

Емоційна складова сексуального життя жінок

Ксенія Наумова

магістрантка кафедри психології,

ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,

e-mail: NaumovaKO@krok.edu.ua

Ірина Сингаївська

кандидат психологічних наук, професор,

ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,

e-mail: irinas@krok.edu.ua,

ORCID: 0000-0001-6802-0081

Сексуальність – одна з тонких граней нашої особистості, відіграє велику роль у нашому житті. Вона присутня в усіх відносинах. Секс входить у базові потреби людини, він знаходиться на першому ступені піраміди Маслоу, нарівні з потребою в їжі, сні та воді.

Задоволеність цього першого ступеня, найпростіших фізіологічних потреб є фундаментом для спокійного задоволення наступних. Від "дірки" на цьому рівні віє голодом, який дуже складно заїсти, запити чи заробити, хоча багато хто намагається.

Дефіцит клінічних спостережень та наукових розробок у галузі сексуального життя жінок свідчить про необхідність удосконалення знань у цьому напрямі. Недолік інформації про нормальне сексуальне життя теж одна з причин, як потребує дослідження цієї теми. Область сексуальності наповнена стількома міфами, догмами та табу, що їй не завадить з одного боку – науковий, з іншого боку – людський, дорослий погляд.

Частково дана ситуація обумовлена тим, що окремі прошарки суспільства можуть виявитись неготовими до відповідних масових досліджень, демонструючи осуд чи супротив з причини того, що тема сексуальності все ще залишається високо табуваною.

Сексуальність становить собою не тільки самореалізацію сексуальної функції, а включає багаточисельні психологічні репрезентанти: фантазії, потяги, мотивації, когніції, емоції, які є сферою дослідження в психології [1]. Тому актуальним стає вивчення особливостей прояву емоцій жінок у сексуальному житті. Сучасна успішна жінка намагається поєднувати сімейну (шлюб, материнство) та професійну або творчу самореалізацію, проте це не просто, бо вимагає від жінки певних навичок самоорганізації, позитивного самоствавлення, мотивації тощо [2].

Як зазначав український сексолог В. Кришталь, в сучасній сексології виокремлюють кілька етапів в формуванні та проявленні сексуальності, які були виявлені ще в радянські часи під егідою Г. Васильченко. Загалом, увесь процес психосексуального розвитку, за Г. Васильченко, включає в себе три етапи:

1. формування статевої самосвідомості (статевої ідентифікації) (1-7 років);
2. формування статево-рольової поведінки (7-13 років);

3. формування психосексуальної орієнтації (12-26 років).

Третій етап психосексуального розвитку ділиться на 3 окремі стадії:

1-ша стадія – формування платонічного лібідо;

2-га стадія – формування еротичного (романтичного) лібідо;

3-тя стадія – формування сексуального лібідо (триває з 16 до 26 років).

На кожному з цих етапів відбувається формування психологічної установки чи інтроєкту, як його називають в Гештальт терапії. Згідно цих інтроєктів жінка надалі і буде своє сексуальне життя, усвідомлює свої потреби та почуття, які виникають у зв'язку з ними [3].

Питання кордонів – одне з найважливіших у формуванні сексуальності.

Люди, чиї кордони систематично порушувалися, важко можуть виявляти свої власні почуття і потреби, визначати, чого вони самі хочуть. Їм складно відокремити свої почуття та потреби від бажань іншої людини. А з іншого боку, є схильність приписувати свої почуття і думки іншому. І якщо виявляється, що інший – він інакший, у нього інші плани, інші потреби та не подібні до моїх бажань – трагедія та чергове розчарування [4].

Оскільки, як вже зазначалось, тема сексуальності – достатньо табуйована, то одне з почуттів, яке найчастіше зустрічається в темі сексуальності – це сором, а саме токсичний сором. Сором завжди стосується образу «Я», того образу, яким жінка за її уявленням має бути, та не є. Сором зазвичай опирається на приниження, пережите в дитинстві, він складається на основі почуття власної неповноцінності, ненависті до себе, подавленості, мовчання про свої страждання [1].

Що стосується іншого почуття, яке часто зустрічається в темі сексуальності жінок – провина, яка стосується саме сфери дій або бездіяльності. В основі токсичної провини лежать не реальні події, а суб'єктивні судження, що це «швидше за все трапилось через мене» [1]. Токсичні почуття ведуть до переживання ізольованості і відчуження, що звісно заважає отриманню усіх можливих насолод, які може принести сексуальне життя.

Вищесказане вказує на необхідність підвищення обізнаності та свідомості жінок у сфері сексуальності. Бо саме підтримка та психоедукація є важливими складовими фізичного, психологічного благополуччя та задоволення жінок у сексуальному житті.

Список використаних джерел

1. Brigitte M. *Sexualite, amour et Gestalt InterEditions; Édition : 2e edition, 2007. 173с.*
2. Леяк О.О., Сингаївська І.В. *Життєва успішність жінки як сучасний феномен. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей III Міжнародної конференції (Київ, 02 грудня 2021 р.). К. : Університет "КРОК", 2021.*
3. Сингаївська І.В., Федорець С. Б. *Підлітковий вік як один із критичних періодів психосексуального розвитку людини. Вчені записки Університету «КРОК», 2022. № 4 (68). С. 107–114.*
4. Тавваб Н. Г. *Особисті кордони. Керівництво зі спокійного життя без травм і комплексів. Харків : Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2023. 304 с.*