

**КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА**

**ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ ТА  
СПЕЦІАЛЬНОЇ ОСВІТИ**

**Кафедра психології особистості та соціальних практик**

**КВАЛІФІКАЦІЙНА МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА**

**Навчально-професійний проєкт**

**на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти**

**спеціальності 053 Психологія**

**освітньої програми 053.00.06 Сімейна психологія**

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СЕКСУАЛЬНОГО  
БЛАГОПОЛУЧЧЯ СУЧАСНИХ ПОДРУЖНИХ ПАР**

**Виконала: студентка групи СІПм12414д**

**Тараненко Надія Миколаївна**

**Науковий керівник:**

**Каліщук С. М.,**

**доктор психологічних наук,**

**професор**

**Київ – 2025**

## ЗМІСТ

|                                                                                                                                                                                    |           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>АНОТАЦІЯ .....</b>                                                                                                                                                              | <b>3</b>  |
| <b>ВСТУП.....</b>                                                                                                                                                                  | <b>5</b>  |
| <b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СЕКСУАЛЬНОГО<br/>БЛАГОПОЛУЧЧЯ СУЧАСНИХ ПОДРУЖНІХ ПАР.....</b>                                                                           | <b>9</b>  |
| 1.1. Сексуальне благополуччя як наукова категорія: сучасні підходи та визначення.....                                                                                              | 9         |
| 1.2. Психологічні особливості, що впливають на сексуальне благополуччя (емоційна близькість, комунікація, самооцінка).....                                                         | 13        |
| 1.3. Соціальні та культуральні аспекти сексуального благополуччя подружніх пар.....                                                                                                | 22        |
| Висновки до першого розділу.....                                                                                                                                                   | 26        |
| <b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ<br/>ОСОБЛИВОСТЕЙ СЕКСУАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СУЧАСНИХ<br/>ПОДРУЖНІХ ПАР ТА ОБҐРУНТУВАННЯ МЕТОДІВ ОПТИМІЗАЦІЇ<br/>ВТРУЧАННЯ.....</b> | <b>30</b> |
| 2.1. Обґрунтування діагностичної програми і аналіз результатів емпіричного дослідження: рівні сексуального благополуччя та їхні психологічні детермінанти.....                     | 30        |
| 2.2. Розробка програми консультаційних сесій із оптимізації сексуального благополуччя сім'ї.....                                                                                   | 43        |
| 2.3. Апробація запропонованої програми та оцінка її ефективності.....                                                                                                              | 57        |
| Висновки до другого розділу.....                                                                                                                                                   | 64        |
| <b>ВИСНОВКИ.....</b>                                                                                                                                                               | <b>67</b> |
| <b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>                                                                                                                                             | <b>71</b> |
| <b>ДОДАТКИ.....</b>                                                                                                                                                                | <b>77</b> |

## АНОТАЦІЯ

**Актуальність дослідження.** Сексуальне благополуччя є важливим компонентом гармонійного подружнього життя, яке безпосередньо впливає на емоційну близькість, стабільність відносин та загальну якість життя партнерів. У сучасному суспільстві, де спостерігаються зміни гендерних ролей, поширення інформації про сексуальність і підвищення рівня сексуальної свободи, вивчення психологічних особливостей цього аспекту стає особливо актуальним. Дослідження цієї теми дозволяє виявити фактори, які сприяють або перешкоджають досягненню сексуального благополуччя, а також розробити рекомендації для підвищення якості подружніх стосунків.

Ряд науковців займалися дослідженням різних аспектів подружніх стосунків, зокрема, викликають інтерес такі наукові розробки: дослідження подружніх стосунків та фактори, що ведуть до стабільності або розпаду стосунків та розробка моделі чотирьох кінців світу (критика, зневага, захист і мовчання), які негативно впливають на сексуальне і емоційне благополуччя пар (Дж. Готтман); дослідження соціокультурних впливів на сексуальність та сексуальні стосунки та роль соціальних норм і комунікації в досягненні сексуального благополуччя в парах (Р. Нельсон-Джоунс); дослідження проблем самооцінки та страхів у контексті інтимних відносин, вплив психологічних бар'єрів та соціальних аспектів на сексуальне здоров'я і благополуччя пар (Т. Сандерс) тощо.

Сексуальне благополуччя подружніх пар є багатовимірним феноменом, що залежить від низки психологічних (емоційна близькість, комунікація, самооцінка) та соціальних факторів (тривалість стосунків, культуральні норми). Застосування комплексного підходу до діагностики і корекції цих факторів сприятиме покращенню рівня сексуального благополуччя та гармонізації подружніх відносин.

Результати дослідження можуть стати основою для розробки психологічних програм, спрямованих на підтримку та розвиток здорових

подружніх стосунків, а також для вдосконалення психологічної допомоги парам, які стикаються із проблемами у сексуальному житті.

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості сексуального благополуччя та розробити програму консультаційних сесій із їх оптимізації.

**Завдання дослідження:**

1. Провести аналіз сучасних теоретичних підходів до поняття сексуального благополуччя.
2. Визначити психологічні особливості, що впливають на сексуальне благополуччя подружніх пар.
3. Дослідити зв'язок між рівнем сексуального благополуччя і якістю подружніх стосунків.
4. Обґрунтувати програму консультаційних сесій із оптимізації сексуального благополуччя, яка враховує рівень емоційної близькості партнерів, характер міжособистісної комунікації, самооцінку, гендерні установки та соціокультурні фактори.

**Об'єкт дослідження:** сексуальне благополуччя подружніх пар.

**Предмет дослідження:** психологічні особливості сексуального благополуччя подружніх пар.

**Шляхами реалізації мети та завдань дослідження є:** узагальнення теоретичних даних, аналіз соціологічних, психологічних праць присвячених проблемі дослідження з метою визначення науково-теоретичного підґрунтя програми оптимізації сексуального благополуччя сучасних сімейних пар, опитувальники, бесіди, спрямовані на діагностику труднощів, які виникають в подружніх стосунках, кількісний та якісний аналіз отриманих даних, розробка програми консультаційних сесій із оптимізації подружніх стосунків у сфері сексуального благополуччя сім'ї.

**Ключові слова:** сексуальне благополуччя, подружні стосунки, психологічні особливості, емоційна близькість, соціальні фактори.

## ВСТУП

Сексуальне благополуччя є важливим компонентом гармонійного подружнього життя, що визначає не лише рівень фізичної задоволеності партнерів, але й впливає на емоційну близькість, стабільність відносин та загальну якість життя. Сексуальна сфера життя подружжя не є ізольованою від інших аспектів стосунків, таких як комунікація, довіра, емоційна підтримка, а також соціальні та культурні норми, що визначають очікування від сексуальної взаємодії. У сучасному світі, де спостерігаються зміни в гендерних ролях, зростання рівня сексуальної свободи та поширення інформації про сексуальність, актуальність дослідження сексуального благополуччя подружніх пар є незаперечною.

Необхідність вивчення цього явища зростає в умовах, коли сексуальність і сексуальні стосунки втрачають свою табуованість, а з'являються нові підходи до розуміння сексуального благополуччя. У сучасному суспільстві сексуальне благополуччя стало важливим елементом індивідуальної та колективної ідентичності, а також культурною нормою, яка залежить від особистих переконань, соціальних умов і традицій. Вивчення психологічних аспектів сексуального благополуччя дозволяє не лише поглибити розуміння цього явища, а й виявити ті фактори, які можуть сприяти або перешкоджати досягненню сексуальної гармонії в парі.

У науковій літературі значна увага приділяється аналізу індивідуальних аспектів сексуальності, таких як сексуальні схильності, бажання, потреби та задоволення (Levine, 2003). Однак мало досліджено питання сексуального благополуччя в контексті взаємодії партнерів, їхніх емоційних зв'язків та соціальних ролей. В цьому контексті, сексуальне благополуччя стає не лише фізіологічним, а й психологічним явищем, яке вимагає розгляду в площині міжособистісної взаємодії, комунікації, емоційної відкритості та автентичності.

Одним із важливих аспектів є вплив соціальних факторів на сексуальне благополуччя. Паралельно з розвитком індивідуальних стосунків, важливу

роль у досягненні сексуального благополуччя відіграють культурні та соціальні норми, що формують уявлення про сексуальність і її місце в житті людини. Сексуальна свобода, як суспільне явище, є результатом змін у світогляді та еволюції моральних норм, що визначають, яким чином сексуальність впливає на індивідуальне та колективне благополуччя.

Психологічне благополуччя в контексті сексуальних стосунків є комплексним і багатовимірним явищем, яке включає як внутрішні, так і зовнішні фактори. Саме ці фактори, в їхній взаємодії, створюють умови для розвитку здорових і гармонійних сексуальних відносин, що є основою для стабільних та емоційно наповнених подружніх стосунків. Вивчення цих факторів є важливим для розуміння того, як сексуальне благополуччя може бути досягнуте в умовах сучасних змін у соціальних і культурних нормах.

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості сексуального благополуччя та розробити програму їх оптимізації.

**Завдання дослідження:**

1. Провести аналіз сучасних теоретичних підходів до поняття сексуального благополуччя.
2. Визначити психологічні особливості, що впливають на сексуальне благополуччя подружніх пар.
3. Дослідити зв'язок між рівнем сексуального благополуччя і якістю подружніх стосунків.
4. Обґрунтування програми консультаційних сесій із оптимізації сексуального благополуччя, яка враховує рівень емоційної близькості партнерів, характер міжособистісної комунікації, самооцінку, гендерні установки та соціокультурні фактори.

**Об'єкт дослідження:** сексуальне благополуччя подружніх пар.

**Предмет дослідження:** психологічні особливості сексуального благополуччя подружніх пар.

**Гіпотеза дослідження:** Сексуальне благополуччя подружніх пар є багатовимірним явищем, що залежить від низки психологічних (емоційна близькість, комунікація, самооцінка) і соціальних-психологічних факторів (тривалість стосунків, культуральні норми). Застосування комплексного підходу до діагностики і корекції цих факторів сприятиме покращенню рівня сексуального благополуччя та гармонізації подружніх відносин

**Теоретико-методологічною основою дослідження** складають роботи вітчизняних та зарубіжних науковців, зокрема дослідження Дж. Готтмана про фактори, що ведуть до стабільності або розпаду стосунків, соціокультурні аспекти сексуальності; дослідження Т. Сандерса про вплив психологічних бар'єрів на сексуальне благополуччя; соціокультурні теорії сексуальності Л. Шнайдер; опис впливу соціальних норм і гендерних ролей К. Венс; аналіз ролі сексуальної комунікації В. Снелла; поняття еротичного контуру Дж Моріна; опис зв'язку між інтимною близькістю та сексуальним задоволенням П. Дж. Кляйнплац; дослідження впливу психологічних факторів на подружні стосунки М. Головки; аналіз ролі емоційної близькості у подружніх відносинах А. Білик; опис соціальних аспектів сексуальності І. Васильченко; дослідження психологічних бар'єрів, що перешкоджають сексуальному благополуччю Н. Малюти.

**Перелік методів.** Для дослідження буде використано такі методи:

1. Клінічне інтерв'ю (містить дані про основні соціально-демографічних характеристик досліджуваних: вік, стать, період перебування в шлюбі).
2. Опитувальник "Суб'єктивного сексуального благополуччя" Гупаловської (2021).
3. Багатовимірний опитувальник сексуальності (Снелл), адаптація Музалевської (2021).

**Наукова новизна і теоретична значущість** дослідження полягає в поглибленому аналізі психологічних і соціальних факторів, що впливають на сексуальне благополуччя подружніх пар, а також в адаптації існуючих методик

для дослідження цього явища в контексті сучасних змін у соціальних і культурних нормах.

**Практична значущість** роботи полягає в розробці рекомендацій, які можуть бути використані психологами та консультантами для покращення сексуального благополуччя пар, а також у створенні програми консультаційних сесій для оптимізації подружніх стосунків у сфері сексуального благополуччя сім'ї.

Робота складається з анотації, вступу, двох розділів з підрозділами і висновками до розділів, висновків, додатків та списку використаної літератури який налічує 64 джерела, з них 41 іноземними мовами, ілюстрована 5 рисунками та 5 таблицями на 80 сторінках.

## **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СЕКСУАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СУЧАСНИХ ПОДРУЖНІХ ПАР**

### **1.1. Сексуальне благополуччя як наукова категорія: сучасні підходи та визначення**

Сексуальне благополуччя у науковому дискурсі ХХІ століття розглядається як складний, багатовимірний феномен, що об'єднує психологічні, фізіологічні, соціокультурні та емоційні аспекти людської сексуальності. Його значення зростає в контексті сучасного індустріального та інформаційного суспільства, де сексуальність дедалі більше виходить за межі табуованої теми й набуває рис особистісного ресурсу, інтимної взаємності та партнерської гармонії.

Згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (World Health Organization [WHO], 2006), сексуальне благополуччя — це "стан фізичного, емоційного, психічного та соціального добробуту, пов'язаного з сексуальністю; воно не є лише відсутністю хвороб, дисфункцій або немочі". Це визначення передбачає, що сексуальне благополуччя тісно пов'язане з правами людини, зокрема правом на сексуальну автономію, згоду, інформацію та задоволення. Відповідно до цієї концепції, сексуальність визнається не лише біологічною функцією, а й глибоко особистісною, емоційною та комунікативною складовою життя.

У рамках подружніх стосунків це означає не лише фізичну сумісність партнерів, а й здатність до відкритої комунікації про сексуальні потреби, повагу до меж іншого та досягнення емоційної близькості як фундаменту сексуальної гармонії. Такий підхід (WHO, 2006) вказує на потребу міждисциплінарного підходу до розуміння сексуального благополуччя, де важливу роль відіграє психологія як наука про переживання, установки та поведінку особистості в інтимних стосунках.

Комунікаційна відкритість — це здатність відкрито та чесно обговорювати свої почуття, потреби, думки та переживання в межах стосунків. Така відкритість дозволяє партнерам не лише зрозуміти одне одного, а й допомагає зменшити стрес та емоційне напруження, що позитивно впливає на рівень сексуального благополуччя. Важливим аспектом комунікаційної відкритості є активне слухання, що дозволяє партнеру відчути себе почутим і підтриманим (Gottman & Silver, 1999). Відсутність відкритості може призвести до відчуження і зниження інтимної близькості в парі

У контексті парних взаємин сексуальне благополуччя вивчається крізь призму задоволеності сексуальним життям, комунікативної відкритості партнерів, тілесної сумісності, здатності до емпатії та емоційного відгуку. Kleinplatz (2001) підкреслює, що сексуально благополучна пара — це не лише пара, що має регулярний сексуальний контакт, але насамперед — пара, яка засвідчує близькість, емоційну автентичність і почуття значущості одне для одного.

Емоційна автентичність — це здатність бути щирим і правдивим щодо своїх емоцій та почуттів, як у відносинах з собою, так і в стосунках з іншими людьми. Це означає відкритість у вираженні своїх емоцій, без намагання приховати або змінити їх відповідно до очікувань оточуючих. У сексуальному контексті емоційна автентичність дозволяє партнерам бути відвертими щодо своїх бажань, що сприяє більшому задоволенню і гармонії у стосунках (Brown, 2010). Чим більша емоційна автентичність, тим вища ймовірність емоційної близькості та стабільності в стосунках.

Особливої уваги заслуговує модель Джека Моріна (Morin, 2006), який запровадив поняття «еротичного контуру» — унікальної психоемоційної та тілесної схеми сексуального збудження, яка формується під впливом індивідуального досвіду, фантазій, потреб і заборон, вона включає в себе психологічний, емоційний та тілесний аспекти. Morin (2006) акцентує на тому, що сексуальне благополуччя можливе лише тоді, коли партнери можуть вільно й без осуду досліджувати власні еротичні сценарії та відкриватися у

безпечному емоційному просторі. Це положення набуває особливого значення в контексті посттрадиційного суспільства, де зростає роль саморефлексії, саморегуляції й психологічної культури у сфері сексуальності.

У межах когнітивно-поведінкової парадигми сексуальне благополуччя визначається як функція задоволеності, яку особа отримує від власної сексуальної активності та взаємодії з партнером (Davison & McCabe, 2005). Тут акцент ставиться на поведінкових проявах (частота сексуальних контактів, рівень задоволення, відсутність конфліктів), однак часто бракує розуміння глибших, емоційно-ціннісних шарів досвіду.

Гуманістичні підходи (зокрема на основі ідей К. Роджерса, В. Франкла, І. Ялома) трактують сексуальне благополуччя як прояв автентичності, взаємного визнання та глибинної зустрічі з іншим (Rogers, 1980; Франкл, 2022; Yalom, 1989). У цьому контексті сексуальний контакт — не лише фізичний акт, а акт психологічного відгуку, відкритості, довіри та творчого партнерства.

Феміністичні дослідниці Керол Венс та М. Дж. Баркер (Vance, 1984; Barker, 2013) звертають увагу на нерівність, владу, згоду й гендерні сценарії у сексуальній взаємодії. Вони наголошують: сексуальне благополуччя можливе лише за умов дотримання принципів добровільності, паритету, поваги до меж і тілесної автономії. Цей підхід особливо актуальний у контексті сучасної критики патріархальних норм, що обмежували жіночу сексуальність і нав'язували культурні шаблони "нормальної" сексуальної поведінки.

У світовій академічній спільноті зростає інтерес до інтегративних моделей сексуального благополуччя. Наприклад, *Canadian Guidelines on Sexual Health Education* (Public Health Agency of Canada, 2008) пропонують концепцію, яка охоплює когнітивний, афективний, поведінковий і культурний компоненти сексуального функціонування. Згідно з цими підходами, сексуальне благополуччя виникає на перетині особистісних цінностей, досвіду емоційної близькості, комунікації в парі та культури, в якій живе пара.

У контексті подружніх пар дослідники також підкреслюють значення таких компонентів сексуального благополуччя: емоційна інтимність і довіра

між партнерами (Byers & Demmons, 1999), здатність до відкритої комунікації про сексуальні потреби (McCarthy & Farr, 2012), узгодженість сексуальних очікувань і задоволеність (Sprecher, 2002), самоприйняття і тілесна автономія, які пов'язані із сексуальною самооцінкою (Snell & Papini, 1989).

Сучасні дослідження вказують на зростання значущості сексуального благополуччя в умовах постіндустріального суспільства, де сексуальність дедалі більше виходить за межі суто репродуктивної функції. Вона стає засобом глибшої емоційної взаємодії, способом самовираження та фактором, що сприяє особистісному зростанню партнерів у стосунках.

В українському науковому просторі тему сексуального благополуччя розглядають, зокрема, Вікторія Гупаловська (2022), Ольга Кочарян (2023), Ольга Колеснікова (2025), які наголошують на потребі говорити про сексуальність відкрито, враховуючи як культурні зміни, так і психологічні потреби сучасних пар. Їхні праці також акцентують на важливості розвитку емоційної грамотності, емпатійності та здатності до рефлексії в контексті сексуальних стосунків.

Зміни у підходах до розуміння сексуального благополуччя протягом часу також заслуговують на увагу. Традиційно сексуальність розглядалася переважно з патомедичної точки зору, як сфера, пов'язана із дисфункціями, захворюваннями або репродуктивною функцією. Проте з часом акценти змістилися у бік більш цілісного й позитивного підходу, що враховує задоволення, добровільність, комунікацію між партнерами, рівноправність і психологічне благополуччя. Зокрема, сучасна сексологія дедалі частіше звертається до гуманістичних і інтегративних моделей сексуальності, які підкреслюють її зв'язок з емоційною близькістю, самовираженням і якістю життя.

У контексті сучасного уявлення про подружні пари важливо також враховувати сексуальне благополуччя представників ЛГБТ+ спільноти. Хоча у фокусі досліджень досі переважають гетеросексуальні союзи, наукова спільнота все активніше привертає увагу до потреб і досвіду одностатевих пар,

трансгендерних людей та небінарних осіб. Дослідження свідчать, що багато з аспектів, важливих для сексуального благополуччя (емоційна безпека, згода, підтримка, задоволення), є універсальними, проте деякі бар'єри, пов'язані з дискримінацією чи внутрішньою стигматизацією, можуть мати особливий вплив на ці пари.

Окрему увагу дослідники почали приділяти впливу цифрового середовища на сексуальне благополуччя сучасних партнерів. Соціальні мережі, порнографічний контент, додатки для знайомств і месенджери змінюють способи встановлення контактів, формують сексуальні сценарії й очікування. Ці фактори можуть як посилювати інтимність і відвертість, так і викликати труднощі, зокрема порушення довіри, залежність від віртуальних стимулів, нереалістичні уявлення про сексуальність чи тіло. У зв'язку з цим сексуальне благополуччя в цифрову епоху потребує додаткових досліджень і нових стратегій психологічного супроводу пар.

Таким чином, сексуальне благополуччя сьогодні постає як багатовимірне поняття, яке потребує комплексного вивчення з урахуванням як особистісних особливостей партнерів, так і соціокультурного контексту, в якому вони перебувають.

## **1.2. Психологічні особливості, що впливають на сексуальне благополуччя (емоційна близькість, комунікація, самооцінка)**

Сексуальне благополуччя як складова подружніх стосунків значною мірою зумовлюється низкою психологічних чинників, серед яких ключовими є емоційна близькість, якість комунікації та рівень самооцінки партнерів. У науковому дискурсі ці аспекти розглядаються не лише як умови для гармонійного сексуального життя, а й як динамічні елементи, що взаємодіють між собою та створюють основу для задоволення, довіри й відкритості у сексуальній взаємодії.

Емоційна близькість виступає фундаментом для формування глибокого, значущого зв'язку між партнерами. Вона включає здатність до вразливості, емпатії, відкритого ділення переживаннями, почуттями, сексуальними бажаннями та межами. Згідно з дослідженнями пари з високим рівнем емоційної близькості значно частіше повідомляють про задоволення від сексуального життя, оскільки відчуття безпеки й прийняття створює простір для експериментування, вираження еротичних фантазій та практик, що виходять за межі рутинної інтимності (Yoo, Bartle-Haring, Day і Gangamma, 2014). Саме в контексті довірливих стосунків можливим стає дослідження різноманітності сексуальності — від використання тілесних практик і масажу до ролевих ігор, сенсорної стимуляції, використання сексуальних ігор та інших засобів, що підсилюють емоційний контакт.

Не менш значущим чинником є психологічна зрілість партнера, яка включає здатність до саморефлексії, прийняття відповідальності за власні емоції, вміння домовлятися та приймати іншу людину як автономну особистість. У парі, де партнери емоційно зрілі, формується атмосфера взаємоповаги, відкритості, гнучкості, що сприяє задоволенню у сексуальному житті. Така зрілість дозволяє не плутати симбіоз з інтимністю, підтримуючи баланс між близькістю та особистими межами.

Взаємозв'язок сексуального благополуччя зі стилем прив'язаності є ще однією значущою змінною. Теорія прив'язаності, започаткована Bowlby (1988), та розвинена Hazan і Shaver (1987), свідчить про те, що стиль емоційної прив'язаності в дитинстві формує сценарії інтимної поведінки в дорослому житті. Дослідження показують, що особи з безпечним стилем прив'язаності відзначають вищий рівень задоволення від сексуальних стосунків, тоді як унікаючий чи тривожний стиль часто пов'язаний із сексуальними труднощами, тривогою, або уникненням близькості (Mikulincer & Shaver, 2007).

Тривожність і уникнення — це два ключових стилі прив'язаності, які можуть мати важливий вплив на сексуальне благополуччя в парі. Теорія

прив'язаності, розроблена Bowlby (1969) та Ainsworth (1978), пояснює, як ранні емоційні взаємодії з основними опікунами формують схеми прив'язаності, які згодом впливають на здатність індивіда формувати близькі стосунки в дорослому віці, включаючи інтимні зв'язки.

Досвід емоційної близькості, що формується ще в дитинстві через взаємодію з фігурами прив'язаності, продовжує відігравати значну роль і в дорослому житті, особливо в сфері інтимних стосунків. Стиль прив'язаності впливає не лише на те, як людина будує емоційний контакт, а й на те, як вона проживає сексуальну близькість, які потреби і страхи несе у цю сферу.

Тривожно-амбівалентний стиль зазвичай проявляється як глибока потреба в близькості, що супроводжується відчуттям вразливості та страху бути покинутим. У сексуальному контексті це може виявлятися як прагнення використовувати інтимність для підтвердження власної значущості й любові партнера. Така мотивація часто породжує залежність від сексуального контакту як джерела емоційного заспокоєння, а не спільного задоволення. У результаті секс може ставати радше способом зменшити тривогу, ніж простором взаємної насолоди. Люди з таким стилем можуть бути надмірно чутливими до змін у поведінці партнера, інтерпретуючи зниження інтенсивності сексуальних проявів як сигнал відторгнення. Це, в свою чергу, породжує додаткове напруження, почуття фрустрації, зниження сексуального задоволення.

Унікаючий стиль характеризується схильністю дистанціюватися в емоційно насичених ситуаціях, зокрема й у сфері сексуальності. Такі особи можуть уникати надто тісного контакту, не проявляти ініціативу або стримувати свої сексуальні бажання, побоюючись втрати контролю чи залежності. Внаслідок цього інтимність часто набуває формальності або обмежується лише фізичним контактом без глибшої емоційної участі. Уникнення відкритого діалогу про сексуальні потреби, емоції чи фантазії веде до поступового охолодження у стосунках, що поглиблює відчуження і знижує якість сексуального життя пари. Відсутність безпечного простору для

еротичного самовираження стає перешкодою для побудови глибокого тілесного зв'язку.

Слід зауважити, що динаміка між двома людьми з різними стилями прив'язаності часто стає джерелом конфліктів у сексуальному житті. Наприклад, пара, де один партнер схильний до тривожності, а інший – до уникнення, може потрапити в пастку взаємного нерозуміння: потреба в більшій близькості з боку одного викликає відсторонення іншого, що лише підсилює тривогу та невдоволення обох. Такий патерн, що часто формується несвідомо, має прямий вплив на сексуальне благополуччя, оскільки перешкоджає формуванню стабільного, довірливого й гнучкого сексуального контакту, в якому обидва партнери можуть бути почутими та прийнятими.

Таким чином, аналіз стилів прив'язаності дозволяє краще зрозуміти глибинні причини сексуальної незадоволеності в парі. Усвідомлення власного стилю, розвиток емоційної рефлексії та відкритої комунікації здатні створити передумови для зцілення деструктивних сценаріїв та побудови більш здорової, гнучкої еротичної взаємодії.

Водночас, за умов підтримки і розвитку здорових стосунків, а також психотерапевтичної роботи, ці стилі прив'язаності можуть змінюватися. Наприклад, робота з терапевтом, спрямована на підвищення емоційної відкритості та комунікації, може допомогти людям з тривожним стилем прив'язаності знизити свою тривожність та отримати більший емоційний комфорт від сексуальних відносин. Для людей з унікаючим стилем прив'язаності важливими є вправи на збільшення комфорту в емоційному контакті, що дозволяє їм поступово відкриватися та пізнавати нові аспекти інтимності.

Таким чином, сексуальне благополуччя тісно пов'язане з емоційними патернами, закладеними в ранньому дитинстві, а їх корекція може стати важливим кроком у розвитку здорових і гармонійних сексуальних стосунків.

Комунікація є ще одним ключовим психологічним фактором, що визначає рівень сексуального благополуччя. Йдеться не лише про вербальне

обговорення сексуальних тем, а й про невербальні сигнали, які партнери використовують для вираження свого бажання, зацікавленості чи дискомфорту. Якісна комунікація дозволяє уникнути багатьох непорозумінь, посилює відчуття взаємної підтримки та знижує ризик виникнення сексуальних конфліктів. За результатами досліджень Byers (2005) сексуальна комунікація прямо корелює з рівнем задоволення стосунками та інтимністю. Особливо важливою є здатність відкрито обговорювати сексуальні потреби, експериментальні інтереси, в тому числі ті, що можуть виходити за рамки традиційних уявлень про сексуальність. Це створює простір для здорового еротичного діалогу, де партнери можуть узгоджувати свої межі та спільно досліджувати ті форми сексуальної взаємодії, що підсилюють їхню близькість.

Nelson-Jones (2005) у своїх працях підкреслює, що сексуальне благополуччя в парах значною мірою зумовлюється якістю міжособистісної комунікації, яка формується в контексті соціокультурних норм, очікувань і моделей поведінки. На його думку, ефективна сексуальна комунікація — здатність відкрито та без осуду обговорювати інтимні потреби, бажання й межі — є ключовою умовою для досягнення задоволеності в сексуальному житті та емоційної близькості. Застосування когнітивно-поведінкових інструментів у парній терапії, які пропонує Нельсон-Джоунс, сприяє розвитку навичок рефлексії, активного слухання та конструктивного діалогу, що в довготривалій перспективі позитивно впливає на якість стосунків.

Нерідко виникають конфлікти, які мають вплив на сексуальну сферу стосунків. Конфлікти можуть бути пов'язані з недостатньою комунікацією, непорозуміннями щодо інтимних потреб або навіть знеціненням сексуальної складової у відносинах. Напруження і невирішені конфлікти призводять до емоційної відчуженості, зниження самооцінки, а також до зниження сексуальної активності і задоволення. Особливо це стосується тих пар, де відсутнє вміння конструктивно вирішувати суперечки та де емоційний бар'єр стає перепорою для відвертого обміну думками. У таких випадках

психоемоційний дискомфорт, породжений конфліктами, може значно вплинути на загальний рівень сексуального благополуччя партнерів.

Гумор, гра та здатність до спонтанності також виступають важливими складовими психологічного клімату в сексуальних стосунках. Вони знижують рівень тривоги, сприяють розслабленню, дозволяють партнерам відчувати себе більш вільно у вираженні бажань та фантазій. Дослідження вказують, що пари, які активно залучають гру в інтимну сферу, мають вищий рівень емоційної задоволеності та сексуального благополуччя (Fraley & Aron, 2004). Еротична гра відкриває можливості для спільного дослідження, відчуття новизни й задоволення, які виходять за межі рутинного сексуального сценарію. Вміння грати, не соромлячись своєї тілесності, імпровізувати, жартувати у процесі інтимної взаємодії — це прояв не лише сексуальної впевненості, а й емоційної безпеки, яка є основою для глибокої близькості. У такому контексті сексуальність постає не як зобов'язання чи спосіб уникнення конфлікту, а як живий процес творчої взаємодії, що укріплює емоційний зв'язок між партнерами.

Самооцінка є важливим психологічним показником, що визначає, наскільки людина сприймає себе гідною любові, уваги й сексуального задоволення. Вона відіграє суттєву роль у формуванні сексуальної ідентичності, у здатності висловлювати бажання, приймати ініціативу та досліджувати тілесність у межах партнерства. Люди з високою самооцінкою, як правило, демонструють більшу впевненість у собі, вміння відкрито комунікувати про сексуальні потреби, а також менше бояться критики чи відторгнення. Це сприяє більш гармонійному та взаємно задовільному інтимному життю.

Навпаки, низька самооцінка може виступати чинником тривоги, сорому та уникання сексуального контакту. Особливо чутливими є аспекти тілесної самооцінки, які включають ставлення до власного тіла, сприйняття своєї сексуальності та рівень прийняття власної зовнішності. Дослідження свідчать, що люди, які не відчують себе фізично привабливими, частіше зазнають

труднощів у сексуальній взаємодії, мають менше задоволення від інтимності та можуть уникати певних форм тілесного контакту (Satinsky, Reese, Dennis, Sanders, & Bardzell, 2012)

Однак важливо підкреслити, що самооцінка формується не лише на основі особистого досвіду, а й у динаміці партнерських стосунків. Підтримка, позитивна зворотна реакція, відчуття бажаності з боку партнера здатні поступово трансформувати внутрішнє ставлення до себе, зміцнюючи як загальну, так і сексуальну самооцінку. Таким чином, створення безпечного простору для прийняття та еротичної гри є необхідною умовою для розвитку сексуального благополуччя в подружній парі.

Особливо важливим чинником виступає тілесна самооцінка — наскільки індивід приймає власне тіло, його сексуальність, фізіологію, зміни, що відбуваються з віком. Суспільні стандарти краси, зображення в медіа, порівняння з ідеалізованими образами можуть знижувати рівень тілесного комфорту, викликати сором, уникнення оголеності чи сексуальних контактів. Водночас тілесна позитивність і практика тілесної уважності (body mindfulness) сприяють зростанню відкритості до сексуального контакту та зниженню тривожності під час інтиму (Cash & Smolak, 2011).

Сексуальне благополуччя значною мірою пов'язане з базовим відчуттям безпеки, яке формується ще в ранньому дитинстві через тілесний досвід — дотик, тепло, турботу, тілесне прийняття. Це поняття тісно пов'язане з теорією сенсорної інтеграції та соматичного досвіду, які підкреслюють, що наше тіло "запам'ятовує" досвід через відчуття, і на основі цього досвіду вибудовується сприйняття власної тілесності та здатність отримувати задоволення.

У контексті сексуального життя, відчуття безпеки є не лише фізичним, а й емоційним, що дає можливість розслабитися, бути у контакті з тілом, прислухатися до власних відчуттів і відкрито комунікувати свої потреби. Навпаки, відсутність досвіду тілесної безпеки (наприклад, внаслідок ранніх травм, порушених меж, ігнорування тілесних сигналів у дитинстві або

сексуалізованого насилля) може викликати тілесну дисоціацію, складнощі у збудженні, сором, емоційну відчуженість під час інтиму.

Соматичні прояви сексуального задоволення — такі як дихання, м'язова напруга, серцебиття, збудження — безпосередньо пов'язані з вегетативною нервовою системою. І якщо тіло перебуває у стані хронічної тривоги або захисту, здатність до насолоди блокується. Людина не відчуває себе "в тілі", не може по-справжньому розслабитись і переживати задоволення, навіть за відсутності фізичних проблем.

У цьому контексті важливим є формування позитивного тілесного досвіду через дбайливий дотик, що не має сексуального підтексту — наприклад, обійми, доторки, масаж, тілесні практики. Вони дають змогу поступово відновити довіру до власного тіла, зменшити тривогу і навчитися бути в контакті з собою. Ці практики лежать в основі тілесно-орієнтованої психотерапії, яка використовується у роботі з сексуальними труднощами (Rothschild, 2000).

Крім того, тілесна безпека передбачає не лише комфорт у власному тілі, а й здатність до саморегуляції. Людина, яка знає, що має контроль над своїм тілом і може сказати "ні", відчуває себе впевненіше в інтимних ситуаціях, що, в свою чергу, посилює здатність до задоволення.

Отже, сексуальна насолода — це не лише результат біологічної стимуляції, а й психофізіологічний процес, який потребує:

- довіри до партнера;
- позитивного досвіду дотику;
- дозволу бути вразливою/вразливим;
- знання власних тілесних меж і потреб.

Розвивати сексуальну чутливість можливо через усвідомлену тілесність, відновлення зв'язку зі своїм тілом, практикування присутності "тут і зараз", що актуалізується, зокрема, у майндфулнес- та тілесно-орієнтованих підходах у терапії.

Самооцінка безпосередньо впливає як на сексуальну ініціативу, так і на здатність приймати власну тілесність. Особи з високою самооцінкою частіше повідомляють про позитивний образ тіла, відкритість до нових практик, здатність до насолоди та менш схильні до відчуття сорому або тривоги у сексуальному контексті (Snell, Belk, Papini, & Clark, 1989). Тілесна автономія, тобто відчуття, що тіло належить самій людині та вона має право розпоряджатися ним у межах власного комфорту, є важливою передумовою сексуального добробуту. Вона сприяє встановленню меж, які базуються не на страху або соромі, а на усвідомленні власних потреб та цінностей.

Значну роль у формуванні здорової самооцінки відіграють і культурні уявлення про сексуальність. Зокрема, в суспільствах, де сексуальність стигматизується, особи можуть демонструвати унікальну сексуальну поведінку, пригнічення бажання, тривогу перед відвертістю у стосунках. Натомість сексуально позитивне середовище, яке визнає нормальність різноманітних форм інтимної поведінки, сприяє вищому рівню прийняття себе та партнера. У цьому контексті важливим є також наявність позитивного еротичного контуру Дж. Моріна (Morin, 2008), який визначає, які стимули збуджують людину на психологічному, емоційному й фізичному рівнях. Якщо цей контур формується в умовах підтримки, досвіду прийняття й тілесної безпеки, сексуальна взаємодія може стати не лише задоволенням, а й джерелом особистісного зростання.

Крім того, емоційна близькість, комунікація та самооцінка взаємопов'язані між собою. Так, низька самооцінка може знижувати здатність до відкритої комунікації, а брак емоційної близькості — провокувати почуття відторгнення й знецінення, які, своєю чергою, впливають на еротичне тяжіння. Водночас розвиток одного з цих факторів може позитивно вплинути на інші.

Таким чином, сексуальне благополуччя постає не лише як функція біологічної сумісності чи сексуальної техніки, а як відображення психологічного здоров'я особистості, глибини стосунків і здатності до емпатії, рефлексії та тілесного прийняття. Врахування цих психологічних факторів у

роботі з парами дозволяє досягати глибших, стабільніших і гармонічніших стосунків. У Додатку А узагальнено ключові психологічні особливості, що впливають на сексуальне благополуччя, провідних науковців, які їх досліджували, відповідні терапевтичні підходи, а також значущість їхніх відкриттів для практики психотерапії.

### **1.3. Соціальні та культуральні аспекти сексуального благополуччя подружніх пар.**

Сексуальне благополуччя подружніх пар формується у складному переплетенні індивідуальних, міжособистісних і соціокультурних чинників. Воно не є статичним, а динамічно змінюється під впливом домінуючих суспільних норм, моделей поведінки, ціннісних орієнтацій, гендерних ролей, а також освітніх і медійних впливів. У сучасному українському контексті ці фактори набувають особливої ваги, зважаючи на трансформацію традиційних поглядів на сексуальність, родину та роль жінки і чоловіка у подружжі.

Дослідники зазначають, що соціальні та культурні норми формують сексуальність та впливають на індивідуальні переживання сексуального благополуччя (Ouahid et al., 2025). Вони вказують на необхідність врахування цих факторів при розробці програм підтримки та профілактики у сфері сексуального здоров'я.

Одним із ключових чинників, що визначають сексуальне благополуччя пари, є культура статевого виховання та сексуальна просвіта. У суспільствах, де сексуальність залишається табуованою темою, деякі партнери не володіють достатніми знаннями про власне тіло, сексуальні потреби, способи комунікації про інтимне (UNFPA, 2020; Молотокас & Проскурня, 2021). Це створює бар'єри у формуванні гармонійних сексуальних відносин та може призводити до фрустрації, невдоволення й навіть конфліктів у парі. Водночас країни, де сексуальна освіта інтегрована в систему формальної освіти з

підліткового віку, демонструють вищий рівень сексуального задоволення, нижчу поширеність сексуальних дисфункцій та кращу комунікацію між партнерами (Matloobi et al., 2022).

У контексті українського суспільства сексуальність тривалий час залишалася табуованою темою, що істотно позначилося на характері сексуальної соціалізації. Радянська ідеологія активно підтримувала ригідні гендерні ролі, ігнорувала право жінки на сексуальне задоволення, а саме поняття сексу розглядалося виключно в репродуктивному контексті. Як зазначає К. Белокур (2020), навіть сьогодні в українському суспільстві зберігаються уявлення про сексуальну активність як таку, що має підкорятися моралі та стриманості, що унеможливлює відкриту комунікацію між партнерами щодо власних бажань та потреб.

Соціальні установки щодо статевих ролей також істотно впливають на сексуальну взаємодію у шлюбі. У багатьох пострадянських культурах, зокрема й в Україні, ще зберігаються елементи патріархального підходу, який приписує чоловікові активну, домінантну роль, а жінці — пасивну й адаптивну (Клопотюк, 2018; Martsenyuk, 2023; Волосевич, Прочуханова, & Стрельник, 2023). Така нерівність у сексуальній взаємодії може обмежувати сексуальну виразність жінки, сприяти пригніченню її бажань, а іноді — навіть провокувати відчуття провини за виявлення сексуальної ініціативи. Як наслідок — сексуальне життя подружжя стає менш відкритим, а взаємна задоволеність знижується.

Українська культура, особливо в сільських регіонах, і досі спирається на традиційні уявлення про ролі чоловіка і жінки у шлюбі, де чоловікові належить ініціатива, а жінка виконує пасивну роль. Це нерідко призводить до дисбалансу у сексуальній взаємодії, коли одна зі сторін змушена приглушувати власні потреби, що знижує рівень інтимної близькості. Як показує опитування ООН, гендерні стереотипи, включно з ідеєю, що чоловік «має брати на себе відповідальність», залишаються глибоко вкоріненими в українському суспільстві (ООН, 2020).

Соціальні очікування щодо шлюбу також впливають на сексуальну сферу. Дослідження українських психологів свідчать про те, що значна частина пар вступає в шлюб із соціальних міркувань (економічна стабільність, відповідність віковим нормам, тиск з боку родини), не приділяючи достатньо уваги питанням сексуальної сумісності, що згодом призводить до зниження задоволеності від стосунків (Грішанов, 2020; Нечипоренко, 2011).

Культура тілесності є ще одним важливим аспектом сексуального благополуччя. Ставлення до власного тіла, рівень тілесного прийняття та комфортність у тілесній взаємодії безпосередньо впливають на якість інтимного життя. За даними досліджень, жінки, які мають позитивне ставлення до свого тіла, частіше повідомляють про вищу сексуальну самооцінку, більше сексуального задоволення та здатність до отримання оргазму (Gillen & Markey, 2019; Quinn-Nilas, Benson, Milhausen, Buchholz, & Goncalves, 2016; Thomas, Hamm, M., Borrero, S., Hess, R., & Thurston, 2019). Проте під впливом соціальних мереж, рекламних образів і нав'язаних стандартів краси у багатьох жінок формується нереалістичне уявлення про «ідеальне тіло», що може спричиняти тілесну тривогу та уникнення сексуального контакту (Gillen & Markey, 2019; Quinn-Nilas et al., 2016).

Медіа також відіграють амбівалентну роль у формуванні уявлень про сексуальність. З одного боку, доступ до якісної інформації про сексуальне здоров'я сприяє підвищенню обізнаності та нормалізації обговорення інтимних тем. З іншого — споживання порнографічного або гіперсексуалізованого контенту без критичного осмислення може формувати викривлені очікування щодо сексу, ідеалізовані сценарії, які не відповідають реальному досвіду. Це може призводити до розчарування, зниження самооцінки, а іноді — до сексуальних труднощів у подружніх стосунках (Грисюк, 2020; Грисюк, 2021). У деяких дослідженнях також фіксується тиск на молодь, щоб вона відповідала “медіаобразам сексуальності”, що може ускладнювати автентичну інтимну взаємодію (EJO, 2012).

Не менш важливими є соціально-економічні чинники, які прямо або опосередковано впливають на якість сексуального життя. Економічна нестабільність, втрата роботи, матеріальна залежність або хронічна втома — умови, характерні для військового часу, —через надмірне навантаження можуть знижувати лібідо, підвищувати рівень стресу й напруження у стосунках (Нагорняк, 2025; UNFPA Ukraine, 2025; Grygorenko, Romashchenko, Biloholovska, Melnykov, & Yakovenko, 2023). Подружні пари, які мають вищий рівень економічної стабільності, повідомляють про більше сексуального задоволення, регулярність інтимної близькості та кращу емоційну комунікацію. За даними дослідження, багато подружніх пар переживають труднощі із сексуальністю через постійні тривогу, втому та переживання під час конфлікту (Орлова, 2022). Багато пар відзначали погіршення інтимних стосунків у період повномасштабної війни через високий рівень тривоги, втому, зміну умов проживання та постійне психологічне напруження.

Крім того, на сексуальне благополуччя подружніх пар впливають рівень освіти, доступ до якісної інформації про сексуальність, наявність сексуальної просвіти в юності. В Україні досі відсутня системна сексуальна освіта у школах, що призводить до браку обізнаності у базових аспектах сексуального здоров'я та взаємної згоди у сексуальній сфері.

Це, у свою чергу, знижує рівень довіри, відкритості та відповідальності у подружніх стосунках.

У контексті постмодерної культури спостерігається поступовий перехід до лібералізації сексуальних норм і водночас зростання варіативності моделей подружніх стосунків — зокрема, з'являються відкриті шлюби, партнерські союзи без реєстрації, що ставлять нові виклики перед розумінням сексуального благополуччя. Проте, як зазначають українські дослідники, для значної частини населення ці моделі все ще є неприйнятними через вплив традиційних цінностей та релігійних норм (Ліпіч, 2018).

Таким чином, сексуальне благополуччя подружніх пар формується у складній системі взаємодії між особистими, соціальними та культуральними

чинниками. Для його підтримки необхідно враховувати специфіку соціального середовища, в якому живе пара, а також сприяти розвитку сексуальної освіти, відкритої комунікації та рівноправного партнерства.

### **Висновки до першого розділу**

Сексуальне благополуччя є складним, багатовимірним феноменом, який охоплює психологічні, фізіологічні, соціокультурні та емоційні аспекти сексуальності. Воно визначається не лише відсутністю дисфункцій або хвороб, а й включає фізичний, емоційний та психічний добробут особи, а також її взаємодію з партнером у контексті інтимних стосунків. У наукових підходах до вивчення сексуального благополуччя важливим є акцент на відкритій комунікації між партнерами, емоційній близькості, здатності до самовираження та повазі до меж іншого.

Однією з ключових ідей є комунікаційна відкритість, яка включає здатність партнерів відкрито обговорювати свої потреби, емоції та сексуальні фантазії, що сприяє зниженню емоційного напруження та підвищенню рівня інтимності. У контексті подружніх стосунків сексуальне благополуччя також включає емоційну автентичність — здатність бути щирими щодо своїх емоцій і бажань, що в свою чергу сприяє гармонії і задоволенню в стосунках.

Сексуальне благополуччя також можна аналізувати через концепцію "еротичного контуру" Дж. Моріна, який описує індивідуальні психоемоційні та тілесні схеми сексуального збудження, що формуються на основі особистісного досвіду, потреб і фантазій. Цей підхід підкреслює важливість безпечного емоційного простору для дослідження сексуальності без осуду.

Вивчення сексуального благополуччя в контексті подружніх пар вказує на необхідність врахування не лише фізичної сумісності партнерів, а й їх здатності до емоційної близькості, довіри та відкритої комунікації. Важливими факторами є також емоційна інтимність, здатність до емпатії, відповідальність за власне задоволення та гнучкість у відповідь на потреби партнера.

Науковці звертають увагу на нові виклики, такі як вплив цифрових технологій на сексуальне благополуччя. Інтернет, соціальні мережі та додатки для знайомств можуть як покращувати відкритість у стосунках, так і створювати нові труднощі, пов'язані з порушенням довіри або залежністю від віртуальних стимулів.

Загалом, сучасні дослідження сексуального благополуччя вказують на важливість комплексного підходу до цього явища, що включає не лише фізіологічні, але й психологічні, соціокультурні та емоційні фактори. Такий підхід є необхідним для розуміння та поліпшення якості сексуальних стосунків у сучасному суспільстві.

Сексуальне благополуччя в подружніх стосунках залежить від низки психологічних чинників, серед яких особливе місце займають емоційна близькість, якість комунікації та рівень самооцінки партнерів.

Емоційна близькість є основою для глибокого зв'язку між партнерами та сприяє відкритому обміну бажаннями, що дозволяє забезпечити задоволення від сексуального життя. Важливими факторами є здатність до вразливості, емпатії та створення простору для експериментів.

Психологічна зрілість партнерів також сприяє сексуальному благополуччю, забезпечуючи взаємоповагу та здатність до компромісів. Стиль прив'язаності, який формується в дитинстві, має значний вплив на інтимну поведінку в дорослому віці. Люди з безпечним стилем прив'язаності мають вищий рівень задоволення від сексу, тоді як тривожний чи уникаючий стиль може призводити до сексуальних труднощів через страхи чи труднощі у вираженні емоцій.

Комунікація, включаючи відкритий діалог щодо сексуальних потреб і фантазій, є важливим інструментом для гармонізації сексуального життя. Низький рівень комунікації може призводити до непорозумінь і зниження сексуального задоволення.

Самооцінка визначає сприйняття власної гідності та здатність виражати сексуальні бажання, що прямо впливає на якість сексуального життя. Тому

розвиток емоційної близькості, здорової комунікації та самооцінки є ключовим для досягнення сексуального благополуччя в подружніх стосунках.

Соціальні та культуральні аспекти сексуального благополуччя подружніх пар вказують на те, що сексуальне благополуччя є результатом взаємодії численних індивідуальних, міжособистісних і соціокультурних факторів. Сексуальне благополуччя не є статичним і змінюється під впливом змін у суспільних нормах, гендерних ролях, освітніх і медійних впливах.

У контексті України важливою є тема сексуальної освіти, оскільки в суспільствах, де сексуальність є табуованою темою, часто виникають бар'єри для гармонійних сексуальних відносин. Низький рівень сексуальної освіти та відсутність відкритих розмов про інтимне може спричиняти фрустрацію й конфлікти в парах. У країнах, де сексуальна освіта є частиною формальної освіти, рівень сексуального благополуччя вищий.

Соціальні установки, що стосуються гендерних ролей, також мають значний вплив на сексуальну взаємодію в подружжі. У багатьох пострадянських культурах, включаючи Україну, існує патріархальний підхід до сексуальності, що обмежує виразність сексуальних бажань жінок і створює нерівність у сексуальних стосунках.

Культура тілесності також є важливим аспектом, оскільки ставлення до власного тіла і здатність до тілесної взаємодії безпосередньо впливають на сексуальне благополуччя. Проте, під впливом соціальних мереж і реклами, багато жінок мають нереалістичні уявлення про ідеальне тіло, що може створювати труднощі в сексуальних відносинах.

Медіа, з одного боку, можуть сприяти нормалізації обговорення сексуальності, але з іншого боку, споживання порнографічного контенту може формувати викривлені очікування від сексу, що призводить до проблем у парах.

Економічна ситуація, зокрема матеріальна стабільність, також впливає на якість інтимних стосунків, оскільки стреси, пов'язані з фінансовими труднощами, знижують лібідо і зменшують задоволення від сексу.

Отже, сексуальне благополуччя є результатом комплексної взаємодії індивідуальних, соціальних та культуральних факторів. Для підтримки сексуального благополуччя необхідно працювати над підвищенням рівня сексуальної освіти, розвитку відкритої комунікації між партнерами і забезпеченням рівноправ'я у подружніх стосунках.

## **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СЕКСУАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СУЧАСНИХ ПОДРУЖНИХ ПАР ТА ОБҐРУНТУВАННЯ МЕТОДІВ ОПТИМІЗАЦІЇ ВТРУЧАННЯ**

### **2.1. Обґрунтування діагностичної програми і аналіз результатів емпіричного дослідження: рівні сексуального благополуччя та їхні психологічні детермінанти**

Вибір психодіагностичного інструментарію зумовлений метою дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості сексуального благополуччя та розробити програму їх оптимізації.

Зважаючи на це, доцільним є використання комплексного підходу, що передбачає застосування як якісних, так і кількісних методів дослідження. Зокрема:

1. Клінічне інтерв'ю є важливим якісним методом збору первинної інформації, що дозволяє не лише окреслити соціально-демографічний контекст досліджуваного (стать, вік, тривалість шлюбних стосунків, характер партнерства), але й створити основу для подальшого аналізу сексуального функціонування у взаємозв'язку з особистісним і життєвим досвідом.

Завдяки цьому методу можливо сформулювати загальне уявлення про умови партнерської взаємодії, а також окреслити потенційні зони психологічної напруги чи внутрішніх суперечностей, які можуть мати вплив на сексуальне благополуччя.

2. Для діагностики рівня сексуального благополуччя в контексті психологічних факторів було використано Опитувальник "Суб'єктивного сексуального благополуччя" (В. Гупаловська). Зазначений інструмент спрямований на оцінку суб'єктивного сприйняття сексуального життя та

взаємин між партнерами, враховуючи різні аспекти сексуальної задоволеності, емоційної близькості та самореалізації у стосунках.

Він охоплює не лише питання сексуального задоволення, але й дозволяє оцінити рівень сексуальної комунікації, взаєморозуміння, а також можливі бар'єри, що можуть обмежувати гармонію в інтимних відносинах. Завдяки цьому інструменту можна виявити як позитивні, так і проблемні аспекти стосунків, що, в свою чергу, дає можливість розробити конкретні рекомендації для покращення якості сексуального життя та емоційної взаємодії між партнерами.

3. Для вивчення сексуальних аспектів стосунків у контексті психологічного благополуччя подружніх пар у рамках дослідження було застосовано Багатовимірний опитувальник сексуальності (Снелл), адаптований А. С. Музалевською. Цей інструмент дає можливість комплексно оцінити інтимні аспекти відносин, враховуючи різні рівні сексуальної активності, уподобання партнерів, а також їх взаємний вплив на емоційне і психологічне благополуччя. Багатовимірний опитувальник сексуальності дозволяє отримати детальну інформацію про особливості сексуальної поведінки в парі, рівень сексуальної задоволеності та взаємну комунікацію з приводу інтимних тем.

Інструмент охоплює широкий спектр аспектів, включаючи фізичну та емоційну складові сексуальної діяльності, а також те, як сексуальна активність впливає на загальний стан партнера, його емоційний фон і задоволеність від стосунків. Таким чином, за допомогою цього опитувальника можна не тільки оцінити інтимні уподобання, але й визначити потенційні проблеми, які можуть виникати в сексуальних стосунках, а також виявити фактори, які сприяють або перешкоджають досягненню гармонії в інтимній сфері. Використання цього інструменту дозволяє отримати об'єктивні дані, на основі яких можна розробити рекомендації щодо покращення сексуального благополуччя партнерів і поліпшення психологічного клімату в подружніх стосунках.

Отже, обраний комплекс психодіагностичних інструментів, що поєднує якісні та кількісні методи, забезпечує всебічне вивчення психологічних особливостей сексуального благополуччя сімейних пар. Це дозволяє отримати як глибоке, контекстуальне розуміння досліджуваної проблеми, так і об'єктивні кількісні дані для подальшої розробки ефективних рекомендацій.

До дослідження було залучено 17 подружніх пар (34 особи), віком від 20 до 46 років (рис. 2.1.1).

Клінічне інтерв'ю містило питання:

- щодо сімейного (партнерського) статусу (рис. 2.1.2);
- щодо періоду перебування в шлюбі (рис. 2.1.3).

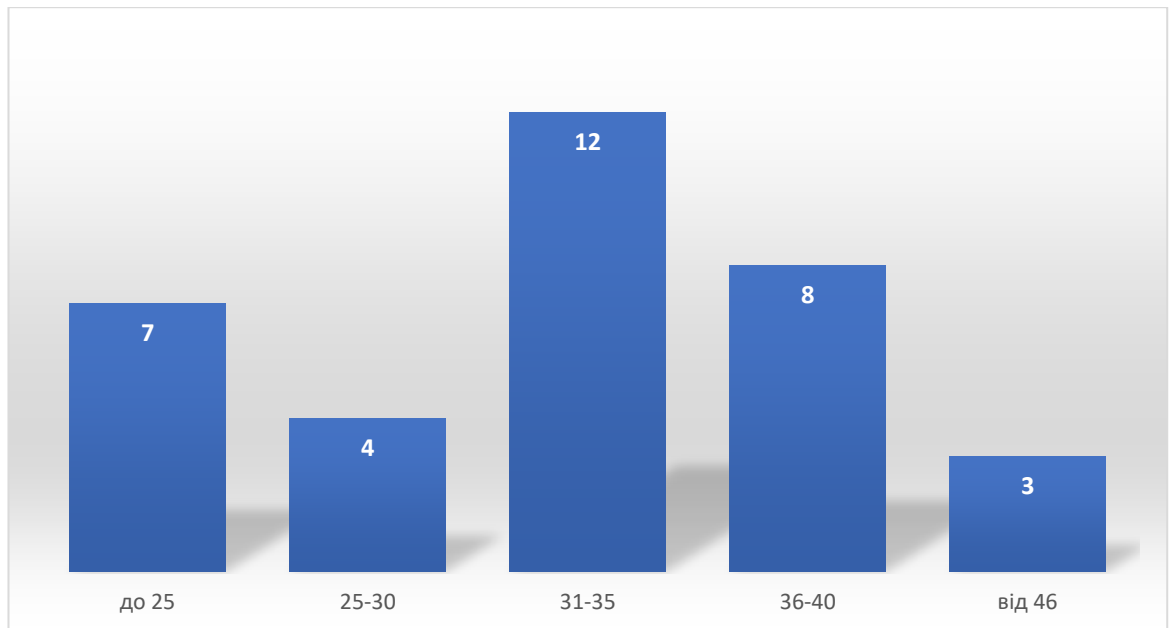


Рис. 2.1.1. Розподіл досліджуваних за віком



Рис. 2.1.2. Розподіл досліджуваних за характером партнерства



Рис. 2.1.3. Розподіл досліджуваних за періодом перебування в шлюбі

У результаті емпіричного дослідження було встановлено відмінності у показниках сексуального благополуччя залежно від характеру партнерства. Зокрема, учасники, які перебувають у співжитті без офіційної реєстрації, продемонстрували вищі середні значення за більшістю шкал: сексуальна комунікація (28,2 проти 23,6), задоволення сексуальним життям (24,6 проти 21,3), інтегральний показник сексуального благополуччя (83,4 проти 75,1). Отримані результати можуть відображати більшу гнучкість і відкритість у

системі неформальних партнерств, проте потребує подальшого аналізу з урахуванням тривалості стосунків та віку учасників (табл. 2.1.1).

Таблиця 2.1.1

**Показники сексуального благополуччя у офіційному шлюбі та співжитті**

| Шкала                          | Офіційний шлюб (n=10) | Співжиття (n=6) |
|--------------------------------|-----------------------|-----------------|
| Сексуальна комунікація         | 23,6                  | 28,2            |
| Сексуальна потреба             | 13,9                  | 16,0            |
| Кількісна потреба              | 5,4                   | 6,2             |
| Стосунки як цінність           | 17,7                  | 15,6            |
| Задоволення сексуальним життям | 21,3                  | 24,6            |
| Інтегральний показник СБ       | 75,1                  | 83,4            |

Показники сексуального благополуччя у чоловіків дещо вищі за всіма шкалами, окрім сексуальної комунікації, де різниця мінімальна. Найбільша різниця спостерігається у шкалі «Стосунки як цінність», де чоловіки мають середнє значення на 2,25 бали більше за жінок. Інтегральний показник сексуального благополуччя також вищий у чоловіків (81,00 проти 78,38) (табл. 2.1.2).

Таблиця 2.1.2

**Порівняння середніх показників сексуального благополуччя за статтю**

| Шкала                  | Жінки (n=17) | Чоловіки (n=17) |
|------------------------|--------------|-----------------|
| Сексуальна комунікація | 25,38        | 25,14           |
| Сексуальна потреба     | 14,75        | 15,29           |

|                                   |       |       |
|-----------------------------------|-------|-------|
| Кількісна потреба                 | 5,88  | 6,43  |
| Стосунки як цінність              | 15,75 | 18    |
| Задоволення<br>сексуальним життям | 22,5  | 22,57 |
| Інтегральний показник<br>СБ       | 78,38 | 81    |

Відповідно до результатів Багатовимірного опитувальника сексуальності (Снелл), адаптація А. С. Музалевської дані по шкалам оформлено у таблицю (табл. 2.1.3).

Таблиця 2.1.3

**Середні значення та статистичні характеристики параметрів  
сексуального благополуччя у вибірці**

| Шкала                           | Середнє<br>загалом | Середнє<br>Чоловік<br>и | Середнє<br>Жінки | Мінімум | Максимум | Стандартне<br>відхилення |
|---------------------------------|--------------------|-------------------------|------------------|---------|----------|--------------------------|
| Сексуальна самооцінка           | 15.13              | 15                      | 15.19            | 10      | 19       | 2.74                     |
| Сексуальна зацікавленість       | 8.67               | 8.43                    | 8.83             | 5       | 13       | 2.52                     |
| Внутрішній сексуальний контроль | 13.87              | 13.29                   | 14.25            | 7       | 18       | 3.52                     |
| Сексуальна свідомість           | 15                 | 14.29                   | 15.38            | 10      | 20       | 3.34                     |
| Сексуальна мотивація            | 13.73              | 13.43                   | 13.94            | 7       | 19       | 3.91                     |
| Сексуальна тривожність          | 5.8                | 5.14                    | 6.19             | 3       | 11       | 2.36                     |
| Сексуальна асертивність         | 14.33              | 13.14                   | 15.25            | 6       | 20       | 4.77                     |
| Сексуальна депресія             | 1.6                | 1.57                    | 1.63             | 0       | 5        | 1.6                      |

|                                     |       |       |       |    |    |      |
|-------------------------------------|-------|-------|-------|----|----|------|
| Зовнішній сексуальний контроль      | 5     | 4.43  | 5.44  | 1  | 10 | 2.68 |
| Сексуальне спостереження            | 3.73  | 4.14  | 3.38  | 0  | 11 | 3.57 |
| Страх перед сексуальними стосунками | 5.13  | 4     | 5.88  | 0  | 15 | 4.67 |
| Сексуальне задоволення              | 15.33 | 14.57 | 15.94 | 12 | 20 | 2.83 |

У табл. наведено середні значення, мінімальні та максимальні показники, а також стандартне відхилення за різними параметрами сексуального благополуччя досліджуваних осіб. Аналіз здійснено на основі 34 респондентів (17 пар), серед яких 17 чоловіків та 17 жінок.

Середні значення показників свідчать про загалом позитивний рівень сексуального благополуччя у вибірці: середня сексуальна самооцінка становить 15,13 балів (із максимально можливих 20), а середній рівень сексуального задоволення – 15,33 балів. Показники сексуальної мотивації та свідомості також знаходяться на високому рівні (понад 13 балів), що вказує на достатню зацікавленість і активну участь у сексуальних стосунках.

Стандартні відхилення свідчать про певну варіативність серед учасників, особливо щодо таких аспектів, як сексуальна асертивність ( $SD = 4,77$ ) та тривожність ( $SD = 2,36$ ), що відображає індивідуальні відмінності у виявленні цих якостей.

Порівняння середніх значень за статтю показало, що жінки мають дещо вищі показники сексуальної тривожності (6,19 проти 5,14 у чоловіків) та асертивності (15,25 проти 13,14 у чоловіків). Водночас чоловіки й жінки демонструють близькі рівні сексуальної самооцінки, мотивації та задоволення, що свідчить про відсутність суттєвих статевих розбіжностей у цих аспектах.

Діапазони мінімальних і максимальних значень вказують на значну індивідуальну різноманітність у сексуальному благополуччі серед учасників

дослідження, що підкреслює необхідність індивідуального підходу при роботі з парами у психологічній практиці.

Для визначення взаємозв'язків між показниками сексуального благополуччя та його психологічними детермінантами було застосовано кореляційний аналіз за Пірсоном. Цей метод дозволяє оцінити силу та напрямок лінійного зв'язку між кількісними змінними, що характеризують різні аспекти сексуального функціонування подружніх пар. Використання коефіцієнта кореляції Пірсона ( $r$ ) дало можливість виявити статистично значущі зв'язки між такими параметрами, як сексуальна комунікація, сексуальна потреба, кількісна потреба, стосунки як цінність, задоволення сексуальним життям і стосунками та інтегральний показник сексуального благополуччя.

Результати кореляційного аналізу за Пірсоном (табл. 2.1.4) засвідчили наявність статистично значущих позитивних зв'язків між більшістю досліджуваних показників. Найвищу кореляцію з інтегральним показником сексуального благополуччя виявлено для сексуальної комунікації ( $r = 0,87$ ;  $p < 0.05$ ), що свідчить про її провідну роль у формуванні гармонійних сексуальних стосунків подружньої пари. Чим вищим є рівень відкритості, довіри й уміння партнерів обговорювати власні потреби та переживання у сексуальній сфері, тим вищим є їхній загальний рівень сексуального благополуччя.

Також встановлено сильний позитивний зв'язок між сексуальною потребою та сексуальним благополуччям ( $r = 0,74$ ;  $p < 0.05$ ), що узгоджується з теоретичними положеннями про важливість гармонії між бажанням, мотивацією та реалізацією сексуальних відносин (Morin 2006). Це може вказувати на те, що задоволення власних потреб у близькості та прийнятті є невід'ємним елементом суб'єктивного відчуття благополуччя у стосунках.

Показник “задоволення сексуальним життям і стосунками” продемонстрував помірний позитивний зв'язок ( $r = 0,39$ ;  $p > 0.05$ ), що підтверджує його участь у структурі сексуального благополуччя, але свідчить

про опосередковану дію через інші компоненти, зокрема комунікацію та емоційну близькість.

Показник кількісної потреби ( $r = 0,20$ ;  $p > 0.05$ ) виявив лише слабкий позитивний зв'язок із загальним рівнем сексуального благополуччя, що може свідчити про другорядне значення частоти сексуальних контактів у порівнянні з якісними характеристиками інтимних стосунків.

Показник «стосунки як цінність» ( $r = 0,03$ ;  $p > 0.05$ ) не продемонстрував суттєвої кореляції з інтегральним рівнем сексуального благополуччя. Це може бути зумовлено тим, що ціннісна установка на стосунки відображає більш загальну життєву орієнтацію, ніж безпосередньо сексуальну сферу, і не завжди має прямий зв'язок із суб'єктивним відчуттям сексуального задоволення.

Отже, емпіричні результати підтверджують теоретичне припущення, сформульоване у першому розділі, про те, що емоційна та комунікативна складові відіграють визначальну роль у забезпеченні сексуального благополуччя сучасних подружніх пар, тоді як кількісні аспекти сексуальної активності мають другорядне значення (рис. 2.1.4).

Таблиця 2.1.4

**Кореляційні зв'язки між інтегральним показником сексуального благополуччя та складовими шкалами сексуального благополуччя**

| Змінна                 | r     | Сила зв'язку | Напрямок                                |
|------------------------|-------|--------------|-----------------------------------------|
| Сексуальна комунікація | 0,871 | дуже сильний | позитивний                              |
| Сексуальна потреба     | 0,743 | сильний      | позитивний                              |
| Кількісна потреба      | 0,202 | слабкий      | позитивний                              |
| Стосунки як цінність   | 0,030 | відсутній    | позитивний, але статистично не значущий |

|                             |       |          |            |
|-----------------------------|-------|----------|------------|
| Задоволення СЖ і стосунками | 0,393 | помірний | позитивний |
|-----------------------------|-------|----------|------------|



Рис. 2.1.4. Особливості зв'язку показників шкал суб'єктивного сексуального благополуччя із інтегральним показником СБ

За результатами кореляційного аналізу за Пірсоном, інтегральний показник сексуального благополуччя (СБ) продемонстрував статистично значущі позитивні зв'язки з низкою психологічних параметрів, що відображають різні аспекти сексуальності (табл. 2.1.5). Найсильніші кореляції спостерігалися зі шкалами сексуальної зацікавленості ( $r = 0,73$ ), сексуальної асертивності ( $r = 0,64$ ) та сексуального задоволення ( $r = 0,52$ ), що вказує на те, що вищий рівень зацікавленості в сексуальній сфері та здатності проявляти ініціативу й відкрито виражати свої бажання сприяють підвищенню загального сексуального благополуччя партнерів.

Помірні позитивні зв'язки виявлено зі шкалами внутрішнього сексуального контролю ( $r = 0,51$ ), сексуальної свідомості ( $r = 0,35$ ) та сексуальної самооцінки ( $r = 0,30$ ), що свідчить про взаємозв'язок між

усвідомленням власної сексуальності, самоповаги та суб'єктивним відчуттям благополуччя.

Невеликі або незначущі кореляції спостерігаються зі шкалами сексуальної мотивації ( $r = 0,28$ ), сексуальної тривожності ( $r = 0,14$ ), зовнішнього сексуального контролю ( $r = 0,11$ ), сексуального спостереження ( $r = 0,10$ ) та страху перед сексуальними стосунками ( $r = 0,09$ ), що може свідчити про слабкий вплив цих компонентів на інтегральне відчуття благополуччя в подружніх парах.

Цікавим є негативний зв'язок з показником сексуальної депресії ( $r = -0,56$ ), що узгоджується з теоретичними уявленнями про те, що зниження емоційного та психічного комфорту у сексуальній сфері призводить до зниження загального рівня сексуального благополуччя.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що інтегральний показник СБ є багатовимірним феноменом і тісно пов'язаний із ключовими психологічними детермінантами сексуальності, зокрема емоційною та мотиваційною складовими, самопочуттям і здатністю до асертивної поведінки у сексуальних відносинах. Це узгоджується з даними теоретичного аналізу у першому розділі, де підкреслювалась важливість емоційної близькості, комунікації, самооцінки та здатності до експериментів у формуванні сексуального благополуччя.

Таблиця 2.1.5

**Кореляційні зв'язки між інтегральним показником сексуального благополуччя та складовими шкалами багатовимірного опитувальника сексуальності**

| Змінна                | r     | p                  | Сила зв'язку                  |
|-----------------------|-------|--------------------|-------------------------------|
| Сексуальна самооцінка | 0,295 | 0,28<br>незначущий | слабкий позитивний<br>зв'язок |

|                                     |        |                    |                                     |
|-------------------------------------|--------|--------------------|-------------------------------------|
| Сексуальна зацікавленість           | 0,725  | 0,002<br>значущий  | сильний позитивний зв'язок          |
| Внутрішній сексуальний контроль     | 0,507  | 0,048<br>значущий  | помірний позитивний зв'язок         |
| Сексуальна свідомість               | 0,348  | 0,20<br>незначущий | слабкий-помірний позитивний зв'язок |
| Сексуальна мотивація                | 0,282  | 0,31<br>незначущий | слабкий позитивний зв'язок          |
| Сексуальна тривожність              | 0,141  | 0,61<br>незначущий | дуже слабкий зв'язок                |
| Сексуальна асертивність             | 0,638  | 0,008<br>значущий  | сильний позитивний зв'язок          |
| Сексуальна депресія                 | -0,560 | 0,024<br>значущий  | помірний негативний зв'язок         |
| Зовнішній сексуальний контроль      | 0,110  | 0,69<br>незначущий | дуже слабкий зв'язок                |
| Сексуальне спостереження            | 0,095  | 0,74<br>незначущий | дуже слабкий зв'язок                |
| Страх перед сексуальними стосунками | 0,0927 | 0,75<br>незначущий | дуже слабкий зв'язок                |
| Сексуальне задоволення              | 0,524  | 0,041<br>значущий  | помірний-помірно позитивний зв'язок |

Розробка програми оптимізації сексуального благополуччя подружніх пар ґрунтується на результатах теоретичного аналізу та емпіричного дослідження, проведеного у розділі 2.1. Теоретичні положення підкреслюють багатовимірний характер сексуального благополуччя, яке формується під

впливом емоційної близькості, комунікації, самооцінки, асертивності та мотиваційних аспектів сексуальності.

Емпіричне дослідження підтвердило ключову роль цих детермінантів. Аналіз результатів суб'єктивного оцінювання сексуального благополуччя (опитувальник В. Гупаловської) показав, що найсильніший позитивний зв'язок з інтегральним показником СБ має сексуальна комунікація ( $r = 0,871$ ;  $p < 0,05$ ), за нею слідує сексуальна потреба ( $r = 0,743$ ;  $p < 0,05$ ). Помірний вплив виявлено у показника задоволення сексуальним життям і стосунками ( $r = 0,393$ ;  $p > 0,05$ ), тоді як кількісна потреба та цінність стосунків не демонструють значущого зв'язку з інтегральним СБ.

Дані багатовимірної опитувальника сексуальності (Снелл, адаптація А. С. Музалевської) засвідчили значущі позитивні кореляції інтегрального СБ з сексуальною зацікавленістю ( $r = 0,725$ ;  $p < 0,01$ ), внутрішнім сексуальним контролем ( $r = 0,507$ ;  $p < 0,05$ ), сексуальною асертивністю ( $r = 0,638$ ;  $p < 0,01$ ) та сексуальним задоволенням ( $r = 0,524$ ;  $p < 0,05$ ). Водночас виявлено помірний негативний зв'язок з сексуальною депресією ( $r = -0,560$ ;  $p < 0,05$ ). Інші параметри, зокрема сексуальна тривожність, зовнішній контроль та страх перед сексуальними стосунками, не продемонстрували статистично значущого впливу на інтегральний рівень СБ.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтверджують багатовимірну природу сексуального благополуччя та виділяють ключові фактори для цільового впливу (рис. 2.1.5):

1. Емоційно-комунікаційні складові, зокрема здатність відкрито обговорювати потреби та проявляти довіру;
2. Особистісна мотивація, зокрема зацікавленість у сексуальній сфері, асертивність і самоповага;
3. Сексуальна задоволеність, яка відображає ефективність реалізації потреб та позитивний емоційний досвід.

На основі цих висновків програма оптимізації сексуального благополуччя передбачає комплексний підхід, який враховує індивідуальні та

міжособистісні детермінанти. Основною метою програми є підвищення інтегрального рівня СБ, розвиток комунікативної компетентності, зміцнення емоційної близькості та сприяння гармонізації інтимних стосунків у подружній парі.

Застосування даного підходу обґрунтоване як теоретично (дані розділу 1), так і емпірично (результати 2.1), оскільки він дозволяє інтегрувати знання про психологічні детермінанти сексуального благополуччя та забезпечує підґрунтя для формування конкретних рекомендацій для пар та психологів-практиків.



Рис. 2.1.5 Ключові фактори для цільового впливу на сексуальне благополуччя

## **2.2. Розробка програми консультаційних сесій із оптимізації сексуального благополуччя сім'ї**

**Мета програми:** Підвищити рівень сексуального благополуччя подружніх пар шляхом інтегративного впливу на когнітивні, емоційні та

поведінкові компоненти сексуальної взаємодії, розвиток емоційної близькості, тілесної усвідомленості та ефективної комунікації.

### **Принципи програми:**

1. Індивідуальний підхід до пари — врахування історії, особливостей сексуального розвитку та особистих переконань.
2. Інтегративність — поєднання когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), емоційно-фокусованого підходу, тілесно-орієнтованих технік і гуманістичних практик.
3. Практична орієнтація — кожна сесія включає вправи, спрямовані на конкретні цілі (розширення еротичного досвіду, покращення комунікації, зниження тривожності).
4. Врахування еротичного контуру (Morin, 2006) — усвідомлення і розвиток індивідуальної схеми сексуального збудження, включаючи психологічні, емоційні та тілесні компоненти.

**Тривалість програми:** 16 годин парної психологічної роботи.

| Етап/сесія                                                                                           | Мета/завдання                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Практичні вправи                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Сесія 1</b><br><b>Клінічне</b><br><b>інтерв'ю та</b><br><b>діагностика</b><br><b>(LAB-підхід)</b> | <p><b>Мета:</b> З'ясувати індивідуальні особливості пари, історію сексуального розвитку, установки та очікування.</p> <p><b>Завдання:</b> Виявити когнітивні переконання та міфи про секс;<br/>Оцінити емоційний комфорт та рівень тривожності під час сексу;<br/>Простежити поведінкові звички та ритуали, що впливають на сексуальне життя.</p> | <p>1. Інтерв'ю за моделлю LAB (Навчання – Ставлення – Поведінка):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Хто був джерелом знань про секс?</li> <li>• Які установки щодо сексу були сформовані у дитинстві?</li> </ul> |

|                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                 | <p><b>Вплив на компоненти еротичного контуру:</b></p> <p><i>Когнітивний:</i> усвідомлення негативних переконань («у інших все краще», «я недостатньо приваблива»)</p> <p><i>Емоційний:</i> відстеження страхів, сорому, ніяковості</p> <p><i>Поведінковий:</i> аналіз сексуальної активності, уникання сексуальних ситуацій</p>                                                                                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Поточний рівень сексуальної активності та задоволеності.</li> </ul> <p>2. Домашнє завдання: щоденник «Мої сексуальні думки та відчуття»</p>                                                                                        |
| <p><b>Сесія 2.</b></p> <p><b>Розвінчання міфів про секс</b></p> | <p><b>Мета:</b> Знизити вплив нереалістичних очікувань і стандартів на сексуальне благополуччя.</p> <p><b>Завдання:</b> Усвідомити вплив культури, медіа та порнографії на формування очікувань;</p> <p>Виявити власні переконання та шкідливі когніції;</p> <p>Навчитися помічати негативні думки та емоції.</p> <p><b>Вплив на компоненти еротичного контуру:</b></p> <p><i>Когнітивний:</i> корекція стереотипів («кожен акт повинен закінчуватися оргазмом»)</p> <p><i>Емоційний:</i> зниження тривоги та сорому</p> | <p>1. «Рух по стрілці вниз» – аналіз негативних думок під час сексу</p> <p>2. Ведення щоденника негативних когніцій та емоцій</p> <p>3. Домашнє завдання: записати приклади ситуацій, коли очікування та реальність відрізнялися, і запропонувати альтернативні думки</p> |

|                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                               | <i>Поведінковий:</i> підготовка до відкритої комунікації з партнером                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Сесія 3.</b><br><b>Модель</b><br><b>«Достатньо</b><br><b>доброго</b><br><b>сексу»</b>                      | <p><b>Мета:</b> Формування реалістичного, гнучкого та прийняттого підходу до сексуальних взаємодій.</p> <p><b>Завдання:</b> Усвідомити континуум якості сексуального досвіду (від середнього до дуже хорошого);</p> <p>Розвинути прийняття власних помилок та неповторних моментів;</p> <p>Розвинути позитивний погляд на сексуальні взаємодії.</p> <p><b>Вплив на компоненти еротичного контуру:</b></p> <p><i>Когнітивний:</i> зміна переконань щодо досконалості сексу</p> <p><i>Емоційний:</i> зменшення фрустрації та самокритики</p> <p><i>Поведінковий:</i> активна участь у гнучких сексуальних сценаріях</p> | <p>1. Обговорення образу «ідеального сексу»</p> <p>2. Вправа «Континуум задоволення» – пара визначає, що для неї «достатньо добре»</p> <p>3. Домашнє завдання: вести журнал задоволення з позначенням «дуже добре – добре – середньо»</p> |
| <b>Сесія 4.</b><br><b>Еротичний</b><br><b>контур та</b><br><b>тілесна</b><br><b>усвідомленіс</b><br><b>ть</b> | <p><b>Мета:</b> Розвиток усвідомлення власного еротичного контуру, включно з психологічними, емоційними та тілесними сигналами.</p> <p><b>Завдання:</b> Усвідомити фізичні та емоційні реакції під час збудження;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>1. Дослідження еротичного контуру»: карта еrogenних зон, аналіз сигналів збудження</p>                                                                                                                                                 |

|                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                     | <p>Розвинути здатність до самостимуляції та взаємного впливу;</p> <p>Підвищити відчуття контролю над задоволення.</p> <p><b>Вплив на компоненти еротичного контуру:</b></p> <p><i>Когнітивний:</i> відстеження думок і очікувань під час збудження</p> <p><i>Емоційний:</i> посилення задоволення та емоційної відкритості</p> <p><i>Поведінковий:</i> розвиток практичних навичок стимуляції та комунікації</p>                     | <p>2. Тілесне сканування:</p> <p>усвідомлення відчуттів у різних частинах тіла</p> <p>3. Домашнє завдання:</p> <p>самостійне та парне виконання тілесної усвідомленості</p>                                                             |
| <p><b>Сесія 5.</b></p> <p><b>Комунікація та парна взаємодія</b></p> | <p><b>Мета:</b> Покращення взаємного обговорення бажань, потреб та емоційних переживань у парі.</p> <p><b>Завдання:</b> Навчити відкрито висловлювати свої сексуальні потреби;</p> <p>Покращити навички активного слухання та емпатії;</p> <p>Підвищити рівень задоволення через ефективну комунікацію.</p> <p><b>Вплив на компоненти еротичного контуру:</b></p> <p><i>Когнітивний:</i> усвідомлення власних бажань та обмежень</p> | <p>1. «Інтимна розмова» – обговорення минулого та теперішнього сексуального досвіду</p> <p>2. Рольові ігри для розвитку навичок запиту та надання зворотного зв'язку</p> <p>3. Домашнє завдання:</p> <p>створення спільного «Списку</p> |

|                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                         | <p><i>Емоційний:</i> зниження тривожності, посилення емоційної близькості</p> <p><i>Поведінковий:</i> розвиток практичних комунікативних навичок</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | бажаних дотиків та активностей»                                                                                                                                           |
| <p><b>Сесія 6.</b></p> <p><b>Еротичні сценарії та гнучкість сексуальних практик</b></p> | <p><b>Мета:</b> Формування гнучкого, різноманітного та прийняттого підходу до сексуальних взаємодій.</p> <p><b>Завдання:</b> Розширити сексуальні сценарії пари;</p> <p>Навчити адаптувати сексуальні практики під настрій та бажання;</p> <p>Зменшити фокус на «ідеальний секс», підкреслити процес і задоволення.</p> <p><b>Вплив на компоненти еротичного контуру:</b></p> <p><i>Когнітивний:</i> зміна переконань про «ідеальний секс»</p> <p><i>Емоційний:</i> зниження тривожності та очікувань</p> <p><i>Поведінковий:</i> практична гнучкість у сексуальних сценаріях</p> | <p>1. Вправа «Створення еротичних сценаріїв» — пара генерує кілька варіантів.</p> <p>2. Домашнє завдання: пробувати нові сценарії та фіксувати емоції та задоволення.</p> |
| <p><b>Сесія 7.</b></p> <p><b>Розвиток еротичної гри та творчої</b></p>                  | <p><b>Мета:</b> Підвищити здатність пари до експериментування, креативної взаємодії та взаємного задоволення в інтимному житті.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>1. Створення еротичного сценарію – пара разом придумує короткий сценарій, де кожен</p>                                                                                 |

|                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>взаємодії пари</b></p>                                                            | <p><b>Завдання:</b> Розвинути навички створення спільних еротичних сценаріїв;</p> <p>Підвищити рівень довіри та відкритості у парі;</p> <p>Навчитися ефективно комунікувати про сексуальні уподобання та фантазії.</p> <p><b>Вплив на компоненти еротичного контуру:</b></p> <p><i>Когнітивний:</i> усвідомлення власних бажань і вподобань партнера, корекція переконань «я повинен/повинна робити те, що хоче лише партнер»</p> <p><i>Емоційний:</i> підвищення емоційної близькості, почуття радості та спільності</p> <p><i>Поведінковий:</i> активна участь у парних практиках, проба нових сценаріїв</p> | <p>чергується у ролі «режисера» і «актора».</p> <p>2. Грайливі вправи – використання еротичних карток або простих ігор для розвитку чуттєвості.</p> <p>3. Домашнє завдання: записати свої відчуття та емоції після спроби еротичного сценарію, обговорити у наступній сесії.</p> |
| <p><b>Сесія 8.</b></p> <p><b>Інтеграція практик задоволення та гнучкості у парі</b></p> | <p><b>Мета:</b> Закріпити навички взаємного задоволення, гнучкості у сексуальних взаємодіях та адаптації до потреб і настрою партнера.</p> <p><b>Завдання:</b> Розширити репертуар сексуальних практик та сценаріїв;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>1. Контролювання стимулів задоволення – пара експериментує з темпом, інтенсивністю і</p>                                                                                                                                                                                      |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Навчитися адаптуватися до різних рівнів бажання та настрою партнера;</p> <p>Підвищити здатність отримувати задоволення без перфекціоністських очікувань.</p> <p><b>Вплив на компоненти еротичного контуру:</b></p> <p><i>Когнітивний:</i> зменшення тривожності через очікування «ідеального сексу», розвиток прийняття варіативності досвіду</p> <p><i>Емоційний:</i> збільшення задоволення та почуття близькості, розвиток гумору у сексуальному житті</p> <p><i>Поведінковий:</i> активне використання нових практик у парі, гнучкість у сценаріях, інтеграція отриманого досвіду</p> | <p>варіаціями дотиків.</p> <p>2. Сценарій «Варіативний секс» – відпрацювання альтернативних способів отримання задоволення, включно з передігровими практиками.</p> <p>3. Домашнє завдання: виконати одну або декілька вправ із «варіативного сценарію», вести спільний журнал відчуттів та обговорити результати.</p> |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

1. Обстеження пари за моделлю LAB (Навчання – Ставлення – Поведінка) сприяє покращенню комунікації та збільшенню комфорту клієнтів під час діагностики сексуального благополуччя (Дмитерко, 2018). Під час інтерв'ю психолог просувається разом із парою від зони меншої особистої відповідальності (теми загальних знань та соціальних установок) до зони більшої особистої відповідальності та теперішніх поглядів (фокус на власному

сексуальному досвіді та поведінці). Це дозволяє безпечно дослідити індивідуальні переконання, емоції та поведінку у сексуальній сфері.

Навчання: «Хто був джерелом знань про секс?» – дозволяє зрозуміти, які соціальні, культурні чи сімейні моделі формували сексуальні уявлення пари.

Ставлення: «Що ви думали про «це» тоді?» та «Що ви думаєте про «це» зараз?» – дає змогу виявити, як змінилися переконання та установки, усвідомити їх вплив на сучасну сексуальну поведінку.

Поведінка:

«У якому віці Ви отримали перший сексуальний досвід?»

«Як часто у вас є секс наразі?»

«А як часто ви би хотіли його мати?»

Ці запитання дозволяють простежити поведінкові патерни, рівень сексуальної активності, уникання або бажання змінити сексуальні взаємодії (Levine, 2003).

## 2. Розвінчання міфів про секс

Сесія спрямована на психоосвітню роботу з парою. Через обговорення культурних і медіа-стереотипів учасники отримують можливість усвідомити джерела своїх переконань про «ідеальний секс» та зрозуміти, які з них реально впливають на задоволеність у парі (Лущик & Іванова, 2024).

Водночас сесія допомагає парі розвивати навичку спостереження за власними думками та емоціями, що зменшує автоматичну самокритику та перфекціонізм у сексуальній сфері. Психолог під час сесії виступає моделлю прийняття та неосудливого ставлення, що створює безпечне середовище для обговорення інтимних тем.

Особливий акцент робиться на формуванні усвідомленої рефлексії, тобто на тому, щоб партнери не просто отримували інформацію, а усвідомлено порівнювали свої очікування з власним досвідом. Це сприяє поступовому

зниженню тривожності, розвитку більш реалістичного ставлення до сексуальних взаємодій та підвищенню довіри між партнерами.

Сесія також підштовхує до активного обговорення власних бажань і меж, що формує основу для наступних сесій, пов'язаних із комунікацією та практичними експериментами у парі.

### 3. Модель «Достатньо доброго сексу»

Сесія зосереджена на корекції когнітивних і емоційних очікувань пари щодо сексуальної взаємодії. Через обговорення поняття «достатньо добре» учасники навчаються приймати реалістичний рівень задоволення, відмовляючись від ідеалізації та перфекціонізму (McCarthy & McCarthy, 2019).

Психолог стимулює усвідомлення континууму якості сексуального досвіду, показуючи, що сексуальні взаємодії можуть бути різними за інтенсивністю і при цьому задовольняти обох партнерів. Це сприяє зниженню фрустрації та самокритики, формує атмосферу безпеки та довіри для експериментування.

Сесія також допомагає парі розвивати позитивне ставлення до власного тіла та сексуальності партнера, що підвищує емоційну близькість. Через рефлексивні обговорення і вправи з континууму задоволення формуються навички усвідомленого спостереження за відчуттями та емоціями, що потім інтегруються у практичну взаємодію під час домашніх завдань і наступних сесій.

Таким чином, ця сесія виступає мостом між психоосвітньою роботою (Сесія 2) і тілесно-комунікативними вправами (Сесія 4–5), закладаючи основу для прийняття різноманітності сексуального досвіду та розвитку гнучкості в парі.

### 4. Еротичний контур та тілесна усвідомленість

Сесія фокусується на розвитку усвідомленості власного тіла та сигналів збудження. Пара навчається розпізнавати фізичні та емоційні реакції, пов'язані

з сексуальним бажанням, що сприяє підвищенню контролю над задоволенням та зменшенню тривожності під час сексу.

Вправи з тілесного сканування та аналізу еrogenних зон дозволяють партнерам краще орієнтуватися у власних відчуттях та відчуттях партнера, що підвищує емпатію і чуттєвість у взаємодії (Кобихно, 2025). Такий підхід формує базу для ефективної комунікації, оскільки кожен учасник отримує точні сигнали про власні потреби та реакції, які можна відкрито обговорювати.

Домашнє завдання, що включає самотійну і парну практику тілесної усвідомленості, забезпечує трансфер навичок у повсякденну сексуальну практику, дозволяючи парі експериментувати з різними стимулами та методами взаємного задоволення.

Ця сесія стає ключовим етапом між когнітивним розумінням сексуальної взаємодії (Сесії 2–3) та розвитком комунікаційних і творчих навичок (Сесії 5–7). Вона інтегрує психоосвіту і практичні навички, необхідні для побудови гнучкого і задовільного сексуального життя в парі.

Вправа “тілесне сканування” у контексті еротичного контуру та тілесної усвідомленості — це методика усвідомленого спостереження власного тіла, його відчуттів та сигналів, зокрема тих, що пов’язані зі збудженням (Morin, 2006).

Мета вправи:

- Підвищити усвідомленість фізичних відчуттів у різних частинах тіла.
- Розпізнавати еrogenні зони та сигнали збудження.
- Зменшити тривожність і підвищити контроль над задоволенням.
- Підготувати базу для відкритого обговорення відчуттів з партнером.

Структура вправи:

1) Самостійне тілесне сканування:

- Клієнт/партнер лягає або сидить у зручній позі.

— Повільно «сканує» своє тіло від голови до пальців ніг, усвідомлюючи кожную ділянку: напруження, розслаблення, тепло, поколювання, пульсацію.

— Фокус на відчуттях, без оцінок чи аналізу, лише спостереження.

## 2) Парне тілесне сканування:

— Один партнер торкається іншого легкими, обережними дотиками (наприклад, руки, плечі, шия, спина).

— Партнер, який отримує дотик, концентрується на відчуттях та на тому, як тіло реагує.

— Потім обговорюють, що приємно, що викликає збудження, що незручно.

## 3) Аналіз еrogenних зон:

— Кожен партнер визначає свої еrogenні зони, що реагують на дотики або легку стимуляцію.

— Обговорення відчуттів дозволяє краще розуміти фізіологічні сигнали збудження.

Домашнє завдання:

Самостійне повторення сканування тіла та фіксація відчуттів у щоденнику.

Парна практика: легкі дотики та обговорення відчуттів, щоб інтегрувати нові навички у сексуальні взаємодії.

## 5. Комунікація та парна взаємодія

Ця сесія фокусується на покращенні відкритої та ефективної комунікації у парі щодо сексуальних потреб, бажань і емоцій. Навчання включає як вербальні, так і невербальні способи обміну інформацією, що сприяє зниженню тривожності та підвищенню емоційної близькості.

Рольові ігри та вправи «інтимної розмови» дозволяють партнерам вчитися задавати запитання та надавати зворотний зв'язок без оцінки, що

підвищує довіру і створює безпечний простір для експериментів у сексуальному житті (Gottman & Silver 1999).

Домашнє завдання — створення спільного списку бажаних дотиків та активностей — допомагає перетворити комунікацію на конкретні дії, що полегшує інтеграцію навичок у щоденну практику пари.

Вправа «Інтимна розмова» спрямована на розвиток відкритої, безпечної та прийнятної комунікації про сексуальні потреби, бажання та емоції в парі.

Структура вправи:

1) Підготовка:

Кожен партнер отримує кілька хвилин, щоб подумати про свої бажання, комфортні та некомфортні дії, фантазії або очікування.

2) Вербальна частина:

Партнери по черзі висловлюють свої побажання та відчуття, починаючи з конструктивних, простих тверджень:

- «Мені подобається, коли ти...»
- «Мені приємно, коли...»
- «Я хотів/хотіла б спробувати...»

Другий партнер слухає без оцінки, перефразовує почуте для підтвердження розуміння:

- «Тобто тобі подобається...»
- «Я правильно зрозумів, що ти хотів/хотіла б...?»

3) Невербальна частина:

— Використовують легкі дотики або міміку для підтвердження уваги та взаєморозуміння.

— Фокус на взаємній підтримці, а не на «оцінюванні» бажань партнера.

4) Рольові ігри (за потреби):

Можна програти ситуації, коли партнер соромиться висловлювати бажання, щоб відпрацювати навички безпечного спілкування.

### 5) Домашнє завдання:

- Створення спільного списку бажаних дотиків і сексуальних активностей.
- Обговорення того, що працює, а що — поки ні, з фокусом на емоційній близькості та задоволенні.

### 6. Еротичні сценарії та гнучкість сексуальних практик

Ця сесія спрямована на розширення можливостей пари у сексуальному житті через експерименти та адаптацію сценаріїв під реальні потреби і настрій партнерів. Пара вчиться помічати, як їхні думки, очікування та тілесні відчуття впливають на задоволення, та розвивати навички гнучкої реакції на зміни ситуації або настрою (Bancroft 2009).

Вправа «Створення еротичних сценаріїв» дозволяє партнерам спільно генерувати ідеї, узгоджувати бажання та досліджувати нові форми взаємодії. Це підвищує довіру, чуттєвість та відчуття спільності, а також допомагає зменшити тиск «ідеального сексу».

Домашнє завдання сприяє закріпленню навичок гнучкого вибору практик у парі та формуванню позитивного досвіду задоволення, що знижує тривожність і підвищує емоційну близькість.

### 7. Розвиток еротичної гри та творчої взаємодії пари

Ця сесія спрямована на поглиблення взаємодії пари через креативні та спільні еротичні практики. Партнери вчаться створювати короткі сценарії, обмінюватися ролями та досліджувати нові способи задоволення, що підвищує гнучкість, відчуття спільності та довіру.

Головна цінність цієї сесії — розвиток навичок відкритого обговорення сексуальних уподобань і фантазій, що сприяє зменшенню страху бути непочутим або неприйнятим. Використання грайливих вправ і карток допомагає парі активно досліджувати чуттєвість та емоційний контакт, при цьому знімаючи напругу та роблячи досвід більш природним і приємним.

Домашнє завдання дозволяє перетворити набуті навички на практичний досвід у приватному середовищі, фокусуючись на емоціях та відчуттях, а не на досягненні «ідеального сексу». Це також підготує пару до інтеграції гнучкості та задоволення у повсякденне життя сексуальної взаємодії (Сесія 8).

## 8. Інтеграція практик задоволення та гнучкості у парі

Ця сесія спрямована на закріплення і інтеграцію всіх попередніх навичок у реальному сексуальному житті пари. Основна мета — створити відчуття комфорту, прийняття варіативності та задоволення без перфекціоністських очікувань.

Партнери вчаться адаптувати сексуальні сценарії під настрій і бажання один одного, розширювати репертуар практик та способів взаємного задоволення, а також використовувати гумор та спільну гру, що зменшує тривожність та підвищує емоційну близькість.

Домашні завдання акцентують самотійне та спільне дослідження різних форм задоволення, ведення журналу відчуттів та обговорення результатів у парі. Це дозволяє практично застосувати здобуті навички, зробивши їх частиною повсякденної взаємодії, що є фінальним етапом оптимізації сексуального благополуччя.

## 2.3. Апробація запропонованої програми та оцінка її ефективності

Апробація розробленої програми консультаційних сесій із оптимізації сексуального благополуччя подружніх пар була проведена з метою перевірки її практичної дієвості, виявлення сильних та слабких сторін, а також оцінки впливу на когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти сексуальної взаємодії. У процесі апробації увага зосереджувалася на здатності програми підвищувати рівень сексуального задоволення, розвивати емоційну близькість та покращувати комунікацію між партнерами.

До участі в апробації було залучено 17 подружніх пар віком від 20 до 46 років. Вибірка була сформована за принципом добровільної участі та відповідності критеріям включення: відсутність серйозних медичних або психіатричних обмежень, готовність до участі у всіх етапах програми та виконання домашніх завдань.

Програма консультаційних сесій реалізовувалася протягом 16 годин індивідуальних сесій для кожної пари, що охоплювали психоосвітні, когнітивно-поведінкові, тілесно-орієнтовані та інтерактивні вправи. Кожна сесія включала завдання для розвитку тілесної усвідомленості, комунікації та гнучкості сексуальних сценаріїв, а також домашні вправи для закріплення отриманих навичок.

Для оцінки ефективності розробленої програми консультаційних сесій із оптимізації сексуального благополуччя подружніх пар використовувалися комплексні кількісні та якісні методи.

Як кількісні інструменти для оцінки змін у когнітивній, емоційній та поведінковій сферах застосовувалися опитувальники, використані на етапі емпіричного дослідження:

Опитувальник "Суб'єктивного сексуального благополуччя" (В. А. Гупаловська) — оцінка рівня задоволеності сексуальним життям, емоційної близькості та задоволення від взаємодії з партнером.

Багатовимірний опитувальник сексуальності (Снелл), адаптація А. С. Музалевської — оцінка різних аспектів сексуальної сфери, включаючи когнітивні установки, емоційні переживання та поведінкові прояви у сексуальному житті.

Ці інструменти дозволяли кількісно виміряти динаміку змін у ключових компонентах сексуального благополуччя пар протягом програми.

Для якісної оцінки використовувалася рефлексія учасників у вигляді коментарів, обговорень на сесіях та відгуків, що дозволяло відстежити суб'єктивний досвід, зміни у відчуттях, емоційній близькості та задоволеності стосунками.

Оцінка проводилася у два етапи:

- До початку програми (pre-test) — для визначення вихідного рівня сексуального благополуччя пар;
- Після завершення програми (post-test) — для аналізу змін та загальної ефективності втручання.

Поєднання кількісних опитувальників із якісною рефлексією учасників дозволило отримати більш повну картину змін та комплексно оцінити вплив програми консультаційних сесій на сексуальне благополуччя пар.

Аналіз результатів показав позитивну динаміку за всіма основними показниками:

#### 1. Когнітивний компонент:

Учасники демонстрували значне зниження негативних переконань і міфів щодо сексуальних взаємодій. До початку програми більшість учасників оцінювала власний сексуальний досвід через призму ідеалізованих уявлень, очікувань «ідеального сексу» та порівнянь із зовнішніми джерелами інформації (культуральні стереотипи, медіа, порнографія). Після проходження комплексу сесій спостерігалось формування більш реалістичного та прийняттого сприйняття власного сексуального життя.

Учасники відзначали підвищення здатності усвідомлювати власні бажання, потреби та переваги, а також краще розуміти сексуальні вподобання партнера. Це сприяло зменшенню внутрішніх конфліктів, пов'язаних з відчуттям невідповідності ідеалам, та знижувало прояви перфекціонізму у сексуальних взаємодіях.

Крім того, в процесі виконання когнітивних вправ та рефлексії учасники навчалися ідентифікувати автоматичні негативні думки під час сексуальної взаємодії, порівнювати їх із реальним досвідом і формулювати більш адаптивні та позитивні установки. Це призвело до підвищення впевненості у власних сексуальних можливостях і покращення когнітивної гнучкості під час інтимного контакту.

#### 2. Емоційний компонент:

Апробація програми консультаційних сесій продемонструвала позитивні зміни в емоційній сфері сексуальних взаємодій учасників. Зокрема, спостерігалось зростання емоційної близькості між партнерами: вони частіше ділилися своїми почуттями, більш відкрито обговорювали потреби та вподобання, що сприяло зміцненню довіри та відчуття взаємної підтримки.

Учасники відзначали підвищення здатності висловлювати свої емоції та задоволення під час сексуальної взаємодії. Це проявлялося у більшій активності у вербальних і невербальних формах комунікації: вони відкрито повідомляли партнера, що їм приємно, що викликає дискомфорт, а також демонстрували увагу до реакцій партнера.

Програма консультаційних сесій сприяла зниженню рівня тривожності та сорому у сексуальних ситуаціях. Учасники зазначали, що після проходження сесій вони менше переймалися оцінкою свого тіла або власних дій під час сексу, що посилювало відчуття безпеки та комфорту. Завдяки вправам на тілесну усвідомленість та парну комунікацію сформувалася здатність підтримувати взаємний емоційний контакт навіть у нових або непевних сексуальних сценаріях.

Таким чином, емоційна складова сексуального благополуччя пари зміцнилася, що створило основу для більш гармонійних та задовільних сексуальних взаємодій у подальшому.

### 3. Поведінковий компонент:

Апробація програми консультаційних сесій із оптимізації сексуального благополуччя засвідчила позитивні зміни у поведінковій сфері сексуальних взаємодій партнерів. Після проходження сесій учасники стали більш активно та свідомо брати участь у сексуальних контактах, демонструючи готовність експериментувати та адаптувати поведінку відповідно до власних та партнерських потреб. Зокрема, вони застосовували різноманітні еротичні сценарії та вправи, опрацьовані під час сесій, що сприяло розширенню сексуального репертуару та формуванню гнучкого підходу до інтимної взаємодії.

Спостерігалось підвищення частоти та якості комунікації щодо сексуальних потреб і вподобань. Партнери більш свідомо висловлювали свої бажання, обговорювали неприємні або дискомфортні моменти, а також активно слухали один одного без оцінки та критики. Завдяки цьому зростало взаєморозуміння і підвищувався рівень задоволеності від сексуальних взаємодій.

Крім того, учасники більш ефективно використовували навички тілесної усвідомленості: вони відзначали точніше розпізнавання власних фізіологічних сигналів збудження та реакцій партнера, що дозволяло своєчасно коригувати дотики, інтенсивність стимуляції та взаємні дії. Така практична інтеграція навичок підвищувала контроль над задоволенням і зменшувала випадки уникання або перфекціоністського ставлення під час сексу.

Отже, поведінкова складова сексуального благополуччя пари демонструє суттєві позитивні зміни: зростає активність, свідомість дій, гнучкість у сценаріях і ефективність комунікації, що створює практичну основу для стабільного та задовільного сексуального життя.

#### 4. Загальна задоволеність стосунками:

Результати апробації програми консультаційних сесій свідчать про помітне підвищення загальної задоволеності стосунками у більшості учасників: близько 80% пар відзначили позитивні зміни. Це проявлялося у підвищенні рівня гармонії, взаєморозуміння та задоволення від спільного життя. Партнери повідомляли про більш конструктивне вирішення конфліктів, збільшення часу, проведеного разом із приємною взаємодією, та зростання взаємної підтримки у побутових і емоційних сферах.

Покращення задоволеності стосунками також було пов'язане з інтеграцією нових навичок комунікації та тілесної усвідомленості, набутих під час консультаційних сесій. Партнери відзначали, що відкритий діалог про потреби, бажання та емоції не лише підвищував якість сексуального життя, а й сприяв більшій довірі та емоційній близькості у щоденних взаємодіях.

Загальна задоволеність стосунками, таким чином, демонструє, що програма консультаційних сесій не обмежується покращенням лише сексуальної сфери, а позитивно впливає на якість подружніх взаємин у широкому сенсі, створюючи стійку основу для гармонійного партнерства.

Під час апробації програми консультаційних сесій особлива увага приділялася збору суб'єктивних відчуттів та коментарів учасників щодо змін у власному сексуальному житті та якості стосунків. Аналіз індивідуальних висловлювань продемонстрував позитивні трансформації у сфері емоційної близькості, комунікації та загального задоволення. Учасники відзначали, що після проходження сесій вони стали більш відкритими у висловленні власних бажань і потреб, а також уважнішими до реакцій партнера.

Наприклад, один із учасників зазначав: «Я вперше відчув, що можу говорити про свої бажання без страху бути неправильно зрозумілим». Інша учасниця підкреслила: «Ми почали обговорювати навіть маленькі дрібниці у наших інтимних взаємодіях, і це робить наше спілкування більш щирим і приємним».

Загальні коментарі учасників свідчили про те, що інтеграція навичок тілесної усвідомленості та ефективної комунікації позитивно вплинула не лише на сексуальну сферу, а й на повсякденні взаємодії пари. Більшість респондентів зазначали відчутне зниження сорому та тривожності, що дозволило їм відчувати більшу емоційну безпеку та комфорт у стосунках.

Таким чином, рефлексія та суб'єктивний досвід учасників підтверджують практичну ефективність програми консультаційних сесій, демонструючи її вплив на психологічний стан партнерів та їхнє повсякденне партнерське життя.

Оцінка практичної доцільності програми проводилася на основі спостережень та зворотного зв'язку від учасників після завершення всіх сесій. Аналіз показав, що більшість компонентів програми виявилися ефективними та корисними для учасників, проте деякі елементи потребують вдосконалення.

Учасники особливо відзначали ефективність вправ на тілесну усвідомленість, які сприяли зниженню тривожності, підвищенню задоволення від сексуальних взаємодій та формуванню більшої впевненості у власних тілах. Парні інтерактивні завдання, спрямовані на розвиток комунікації та емоційної близькості, також були сприйняті як надзвичайно корисні, оскільки вони дозволяли практично застосовувати навички конструктивного діалогу та обговорення потреб.

Водночас деякі когнітивні вправи, зокрема ті, що вимагали аналізу власних установок та переконань, виявилися складними для частини учасників і потребували більшого часу для осмислення та рефлексії. Деякі пари зазначали, що певні завдання вимагали додаткових пояснень або прикладів, щоб ефект від них був максимально корисним.

Загалом оцінка практичної доцільності підтверджує, що запропонована програма консультаційних сесій має високу прикладну цінність для подружніх пар, дозволяє інтегрувати знання та навички у повсякденне життя і сприяє формуванню стійких позитивних змін у сексуальній та емоційній сферах. Водночас результати вказують на доцільність подальшого коригування когнітивних компонентів для оптимізації їх сприйняття та ефективності.

Слід зазначити, що результати апробації програми базуються на невеликій вибірці з 17 подружніх пар, що обмежує можливість широкого узагальнення отриманих висновків на більшу цільову групу. Крім того, учасники були добровольцями і могли мати підвищену мотивацію до змін, що також може впливати на спостережувану ефективність програми.

Для подальших досліджень доцільно залучати більші та більш різноманітні вибірки, включаючи пари різного віку, соціального статусу та тривалості стосунків, щоб перевірити стабільність та універсальність ефектів програми. Рекомендується також проводити довгострокове спостереження, щоб оцінити стійкість змін у когнітивній, емоційній та поведінковій сферах.

З практичної точки зору, програма консультаційних сесій може бути адаптована для використання в групових та індивідуальних форматах, а також

інтегрована у роботу психологів-консультантів, сексологів та тренерів з розвитку партнерських стосунків. Особливу увагу слід приділити доопрацюванню когнітивних компонентів та забезпеченню достатнього часу для рефлексії, що підвищить ефективність навчання та закріплення навичок у повсякденному житті пар.

### **Висновки до другого розділу**

Проведене теоретико-емпіричне дослідження психологічних особливостей сексуального благополуччя сучасних подружніх пар дозволило виокремити ключові фактори, що визначають рівень задоволеності сексуальним життям, емоційної близькості та якості комунікації між партнерами. Аналіз літературних джерел (розділ 1) засвідчив, що сексуальне благополуччя є багатовимірним феноменом, що включає когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти, кожен з яких взаємопов'язаний та впливає на загальну якість подружніх взаємин. Теоретичні дослідження підкреслили значення емоційної близькості та комунікації у формуванні задоволеності сексуальним життям, а також ролі когнітивних установок, переконань та внутрішніх конфліктів у регуляції сексуальної поведінки. Зокрема, поняття «еротичного контуру» (Morin, 2006) дозволяє розглядати сексуальне збудження як складну взаємодію тілесних, емоційних і когнітивних процесів, що визначають індивідуальні та партнерські стратегії сексуальної взаємодії.

Емпіричний блок дослідження (підрозділ 2.1) засвідчив наявність певних закономірностей у психологічній структурі сексуального благополуччя подружніх пар. Використані опитувальники, а саме «Суб'єктивне сексуальне благополуччя» (В. А. Гупаловська) та багатовимірний опитувальник сексуальності (Снелл, адаптація А. С. Музалевської), дозволили кількісно оцінити когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти сексуальної сфери. Аналіз отриманих даних показав, що у більшості пар спостерігалися стійкі когнітивні

стереотипи та міфи щодо сексуальної взаємодії, високий рівень тривожності та сорому під час інтимних контактів, а також недостатня відкритість у вербальній і невербальній комунікації. Виявлено, що обмежена усвідомленість власних бажань та потреб партнера сприяє внутрішнім конфліктам і проявам перфекціонізму, що негативно впливає на задоволеність сексуальним життям та загальну якість стосунків.

Апробація розробленої програми консультаційних сесій із оптимізації сексуального благополуччя (підрозділ 2.3) продемонструвала практичну ефективність інтегрованого підходу до роботи з подружніми парами. Консультаційні сесії, що включали психоосвітні, когнітивно-поведінкові, тілесно-орієнтовані та інтерактивні вправи, дозволила учасникам підвищити рівень усвідомлення власних бажань і потреб, покращити комунікацію та розвинути гнучкість у сексуальних сценаріях. Кількісні результати засвідчили значне зниження негативних переконань щодо сексуальних взаємодій, підвищення впевненості у власних сексуальних можливостях, зростання частоти та якості обговорення потреб, а також збільшення загальної задоволеності стосунками у близько 80% пар. Якісна рефлексія учасників підтвердила позитивний вплив сесій на емоційну близькість, зменшення тривожності та сорому у сексуальних ситуаціях, а також на здатність відкрито висловлювати власні бажання та прислухатися до партнера. Ці результати свідчать про те, що програма консультаційних сесій ефективно інтегрує когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти сексуального благополуччя, сприяючи гармонізації подружніх взаємин.

Аналіз практичної доцільності консультаційних сесій показав, що найбільш ефективними елементами є вправи на тілесну усвідомленість та парні інтерактивні завдання, що формують комунікативні навички та емоційну близькість. Водночас когнітивні вправи, спрямовані на усвідомлення переконань і стереотипів, потребують додаткового часу для рефлексії та адаптації до індивідуальних особливостей учасників. Таким чином, програма консультаційних сесій демонструє високу прикладну цінність і може бути

ефективно використана в практиці психологів-консультантів, сексологів та тренерів з розвитку партнерських стосунків, з можливістю подальшого удосконалення когнітивних компонентів та інтеграції у групові або індивідуальні формати роботи.

Водночас необхідно зазначити, що результати апробації базуються на невеликій вибірці з сімнадцяти пар, що обмежує можливість узагальнення висновків на широку популяцію. Добровільна участь і висока мотивація учасників також могли впливати на інтенсивність спостережуваних ефектів.

## ВИСНОВКИ

Дослідження психологічних особливостей сексуального благополуччя сучасних подружніх пар дало змогу всебічно розкрити структуру, динаміку та особливості, що визначають рівень гармонії у сфері інтимних взаємин. Отримані результати підтвердили, що сексуальне благополуччя є багатовимірним феноменом, у якому взаємодіють когнітивний, емоційний, поведінковий і соціокультурний компоненти, що відображаються як на індивідуальному, так і на партнерському рівнях. Це явище виходить за межі фізіологічного задоволення, інтегруючи психологічну зрілість, емоційну близькість, відкритість у комунікації, почуття безпеки й повагу до особистих меж кожного з партнерів.

Теоретичний аналіз наукових джерел показав, що сексуальне благополуччя виступає одним із ключових індикаторів стабільності та якості подружніх стосунків. Його основою є здатність партнерів до емоційної автентичності, саморозкриття та конструктивної комунікації у сфері сексуальних потреб і бажань. Важливою умовою гармонійної сексуальної взаємодії є емоційна близькість, яка забезпечує відчуття прийняття, безпеки та взаємної довіри. Комунікативна відкритість, своєю чергою, зменшує ймовірність емоційного відчуження, сприяє кращому розумінню тілесних і психологічних сигналів партнера, а отже — вищому рівню задоволеності від інтимного життя.

Концепція «еротичного контуру» (Morin, 2006), інтегрована у теоретичну основу дослідження, дозволила глибше осмислити індивідуальні відмінності в переживанні сексуального збудження та виявити, що сексуальне благополуччя неможливе без врахування унікальних психоемоційних і тілесних моделей кожної людини. Водночас стиль прив'язаності, рівень самооцінки та здатність до рефлексії виявилися важливими психологічними

чинниками, що впливають на інтимну поведінку та формування партнерської взаємодії.

Отримані емпіричні дані підтвердили, що більшість подружніх пар стикаються з труднощами, пов'язаними з недостатньою вербалізацією сексуальних потреб, наявністю когнітивних стереотипів, внутрішньою тривожністю та почуттям сорому у сфері сексуальної взаємодії. Ці детермінанти знижують рівень емоційної близькості та призводять до фрустрації в стосунках. Використання валідизованих методик — опитувальника «Суб'єктивного сексуального благополуччя» (В. А. Гупаловська) та Багатовимірного опитувальника сексуальності (Снелл, адаптація А. С. Музалевської) — дозволило кількісно виміряти основні параметри сексуального благополуччя, зокрема когнітивні уявлення, емоційний комфорт і поведінкові прояви. Аналіз результатів засвідчив наявність прямого зв'язку між рівнем емоційної близькості та суб'єктивною задоволеністю сексуальним життям, а також між комунікативними навичками й здатністю до тілесної експресії.

Апробація розробленої програми консультаційних сесій із оптимізації сексуального благополуччя подружніх пар підтвердила її практичну ефективність і теоретичну обґрунтованість. Сесії поєднали психоосвітні, когнітивно-поведінкові, тілесно-орієнтовані та інтерактивні елементи, спрямовані на підвищення рівня усвідомленості, формування навичок відкритої комунікації та розвиток емпатії. Застосування цього інтегрованого підходу сприяло зниженню рівня внутрішньої тривожності, подоланню сорому, посиленню тілесного контакту та довіри між партнерами. Кількісні та якісні показники продемонстрували позитивну динаміку у 80% учасників, що засвідчує високу прикладну значущість програми для практики сімейного консультування та психотерапії.

Особливої ефективності досягли вправи, спрямовані на розвиток тілесної усвідомленості, взаємного емпатійного сприйняття та створення безпечного емоційного простору для діалогу. Водночас когнітивні інтервенції,

пов'язані з переосмисленням установок і переконань щодо сексуальності, потребують більш тривалої та індивідуалізованої роботи. Це відкриває перспективи для подальшого удосконалення програми консультаційних сесій та адаптації її до різних форматів — індивідуальної, групової чи сімейної психотерапії.

Водночас слід зазначити певні обмеження дослідження: невеликий обсяг вибірки (сімнадцять пар) не дозволяє узагальнювати результати на ширшу популяцію. Крім того, добровільна участь і високий рівень мотивації респондентів могли вплинути на інтенсивність позитивних змін. У подальших дослідженнях доцільно розширити вибірку, включити різні вікові та соціокультурні групи, а також здійснити довготривале відстеження стійкості досягнутих ефектів.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості їх застосування у сфері сімейного консультування, психотерапії та психоосвіти. Розроблена програма консультаційних сесій із оптимізації сексуального благополуччя може бути інтегрована у роботу психологів, що спеціалізуються на подружніх і партнерських стосунках. Зокрема, її елементи доцільно використовувати у програмах підготовки до шлюбу та роботи з парами, які переживають кризові періоди у стосунках. Крім того, результати дослідження можуть бути корисними для розробки навчальних курсів із психології сім'ї, сексології та консультативної практики.

Теоретична цінність дослідження полягає у подальшому розвитку уявлень про структуру та психологічні детермінанти сексуального благополуччя. Інтеграція концепції «еротичного контуру» Джека Моріна з сучасними уявленнями про емоційну близькість і комунікативну відкритість дозволила сформуванню більш цілісної моделі розуміння інтимної взаємодії подружніх пар. Отримані результати поглиблюють теоретичну базу психології сексуальності, демонструючи взаємозв'язок між когнітивними, емоційними, поведінковими й тілесними аспектами партнерської взаємодії.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на вивчення впливу соціокультурних та гендерних чинників на сексуальне благополуччя різних категорій подружніх пар. Перспективним напрямом є також аналіз трансформації уявлень про сексуальність у різних поколіннях, порівняння динаміки сексуального благополуччя у стабільних та новостворених парах, а також дослідження ролі індивідуальної психотерапії у підвищенні рівня інтимної задоволеності. Важливим завданням є створення стандартизованих психодіагностичних інструментів для комплексної оцінки сексуального благополуччя, що забезпечить вищу надійність і валідність подальших емпіричних досліджень.

Таким чином, результати магістерського дослідження дозволяють стверджувати, що сексуальне благополуччя є інтегральним показником психологічної зрілості, емоційної взаємодії та міжособистісної гармонії подружжя. Воно може цілеспрямовано вдосконалюватися за умови комплексної роботи, спрямованої на підвищення емоційної близькості, усвідомлення тілесності та розвиток комунікативних навичок. Запропонована програма консультаційних сесій із оптимізації сексуального благополуччя може бути ефективним інструментом у практиці психологів, консультантів і сексологів, сприяючи формуванню глибших, довірливіших і більш гармонійних партнерських стосунків.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ainsworth, M. D. S. (1978). The Bowlby–Ainsworth attachment theory. In J. D. Osofsky (Ed.), *Handbook of infant development*. John Wiley & Sons.
2. Bancroft, J. (2009). *Human sexuality and its problems (3rd ed.)*. Churchill Livingstone / Elsevier.
3. Barker, M. J. (2013). *Rewriting the rules: An integrative guide to love, sex and relationships*. Routledge.
4. Белокур, К. (2020). Сексуальна соціалізація в сучасному українському суспільстві. *Журнал соціологічних досліджень*, 4(2), 45–52.
5. Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. Hogarth Press.
6. Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.
7. Brown, B. (2010). *The Gifts of Imperfection: Let Go of Who You Think You're Supposed to Be and Embrace Who You Are*. Hazelden Publishing.
8. Byers, E. S. (2005). Relationship satisfaction and sexual satisfaction: A longitudinal study of individuals in long-term relationships. *Journal of Sex Research*, 42(2), 113–118.  
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00224490509552264>
9. Byers, E. S., & Demmons, S. (1999). Sexual satisfaction and sexual self-disclosure within dating relationships. *Journal of Sex Research*, 36(2), 180–189.  
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00224499909551983>
10. Cash, T. F., & Smolak, L. (2011). Understanding body images: Historical and contemporary perspectives. In T. F. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (pp. 3–11). Guilford Press.
11. Davison, T. E., & McCabe, M. P. (2005). Relationships between men's and women's body image and their psychological, social, and sexual functioning. *Sex Roles*, 52(7), 463–475.  
[https://www.researchgate.net/publication/226657184\\_Relationships\\_Between\\_Men's\\_and\\_Women's\\_Body\\_Image\\_and\\_Their\\_Psychological\\_Social\\_and\\_Sexual\\_Functioning](https://www.researchgate.net/publication/226657184_Relationships_Between_Men's_and_Women's_Body_Image_and_Their_Psychological_Social_and_Sexual_Functioning)
12. Дмитерко, І. (2018). *КІПТ-розладів сексуальних функцій у жінок* [Електронна дипломна робота]. Український інститут когнітивно-поведінкової терапії.  
[https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2020/03/%D0%94%D0%BC%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BA%D0%BE-%D0%86.-%D0%9A%D0%9F%D0%A2-%D1%80%D0%BE%D0%B7%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D1%96%D0%B2-%D1%81%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%83%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D1%85-%D1%84%D1%83%D0%BD%D0%BA%D1%86%D1%96%D0%B9-%D1%83-%D0%B6%D1%96%D0%BD%D0%BE%D0%BA.pdf?utm\\_source=chatgpt.com](https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2020/03/%D0%94%D0%BC%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BA%D0%BE-%D0%86.-%D0%9A%D0%9F%D0%A2-%D1%80%D0%BE%D0%B7%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D1%96%D0%B2-%D1%81%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%83%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D1%85-%D1%84%D1%83%D0%BD%D0%BA%D1%86%D1%96%D0%B9-%D1%83-%D0%B6%D1%96%D0%BD%D0%BE%D0%BA.pdf?utm_source=chatgpt.com)
13. Волосевич, І., Прочуханова, О., & Стрельник, О. (2023). *Гендерні стереотипи та ролі очима молоді: до і після початку повномасштабної*

російської агресії [Звіт]. ГО «Інсайт». [https://www.insight-ukraine.org/wp-content/uploads/2023/02/GS\\_2.pdf?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.insight-ukraine.org/wp-content/uploads/2023/02/GS_2.pdf?utm_source=chatgpt.com)

14. Франкл, В. Е. (2022). *Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі* (О. Замойська, пер.). Клуб Сімейного Дозвілля. (Оригінал опубліковано 1959).

15. Fraley, B., & Aron, A. (2004). The effect of a shared humorous experience on closeness in initial encounters. *Personal Relationships*, 11(1), 61-78. [https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1475-6811.2004.00071.x?utm\\_source=chatgpt.com](https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1475-6811.2004.00071.x?utm_source=chatgpt.com)

16. Gillen, M. M., & Markey, C. H. (2019). A review of research linking body image and sexual well-being. *Body Image*, 31(C), 294–301. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30584001/>

17. Gottman, J., & Silver, N. (1999). *The seven principles for making marriage work*. Three Rivers Press.

18. Grygorenko, V., Romashchenko, O., Biloholovska, V., Melnykov, S., & Yakovenko, L. (2023). Sexual health of women in Ukraine in the time of war. *The Journal of Sexual Medicine*, 20(Supplement\_4). [https://academic.oup.com/jsm/article/20/Supplement\\_4/qdad062.158/7220314?login=false&utm\\_source=chatgpt.com](https://academic.oup.com/jsm/article/20/Supplement_4/qdad062.158/7220314?login=false&utm_source=chatgpt.com)

19. Грішанов, Є. С. (2020). *Мотиви вступу до шлюбу майбутнього подружжя* [Кваліфікаційна робота магістра]. Запорізький національний університет. [https://dspace.znu.edu.ua/jspui/bitstream/12345/4351/1/%D0%93%D1%80%D1%96%D1%88%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%20%D0%84%D0%B3%D0%BE%D1%80.pdf?utm\\_source=chatgpt.com](https://dspace.znu.edu.ua/jspui/bitstream/12345/4351/1/%D0%93%D1%80%D1%96%D1%88%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%20%D0%84%D0%B3%D0%BE%D1%80.pdf?utm_source=chatgpt.com)

20. Гупаловська, В. А. (2021). *Опитувальник (з ключем) суб'єктивного сексуального благополуччя*. Lviv University. [https://www.researchgate.net/publication/355470188\\_OPITUVALNIK\\_z\\_klucem\\_SUB'EKTIVNOGO\\_SEKSUALNOGO\\_'BLAGOPOLUCCA\\_Gupalovska\\_2021](https://www.researchgate.net/publication/355470188_OPITUVALNIK_z_klucem_SUB'EKTIVNOGO_SEKSUALNOGO_'BLAGOPOLUCCA_Gupalovska_2021)

21. Гупаловська, В. А. (2022). Психологічні особливості сексуального благополуччя осіб з інвалідністю та соматичними захворюваннями. *Журнал сучасної психології*, (3), 42–49. [https://journalsofznu.zp.ua/index.php/psych/article/view/2977?utm\\_source=chatgpt.com](https://journalsofznu.zp.ua/index.php/psych/article/view/2977?utm_source=chatgpt.com)

22. Грисюк, В. П. (2020). Погляди на проблеми репрезентації сексуальності в мас-медіа України. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія “Філологія. Соціальні комунікації”*, 31(2–4), 116–124. [https://www.philol.vernadskyjournals.in.ua/journals/2020/2\\_2020/part\\_4/20.pdf?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.philol.vernadskyjournals.in.ua/journals/2020/2_2020/part_4/20.pdf?utm_source=chatgpt.com)

23. Грисюк, В. П. (2021). The representation of sexuality in humor programs on Ukrainian television. *Science and Education: A New Dimension. Humanities and Social Sciences*, IX(46), I.: 254. <https://www.seanewdim.com/wp-content/uploads/2021/09/The-Representation-of-sexuality-in-humor-programs-on-Ukrainian-television-V.-P.-Hrysiuk.pdf>

24. Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524. <https://psycnet.apa.org/record/1987-21950-001>
25. Kleinplatz, P. J. (Ed.). (2001). *New Directions in Sex Therapy: Innovations and Alternatives*. Brunner-Routledge.
26. Кобихно, І. (2025). *Почни з тіла. Про тілесно-орієнтовану психотерапію простими словами*. Україна ТД.
27. Клопотюк, Х. І. (2018). *Статеві стереотипи та роль чоловіка й жінки в українській культурі (дисертація кандидата соціологічних наук)*. Вінницький національний університет імені М. Коцюбинського. <https://api.dspace.wunu.edu.ua/api/core/bitstreams/8c38d796-4f73-49dc-b096-f80de3a4b012/content>
28. Колеснікова, О. Ю. (2025). *Сексуальний інтелект в аспектах сексуального благополуччя партнерів у довгострокових стосунках* [Магістерська робота, Український католицький університет]. Електронний репозитарій УКУ. [https://er.ucu.edu.ua/items/bfab4bbe-8e2d-49ba-9d74-4297c5c8cb66?utm\\_source=chatgpt.com](https://er.ucu.edu.ua/items/bfab4bbe-8e2d-49ba-9d74-4297c5c8cb66?utm_source=chatgpt.com)
29. Кочарян, О. С., & Смахтіна, Н. О. (2023). Сексуальність у структурі жіночої реалізації. *Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка*, 3(27), Ч. 2. <https://ela.kpi.ua/items/637a175e-2cb6-4529-8b2b-32544e61e650>
30. Levine, S. B. (2003). The nature of sexual desire: A clinician's perspective. *Archives of Sexual Behavior*, 32(3), 279–285. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12807300/>
31. Ліпіч, Л. М. (2018). Сім'я та сімейні цінності в умовах трансформації традиційних соціальних інститутів. *Релігійна свобода*, 21, 14–27. [https://uars.info/index.php/rs/article/view/1248?utm\\_source=chatgpt.com](https://uars.info/index.php/rs/article/view/1248?utm_source=chatgpt.com)
32. Лущик, А. А., & Іванова, Т. В. (2024). Інтеграція когнітивно-поведінкової та схема-терапії у корекції гендерних упереджень: омплексний підхід. *Наукові записки. Серія: Психологія*, 3(5), 32–40. <https://journals.cusu.in.ua/index.php/psychology/article/view/556>
33. Martsenyuk, T. (2023). (De-)Gendering Ukraine: Understanding social change in a post-Soviet context. *Electronic repository of NaUKMA*. <https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/2dfa3947-8c7e-4613-b443-41ab687a69ed/content>
34. Matloobi, M., Amini, L., Shahali, S., Haghani, H., Tahermanesh, K., Hassanlouei, B., Allahqoli, L., & Alkatout, I. (2022). Effect of sex education on sexual function and sexual quality of life in women with endometriosis: A quasi-experimental study. *International Journal of Gynaecology & Obstetrics*, 159(3), 702–710. <https://obgyn.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/ijgo.14254>
35. McCarthy, B., & Farr, E. (2012). Strategies and techniques to maintain sexual desire. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 42(4), 227–233. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10879-012-9207-7>
36. McCarthy, B., & McCarthy, E. J. (2019). *Finding your sexual voice: Celebrating female sexuality*. Routledge.

37. Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. Guilford Publishing House.
38. Morin, J. (2006). *The erotic mind: Unlocking the inner sources of sexual passion and fulfillment*. St. Martin's Press.
39. Morin, J. (2008). *Sexual Fluidity: Understanding Women's Love and Desire*. Harvard University Press.
40. Молотокас, А. А., & Проскурня, А. С. (2024). Сексуальна освіта в Україні: сучасний стан та перспективи розвитку. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*, (1), 5–9. [https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1310?utm\\_source=chatgpt.com](https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1310?utm_source=chatgpt.com)
41. Музалевська, А. С. (2021). *Україномовна адаптація тесту “The Multidimensional Sexuality Questionnaire (MSQ)”* [Магістерська робота, Український католицький університет]. ERIC/ERU репозиторій. <https://er.ucu.edu.ua/items/7deb3b82-5e83-41b8-a9ad-9d75219c4fe4>
42. Nelson-Jones, R. (2005). *The theory and practice of counselling and therapy (4th ed.)*. SAGE Publications.
43. Нагорняк, Ю. (2025). Модель впливу чинників війни на рівень сексуального благополуччя пари. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 1(77), 568–575. [https://snku.krok.edu.ua/index.php/vcheni-zapiski-universitetu-krok/article/view/949?utm\\_source=chatgpt.com](https://snku.krok.edu.ua/index.php/vcheni-zapiski-universitetu-krok/article/view/949?utm_source=chatgpt.com)
44. Нечипоренко, А. О. (2011). *Психологічні особливості мотивації створення шлюбу у сучасній молоді* [Стаття]. Електронний репозиторій КСПУ. [https://ekhsuir.kspu.edu/items/c9bc3873-aaab-49c7-82df-0a9e4b4d781d?utm\\_source=chatgpt.com](https://ekhsuir.kspu.edu/items/c9bc3873-aaab-49c7-82df-0a9e4b4d781d?utm_source=chatgpt.com)
45. ООН Україна. (2020). *Summary of public perceptions of gender roles* [Звіт]. United Nations Ukraine. [https://ukraine.un.org/sites/default/files/2020-09/summary\\_ukr\\_all.pdf?utm\\_source=chatgpt.com](https://ukraine.un.org/sites/default/files/2020-09/summary_ukr_all.pdf?utm_source=chatgpt.com)
46. Орлова, В. (2022, квітень 13). Секс під час війни – як впливає війна на сексуальне життя. *УНІАН*. [https://www.unian.ua/health/seks-pid-chas-viyni-yak-vplivaye-viyna-na-seksualne-zhittya-poyasnennya-psihiologiv-11784705.html?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.unian.ua/health/seks-pid-chas-viyni-yak-vplivaye-viyna-na-seksualne-zhittya-poyasnennya-psihiologiv-11784705.html?utm_source=chatgpt.com)
47. Ouahid, H., Sebbani, M., Cherkaoui, M., Amine, M., & Adarmouch, L. (2025). The influence of gender norms on women's sexual and reproductive health outcomes: A systematic review. *BMC Women's Health*, 25(1), 224. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40361075/>
48. Public Health Agency of Canada. (2008). *Canadian guidelines for sexual health education* (Catalogue No. HP40-25/2008E; ISBN 978-0-662-48083-9). Her Majesty the Queen in Right of Canada. [https://librarypdf.catie.ca/ATI-20000s/26020.pdf?utm\\_source=chatgpt.com](https://librarypdf.catie.ca/ATI-20000s/26020.pdf?utm_source=chatgpt.com)
49. Quinn-Nilas, C., Benson, L., Milhausen, R. R., Buchholz, A. C., & Goncalves, M. (2016). The relationship between body image and domains of sexual functioning among heterosexual, emerging adult women. *Sexual Medicine*, 4(3), 182–189.

[https://academic.oup.com/smoa/article/4/3/e182/6956547?utm\\_source=chatgpt.com&login=false](https://academic.oup.com/smoa/article/4/3/e182/6956547?utm_source=chatgpt.com&login=false)

50. Rogers, C. R. (1980). *A way of being*. Houghton Mifflin.
51. Rothschild, B. (2000). *The Body Remembers: The Psychophysiology of Trauma and Trauma Treatment*. W. W. Norton & Company.
52. Sanders, T. (2002). The condom as psychological barrier: Female sex workers and emotional management. *Feminism & Psychology*, 12(1), 125–143. DOI: [10.1177/095935302762564798](https://doi.org/10.1177/095935302762564798)
53. Satinsky, S., Reece, M., Dennis, B., Sanders, S., & Bardzell, S. (2012). An assessment of body appreciation and its relationship to sexual function in women. *Body Image*, 9(1), 137–144. [https://www.researchgate.net/publication/51741145\\_An\\_assessment\\_of\\_body\\_appreciation\\_and\\_its\\_relationship\\_to\\_sexual\\_function\\_in\\_women](https://www.researchgate.net/publication/51741145_An_assessment_of_body_appreciation_and_its_relationship_to_sexual_function_in_women)
54. Snell, W. E., Jr., Belk, S. S., Papini, D. R., & Clark, S. (1989). Development and validation of the Sexual Self-Disclosure Scale. *Annals of Sex Research*, 2(4), 307–334. <https://link.springer.com/article/10.1007/BF00849749>
55. Snell, W. E., Jr., & Papini, D. R. (1989). The Sexuality Scale: An instrument to measure sexual-esteem, sexual-depression, and sexual-preoccupation. *Journal of Sex Research*, 26(2), 256–263. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00224498909551510>
56. Sprecher, S. (2002). Sexual satisfaction in premarital relationships: Associations with satisfaction, love, commitment, and stability. *Journal of Sex Research*, 39(3), 190–196. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00224490209552141>
57. Teteriuk, M. (2012, April 14). Репрезентації сексуальності в українських онлайн ЗМІ. *EJO — European Journalism Observatory. Серія «Етика та якість. Цифрові медіа»*. [https://ua.ejo-online.eu/424/etyka-ta-yakist/%D1%80%D0%B5%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%B7%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%97-%D1%81%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%83%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96-%D0%B2-%D1%83%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%97?utm\\_source=chatgpt.com](https://ua.ejo-online.eu/424/etyka-ta-yakist/%D1%80%D0%B5%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%B7%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%97-%D1%81%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%83%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96-%D0%B2-%D1%83%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%97?utm_source=chatgpt.com)
58. Thomas, H. N., Hamm, M., Borrero, S., Hess, R., & Thurston, R. C. (2019). Body image, attractiveness, and sexual satisfaction among midlife women: A qualitative study. *Journal of Women's Health*, 28(1), 100–106. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30307808/>
59. UNFPA Ukraine. (2020). *Секс-освіта в Україні: що думають батьки та вчителі*. UNFPA. [https://ukraine.unfpa.org/uk/search/content?search\\_api\\_fulltext=%D0%A1%D0%B5%D0%BA%D1%81-%D0%BE%D1%81%D0%B2%D1%96%D1%82%D0%B0+%D0%B2+%D0%A3%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%97%D0%BD%D1%96%3A+%D1%89%D0%BE+%D0%B4%D1%83%D0%BC%D0%B0%D1%8E%D1%82%D1%8C+%D](https://ukraine.unfpa.org/uk/search/content?search_api_fulltext=%D0%A1%D0%B5%D0%BA%D1%81-%D0%BE%D1%81%D0%B2%D1%96%D1%82%D0%B0+%D0%B2+%D0%A3%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%97%D0%BD%D1%96%3A+%D1%89%D0%BE+%D0%B4%D1%83%D0%BC%D0%B0%D1%8E%D1%82%D1%8C+%D)

[0%B1%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%BA%D0%B8+%D1%82%D0%B0+%D0%B2%D1%87%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%96.](https://ukraine.unfpa.org/en/news/fueled-war-women-and-girls-ukraine-face-rising-tide-gbv?utm_source=chatgpt.com)

60. UNFPA Ukraine. (2025, April 1). *UN report: Fueled by the war, women and girls in Ukraine face rising tide of gender-based violence.* [https://ukraine.unfpa.org/en/news/fueled-war-women-and-girls-ukraine-face-rising-tide-gbv?utm\\_source=chatgpt.com](https://ukraine.unfpa.org/en/news/fueled-war-women-and-girls-ukraine-face-rising-tide-gbv?utm_source=chatgpt.com)

61. Vance, C. S. (Ed.). (1984). *Pleasure and danger: Exploring female sexuality.* Routledge & Kegan Paul.

62. World Health Organization. (2006). *Defining sexual health: Report of a technical consultation on sexual health, 28–31 January 2002, Geneva.* Geneva: World Health Organization. <https://www.who.int/teams/sexual-and-reproductive-health-and-research/key-areas-of-work/sexual-health/defining-sexual-health>

63. Yalom, I. D. (1989). *Love's executioner and other tales of psychotherapy.* Basic Books / Penguin.

64. Yoo, H., Bartle-Haring, S., Day, R. D., & Gangamma, R. (2014). Couple communication, emotional and sexual intimacy, and relationship satisfaction. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 40(4), 275–293. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24111536/>

**Ключові психологічні дослідження у сфері сексуального  
благополуччя**

| Психологи                                   | Внесок                                                                                                                                                                                                                                                                           | Напрямок                                                                  |
|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| <b>ЕМОЦІЙНА БЛИЗЬКІСТЬ ТА ПРИВ'ЯЗАНІСТЬ</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                           |
| Джон Боулбі<br>(J. Bowlby)                  | Засновник теорії прив'язаності. Вперше описав, як ранній емоційний досвід з батьками формує стиль міжособистісної близькості, що впливає на сексуальні стосунки в дорослому житті. Його праці лягли в основу концепції емоційної безпеки як передумови сексуального задоволення. | Теорія прив'язаності, емоційно-фокусована терапія, психоаналітична теорія |
| Мері Ейнсворт<br>(M. Ainsworth)             | Розробила експеримент “незнайома ситуація” та ввела категорії стилів прив'язаності (безпечний, тривожний, уникаючий). Внесла розуміння, що тривожний стиль зумовлює залежність у сексі, а уникаючий — дистанціювання, що знижує сексуальну інтимність.                           | Теорія прив'язаності, емоційно-фокусована терапія, психоаналітична теорія |
| М. Мікулінцер<br>І<br>Ф. Шейвер             | Поглибили теорію прив'язаності, досліджуючи її вплив на сексуальні сценарії, реакції у стосунках, здатність до                                                                                                                                                                   | Теорія прив'язаності, емоційно-фокусована терапія,                        |

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                           |
|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| (Mikulincer & Shaver)                  | відкритості. Довели, що стиль прив'язаності на пряму пов'язаний із сексуальною задоволеністю.                                                                                                                                  | психоаналітична теорія                                                    |
| С. Гейзен<br>(C. Hazan)                | Розширила модель прив'язаності на романтичні стосунки, довівши, що емоційна близькість і сексуальна безпека взаємопов'язані в партнерстві.                                                                                     | Теорія прив'язаності, емоційно-фокусована терапія, психоаналітична теорія |
| <b>КОМУНІКАЦІЯ</b>                     |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                           |
| С. Баєрс<br>(S. Byers)                 | Дослідила сексуальну комунікацію як ключовий чинник сексуального задоволення. Довела, що відкритість до обговорення сексуальних потреб позитивно впливає на інтимність і стосунки.                                             | Когнітивно-поведінкова терапія, навички міжособистісної комунікації       |
| Р. Нельсон-Джоунс<br>(R. Nelson-Jones) | Розробив когнітивно-поведінкові підходи до парної терапії, включаючи тренінги сексуальної комунікації: активне слухання, вираження потреб без звинувачення. Підкреслив роль соціокультурних факторів у сексуальних конфліктах. | Когнітивно-поведінкова терапія, навички міжособистісної комунікації       |
| Б. Фрейлі<br>та<br>А. Арон             | Ввели поняття інтимної гри, новизни та спонтанності у сексуальному контакті. Їхні                                                                                                                                              | Експериментальна психологія, позитивна психотерапія                       |

|                                   |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                        |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| (B. Fraley & A. Aron)             | дослідження показали, що емоційна гра зменшує тривогу, стимулює еротичну взаємодію та підвищує сексуальне благополуччя.                                                                                           |                                                                                                        |
| <b>САМООЦІНКА ТА ТІЛЕСНІСТЬ</b>   |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                        |
| Т. Ф. Кеш<br>(T. F. Cash)         | Один із провідних дослідників образу тіла та тілесної самооцінки. Довів, що люди з позитивним тілесним сприйняттям мають вищий рівень задоволення в сексі, менше тривожаться і відкриті до нових форм інтимності. | Тілесно-орієнтована терапія, body image дослідження                                                    |
| Л. Смолак<br>(L. Smolak)          | Вивчала вплив соціокультурних стандартів краси на тілесну і сексуальну самооцінку, зокрема серед жінок. Дослідження показують, що незадоволення тілом знижує бажання до сексу і викликає сором.                   | Тілесно-орієнтована терапія, body image дослідження                                                    |
| С. Сатинська<br>(Satinsky et al.) | Досліджувала зв'язок між тілесною впевненістю і сексуальним функціонуванням. Її робота підкреслює важливість партнерської підтримки у формуванні здорового сприйняття себе в інтимі.                              | Тілесно-орієнтована терапія, body image дослідження, Майндфулнес, тілесна уважність (body mindfulness) |

|                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                              |
|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| Б. Ротшильд<br>(B. Rothschild)                     | Розробила соматичну психотерапію, показавши, як тілесна травма чи відсутність досвіду безпеки блокують сексуальну насолоду. Вказала на важливість практик тілесної присутності для відновлення еротичного контакту.                                      | Тілесно-орієнтована<br>(соматична) терапія   |
| В. Снелл<br>та<br>Д. Р. Папіні<br>(Snell & Papini) | Розробили Багатовимірний опитувальник сексуальності, що дозволяє оцінювати самооцінку, еротичні установки, відкритість до експериментів. Показали, що висока сексуальна самооцінка пов'язана з більш повноцінними сексуальними стосунками.               | Багатовимірне<br>оцінювання<br>сексуальності |
| Дж. Морін<br>(J. Morin)                            | Ввів концепцію “еротичного контуру” — унікального поєднання психоемоційних і тілесних стимулів, які формують збудження. Підкреслив, що сексуальна насолода є продуктом цілісного досвіду, який включає тіло, фантазію, психологічну безпеку та контекст. | Сексологія,<br>індивідуальна<br>психотерапія |