ਤੀਬਰ ਜਾਂ ਚਿਰਕਾਲੀ ਸਥਿਤੀ

**ਵੀਰਜ:**

ਸੁਕਰਾਣੂੰ ਪ੍ਰਕਤ ਤਰਲ ਜੋ ਲਿੰਗ ਦੇ ਸਿਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਪੱਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮਰਦ ਜਿਨਸੀ ਚਰਮ ਆਨੰਦ (ਐਰਗਾਜ਼ਮ) ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਸੇਰੋਟੋਨਿਨ:**

ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਅਣ (ਦੇ ਨਾਮ ਨਾਲ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਜੋ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਸੈਲਾਂ ਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਸੈੱਚਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

**ਜਿਨਸੀ ਬੈਰੋਪੀ:**

ਜਿਨਸੀ ਵਿਕਾਰਾਂ ਲਈ ਸਲਾਹ। ਇੱਕ ਸੈਕਸ ਬੈਰੋਪਿਸਟ, ਇੱਕ ਮਨੋਰੋਗ ਫਾਕਟਰ, ਇੱਕ ਵਿਆਹ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਬੈਰੋਪਿਸਟ, ਇੱਕ ਮਨੇਵਿਗਿਆਨੀ ਜਾਂ ਕਲੀਨਿਕ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਮਾੜੇ-ਪ੍ਰਭਾਵ:**

ਇੱਕ ਅਣਚਾਹਿਆ ਪ੍ਰਭਾਵ, ਜਿਵੇਂ ਜੀ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣਾ, ਧੱਫੜ ਜਾਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਜੋ ਇਲਾਜ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਡਰੱਗ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਦੀ ਅਜ਼ਾਮਾਇਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

## ਅੰਤਿਕਾ ਬੀ: ਵਧੀਕ ਸਰੋਤ

ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਛੇਤੀ ਵੀਰਜਪਾਤ ਲਈ ਚੰਗੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿੱਥੇ ਜਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਗੁਜ਼ਾਰਨ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੇਠ ਕੁਝ ਵਧੀਕ ਸਰੋਤ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ।

### ਯੂਰੋਲੋਜੀ ਕੋਅਰ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ

[www.UrologyHealth.org](http://www.UrologyHealth.org)

1-800-828-7866

ਯੂਰੋਲੋਜੀ ਕੋਅਰ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਅਮਰੀਕੀ ਯੂਰੋਲੋਜੀਕਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੀ ਅਧਿਕਾਰਿਕ ਸੰਸਥਾ ਹੈ। ਯੂਰੋਲੋਜੀ ਕੋਅਰ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਯੂਰੋਲੋਜੀਕਲ ਖੋਜ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਖੋਜਕਰਤਾਵਾਂ, ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ, ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਜਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

### ਅਮਰੀਕੀ ਯੂਰੋਲੋਜੀਕਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ

ਛੇਤੀ ਵੀਰਜਪਾਤ ਕਲੀਨਿਕਲ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਿਕਾ – <http://www.auanet.org/education/guidelines/premature-ejaculation.cfm>

ਇਚੈਕਟਾਇਲਡਿਸਫ਼ੈਂਕਸ਼ਨਕਲੀਨੀਕਲਗਾਈਡਲਾਈਨ – <http://www.auanet.org/education/guidelines/erectile-dysfunction.cfm>

ਅਮਰੀਕੀ ਯੂਰੋਲੋਜੀਕਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਸਿੱਖਿਆ, ਖੋਜ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਨੀਤੀ ਰਾਹੀਂ ਯੂਰੋਲੋਜੀਕਲ ਕਲੀਨਿਕਲ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਉੱਚੇ ਮਿਆਰਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

### ਅਮੈਰੀਕਨ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਸੈਕਸ਼ਨਲਟੀ ਐਜੂਕੇਟਰ, ਕਾਊਂਸਲਰਜ਼ ਐਂਡ ਥੈਰਾਪਿਸਟਸ

<http://www.aasect.org>

804-752-0026

ਅਪਣੇ ਨੇੜੇ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਥੈਰੇਪਿਸਟ/ਕਾਊਂਸਲਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ “ਇੱਕ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਲੱਭੋ” ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

### ਇੱਕ-ਯੂਰੂਲੋਜਿਸਟ ਲੱਭੋ-ਟੂਲ

[www.UrologyHealth.org/FindAUrologist](http://www.UrologyHealth.org/FindAUrologist)

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੀ ਭਾਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਯੂਰੋਲੋਜੀ ਕੋਅਰ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਦੀ ਫਾਈਡ-ਏ-ਯੂਰੋਲੋਜਿਸਟ ਐਨਲਾਈਨ ਨੂੰ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸੈਕਸੁਅਲ ਮੈਡੀਸਨ ਸੋਸਾਇਟੀ ਆਫ ਨਾਰਥ ਅਮੈਰੀਕਾ (ਐਸ.ਐਮ.ਐਸ.ਐਨ.ਏ.)

[www.sexhealthmatters.org](http://www.sexhealthmatters.org)

ਅਮਰੀਕੀ ਯੂਰੋਲੋਜੀਕਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਦਾ ਇੱਕ ਸਹਿਯੋਗੀ, ਐਸ.ਐਮ.ਐਸ.ਐਨ.ਏ. ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਮਨੁੱਖੀ ਜਿਨਸੀ ਕਾਰਜਾਂ ਅਤੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਅਭਿਆਸ, ਸਿੱਖਿਆ, ਖੋਜ ਅਤੇ ਨੈਤਿਕਤਾ ਦੇ ਉੱਚੇ ਮਿਆਰਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ, ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣਾ ਹੈ।

નેટમ

१८

## ਯੂਰੋਲੋਜੀ ਕੇਅਰ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਬਾਰੇ

### ਯੂਰੋਲੋਜੀ ਕੇਅਰ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਬਾਰੇ

ਯੂਰੋਲੋਜੀ ਕੇਅਰ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਯੂਰੋਲੋਜੀਕਲ ਖੋਜ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਖੋਜਕਰਤਾਵਾਂ, ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ, ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਜਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਯੂਰੋਲੋਜੀ ਕੇਅਰ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਅਮਰੀਕੀ ਯੂਰੋਲੋਜੀਕਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (ਏ.ਯੂ.ਏ.) ਦੀ ਅਧਿਕਾਰਿਕਸੰਸਥਾ ਹੈ।

ਯੂਰੋਲੋਜੀ ਕੇਅਰ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਮੌਜੂਦਾ ਮੈਡੀਕਲ ਅਤੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਗਿਆਨ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਵੈ-ਨਿਦਾਨ ਲਈ ਇੱਕ ਟੂਲ(ਸੰਦ) ਜਾਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਮਕਸਦ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਾਂ ਇਸ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾ ਬਾਰੇ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਯੂਰੋਲੋਜਿਸਟ ਨੂੰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਮਿਲੋ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਸਮੇਤ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਜਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲਓ।

ਜਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:



1000 ਕਾਰਪੋਰੇਟ ਬੁਲੇਵਰਡ,  
ਲਿਨਥੀਕਮ, ਐਮ.ਡੀ. 21090  
1-800-828-7866  
[UrologyHealth.org](http://UrologyHealth.org)

ਤੁਸੀਂ UrologyHealth.org/PEPG ਤੇ ਇਸ ਮਰੀਜ਼ ਗਾਈਡ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਪਿੰਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੋਰ ਛਾਪਾਈ ਗਈ ਸਮੱਗਰੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਯੂਰੋਲੋਜਿਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਲਈ, [www.UrologyHealth.org/Order](http://www.UrologyHealth.org/Order) 'ਤੇ ਜਾਓ।