Возвращение к сексу:

практическое пособие для пациентов после травмы спинного мозга



Возвращение к сексу: практическое пособие для пациентов после травмы спинного мозга

Авторы:
Бершадский Артём Валерьевич,
Кротова Наталья Олеговна, Грикевич Анна Сергеевна

Научные консультанты:
Хатькова Светлана Евгеньевна, Белкин Андрей Августович

Авторы:

Бершадский Артем Валерьевич,
к. м. н., врач-уролог, нейроуролог, врач ФРМ, ведущий научный сотрудник центра медицинской реабилитации Клиники Института Мозга (Берёзовский). Популяризатор науки, научный консультант благотворительного фонда «Спина Бифида»

Кротова Наталья Олеговна,
к. м. н., врач-уролог, нейроуролог, врач ФРМ отделения медицинской реабилитации взрослых с нарушениями функций центральной и периферической нервной системы, ФГАУ «НМИЦ ЛРЦ» МЗ Российской Федерации. Научный сотрудник ММНКЦ им С. П. Боткина (Москва). Сооснователь, научный секретарь Ассоциации специалистов хронической тазовой боли (АСХТБ)

Грикевич Анна Сергеевна,
физический терапевт, тазовый терапевт, реабилитолог. Руководитель тазовой реабилитации клиники «Три сестры» (Москва), клиники тазовой реабилитации Bloomcare clinic (Москва), основатель онлайн-платформы реабилитации Bloomcare. Член APTA pelvic health (США)

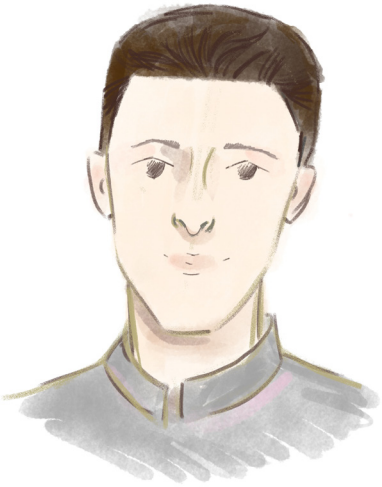
Научные консультанты:

Хатькова Светлана Евгеньевна,
д. м. н., главный внештатный невролог, заведующая отделением медицинской реабилитации взрослых с нарушениями функций центральной и периферической нервной системы ФГАУ «НМИЦ ЛРЦ» МЗ Российской Федерации

Белкин Андрей Августович,
д. м. н., профессор кафедр нервных болезней и анестезиологии-реаниматологии Уральского государственного медицинского университета (Екатеринбург). Директор ООО «Клиника Института Мозга» (Берёзовский). Лауреат премии Правительства РФ

Макет и дизайн: Иванова Ксения Александровна

Наши доктора будут вашими проводниками



Артём



Наталья

Глава 1. Сексуальность — это нормально



"Если ты жив — значит, ты чувствуешь. А значит, ты сексуален".

— Из письма пациента после травмы

Почему мы начинаем с этой темы?

Для многих людей с последствиями спинальной травмы сексуальность становится самой "запретной" темой. Не потому что её нет — наоборот. Потому что окружающие делают вид, будто её не существует. Сексуальность после травмы обрастает мифами, страхами и стыдом.
В этой главе мы разберёмся, какие заблуждения мешают нам быть собой и почему важно вернуть себе право на сексуальную жизнь.

Распространённые мифы и правда о них

Миф № 1. После травмы сексуальность исчезает
Правда: сексуальность не зависит только от движений тела или чувствительности. Она сохраняется — через фантазии, прикосновения, эмоции, воображение. Секс может стать другим, но он не исчезает.

Миф № 2. Меня никто не будет хотеть
Правда: привлекательность — не только про ноги или мышцы. Уверенность, юмор, интерес, внутренняя сила — всё это делает человека желанным. Да, могут быть те, кто не понимает. Но есть и те, кто полюбит вас настоящего.

Миф № 3. Секс без эрекции или оргазма — не секс
Правда: сексуальность — это намного шире. Это близость, возбуждение, игра, разговоры, прикосновения, наслаждение. То, как мы определяем секс, — в наших руках.

Миф № 4. Об этом стыдно говорить

Правда: молчание рождает страх. Говорить о сексе с врачом, партнёром, психологом — это взрослый и ответственный шаг. Только так можно найти решения и научиться наслаждаться.

Миф № 5. Нужно быть полностью "вылеченным", чтобы заниматься сексом

Правда: не существует идеального момента. Сексуальность возвращается постепенно, в процессе жизни и адаптации. Она может быть частью реабилитации.

Почему мифы так живучи?

Потому что с детства мы слышим: “про это не говорят”, “инвалиды не сексуальны”, “ты сначала встань на ноги — потом будешь думать о сексе”.

Но правда в том, что сексуальность — это часть здоровья, часть личности. О ней нужно говорить не “после”, а вовремя. Уже сейчас.

Что говорят пациенты?

“Я думал, всё закончилось. А потом понял: возбуждение у меня всё так же возникает — просто иначе”.

— Павел, 33 года, после травмы Th10

“Мы с женой стали больше разговаривать. Я не знал, что у нас может быть секс даже без привычного финала, — но он есть”.

— Игорь, 42 года, после перелома шейного отдела

“Впервые за долгое время я позволила себе почувствовать, что я женщина”.

— Марина, 29 лет, после ДТП

Что важно помнить

Вы не одиноки — многие люди проходят этот путь

Сексуальность — не привилегия “здоровых”, а право каждого

Изменения в теле — не повод отказываться от удовольствия

Никакой стыд не должен мешать вам чувствовать, хотеть, искать

Вопросы для размышления

Какие мифы вы слышали о сексуальности после травмы?

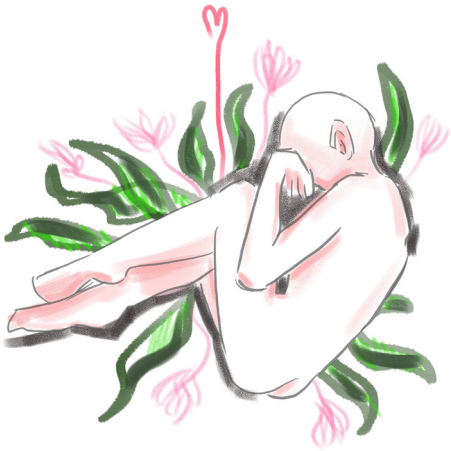
Какие из них вы принимали за правду?

Что вы думаете о своей сексуальности сейчас?

Есть ли у вас желание вернуть себе чувственность, близость?

Заключение главы

Сексуальность после травмы — это не ошибка. Это часть вашей новой реальности, в которой вы всё ещё можете любить, хотеть и получать удовольствие. Главное — дать себе разрешение быть сексуальным человеком. *Даже если путь только начинается.*



Глава 2. Тело изменилось — я остался собой



"Я долго смотрел в зеркало и не узнавал себя. А потом понял: тело изменилось, но внутри я всё тот же".

После травмы многое меняется — и не только в движении и ощущениях. Меняется взгляд на себя, ощущение привлекательности, уверенность, даже образ "мужчины" или "женщины" в голове. Эта глава — о том, как восстановить утерянную связь с телом и научиться заново принимать и любить себя.

Что происходит с самоощущением после травмы

После травмы человек часто ощущает потерю контроля над телом. Добавьте сюда медицинские процедуры, помощь в повседневных действиях, обезболивание, катетеры, коляску — и неудивительно, что появляется ощущение "я — больше не я".

Это состояние может сопровождаться:

- ощущением беспомощности
- чувством стыда или отвращения к телу
- снижением самооценки
- отказом от прежних удовольствий, в том числе сексуальных

Но важно понимать: *вы — это не только ваше тело.*



Как вернуть себе образ себя

Позвольте себе горевать. Это нормально — чувствовать утрату. Не нужно делать вид, что "всё хорошо". Через принятие — путь к восстановлению.

Вспомните, что вас делает уникальным. Ваш характер, привычки, талант, голос, юмор, прошлый опыт. Всё это осталось с вами.

Изучайте своё тело заново. Где вы чувствуете? Где вам приятно? Какие прикосновения вам нравятся? Ваша карта ощущений может измениться, и это не страшно.

Найдите "якоря" привлекательности. Что вам нравится в себе сейчас? Это может быть голос, улыбка, глаза, плечи, руки, стиль одежды. Подчёркивайте это.

Самооценка и сексуальность: как они связаны

Человек, который считает себя непривлекательным, часто не позволяет себе быть желанным или сексуальным. Он избегает интимности, не говорит о своих желаниях, не позволяет себе флиртовать, получать удовольствие.

Важно помнить:

- Сексуальность — это не "награда за идеальное тело"
- Сексуальность — это внутреннее состояние, которое можно развивать
- Партнёры чувствуют вашу уверенность — она заразительна
- Даже если сейчас вам сложно поверить в свою привлекательность, это чувство может вернуться

Что говорят пациенты

"Когда я начал снова ухаживать за собой — стричься, носить любимую одежду, — я почувствовал, что я возвращаюсь".

— Сергей, 37 лет

"Я ДОЛГО ДУМАЛА, ЧТО НИКОМУ НЕ НУЖНА. А ПОТОМ ВСТРЕТИЛА ЧЕЛОВЕКА, КОТОРЫЙ СКАЗАЛ: ТЫ ТАКАЯ КРАСИВАЯ. ТЫ ПРОСТО НЕ ВИДИШЬ СЕБЯ СО СТОРОНЫ".

— Алина, 28 лет

"Я РЕШИЛ: РАЗ УЖ Я ЖИВ, Я БУДУ КАЙФОВАТЬ ОТ СЕБЯ КАКИМ ЕСТЬ".

— Тимур, 42 года

Практические шаги

Заведите "телесный дневник". Каждый день отмечайте, что вам понравилось в себе: взгляд, движение, ощущение. Даже маленькие моменты важны.

Пробуйте новые виды прикосновений. Используйте кремы, масла, перья, ткани — не ради секса, а чтобы почувствовать себя.

Разрешите себе быть красивым. Ухаживайте за собой. Выбирайте одежду, которая вам нравится. Делайте фото. Смотрите на себя с любовью.

Разговаривайте с теми, кто вас поддерживает. Иногда один искренний комплимент возвращает уверенность.

Вопросы для размышления

Что я думаю о своём теле сейчас?

Когда я чувствовал(а) себя привлекательным(ой) в последний раз?

Что может помочь мне почувствовать себя желанным(ой)?

Есть ли у меня поддержка, с кем я могу говорить об этом?

Заключение главы

Ваше тело изменилось — но это всё ещё ваше тело. В нём можно жить, чувствовать, любить, быть красивым. Принятие — это не "смириться", а найти новые пути быть собой. Сексуальность не начинается с прикосновения другого человека — она начинается с того, как вы смотрите на себя.