

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

**Факультет № 6  
Кафедра соціології та психології**

**ТЕКСТ ЛЕКЦІЇ**

навчальної дисципліни «Психологія сексуальності»  
вибіркових компонент  
освітньої програми другого (магістерського) рівня вищої освіти

***053 Психологія (практична психологія)***

**Тема № 4. Психологія любові та інтимної близькості**

**Харків 2023**

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

Науково-методичною радою  
Харківського національного  
університету внутрішніх справ  
Протокол від 30.08.2023 № 7

**СХВАЛЕНО**

Вченою радою факультету № 6  
Протокол від 25.08.2023 №7

**ПОГОДЖЕНО**

Секцією Науково-методичної ради  
ХНУВС з гуманітарних та соціально-  
економічних дисциплін  
Протокол від 29.08.2023 № 7

Розглянуто на засіданні кафедри соціології та психології (від 15.08.2023 р. №8 )

**Розробник:**

Доцент кафедри соціології та психології Харківського національного університету внутрішніх справ, кандидат психологічних наук, доцент Греса Н.В.

**Рецензенти:**

1. Провідний науковий співробітник науково-дослідної лабораторії морально-психологічного супроводження службово-бойової діяльності Національної гвардії України науково-дослідного центру службово-бойової діяльності Національної гвардії України, кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник Мацегора Я. В.
2. Доцент кафедри соціології та психології факультету № 6 Харківського національного університету внутрішніх справ, кандидат психологічних наук, доцент Шиліна А.А.

### План лекції

1. Поняття любові.
2. Мотиви інтимної близькості.
3. Сексуальне задоволення й психологічна інтимність.
4. Психосексуальні типи чоловіків і жінок.

### Рекомендована література

#### Основна

1. Базика Є.Л. Психологія сексуальності (Конспект лекцій): методичне видання для студентів усіх форм навчання напряму підготовки 0301 Соціально-політичні науки, спеціальності «Психологія» [Друк] / Укл.: Є.Л.Базика – Миколаїв, 2015. - 134 с.
2. Бочелюк В.Й., Черепехіна О.А. Психологія сексуальності: навч.посіб.-К. : «Видавничий дім «Скіф»», 2020- 312с.
3. Діденко С. В., Козлова О.С. Психологія сексуальності: підручник. К. : «Академвидав», 2009. – 304 с. (Серія «Альма-матер»).
4. Психологічні основи сексуальності: матеріали для самопідготовки до семінарських занять для студентів спеціальності «Психологія» /Редагування та упорядкування О.В.Федик. – Івано-Франківськ: Плай, 2010. – 159 с.

#### Додаткова

1. Аршава І.Ф.? Г.О. Філіпчева Тлумачний словник-довідник із медичної психології. Д.: РВВ ДНУ, 2009. 80 с.
2. Діденко С.В. Психологія сексуальності і сексуальних стосунків: Навч. посібник. - К.: Арістей, 2003. 321 с.

#### Інформаційні ресурси в Інтернеті

1. Пошукова система Google Scholar <http://scholar.google.com/>
2. Пошукова система Springer <https://link.springer.com/>
3. Пошукова система Google books <https://books.google.com/>
4. Пошукова система WorldWideScience.org <https://worldwidescience.org/>
5. Пошукова система DOAJ <https://www.doaj.org/>
6. Пошукова система DOAB <https://www.doabooks.org/>
7. Пошукова система SpringerOpen <https://www.springeropen.com/>
8. Електронна бібліотека Наукова періодика України <http://www.irbis-nbuv.gov.ua/>
9. Електронна бібліотека Національної бібліотеки України ім..В.І.Вернадського (www.nbuv.gov.ua)

10. Інтернет-ресурси з сексології <http://kineziolog.bodhy.ru/content/internet-resursy-poseksologii>

### Текст лекції

**1. Поняття любові.** Для характеристики інтимних відносин не втратила актуальності класифікація «стилів» любові: ерос - пристрасний фізичний потяг; людус- легка гра гедонізму без певних зобов'язань; сторге - ніжна дружба, вірна і надійна; прагма - взаємна турбота, контрольована розумом; манія - одержимість з підозрілістю і ревностями; агапі - безкорислива самовіддача, розчинення в об'єкті любові.

Проаналізувавши, яким чином з'єднуються любов і секс в культурах, Лев-Старович З. виділив п'ять моделей: а) платонічна модель. У ній ми стикаємося з асексуальною, натхненною любов'ю. Секс в такій моделі трактується як щось незмінне, а мета людини — досягти вищої, асексуальної любові. Ця модель характерна як для християнства, так і для деяких напрямів буддизму. б) платонічна модель. У ній любов ототожнюється з бажанням, чуттєвістю. Секс є її віссю, основним моментом (іслам, культура муру, сексуальна любов в культурі Заходу). у) інтегральна, психофізична модель. У ній любов і секс утворюють єдність (таке розуміння властиве деяким так званим примітивним культурам, більшості великих культур, деяким напрямам християнства). г) модель зіставлення любові і сексу. У ній любов та секс трактуючи як протилежні сфери. Секс може бути без любові, сексуальні контакти між партнерами можуть бути без основи (оргіастичні культури, стиль кул-секс, деякі примітивні культури). д) модель сексу без любові, в якій чоловіка і жінку об'єднує тільки секс, між ними можливе лише певне уподобання, прихильність і не більш. Ця модель частіше всього зустрічається в примітивних культурах.

Н. Пезешкіан (2001) проаналізував широкий спектр мотивацій, лежачих в основі любові. Любов як розслаблення, сексуальна розрядка напружності, що накопичилася. Статева близькість як обов'язкове завершення ніжних відносин. Любов як задоволення цікавості, як дань традиції, як досягнення, як суперництво з реальним або потенційним суперником (суперницею). Любов як самоствердження - я не гірший за інших; мій партнер у всьому слабкіший за мене. Любов як прагнення до власності - жінка з такою мотивацією зазвичай обіцяє партнерові оберігатися, але не робить цього і вагітніє, щоб одружувати його на собі. Любов як обов'язок поколінь - такий брак організовують батьки і влаштовують багатолюдне весілля. Любов з ввічливості, з подяки. Любов з ділових міркувань. Любов як звільнення від батьків. Любов як захист - знаходять собі подібного, щоб уникнути тривоги конфронтації і зміцнитися у власних позиціях. Любов як компенсація - вибирають партнера, що володіє доповнюючими якостями.

Т. Кемпер (1979) розмежовує любовні відносини в парі з урахуванням двох чинників: власті - можливості управляти поведінкою партнера, і статусу - добровільного бажання партнера йти назустріч.

Виходячи з цього, він виділив 7 типів любовних відносин: 1) романтична любов - партнери володіють і владою, і статусом; 2) братська любов - партнери володіють високим статусом і низькою владою, готові йти назустріч один одному без примушення; 3) харизматична любов - один, як вчитель, володіє і владою, і статусом, інший, як учень - має тільки статус; 4) зрада - обдурений володіє і владою, і статусом, такий, що змінив - тільки владою, без бажання йти назустріч; 5) закоханість - один володіє владою і статусом, інший не має нічого; 6) поклоніння - один партнер має статус, але не має влади, інший не має нічого; 7) батьківська любов - один, як дитина, має високий статус і низьку владу, інший, як батько, має низький статус і високу владу.

Американський психолог Р. Стернберг (1988) розробив трьох-компонентну теорію любові. По цій теорії любов складається з трьох частин: близькості, пристрасі і компоненту, названого «рішення зобов'язання». Близькість складається з надання і отримання емоційної підтримки один одному, а також інших видів поведінки, що створюють теплоту в любовних відносинах. До них відносяться відверте і чесне спілкування, здатність ділитися горем і радістю, щастя, що випробовується від спілкування один з одним, і Уміння дорожити улюбленою людиною. Пристрасть включає не тільки сексуальний компонент відносин. Вона може бути викликана і іншими обставинами. Наприклад, для деяких людей потреба в самоповазі, встановлення відносин з іншими людьми, домінування над іншими людьми або, навпаки, підлеглість можуть бути важливішим джерелом пристрасі, чим добрий старий секс. Компонент рішення зобов'язання складається з двох частин. Короткочасна частина — це рішення про те, що якась людина любить іншу людину, а довготривала — усвідомлення того, в якому ступені людина готова виконувати це зобов'язання, тобто продовжувати любити.

**2. Мотиви інтимної близькості.** Сексуальна поведінка радикально міняється залежно від свого сенсу, від того, які саме потреби воно задовольняє. "Одна і та ж" інтимна близькість може бути (російський психолог І. Кон):

1 Засобом релаксації, розрядки статевої напруги. Це елементарна форма сексуального задоволення, коли акцент робиться на фізіологічних потребах суб'єкта, а якості партнера майже байдужі (можна обійтися навіть мастурбацією).

2. Засобом прокреації, дітородіння, коли важливий не стільки процес, скільки його кінцевий результат. У чистому вигляді цей тип мотивації виступає в династичному браку монарха, що потребує спадкоємця, або в поведінці самотньої жінки, яка свідомо використовує чоловіка, щоб придбати дитину. Еротичні міркування грають тут нікчемну роль, зате дуже важливі соціальні або природні якості "виробника".

3. Засобом рекреації, плотської насолоди, промовця як самоціль. Рекреативна мотивація відтіняє ігрові аспекти сексу; найбільше значення надається при цьому новизні і різноманітності еротичної техніки.

Психологічна інтимність при цьому не обов'язкова, сексуальне задоволення партнера входить в "правила гри" лише як засіб збільшити власне задоволення.

4. Засобом пізнання, задоволенням статевої цікавості. У якомусь сенсі статева близькість - завжди пізнання. Недаремно в Біблії і багатьох інших стародавніх текстах вираз "пізнати жінку" означає мати з нею статевий зв'язок. Проте цей мотив може бути і самотійно домінуючим. Він особливо характерний для початківців статевого життя підлітків, захоплених питанням: "А як це взагалі буває?" У дорослих питання конкретизується - "що є дана людина в сексуальному плані?", але у будь-якому випадку партнер виступає перш за все як об'єкт пізнання.

5. Засобом комунікації, коли статева близькість виступає як момент психологічної особової інтимності, виходу з , злиття два в єдине ціле. Це найскладніший вид відносин, куди перераховані вище мотиви входять як підлеглі компоненти. Комунікативна сексуальність припускає високий ступінь індивідуальної вибірковості. Саме вона зазвичай мається на увазі, коли говорять про статево любов.

6. Засобом сексуального самоствердження, коли на перший план виступає потреба індивіда перевірити або довести самому собі і іншим, що він може привертати, подобатися, сексуально задовольняти. Цей мотив виключно важливий для підлітків, у дорослих його гіпертрофія зазвичай пов'язана з відчуттям тривоги і невпевненості в собі.

7. Засобом досягнення якихось внесексуальних цілей, наприклад матеріальних вигод (шлюб по розрахунку) або підвищення свого соціально-психологічного статусу і престижу в очах оточують. Так, близькість з красивою жінкою збільшує престиж чоловіка, а наявність підвищує статус жінки. У будь-якому випадку тут переважає орієнтація на якісь безособові соціальні цінності і думку тих, що оточують.

8. Засобом підтримки певного ритуалу або звички. Наприклад, подружні поцілунки часто не мають еротичного сенсу, але підкреслюють стійкість, стабільність існуючих відносин.

9. Засобом компенсації, заміни якихось інших, не дістаючих, форм діяльності або способів емоційного задоволення. Нав'язлива мастурбація у підлітків або донжуанізм у дорослих часто служить компенсацією бідності емоційного життя. Типова межа компенсаторної сексуальності - її вимушений, компульсивний характер і постійна незадоволеність суб'єкта її результатами. Як і при вивченні інших форм компенсаторної поведінки, головне - зрозуміти, що саме індивід прагне компенсувати свідомо або несвідомо: заповнити дефіцит емоційного тепла, заглушити якісь агресивні імпульси і тому подібне. Множинність мотиваційних схем сексуальної поведінки підкреслює його складність. Зрозуміти особовий сенс або іншої дії тільки на основі поведінкових індикаторів, наприклад оцінити сімейне благополуччя по кількості поцілунків, якими обмінюється подружжя (так робили в 40-х роках деякі американські соціологи), неможливо. Кожен з

цих мотиваційних синдромів відносно автономний, а залежно від нього міняється навіть послідовність психосексуальних реакцій. Наприклад, релаксаційна модель припускає, що фізіологічне статеве збудження передуює еротичній уяві, а рекреаційна модель - зворотню послідовність, але фактично різні мотиви переважно переплітаються, утруднюючи визначення їх домінанти. Крім того, в ході розвитку психосексуального контакту (і тим більше тривалого міжособистісного відношення), один мотив може перерости в інший, змінюючим самим природу цього відношення як цілого (наприклад, флірт переростає в серйозне захоплення). Нарешті, ці мотиви часто не усвідомлюються, а повністю не усвідомлюються взагалі ніколи.

У 1996 р. Лев Щеглов сформував основні мотиви інтимної близькості :  
 – секс як випадковість; – секс «назло»; – секс як оплата; – секс як втеча від реальності; – секс для продовження роду; – секс співробітників; – секс як автограф; – секс як агресія; – секс як спорт; – секс як заборгованість; – секс для здоров'я; – секс для престижу; – секс як релаксація; – секс як пізнання; – секс як комунікація.

Сексуальна мотивація — це внутрішня психічна детермінація статевої поведінки, що спонукає до задоволення сексуальної потреби.

Наявність взаємного бажання сексуального контакту і відповідність сексуальної установки, мотивації і поведінки (як критерій оптимальної психологічної норми). У межах цього критерію викликає інтерес тип сексуальної мотивації. Основні типи визначені Г. С. Васильченком і на сьогодні доповнені кількома додатковими варіантами:

гомеостабілізуючий — мотивом є прагнення до створення спокою і комфорту так, щоб сексуальна напруга не відвертала уваги від виконання інших, важливіших завдань. Тобто людина вступає в статеві зносини з метою отримати сексуальну розрядку, позбутися сексуальної напруги, яка заважає зосередитись на якійсь іншій діяльності;

шаблонно-регламентований — тип, при якому мотивацією є сформований стандартний стиль поведінки. Людина встановлює для себе певну регулярність і стандарт сексуальних відносин і шаблонно виконує свій “подружній обов’язок”; · генітальний тип, при якому достатнім мотивом для статевих зносин є наявність ерекції. Поняття потягу, збудження і ерекції зливаються в єдине. Цей тип мотивації характерний для інтелектуально знижених осіб;

ігровий тип — найгармонійніший, поєднує романтичні та сексуальні елементи. В сексуальні контакти вносяться елементи гри, видумки, фантазії. Останнім часом додано ще кілька типів сексуальної мотивації, які стосуються переважно девіантних форм поведінки: · агресивно-егоїстичний; · пасивно-слухняний; · агресивно-садистичний; · альтруїстичний (гармонійний). В нормі допускається наявність садистичних і мазохістських тенденцій, але саме тенденцій — і не більше.

**Цикл сексуальної реакції.** Початок психофізіологічним дослідженням сексуальності поклали роботи У. Мастерс і В. Джонсон (1966, 1970). Американські науковці вивчали сексуальні реакції в досліджуваних, що відбуваються в сексуальних партнерів в окремі періоди всього копулятивного циклу і в чоловіків, і в жінок у процесі мастурбації. Сексуальні партнери переживають статевий акт як щось ціле, проте реакції чоловічого й жіночого організму в процесі коїтусу різні. Нижче ми докладніше зупинимося на цій темі, оскільки знання фізіології сексуальності полегшує взаємну статеву адаптацію. Статевий цикл складається з чотирьох фаз (Мастерс, Джонсон, 1966): збудження, плато-фаза, фаза оргазму та фаза дозволу (зворотного розвитку) й супроводжується такими загальними реакціями організму, як гіперемія шкіри обличчя та інших ділянок тіла, тахікардія до 180 ударів за хвилину, підвищення артеріального тиску, почастищення дихання (до 60 вдихів за хвилину).

1. Фаза збудження. Унаслідок посиленого надходження артеріальної крові в запалі тіла, зростання тиску в артерії, що постачає статеві органи кров'ю, та одночасного зменшення відтоку венозної крові. Періоди напруги статевих органів можуть чергуватися з періодами його розслаблення, залежно від психоемоційної атмосфери, характеру ласк, поведінки партнера й обстановки.

Особливого значення набувають дотики. Наростаюче збудження стимулює кровообіг, спостерігається приплив крові («горять» обличчя та шия). Підвищується частота пульсу й кров'яний тиск.

2. Плато-фаза – це фаза рухів у статевому акті (фаза фрикцій).

3. Фаза оргазму (грец. – палати пристрастю) в біологічному відношенні – це найкоротша фаза сексуальної реакції. Вона зазвичай триває всього кілька секунд (3–15), протягом яких ритмічні м'язові скорочення створюють дуже сильні фізичні відчуття, що змінюються швидким розслабленням. На рівні свідомості оргазм може супроводжуватися легким оглушенням. Психологічно оргазм – це період насолоди й безтурботності (думки звернені в себе, щоб повною мірою відчувати все, що відбулося).

4. Фаза дозволу (зворотного розвитку) приносить розслаблення та відчуття розрядки. Наступаюче в цій фазі почуття задоволеності істотно залежить і від психологічного контакту партнерів, і від того, наскільки кожен відчуває себе бажаним для іншого. М'язова напруга, яка досягла максимуму у фазі оргазму, досить різко слабшає, настає період спокою й розслаблення. Швидко приходять у норму показники діяльності серця, кровообігу та дихання. Ніжні, заспокійливі ласки в цій фазі відповідають її призначенню.

У циклі сексуальної реакції, прийнятої в DSM-III-R, збудження й плато, що виділяються Мастерс і Джонсон, злиті в єдину фазу збудження. Їй передуює фаза бажання. Фази оргазму та дозволу залишаються такими ж, як їх описали автори.

Різноманітні форми чуттєвості – важлива характеристика цілісного психічного вигляду людини, ніколи не існували як відокремлена сфера



людської психіки. Сьогодні на перший план вийшло вивчення сприйняття людьми еротики, а також таких явищ, як сексуальне бажання й сексуальна задоволеність.

Вивчаючи виникнення сексуального збудження, дослідники однозначно зійшлися на думці, що для стану статевого збудження недостатньо тільки одних фізіологічних стимулів, зокрема генітальних ознак.

Сексуальне збудження стає суб'єктивним сексуальним переживанням у контексті особистого життя індивіда та є відображенням його інтересів і самовизначення. Розуміння сексуального збудження як переживання відображають багато сучасних моделей сексуальності.

Бенкрофт запропонував теоретичну схему дослідження сексуального збудження, яку він назвав «психосоматичним сексуальним циклом». Науковець вважав, що статеве збудження складається з чотирьох основних елементів: бажання, центрального збудження, периферичного порушення та генітальної реакції. У його моделі уведено послідовний порядок активації цих елементів, оскільки передбачається існування зв'язків між: «(1) когнітивними процесами, що впливають на (2) лімбічну систему й інші відділи головного мозку, які створюють нейрофізіологічну основу сексуальності. Ця система, зі свого боку, впливає на периферію через (3) спинний мозок і його рефлекторні центри, які через периферичні соматичні й вегетативні центри управляють (4) генітальними реакціями, а також іншими периферичними проявами сексуального збудження. Повний цикл завершується сприйняттям, усвідомленням і когнітивною переробкою цих периферичних та генітальних змін» (Бенкрофт, 1989).

Отже, сексуальне переживання стає еротичним, а стимул набуває сексуальною сенсу в результаті когнітивної трансформації образу, що включає процеси оцінки, інтерпретації або смислового аналізу.

Емоційне переживання стає еротичним, тільки якщо воно включається у відповідну мотиваційну систему, тобто сприймається й оцінюється як сексуальне. Це стадіальний процес, у якому сприйняття чергуються з оцінками: сприйняття стимулу → його позитивна оцінка → сексуальне збудження → сприйняття свого збудження → його позитивна оцінка → сексуальна дія → її сприйняття → позитивна оцінка переживання.

Якщо будь-яка ланка в цьому ланцюзі буде сприйнята не як еротична (наприклад, якщо дотик партнера буде сприйнято не як елемент любовної гри, а як агресію або маніпуляцію) або якщо воно викличе, замість позитивних емоцій, негативні, сексуальне збудження відразу ж піде на спад.

Дослідження показали, що понад 60 % жінок мають сексуальні фантазії, щодо чоловіків наводяться різні дані – від 35 до 76 %.

Сексуальні фантазії – неодмінний психічний атрибут юнацької гіперсексуальності в період статевого дозрівання, що триває до 18–20 років. Зрідка вони проявляються у формі психічної мастурбації таможуть супроводжуватись еякуляцією з оргазмом. Сексуальні фантазії також супроводжують мастурбацію або навіть статевий акт, особливо якщо партнер

нелюбий та уява цілком зайнята образом коханого або просто сексуально привабливої людини.

Мастерс і Джонсон описують такі функції сексуальних фантазій, як посилення збудження, звільнення від почуття тривоги й провини, репетиції та ін. і проводять їх класифікацію за змістом сюжетів. Сексуальні фантазії відіграють важливу роль у розвитку статевих розладів. З. Лев-Старович (1990) поділяє їх на кілька груп:

1. Відсутність сексуальних фантазій та образів частіше трапляється в осіб із малим сексуальним темпераментом, котрі мають уповільнені реакції або сексуальні порушення.

2. Образи можуть бути відтворенням реального сексуального життя, наприклад у сні сексуального змісту відтворюється статеві контакти з партнером, точно повторюється його хід (як удалий, так і невдалий).

3. Образи можуть висловлювати бажання й потреби, пов'язані з партнером, із ситуацією, ласками, зносинами.

4. Фантазії є формою своєрідної компенсації власних труднощів і проблем. Так, наприклад, імпотент в уяві бачить себе в образі суперкоханця.

5. Образи фантазії як спогади: видається більш удалий уявний союз, ніж існуючий, або період розквіту цього союзу.

6. Фантазії як прояв другою натурою прихованих тенденцій, наприклад гомосексуалізм, оргії

### 3. Сексуальне задоволення й психологічна інтимність.

Пошуки близькості — частина життя кожної людини, проте знайти близькі відносини і особливо зберегти їх буває важко. Чітко певного шляху до їх встановлення або розвитку не існує, і це одна з важливих проблем нашого часу — висока статистика розлучень. Проте, розуміючи природу близьких відносин, їх суть, можна створити і зберегти їх які б не були проблеми і підводні камені. Велику роль в таких відносинах грає характер спілкування. Слово інтимність походить від латинського *Intimus*, що означає «самий внутрішній» або «найглибинніший». Інтимність можна визначити як відносини, при яких дві люблячі люди тісно взаємодіють і абсолютно вільно діляться своїми відчуттями, думками і планами. Інтимність зазвичай відмічена взаємним визнанням, відданістю, ніжністю і довірою. Підкреслимо, що інтимність — це не те ж саме, що романтичні відносини або навіть любов. Інтимність припускає обмін між закоханими своїми сокровенними думками і відчуттями. З іншого боку інтимність як тимчасовий стан (на відміну від процесу, що розвивається) іноді буває ситуаційним, тобто визначається особливим збігом обставин, ведучих до відвертості і що не завжди накладають які-небудь зобов'язання або спонукають до ніжності. Наприклад, дві люди, сидячи поряд під час тривалого перельоту, можуть розговоритися на суто особисті теми, проте, зустрівшись випадково згодом, нерідко відчують себе дуже ніяково із-за своїх одкровенень. Так само випадковий сексуальний зв'язок при всій її сексуальній «інтимності»

зазвичай не зачіпає відчуття і не дає відчувати турботу і участь, властиві справжній інтимності. Інтимність без романтики або сексуальних відносин (коли такий стан речей приємний обом партнерам) сильно відрізняється від інтимності, супроводжуючої любов, роман або пристрасний сексуальний потяг.

Отже, інтимні відносини різноманітні і складні. Багато психологів підкреслюють, що здатність людини вступати у інтимні відносини частково залежить від його упевненості в собі, заснованої на реалістичному знанні власної персони і на розумному ступені задоволеності собою. Таке самовідчуття допомагає зрозуміти власні потреби і, а отже, і розділити їх з іншими. Прийняття саме себе сприяє встановленню міжособистісної інтимності ще і тому, що обумовлюєприродність поведінки: людині немає потреби малюватися і виставляти себе не тим, хто він є насправді. Людям, які не дуже подобаються самим собі або соромляться себе, буває важко встановити і підтримувати інтимні відносини, вони цілком поглинені бажанням виставити себе перед іншими в якнайкращому світлі, і докладають всі зусилля, щоб завоювати визнання і пошану. Навіть у разі, коли ці зусилля увінчалися успіхом, початкова самооцінка, якщо і змінюється, то зазвичай ненадовго. Деякі прагнуть подавити відчуття невпевненості в собі і пов'язану з цим депресію тим або іншим способом: використовують психоактивні препарати або алкоголь, пасивно сидять перед телевізором, щоб відвернутися від самих себе, або занурюються в роботу. Нарешті, є категорія людей, які прагнуть знайти задоволення в тому, щоб хтось інший піклувався про них, захищав, забезпечував і розважав їх, але таке вирішення проблеми зазвичай буває лише тимчасовим. Важливо зберігати відчуттявласного «я», навіть знаходячись в інтимних відносинах зкимось іншим, і не віддаватися цим відносинам до такого ступеня, щоб втратити його. Інтимні відносини, сприяючі ухваленню самого себе і самопізнанню, стають позитивним елементом життя. Навпаки, інтимні відносини, що поглинають велику частинувашого часу і емоційноїенергії, можуть бути дуже радісними, але при цьому всепоглинаючими. І замість того, щоб приносити задоволення, можуть виявитися такими, що виснажують або збитковими. Інтимна близькість приносить численні різноманітні радощі, але було б помилковим сприймати її як незмінний стан. Ця близькість може розрізнятися не тількипо інтенсивності або по характерувідносин (між друзями, коханцями, членами сім'ї і так далі); в кожному випадку інтимна близькість — процес, що коливається в часі. Частково це обумовлено тим, що на очікуванняі надії кожного партнера робить вплив їх власна оцінка того, що вони — він або вона — витягують зі своїх відносин. Якщо людина відчуває, що інтимна близькість не виправдовує його очікуваньабо взагалі виявилася односторонньою, швидше за всевін припинить відносини (або почнедуматипро те, щоб завести інші). У випадках же, коли обох партнерів вважають свої відносини рівноправними і збалансованими, вони бувають дуже щасливі і залишаються разом на довгий час. На глибину інтимної

близькості роблять вплив і зовнішні обставини, як, наприклад, розлука або велика зайнятість на роботі, — вони відволікають енергію і увагу від взаємин з партнером, примушуючи перемкнутися на інші сторони життя.

Щоб краще зрозуміти процес інтимного зближення, розглянемо його основні компоненти: любов, відвертість, довіра, відданість, чесність, співпереживання і ніжність. Зрозуміло, ці компоненти зазвичай існують не окремо, а зляться в єдиний сплав, підсилюючи і укріплюючи один одного. Щоб ділитися думками, відчуттями і досвідом, як це буває при розвитку інтимних відносин, необхідно проводити разом багато часу, дізнаючись один одного і розкриваючи свій внутрішній світ. Відвертість — один з головних кроків на шляху до створення інтимних відносин. На початку знайомства зазвичай немає упевненості, що іншій людині будуть цікаві і важливі ваші визнання; крім того, потрібний час, щоб встановити, чи заслуговує ваш партнер довіри; таким чином, відвертість виникає поступово. Замість того щоб відразу розповісти про свої сокровенні мрії і якнайглибші побоювання, люди зазвичай розкриваються у міру того, як вони переконуються, що їх відвертість знаходить відгук у партнера і сприймається з неослабним інтересом.

Під відвертістю не слід розуміти обговорення тільки приємних подій. Згідно відомому психологові До. Роджерсу, кажучи «у мене на душі не дуже весело, я хочу порадитися з тобою», ви майже гарантуєте конструктивний процес спілкування. Розділяти невпевненість, тривоги і суто особисті проблеми близької людини у край необхідності для розвитку інтимної близькості.

Довіра. Посилювання відвертості відбувається не у вакуумі, але залежить від ступеня довіри до партнера. Таким чином, довіра — ще одна неодмінна складова інтимної близькості і, подібно до ніжності і розділення радощів і горя, для його розвитку потрібний час. Звичайно, люди, охочі створити інтимні відносини, зазвичай прагнуть виходити з деяких первинних допущень про довіру один до одного, і якщо поведінка партнера відповідає його словам, довіра стає міцнішою. Якщо він обіцяє допомагати і бути поряд і своєю поведінкою підтверджує це, то вона починає вірити йому. Якщо ж вона обіцяє ніколи не іронізувати з приводу його особистих секретів і не порушує обіцянку, він починає вірити їй. Як тільки довіра зміцнюється, дві люди починають ще більше ділитися своїми думками і відчуттями, не побоюючись, що це буде якимсь чином використано проти них.

Довіра як умова для формування інтимності. У побудові інтимних стосунків велике значення має довіра. Довіра — це соціологічна та психологічна категорія для позначення відкритих, позитивних взаємовідносин між людьми (сторонами довіри), які відображають впевненість у порядності й доброзичливості іншої сторони, з котрою довіряючий знаходиться в тих чи інших відносинах, що базується на його досвіді. Довіра є передбаченням (prediction), покладанням на якусь дію, яке спирається на взаємні знання сторін. Наприклад, подія відбувається десь

далеко і не може бути підтвердженою, або відбудеться тільки в майбутньому. З цієї точки зору довіра має певні межі, що ґрунтуються на знанні про іншу сторону, якій довіряють. Довіра – це твердження про те, що поки що невідоме, але має якусь вірогідність статися. Повну довіру часто ототожнюють з вірою, бо механізм такої довіри вже не базується на раціональних засадах, тобто на досвіді й передбаченні, та на попередньому знанні однієї сторони другою і включає ірраціональні мотиви взаємовідносин. Але є і однобічна довіра, в якій один з партнерів готовий до інтимності, а інший чинить опір їй або може використовувати її для своєї вигоди. Сексуальна інтимність виявляється в статевому спілкуванні, яке дозволяє чоловікові і жінці виразити свою взаємну любов в духовній і фізичній єдності. З моральної і естетичної точки зору сексуальна інтимність – найбільш бажаний як для індивідуума, так і для суспільства спосіб задоволення потреби фізичної і духовної близькості. У кожній парі є сексуальні бажання, які люди так чи інакше здатні виявити за наявності близьких тілесних інтимних відносин. Коли ж людям не вистачає близькості, теплоти, відвертості, довіри, взаємності відчуттів, то сексуальна близькість може бути лише задоволенням фізіологічних потреб без інтимності. І навпаки, зазначають американські дослідники, інтимність без сексу спостерігається дуже рідко, за винятком сімейних відносин, що особливо яскраво виявляється у немолодого подружжя. Для емоційної інтимності характерна близькість і відвертість у виразі відчуттів. Вона допомагає зрозуміти один одного і визначає взаємну духовну близькість, коли подружжя ділить разом радість і горе. Інтелектуальній інтимності властиві близькість мислення, відвертий обмін думками, коли обидва упевнені в своїй правоті. Інтимність ціннісна – це однакові життєві цінності, які зв'язують людей в єдине ціле, викликають у подружжя позитивні відчуття, створюють теплоту і інтимний клімат в сім'ї. У багатьох шлюбах переважає один з видів інтимності, проте, найбільшу роль відіграє зазвичай сексуальна інтимність. Саме вона відрізняє шлюбний союз від інших видів близьких взаємин. Процес формування довіри протікає на багатьох психічних і морфологічних рівнях спочатку як довіра існує синкретичне утворення, що є якимсь загальним механізмом відгуку на зовнішню дійсність, з нього поступово вичленяють приватніші, спеціалізованіші механізми і в їх числі механізм довіри. З якоїсь стадії розвитку цього новоутворення або функціонального органу (А.А. Ухтомський, В.П. Зінченко) можна говорити про те, що починає формуватися власне "орган довіри" – психічний механізм довіри. Спочатку його оцінки ситуації і реакції досить прості, але поступово вони все більш диференціюються і стоншуються. Дитина у процесі розвитку враховує все більше різних нюансів і все більш гнучко реагує на виникаючі ситуації за критерієм вибіркової і багатоступеневої довіри. Нарешті можна говорити про те, що сформований повноцінний орган довіри, адекватний складності соціального середовища. Зазвичай у реальному житті мають місце різноманітні відхилення від ідеальної схеми: прояви нерозбірливої довіри,

зайвої довірливості і недовірливості, втручання у процес оцінки стереотипів, упереджень, вплив настрою, фізичного стану, інші індивідуальні, культурні соціальні особливості. Орган довіри формується в процесі життя як один з результатів взаємодії зі світом і спілкування з іншими людьми. Цей психічний утвір (не автономний, а різнобічно пов'язаний з іншими аналогічними утвореннями), функціонально забезпечує довірливе ставлення або недовір'я. Коли орган довіри сформований, то знаходиться в потенційному, латентному, не проявленому стані, поки немає ситуації, в якій людина виявляє довіру. Коли виникає "ситуація довіри", яка суб'єктивно представлена у сфері психіки, то орган "активізується" і в заломленні суб'єктивної даності ситуації проявляє актуальну довіру у формі конкретного переживання довіри, актуального стану довіри, суми психічних процесів, що проявляють відношення довіри. Отже, у соціально-психологічному механізмі довіри необхідно виділяти: 1) сам психічний функціональний орган довіри, 2) якусь ситуацію, яка суб'єктивно дана як ситуація довіри і, нарешті, 3) довіру, що актуально проявляється. Психічний функціональний орган довіри акумулює в собі індивідуальний досвід особи. Цей досвід, природно, включає і заломлений через індивіда сімейний, родовий, етнокультурний і інший соціальний досвід. Тому можна говорити про різні культури довіри: сімейну, національну, середовищну. Функціонування органу довіри забезпечується багатьма психічними процесами: сприйняттям, мисленням, переживанням, емоціями, пам'яттю, тілесними і поведінковими реакціями. Стан довіри (у вузькому сенсі) характеризується специфічним набором соматичних і психічних проявів. Індивіди визначають його як позитивне, розслаблене, комфортне, спокійне, безпечне, відкрите, тепле, радісне, таке, що дає енергію, викликає відчуття надійності, задоволеності, сприяє близькості, взаєморозумінню, зближенню позицій, саморозкриттю, творчості. Постійне функціонування органу довіри формує і певна здатність особи – довірливість або неохочість довіряти, що базується на ранньому досвіді. Нарешті, індивіди по-різному проявляють свою довіру/недовір'я. Одні стримано, інші бурхливо, одні постійно явно демонструють свої реакції довіри, інші тільки одного разу. Крім індивідуальних особливостей прояву довіри, обумовлених темпераментом, характером, вихованням, культурою і світоглядом, існує і залежність реакцій довіри від сукупності актуальних зовнішніх обставин, тобто від того, що суб'єктивно сприймається як особливості ситуації довіри. В одних умовах правильно і прийнятно активно демонструвати довіру (недовір'я), в інших не прийнято, неприйнятно, небезпечно і ін. В контексті сексуальної довіри Рікі Роббінз описує чотири стани довіри: досконала довіра (Perfect Trust), пошкоджена довіра (Damaged Trust), спустошена довіра (Devastated Trust), відновлена довіра (Restored Trust).

Зобов'язання один перед одним (відданість) — зростає з ніжності, відвертості і довіри, інтимних відносин, що розвиваються на ранніх стадіях. Відданість вимагає, щоб партнери підтримували один одного і зберігали інтимну близькість в періоди криз, нудьги, нещастя і втоми так само, як за

часів благополуччя і захопленості. Інтимна близькість, що виявляється тільки в періоди, коли життя на підйомі, — це швидкоплинна форма близькості, а не ті надійні відносини, до яких прагнуть більшість людей. Тут знову Роджерс дуже влучно схопив саму суть зобов'язань, що накладаються інтимною близькістю: «Кожен з нас бере на себе зобов'язання сумісно працювати над розвитком наших теперішніх відносин, тому що вони постійно збагачують нашу любов і наше життя, і ми хочемо, щоб вони розвивалися».

Ще одну необхідну частину інтимної близькості складає чесність, хоча абсолютна чесність, що розуміється як повна відвертість, не завжди корисна. Дуже багато чесні визнання без урахування того, як їх сприйме партнер, буває згубним для будь-яких відносин. Проте існує безумовна відмінність між приховуванням деяких речей і обманом. Коли у відношенні між друзями або закоханими закрадається брехня, це зазвичай знижує якість спілкування, а тим самим завдає шкоди інтимним відносинам. Якщо один з партнерів починає удаватися до обману, навіть з кращих спонук, виявлення обману майже неминуче веде до втрати довіри. Таким чином, брехня (гріх діяння) зазвичай завдає інтимній близькості більшої шкоди, чим приховування (гріх недіяння). Це означає, що якщо ваш партнер запитає про щось, що вам не хотілося б відверто обговорювати, завжди можна сказати: «Я не хочу говорити про це», не порушуючи при цьому довіри партнера. Звичайно, удаючись до такого пояснення дуже часто, можна змусити партнера задуматися над тим, що від нього приховують, і у відповідь він теж стане менш відвертим; як і в більшості інших аспектів інтимних відносин, поведінка партнерів і в цих випадках розвивається загалом паралельно.

Співпереживанням називають здатність розуміти і розділяти відчуття і погляди іншої людини. Для того, щоб партнери були відверті один з одним, кожен з них повинен бути упевнений, що інший вислухає його і зрозуміє, або, принаймні, прийме до уваги сказане. Саме співпереживання дозволяє кожному з партнерів подавати підтримку і допомогу іншому і уникати розладу, роздратування і відчуження.

Один з аспектів інтимної близькості, яким найчастіше нехтують, це прояви ніжності (за допомогою слів, обіймів, дотиків і тому подібне), а також безпосередність у всій поведінці. Цей компонент інтимної близькості часто особливо важко дається чоловікам, які, будучи підготовлені до життя в суспільстві, де від чоловіка вимагається розсудливість і готовність діяти, стають в безвихідь перед ніжністю або побоюються, що вона «негідна чоловіка». Деякі чоловіки здібні до фізичних проявів ніжності, але нездібні або соромляться висловлювати її. Тим часом в романтичних відносинах зазвичай необхідно обидва компоненти ніжності — словесний і фізичний. По суті, коли люди скаржаться, що з їх відносин зникла інтимність, вони в більшості випадків мають на увазі, що зникла ніжність до них з боку партнера. Тому прояв ніжності, як в словах, так і в діях, — один з кращих способів збереження свіжості інтимних відносин на довгий час.

Відомо, що одні легко вступають у близькі відносини, тоді як іншим дуже важко піти далі за стадію «світського знайомства». Щасливці, що відносяться до першої групи, явно складають меншину. Більшості ж доводиться витратити багато зусиль, щоб досягти близькості, а нерідко і зіткнутися з тим, що всі спроби зближення залишаються непоміченими або відкидаються.

Нижче перераховані звичайні причини тих труднощів, які впливають на зав'язування близьких відносин.

1. Соромливість. Люди, яких соромливість примушує уникати спілкування і замикатися в собі, ненавмисно обмежують свої можливості для створення інтимних відносин. Парадоксальним чином соромливі люди часто жадають інтимності і дружби, але, мабуть, вони не хочуть або нездібні піти на ризик, необхідний для подолання своєї соромливості.
2. Агресивність. Люди, ведучі себе агресивно, часто відлякують інших або вимушують їх зайняти оборонну позицію. У типовому випадку їх турбує, що «ця людина візьме верх наді мною», а мало кого привертають відносини, в яких їм уготована роль підлеглого. Зменшивши агресивний тон і поведінку, можна підвищити свої шанси на досягнення близькості.
3. Самозакоханість. Самозакоханість людини самим собою зазвичай відштовхує від нього людей, які оточують. Всім нам знайомі люди, які прагнуть за всяку ціну постійно залишатися в центрі уваги; ігнорують потреби інших (не спеціально, а просто тому, що не помічають їх); хто говорить тільки сам, не даючи говорити нікому іншому, і взагалі не хоче робити того, чого хоче партнер, якщо тільки це не співпадає з його власними бажаннями. Ці люди нерідко ініціюють інтимні відносини, розповівши іншим масу всього про себе, проте їм важко підтримувати тривалий зв'язок.
4. Егоїзм. Егоїзм, витікаючий з самозакоханості, може нанести ще більше шкоди розвитку справжньої інтимної близькості. Егоїсти часто маніпулюють іншими людьми і прагнуть отримати з них вигоду, щоб добитися свого. Егоїстична людина мало піклується про те, що може принести користь його партнерові або їх взаєминам і прагне зберегти за собою першість для досягнення власних цілей.
5. Нездатність до співпереживання. Людині, не охочій або нездібній приймати і розуміти погляди, думки або відчуття іншого, важко підтримувати інтимну близькість. Часто він не уміє вислухати іншого: або перериває партнера, або не сприймає те, що той говорить, будучи нездібним поглянути на ситуацію його очима. Ті ж, хто здібний до співпереживання, прагнуть не тільки зрозуміти, але і чимось допомогти іншим.
6. Конфліктні і нереалістичні очікування. У багатьох людей складаються уявлення, що ідеалізуються, про інтимну близькість. В результаті вони чекають неможливого, створюючи ситуацію, часто ведучу на розчарування, фрустрації і навіть до відмови від інтимних відносин. У інших випадках мети партнерів можуть опинитися настільки різними, що відносини неминуче розпадаються. Так, якщо один з партнерів шукає в дружбі головним чином можливість сумісного проведення часу і розваги, а інший прагне до глибоко інтелектуального спілкування, ним навряд чи буде добре



разом. Надмірно говорити, що це далеко не повний перелік всіх можливих перешкод на шляху до інтимності. Є і інші чинники — депресії наркоманія або важке фізичне захворювання, що надзвичайно утрудняють встановлення близьких відносин навіть за наявності решти всіх умов. Проте важливо підкреслити, що інтимна близькість часто буває надзвичайно життєстійкою, пробиваючи собі шлях, не дивлячись на непередбачені перешкоди. Страх інтимної близькості зустрічається часто. Основні його причини — недовір'я, боязнь виявитися кинутим або втратити контроль над собою. До цього часто додається негативне уявлення про саме собі. Людині здається, що він не може внести до інтимних відносин нічого цінного і сумнівається в справедливості оцінки особи, що виявляє до нього цікавість, оскільки сам вважає себе нецікавим і негідним уваги.

Справжню інтимну близькість як позитивний процес, що саморозвивається, слід відрізнити від псевдоінтимності, в якій більше удавання, чим відвертості, більше маніпулювання, чим співпереживання. Для псевдоінтимності найбільш характерні наступні ознаки: Прагнення одного партнера перекласти на іншого велику частину турбот і відповідальності замість того, щоб узяти їх на себе. Величезна прірва між тим, що говориться, і тим, що робиться. Відсутність взаємної довіри між партнерами або ж свідоме і багатократне порушення довіри одним з них. Односторонній або ілюзорний характер зобов'язань, що накладаються даним зв'язком. Егоїстична поведінка одного з партнерів і його неухильність до інтересів іншого. Спілкування одностороннє (один з партнерів або монополізує всі розмови, або не має що сказати). Командний стиль спілкування, коли один чи оба партнера дають вказівки і критикують один одного за їх невиконання. Постійні конфлікти і спори, що поглинають масу часу і енергії, але практично не приводять до вирішення істотних проблем.

**Психологічні функції й форми еротики.** Еротикою, без якої не може існувати ні людська сексуальність, ні культура, називаються сексуальні відчуття, фантазії і переживання, а також стимулюючі їх літературні, відео, аудіо і інші матеріали. Люди, виховані в пуританському дусі, сприймають слова "еротика" і "еротизм" як лайливі вирази, що позначають щось "тваринне", низовинне. Насправді тварини якраз не знають еротики і не уміють різноманітиту свій сексуальний репертуар. Здатність плотський реагувати на еротичні знаки і образи і свідомо створювати їх, об'єктивуючи в них свою фантазію, — виняткова властивість людини, властива йому, як свідчить історія мистецтва, з якнайдавніших часів. Еротичні образи, як показав американський психолог Донн Бірн, виконують чотири головні функції. По-перше, відображаючи фіксуючи сексуально-значущі властивості і переживання, ці образи є засобом пізнання. По-друге, вони служать свого роду афродизиаками, стимуляторами сексуального збудження. По-третє, вони розширюють рамки і можливості сексуального задоволення, збагачуючи репертуар нашої сексуальної поведінки і доповнюючи його новими нюансами. По-четверте, еротична уява дозволяє людям долати жорсткі

межіреальності і випробовувати переживання, які їм фізично недоступні. Еротичні матеріали надзвичайно різноманітні. Вони розрізняються: за своїм змістом, які саме сексуальні потреби або дії вони задовольняють, стимулюють або зображають (еротика може бути гетеро - або гомосексуальною, садомазохістською і тому подібне); по ступеню своєї відвертості і деталізації; так звана жорстка еротика (або жорстке порно) включає докладне зображення геніталій або статевих актів, тоді як м'яка еротика (або м'яке порно) швидко спокушає і натякає на сексуальні дії, ніж показує їх; по своєму етичному і естетичному рівню. Одні сексуально-еротичні описи і образи представляються суспільству окремим індивідам соціально прийнятними, що відповідають їх етично-естетичним критеріям, їх гущавині всього називають "еротичним мистецтвом", тоді як інші здаються вульгарними, низовинними, такими, що ображають людську гідність їх називають порнографічними, "непристойними". У сучасній естетиці є декілька нормативних критеріїв, що відрізняють еротичне мистецтво від порнографії. Еротичне, як і всяке інше мистецтво, синкретично, цілісно, воно зображає людину у всьому багатстві його переживань. Порнографія аналітична, вона фіксує увагу на окремих моментах сексуальності, вириваючи їх з життєвого контексту і зводячи сексуальність до статевих актів і його техніки. Еротичне мистецтво не утилітарне, самоцінне, воно досліджує людський, відкриває в ньому нові грані. Порнографія жорстко функціональна, вона викликає сексуальне збудження, і лише. Еротичне мистецтво індивідуальне: як у виконанні, так і в предметі його цікавить неповторне, своєрідне. Порнографія має справу із стандартним, деіндивідуалізованим сексом, позбавленим особового сенсу. Її головний предмет – не о і навіть не індивідуальне тіло, а геніталії. Еротичне мистецтво будує свій по законах краси, одухотворяє сексуальність. Порнографія, навпаки, зводить всю справу до фізіології, дегуманізує людину і еротіку. Еротичне мистецтво часто порушує буденні норми благопристойності, тому що воно відкриває нові глибини людського буття, що ще не зрозуміли і не прийняті масовою свідомістю. Воно, як і поезія, їзда у незнайоме. Порнографія оперує стандартними кліше, порушення суспільних умовностей для неї – самоціль, оскільки незвичайні форми статевих актів сильніше людей, а суспільний скандал гарантує прибуток. Вона не стільки руйнує заборони, скільки спекулює на дефіциті новизни. Еротичне мистецтво, що розширює межі людської свободи, гуманістично і етично. Порнографія заперечує моральність, принижує людину, її об'єктом маніпуляцій. Вона закріплює традиційну ідеологію чоловічого панування (сексизм) і одним із способів сексуальної експлуатації жінок і дітей. Еротичне мистецтво – перш за все засіб вільного самовираження художника. Порнографія – це комерція, виробництво, націлене на отримання прибутку. З цим пов'язані її масовість, стандартність і інші особливості. Це не вид мистецтва, а частина індустрії розваг. Але як ні важливі ці відмінності, вони існують тільки в рамках певної культури і лише для людини, що стоїть на певній стадії розвитку. У масовій

культури і комерційній еротичі межі прийнятності ще більш розмиті. Еротична уява - невід'ємний і дуже важливий елемент людської сексуальності, а отже, і культури. З найдавніших часів люди створювали твори, які стимулювали, розпалювали і підтримували їх чуттєвість. Народу, який не мав би якихось форм еротичного мистецтва, - а еротичне мистецтво, за визначенням американського письменника Генрі Міллера, "це все, що порушує нас, підсилює пристрасть, викликає жадання", - ніколи не було, немає і бути не може. Особливості еротичного мистецтва будь-якої епохи залежать від сексуальної і, що набагато важливіше, загальної релігійно-філософської і художньої культури суспільства. Оскільки ця сфера життя така ж важлива, наскільки і інтимна, її зображення завжди викликає сильні емоції, і в історії культури постійно йшли спори про те, що і як можна показувати і зображати, а чого робити не слід. У індивідуальній свідомості таким регулятором є соромливість. Часто говорять навіть про "природну соромливість". Проте індивідуальна соромливість завжди має на увазі якісь соціальні, культурні норми пристойності, етикету. У одному суспільстві соромно, непристойно висловлювати ніжні відчуття (наприклад, чоловік не повинен плакати), в іншому - табуїрується нагота, демонстрація певних частин тіла і його відправлень. Норми пристойності дуже різноманітні і залежать від контексту. По-перше, це правила повсякденного життя, неоднакові для різних конкретних ситуацій, - офіційна, публічна поведінка, домашнє життя, спальня, пляж, ліжко і тому подібне. По-друге, це норми ритуальної поведінки. Наприклад, середньовічні європейці зазвичай ходили одягненими, але були релігійні свята, пережитки стародавніх оргіастичних обрядів, учасники яких оголювалися і простували голими. Французький король здійснював свій уранішній туалет і одягання у присутності придворних. Деякі монархи навіть приймали послів, сидячи на горщику. Третя категорія норм - правила зображення тіла і сексуальності, які можуть бути різні в різних видах мистецтва: у образотворчому мистецтві - живописі, скульптурі, фотографії; у театрі і кіно, де людина показується "живою": у літературі (проблема "брудних" слів і т. п.), в музиці (музика не належить до образотворчих мистецтв, але свого часу оперу Д. Д. Шостаковича "Леді Макбет Мценського уїзду" звинувачували у вульгарному натуралізмі, зображенні скрипу ліжка). Культурні заборони можуть мотивуватися естетично (красиво-некрасиво), етично (етично-аморально) або посиленнями на правила етикету (непристойно). Але кінець кінцем все залежить від того, як дана культура розуміє співвідношення духовного і тілесного, "верху" і "низу". Чим "бруднішими" і "низовинними" представляються тіло і його відправлення, тим більше заборон і на їх зображення. Відношення до явища, його оцінка містяться вже в словах, які ми вибираємо для його опису. Здавалося б, яка різниця, чи сказати "нагоє" або "голе" тіло? Образ голого тіла асоціюється з чимось благородним і красивим, а голе сприймається як щось фізичне і непристойне. У психології є три теорії з цього питання. Теорія моделювання або наслідування стверджує,

що демонстрація емоційно привабливих і збудливих зразків сексуальної поведінки викликає наслідування ним, збільшуючи вірогідність розповсюдження такої поведінки. Отже, якщо якась поведінка нам не подобається, його не слід показувати. Теорія катарсису (грецьке слово, що позначало первинне емоційне потрясіння, стан внутрішнього очищення, яке виникало у глядачів античної трагедії), навпаки, вважає, що еротичні видовища діють як запобіжний клапан, дозволяючи людині розрядити свої пригнічені сексуальні потяги, і тим самим зменшують вірогідність реалізації соціально неприйнятних бажань. Нарешті, нульова теорія вважає, що еротичні матеріали не стимулюють і не пригнічують сексуальну поведінку індивіда, яка розвивається за своїм власним сценарієм і мало залежить від зовнішніх впливів, так що еротичні матеріали грають другорядну роль. Хоча кожна з цих теорій має під собою деякі підстави, реальне життя набагато складніше. Щоб оцінити характер і силу дії сексуально-еротичних матеріалів, наука має декілька типів джерел. По-перше, це дані соціальної статистики про те, як змінилася сексуальна поведінка людей і особливо динаміка статевих злочинів в тих країнах, де заборони на порнографію були скасовані. По-друге, це дані кримінологій про людей, що скоїли ті або інші сексуальні злочини: чи споживають насильники, педофіли і інші соціально-небезпечні люди більше сексуально-еротичних матеріалів, чим нормальні законопослушні громадяни, і чи можна вважати ці матеріали причиною їх кримінальної поведінки? По-третє, це статистичні дані про те, чим любителі і інтенсивні споживачі комерційної еротики відрізняються від тих, хто робить це рідко або не робить взагалі. По-четверте, це експериментальні психологічні дослідження, перевіряючи безпосередню дію тих або інших сексуально-еротичних матеріалів на установки і поведінку випробовуваних. Само собою зрозуміло, що жоден з цих джерел сам по собі не є достатнім.

#### **4. Функції та динаміка подружньої сексуальності Психосексуальні типи чоловіків і жінок.**

Основні функції сексуальності: біологічна (запліднення), психологічна (насолада), соціальна (реалізація потреби в комунікації). Прояви сексуальності різноманітні, зумовлені фізіологічними й анатомічними відмінностями чоловіка та жінки, їхніми гормональними особливостями, гендерними ролями, які вони засвоюють і вдосконалюють упродовж усього життя.

Однією із функцій подружнього життя є репродуктивна, тобто дітонародження. Вона першочергово визначає потребу членів подружжя у сексуальних стосунках. Однак інтимні взаємини не зводяться тільки до такого бажаного результату, а здебільшого і запобігають йому. Сексуальні стосунки подружньої пари набувають після одруження нового характеру. Під час первинної шлюбної адаптації інтимні стосунки подружжя врівноважуються іншими родинними турботами. Не виносячи сексуальні

стосунки в основу благополуччя сім'ї, слід визнати багатогранність їх функцій для подружжя, причому як позитивного, так і негативного відтінків:

спосіб розрядки сексуального напруження; засіб зачаття для подальшого народження дітей; механізм отримання чуттєвої насолоди; спосіб вираження кохання та спілкування; засіб самоствердження; механізм маніпуляцій, досягнення певної вигоди; засіб підтримання певного ритуалу, звички; спосіб заповнення часу при збідненому спілкуванні.

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

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

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

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

Впродовж третього етапу – сексуальної інволюції – інтимне життя подружжя зазвичай суттєво знижується внаслідок розгортання процесів старіння. Трапляються випадки добровільної відмови шлюбних партнерів від статевого життя через погане здоров'я, сімейні проблеми тощо. Водночас посилюється духовна близькість і підтримка між подружжям. Як зазначають С. Діденко і О. Козлова, гармонія подружнього статевого життя не завжди супроводжується сімейним добробутом. Приємна сексуальна близькість може погіршуватись від неналагодженого побуту чи

міжособистісних конфліктів. В свою чергу, незадовільне статеве життя спричинює проблеми подружніх стосунків. Ці факти засвідчують вагомість сексуальної функції для успішності шлюбного життя в цілому.

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

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

Також чоловіча сексуальність виявляється у фізіологічних особливостях: специфічна будова статевих органів, збудження нарастає значно швидше, ніж у жінок, дещо швидше переживається оргазм, значно легше досягнення оргазму, перебіг оргазму має двофазовий характер, сексуальні порушення та розлади мають більш явний характер.

**Стосовно жінок фігурують такі психологічні аспекти їх сексуальності:**

- сприймання сексу через романтичні стосунки,
- краще володіння технікою зваблення,
- потужна залежність сексуальних реакцій від психологічних факторів,
- секс – одна із багатьох функцій подружнього життя,
- сексуальний успіх мало впливає на самооцінку,
- переживання та висловлювання багатших емоційних реакцій від сексуальних стосунків,
- на сексуальність впливає виховання в генетичній родині та перший сексуальний партнер,
- більша схильність до сексуальної закомплексованості,
- більша схильність до маніпуляцій чоловіком на сексуальному ґрунті,

- приховування позашлюбних сексуальних пригод,
- сексуальні фантазії мають романтичний характер,
- значна потреба у спонтанному сексі.

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

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

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

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

Попри розповсюджений стереотип, подружня сексуальна сумісність не перевіряється, а поступово формується. На заваді її формуванню можуть стати: негативне ставлення до шлюбного партнера, низька уважність і чуйність шлюбного партнера, гостра негативна реакція на епізодичні інтимні невдачі, неподолана сексуальна закомплексованість, примітивна сексуальна культура, брутальність.

Водночас, якщо подружжю не вдається підтримувати гармонійні сексуальні стосунки, по мірі зростання шлюбного стажу виникає ризик розгортання вторинної сексуальної адаптації. Вторинна подружня сексуальна адаптація – проблема надмірного звикання шлюбних партнерів до подружнього сексу, рутинізації інтимних стосунків, зниження інтересу до них.

В вітчизняному суспільстві розповсюдженим є стереотип про неминуче згасання пристрасті та сексуального потягу шлюбних партнерів один до одного впродовж накопичення стажу сімейного життя. Однак вторинна подружня адаптація не є обов'язковою, натомість на тлі вікового зменшення сексуальних контактів зростає чуттєвість і сентиментальність у взаєминах подружжя. Для профілактики та подолання вторинної сексуальної адаптації необхідно зберігати та виражати романтичні почуття до шлюбного партнера, урізноманітнювати сексуальні стосунки через їх спонтанність, фантазійність, здорове експериментування, ігри. Важливо також долати сексуальні сценарії,

приймаючи партнера таким, яким він є, але намагатись утримувати себе в прийнятній фізичній формі.

Виділяють також певні типи чоловіків і жінок. Те чи інше поєднання таких типів може бути основою сексуальної гармонії подружжя або, навпаки, сприяти їх розладу.

Розроблена наступна класифікація психологічних типів чоловіків і жінок (Лібіха С.С.)

**Жінка-мати.** Захоплюється слабкими, хворими, невдахами, Прагне опікати партнера, захищати, «підняти», підбадьорити, надихнути. Слабкість і нещастя чоловіків може служити сильними сексуальними подразниками. Навіть тривожність, емоційна нестійкість, примхливість можуть входити в структуру очікуваних ласк. Іноді вони йдуть на зближення з алкоголіками, психопатами, хронічними невдахами, сподіваючись «зробити їх людьми». Непривабливість, фізична слабкість, непрактичність, невдячність, хворобливість чоловіка можуть збуджувати, спонукати зробити кроки назустріч йому.

**Жінка-жінка. Існує два варіанти цього типу:**

а) агресивний тип («жінки-володарки»); прагнення до боротьби з партнером, спочатку при звичайному, а потім сексуальному спілкуванні. Така жінка глузлива, схильна до іронії, любить брати верх над чоловіком, в його пестошах очікує покірність, навіть приниженість, деяку розгубленість; прагнуть самотійно обирати партнера, домінувати над ним. Свою закоханість можуть проявляти через іронію, критику, висміювання. У пестошах вони активні, акцентують невміння чоловіка, можуть одночасно лаятися і пестити, завдавати йому болю.

б) пасивно-підлеглий тип («страждальниці»): ідеал таких жінок - «сильний чоловік» вона прагне підкоритися, «розчинитися» в ньому, в мріях фантазує про чоловіка, який «володіє нею»; в ласках чоловіка віддає перевагу агресивності, натиску, силі, навіть до заподіяння болю. Часто молодші за чоловіка, схильні до покори, самопожертви, м'які, поступливі, піддатливі на все у статевому житті. Попри те, вони негативно реагують на його пасивність, слабкість і невдачі. Важливими характеристиками чоловіка вважають фізичну силу, нестандартну, красиву зовнішність. Колись такі жінки любили виходити заміж через «викрадення»;

**Жінка-дочка.** Ідеал - чоловік значно старший за віком, міцний не стільки в сексуальному, скільки в побутовому відношенні, досвідчений, в його присутності прагне відчувати себе слабкою, «маленькою». В ласках віддає перевагу «мистецтву», «знанням, які вище сили», схильна до психологічно збуджуючого впливу (мовні, музичні тощо). Зазвичай вона значно молодша за чоловіка, стверджує, що в юності з однолітками було нудно, подобалися значно старші чоловіки. Навіть фізичні ознаки старості (наприклад, сивина волосся) її приваблюють. Така більше потребує тривалої сексуальної підготовки, ніж інтенсивного статевого акту.

**Відповідні типи чоловіків:**



**Чоловік-батько.** Похилий вік, елегантний, з великим сексуальним досвідом, має добре поставлений голос, захоплює розповідає. В ласках жінки цінує елемент її «віддачі», слабкість, підлегле захоплення, «вгадування» його бажань, потреб. Ласки чоловіка в значній мірі компенсують, можливо, вже невисокий сексуальний потенціал.

**Чоловік-чоловік. Також виділяють два типи:**

**а) агресивний (активний),** схильний до елементів "насильства", "володіння" в ласках, демонструє боротьбу, грубий, чутливий, міркування безапеляційні, іноді заподіює біль; молоді або середнього віку, добре розвинені фізично, настирні, дещо грубі. Вони мало диференціюють, але інтенсивно застосовують пестоші. У статевому акті – прибічники тривалих фрикцій, іноді схильні до завдання жінкам болю і морального страждання;

**б) пасивно-підлеглий** - схильний ідеалізувати "сильну жінку"; в її розмовах, одязі виділяє символи цієї сили, авторитарність, деяку маскуліність (спортивний одяг, високі чоботи, великі окуляри, чоловіча зачіска і т.п.). Підкреслює свою приниженість, залежність, прагне виконувати вказівки, очікує покарання, догани від жінки.

**Чоловік-син.** Несамостійний, підлеглий, іноді невдаха, хворобливий, психічно і фізично інфантильний, залежний. Схильний до наслідування, може бути вибагливим, манірним. За світосприйняттям він завжди молодий, інфантильний. Часто будучи фізично слабким, невдахою, не соромиться розповідати жінці про це, сподіваючись, що вона його «пожаліє». У пестошах дещо манірний, вередливий, пасивний, очікує від жінки опіки й активності в статевому житті.

З вищевказаної класифікації можна побачити, що ласки і поведінка чоловіка-батька і жінки-доньки багато в чому гармонійні, тобто очікуване відповідає запропонованому за формою і змістом; той же висновок можна зробити про відносини жінки-матері та чоловіка-сина, жінки агресивного типу і чоловіка пасивно-підлеглого. Також чітко видно, що чоловік-батько і жінка-мати не будуть мати гармонію в ласках, а взаємини чоловіка і жінки, які належать до пасивно-підлеглого типу, являють собою один з крайніх варіантів сексуальної дисгармонії.

Розвиток кожної сім'ї складається з таких фаз: передшлюбного періоду, періодів взаємної шлюбної адаптації (між реєстрацією шлюбу і народженням дітей) і природної редукації(зменшення), пов'язаної з виходом із сім'ї її членів (шлюб дорослих дітей, смерть одного з батьків).

Шлюб – це постійна психотерапія двох цілісних особистостей, процес змін, у якому людина може віддати деякі свої особисті права, привілеї та здібності в обмін на можливість належати до пари, яка дає кожному силу, необхідну для повноцінного життя в соціумі. У цій психотерапії кожний індивід проживає свої зв'язки з минулим, не лише з біологічними батьками і родичами, а й з багатьма союзами всього попереднього життя.

