

# ЛЮБИСЬ 2.0

КОЛИ ТІЛО  
ВІДЧУВАЄ ІНАКШЕ

ПОСІБНИК ПРО ЧУТЛИВІСТЬ  
І СЕКСУАЛЬНІСТЬ  
ДЛЯ ВЕТЕРАНІВ І ВЕТЕРАНОК  
ІЗ ПОРАНЕННЯМИ



# Подяки

Ми дякуємо кожному ветерану та кожній ветеранці, які поділились із нами досвідом повернення до сексуального життя / змінами сексуальності в дослідженні, а також — в окремих коментарях спеціально для цього посібника.

Ми також щиро дякуємо нашим рецензентам: ветерану Олександрю Баталову та ветеранці Тетяні Медведенко, які надали зворотний зв'язок та консультували команду щодо чутливості та етичності посібника. Саме завдяки вам ми змогли створити цей посібник, що доводить: секс після поранення продовжується навіть тоді, коли тіло змінюється. Ти, головне, - любись.

---

Друк примірників відбувся завдяки ІТ-компанії Quarks у партнерстві з фондом Genesis for Ukraine.

Документ є виключною відповідальністю авторів/ок та може не відображати думку та позицію донорів і партнерів організацій-авторів. За всі можливі помилки та неточності у фінальній версії несуть відповідальність лише автори/ки.

Посібник поширюється безоплатно та призначений для некомерційного використання.

## **Авторська команда**

Олена Лисенко – психотерапевтка, сексологиня

Олександр Архипчук – реабілітолог

Любов Голівець – ерготерапевтка ГУ «ГМКЦ МВС України» м. Києва

Марія Зубова – лікарка-неврологиня, в.о. зав. відділення неврології і вертебології ВП «Лікарня Святого Пантелеймона»

Івона Костина – авторка ідеї, голова правління

Галина Альомова – директорка напрямку рішень

Анастасія Костенко – проєктна менеджерка

Елеонора Чорноморченко – головна редакторка

Зоя Шевчук – упорядниця

Юлія Голюк, Дарина Мудрак – авторки та інтерв'юєрки

Дар'я Блєднова – коректорка

Марія Куделя – аналітикиня, внутрішня рецензентка

Patsany Agency – дизайн і верстка

# Зміст

Вступне слово.....	6
Для кого цей посібник.....	9
Як ми створювали цей посібник.....	10
Як читати цей посібник .....	11

## Розділ 1

<b>Як бути уважними до себе і свого тіла під час служби .....</b>	<b>13</b>
Базові навички турботи про себе.....	16
Як зберегти чутливість органів чуття під час служби .....	23
Про сексуальність і тіло під час служби .....	30

## Розділ 2

<b>Як адаптуватися після поранень органів чуття .....</b>	<b>35</b>
Що може змінитися у тілі та чутливості .....	39
Як поступово повертатися до контакту з тілом.....	48
Про емоційний стан після поранення: що з тобою відбувається і як із цим бути.....	62

## Розділ 3

<b>Як змінюється сексуальність після поранення .....</b>	<b>77</b>
Коли змінюється тіло: фізіологія і сексуальні реакції .....	80
«Я переживаю, як тепер займатимусь сексом» .....	87
Нова сексуальність: досліджуй і любись.....	95

## **Розділ 4**

<b>Досліджуємо нові насолоди на самоті й у парі .....</b>	<b>102</b>
Як простір впливає на сексуальність .....	104
Самостійні практики .....	110
Парні практики .....	118
Правила безпеки .....	124
Де шукати підтримку.....	127
<b>Післяслово .....</b>	<b>134</b>
<b>Джерела .....</b>	<b>135</b>

# Вступне слово



Привіт, воїне або воїнко.

Мене звати Олександр. Я ветеран російсько-української війни, проходив службу у Збройних силах України. У липні 2023 року під час бойового завдання на Донеччині я підірвався на міні, отримав складне поранення та втратив праву ногу.

Окрім травми ноги, у мене була контузія. Я відчував постійне подразнення зору і слуху і перші два тижні фактично не спав. Мозок був ніби в ступорі та не міг переварити досвід, який відбувся зі мною. Я закривав очі, але ніби чув і відчував, що знову на полі бою.

Попри усі зміни я досить швидко прийняв своє нове тіло. Коли прийшов у свідомість після першої операції, то провів рукою по культі й зрозумів, що мені ампутували ногу. Тоді я одразу подумав: «Окей, це моє нове тіло, воно тепер в іншій формі. Я не можу нічого змінити, тож маю це прийняти». Тому після завершення всіх операцій, коли лікарі дозволили мені вставати, я потроху почав робити малі кроки, але з принципом: щоразу — трохи більше. Так звикав і досліджував, як тепер працює моє тіло.

З часом почав досліджувати і сексуальне життя. Важливо: секс після поранення не зникає, але стає іншим. І до цього «іншого» потрібно звикати через розмови, проби й помилки, чесний діалог. Проговорювати страхи, біль, сумніви, свої межі й готовність. Саме в діалозі знімається напруга і з'являється можливість рухатися далі.

Водночас будувати будь-які стосунки неможливо без прийняття свого тіла. Коли ти не приймаєш себе, постійно спотикаєшся об це всередині. Прийняття — це процес. Це звикати дивитися на себе в дзеркалі, досліджувати своє тіло, нову чутливість, нові реакції. Якщо немає партнера чи партнерки — це теж важливо робити самому.

Сексуальне здоров'я — важлива частина життя. Якщо тут постійно боляче, страшно або соромно, це рано чи пізно вплине на всі інші сфери. А ніхто за тебе цього не вирішить.

А якщо щось болить чи турбує: не замикайся, не чекай, що «само пройде». Воно не проходить, якщо з цим нічого не робити. Говори, звертайся по допомогу, шукай свої рішення.

Кохайся, кохай і любись. З будь-яким пораненням чи травмою ти не зламаний чи зламана, а жива людина, яка має право на близькість, задоволення і нормальне життя — у своєму темпі й на своїх умовах.

## Для кого цей посібник

Цей посібник — про повернення до сексуальності й інтимності після травм органів чуття, тобто зору, слуху, нюху, смаку, дотику. Проте він може бути помічним не лише у разі поранень органів чуття, а й за інших травм, оскільки часто ураження комплексне та торкається кількох частин тіла.

Він також може стати у пригоді:

- партнерам/кам ветеранів/ок, які прагнуть краще розуміти, що відбувається з коханою людиною;
- військовим, які хочуть дізнатися, як ще під час служби можна мінімізувати ризики та захистити органи чуття;
- фахівцям/чиням, які взаємодіють із ветеранами та ветеранками: сімейним лікарям, реабілітологам, ерготерапевтам, фізичним терапевтам та іншим;
- усім зацікавленим у темі

**Важливо:** якщо ти маєш досвід полону / насильства, інформація / практики у посібнику можуть бути неактуальними чи навіть протилежними до твоїх відчуттів. Сексуальність, контакт з тілом та секс мають бути добровільними і безпечними. Орієнтуйся на свої реакції тіла та відчуття. Будь-який дискомфорт — сигнал зупинитися.

## Як ми створювали цей посібник

У першому посібнику «Любись» ми розглядали загальне відновлення та сексуальність після поранень, а також окремо – у разі ураження геніталій, втрати кінцівок і травми спинного мозку. У цій версії зосереджуємося на змінах після порушень органів чуття – зору, слуху, смаку, нюху та дотику.

Ми створили цей посібник з експертами та експертками, які безпосередньо взаємодіють та супроводжують ветеранів і ветеранок під час лікування, реабілітації та відновлення після поранень – від гострого етапу до повернення в повсякденне життя.

У основу матеріалів лягли:

- консультації та рекомендації реабілітологів/инь, неврологів/инь, психологів/инь і сексологів/инь;
- аналіз сучасних наукових досліджень у сфері травми, нейропластичності, тілесного досвіду та сексуальності після поранень;
- результати дослідження нашої команди про сексуальність після поранення та спостереження команди<sup>1</sup>;
- практичні кейси та запити, з якими люди реально приходять до фахівців у процесі відновлення.

---

<sup>1</sup> Дивись повний текст дослідження на сайті:

<https://veteranhub.com.ua/projects/resex>

# Як читати цей посібник

Ти можеш читати цей посібник послідовно — від розділу до розділу, — або обирати окремі частини, які тебе цікавлять, оскільки усі розділи самодостатні.

Водночас структура посібника побудована за логікою етапів шляху, які часто проходить людина під час / після служби та поранення. Це не обов'язкові кроки й не «правильний маршрут», а радше орієнтири, які можуть допомогти краще зорієнтуватися у власному досвіді.

**Розділ 1** зосереджується на періоді служби та базовій турботі про тіло й чутливість у складних умовах. Він може бути корисним тим, хто ще перебуває на службі або лише починає відновлення.

**Розділ 2** присвячений адаптації після поранень органів чуття: змінам у тілі, відчутті безпеки, контакті з простором і власною тілесністю. Це про те, що з тобою відбувається і як поступово з цим бути в повсякденному житті.

**Розділ 3** говорить про те, як змінюється сексуальність після поранення: фізіологічні реакції, переживання, страхи й пошук нової сексуальності, яка відповідає теперішньому тілу.

**Розділ 4** пропонує практики для дослідження насолоди — на самоті й у парі, з урахуванням чутливості, меж і безпеки. До цього розділу можна повертатися багато разів, у власному темпі.

Твій шлях може не збігатися з цією послідовністю.

Можливо, ти почнеш із практик, а вже потім повернешся до розуміння змін у тілі. Або читатимеш уривками, з паузами, відкладаючи посібник і повертаючись до нього знову.

## **Чого не робить цей посібник**

Цей посібник містить поради / практичні вправи із відновлення чутливості, проте не замінює медичну консультацію та не дає гарантій відновлення всіх відчуттів та універсальних рішень, оскільки кожен організм і шлях індивідуальні. Тому під час прочитання посібника та виконання вправ важливо орієнтуватися на власні відчуття й потреби та за необхідності звертатися по консультацію до профільних спеціалістів і спеціалісток.



# 01

---

Як бути уважними  
до себе і свого тіла  
під час служби

*«Чим уважніші ви до себе, свого фізичного та психічного стану, чим більше навчаєтесь під час служби – все це підвищує ваші шанси вижити». – Олександр Баталов, ветеран, амбасадор Центру крові ЗСУ, куратор і викладач у проєкті «Змінотворці».*

- Базові навички турботи про себе
- Як зберегти чутливість органів чуття під час служби
- Про сексуальність і тіло під час служби

Сексуальність не існує окремо від тіла і нервової системи. Вона напряду залежить від рівня напруги, виснаження, загального фізичного та емоційного стану людини. Військова служба та бойові завдання — це часто стрес, постійні зміни та фізичне навантаження, що впливають на цей стан. У таких умовах бажання, чутливість і задоволення можуть відійти на задній план або взагалі не відчуватися. Але це не скасовує того, що тіло продовжує реагувати й накопичувати напругу, яка згодом впливає на загальний стан та сексуальність.

У війську тіло часто працює на максимумі, адже постійно треба бути зібраним, витривалим й готовим діяти. У таких умовах легко «забити» на себе та свій стан. Проте що довше ти ігноруєш це, то більшими стають ризики для здоров'я та відновлення в майбутньому.

Базовий комплект турботи про своє тіло, який часто згадують лікарі: відсутність стресу, здоровий сон, достатня кількість води, збалансована їжа та приємні емоції. У бойових умовах такий набір здається чимось фантастичним і викликає лише усмішку. Проте навіть якщо хоча б частково вдасться налагодити хоч один компонент — самопочуття вже може покращитися.

## **Базові навички турботи про себе**

Під час служби тіло майже постійно працює в режимі виживання. Воно витримує холод, спеку, недосип, фізичне навантаження, шум і стрес — часто без можливості нормально відновитися. У такому стані легко перестати помічати дрібні сигнали: втому, біль, подразнення, зниження чутливості. Але саме з них найчастіше починаються серйозні проблеми.

Нижче — прості дії, які варто тримати в фокусі. Не всі поради вдасться виконати — і це нормально. Орієнтир простий: робити те, що можливо саме зараз, у тих умовах, у яких ти є. Навіть невеликі регулярні дії працюють на довгу дистанцію — допомагають не тільки триматися під час служби, а й легше відновлюватися після неї.

### Проходь регулярні медичні огляди та вакцинуйся за можливості

Невчасно виявлена проблема зі здоров'ям — це загроза не тільки для тебе, а й для побратимів і посестер та твого оточення. Від стресу імунітет слабшає, тому захворіти чи отримати ускладнення значно легше.

Коли є пауза між ротаціями або відпустка, використай цей час для базових медичних оглядів, відновлення та за потреби — вакцинації. Сімейний лікар/ка чи лікар/ка у медичній частині / підрозділі допоможе визначити, які аналізи варто здати, які обстеження пройти, дасть направлення і пояснить результати.

У війську ти постійно перебуваєш у середовищі підвищеного ризику: щільний контакт із людьми, спільні

приміщення, польові умови, поранення, мікротравми, бруд, холод або спека. У таких обставинах інфекції поширюються швидше, тому важливо вчасно і регулярно робити та оновлювати потрібні щеплення. Так, правець напряму пов'язаний із пораненнями, уламками, землею та металом, а дифтерія небезпечна в умовах тісного контакту й ослабленого імунітету. Саме тому важливо стежити та вчасно щепитися: у цьому допоможе календар необхідних щеплень, який можна знайти на сайті Міністерства охорони здоров'я<sup>2</sup>. Водночас варто врахувати, що календар не охоплює всі ризики, з якими стикаються військові. Критично важливим для військових є також щеплення від гепатитів А і В, оскільки бойові умови створюють підвищені ризики захворювання через контакт з рідинами інших людей та обмежену гігієну<sup>3</sup>.

Стандартний графік щеплень також не завжди збігається з реальним ритмом служби. У таких випадках лікар/ка може порадити скорочені або екстрені схеми вакцинації — щоб отримати захист швидше й у найбільш критичний момент.

---

<sup>2</sup> Міністерство охорони здоров'я України (2017). Календар профілактичних щеплень в Україні. [moz.gov.ua/uk/kalendar-profilaktichnih-sheplen](http://moz.gov.ua/uk/kalendar-profilaktichnih-sheplen)

<sup>3</sup> Центр контролю та профілактики хвороб. (19 березня 2025). Які саме щеплення повинні мати військові? [od.cdc.gov.ua/news/yaki-same-shheplennya-povynni-maty-vijskovi](http://od.cdc.gov.ua/news/yaki-same-shheplennya-povynni-maty-vijskovi)

## Обирай комфортний одяг з терморегуляцією

У польових умовах правильний технологічний одяг допоможе уникнути переохолодження, перегріву, натертостей, «траншейної» стоп<sup>4</sup> та грибкових інфекцій — дрібних, але підступних речей, які швидко вибивають з ладу.

### Основні принципи

- використовуй систему шарів: вологовідвідна термобілизна → утеплювальний шар → захист від вітру й дощу
- не використовуй бавовну як базовий шар: вона затримує вологу й охолоджує тіло
- обирай зручне взуття з підтримкою стоп, амортизацією та мембранами, що дихають
- за можливості перевдягайся в сухе і міняй шкарпетки, якщо одяг або взуття намокли
- обирай одяг і взуття свого розміру, у якому тобі зручно, щоб він не обмежував рухливості й не заважав

---

<sup>4</sup> «Траншейна» або «окопна стопа» — це ушкодження, яке виникає через тривале перебування у холоді, вологості та тісному взутті без можливості зігріти й висушити ноги. Вона проявляється болем, онімінням, зміною кольору шкіри, набряком і зниженням чутливості.

## Дбай про гігієну

Коли навколо бруд, холод і дефіцит води, гігієна швидко стає другорядною. Але саме в таких умовах вона рятує від інфекцій, запалень, грибка і проблем зі шкірою. Помити руки, обробити рани, змінити білизну, дати ногам висохнути — дрібниці, які напряду впливають на те, чи зможеш ти нормально рухатися і виконувати бойові завдання далі. Базова гігієна також допомагає підтримувати здоров'я і чутливість шкіри.

## Не забувай про сон

Хороша порада, знаємо. Але якість сну напряду впливає на нервову систему, настрій, рівень сил і те, як швидко тіло відновлюється після навантажень і травм. Ідеальний варіант — засинати й прокидатися приблизно в один і той самий час і мати не менше 7–8 годин сну. У військових умовах це часто неможливо — тому орієнтир простий: використовуй будь-яку можливість для сну й відпочинку, навіть короткого.

Сон також буде кращим, якщо зменшити кількість стимулів перед ним: яскраве світло, розмови, стрічку соцмереж і новин, гучну музику. Буває, що складно заснути в абсолютній тиші: нервова система залишається в режимі настороженості, загострюються тривожність і нав'язливі думки. У такому разі можна спробувати вмикати фоновий звук: спокійну музику, шум дощу або білий шум, монотонні лекції або подкасти на низькій гучності.

## «Слухай маму, їж кашу, люби Україну»<sup>5</sup> — Назарій Гринцевич (Грінка)

У стресі й на навантаженнях тіло спалює більше, ніж здається. Коли бракує води, вітамінів чи мікроелементів, швидше зникає енергія, «пливе» настрої, падає витривалість і стає складніше відновлюватися.

Старайся їсти регулярно, навіть якщо це невеликі порції. Краще часто і потроху, ніж один раз і «як вийде». Коли є вибір — урізноманітній їжу: додавай білок, жири та повільні вуглеводи. Це може бути каша, сухі чи сублимовані овочі, горіхи, насіння, бобові, протеїнові батончики — усе, що реально взяти з собою і з'їсти в умовах служби.

І окремо про воду. Кава, чай, енергетики чи кола — це стимулятори, а не заміна води. Вони можуть підбадьорити на короткий час, але не відновлюють тіло. Тримай звичку пити саме воду — це одна з найпростіших речей, яка реально допомагає тримати ресурс.

### Знайди свою фізичну активність

Під час служби здається, що навантаження і так вистачає. Але зазвичай працюють одні й ті самі м'язи, а інші або перевантажуються, або «вимикаються». Через це накопичується напруга, з'являється біль і швидше приходить втома. У такому разі ти використовуєш ресурс тіла, а якщо тренуєшся, то, навпаки, його формуєш.

---

<sup>5</sup> Гасло українського воїна та Героя України Назарія Гринцевича із позивним Грінка, який загинув 6 травня 2024 року під час виконання бойового завдання на Луганщині.

Додатковий рух потрібен не для «форми», а щоб тіло працювало рівномірно. Він допомагає підтримувати витривалість і силу, скидати напругу та стабілізувати настрій — особливо коли нервова система постійно перебуває в бойовому режимі.

Це не обов'язково спортзал. Підійде те, що реально робити у твоїх умовах: рухливі ігри з побратимами й посестрами або просто регулярна фізична активність. Почати можна з простого: ходьби, бігу, присідань, відтискань, планки, дихальних вправ.

### Не відтягуй звернень по допомогу

Якщо помічаєш зміни у фізичному стані або зовнішньому вигляді тіла — незвичні плями чи синці, рани, що довго не гояться, набряк, ущільнення («гульку»), зміну кольору шкіри, виділення, — обов'язково звертайся до медиків, щойно це буде можливо.

У військових умовах є спокуса перетерпіти біль, відкласти на потім, лікуватися народними методами чи глушити біль знеболювальними. Адже не хочеться випадати із завдання і підводити побратимів і посестер. Здається, що це дрібниця, яка пройде, коли опинишся у кращих умовах.

Але біль, хронічні захворювання чи інфекції можуть посилюватися саме тоді, коли організм виснажений. Звернись до лікаря/ки підрозділу або скористайся доступними, каналами зв'язку з профільним лікарем/кою, наприклад онлайн-консультацією в Helsi<sup>6</sup>.

---

<sup>6</sup> Helsi — український електронний медичний сервіс для громадян. [helsi.me](https://helsi.me)

## Не тягни все в собі

Коли базові потреби тіла більш-менш закриті, важливо знаходити паузи, щоб «розвантажувати голову», та давати місце тому, що ти проживаєш, а не тільки тримати все під контролем. За можливості тримай зв'язок із психологом або психологинею онлайн чи у твоєму підрозділі. Якщо маєш побоювання щодо конфіденційності, пам'ятай: за етичними стандартами психологи не розголошують особисту інформацію без згоди клієнта/ки. А якщо ти звернешся до фахівця/чині, то навіть коротка розмова може допомогти покращити стан.

**Ми також завжди з тобою на зв'язку та готові вислухати:** Лінія підтримки Ветеран Хабу із психологами та менеджерами підтримки працює щодня з 9:01 до 21:00

Телефонуй за номером **067 348 28 68**

Проте якщо тобі складно і не хочеться ділитися — це окей. У ненормальних умовах війни ти можеш відчувати різні реакції, як-от страх, злість, сум, притуплення чи відстороненість. Це не слабкість, а реакція нервової системи на постійне навантаження.

## Як зберегти чутливість органів чуття під час служби

Органи чуття — очі, вуха, язик, ніс, шкіра — наші інструменти для контакту зі світом та іншими людьми. Через них ми не лише щось відчуваємо, а й отримуємо задоволення.

На службі ці органи майже постійно працюють на межі: багато шуму, світла, руху, постійна настороженість і напруга. Мозок увесь час перебуває у режимі «стеж за загрозою», і це виснажує. Коли починає «просідати» зір, слух, дотик чи нюх, це б'є не лише по комфорту, а й по загальному стану: швидше накопичується втома, падає витривалість, з'являється роздратування. Далі ми поговоримо про основні ризики для чутливості під час служби, як її берегти в реальних умовах і в яких ситуаціях варто звертатися до лікаря/ки.

## Очі (зір)

Під час бойових дій очі постійно працюють у складних умовах: різкі спалахи, зміна світла, екрани, пил і дим швидко їх виснажують. В око можуть потрапити дрібні частинки або уламки після вибухів. Коли очі втомлені чи болять, стає важче орієнтуватися навколо – через це зростає напруга, тривога й дратівливість. Тому важливо берегти зір і не ігнорувати дискомфорт.

Правила безпеки	До лікаря/ки, якщо:
<ul style="list-style-type: none"><li>• носи захисні окуляри від пилу, вітру й уламків під час стрільб і вибухів</li><li>• не торкайся очей брудними руками, рукавичками</li><li>• промивай очі, якщо є подразнення чи щось потрапило</li><li>• відпочивай від екранів, налаштовуй нічний режим або носи окуляри з захистом від синього світла, якщо працюєш за екраном допізна</li><li>• пий достатньо води, адже сухість очей часто пов'язана зі зневодненням</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• зір різко погіршився за короткий час чи після травми</li><li>• помічаєш велику різницю між тим, як бачать очі</li><li>• є біль, спалахи, «мушки», двоїння або туман в очах</li><li>• з'явилася сильна чутливість до світла (фотофобія)</li><li>• маєш почервоніння, що не минає</li><li>• в око потрапили сторонні предмети: порох, пил, уламки</li></ul>

## Вуха (слух)



Імпульсний шум (вибухи, постріли) і хронічний шум (техніка, генератори) поступово ушкоджують слух. Проте не завжди є можливість регулювати гучність або використовувати захист. Внаслідок травми чи стресу може виникнути тинітус, тобто шум у вухах<sup>7</sup>.

Саме тому важливо звертати увагу на стан слуху й не ігнорувати навіть «незначні» симптоми. Те, як ти чуєш, напряму впливає на сон, увагу, орієнтацію і загальну витривалість — а отже, і на безпеку та відновлення.

Правила безпеки	До лікаря/ки, якщо:
<ul style="list-style-type: none"><li>• носи навушники або вушні затички (беруші) під час роботи, коли це можливо і не впливає на твою безпеку</li><li>• контролюй гучність музики, не перекривай нею фоновий шум</li><li>• захищай вуха від холоду і вологи</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• дзвенить у вухах</li><li>• відчуваєш закладеність, біль, поколювання, зниження або втрату слуху</li><li>• є виділення з вуха</li><li>• у вуха потрапив сторонній предмет</li></ul>

<sup>7</sup> Тинітус (шум у вухах) — сприйняття звуків (дзвону, свисту, гулу) за відсутності їхнього зовнішнього джерела, що є не захворюванням, а симптомом різних станів.

## Язик (смак)



Пил, дим, проблеми із зубами, носом й слизовою впливають на відчуття смаку. Коли їжа перестає відчуватися, людина їсть менше або абияк – організм гірше відновлюється. Тому турбота про смак і здоров'я ротової порожнини важлива не лише для комфорту, а й для сил, апетиту й здатності витримувати навантаження.

Правила безпеки	До лікаря/ки, якщо:
<ul style="list-style-type: none"><li>• дотримуйся гігієни рота, прохось обстеження у стоматолога</li><li>• вчасно лікуй рани, запалення та карієс</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• тривалий час не відчуваєш смаку</li><li>• у роті є печіння, оніміння або свербіж</li><li>• на язиці з'явилися плями або набряки</li></ul>

## Ніс (нюх)



Коли слизова постійно подразнена — від пилу, диму чи холоду, — нюх погіршується. Через це їжа перестає смакувати, і ще складніше вчасно відчуту небезпеку: зіпсовану їжу, запах газу чи диму. Додатковий ризик — переохолодження. Через нього можуть запалюватися гайморові пазухи, що впливає на нюх, може спричиняти головні болі й мігрені. Крім того, нюх тісно пов'язаний із пам'яттю: деякі запахи можуть раптово накривати спогадами з бойового досвіду і збивати з рівноваги. Тому важливо звертати увагу на будь-які зміни й не списувати їх «на дрібниці».

Правила безпеки	До лікаря/ки, якщо:
<ul style="list-style-type: none"><li>• носи засоби захисту під час контакту з димом, пилом або хімічними речовинами та промивай ніс опісля</li><li>• регулярно змінюй маски, якщо є потреба носити їх</li><li>• дотримуйся інструкцій щодо використання крапель і спреїв проти застуди, щоби не сформувати залежність</li><li>• лікуй хронічні або сезонні стани та алергії</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• перестав/ла відчувати частину або всі запахи</li><li>• болить у пазухах</li><li>• тривалий час закладений ніс</li><li>• є гнійні виділення</li><li>• з'являється сильна емоційна реакція на певні запахи, що стають тригерами</li></ul>

## Шкіра (дотик)



Шкіра – це захист, терморегуляція і відчуття меж тіла. У польових умовах шкіра майже не «відпочиває» та може перевантажуватися холодом, вологою, тертям від спорядження або мікротравмами. Через це дотик може почати дратувати або, навпаки, майже не відчуватися. Тому важливо не ігнорувати стан шкіри та відчуття в тілі.

Правила безпеки	До лікаря/ки, якщо:
<ul style="list-style-type: none"><li>• обирай комфортний одяг, що не зумовлює подразнення</li><li>• нанось SPF-засіб<sup>8</sup> на ділянки шкіри, куди на пряму потрапляє сонце, проте лише якщо мати-меш змогу потім його змити</li><li>• дезінфікуй рани, носи пластирі, тейпи чи підкладки в місцях натирання</li><li>• зволожуй шкіру рук, ніг, згинів під ліктями, колінами, у паховій зоні, місць тертя зі спорядженням</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• відчуваєш оніміння або втрату чутливості</li><li>• є біль, свербіж або почервоніння</li><li>• з'явився висип</li><li>• маєш гіперчутливість – неприємні відчуття від будь-якого контакту</li></ul>

<sup>8</sup> SPF-засіб – це сонцезахисний продукт (крем, лосьйон, спрей), який захищає шкіру від шкідливого ультрафіолетового випромінювання.

Правила безпеки	До лікаря/ки, якщо:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• нанось додатковий захист, якщо шкіра чутлива або має запальні процеси</li> <li>• обстежуй родимки</li> <li>• носи захист під час контакту з кров'ю та іншими тілесними рідинами<sup>9</sup></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• рани, синці чи висипи довго не гояться</li> </ul>

<sup>9</sup> Контакт із кров'ю та іншими тілесними рідинами несе ризик інфекцій, що передаються через кров – зокрема ВІЛ, вірусних гепатитів В і С. Використання засобів захисту (рукавички, бар'єрні методи) є важливим, але не замінює регулярного тестування. В Україні тестування на ВІЛ є безоплатним і конфіденційним для усіх громадян і громадянок через загальну систему охорони здоров'я. Під час служби ти можеш пройти тестування через медичну службу частини, у військовому шпиталі, під час планових медоглядів або звернувшись до сімейного лікаря за місцем лікування чи реабілітації. У багатьох містах України також працюють Wellness Centers і ANH Checkpoint, де можна безоплатно і конфіденційно пройти тестування на ВІЛ і гепатити В та С. Дивись мапу таких місць за лінком: [freehivtest.org.ua/uk](http://freehivtest.org.ua/uk)

# Про сексуальність і тіло під час служби

Сексуальність — це не лише секс чи можливість займатися ним, а й те, як працює тіло загалом: кровообіг, гормони, чутливість, нервова й м'язова системи, відсутність болю та запалень.

У режимі виживання секс не є пріоритетом для організму — і це нормально. Тому спершу важливо подбати про базові речі, про які ми згадували вище: сон, відновлення, безпеку, здоров'я тіла. Коли з'являється ресурс, поступово повертається й простір для близькості. Окремо є кілька простих речей, які допомагають підтримувати сексуальне здоров'я навіть у складних умовах.

## Не ігноруй біль або оніміння

Якщо з'являється тягучий біль у попереку, паху, промежині або оніміння — це ознака перенапруження чи порушення кровообігу. Не терпи дискомфорту: за можливості не залишайся в некомфортних позах під час бойових завдань, давай тілу відпочинок. Коли є можливість — ходи, розтягуйся, роби прості вправи для стегон, попереку і тазу. Звертайся до медиків/инь, якщо біль не минає тривалий час.

## Звертай увагу на симптоми інфекцій і запалень

Свербіж, печіння, біль під час сечовипускання, неприємний запах або виділення — це ознаки можливого запалення чи інфекції, які у польових умовах часто

виникають через переохолодження, вологу, бруд і тертя. Щораніше звернутися до медиків/инь, то простішим і швидшим буде лікування та меншим ризик ускладнень.

Під час відпустки або періоду між ротаціями ти можеш також запланувати базове тестування на інфекції, що передаються статевим шляхом. Навіть якщо немає симптомів і сексуальних контактів було небагато, такі перевірки допомагають вчасно помітити зміни та зняти зайву тривогу.

### Користуйся презервативами

Використовуй бар'єрні контрацептиви під час сексу навіть з постійними партнерами — пенетрації (безпосереднього проникнення) та орального. Вони захищають не лише від небажаної вагітності, а й від інфекцій, що передаються статевим шляхом. В умовах війни організм часто ослаблений стресом і втому, тож ускладнення після інфекцій можуть бути важчими й лікуватися довше. Захист — це про безпеку, здоров'я і спокій для обох.

### Дозволь собі змінюватися

Важливо не формувати завищених очікувань щодо того, якою має бути твоя сексуальність під час служби. Для декого секс — це спосіб скинути напругу і відчутти себе «в формі», сильним/ою, нормальним/ою серед інших. Тому коли щось не виходить, це може зачіпати особливо боляче і сприйматися як особиста поразка, а не як тимчасова реакція на стрес і втому.

Та важливо не вимагати від себе «достатньо» сексу чи відчувати все «так само, як раніше». Пам'ятай, що сексуальність динамічна. Стан здоров'я, рівень стресу, попередні травми, стосунки або їхня відсутність — усе це змінює бажання і відчуття під час конкретних сексуальних досвідів. Це не означає, що так, як зараз, буде завжди.

**Якщо маєш бажання і змогу — здай сперму / заморозь яйцеклітини для зберігання**

*«Я би порадив усім чоловікам, які йдуть на війну, здати сперму в банк, для зберігання, бо член відривається надто просто... Навіть якщо в тебе буквально член на місці, внутрішні органи можуть не функціонувати коректно. Я вважаю, що навіть маючи проблеми з сексуальним життям, можна все одно знайти людину, з якою ти хочеш мати дітей. Але може бути пізно. Тому краще зараз піти здати сперму на зберігання, щоб потім мати можливість мати біологічних дітей». — Ветеран, учасник дослідження про зміни сексуальності у ветеранів/ок з порушенням чутливості.*

Війна дійсно несе ризики для репродуктивного здоров'я – через поранення, інфекції, отруєння, стрес чи інші чинники, які можуть вплинути на здатність мати дітей. Це не завжди помітно одразу і не завжди повністю відновлюється. Тому можна подумати про збереження сперми або яйцеклітин.

Для військовослужбовців/иць вже діють безоплатні державні програми, які допомагають реалізувати цю можливість<sup>10</sup>. Навіть якщо зараз не думаєш про дітей чи стосунки, це дає запасний варіант на майбутнє – можливість мати біологічних дітей незалежно від того, як складеться життя після служби.

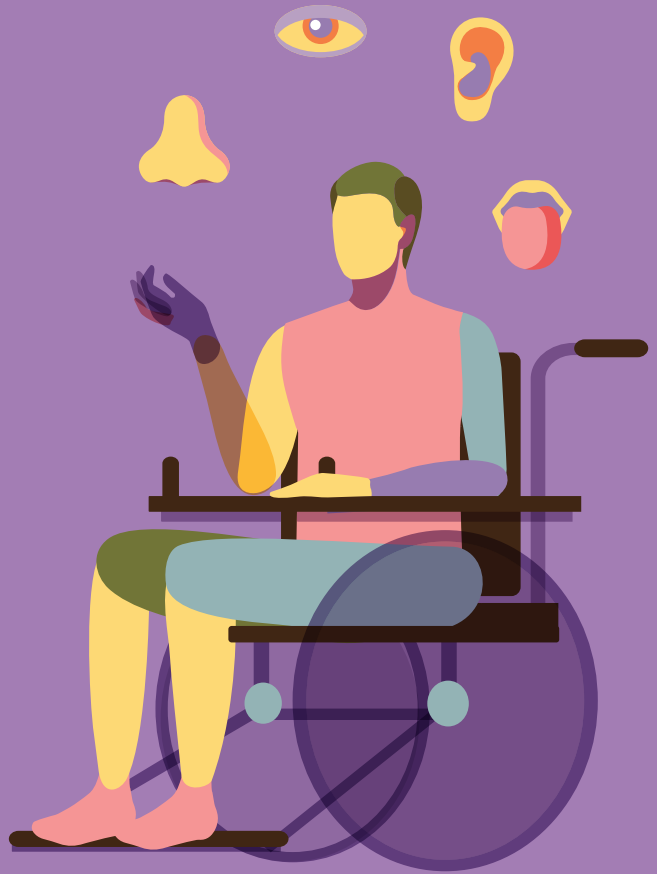


---

<sup>10</sup> Ти можеш знайти доступну державну програму безоплатного забору та зберігання сперми або яйцеклітин через електронну карту місць надання медичних послуг НСЗУ: [nszu.gov.ua/dashboards/elektronna-karta-misc-nadannia-poslug-za-programoiu](https://nszu.gov.ua/dashboards/elektronna-karta-misc-nadannia-poslug-za-programoiu)

У цьому розділі ми говорили про базу самопідтримки, яка допоможе почуватися краще під час служби й захищати чутливість і сексуальність від негативних впливів війни. Звісно, під час служби може бути складно реалізувати навіть прості поради. Повертайся до них, коли маєш час і можливість.

Далі будемо розглядати, як тіло самостійно адаптується до травм органів чуття і як прийняти ці зміни, поступово відновлюючи контакт із власною тілесністю. Поговоримо про емоційні стани, які може спровокувати поранення, як з ними справлятися і не застрягати в самотності.



02

---

Як адаптуватися  
після поранень  
органів чуття

*«Це інший ти, друже. Ти добре знаєш. Ти, по факту, інша... людина. Та сама, але трохи інша. Треба з цим збутися, звикнутися». — Ветеран, учасник дослідження про про зміни сексуальності у ветеранів/ок з порушенням чутливості.*

- **Що може змінитися у тілі та чутливості після травм органів чуття**
- **Як поступово повертатися до контакту з тілом**
- **Про емоційний стан після поранення: що з тобою відбувається і як із цим бути**

Поранення на війні бувають різними та рідко зачіпають лише одну частину тіла: найчастіше – це цілий комплекс травм, тобто мультитравма.

Наприклад, важке поранення із серйозним ушкодженням чи навіть втратою кінцівки відчувається не лише в місці ураження, а й у всьому організмі. Ударна хвиля та вибухи можуть впливати не лише на ноги чи руки, а й на слух або зір. Після переломів страждає не лише кістка чи м'яз, а й уся нервова система. Черепно-мозкова травма (більше відома як «контузія») проявляється не тільки фізично, а й у сприйнятті світу, увазі й мисленні. Купа ліків, постійні операції та хірургічні втручання також змінюють те, як тіло реагує на світ – на звук, світло, дотик.

Це лише маленька частина змін, адже кожен і кожна проходить індивідуальний шлях, зокрема і відновлення.

Ми розглянемо їх докладніше перед тим, як перейти до теми сексуальності й задоволення, оскільки без відчуття безпеки в тілі та просторі неможлива не лише спокійна взаємодія з людьми, а й близькість та комфортна сексуальна взаємодія з партнером/кою.

Далі ми розповімо, як такі травми можуть впливати на чутливість і як тіло може поступово адаптуватися до них. Ми не описуватимемо всі можливі зміни, адже все індивідуально. Натомість зосередимося на побуті: відчутті комфорту, простору та безпеки. На одних викликах не зупинимося: у комплекті до них дамо ще й практичні поради. Сподіваємося, вони будуть для тебе помічними.

**Пам'ятай:** твій досвід може відрізнятись від описаного або зовсім із ним не збігатися. Прислухайся до себе й за потреби звертайся по підтримку до лікаря/ки або реабілітолога/ині.

## Що може змінитися у тілі та чутливості

Сексуальність не починається з бажання чи сексуальних практик — вона починається з того, як тіло відчуває безпеку, дотик і власні межі. Після поранення ці базові відчуття можуть змінюватися, і саме тому важливо спочатку зрозуміти, що відбувається з тілом і чутливістю у повсякденному житті.

Багато змін відчуваються не одразу й не завжди є зрозумілими. Часто це не «симптоми», а стани, які складно пояснити словами. Нижче — найпоширеніші з них у контексті відчуття безпеки, балансу та середовища навколо.

### «Я по-іншому або взагалі не орієнтуюся в просторі»

Зазвичай організм людини сам по собі й без зайвих зусиль розуміє, де він є та як йому рухатися, не врізаючись у світ навколо. Але коли хоча б одне з чуттів дає збій, це перестає бути очевидним. Тепер може бути важче оцінити відстань, напрямок руху, швидкість людей чи машин. Світ ніби втрачає передбачуваність, і в ньому доводиться постійно бути напоготові.

У такому стані може бути складно розслабитися поруч із близькою людиною, дозволити собі спонтанність або втрату контролю, які є важливою частиною сексуального контакту.

## «Тіло не тримає рівновагу / швидко втомлююся від руху»

Навіть якщо зовні все має нормальний вигляд, тіло може поводитися інакше, ніж раніше: може хитати, паморочитися голова, з'являтися напруга під час ходьби. Рухи швидше виснажують, і те, що колись давалося легко, тепер забирає більше сил. Зокрема, і для сексу може бути потрібно більше зусиль, ресурсу та кращого фізичного стану. Через це він може сприйматися не як джерело сексуального досвіду, а як додаткове навантаження.

## «Дотик відчувається занадто / межі тіла ніби розмиті»

Органи чуття допомагають відчувати межі свого тіла. Після травм ці відчуття можуть ніби ламатися. Іноді дотик сприймається занадто різко — навіть легкий контакт може відчуватися як вторгнення. А інколи навпаки: частини тіла ніби зникають із відчуттів, стає важко зрозуміти, де вони. Може здаватися, ніби тіло або його частини — чужі.

Особливо гостро це може відчуватися під час сексуальної взаємодії, оскільки дотик — важлива частина сексуальності. Коли він стає надмірним або непередбачуваним, близькість може лякати або викликати роздратування. Людина може уникати обіймів, пестощів чи сексуального контакту не тому, що «не хоче партнера/ку», а тому, що тіло реагує занадто сильно або, навпаки, майже не реагує.

## «Світ навколо не здається безпечним / тіло постійно насторожене»

Коли органи чуття працюють добре, вони постійно сканують середовище і повідомляють мозку: «все в порядку, немає небезпеки». Коли хоча б одне чуття порушене, відчуття безпеки зникає.

### Як це відчувається на практиці? Якщо змінились:



#### Зір

стає складно помічати перешкоди, розпізнавати обличчя людини, яка наближається;

простір стає менш зрозумілим, а під час близькості — важче зчитувати міміку партнера/ки, орієнтуватися в просторі, відчувати контроль над ситуацією



#### Слух

можна не почути, що хтось підходить ззаду, не вловлювати сигнали транспорту; світ стає тривожним і непередбачуваним

під час сексуального контакту може бути складніше розслабитися через потребу все контролювати, а неочікуваний звук може злякати



### **Нюх / смак**

можна не відчути витік газу, дим під час пожежі, зіпсовану їжу

запахи і смаки є важливою частиною збудження, тому їхнє ушкодження може зменшувати яскравість відчуттів



### **Шкіра**

можна не відчути, що обпікся/лася, поранився/лася, — тіло більше не попереджає про небезпеку

під час сексу дотик до деяких ділянок шкіри, наприклад, шрамів, рубців або опіків, може бути неприємним

## **Як бути із цими змінами**

Найперше, що важливо розуміти, — усе описане вище не означає, що з тобою щось не так. Це реакції твого тіла й нервової системи після поранення. І з цим можна навчитися жити.

---

<sup>11</sup> Тригери — зовнішні або внутрішні подразники, які можуть раптово викликати сильну емоційну або тілесну реакцію, часто пов'язану з попереднім стресовим чи травматичним досвідом.

## Відстежуй свої тригери<sup>11</sup>

Після поранення / травми ти можеш почуватися дратівливо, і не завжди зрозуміло, що саме дратує або виснажує сильніше, ніж раніше. Важливо навчитися помічати свої тригери й розуміти, що саме запускає реакцію.

Спробуй звернути увагу та відповісти для себе на кілька запитань:

- Що саме мене дратує: певний звук, світло, дотик, натовп, задуха, нові місця, активний рух?
- Як реагує тіло за 5–10 секунд до того, як «накриває»?
- Які перші сигнали подає тіло: напругу, прискорене дихання, злість, бажання втекти?

Якщо це побутові подразники — важливо також проговорювати свої відчуття близьким: що саме дратує чи виснажує, що варто змінити в побуті. Частими тригерами можуть бути фоновий або різкий шум, кілька звуків одночасно, до прикладу, телевізора і пралки, яскраве світло, тісний або захаращений простір.

*«Але водночас ви і вся ваша родина не мають жити в постійній напрузі. Важливий діалог. Коли є взаємна повага й підтримка, люди знаходять баланс і допомагають одне одному.»*

*Те саме стосується і соціальних ситуацій: конфлікти, шум, різкі емоції з боку інших.*

*Якщо людина знає свої тригери, важливо навчитися помічати перші сигнали і реакції тіла на них та свідомо їх контролювати — перед тим, як "накриває". Саме в цей момент, коли ти усвідомлюєш свої дії, викид гормонів стресу ще можна пом'якшити». — Любов Голівець, ерготерапевтка.*

Також варто врахувати, що інколи неконтрольована реакція на шум, несподівані спалахи, відчуття після сильного напруження або агресії можуть бути пов'язані з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР). Важливо розуміти: ПТСР — це не «слабкість характеру» і не брак сили волі, а реакція мозку та нервової системи на пережитий екстремальний досвід.

У цьому стані мозок може постійно перебувати в режимі загрози, навіть коли реальної небезпеки вже немає. Саме тому тіло реагує автоматично — без твого свідомого контролю. Тому важливий спосіб допомогти собі — звернутися до психіатра/ині. Фахівець/чиня допоможе підібрати лікування, яке може знизити напруження нервової системи і повернути відчуття контролю над власними реакціями.

### Організуй «сенсорну аптечку»

Коли ти вже розумієш, що саме спричиняє роздратування, подбай про речі, які допомагають регулювати чутливість і бути зібраним/ою в різних ситуаціях. Наприклад:

- навушники чи затички для вух (беруші) для зменшення шуму;
- сонцезахисні окуляри, щоб уберегтися від реакції на яскраве світло;
- одяг із м'яких матеріалів для тактильного комфорту.

Це не забаганки, а твоя норма. Почуватися добре — нормально. І нормально адаптувати свій побут під себе. Якщо потрібні речі завжди під рукою — в сумці або на видному, зручному місці вдома, в авто чи на роботі, шанси, що ти ними скористаєшся вчасно, значно вищі. Така «аптечка» може допомогти зменшити навантаження на органи чуття. Вище — лише кілька прикладів, і ти можеш досліджувати свої реакції та знайти для себе щось інше.



## Подбай про «острівці безпеки»

Якщо знаєш, що доведеться йти в місце, де може бути шумно або голосно і ти відчуватимеш сенсорне перевантаження, краще заздалегідь продумати, як туди дістатися і як довго там бути. Також спробуй наперед знайти простір, де можна заспокоїтися й відновитися: власний автомобіль, тихий куточок удома або на роботі, можливість вийти на вулицю.

Плануй короткі паузи в цих безпечних місцях — вони допоможуть зменшити стимуляцію, перепочити й «перегрупуватися».

Досвід безпечного простору важливий не лише в побуті. Саме з нього згодом виростає здатність бути поруч з іншою людиною в сексуальному контакті без напруги й перевантаження.

## Підтримуй себе рутинністю

Коли у твоїх днях є знайомі повторювані дії, тіло поступово отримує сигнал безпеки, а напруга може зменшуватися. Якщо це зараз можливо, залишай у розкладі прості звичні речі, які не виснажують і дають відчуття стабільності. Також можуть підтримувати короткі заспокійливі ритуали після сенсорно або емоційно складних ситуацій — щоб м'яко повертатися до рівноваги у власному темпі відновлення.

*«Ще така порада, шукати прості задоволення. От багато чого в нас притупляється через те, що це стає простим елементом нашого життя. Бляха, багато хто не задумується, наскільки це кайфово – прийняти гарячий душ. Випити зранку філіжанку кави, нікуди не поспішаючи. Це задоволення. От не пропускати це як само собою розуміющесья, а радуватися цьому. Воно реально допомагає жити далі». – Ветеран, учасник дослідження про зміни сексуальності у ветеранів/ок з порушенням чутливості.*

Здатність знову помічати й дозволяти собі прості тілесні задоволення – важливий крок до повернення сексуальної чутливості.



## **Як поступово повертатися до контакту з тілом**

Після поранення / травми тіло може здаватися чужим або непередбачуваним. Далі ми говоримо, як мозок і тіло поступово знаходять нові способи взаємодії — і як ти можеш впливати на цей процес.

Контакт із тілом стосується не лише реабілітації чи самопочуття. Саме через нього після поранення відновлюється сексуальність: здатність відчувати дотик, збудження, задоволення і близькість.

### **Є хороші новини: твій мозок може відновлюватися**

Довгий час вважалося, що мозок дорослої людини майже не змінюється і не здатний до відновлення. Проте сучасні дослідження показують, що цей складний орган значно гнучкіший, ніж думали раніше, і може адаптуватися навіть після надскладних травм<sup>12</sup>.

Як це працює?

Навіть після сильного фізичного або психічного навантаження мозок не «ламається назавжди», а пристосовується, шукає обхідні шляхи й поступово перебудовує свою роботу — заумови, що для цього є підтримка та час.

---

<sup>12</sup> Fuchs, E., & Flügge, G. (2014). Adult neuroplasticity: More than 40 years of research. *Neural Plasticity*, Article 541870. [pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24883212](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24883212)

У цьому допомагає **нейропластичність** — здатність мозку змінюватися й підлаштовуватися, формувати нові зв'язки між клітинами і перебудовувати старі маршрути. Тобто він знаходить інші способи виконувати ті самі завдання, навіть якщо частина функцій постраждала.

Це стосується і сексуальних реакцій. Збудження, чутливість і задоволення не «вмикаються» автоматично, але можуть змінюватися й відновлюватися разом із перебудовою мозку.

Наприклад, якщо зір втрачений або сильно погіршився, мозок з часом починає перебудовуватися й посилювати відчуття слуху, нюху та чутливості шкіри. Якщо якесь чуття постраждало, воно намагається більше спиратися на те, що залишилося, щоб віднайти нові способи орієнтуватися у світі й взаємодіяти з ним.

Але це не відбувається саме по собі. Мозку потрібна практика. Що активніше людина використовує збережені можливості й пробує нові способи сприймати інформацію, то швидше й надійніше відбувається ця перебудова.

## **Як прокачати нейропластичність**

Найголовніше — не давати мозку надто розслаблятися. Так-так, ми багато говоримо про важливість якісного відпочинку для відновлення, але бувають моменти, коли, навпаки, треба попрацювати трохи інтенсивніше.

Окрім базових речей, корисних для всього організму — фізичної активності, якісного сну й здорового харчування, — мозку неабияк важливо «тренуватися», тобто навчатися й опановувати нові навички.

«Увімкнути мозок» і підвищити нейропластичність допоможуть навіть незначні, на перший погляд, зміни у побутових звичках:

- якщо ти правша й звик/ла чистити зуби, користуватися ложкою чи причісувати волосся правою рукою, спробуй робити це лівою (і навпаки);
- час від часу змінюй звичний щоденний маршрут і ходи новими стежками та вулицями;
- додавай у повсякдення нові відчуття, наприклад, звертай увагу на дотик води чи рушника, різні текстури одягу, звичні запахи або звуки в знайомому й безпечному просторі.



Таке м'яке дослідження відчуттів у побуті – це безпечний спосіб підготувати тіло до інтимніших форм контакту з собою та з іншою людиною. Коли ти вчишся помічати дотик води, тканини без перевантаження, нервова система поступово стає більш готовою і до сексуального досвіду та взаємодії.

Схожі підходи використовують і під час реабілітації. До прикладу, якщо одна з рук постраждала і малорухома, фахівці можуть свідомо знерухомлювати (буквально прив'язувати) іншу й обмежувати її рух, щоб мозок почав активніше залучати травмовану руку першу. І це дійсно може пришвидшувати її відновлення.

## **Додаткові рекомендації / практики**

Насправді вправ, які змушують мозок працювати інтенсивніше, багато. Якщо ти проходив/ла реабілітацію, фахівці могли створювати для тебе індивідуальну програму залежно від твого поранення. Далі ми поділимося ще кількома практиками, які радять неврологи/ні, реабілітологи/ні та ерготерапевти/ки.

## **Відновлення після ЧМТ («контузії»)**

Під час бойових дій через вибухові хвилі багато військових отримують черепно-мозкову травму – і часто не одну. Навіть якщо вона здається «незначною» і не потребує тривалого лікування, її наслідки можуть накопичуватися й проявлятися з часом. Під час відновлення важливо зменшувати навантаження й переглядати свої звички, дотримуватися режиму, повертатися до обов'язків поступово, не планувати багато справ наперед.

У проєкті про психічне здоров'я «Це Ок» ми описували кілька практичних вправ для розвитку нейропластичності: «Змінюємо руки», «Вухо-ніс-бавовна», «Папір-клас», «Лайтова» і «Кола». Дивись відео на



нашому YouTube-каналі, де ветеран Олександр та неврологиня й директорка Центру реабілітації та психічного здоров'я ветеранів війни «Лісова поляна» Ксенія Возніцина розбирають їх разом.

## Карта тіла

Мозок сприймає нас як цілісний образ тіла, сформований ще з народження. Коли з тілом відбуваються зміни — наприклад, змінюється чутливість руки, довжина ноги або поверхня шкіри через рубцеву тканину, — мозку потрібно буквально заново «переписати» цей образ і прийняти його як нового себе. Цей процес не відбувається миттєво. Якщо травма нескладна, адаптація може тривати від кількох місяців до пів року. Іноколи цей шлях триває рік і більше.

Один з інструментів, що може допомогти мозку, — карта тіла. Її часто використовують як клінічний інструмент для фіксації болю. Вона допомагає подивитися на своє тіло «ззовні» й позначити, що і де відчувається, без тиску і без примусу повертати увагу до тіла.

Це також важливо і для сексуальності, оскільки образ власного тіла на пряму впливає на сексуальну самооцінку. Якщо мозок ще не прийняв тіло як «своє», сексуаль-

ність може відчуватися віддаленою або небезпечною.

Робота з картою тіла допомагає поступово повертати відчуття контролю і прийняття – без примусу «любити» себе одразу.

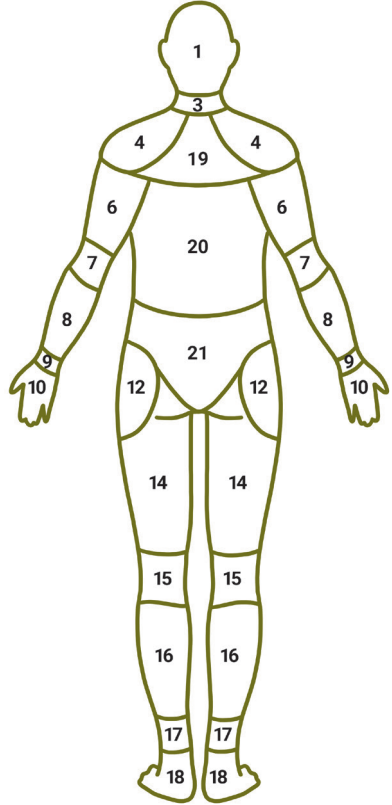
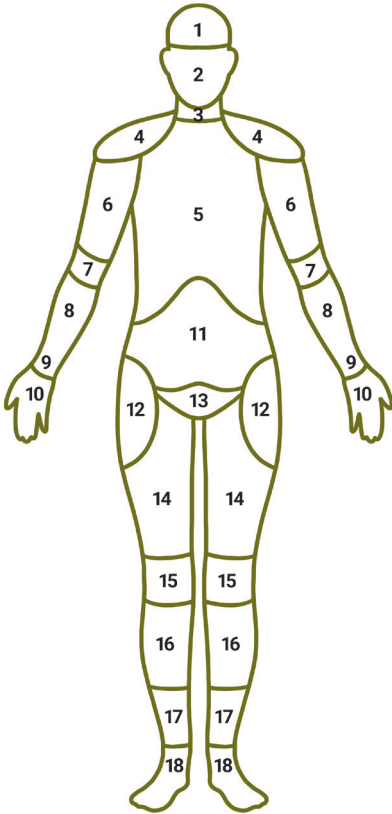
## **Як працювати із картою?**

Подивись на зображення нижче та познач, у якій ділянці:

- є біль / оніміння, навіть фантомний біль
- змінилась чутливість
- нічого не відчуваєш
- відчуваєш інакше, ніж раніше
- є рубець, опік, відбулась ампутація кінцівки або інші зміни внаслідок поранення/хвороби

Використовуй інструмент не разово, а в динаміці – наприклад, раз на місяць, до і після реабілітації, у різних станах (втома / спокій). Так ти зможеш відстежувати навіть повільні зміни та бачити докази покращення.

# Карта тіла



## Чекліст у тілесних відчуттях

Коли після поранення, оперативних втручань змінюється тіло, мозок теж змінює уявлення про нього. Те, що раніше відчувалося автоматично й не вимагало уваги, тепер може відчуватися інакше – або не відчуватися взагалі.

У когось, наприклад, частина тіла нижче зони ураження може бути без відчуттів, а вище неї – реагувати надто гостро. І це не завжди приємно. Після травми спини людина може не відчувати ноги – не розуміти, холодно їм чи тепло, боляче чи ні. Але водночас дотик до плечей або рук може відчуватися надто різко: тисне одяг, дратує ковдра, навіть легкий дотик стає неприємним або болючим.

І тут не завжди допомагає «більше терпіти» або «більше стимулювати». Навпаки – інколи тілу потрібно менше дотиків і менше зайвого подразнення, особливо в тих місцях, де воно реагує болісно. Важливо також розуміти, що навіть у здорових людей відчуття змінюються з віком: у 20 років комфортно одне, у 35 – інше, після 45 – ще інакше. Після поранення ці зміни просто стають помітнішими.

Далі ми поділимося із тобою чеклістом, який допоможе краще зрозуміти свої відчуття. Ти можеш зберегти його собі та час від часу позначати, що саме відчуваєш та в яких ситуаціях симптоми посилюються / слабшають. Він допоможе фіксувати навіть дрібні зміни й бачити поступове повернення чутливості.

## Який орган чуття залучений

- зір
- слух
- дотик
- рівновага / орієнтація
- кілька одночасно

## Що саме ти відчуваєш

### Зір

- фотофобія (чутливість до світла)
- затуманення
- двоїння
- «спалахи», плями
- швидка втома очей

### Слух

- дзвін / шум
- приглушення звуків
- різкі звуки болючі
- складно розрізняти звуки

### Дотик

- оніміння
- поколювання
- біль під час дотику
- надмірна чутливість
- знижена чутливість

### Рівновага

- запаморочення
- хиткість
- нудота
- дезорієнтація

## Що саме ти відчуваєш

### Інтенсивність

- 3 слабко
  - 3 помірно
  - 3 сильно
  - 3 дуже сильно
- (за потреби: 0–10)

### Коли симптоми посилюються

- 3 світло
- 3 звук
- 3 рух / транспорт
- 3 втома / стрес
- 3 екрани
- 3 натовп

### Як швидко настає втома

- 3 одразу
- 3 через 10–30 хв
- 3 через кілька годин
- 3 наприкінці дня

### На що це впливає

- 3 орієнтацію в просторі / відчуття безпеки
- 3 читання / роботу
- 3 спілкування
- 3 сон

## Як досліджувати чутливість шрамів

Ділянка рубця після поранення часто поводиться інакше, ніж решта тіла. Вона може бути надмірно чутливою або, навпаки, мати знижену чутливість. Саме тому в цій зоні з'являються незвичні відчуття: печіння, «електричні» імпульси, раптові болі або дискомфорт, який може навіть будити людину вночі.

У реабілітації використовують підхід, який називають десенсибілізацією. Шкіру та нервову систему поступово й обережно «привчають» до різних відчуттів. Така робота допомагає зменшити надмірну чутливість і поступово повертати відчуття власного тіла — ближче до того, яким воно було до травми. Шрами можуть впливати не лише на побутовий комфорт, а й на сексуальні відчуття — навіть якщо вони не розташовані в інтимних зонах. Поступова робота з чутливістю допомагає зменшити страх перед дотиком і повернути відчуття «це моє тіло».

### Текстурний масаж

Поступово стимулюй уражену ділянку різними текстурами. Починай із м'яких матеріалів і з часом переходь до грубших. Це може бути вата, фетр, махровий рушник, шорстка тканина або липучка.

### Занурення

Якщо рубець або чутлива зона розташовані на руці чи нозі, кінцівку можна занурювати в миску з різними матеріалами: ватую, квасолею, сочевицею, рисом або макаронами. Це допомагає шкірі та нервовій системі поступово звикати до різних відчуттів.

### Постукування

За допомогою руки або легкого предмета, наприклад олівця, швидко й м'яко постукуй по ураженій ділянці. Продовжуй протягом 1–2 хвилин або до моменту, коли відчуєш зміну відчуттів – наприклад, зменшення дискомфорту чи легке оніміння.

---

<sup>13</sup> Тут ділимося протоколом від Національної служби охорони здоров'я Великої Британії, або NHS (National Health Service). [flipbooks.leedsth.nhs.uk/LN005262.pdf](http://flipbooks.leedsth.nhs.uk/LN005262.pdf)

## Вібрація

Використовуй електричну зубну щітку /віброромасажер для легкої вібрації. Починай із ділянки, яка не є чутливою, і поступово наближайся до ураженої зони, уважно відстежуючи свої відчуття.

Спочатку ці вправи можуть здаватися неприємними, але важливо продовжувати їх виконувати. Згодом біль зменшиться, і ти зможеш відчувати різні відчуття без дискомфорту. Для досягнення найкращих результатів виконуй техніку 3–4 рази на день протягом приблизно 10 хвилин. Важливо дивитися на уражену ділянку під час виконання цих дій.



Пам'ятай: відновлення рідко буває лінійним, коли щодня стає лише краще. Можливі періоди «відкату» назад, коли повертаються старі реакції або симптоми. Це природна частина процесу, а не ознака невдачі.

Важливо знати: мозок, який уже пройшов частину шляху відновлення, здатен швидше виходити з таких станів.

На процес впливає багато чинників: складність травми, психологічний стан, підтримка родини, доступ до реабілітації, індивідуальні особливості організму. Тому неможливо точно передбачити, як саме пройде відновлення в кожному конкретному випадку. Але одне можна сказати впевнено: що більше зусиль ти вкладаєш в активне перенавчання, у свій фізичний і психологічний стан, то більші шанси на стабілізацію стану та поступове відновлення.

# Про емоційний стан після поранення: що з тобою відбувається і як із цим бути

У кожного і кожної власний шлях відновлення після поранення. У ньому змінюється не лише тіло, а й емоційний стан. Можуть бути радісні підйоми або навпаки «відкати», періоди сили й моменти повної зневіри. Щастя або самотність, потреба в дистанції або, навпаки, у близькості — не ознака того, що ти «застряг/ла», а нормальна частина адаптації.

Ці стани не потрібно терміново виправляти чи прибирати. Важливіше — навчитися з ними жити, поступово повертати контакт із собою і з іншими, не ламаючи себе.



## Які стани можуть накривати

Після поранення спочатку може бути полегшення або навіть підйом: «Я вижив/ла, я тут». Але з часом часто підтягуються інші стани: страх, злість, тривога, сором, гнів, роздратування. Це нормально. Ти переживаєш не лише фізичне поранення, а й можеш втрачати звичне відчуття себе у просторі. Тепер ти ніби рухаєшся по-іншому, твоє тіло інше – і до цього треба звикнути.

Злість теж ок. Можеш злитися на тіло, на обставини, на весь світ – це не робить тебе поганою людиною. Або відчувати сум і печаль за тим/ою, ким був/ла, і за тим, як усе працювало раніше. А ще – соромитися свого вигляду. І це теж нормально.

Через сенсорні зміни у зорі, слухові, дотиках і загалом у тілі можеш помічати, що швидше дратуєшся і хочеться побути наодинці. Не тому, що ти «закрився/лась», а тому, що нервова система швидше перевантажується. Усі ці почуття не потрібно «прибирати» або «виправляти». Проте з ними важливо навчитися бути так, щоб вони не виснажували тебе повністю.

Деколи втрата частини тіла, його чутливості чи функцій для психіки може бути такою сильною, як і втрата близької людини. І щоб адаптуватися до нової реальності, треба її прожити, відгорювати та дати собі час. Цей період дуже важкий, але він – природна частина.

## Поради / практичні вправи

### Дозволь собі різні реакції

Сором, злість, сум, страх — це не слабкість і не ознака, що ти «не вивіз». Це нормальна реакція психіки на втрату і різку зміну. У тебе є право сумувати за втраченим — це не про слабкість чи «жаліти себе». Поступово тобі вдасться відновити рутини і будувати плани. Без поспіху, щиро прийняти і можливо навіть полюбити своє тіло таким, яким воно є зараз, а не було колись. А це вже відчинить двері для нових досвідів і сексуальності.

Водночас не змушуй себе силоміць «триматися» чи «любити себе», ніби нічого не сталося. Спроби ігнорувати або заперечувати біль лише загальмовують процес відновлення.

Також важливо, щоб ці стани не керували тобою повністю. Їх можна помічати, проживати й поступово відпускати, не зливаючись із ними цілком.

### Не зводь себе лише до поранення

Ти — це не лише твоє тіло і травма. Зміни, дискомфорт, біль є, але ти — більше за них. Ти — це твоя історія, твій характер, те, скільки ти пройшов/ла, і навіть те, що проходиш прямо зараз. Поранення, виживання, лікування, реабілітація — саме ти проходиш весь цей досвід, і тобі стає сили на всю цю щоденну роботу. Пам'ятай про унікальність свого досвіду.

## Поступово повертай контакт із тілом без тиску. Не тому, що «треба», а тому, що цікаво

Не вимагай від себе одразу любити нове тіло. Починай із дрібниць: спробуй помічати, що твоє тіло вже може. Досліджуй відчуття, але не давай їм оцінку «добре / погано».

## Звикни до повільності, маленьких кроків та експериментів

Прислухайся до себе, дозволь собі бути іншим/ою — не таким/ою, як раніше. Так, тепер тіло потрібно заново вивчати, чутливість може змінюватися, проте дотики, вправи, ігрові формати допомагають зменшити відторгнення.

*«Після поранення я одразу вирішив: я лежати не буду — буду рухатися вперед. Як тільки мені після операцій дозволили вставати й “вертикалізуватися”, я одразу почав. Виїжджав у парк на кріслі колісному: робив 10 кроків — сідав і відпочивав. Потім назад у палату. Так я щодня привчав себе, що тіло може працювати і функціонувати.*

*Складним для мене був вихід у люди. Я спеціально почав їздити машиною, водив лівою ногою, виїжджав у торгові центри. Тоді я ще був на милицях, не на протезі. Я виходив ненадовго: сьогодні п'ять хвилин, через кілька днів — десять. Так я тренував себе витримувати людські погляди. Щоб вони звикали до мене, а я — до них». — Олександр Баталов, ветеран.*

### Спробуй віднаходити нові сенси й рухатися

Не намагайся силоміць «знайти сенс» або швидко зібрати себе до купи. Нові сенси не з'являються за наказом. Вони народжуються з внутрішнього запиту — з того, що зараз хоч трохи тримає, цікавить або дає відчуття руху.

Дозволь собі пробувати й відмовлятися, падати й починати знову. Шлях до нового себе не буде рівним — і це нормально. Навіть маленькі кроки — це вже рух уперед.

Питай себе не «як я маю жити тепер», а «що сьогодні може дати мені відчуття живості, надії або сенсу — хай навіть ненадовго».

## Виділи час для того, щоб віддатися складним емоціям

Немає хороших і поганих емоцій. Втім, сум, страх, злість, роздратування і розпач можуть затягувати. Ти можеш помічати, як, схопившись за одну негативну думку, все ніби починає крутитися саме довкола неї. Вона ніби затягує тебе у вир, із якого важко вибратися. У такому стані легко втратити лік часу.

Щоб допомогти собі, спробуй буквально виставляти таймер на такі роздуми. Виділи 5–10–15 хвилин на те, щоб подумати про все це. А після того, як таймер спрацює — перемкни себе умисно на будь-яку іншу діяльність. Важкі думки неможливо заборонити, адже вони так чи так знайдуть свій прояв. Але можна допомогти своєму мозку їх контролювати.



## Надихайся досвідом інших, проте не порівнюй себе з ними — і з собою «до поранення»

Досвід тих, хто вже пройшов подібний шлях, може стати опорою і полегшити рух. Такі люди знають цей шлях зсередини і можуть підказати, що справді працює. Водночас пам'ятай: чужий досвід — лише орієнтир, а не мірка для оцінки себе. У кожного свій темп, свої обставини і свій спосіб проживати втрати та зміни. Бери з цього досвіду те, що відгукується і підтримує, і залишай решту.

Багато ветеранів також порівнюють себе не лише з іншими, а й із собою до поранення. З тим, яким було тіло, скільки можна було витримати, як швидко все вдавалося, як працювали бажання й відчуття. І це природно — мозок постійно повертається до знайомої точки відліку.

Але таке порівняння часто ранило. Бо тепер інші умови, інше тіло та інший досвід. Це не означає, що ти став/стала гіршим чи «зламаним». Це означає, що життя змінилося, і ти вчишся жити в новій реальності. Тепер важливо не міряти себе минулим, а поступово знаходити, що працює для тебе зараз — у твоєму темпі і з повагою до того, що ти вже пройшов/пройшла.

## Не бійся говорити про те, що з тобою відбувається

Деколи самотність посилюється не тому, що поряд нікого немає, а тому, що люди поруч не знають, як спілкуватися і бояться нашкодити. Тому ти можеш самотійно ініціювати контакт і встановлювати межі

у взаємодії, а також просити про підтримку. Це не слабкість і не «обтяжування», а ясність і безпека.

Наприклад, ти можеш прямо сказати, що з тобою відбувається, а також підказати, якої саме підтримки потребуєш:

*«Після поранення мені інколи складно з емоціями / тілом / прийняттям себе»;*

*«Мені потрібно побути наодинці, але це не означає, що я віддаляюся від тебе»;*

*«Напиши мені раз на тиждень, без запитань»;*

*«Поклич на прогулянку, навіть якщо я відмовлюсь»;*

*«Просто скинь мем / новину».*

Ти також можеш прямо говорити про зміни у сенсорних відчуттях: дотику, обіймах, близькому фізичному контакті, наприклад, сказати:

*«Я краще почуваюся без обіймів / дотику на початку — це допомагає мені відчувати себе безпечно»;*

*«Дотик може бути для мене надмірним — я краще почуваюся, коли ми сидимо поруч або прогулюємося»;*

*«Іноді мені потрібен простір, аби тіло не напружувалося».*

Проте не все обов'язково проживати тільки в парі чи наодинці. Є речі, які легше виносити разом із тими, хто має схожий досвід, або з фахівцем/чинею, який/а уміє працювати з наслідками поранення / травми.



## **Вправа для дослідження і прийняття себе після всього нового досвіду**

---

Спробуй відповісти на такі запитання:

1. Як я бачив/ла себе до поранення?
2. Що змінилося?
3. Які риси залишилися моїми сильними сторонами?
4. Що нового я відкрив/ла у собі завдяки цьому досвіду?

Можна записати відповіді на папері чи в нотатках, наговорити на диктофон або відео.

### **Я «вже не там» і «ще не тут»: досвід самотності після поранення**

Під час служби ти перебуваєш у постійному контакті та оточенні побратимів і посестер. Війна створює дійсно унікальний зв'язок між вами. Часом здається, що ніхто не зможе зрозуміти досвід, який ви пережили разом, доки не відчує його на «своїй шкірі» та не побачить усе «власними очима».

Поранення ж переносить тебе в іншу реальність. Попередній світ залишився позаду, а у новому ти ще не встиг/ла адаптуватися, віднайти нові опори й сенси. Деякі ветерани розповідали нам, що після повернення зі шпиталю могли відчувати себе самотніми та нікому не потрібними: ти ніби вже не там, але і ще не

тут. Особливо гостро це може відчуватися, якщо твоє середовище вдома дуже відрізняється від умов під час реабілітації: недоступне, незручне, застаріле чи не таке красиве, продумане, зручне.

Самотність буває різною:

- емоційною — коли ти відчуваєш відсутність близьких, емоційних зв'язків;
- соціальною — коли немає достатньо людей, з якими можна підтримувати зв'язок і спілкуватися.

Вона відрізняється від усамітнення, коли ти свідомо обираєш перебувати наодинці, щоб відновити ресурс. Деколи відчуття самотності може бути пов'язане не з відсутністю людей, а зі страхом болю, який мозок намагається не допустити. Твоє тіло й нервова система можуть несвідомо сприймати близькість і спілкування як потенційну загрозу. Це може бути страх фізичного болю: наприклад, що через дотик, обійми, довге сидіння поруч або активну взаємодію ти відчуватимеш біль, виснаження чи дискомфорт.

Може додаватися й емоційний і соціальний біль: коли соромно, бо тіло змінилося і може привертати до себе увагу; коли інші тебе жаліють, а ти боїшся бути жаліливо розглянутим/ою або відкинутим/ою; думки: «Я тепер не такий/така, як раніше — краще не показуватися» і ти обираєш дистанцію. Є й страх вразливості — показати слабке місце чи обмеження, залежати від інших. Коли немає впевненості в підтримці, дистанція здається безпечнішою за близькість.

Відчуття самотності насправді може посилюватися і через саме поранення та мати фізіологічну природу. У разі деяких ушкоджень, зокрема черепно-мозкових травм, контакт з іншими людьми може ніби «вими-катися». Це означає, що твоєму мозку поки складно вступати у контакт з іншими — і тут надважлива поступовість.

## **То що робити?**

**Починай відновлення не з «глибоких стосунків», а з легкого і поступового спілкування з іншими**

Сильні емоції або надто близький контакт на початку можуть бути надто важкими й виснажливими. Тому краще починати з простого спілкування, яке не вимагає глибоких розмов, відкритості чи розповідей про себе. Це дає відчуття безпеки й поступово знижує напругу. Водночас пам'ятай, що соціальний зв'язок ефективніший, коли він передбачуваний і стабільний. Тобто регулярність і передбачуваність контакту важливіші, ніж кількість контактів. Непередбачувана або хаотична взаємодія може сприйматися як загроза.

**Не змушуй себе різко «повертатися до людей», але й не залишайся наодинці надовго**

Якщо зараз спілкування дається важко — це нормально після поранення й стресу. Починай з малого: короткий контакт, знайома людина, без глибоких розмов і пояснень. Водночас важливо, щоб поряд була хоча б одна точка підтримки — людина або місце, де не потрібно доводити, що з тобою «все гаразд».

## Починай із людей, поруч із якими відчуваєш базову безпеку

Після поранення контакт із людьми може викликати напругу, відстороненість або тривогу. Це нормально, якщо ти не хочеш спілкуватися з іншими. Тому краще починати з простих, зрозумілих ситуацій, де не треба нічого доводити, пояснювати чи швидко зближуватися.

Починай із тих людей, поруч із якими спокійно і безпечно, — наприклад, тих, хто не лізе з оцінками й порадами, може просто вислухати й не перебивати, поважає твої межі й питає, як тобі зручніше спілкуватися.

## Починай контакт через спільну дію, а не через розмови про досвід

Навіть якщо ти віднайшов/ла спільноту або людину зі схожим досвідом, яка має тебе розуміти, на початку розмова «про пережите» може бути надто важкою. Натомість спільна дія — робота, спорт, волонтерство, навчання, хобі — часто є безпечнішим входом у контакт.

## Звертай увагу не на кількість людей, а на відчуття «я тут свій / своя»

Самотність може відчуватися не лише у браку контактів, а й у втраті відчуття належності до якоїсь спільноти. Один простір або кілька людей, поруч з якими не потрібно доводити, хто ти є, важливіші за широке коло знайомств.

## Долучайся до підтримки чи неформальних спільнот ветеранів

Груповий формат може викликати побоювання — ніби доведеться одразу «вилити душу» і ділитися особистим із незнайомими людьми. Насправді це не обов'язково. У групі можна бути настільки відкритим/ою, наскільки тобі зараз комфортно.

Іноді достатньо просто побути поруч із тими, кому не потрібно довго пояснювати, що з тобою відбувається. Спільний досвід створює відчуття безпеки й зменшує напругу навіть без глибоких розмов. Взагалі на таких збірках необов'язково говорити про війну чи пережитий досвід.

До прикладу, ми у Ветеран Хабі проводимо зустрічі для воїнів і воїнок, зокрема, звільнених з полону. Вже понад рік вони зустрічаються щотижня і щоразу обирають новий «двіж» — грають у більярд чи пейнтбол, смажать м'ясо, ідуть на картинг чи катаються на човні.



У цьому розділі ми говорили про зміни тіла, чутливості та емоцій — і про те, як поступово повертатися до контакту з собою після поранення. Зміни можуть лякати або викликати опір, але іноді вони відкривають і нові способи відчувати задоволення, близькість і контроль. У цьому процесі немає «правильного» темпу: паузи, сумніви, повернення назад і маленькі кроки вперед — усе це нормально.

Далі ми будемо говорити про сексуальність після поранення більш конкретно: про бажання, страхи, самооцінку, новий досвід, фантазії, практики, партнерство й самотність. Але важливо тримати в пам'яті головне: будь-який твій темп і будь-який спосіб руху в цьому — окей.

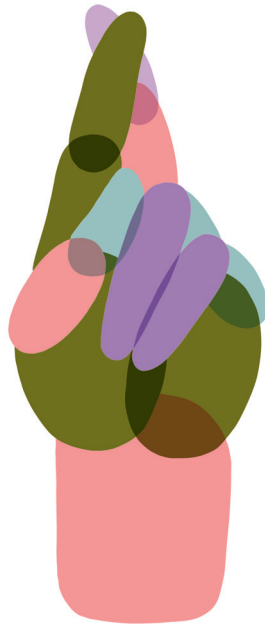


03

---

Як змінюється  
сексуальність  
після поранення

*«В реанімації, коли я прийшов до тями, то звісно, першим ділом, що зробив..., то подивився, чи в мене “там” все на місці. Бо якраз вибухова хвиля пройшла по стегнах... Мої геніталії врятувала наша анатомія чоловіча, на яку ми постійно жаліємося, що у нас там все між ніг стискається. Тобто стегна закрили геніталії від вибухової хвилі». — Ветеран, учасник дослідження про зміни сексуальності у ветеранів/ок з порушенням чутливості.*



- Коли змінюється тіло: фізіологія і сексуальні реакції
- «Я переживаю, як тепер займатимусь сексом»
- Нова сексуальність: досліджуй і любись

Сексуальність — одна з тем, яка після поранення часто опиняється поза увагою. Про неї рідко говорять уголос, її відкладають «на потім» — після загоєння, реабілітації, коли з'являться сили. Але для багатьох ветеранів і ветеранок питання сексуальності виникає значно раніше — інколи ще в реанімації або шпиталі, разом із першими думками про власне тіло.

Після поранення змінюється не лише фізичний стан, а й відчуття себе: контроль над тілом, уявлення про привабливість, безпеку та близькість. Сексуальне бажання може зникати, повертатися хвилями або проявлятися зовсім інакше, ніж раніше — і все це нормальні реакції на травму, стрес і відновлення.

Далі ми поговоримо про сексуальність без вимог і «норм». Розповімо, як поранення може впливати на сексуальне бажання, які страхи найчастіше з'являються, як формується нова сексуальна самооцінка і як поступово приймати новий сексуальний досвід. Цей розділ — не інструкція, а запрошення уважно придивитися до себе, дати собі час і право на чутливість, задоволення та близькість у тому вигляді, в якому вони можливі саме зараз.

## Коли змінюється тіло: фізіологія і сексуальні реакції

Сексуальне бажання не є постійним. Воно може змінюватися залежно від самопочуття, настрою, втоми, пережитого стресу. Коли хоча б один з цих елементів змінюється, змінюється і бажання. Після поранення такі зміни часто стають помітнішими — і це нормально.

Якщо тіло зосереджене на відновленні, сексуальність може тимчасово відійти на другий план. А інколи, навпаки, близькість допомагає знову відчувати себе живим. Обидва варіанти — і будь-які інші — цілком природні.

У попередньому розділі ми вже говорили, що поранення органів чуття можуть по-різному змінювати тіло — і ці зміни завжди індивідуальні. У цьому розділі ми не заглиблюватимемося у фізіологію, а натомість розглянемо, як ці зміни впливають на бажання, збудження, чутливість і тілесні реакції під час інтимності.

### Збудження, бажання і чутливість

Найчастіше після поранень органів чуття зміни в сексуальності стосуються саме **відчуттів**. У когось зникає або знижується чутливість у певних зонах тіла, у когось — навпаки, дотики можуть відчуватися надто інтенсивно, неприємно або навіть болісно. Деякі зони, які раніше були ерогенними<sup>14</sup>, можуть перестати такими бути, а інші — раптово стати більш чутливими.

Хтось відчуває перезбудження, сильну потребу в сексуальному розрядженні та бажання займатися сексом навіть у лікарні, а хтось не відчуває жодного інтересу до сексу тривалий час. І це нормально.

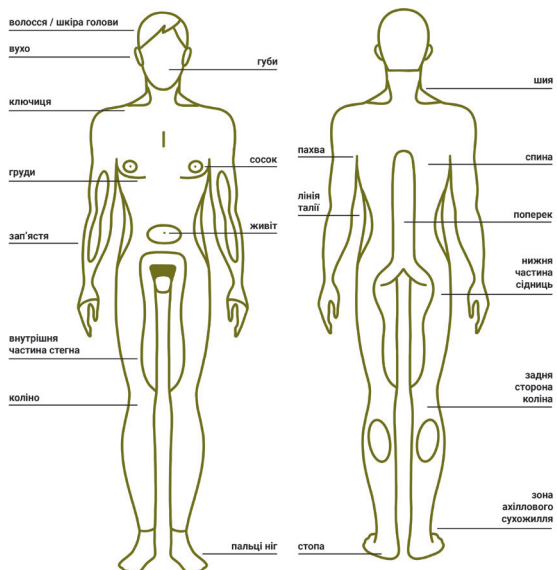
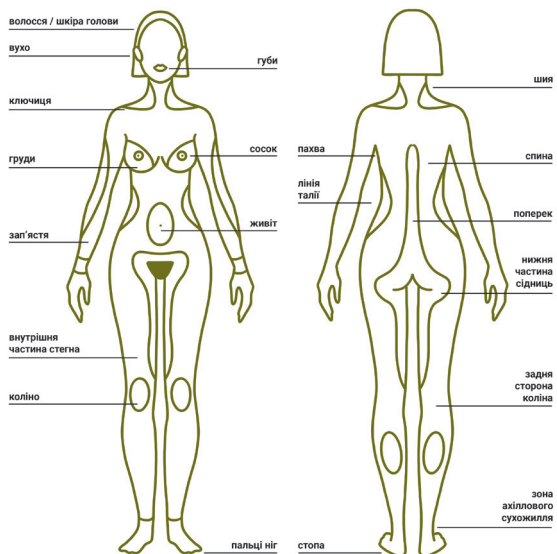
У чоловіків одним із найболісніших питань часто стає ерекція. Воно пов'язане не лише з сексом, а й із відчуттям власної сили, спроможності та ідентичності. Так, після уражень спинного мозку може відновитися ерекція, але зникнути чутливість у зоні геніталій. Тож часом може здаватися: навіщо взагалі секс, якщо нічого не відчуваєш там? Проте важливо знати, що чутливість «мігрує» тілом і сексуальне задоволення після поранень можна здобути в дуже несподіваних частинах тіла. До того ж із часом чутливість може відновлюватися, для цього її необхідно тренувати, наприклад, за допомогою вібростимуляторів<sup>15</sup>. До речі, тренування м'язів тазового дна та чутливості покращує сексуальний досвід, як у чоловіків, так і у жінок, навіть тоді, коли ці зони не зазнали змін чи впливу поранення. Та і зовсім без досвіду поранення.

---

<sup>14</sup> Ерогенні зони — це ділянки тіла, дотик до яких може викликати приємні відчуття, збудження. Це відбувається тому, що в цих зонах багато нервових закінчень, і мозок сприймає дотик до них як особливо значущий. У кожного і кожної ці зони, як і чутливість, індивідуальні.

<sup>15</sup> Вібростимулятори — це невеликі пристрої з вібрацією, схожі на масажери (від розміру пальця до ручного приладу). Їх використовують для сенсорної стимуляції тіла — щоб допомогти нервовій системі знову «відчувати» дотик і поступово відновлювати чутливість після травм.

## Карти чоловічих і жіночих ерогенних зон



Можуть впливати на ерекцію і катетери, які ставлять під час операцій, щоб сеча виводилась безпечно і без ускладнень. Якщо травма впливає на сечовипускання, то спочатку фахівці працюють із відновленням цих базових функцій. Проте паралельно зазвичай уточнюють, чи зберігається рефлекторна ерекція, чи є зміни чутливості. На цьому етапі можна виконувати вправи для тренування м'язів тазового дна, сфінктерів і поступового повернення відчуттів.

Змінитися може й оргазм / еякуляція: ослабнути, тимчасово зникнути або бути надто швидкими — найчастіше через перебудову нервової системи, біль, втому чи медикаменти, а не тому, що у тілі «щось зламалося». Оргазм може відчуватися інакше або навіть з'являтися в інших зонах тіла, наприклад, у куксі. З часом же він частково або повністю відновлюється, якщо є безпека, терпіння й робота з тілом. По-різному змінювати сексуальність, сприйняття тіла, відчуття можуть також черепно-мозкові травми.

*«Після контузії моє відчуття тіла дуже змінилося. В перший час я навіть не відчувала його габарити і часто вривалась в кути. Перші парутижнів були заїкання і страх, що так буде тепер завжди. Також значного удару зазнав слух: спочатку вуха були закладені і я інакше чула світ, ніби зсередини банки. Потім були різні відчуття, як-от пульсації чи раптові «постріли» у вусі. І, звісно, все це на фоні головних болей. Тому на початку після поранення про сексуальну близькість мені навіть і думати не хотілось.*

*Через декілька місяців виник перший поштовх до мастурбації. Коли спробувала, то зрозуміла, що оргазми теж зазнали змін: в піковий момент я відчувала сильний тиск у скронях і постріл у вусі. Спершу я дуже злякалась і тому ще довгий час не наважувалась це повторити. Були спроби, коли ми з партнером займались коханням і я не доходила до кульмінації, щоб не відчути ці болі знову. Зараз, через рік після травми, сексуальних контактів в моєму житті майже немає, можливо, раз на 1–2 місяці. Натомість є обійми, які повністю закривають потребу в тілесній теплоті», – Ветеранка, має досвід відновлення після черепно-мозкових травм.*

Важливий і загальний перебіг лікування та реабілітації: якщо тіло болить або швидко втомлюється, секс може сприйматися не як джерело задоволення, а як додаткове навантаження. Це не означає, що бажання зникло – тіло просто не має достатньо ресурсу прямо зараз.

На твоє відновлення впливає і те, як ти ставишся до процесу та чи долучаєшся до нього. Водночас пам'ятай, що відновлення не завжди рухається рівною лінією. Бувають дні, коли є сили і прогрес, а бувають – коли тіло «не тягне». Це не відкат, а частина процесу. Твоє завдання – не форсувати й не ламати себе, а рухатися в темпі, який тіло зараз може витримати.

## Як на бажання і сексуальність впливають ліки

*«Це кожна операція: тебе вводять у наркоз, потім виводять з наркозу, і мені давали ще додатково наркотики [сильні знеболювальні речовини], щоб не було болю в кістках. Відповідно, що після такої кількості просто не хочеться нічого». — Ветеран, учасник дослідження про зміни сексуальності у ветеранів/ок з порушенням чутливості.*

Під час лікування та реабілітації ти можеш приймати багато медичних препаратів. Деякі з них можуть впливати й на лібідо, збудження та загалом твій стан. Варто пам'ятати це й не панікувати, якщо помічаєш зміни.

Як саме ліки можуть змінювати твою сексуальність:

- Знеболювальні — можуть пригнічувати бажання
- Транквілізатори та седативні засоби (снодійні, заспокійливі) — можуть «заспокоювати» весь організм, зокрема і сексуальний потяг
- Антидепресанти — можуть зменшувати лібідо, змінювати / ускладнювати досягнення оргазму

**Що робити?** Щонайперше: не припиняти приймати ліки самостійно! Якщо помічаєш вплив препаратів на організм — поговори з лікарем/кою. Іноді можна скоригувати дозування, змінити препарат або просто почекати — з часом побічні ефекти зменшуються.

Обережними варто бути й із препаратами для

підвищення потенції. Коли з'являються труднощі з ерекцією, може виникати спокуса прийняти «чарівну» пігулку і розв'язати свої проблеми. Однак ці препарати не лікують причину, а тимчасово усувають симптом. До того ж мають низку протипоказань і побічних ефектів, особливо для людей, які зазнали травм.



У такому разі варто звернутися до уролога/ині, щоб з'ясувати причину. Якщо фізично все в порядку – тоді вже до психолога/ині або сексопатолога/ині. Іноді проблема ховається у психологічній площині, тож щира розмова й подальша робота зі спеціалістом може повернути бажання, збудження та сексуальне життя. Більше про вплив антидепресантів, знеболювальних та медикаментів для підвищення лібідо читай у першому посібнику «Любись» та статтях на сайті Resex.



Стаття 1



Стаття 2

## «Я переживаю, як тепер займатимусь сексом»

*«Під час того, як я лежав в лікарні, там були молоді медсестрички, і так, я з ними фліртував, вони зі мною фліртували. Я точно пам'ятаю, у мене були думки: "а як це тепер робити, як зараз в моєму стані займатися сексом"? І розвиток цієї думки насправді викликав певний страх, бо я розумів, що це буде зовсім не те що було раніше. Я не до кінця розумів, у якому стані буде нога. Я розумів, що, можливо, в подальшому це буде зовсім інший спосіб, типу окремі вибрані пози». — Ветеран, учасник дослідження про зміни сексуальності у ветеранів/ок з порушенням чутливості.*

Після травми на твою сексуальність впливає не лише фізичний, а й емоційний стан. Через пережитий стрес психіка часто перебуває в режимі підвищеної готовності: тіло сканує середовище на небезпеку, м'язи напружені. У такому стані бажання може просто зникати, бо організм вважає, що зараз не час для близькості. Це не означає, що щось «зламалося назавжди» — просто потрібен час, щоб адаптуватися.

Впливають на сексуальність і страхи. У дослідженні про сексуальність та чутливість після поранень органів чуття багато ветеранів-чоловіків поділилися із нами: перше, що перевіряєш, коли

приходиш до тями, — чи на місці член. Часто це стається ще на стабпункті або в шпиталі. І в основі цієї дії — не страх, що «я більше не зможу займатися сексом», а що «я більше не контролюватиму своє тіло і не почуватимусь чоловіком». Жінки ж натомість можуть більше хвилюватися, який зовнішній вигляд вони матимуть, а у разі травм тазу чи грудної клітини, молочних залоз — який вигляд матиме їхнє тіло, зокрема статеві органи, груди та інші частини тіла, що мають значення для сексуальності й самосприйняття. Такі тривоги після поранення — нормальна реакція на травму, а не слабкість чи «накручування».



Коли зникає загроза життю, стає трохи легше дихати, ти розумієш, що вижив/ла. З'являється простір для інших роздумів — та подекуди побоювань: щодо себе, свого тіла і близькості.

Ветерани й ветеранки діляться, що мають такі страхи:

- «не бути привабливими / не такими привабливими, як до поранення»; змін у тілі, після яких «мене більше не захочуть, не приймуть, не полюблять»;
- отримати відмову, почути або відчути, що «з тобою тепер не можна / не хочуть бути близькими»;
- не задовольнити партнера/ку через зміну функціональності, бажання або витривалості тіла;
- фізичного болю — під час дотиків чи близькості або загострення болю після;
- непередбачуваних тілесних реакцій — що тіло «поведе себе не так», не відреагує, відреагує надто різко або неконтрольовано;
- втрати контролю над тілом — відчути, що тіло більше не слухається, а отже, нема відчуття безпеки й автономії; сорому — за зовнішній вигляд, реакції тіла, потреби або «неправильні» відчуття.

Усі ці страхи — нормальна реакція на реальні зміни. Травма змінює тіло й образ себе, і сексуальна самооцінка не повертається до попередньої, а формується заново — з урахуванням нового досвіду, нового тіла і нових меж.

## Як жити з цими страхами та зменшити їхній вплив

### Називай страхи словами, а не тримай їх всередині

Перший крок, щоб зменшити вплив страхів, — дати їм місце і слова, а не намагатися швидко прибрати й витіснити. Коли ти називаєш страхи, вони дійсно стають меншими. Ти можеш проговорювати їх вголос собі, партнеру/ці, побратиму / посестрі, фахівцю/чині або фіксувати письмово, але коротко і без аналізу.

### Перевіряй думки, а не вір їм автоматично

Наш мозок часом дурить нас. Після травми він може працювати в режимі загрози, а тому автоматично малює найгірші сценарії та плутає страхи із фактами. Однак не кожна думка в нашій голові — реальність. У когнітивно-поведінковій терапії є техніка «когнітивна реструктуризація». Звучить заумно, проте насправді все просто: техніка допомагає змінювати свої негативні думки, буквально розбирати й збирати їх наново, як конструктор.

Це працює так: коли у твоїй голові виникає автоматична думка / установка «Я нікому не потрібен/на», «Мене не можна хотіти», «Я не впораюсь», ти маєш зупинитися і запитати себе:

- Це точно факт / об'єктивна реальність чи лише моє припущення?
- Які факти «за», а які — «проти» цієї думки?

- Що б я сказав побратиму / посестрі з такою самою думкою?
- Як ця думка звучала б без самознищення?

Після того як ти зупиниш «накрутку» та відокремиш страх від факту, маєш переформулювати її нейтрально.

Тобто замість автоматичної думки «я нікому не потрібен/на» — ти змінюєш її на «моє тіло змінилось після поранення. Через це в мене з'являються страхи. Проте це не означає, що я нікому не потрібен/на».

Така практика не створює ілюзій та не вмовляє себе, що «все добре», а просто допомагає подивитися на думку тверезо.

### Відокремлюй свою цінність від функціональності тіла

Тіло є важливою частиною нашої ідентичності, тож після поранення може здаватися: «якщо тіло працює не так — значить, я менш привабливий чоловік чи менш приваблива жінка. Після травми ця логіка здається правдивою, але вона хибна, а ці думки шкодять передусім тобі.

Можна поступово сформувати для себе іншу, реалістичну історію: тебе можуть хотіти не лише за тіло, а за близькість, контакт, щирість, за спосіб бути поруч. Для багатьох саме це і є основою бажання.

## Дозволь собі різні стани

Через страхи після поранення інколи з'являється внутрішня заборона: «я не маю права на бажання і секс, бо я не такий/така». Цю заборону важливо помічати та знімати. Пам'ятай: **ти маєш право кохатися і кохати у будь-якому стані твого тіла.**

Зупиняй постійне порівняння «я тоді – я тепер». Замість «я гірший/а, ніж раніше» корисно казати собі: «я інший/а, ніж раніше – і ще в процесі адаптації». Це не поразка, а етап.

## Дай знати партнеру/ці про те, що відчуваєш



Чесно кажи як про фізичні відчуття, так і про емоційне — що страшно, що соромно. У сексі проявляється все непроговорене, тому комунікація — ключ до насолоди та легкості у взаємодіях. Якщо страшно чи складно говорити вголос наживо, можна записувати голосові повідомлення чи писати текстом — це все ок.

А також не бійся просити про підтримку. Співчуття — це не слабкість, а визнання того, що це нелегко, і це нормально, адже ніхто не готував тебе проживати такий досвід. Тож будь м'якшим/ою до себе і до коханої людини. Спілкуйтеся про те, як краще підтримувати одне одного, віднаходьте свої мови любові. І нагадуйте про головне: «Я поруч і я тебе кохаю».

*«Перший сексуальний досвід [після поранення] для мене був невдалий. У нас відбувся секс, але він був пів сексом, бо у мене доволі швидко зникло збудження. У мене зникла ерекція, я зациквився на цій всій історії, і вона [дружина] мене доволі сильно в цьому підтримувала, що це окей, що це все нормально. І оте, що підтримка дружини, то вона дозволила мені якось переламати оце... це була більше психологічна історія, а не фізична. Це дозволило мені переступити якісь власні побоювання». — Ветеран, учасник дослідження про зміни сексуальності у ветеранів/ок з порушенням чутливості..*

Якщо ж партнера/ки немає, орієнтуйся на свої бажання. Можна досліджувати себе та отримувати задоволення самостійно або знайомитися з новими людьми, щиро повідомляючи на початку, який формат взаємин ти шукаєш і на що розраховуєш.

Тобі може бути важко говорити на цю тему. Може бути соромно, незручно, страшно. Але якщо є людина, якій ти довіряєш — партнер/ка, друг, подруга, лікар/ка — спроба проговорити може дати полегшення.

## **Нова сексуальність: досліджуй і любись**

Кожне тіло зберігає можливість відчувати й дарувати насолоду — навіть після поранення. Травма може змінити форму, у якій ти проявляєш свою сексуальність, але не забирає її.

Упродовж адаптації до нового тіла виникає момент, коли починаєш думати про те, як змінилась твоя сексуальність. Реабілітація може давати можливість, а десь навіть підштовхувати переосмислити роль сексу і задоволення у твоєму житті. І якщо ти не розумієш, чого хочеш — це нормально.

Нормально також боятися, злитися, відкладати близькість або, навпаки, гостро її потребувати. А ще — вивчати, що дійсно подобається, пробувати нові практики й інструменти, а деколи відкривати такі формати насолоди, про які ти не здогадувався/лася раніше.

Можливо, ти й раніше не задумувався/лась про те, що тобі подобається й збуджує найбільше, які дотики для тебе приємні, який темп і ритм близькості підходять, що дає відчуття безпеки й розслаблення, а що — навпаки, напружує або відштовхує. Проте любити та любитися — ніколи не пізно.

### **Все починається з дослідження та спроб**

Щоб вільно досліджувати себе і свою сексуальність, щонайперше ти маєш дозволити собі чогось не знати, не вміти чи не розуміти. Навіть без

поранення у сексуальності та сексі не все може виходити з першого разу, і це нормально. Замість того щоб контролювати: «а якщо не вийде?», «а який вигляд я маю?», «що зараз думає партнер/ка?» – спробуй запитувати: «що мені чи партнеру/ці зараз приємно?», «чого хоче моє тіло?».

Особливо хвилювати після перерви та поранення може перший сексуальний контакт. Під час нього ви можете домовитися не квапити події та зупинитися в будь-який момент, якщо комусь стане некомфортно. Створити романтичну атмосферу, де вас нічого не буде відволікати. Сфокусуватися на прелюдії, ніжності, диханні – без обов'язкового сексу з проникненням. І дозволити собі розчинитися в моменті, де ви разом.

Звісно, може бути легше, коли поруч партнер/ка, з яким/ою ви давно разом, але такий настрій можна поступово вибудувати і з новою людиною. Ви тут, ви подобаєтеся одне одному і вашим тілам хочеться взаємодіяти – цього достатньо.

*«Я насправді відкладав цей момент... Мені було дуже страшно. Я не знав, чи вийде в мене. Не тільки через наркотику [сильні знеболювальні речовини] в мене впало лібідо, а ще психологічно був якийсь такий бар'єр, напевно. Зовсім не хотілося, не думалося про це. Коли уперше сексом зайнялись з дружиною, я насправді не був збуджений. Це була якась технічна чисто реакція чоловіка, механічна ерекція.*

*Але те, що секс відбувся, допомогло мені зрозуміти, що все працює, що моє чоловіче здоров'я працює, що я можу займатися сексом. І воно дозволило перебороти цей психологічний страх». – Ветеран, учасник дослідження про зміни сексуальності у ветеранів/ок з порушенням чутливості.*

## **Нове тіло – новий досвід**

Домовся з собою не порівнювати сексуальне життя зараз із тим, що було до травми. Ти маєш право на:

- нові зони чутливості
- нові способи торкатися чи збуджуватися
- нову швидкість і ритм
- нові бажання

Без тиску очікувань від себе буде легше розслабитися і бути в моменті. А також – говори про це партнеру/ці.

*«Для людини, яка не мала такого досвіду [поранення], мені треба було кожний шрамик оглянути, зрозуміти, яка частина його тіла, обличчя, голови більш чутлива. Я розумію, що шрамована шкіра вона іноді буває більш чутливою, іноді вона взагалі може бути нечутливою. Але це треба теж готуватися до цього, пропрацювати та словами через рот сказати:*

*“Так, я далека від цього, давай ти мені розкажеш, як ти себе почуваєш, коли я тебе торкаюсь тут або там”», – партнерка воїна, учасниця дослідження про зміни сексуальності у ветеранів/ок з порушенням чутливості.*

## **Пам’ятай: секс – це не лише проникнення та оргазм**

*«Ми входимо фактично в нову епоху людей з різними особливостями в Україні. Моє уявлення сексу [раніше] було умовно стандартизоване: фільми, порно, якісь загальні досвіди. А тут з’являється конкретна особливість людей, які не можуть виконувати певні функції. І в них секс виглядає по-іншому. І це теж окей. Я доходжу до того, що використовувати умовно не всі пози, або можливість отримати задоволення в конкретних позах – це окейна історія і обговорення цих тем, в принципі, на суспільному рівні, якась sex education<sup>16</sup> українського суспільства, тим більше в умовах теперішньої реальності – стає ще більш актуальною». – Ветеран, учасник дослідження про зміни сексуальності у ветеранів/ок з порушенням чутливості.*

---

<sup>16</sup> Сексуальна освіта – переклад.



У масовій культурі секс часто подають як вузький набір сценаріїв: якщо є проникнення — це секс, якщо є оргазм — значить, усе вдалося. Якщо щось із цього випадає — здається, що «не вийшло» або «це вже не секс». Насправді ж сексуальність і секс — значно ширші поняття, що охоплюють тілесний контакт, збудження, інтимність і взаємну присутність. Секс може починатися задовго до дотиків і не обов'язково закінчуватися оргазмом. Він може бути вагінальним, оральним, повільним, смішним, незграбним, тихим або дуже чуттєвим. Особисто для тебе і твого/її партнера/ки сексом може бути будь-яка дія, яку ви так назвете — навіть один дотик, подих, напруга між тілами, пауза чи просто погляд.

Якщо для тебе головна цінність — задовольнити партнера/ку, ви можете використовувати сексуальні іграшки. Масаж, обійми, поцілунки, спільні романтичні ритуали допоможуть налаштуватися на задоволення. Поговори з партнером/кою про те, що вам обом важливо, щоб кайфувати від сексу. І шукайте способи це втілювати.

Якщо деякі пози чи практики тепер недоступні, разом із партнером/кою подумайте, як їх замінити або адаптувати. Для зручності можна брати подушки, використовувати додаткові меблі. Можете спробувати рольові ігри — зіграти когось іншого, придумати й розіграти новий сценарій знайомства чи відтворити щось з фільмів, які вас збуджують.

Сексуальність після поранення не зникає — вона змінюється разом із тілом, досвідом і контекстом життя. У цьому розділі ми побачили, що зміни в бажанні, збудженні, чутливості, реакціях тіла й емоціях — природна відповідь на травму, лікування, біль, медикаменти й стрес.

Секс і близькість можуть мати багато форм — і кожна з них має право на існування, якщо вона добровільна, безпечна й приносить задоволення.

Нова сексуальність — це процес, а не результат. Вона починається з дозволу собі не знати, пробувати, помилятися й знаходити те, що працює саме зараз. Без порівнянь, вимог і сценаріїв з масової культури. Любити й любитися можна в різних станах тіла, у різних форматах близькості та в різний час. Головне — бути уважним/ою до себе, давати собі час і пам'ятати: право на бажання, насолоду й інтимність нікуди не зникає.





04

---

Досліджуємо  
нові насолоди  
на самоті й у парі

- Як простір впливає на сексуальність
- Самостійні практики
- Парні практики
- Правила безпеки

Після поранення сексуальний досвід часто змінюється не лише на рівні бажання чи реакцій, а й на рівні відчуттів: те, як тіло бачить, чує, відчуває дотик, запахи, температуру і рух у просторі. Тож наступний крок: дослідження на практиці.

У цьому розділі ми пропонуємо подивитися на сексуальність ширше, ніж окремі дії чи техніки. Світло, звук, запахи, текстури, положення тіла, темп – усе це стає частиною сексуального досвіду, коли сенсорні системи працюють інакше й потребують більшої уваги. Тут ми розкажемо, як підготувати простір, щоб він не перевантажував, досліджувати власне тіло на самоті та насолоджуватися взаємодією з партнером/кою. Окремо зосередимося на межах і безпеці.

**Важливо:** якщо ти маєш досвід полону, насильства, повної / часткової втрати контролю над тілом і рішеннями, такі практики можуть бути не ресурсними, а травмувальними. Сексуальні практики мають відновлювати контакт із тілом і відчуття вибору, тому ти маєш право обирати і робити тільки те, у чому відчуваєш безпеку та підтримку.

## Як простір впливає на сексуальність

Сексуальність і тілесна насолода відбуваються не лише між двома людьми. Вони так само стосуються індивідуальних практик — моментів контакту з власним тілом, збудження, розслаблення чи дослідження відчуттів наодинці. І в парній, і в індивідуальній взаємодії важливу роль відіграє простір, у якому ти перебуваєш.

Після поранення органів чуття світло, звуки, запахи, температура, дотики й навіть розташування предметів у кімнаті можуть відчуватися інакше — іноді значно гостріше.

Водночас простір довкола тебе може також підтримувати збудження. Коли ти свідомо налаштовуєш світло, звук, запахи, температуру й текстури, то допомагаєш нервовій системі розслабитися й залишатися в контакті з тілом.

### Зір



Деколи після поранень зору, якщо вдалось його частково зберегти, навіть не надто яскраве світло може перевантажувати і відволікати. Ти можеш дослідити, з яким освітленням тобі комфортніше, і враховувати це під час сексу: в темряві, напівтемряві чи з м'яким розсіяним світлом — наприклад, від ламп або свічок.

Якщо безлад або багато речей довкола відволікають і заважають зосередитися на взаємодії, то нормально заздалегідь підготувати для себе чистий, нейтральний, мінімалістичний простір. Якщо в певний момент хочеться заплющити очі, щоб заспокоїтися і налаштуватися, то це теж окей. Якщо зоровий контакт під час близькості загалом виснажує, то немає потреби його підтримувати — для деяких людей таке відчуття є звичним і нормальним.

Якщо ти частково або повністю втратив/ла зір, можна замінити візуальну мову близькості іншими інструментами. Партнер/ка може описувати словами свій зовнішній вигляд, почуття, етапи взаємодії, а також ділитися фантазіями, щоб активувати уяву. Також можна давати більше часу для дослідження тіла дотиком (і не лише руками).

## Слух



Після втрати чи послаблення слуху ти можеш вибудувати нову сексуальну мову через жести та спільні дотики, вібрацію чи ритм, погляди одне одному в очі.

Якщо тіло чутливо реагує на звуки навколо, то варто зважати на фоніві шуми — телевізор чи розмови за стінкою можуть збивати настрої, а гучні й різкі звуки (навіть звуки насолоди) можуть лякати.

Якщо звуки відволікають або перевантажують, то ти можеш обирати для сексуальних практик тихе й приватне місце та заздалегідь попередити партнера/ку про свої звукові тригери.

Якщо ж слух, навпаки, стає важливою частиною збудження, то можна дослідити, які мелодії налаштовують тебе на сексуальний настрій, і створити власний плейліст для близькості.

## Смак



Після поранення відчуття смаку можуть змінюватися: ставати притупленими, надто різкими або непередбачуваними. Те, що раніше було нейтральним чи приємним, тепер може викликати дискомфорт або відразу.

До прикладу, якщо під час поцілунків дратує присмак цигарок, жуйки, цукерок або певної їжі, варто обирати нейтральні засоби для рота й уникати сильних смаків перед близькістю — не для «ідеального побачення», а для власного комфорту. І просити про те саме партнера/ку.

Смак лубрикантів, презервативів чи їстівних гелів<sup>17</sup> теж може відчуватися інакше, ніж раніше. Обирай те, що підходить саме тобі, і не соромся змінювати варіанти, якщо щось не зайшло.

---

<sup>17</sup> Деякі лубриканти, презервативи та їстівні гелі можуть мати смак і запах, щоб зменшити неприємний присмак латексу чи медичних засобів і зробити оральний контакт комфортнішим. Смаки бувають нейтральні або фруктові, м'ятні, солодкі. Якщо ти чутливий/а до запахів чи смаків, варто обирати засоби без ароматизаторів або з мінімальним складом.

Пам'ятай також: ти не зобов'язаний/а займатися оральним сексом або взаємодіяти з тілесними рідинами, якщо це викликає дискомфорт чи огиду. Твої межі — достатня причина, навіть без пояснень.

Так само окей, якщо тобі неприємне відчуття вологи чи липкості на губах або шкірі. У такому разі можна обирати «сухі» поцілунки й формати близькості, у яких тіло почувається спокійніше.

## Нюх

Якщо після поранення змінюється сприйняття запахів і вони стають надто різкими, неприємними або викликають нудоту, головний біль чи тривогу, то це нормально і з цим варто рахуватися.

До прикладу, якщо тебе дратують або перевантажують запахи парфумів, одеколону, прального порошку, косметики чи поту, то краще не поєднувати кілька ароматів одночасно і обирати максимально нейтральні варіанти. Якщо певні запахи інстинктивно відштовхують або, навпаки, впливають на збудження, то важливо орієнтуватися насамперед на власний комфорт, навіть якщо інші відчують ці запахи інакше.

Якщо аромапалічки, пало санто (пахощі), освіжувачі повітря чи навіть квіти у просторі викликають дискомфорт, то ти маєш повне право відмовитися від них або попросити прибрати. Комфортний нюховий фон — частина безпечної близькості.

Якщо ж після поранення нюх зник або значно послабився, то запахи можуть не бути для тебе орієнтиром під час близькості — і це нормально. Ти можеш спиратися на інші сигнали тіла: дотик, температуру, тиск, зорові або слухові відчуття.

## Дотик

Після поранень дотики можуть відчуватися інакше: чутливість може бути зниженою, нерівномірною або, навпаки, надто різкою. Через це нові або інтенсивні стимули іноді не збуджують, а перевантажують чи викликають напруження.

Якщо звичні тканини чи текстури одягу або постелі подразнюють, то на початку варто експериментувати й підбирати ті варіанти, які підходять саме тобі — звертаючи увагу на натуральність, м'якість, міцність і те, чи тканина не електризується. Якщо температура в кімнаті або температура тіла партнера/ки викликає дискомфорт — надто холодно чи надто тепло, — то це можна й варто обговорювати та за потреби використовувати ковдри, обігрівачі чи вентилятори.

Також після поранення нервова система може спочатку потребувати передбачуваності й часу, щоб знову довіряти дотику. Тому на початку краще не залучати багато інструментів (секс-іграшки, мотузки, елементи БДСМ-практик) і не вводити одразу багато нових форматів взаємодії. Спершу важливо створити безпечний, знайомий і стабільний простір, у якому тіло може розслабитися. Коли з'явиться відчуття опори й контролю, нове можна додавати поступово.

## Координація і рух

Окрім органів чуття до сенсорних систем також належить вестибулярна: положення голови у просторі, пропріоцепція (усвідомлення положення тіла в просторі) та інтероцепція (усвідомлення внутрішніх відчуттів у тілі). Саме тому під час близькості важливо зважати не лише на дотики чи збудження, а й на те, як тіло орієнтується в просторі та відчуває рух.

Комусь підходить інтенсивний рух і динамічні позиції, а комусь статичні і малорухомі положення, адже від швидких змін положення тіла з'являється запаморочення або втрата рівноваги. Подумайте наперед, які позиції для вас безпечні й приємні, а під час близькості робіть паузи, щоб тіло могло «переналаштуватися», якщо це потрібно. За можливості підготуйте кімнату заздалегідь: переставте меблі, звільніть простір, додайте опори там, де вони можуть знадобитися.

Окрему увагу варто приділити ліжку. Намагайтеся використовувати його для сну і сексу, не поєднуючи з побутовими справами, роботою чи доглядовими процедурами після поранення. Нехай це буде чітко виокремлений простір для відпочинку, близькості та задоволення.

## Самостійні практики

---

Перш ніж переходити до взаємодії з партнером/кою, важливо знову познайомитися зі своїм тілом. Самостійні практики допомагають зрозуміти, що зараз приємно, що нейтрально, а що викликає напруження або дискомфорт.

### Практика 1: пошук нових опор чутливості

З втратою чутливості в одному місці, вона може посилюватися в інших. І перш ніж взаємодіяти з партнером/кою можна самостійно подосліджувати, що тепер збуджує, подобається, відчувається приємно, а що – болить чи не відчувається взагалі. Далі залишаємо для тебе кілька вправ, які можуть у цьому допомогти. Регулярно виділяючи час на такі дослідження, ти можеш поступово зменшувати сором чи ніяковість та краще пізнавати себе.



Для практики можна роздягнутися або залишити якусь частину одягу — як тобі комфортно. Далі обирай, з чим будеш експериментувати, і досліджуй. Наприклад, такі варіанти:

- торкатися себе під музику або залишатися в тиші; спробувати слухати її в навушниках або на динаміку; визначити, яка музика не відволікає і підсилює збудження і еротичний настрій;
- одягнути пов'язку і взаємодіяти з собою в темряві — фіксувати, чи стає легше розслабитися, чи темрява додає хвилювання;
- спробувати різні тканини — як-от постіль, білизну або елемент для дії: торкатися нею до тіла і спостерігати за відчуттями;
- масажувати себе та фіксувати, як більше подобається — стискати тіло чи легко гладити; додавати олії чи лосьйони з різними запахами і дивитися, як це змінює відчуття;
- експериментувати з різними температурами: кубиком льоду або зігрівальними засобами; використовувати гелі, що дають відчуття холоду або тепла, налаштовувати різну температуру в кімнаті;
- одягати білизну з різних матеріалів: шкіра, латекс, портупеї, металеві кріплення на соски / геніталії, фіксувати, у чому відчуваєш себе більш впевнено, драйвово, а що перенапружує і створює зайвий дискомфорт.

## Практика 2: дослідження своїх фантазій: що мене заводить?

Щоб додати запалу, бажання й задоволення, варто знати, від чого ти насправді збуджуєшся. Секс та сексуальні практики не обмежуються фізичними відчуттями. Велику роль у збудженні відіграє психіка: фантазії, образи, сценарії та теми, які запускають бажання.

Першочергово варто пам'ятати: фантазувати про щось і реалізувати ці фантазії – не одне і те саме. Часто еротична фантазія має елемент перешкоди, заборони, – і саме це робить її такою бажаною. Через це люди часто приховують свої фантазії та соромляться їх як чогось ненормального.



Проте насправді, щоб отримати задоволення, може бути достатньо просто уявляти цю фантазію або проговорити її партнеру/ці та реалізувати якісь її аспекти в безпечному форматі. Варто дивитися на фантазію як союзницю, що допомагає відпустити себе і отримати задоволення. Якщо стримувати її чи намагатися «переламати» – ефект буде протилежним.

Ти можеш спробувати порефлексувати щодо сюжетів, які тебе збуджують:

*Яке порно ти дивишся найчастіше?*

*Про що думаєш, коли мастурбуєш?*

*Які фантазії викликають найбільше збудження й емоції? Зазвичай у людини є головна еротична тема, що скеровує її сексуальне життя. Чи знаєш ти свою?*

Задля експерименту досліди також еротичні теми, з якими раніше не перетинався/лася в житті, – раптом там знайдеться щось особливе. Є розподіл тем на сім головних напрямів:

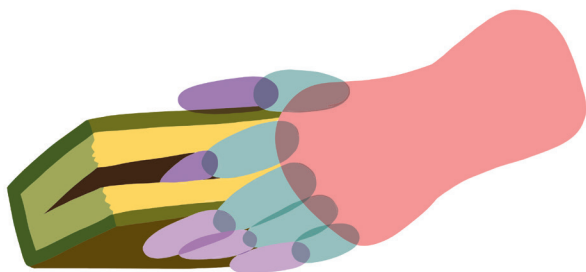
1. Секс із багатьма партнерами/ками.
2. Влада, контроль, жорсткий секс (БДСМ).
3. Новизна і розмаїття, пригода (секс-іграшки, анальний секс, нові пози).
4. Табу і заборонений секс.

5. Обмін партнерами/ками, відкриті стосунки, куколдинг (спостерігати, як твій/оя партнер/ка займається сексом з іншими).
6. Пристрасть і романтика (палке кохання, як у кіно, секс із колишніми, драйв початку стосунків).
7. Еротична гнучкість: гомоеротизм, експерименти з гендером.

Досліди порно, еротичні історії чи подкасти на ці теми й зрозумієш, що для тебе цікаве, бентежне, а що – не резонує. Можливо, є теми, які цікавлять, але сором і заборона гучніші: «так не можна, це погано». Фантазія – це простір уяви, а не дійсності. Вона ні до чого не зобов'язує.

### Практика 3: мастурбація

Мастурбація – чудовий шлях до покращення всього сексуального досвіду. Це найбезпечніший спосіб спробувати щось нове, на що складніше наважитися з іншою людиною, зрозуміти, де приємно чи неприємно відчувати дотики, де твоя межа. Ці знання також можуть підвищити якість самозадоволення і сексу.



Щоб мастурбувати, необов'язково бути збудженими тут і зараз. Досліди, чи вийде стимулювати збудження і викликати бажання. Виділи час, де вийде вимкнутися від стрес-факторів, і використай різні способи відчуття збудження — порно, фантазії в уяві, еротичні тексти чи подкасти. Чи вдається збудитися? Чи виходить відімкнути гальма і зосередитися на задоволенні? Якщо ні — не обов'язково мастурбувати. Просто поспостерігати за тим, як працює ця готовність зайнятися сексом, чи вмикає вона щось далі.

Загалом, експериментуй і дозволяй собі робити те, що хочеться. Можеш спробувати різні сексуальні іграшки й девайси. Вони бувають дуже різними — від зовнішніх (для стимуляції через шкіру чи одяг) до тих, що використовуються ближче до інтимних зон. Деякі можна підкладати під тіло, наприклад під таз, стегна або живіт, щоб змінити кут, тиск чи відчуття контакту. Інші створюють вібрацію, пульсацію або ритмічний тиск і можуть бути корисними, якщо чутливість після травм або стресу змінилася й звичних стимулів недостатньо або вони, навпаки, перевантажують.

Під час вибору іграшок звертай увагу на матеріал (краще безпечний для тіла), простоту очищення, рівень інтенсивності та можливість регулювання. Лубрикант часто робить досвід значно приємнішим і безпечнішим, а регулярне очищення іграшок — обов'язкова частина турботи про здоров'я.

Та пам'ятай: у мастурбації немає нічого поганого.

Це не «заміна партнера/ки» і не ознака проблеми, а інструмент для дослідження тіла, відчуттів і реакцій

нервової системи. Вона може допомогти краще зрозуміти, які дотики тобі підходять, а які — ні, а також знайти нові способи збудження або розслаблення.

## **Якщо хочеш запропонувати іграшки у парі**

Говорити про іграшки з партнером/кою — нормально і не соромно. Це не вимога і не очікування, а запрошення до спільного дослідження. Можна почати з простих фраз, наприклад:

- *Мені цікаво дослідити нові відчуття, і я подумав/ла про іграшки. Як ти до цього ставишся?»*
- *Хочу краще зрозуміти своє тіло. Можливо, ми могли б щось спробувати разом — без зобов'язань».*

Важливо одразу домовитися, що будь-хто з вас може сказати «ні», змінити думку або зупинитися в будь-який момент. Іграшки — це не про результат, а про процес і безпеку.

Більше про різні пристосування, зокрема манжету / подушку для масажу та сексіграшки ми розповідали у першому посібнику «Любись» та на платформі Resex. Скануй QR-коди та читай докладніше.



Посібник чоловічий



Посібник жіночий



Як з'явився вібратор  
і чому ходити в секс-шоп —  
нормально і цікаво



Як говорити із  
партнером/кою про  
секс-іграшки

## Парні практики

---

Після самотійних практик з'являється більше розуміння власного тіла: де приємно, де нейтрально, а де хочеться зупинитися. Наступний крок — перенести це знання у взаємодію з іншою людиною. Безпечно поділитися своїми відчуттями та поступово розширювати зону комфорту в контакті тобі та твоєму/ій партнеру/ці можуть допомогти парні практики.



## Практика 1: «світлофор»

Ця практика допомагає безпечно досліджувати дотики, сповільнюватися й навчитися керувати контактом у моменті, орієнтуючись на відчуття в тілі, а не на очікування партнера/ки.

Як виконувати: твій партнер/ка може торкатися тебе — гладити або цілувати, рухатися тілом поступово — згори донизу або навпаки. Ти у цей момент керуєш процесом словами та можеш використовувати кольори світлофора для позначення різних зон на твоєму тілі:

- «Червоне» — кажи, якщо хочеш, щоб партнер/ка зупинився/лась у цій зоні продовжував/ла або змінив/ла тиск, ритм, спосіб дотику (пальці, губи, подих).
- «Зелене» — кажи, якщо хочеш, щоб партнер/ка рухався/лась далі по тілу і не затримувався/лась тут.

Так ти можеш відкрити для себе інколи несподівано приємні зони й краще зрозуміти, на які дотики твоє тіло відгукується. Для багатьох це стає першим усвідомленим знайомством зі своєю тілесністю.

Додатково ти можеш повністю вимкнути світло або зав'язати очі. Так увага ще більше переходить на дотик, температуру, текстури (тканини, ремінь, подих). Це поглиблює відчуття і знижує напругу контролю.

## Практика 2: повільне повернення до дотиків

Одна з практик усвідомленої близькості є поступове повернення до дотиків: спочатку до всього тіла без залучення інтимних зон, а згодом — із їх обережним додаванням. Вона допомагає зменшити напруження, зняти тиск «обов'язкового збудження» і навчитися знову відчувати тіло в безпечному темпі.

Для початку важливо створити безпечний простір. Обери разом із партнером/кою час, коли вас ніхто не відволікатиме, вимкніть телефони, створіть спокійну атмосферу — приглушене світло, тишу або музика, яка не напружує. Ви можете бути в одязі або без — як комфортно саме зараз.

Почніть з того, що по черзі торкаєтеся одне одного. Дотики можуть бути дуже різними: повільні, ковзкі, теплі, з різним тиском і ритмом. У цей момент важливо звертати увагу не на те, «чи збуджую я партнера/ку», а на те, що відчуваю я сам/а: де приємно, де байдуже, де хочеться паузи. Ти можеш підказувати словами, звуками або м'яко спрямовувати руку партнера/ки.

На цьому етапі корисно не поспішати переходити до інтимних зон, а дати тілу згадати, що дотик загалом може бути безпечним і приємним. Після практики варто коротко поговорити: що сподобалося, що було зайвим, що хотілося б інакше наступного разу.

Лише з часом, коли з'являється відчуття спокою і довіри, можна поступово додавати дотики до більш чутливих зон. Це відбувається дуже повільно і лише за взаємної згоди. Увага водночас залишається

на всьому тілі, а не на досягненні збудження чи оргазму. Якщо виникає збудження — це окей. Якщо не виникає — це теж окей.

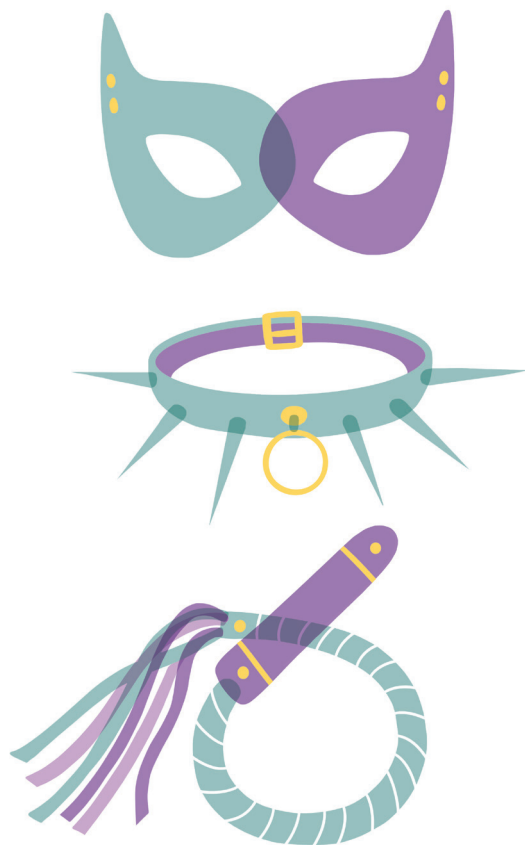
Ти можеш зупинитися на будь-якому етапі і залишитися на ньому стільки, скільки потрібно. За потреби також можна використовувати лубрикант або масло, але завжди перевіряй свої відчуття тіла і реакції шкіри.

З часом, якщо хочеться, можна експериментувати далі: змінювати ритм, додавати паузи, пробувати різні види стимуляції. Важливо, щоб контроль темпу і глибини контакту завжди залишався у тієї людини, з якою зараз відбувається дія. А проникнення або інші інтенсивні форми близькості з'являлися не «тому що вже час», а тоді, коли тіло реально до цього готове.

## Практика 4: ігри з владою / БДСМ

*Важливо: якщо ти маєш досвід полону, насильства, повної / часткової втрати контролю над тілом і рішеннями, такі практики можуть бути не ресурсними, а травмувальними. Сексуальні практики мають відновлювати контакт із тілом і відчуття вибору, тому ти маєш право обирати і робити тільки те, у чому відчуваєш безпеку та підтримку.*

:



Коли з'являється більше довіри до власного тіла, чіткіше відчуття меж і досвід безпечної комунікації з партнером/кою, деяким парам хочеться рухатися далі — досліджувати не лише дотики, а й динаміку ролей, контролю та бажання. Одним із таких форматів можуть бути ігри з владою або БДСМ. Абревіатура розшифровується так:

**B — Bondage** — обмеження рухів (мотузки, кайданки, фіксація)

**D — Discipline** — правила, домовленості, покарання в межах гри

**D / S — Dominance / Submission** — домінування і підкорення

**S / M — Sadism / Masochism** — отримання задоволення від заподіяння або переживання болю **за взаємною згодою**

Одними зі стереотипів про БДСМ, через які пари часто навіть не розглядають його як частину сексуальної близькості, є жорстокість або біль. Проте насправді в основі БДСМ лежить не насильство, а добровільна передача ролі й контролю. Це може бути як домінування, так і підкорення — і обидва ці стани можуть приносити задоволення.

Важливо одразу проговорити, що приваблює в ідеї ролей, а що викликає напругу або страх. Така розмова створює базу безпеки, без якої рольові ігри не працюють. Далі можна рухатися поступово: додавати словесну домінацію, прості правила і ритуали, інструменти (флогер, мотузки, кайданки). Якщо в процесі виникають тригери або

неприємні відчуття — це сигнал, що тілу потрібна пауза, заземлення і розмова. Важливо не знецінювати ці реакції, а обговорити, що саме сталося.

## Правила безпеки



Безпечна близькість і взаємодія — це стан, у якому немає страху бути собою, є право на зміну рішення і відчуття, що тебе чують і поважають. Саме з цього починається довіра і можливість справжньої інтимності.

Безпека у сексуальній взаємодії починається зі згоди. Згода потрібна не лише на початку, а протягом усього процесу. Ти та твій/оя партнер/ка маєте право відмовитися від сексуальної взаємодії у будь-який момент, якщо відчуваєте дискомфорт, страх або просто зміну настрою. Це не потребує пояснень.

Частина комунікації — запитання про згоду перед кож-

ним кроком: дотик, поцілунок, петинг, оральний секс: «Можна я тебе поцілую?», «Хочеш зараз, щоб я доторкався/лась тебе тут?». Це не вбиває настроїв, навпаки – показує людині, що тобі можна довіряти і нічого неочікуваного не станеться.

Активну згоду не може дати людина в зміненому стані свідомості – у сильному сп'янінні від алкоголю, наркотичних речовин, під час сну. Мовчання, невпевнена мова тіла чи жести не означають «так». Якщо людина не говорить, не може відповідати або її сигнали неоднозначні, це не вважається згодою.

Окрім згоди ви також можете обрати для себе стоп-слово, яке означатиме зупинку взаємодії в будь-який момент і одразу, без пояснень. Це слово має бути таким, щоб його не можна було сплутати з частиною гри або фліртом. Надважливо не порушувати це правило, адже якщо один чи одна з вас не реагує на стоп-слово, це може зруйнувати відчуття безпеки і довіру, яка необхідна для справді чудового сексу.

Частиною безпечної близькості є регулярна турбота про сексуальне та репродуктивне здоров'я. Це не про недовіру до партнера/ки, а про відповідальність перед собою. Регулярні огляди в лікаря/ки, аналізи, консультації щодо контрацепції та репродуктивного здоров'я – нормальна практика дорослого життя і ще один спосіб подбати про свою безпеку.

Важливою також є повага партнера/ка до тебе як людини. Якщо у тебе виникає відчуття, що людину цікавиш не ти, а твоя травма, поранення чи вразливість – це сигнал зупинитися. Коли починають тиснути на близькість, лізуть за межі, кваплять або зводять усе

до твого досвіду — це червоні прапорці. У такій ситуації відмовитися від побачення або контакту — нормально і безпечно для себе.

Емоційна безпека тримається на повільності, уважності й можливості зупинитися. Якщо під час контакту з'являються флешбеки, заціпеніння або відчуття неготовності, це сигнал подбати про себе, а не «перетерпіти». Допомагають пауза, заземлення, контакт із реальністю та подальша розмова з партнером/кою.

Насильство буває не тільки фізичним, а й емоційним: знецінення, примус, маніпуляції почуттям провини, ігнорування слова «ні». Окремо неприйнятне будь-яке таємне зняття контрацепції під час сексу — це форма порушення згоди. Орієнтуйся на свої почуття і довіряй тілу: якщо після взаємодії тобі зле, неприємно, є відчуття «використаності» — це сигнал, що щось пішло не так і потрібно зупинитися: тимчасово або взагалі.

У сексі та будь-якій близькості ніхто нікому не винен і не зобов'язаний дійти до «кінця». Нормально зупинитися на будь-якому етапі або зробити перерву.

Любитись має бути приємно, безпечно і добре.

## Де шукати підтримку

Якщо у твоєму досвіді була сексуальна взаємодія без згоди, з примусом, тиском або порушенням домовленостей – це насильство. Незалежно від того, чи це сталося з близькою людиною, партнером/кою, знайомим/ою або незнайомцем/кою. У цьому немає твоєї провини.

Ти маєш право на допомогу і підтримку. Звернутися можна:

- до Національної поліції України – якщо хочеш зафіксувати факт насильства або потребуєш негайного захисту;
- на Національну гарячу лінію запобігання домашньому насильству, торгівлі людьми та гендерній дискримінації від LaStrada-Україна/LaStrada-Ukraine:

0 800 500 335 (з мобільного або стаціонарного)  
116 123 (з мобільного) – для анонімної підтримки, консультацій і роз'яснень;

- до лікаря/ки або у відділення невідкладної допомоги – щоб подбати про фізичний стан, зафіксувати травми та отримати медичну підтримку.

Після поранення ти можеш стикатися не з одним запитом, а з великою кількістю змін – у тілі, відчуттях, емоціях, стосунках і сексуальності. Тому, аби допомогти тобі у відновленні, лікарі та спеціалісти працюють комплексно.

Коли звертатися	З якими запитами може допомогти
<b>Невролог/иня</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Зникла або змінилася чутливість, з'явилися оніміння, поколювання, дивні відчуття в тілі, гіперчутливість</li> <li>- Частини тіла гірше «відчуваються»</li> <li>- Проблеми з координацією або рівновагою</li> <li>- Після ЧМТ маєш головні болі, запаморочення, проблеми зі сном</li> <li>- Тілесні реакції (збудження, напруга, сечовипускання) стали неконтрольованими</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Як зрозуміти й пояснити зміни чутливості тіла після поранення</li> <li>- Як навчитися жити з порушеною або зміненою чутливістю</li> <li>- Як стабілізувати роботу нервової системи та безпечно повертати концентрацію, сон і витривалість</li> <li>- Як відновлювати контроль над тілесними реакціями</li> </ul>
<b>Реабілітолог/иня / фізичний/а терапевт/ка</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Біль або напруга заважають рухатися, сидіти, лежати</li> <li>- Тіло швидко виснажується, навіть від простих дій</li> <li>- З'явився страх руху</li> <li>- Складно підібрати зручні положення тіла</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Як адаптувати тіло до змін</li> <li>- Як поступово повертатися до активного життя</li> <li>- Як рухатися без болю і перевантаження</li> <li>- Як повернути витривалість і контроль</li> </ul>

### Ерготерапевт/ка

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Через поранення, ЧМТ або сенсорні зміни важко обслуговувати себе (одягатися, митися, готувати, користуватися гаджетами)</li><li>- З'являється швидка втома, перевантаження, роздратування під час звичних справ</li><li>- Важко планувати день, тримати увагу, доводити справи до кінця</li><li>- Сенсорні подразники (світло, звук, дотик) заважають працювати або бути в просторі</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Як організувати день і рутину, щоб вистачало енергії</li><li>- Як змінити простір і умови під себе</li><li>- Як повернути автономність і контроль над життям</li><li>- Як вписати інтимність, відпочинок і стосунки у реальне життя</li></ul> |
|---|---|

### Уролог/иня

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- З'являються або посилюються проблеми з сечовипусканням (біль, печіння, утруднення, затримка або нетримання), є кров у сечі</li><li>- Виникає біль у нижній частині живота, попереку або в ділянці промежини</li><li>- Змінюється чутливість чи функції в ділянці тазу / статевих органів</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Як відновити або стабілізувати сечовипускання після поранення</li><li>- Як зменшити дискомфорт, біль або незручність у зоні малого таза</li><li>- Як розібратися зі змінами ерекції / збудження через наслідки поранень, операцій, катетеризації, інфекцій</li></ul> |
|--|--|

### **Психолог/иня / психотерапевт/ка**

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- З'явилася постійна тривога або напруга</li><li>- Посилилися дратівливість, злість або емоційні вибухи</li><li>- Зник інтерес, радість або емоційний відгук</li><li>- Повторюються нав'язливі спогади, кошмари або флешбеки</li><li>- Порушився сон</li><li>- З'явилося уникання людей, місць, розмов або близькості</li><li>- Втратилося відчуття зв'язку з тілом або собою</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Як пережити досвід поранення і змін та жити далі з новим досвідом</li><li>- Як повернути відчуття цілісності</li><li>- Як зменшити напругу і страх</li><li>- Як відновлювати стосунки і близькість</li><li>- Як навчитися помічати й регулювати свої емоційні та тілесні реакції</li><li>- Як справлятися з тривогою, злістю або емоційним онімінням</li></ul> |
|---|--|

### **Психіатр/иня**

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Тривога або пригніченість не минають тижнями</li><li>- Сон зник або постійно порушений</li><li>- З'являються панічні стани</li><li>- Виникають різкі перепади настрою</li><li>- Психотерапії або психологічної підтримки недостатньо</li><li>- Медикаменти впливають на стан чи сексуальність</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Як стабілізувати стан, коли тривога, пригніченість або напруга не минають</li><li>- Як відновити сон і зменшити нічну тривогу або збудження</li><li>- Як зменшити панічні стани та різкі перепади настрою</li><li>- Як підібрати медикаментозну підтримку без зайвих побічних ефектів</li><li>- Як працювати з залежностями</li></ul> |
|---|---|

## Сексолог/иня

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Зникло або суттєво змінилося сексуальне бажання</li><li>- З'явилися труднощі зі збудженням або оргазмом</li><li>- Сексуальні реакції стали непередбачуваними або лякають</li><li>- Секс почав викликати напругу, страх, сором або уникання</li><li>- Є конфлікти або дистанція в парі навколо сексу</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Як адаптувати сексуальність до змін у тілі й психіці</li><li>- Як повернути або переосмислити сексуальне бажання</li><li>- Як безпечно досліджувати нові способи близькості та насолоди</li><li>- Як зменшити напругу, страх або сором, пов'язані з сексом</li><li>- Як говорити з партнером/кою про секс, зміни та потреби</li></ul> |
|---|---|

## Корисні ресурси

---

**Ветеран Хаб** – мережа підтримки для воїнів та їхніх близьких, що надає безоплатні психологічні, юридичні кар'єрні консультації, проводить неформальні зустрічі для воїнів/ок та групи підтримки для їхніх близьких.

Послуги можна отримати:

- наживо у Києві та Вінниці;
  - телефоном та онлайн на Лінії підтримки за номером 067 348 28 68;
  - замовивши екіпаж Мобільного офісу в будь-яке зручне для себе місце на Київщині та Вінниччині.  
[veteranhub.com.ua](http://veteranhub.com.ua)
- 

**Lifeline** – лінія запобігання самогубствам для ветеранів, ветеранок та їхніх рідних.

7333 (цілодобово)

[lifelineukraine.com](http://lifelineukraine.com)

---

### Вільний Step

Онлайн-платформа безоплатної комплексної підтримки та супроводу людей, які пережили полон, постраждали від тортур, СНПК та членів їхніх родин

[vilnyystep.com.ua](http://vilnyystep.com.ua)

## **Lviv Habilitation Center – Абілітаційний центр**

Безоплатний безбар'єрний житловий простір для ветеранів та цивільних, що допомагає в адаптації після поранення

[habilitation.com.ua](http://habilitation.com.ua)

---

## **Кабінет сексопатолога від Recovery**

Безоплатні консультації телефоном про відновлення сексуального життя для військових та ветеранів із пораненнями.

Графік роботи:

Пн, Ср, Пт – 10:00–14:00

Вт, Чт – 13:00–17:00

Записатися онлайн:

[kabinet-seksopatologa-dlia-viiskovix.easyweek.com.ua](http://kabinet-seksopatologa-dlia-viiskovix.easyweek.com.ua)

---

## Післяслово

У цьому посібнику ми багато говорили про те, що кожен ветеран і кожна ветеранка проходять власний індивідуальний шлях. Немає універсальних рішень, які будуть помічними абсолютно усім, і ніхто ніколи не зможе відчувати те, що відчуваєш ти. Твій досвід — унікальний.

Травма також не забирає в тебе права на любов, бажання, задоволення, близькість — у будь-якій формі чи темпі. Ти не зобов'язаний/а «відновитися», «повернутися до себе» чи відповідати чийось уявленням про те, яким має бути тіло, секс або стосунки. Ти вже маєш цінність — не після, не з умовами, а зараз. Якщо після поранення тобі не щастить із досвідом близькості, поруч поки немає людини, з якою безпечно, легко / радісно, або хтось говорив тобі нечутливі / знецінювальні речі про твоє тіло, бажання чи «нормальність» — пам'ятай: ці слова не про тебе.

Ти вартий/а любові. Того, щоб тебе хотіли і щоб ти хотів/а. Задоволення, ніжності, цікавості й життя — не «попри», а разом з усім твоїм досвідом.

Нехай цей посібник буде не інструкцією і не мірилом, а підтримкою. Чимось, до чого можна повертатися, брати тільки те, що відгукується, і відкладати решту без провини.

**Ти головне: люби і любись.**

## Джерела

1. Agency for Clinical Innovation. (2017, March). Sexuality following spinal cord injury: Clinical guidelines. NSW Government. [aci.health.nsw.gov.au/\\_\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0004/349051/ACI-Spinal-sexuality-guideline.pdf](http://aci.health.nsw.gov.au/___data/assets/pdf_file/0004/349051/ACI-Spinal-sexuality-guideline.pdf)
2. BDSMTest. BDSMTest: The original BDSM & kink test. [bdsmtest.org](http://bdsmtest.org)
3. College of Sexual and Relationship Therapists. (2012). Sensate focus: Non-genital sensate focus. [cosrt.co/wp-content/uploads/2012/10/sensate\\_focus.pdf](http://cosrt.co/wp-content/uploads/2012/10/sensate_focus.pdf)
4. DrSensory. (2025, September 19). Living with sensory processing disorder: Daily tips and support. [drsensory.com/spd/living-with-spd](http://drsensory.com/spd/living-with-spd)
5. Freynhagen, R., Baron, R., Gockel, U., & Tölle, T. R. (2013). painDETECT pain questionnaire (Version 1.0). Pfizer Pharma GmbH. [cheringtonpractice.co.uk/wp-content/uploads/2018/03/PainDetect.pdf](http://cheringtonpractice.co.uk/wp-content/uploads/2018/03/PainDetect.pdf)
6. Fuchs, E., & Flügge, G. (2014). Adult neuroplasticity: More than 40 years of research. *Neural Plasticity*, 2014, 1–10. [doi.org/10.1155/2014/541870](https://doi.org/10.1155/2014/541870)
7. Gettings, R. D., Kirtley, J., Wilson-Menzfeld, G., Oxburgh, G. E., Farrell, D., & Kiernan, M. D. (2022). Exploring the role of social connection in interventions with military veterans diagnosed with post-traumatic stress disorder: Systematic narrative review. *Frontiers in Psychology*, 13, 873885. [doi.org/10.3389/fpsyg.2022.873885](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.873885)

8. Headway, the brain injury association. (2024, November). Taste and smell issues after brain injury. [headway.org.uk/media/12624/taste-and-smell-issues-after-brain-injury-publication.pdf](https://headway.org.uk/media/12624/taste-and-smell-issues-after-brain-injury-publication.pdf)
9. Hoffman, A. N., Lam, J., Hovda, D. A., Giza, C. C., & Fanselow, M. S. (2019). Sensory sensitivity as a link between concussive traumatic brain injury and PTSD. *Scientific Reports*, 9(1), 13841. [doi.org/10.1038/s41598-019-50312-y](https://doi.org/10.1038/s41598-019-50312-y)
10. Hussain, S. F., Raza, Z., Cash, A. T. G., Zampieri, T., Mazzoli, R. A., Kardon, R. H., & Gomes, R. S. M. (2021). Traumatic brain injury and sight loss in military and veteran populations: A review. *Military Medical Research*, 8(1), 42. [doi.org/10.1186/s40779-021-00334-3](https://doi.org/10.1186/s40779-021-00334-3)
11. Kathol, K.. Sexuality through the senses: 15 ways disordered sensory processing affects intimacy. STAR Institute for Sensory Processing. [sensoryhealth.org/node/1716](https://sensoryhealth.org/node/1716)
12. The Leeds Teaching Hospitals NHS Trust. (2022). Occupational therapy scar desensitisation: Information for patients, carers, and relatives (1st ed.). [flipbooks.leedsth.nhs.uk/LN005262.pdf](https://flipbooks.leedsth.nhs.uk/LN005262.pdf)
13. Lövdén, M., Wenger, E., Mårtensson, J., Lindenberger, U., & Bäckman, L. (2013). Structural brain plasticity in adult learning and development. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 37(9), 2296–2310. [doi.org/10.1016/j.neubiorev.2013.02.014](https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2013.02.014)

14. Lynch, J. M., Stange, K. C., Dowrick, C., Getz, L., Meredith, P. J., Van Driel, M. L., Harris, M. G., Tillack, K., & Tapp, C. (2025). The sense of safety theoretical framework: A trauma-informed and healing-oriented approach for whole person care. *Frontiers in Psychology*, 15, 1441493. doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1441493
15. Martino, A. S. (2025). Toward a “crip” sociology of fucking. *Sexualities*, 0(0), 1–19. doi.org/10.1177/13634607251365765
16. PhenX Toolkit. (2026, February 2). Pain location body map – child. phenxtoolkit.org/protocols/view/860602
17. Phoenix Society for Burn Survivors. Understanding intimacy and sexuality after burn injury. phoenix-society.org/resources/understanding-intimacy-and-sexuality-after-burn-injury
18. Point of View, & CREA. Sexuality and Disability [Nonprofit initiative]. sexualityanddisability.org/
19. Raskin, S. A. (Ed.). (2011). Neuroplasticity and rehabilitation. Guilford Press. books.google.com.ua/books/about/Neuroplasticity\_and\_Rehabilitation.html?id=fSJJeAQAACAAJ
20. Schober, J. M., & Pfaff, D. (2007). The neurophysiology of sexual arousal. *Best Practice & Research Clinical Endocrinology & Metabolism*, 21(3), 445–461. doi.org/10.1016/j.beem.2007.04.006
21. Seeberger, C. (2025, April 8). Sensory-friendly and trauma-informed care: Sensory-friendly solutions. sensoryfriendly.net/sensory-friendly-and-trauma-

informed-care ngHealth. Coping with sensory processing issues. [singhealth.com.sg/symptoms-treatments/coping-with-sensory-processing-issues](https://singhealth.com.sg/symptoms-treatments/coping-with-sensory-processing-issues)

22. Tepper, M. S. (2014). Sexual healthcare for wounded warriors with serious combat-related injuries and disabilities. *Sexual Medicine Reviews*, 2(2), 64–74. [doi.org/10.1002/smrj.24](https://doi.org/10.1002/smrj.24)
23. Wolters, N. E., Mobach, L., Wuthrich, V. M., Vonk, P., Van Der Heijde, C. M., Wiers, R. W., Rapee, R. M., & Klein, A. M. (2023). Emotional and social loneliness and their unique links with social isolation, depression, and anxiety. *Journal of Affective Disorders*, 329, 207–217. [doi.org/10.1016/j.jad.2023.02.096](https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.02.096)
24. World Health Organization. (2026, January 30). Sensory functions, disability, and rehabilitation. [who.int/teams/noncommunicable-diseases/sensory-functions-disability-and-rehabilitation](https://www.who.int/teams/noncommunicable-diseases/sensory-functions-disability-and-rehabilitation)
25. Кернер, Є. (2022). Давайте поговоримо про ваш останній секс. Оголіть тіло, щоб розкрити душу. Лабораторія.
26. Міністерство охорони здоров'я України. (2017). Календар профілактичних щеплень в Україні. [moz.gov.ua/uk/kalendar-profilaktichnih-sheplen](https://moz.gov.ua/uk/kalendar-profilaktichnih-sheplen)
27. Мінц, Л. (2023). Кінчай! Твоє право на задоволення. Книголав.
28. Наґоскі, Е. (2023). Як бажає жінка: Правда про сексуальне здоров'я. КСД.

**Для нотаток**