

Лекція № 5

Психологія інтимних стосунків у подружній парі

Мета: дати поняття студентам про психологію інтимних стосунків у подружній парі. Забезпечити засвоєння особливостей жіночої та чоловічої сексуальності та її ролі у взаєминах шлюбних партнерів. Розвивати аналітичне мислення та понятійний апарат здобувачів фахової передвищої освіти з навчальної дисципліни «Психологія сімейних відносин». Виховувати поважливе ставлення до сім'ї, бажання використовувати знання як у професійній діяльності, так і в особистісному розвитку.

Мотивація мети: знайомство з психологією інтимних стосунків у подружній парі сприяє формуванню розуміння шляхів гармонізації інтимних стосунків у подружній парі.

План

1. Функції та динаміки подружньої сексуальності.
2. Особливості жіночої та чоловічої сексуальності та її роль у взаєминах шлюбних партнерів.
3. Психологічна детермінація подружніх сексуальних проблем.

Література

1. Бондарчук О.І. Психологія сім'ї: курс лекцій. – К.: МАУП, 2001. – 96 с.
2. Помиткіна Л.В., Злагодух В.В., Хімченко Н.С., Погорільська Н.І. Психологія сім'ї. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – К.: Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2010. – 270 с.
3. Психологія сім'ї: підручник / за ред. В. М. Поліщука. Суми: Університетська книга, 2021. 248 с.
4. Психологія сучасної сім'ї: навч.посіб. / О. А. Столярчук. – Кременчук: ПП Щербатих О. В., 2015. – 136 с.

Ключові слова: сексуальна інволюція, вторинна подружня сексуальна адаптація, сексуальний сценарій, подружня сексуальна аверсія.

Засоби навчання: Padlet, відеоролики, опорні схеми.

Домашнє завдання:

- опрацювати лекцію 5;
 - підготуватися до практичного заняття (див. Інструкцію до практичного заняття № 5);
 - пройти тест до теми 5 в Moodle.
 - підготувати доповідь, реферат на одну з тем, завантажте в Moodle:
1. Сексуальність у культурно-історичному контексті.
 2. Соціалізація сексуальності та еротичне бажання.
 3. Психологічні основи інтимних стосунків подружжя.
 4. Любов, як передумова інтимних стосунків.

5. Дошлюбні чинники подружнього життя.
6. Психологія сексуальності у подружніх стосунках.
7. Психосексуальні порушення в сімейному житті.
8. Норма і девіації в сексуальній поведінці

Питання та завдання для самоконтролю

1. Назвіть функції та етапи розвитку подружньої сексуальності.
2. Назвіть чинники, які визначають успішність подружньої сексуальної адаптації.
3. Визначте психологічні особливості сексуальності чоловіків.
4. Визначте психологічні аспекти сексуальності жінок.
5. Назвіть типові перешкоди формування подружньої сексуальної сумісності.
6. Як проявляється психологічна детермінація подружніх сексуальних проблем?

1. Функції та динаміки подружньої сексуальності

Однією із функцій подружнього життя є репродуктивна, тобто дітонародження. Вона першочергово визначає потребу членів подружжя у сексуальних стосунках. Однак інтимні взаємини не зводяться тільки до такого бажаного результату, а здебільшого і запобігають йому. Сексуальні стосунки подружньої пари набувають після одруження нового характеру.

Під час первинної шлюбної адаптації інтимні стосунки подружжя врівноважуються іншими родинними турботами. Не виносячи сексуальні стосунки в основу благополуччя сім'ї, слід визнати багатогранність їх функцій для подружжя, причому як позитивного, так і негативного відтінків: **Рис.**

5.1. Функції подружньої сексуальності

Практика показує деяке зниження сексуальної активності подружжя після одруження, однак кількісні характеристики інтимного життя шлюбних партнерів компенсуються зростанням якості – розкнутості та чуттєвості, чутливості до сексуальних потреб і бажань один одного. Подружня сексуальність має свою типову динаміку: **Рис. 5.2. Етапи розвитку подружньої сексуальності**

Упродовж першого року шлюбного життя для гармонізації інтимних стосунків членів подружжя важливим стає період первинної сексуальної адаптації, під час якої відкриваються нові можливості сексуальних шлюбних контактів, долаються забобони та перешкоди інтимного життя.

Успішність подружньої сексуальної адаптації визначають такі чинники:

- характер відносин між подружжям і взаємність їх почуттів,

- мотивація підтримання сексуальності кожного шлюбного партнера (очікувані функції сексу),
- узгодження специфіки жіночої та чоловічої сексуальності,
- сексуальна грамотність та позитивний досвід шлюбних партнерів,
- хороше психологічне самопочуття кожного члена подружжя,
- позитивний стан здоров'я та спосіб життя пари,
- сприятливі побутові умови життя,
- правильний вибір методів контрацепції,
- сформовані гігієнічні навички членів подружжя.

Під час етапу сексуальної стабільності, який здебільшого розгортається на другому році сумісного життя, у подружжя встановлюється стійкий сексуальний ритм з повноцінним взаємним задоволенням і реалізацією функції дітонародження. Під час цього етапу емоційна та чуттєва сторона кохання шлюбних партнерів гармонізуються, а їх сексуальність набуває багатогранного характеру. Гострота кохання, його пристрасність може швидко пройти, настануть буденні дні з проблемами як побутового, так і сексуального характеру.

Впродовж третього етапу – сексуальної інволюції – інтимне життя подружжя зазвичай суттєво знижується внаслідок розгортання процесів старіння. Трапляються випадки добровільної відмови шлюбних партнерів від статевого життя через погане здоров'я, сімейні проблеми тощо. Водночас посилюється духовна близькість і підтримка між подружжям. Як зазначають С. Діденко і О. Козлова, гармонія подружнього статевого життя не завжди супроводжується сімейним добробутом. Приємна сексуальна близькість може погіршуватись від неналагодженого побуту чи міжособистісних конфліктів. В свою чергу, незадовільне статеve життя спричинює проблеми подружніх стосунків. Ці факти засвідчують вагомість сексуальної функції для успішності шлюбного життя в цілому.

2. Особливості жіночої та чоловічої сексуальності та її роль у взаєминах шлюбних партнерів

Шлюбні взаємини чоловіка та жінки будуються як на схожих чи взаємодоповнювальних рисах, так і на відмінностях. До таких відмінностей відносяться **статеві та гендерні особливості**. Загалом у будь-яких взаєминах чоловіка та жінки присутні гендерні мотиви. Не можна не зважати на їх роль у подружніх стосунках – відмінності у статі та гендері визначають специфіку чоловічої та жіночої сексуальності, яка проявляється у двох взаємопов'язаних аспектах – психологічному і фізіологічному.

Психологічні особливості сексуальності чоловіків:

- більш спонтанне вираження свого сексуального потенціалу,

- «запуском» їх збудження стає споглядання оголеної жінки та доторки до неї,
- схильність до стереотипів сексуального змісту на кшталт залежності сексуального задоволення від розмірів пенісу чи кількості статевих актів,
- роздвоєне сприймання жінки, особливо у молодих чоловіків (як святої та блудниці),
- підтримання подвійного стандарту щодо позашлюбних зв'язків,
- схильність до страху перед жінкою,
- сексуальність суттєво визначається матір'ю та першою партнеркою,
- секс – одна із головних функцій подружніх взаємин,
- потужна залежність самооцінки від сексуальної спроможності,
- частіше ініціювання зближення з протилежною статтю,
- розгляд сексуальності як засобу самоствердження,
- дещо агресивний характер сексуальних фантазій.

Психологічні аспекти сексуальності жінок:

- сприймання сексу через романтичні стосунки,
- краще володіння технікою зваблення,
- потужна залежність сексуальних реакцій від психологічних факторів,
- секс – одна із багатьох функцій подружнього життя,
- сексуальний успіх мало впливає на самооцінку,
- переживання та висловлювання багатших емоційних реакцій від сексуальних стосунків,
- на сексуальність впливає виховання в генетичній родині та перший сексуальний партнер,
- більша схильність до сексуальної закомплексованості,
- більша схильність до маніпуляцій чоловіком на сексуальному ґрунті,
- приховування позашлюбних сексуальних пригод,
- сексуальні фантазії мають романтичний характер,
- значна потреба у спонтанному сексі.

Багато вищеперерахованих психологічних аспектів жіночої сексуальності визначаються її **фізіологічними особливостями**, зокрема:

- специфічна будова статевих органів,
- збудження емоційним ставленням партнера,
- збудження і розрядка переживаються різноманітніше, ніж у чоловіків,
- сексуальне задоволення зростає\згасає впродовж подружнього життя,
- наявність більшої кількості ерогенних зон,
- рідше і важче досягнення оргазму,
- можливість удавати псевдооргазм,
- здатність до множинного оргазму,
- перебіг оргазму має трифазовий характер,
- менша вираженість сексуальних порушень і розладів.

Оскільки простежуються значні відмінності у сексуальності чоловіків і жінок, як на психологічному, так і на фізіологічному рівнях, то для досягнення гармонії подружнього інтимного життя вже на його початку чоловіку та дружині необхідно успішно виробити сексуальну сумісність.

Подружня сексуальна сумісність – систематичне, гармонійне статеве життя, яке приносить задоволення обом шлюбним партнерам.

Рис. 5.4. Типові перешкоди формування подружньої сексуальної сумісності

Водночас, якщо подружжю не вдається підтримувати гармонійні сексуальні стосунки, по мірі зростання шлюбного стажу виникає ризик розгортання вторинної сексуальної адаптації.

Вторинна подружня сексуальна адаптація – проблема надмірного звикання шлюбних партнерів до подружнього сексу, рутинізації інтимних стосунків, зниження інтересу до них.

В вітчизняному суспільстві розповсюдженим є стереотип про неминуче згасання пристрасті та сексуального потягу шлюбних партнерів один до одного впродовж накопичення стажу сімейного життя.

Однак вторинна подружня адаптація не є обов'язковою, натомість на тлі вікового зменшення сексуальних контактів зростає чуттєвість і сентиментальність у взаєминах подружжя. Для профілактики та подолання вторинної сексуальної адаптації необхідно зберігати та виражати романтичні почуття до шлюбного партнера, урізноманітнювати сексуальні стосунки через їх спонтанність, фантазійність, здорове експериментування, ігри. Важливо також долати сексуальні сценарії, негативне ставлення до шлюбного партнера, низьку уважність і чуйність шлюбного партнера, гостра негативна реакція на епізодичні інтимні невдачі, неподолана сексуальна закомплексованість, примітивна сексуальна культура, брутальність!

Вторинна подружня сексуальна адаптація – проблема надмірного звикання шлюбних партнерів до подружнього сексу, рутинізації інтимних стосунків, зниження інтересу до них.

Подружня сексуальна сумісність – систематичне, гармонійне статеве життя, яке приносить задоволення обом шлюбним партнерам, приймаючи партнера таким, яким він є, але намагатись утримувати себе в прийнятній фізичній формі.

3. Психологічна детермінація подружніх сексуальних проблем

Сучасні дослідження засвідчують розповсюдженість шлюбних пар, які підтримують дуже низький ритм сексуального життя (один раз на кілька місяців) чи й взагалі відмовляються від нього. Типовими є й випадки, коли при нормальному ритмі сексуального життя один із членів подружжя не отримує від цього задоволення. Ця ситуація свідчить про порушення подружньої психологічної та сексуальної рівноваги і може бути ознакою родинної кризи.

Дослідження свідчать про існування типових особливостей подружніх сексуальних проблем у трьох вікових фазах шлюбу.

У молодого подружжя (чоловік і дружина не старші 30-ти років) ці проблеми зазвичай виникають на тлі матеріальних, побутових труднощів, боротьби за родинну владу, неправильного вибору засобів контрацепції. Віковий діапазон подружжя від 30 до 50 років страждає від сексуальної дисгармонії здебільшого через подружні зради чи неправильний спосіб життя та шкідливі звички. У подружжя, що перетнуло 50-річний рубіж, інтимні проблеми в основному провокуються процесами старіння.

Водночас сексуальні проблеми шлюбної пари можуть мати різну, часто комбіновану спричиненість.

Діапазон причин подружньої сексуальної дисгармонії умовно можна поділити на дві групи за їх походженням – біологічні та психологічні. До першої групи відносяться соматичні хвороби, сексопатологічні прояви та рідкісні невідповідності статевих органів партнерів. **Рис. 5.5. Тілесні хвороби, що викликають сексуальні проблеми**

Вживання деяких ліків (транквілізаторів, антидепресантів, гормональних препаратів тощо) теж може викликати послаблення статевого потягу. Значну роль у виникненні подружніх сексуальних порушень відіграє неправильний образ життя та шкідливі звички (стресова перевантаженість, вигорання на роботі, побутове навантаження, алкоголізм, наркоманія, тютюнопаління).

До найбільш типових психологічних причин порушень подружнього сексуального життя можна віднести:

- проблемні, конфліктні чи ворожі стосунки шлюбних партнерів (в тому числі реакція на поточні невдачі в інтимному житті),
- низький рівень сексуальної культури, збідненість знань сексуальних технік,
- пасивна поведінка жінки під час статевих актів,
- позашлюбні статеві зв'язки,
- невротичний стан одного чи й обох шлюбних партнерів.
- суперечливість сексуальних сценаріїв.

Сексуальний сценарій – сформований та закріплений стереотип сексуальної поведінки особистості.

Рис. 5.6. Типові сексуальні сценарії

Сексуальні сценарії шкідливі тим, що маючи здебільшого неусвідомлюваний характер, блокують природні потреби та поведінку шлюбних партнерів. «Ніколи» – підсвідома чи усвідомлювана заборона на секс і/або кохання «Завжди» – надмірна погоня за сексуальними контактами, чуттєвою насолодою «До тих пір, поки» – нездатність до сексуального збудження чи задоволення при наявності якихось справ «Після того, як» –

знецінення сексу тривогою через можливі негативні наслідки «Знову і знову» – сексуальна невдоволеність жінок через поспішність і неграмотність чоловіка «Уже не треба» – сприймання старіючими людьми сексу як важкого обов'язку і відмова від нього ! Сексуальний сценарій – сформований та закріплений стереотип сексуальної поведінки особистості.

На заваді гармонійного інтимного життя подружжя можуть стати сексуальні розлади. **Рис. 5.7. Типові сексуальні розлади чоловіків і жінок**

Імпотенція проявляється у чоловіків як статева безсилля, порушення ерекції; серед молодих чоловіків зустрічається передчасна еякуляція як надто швидко сім'явиверження, у зрілому віці більш розповсюдженими є уповільнена або й відсутня еякуляція.

Типовими сексуальними розладами жінок вважають алібідомію чи фригідність (відсутність статевого потягу), вагінізм (рефлекторне скорочення мускулів вагіни при спробі коїтусу), а також аноргазмію – відсутність переживання оргазму. Наразі найбільш складними формами порушень сексуальної функції подружжя є безпліддя (більше 20% українських родин) та подружня сексуальна аверсія, що більш характерна для жінок.

Подружня сексуальна аверсія – негативне ставлення до члена подружжя як до сексуального партнера або до сексуальних стосунків з ним при позитивному оцінюванні його в інших сферах.

Висновок

Практика показує, що величезна роль у виникненні і закріпленні подружніх сексуальних порушень належить саме психологічним чинникам, особливо характеру взаємин чоловіка та дружини. Тому профілактика та корекція проблем шлюбного інтимного життя обов'язково охоплює гармонізацію комунікації та стосунків членів подружжя.