**Наслідки сексуального насилля**

Навіть через багато років після випадку зґвалтування потерпілий може повертатися думками у момент події. Будь-що може стати тригером для того, щоб повернутися у травматичну ситуацію.

Іноді ті, хто вижили після зґвалтування, можуть підсвідомо сприймати свого партнера як насильника та неадекватно реагувати на його дотики або натяки на інтимну близькість. Такі люди можуть надсилати партнеру подвійні послання та переживати амбівалентні почуття «ніби я і хочу сексу, але одночасно і не хочу».

 Партнер може відчувати себе знеціненим, відторгнутим та об’єктивованим.

Іноді жертви насилля можуть намагатися повернути собі контроль над ситуацією шляхом компульсивної сексуальної поведінки та проміскуїтету. Це може призводити до сексуальної залежності. Емоційна складова сексуальної близькості втрачається, вони не дозволяють собі відчувати.

 Деякі люди після зґвалтування не мають інтересу до сексуальної активності взагалі. Власне збудження може асоціюватися з почуттями провини, відрази, гніву та сорому.

Тому ті, хто вижив після насильства, блокують почуття збудження і відмовляються від думок про секс взагалі. Вони також можуть уникати інтимної близькості через неконтрольовані реакції (сльози, заціпеніння, паніку).

 ️У результаті зґвалтування у жінок можуть виникати такі сексуальні розлади як вагінізм та диспареунія, що спричинені підсвідомим бажанням захиститися та уникнути статевої близькості.

 Досвід насильства впливає не тільки на постраждалого, а і на пару. Партнери тих, хто вижив після зґвалтування, також можуть перебувати у депресії, відчувати тривогу та емоційний стрес.

 ️Навіть після такого травматичного досвіду як зґвалтування Ви зможете повернутися до нормального життя та насолоджуватися інтимним життям з коханою людиною. Але краще не чекати, що наслідки насилля «пройдуть самі», а звернутися за допомогою до професіонала і працювати як в індивідуальній, так і в сімейній терапії.

 ***Маргарита Шавловська - психолог-сексолог, член the European Society for Sexual Medicine, Асоціації психологів України***.