

Интимные отношения после смерти ребёнка



СветВруках



«С тех пор, как родился наш сын, я каждый день думаю о нём и представляю, как держу его в своих руках. Продолжение сексуальных отношений с мужем не помогло облегчить горечь утраты, но помогло мне и моему мужу поддерживать и утешать друг друга в те моменты, когда нам это было особенно необходимо»

Мама

Содержание

Введение	3
Секс после смерти ребёнка	4
Последствия горя	4
Как говорить и слушать	5
Как говорить о сексе	6
Поддержание физического контакта	7
Поддержание эмоционального контакта	8
Когда лучше начать заниматься сексом	9
Физиологические факторы	9
Предохранение	9
Как вы можете воспринимать занятия сексом	10
Депрессия, сниженная самооценка и чувство вины	12
Скорбь, чувство вины и воспоминания	13
Практические вопросы	14
Каковы могут быть ваши реакции	14
Новая беременность	15
Взгляд со стороны	16
Беспокойство	17
Заключение	18
Какую помощь может оказать наша организация	18
Ресурсы поддержки БФ “Свет в руках”	18
Наши брошюры	19
Как с нами связаться	19

Введение

Горе, которое накрывает вас после смерти малыша, оказывает влияние на все аспекты жизни супружеской пары, включая их личные взаимоотношения и их сексуальную жизнь. Эта брошюра основывается на рассказах скорбящих родителей о том, какая помощь необходима, и об их чувствах и реакциях.

Надеемся, что вам и вашему партнёру данная брошюра окажется полезной.

Секс после смерти ребёнка

Последствия горя

Смерть ребёнка это тяжелейшая утрата, и скорбь, которая за ней следует, очень глубоко влияет на способность человека жить обычной жизнью. Многие ждут от своего партнёра утешения, поддержки и понимания, когда наступают трудные времена. Но если вы сами переживаете большое горе и утрату, действительно трудно оказывать поддержку другому.

Не существует способа правильно или неправильно скорбеть, для каждого это некое личное и единственное в своём роде переживание. Горе имеет волнообразный характер, именно поэтому вы и ваш партнёр можете находиться на разных стадиях переживания и иметь разные чувства и ощущения. Это часто вызывает недопонимание и ощущение обиды и душевной боли, и, как следствие, большую напряженность в отношениях.

«Мы абсолютно по-разному переживали наше горе, нам была необходима совершенно разная поддержка друг от друга, и даже то, как каждый из нас ждал от секса и интимной близости, очень сильно различалось». Мама.

Глубокое несчастье приводит к нарушениям сна, потере аппетита и утрате сексуального желания.

«Я хотела захотеть секса, но не чувствовала этого». Мама

Для более подробной информации о скорби и страдании от горя вы можете ознакомиться с нашей брошюрой «Прощание с ребёнком» и «Главное для пап».

Как говорить и слушать

Понимание того, что чувствует ваш партнёр, очень важно. Постарайтесь выделить время, чтобы поговорить и выслушать друг друга. Способность слушать, как и попытки принять разницу между вами, могут помочь вам избежать недопонимания и предотвратить нарастание чувства обиды.

«Когда мы потеряли нашего сына, мир перевернулся с ног на голову – всё, что мы думали, мы знаем друг о друге, было поставлено под сомнение. Мы хотели стать ближе и защищать друг друга, но это стало не так-то просто». Мама

Поговорить и выслушать не всегда так просто, как кажется. Многим людям крайне сложно выразить свои чувства, в то время как другим необходимо выговориться и

поплакать. Многим из нас действительно сложно наблюдать душевные страдания другого человека. Мы также прячем и сдерживаем наши переживания, чтобы не расстроить и не ранить своих близких.

«Легко сделать вид, что вы знаете, что чувствует и о чём думает ваш партнёр, если вы не говорите об этом. Если вам трудно говорить с партнёром о своих чувствах, вы не знаете, что сказать, ощущаете смущение или беспомощность, попробуйте записать это». Мама

Если вы найдёте другие источники поддержки, например, поговорите с понимающим родственником или другом, обратитесь к нам по телефону доверия, это поможет частично снять напряжение в ваших отношениях с партнёром. Возможность поделиться своими чувствами с кем-то ещё, кто не осудит и не будет говорить, что вам делать, чьи чувства не будут задеты, поможет высвободить внутреннее напряжение, и вам с вашим партнёром будет проще продолжать говорить и слушать друг друга. Беседа с кем-то, кроме вашего партнёра, не означает, что ваши отношения под угрозой или что вы неверны друг другу.

Как говорить о сексе

«Мы никогда ранее не говорили о сексе. Я до сих пор смущаюсь, когда нужно сказать, чего я хочу». Мама

Несмотря на то, что сексуальный контакт - это очень интимное дело, многие пары не могут говорить об этом. Когда дело доходит до секса, мы зачастую ожидаем, что партнёр понимает наши желания и предпочтения, также как то, что мы не хотим и не любим. Но, на самом деле, крайне сложно угадать чувства и ощущения другого человека, и ещё сложнее это сделать, если вы оба переживаете глубокое горе.

Если ранее вы всегда обсуждали вопросы секса, говорить об этом после смерти ребёнка будет гораздо проще. Если же нет, то начать в такой сложный период будет нелегко. Но очень важно попытаться понять потребности и желания друг друга, и то, как каждый из вас видит ситуацию.

«Несмотря ни на что, мы смогли разговаривать о нашей сексуальной жизни и действовать сообща». Папа

Для прочтения брошюры целиком и перехода на страницу со всеми брошюрами перейдите по [ссылке](#). Ссылка доступна только зарегистрированным пользователям, для перехода по ссылке, войдите на сайт или зарегистрируйтесь.

Все брошюры созданы благотворительной организацией © Sands 2016
Перевод на русский язык © Благотворительный фонд «Свет в руках», 2017

Текст переведен и адаптирован согласно законодательству Российской Федерации на основании письменного разрешения организации Sands коллективом родителей - волонтеров Благотворительного фонда «Свет в руках». Фонд выражает искреннюю благодарность всем родителям и волонтерам, причастным к подготовке настоящего издания.

Все права защищены

2017 год