**Як впливає війна на сексуальне життя**

Під час подій, що загрожують життю, репродуктивна функція може вимикатися. Наприклад, у жінок часто зникає менструація.

Але можлива й інша реакція – гіперсексуальність. Вона може мати в основі еволюційний механізм – бажання залишити потомство перед загрозою смерті. Також секс використовується як спосіб повернути собі контроль, отримати приємні емоції та розслабитися.

Через постійний стрес і невизначеність, довготривалу відсутність сну, депресивні стани, прийом деяких медикаментозних препаратів може знижуватися лібідо. У жінок бувають труднощі зі збудженням та досягненням оргазму, в чоловіків – передчасна еякуляція та відсутність ерекції.

Провина вцілілого, думки про те, «як я можу займатися сексом, коли інші вмирають», також можуть викликати зниження сексуального бажання.

️Якщо закохані давно не бачилися, то після зустрічі не очікуйте відразу палких ночей. Після довготривалого утримання бувають труднощі з досягненням ерекції у чоловіків, оргазму – в жінок. Це нормально, не варто хвилюватися. Сексуальна функція відновиться через деякий час, а до цього подумайте, як виражати свої почуття по-іншому.

Інформація про зґвалтування може викликати підвищену тривогу, відразу до партнера, небажання близькості. Ви можете ідентифікувати себе із потерпілими, і тоді збудження буде лякати.

Важливо говорити з партнером про свої почуття. Це дасть йому розуміння, що ваше небажання сексу – не через нього. Якщо такий стан продовжується тривалий час, варто пропрацювати ці почуття відрази, страху, сорому зі спеціалістом.

Під час війни загострюються міжособистісні конфлікти. Завищені очікування від партнера, неможливість окреслити свої кордони, різні погляди на необхідність евакуації / знаходження у сховищі – все це призводить до взаємних образ та розчарування. Це негативно впливає на лібідо.

Також іноді буває складно залишитися наодинці через відсутність особистого простору.

Важливо пам’ятати, що інтимність у стосунках може зберегтися завдяки обіймам, поцілункам, лагідним словам.

Займатися сексом під час війни чи ні – це рішення вашої пари. Зараз все те, що з вами відбувається, – нормально. Ви маєте право як продовжувати статеве життя, так і зробити паузу. Але намагайтеся говорити одне з одним про свої почуття та знайти ту форму підтримувати інтимність у стосунках, яка влаштує обох.