

## Сексуальне самовираження після набуття інвалідності, як частина сексуальної реабілітації

*Святослава Федорець*

*аспірантка кафедри психології,*

*ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,*

*e-mail: fedoretsb@krok.edu.ua,*

*ORCID: 0000-0002-2343-7550*

Сексуальне самовираження – це не тільки те, що відбувається на одинці з партнером. Сексуальність це також і те, як ми ставимося до інших людей і як ми ставимося до самих себе. Сексуальність має дуже багато різноманітних проявів.

Статеве функціонування – це складний, багатогранний процес, який вимагає узгодженого функціонування усіх систем людини: психічної, вегетативної, сенсорної та рухової, і залежить від ефективного функціонування неврологічної, судинної та ендокринної систем, що забезпечує достатнє кровопостачання статевих органів, збалансований гормональний фон та здоровий емоційний стан. Хвороби, операції, важкі травми чи поранення, методи лікування, ліки та супутні захворювання впливають на зміну сексуального життя людини та її партнера. Психосоціальні чинники, зміна ролей в стосунках, загальні труднощі, а також індивідуальні чинники такі як депресія, тривога, самооцінка, втома – все це прямо чи опосередковано впливає на сексуальність, сексуальне функціонування, потяг та сексуальні потреби. Такі зміни вимагають від людей переосмислення своєї сексуальності, розширення погляду на інтимність, пошук та експериментування з новими інтимними практиками [1]. Вважається, що сексуальна самооцінка пов'язана з тим, як люди визначають мужність та жіночність. Переосмислення цих понять може допомогти справитись з браком сексуальної самооцінки та швидше прийняти образ зміненого тіла [2].

Крім того, корисно буде зрозуміти, як зміни вплинули на здатність і бажання брати участь у сексуальному житті. Для початку важливо знати як працював цикл сексуальних реакцій до операції, травми чи поранення.

Те як наше тіло реагує під час сексу регулюється різними гормонами та двома наборами різних нервів. Один набір нервів контролює частину сексу «між вухами» дозволяючи нам відчувати емоції та почуття, контролює наші приємні відчуття під час оргазму. Інший набір контролює частину сексу «між ногами» - дозволяючи нашому тілу зазнавати фізичних змін, контролюючи потік крові, м'язові реакції та контролюють ритмічні скорочення м'язів в органах тазу.

Те що людина думає про себе тісно пов'язане з її почуттям сексуальності, образом свого тіла. Якщо те, що людина бачить в дзеркалі починає виглядати інакше, працювати та пахнути інакше все це може бути дуже драматичним, змінювати образ тіла, відчуття власної сексуальності та самооцінки. Людина може задаватись питанням як тепер буде виглядати її статеве життя і чи буде воно взагалі. Але давайте подивимось правді в очі, навіть без інвалідності не завжди вдається мати задовільне статеве життя, не завжди легко вибудувувати

відносини і розвивати свою сексуальність. Кожна людина, незалежно від того є у неї інвалідність чи ні, може мати сексуальні труднощі протягом свого життя. Ці проблеми можуть бути фізичного характеру, а можуть бути емоційними. На жаль, багато людей не мають звички обговорювати це з своїми партнерами, друзями чи близькими, не кажучи вже про звертання про фахову допомогу.

Так само певного часу для адаптації буде потребувати партнер цієї людини, якому теж потрібно буде дізнатись про сексуальні реакції, страхи, обмеження, які можуть виникати на фоні нової життєвої ситуації. Метою сексуальної реабілітації є не відновлення повноцінних статевих функцій, а скоріше досягнення насолоди та задоволення, зменшення тривоги та занепокоєння, посилення інтимного спілкування в парі та зменшення напруги у стосунках. Сексуальна реабілітація може надаватися короткостроково (наприклад, одноразова консультація чи призначення ліків) або довгостроково (наприклад, терапія, спрямована на психологічні та фізичні аспекти сексу та інтимної близькості [3], чи у вигляді фізіотерапії для досягнення цілей мобільності під час статевого акту [4].

Отож, хірургічні втручання, травматизація, поранення можуть змінити сексуальне функціонування, але не забирають в людини її сексуальність. При цьому досвід інвалідності для кожної людини, яка її має, буде різним. Кожна людина матиме свій унікальний сексуальний профіль, навіть якщо травми будуть подібними. Таким чином досвід інвалідності та статевого життя у кожної людини буде відрізнятися, що потребуватиме індивідуального підходу в процесі відновлення сексуального функціонування.

### **Список використаних джерел**

1. Basson R, Rees P, Wang R, Montejo AL, Incrocci L. *Sexual function in chronic illness. J Sex Med* 2010;7:374–388.
2. Chapple A, Prinjha S, Salisbury H. *How users of indwelling urinary catheters talk about sex and sexuality: a qualitative study. Br J Gen Pract.* 2014 Jun; 64(623): 364-71.
3. Song HS, Oh HS, Kim HS, Seo WS. *Effects of a sexual rehabilitation intervention program on stroke patients and their spouses. NeuroRehabilitation* 2011;28(2):143-50.
4. Stratton H, Sansom J, Brown-Major A, Anderson P, Ng L. *Interventions for sexual dysfunction following stroke. Cochrane Database Syst Rev.* 2020 May 1;5(5):CD011189.