Seks i seksualność po doświadczeniu przemocy seksualnej

Doświadczenie przemocy seksualnej może wpływać na relację z ciałem, bliskością i seksem. Nie istnieje jeden właściwy sposób ani czas dochodzenia do siebie. Nie trzeba również wracać do aktywności seksualnej. Jeśli jednak tego chcesz, możesz stopniowo sprawdzać, co pomaga Ci odzyskiwać poczucie bezpieczeństwa, wpływu i kontaktu z własnymi potrzebami.

CO MOŻE WSPIERAĆ KONTAKT Z CIAŁEM I WŁASNYMI POTRZEBAMI?

- zauważanie oddechu oraz kontaktu ciała z podłożem
- rozpoznawanie napięcia i rozluźnienia w ciele
- wybieranie ubrań, dotyku i form kontaktu, które są obecnie komfortowe
- ruch lub taniec w tempie i formie, które dają poczucie swobody
- rozpoznawanie i komunikowanie swoich granic
- psychoedukacja dotycząca reakcji na traumę
- stopniowe zauważanie sytuacji i bodźców wywołujących silne reakcje oraz tego, co pomaga odzyskać poczucie bezpieczeństwa



ĆWICZENIE: MAPA GRANIC

Celem ćwiczenia jest lepsze poznanie swoich aktualnych potrzeb.
Spróbuj przyjrzeć się doświadczeniom związanym z ciałem i bliskością, dzieląc je na trzy grupy:

BEZPIECZNE
sytuacje, formy kontaktu lub aktywności, które obecnie dają poczucie komfortu i wpływu

NIEPEWNE
doświadczenia, wobec których nie masz pewności albo które są komfortowe tylko w określonych warunkach

TRUDNE
sytuacje, które wywołują napięcie, lęk, odrętwienie lub potrzebę wycofania się

JAK WESPRZEĆ OSOBĘ PARTNERSKĄ? WSKAZÓWKI

- Zapytaj, co daje drugiej osobie poczucie bezpieczeństwa.
- Twórz przestrzeń dla bliskości bez oczekiwania, że doprowadzi ona do seksu. Może nią być rozmowa, obecność, wspólne spędzanie czasu albo uzgodniony dotyk.
- **Dbaj o entuzjastyczną zgodę. Osoba po doświadczeniu przemocy powinna mieć przestrzeń, aby odmówić, zmienić zdanie lub przerwać kontakt w dowolnym momencie, bez obawy przed konfliktem, odrzuceniem czy utratą bliskości.**
- Pozwól osobie z doświadczeniem przemocy decydować o tempie i zakresie kontaktu.
- Nie wywieraj presji na opowiadanie o doświadczeniu ani na podjęcie aktywności seksualnej.

Więcej informacji i źródła w artykule Patrycji Wonatowskiej „Seksualność po doświadczeniu przemocy seksualnej" na edu.feminoteka.pl.