

Психологічні аспекти задоволеності жінок сексуальним життям

Ксенія Наумова,

магістрант кафедри психології,

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

e-mail: NaumovaKO@krok.edu.ua

Ірина Сингаївська,

кандидат психологічних наук, професор, директор ННІ психології,

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

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

ORCID: 0000-0001-6802-0081

Тема сексуальності дуже довго була оповита різноманітними табу, міфами та соромом, але це особливо стосувалось жіночої сексуальності. У середні віки фахівці з анатомії називали жіночі статеві органи *rudendum*, від латинського *rudere* – «соромитись». Виходить, що тоді назва жіночих статевих органів звучала так: «те, що соромно показувати» [1].

Відомо, що у жінок частіше, ніж у чоловіків сексуальні розлади пов'язані зі строгим вихованням у дитинстві. Заборон у дівчат більше, ніж у хлопців. Загалом у них більш розвинений романтичний, платонічний, еротичний потяг, ніж сексуальний. Спочатку у дівчат формується потреба у психологічному, емоційному контакті з обранцем, а лише пізніше – еротичний потяг. Чоловіча сексуальність залишається більш екстенсивною, предметною, не пов'язаною з емоційною близькістю, і часто переживається не як ставлення, а як завоювання і досягнення [2].

Сучасна успішна жінка намагається поєднати сімейну (шлюб, материнство) та професійну або творчу самореалізацію, проте це не просто, бо вимагає від жінки певних навичок самоорганізації, позитивного самоствалення, мотивації тощо [3]. Стрес погано впливає на лібідо жінок через те, що пригнічується різноманітна секреція статевих гормонів [4, с. 133].

У дослідженнях помічено, що ставлення жінок до своєї зовнішності має значущий зв'язок з особливостями їх сексуальних стосунків [5].

Для аналізу психологічних аспектів задоволеності сексуальним життям жінок було проведено дослідження. Учасниками даного дослідження стали жінки віком від 20 до 60 років. Загальна кількість осіб, що була залучена до експериментального дослідження, становила 60 осіб.

Найбільша питома вага жінок, які майже та посередньо задоволені сексуальним життям. А найменша питома вага – тих, хто повністю незадоволений. На другому місці з кінця – ті, хто повністю задоволені, тобто найбільша питома вага припадає саме на середній ступінь задоволеності.

Одним з питань авторської анкети було питання про 3 аспекти для покращення сексуального життя.

Отже, ТОП-3 відповіді – експерименти, наявність партнера та зменшення стресу. Варто зазначити, що відповіді могли бути сформовані по-різному,

проте згруповані за значенням. Наприклад, під поняттям експерименти могло звучати: секс-іграшки, різноманіття, пробувати нове; під поняттям зменшення стресу зустрічались терміни: відпочинок, розслабленість, зниження відчуття небезпеки. Хоч кожна з відповідей потребує ще більш детального аналізу, проте можна вже зараз зазначити, що з деякими з них можна працювати напряму, такі як: покращення стосунків з партнером, наявність партнера, розкутість, любов до себе, а деякі є швидше наслідками більш глибоких процесів, які потребують детального дослідження: вище лібідо, експерименти, чесність, розмови. В кожній ситуації важливо провести глибокий аналіз та дослідити першопричину речей, відсутність яких погіршує задоволеність сексуальним життям. Зазвичай, таких причин не одна, і це комплексна робота.

Найбільш значущі кореляційні зв'язки виявлено зі знаннями про свої сексуальні вподобання та знаннями у сфері сексуальної освіти, менш виражений позитивний зв'язок з категоріями задоволеності зовнішнім виглядом та досвідом першого сексу. Між задоволеністю сексуальним життям та легкістю обговорення сексуальних відносин з партнером і відносинами між батьками майже відсутній кореляційний зв'язок.

Список використаних джерел

1. Нагоскі Е. Як бажає жінка. Правда про сексуальне здоров'я: оновл. та доп.; пер. з англ. В. Зенгви, А. Саженьюк. Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2023. 480 с.
2. Kelly G. *Sexuality Today 10th Edition*. NY: McGraw-Hill Education, 2014. 608 p.
3. Лесяк 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. С. 268–271.
4. Сапольські Р. М. Чому зебри не страждають на виразку. Пер з англ. О. Лобастова. Харків: «Ранок», 2023. 400 с.
5. Eysenck H. J. *Masculinity-femininity, personality and sexual attitudes. The Journal of Sex Research*, 1971. 7(2). P. 83–88. <https://doi.org/10.1080/00224497109550695>