**Тема 6**

**Психологія подружнього статевого життя**

**План**

1. Закоханість і кохання
2. Шлюбні стосунки

**Література**

1. Мастерс У. Основы сексологии / У. Мастерс, В. Джонсон, Р. Колодни.Пер. с англ. - М.: Мир, 1998. – 692 с.
2. Психология сексуальных отклонений: Хрестоматия - / Сост. К. В. Сельченок. – Мн.: Харвест, М.: АСТ, 2002. – 672с. – (Библиотека практической психологии).
3. Фрейд З. Очерки по психологии сексуальности / З. Фрейд. Пер. с нем. А. Вяхирева, И. Полякова. – СПб.: Издательский Дом «Азбука-классика», 2009.

– 256 с.

**1. Закоханість і кохання**

Відображенням естетичного та етичного проявів сексуальності є кохання. Потреба в коханні, здатність кохати є невід'ємною частиною людської психіки. Американський психолог Абрахам-Харольд Маслоу (1918-1970) вважав її однією з вроджених людських потреб.

# Кохання - морально-естетичне почуття, яке виражається у самозабутньому і безкорисливому ставленні до певної особистості.

Сутність кохання, його діалектика, таємничість і непередбачуваність завжди турбували людину. Античні філософи вважали, що в коханні тілесне начало набуває істинної краси. Представники епохи Відродження розглядали кохання як силу, що організовує соціальне життя, звільняє душу від афектів, веде до пізнання природи. Тривалий час тема кохання була прерогативою письменників, філософів, а не предметом дослідження психологів, соціологів та

інших вчених. Оспівуючи це почуття, мало хто виявляв науковий інтерес до причин кохання, його проявів та проблем.

У сучасну епоху багато вчених зацікавилося науковим пізнанням кохання. Деякі сексологи припускають, що в корі головного мозку є центри, які відповідають за це почуття, соціологи тлумачать кохання як зустріч двох людей, які органічно доповнюють один одного, а психологи трактують кохання як шлях подолання самотності, прояв бажання піклуватися про іншого, як про самого себе.

Американський соціолог Джон-Алан Лі, модифікувавши давньогрецьку класифікацію, виокремлює такі типи кохання:

1. ерос - тип кохання, який ґрунтується на фізичному потязі і має потужний сексуальний магнетизм. Еротичне кохання швидко спалахує, однак триває недовго і швидко згасає. У деяких випадках воно може перетворитися на глибоке, тривале почуття;
2. людус - ігровий різновид кохання. Партнери грають у кохання, виявляючи нерідко глибоку вірність один одному. Водночас у них може бути по кілька партнерів як резервних варіантів без встановлення серйозних, глибоких стосунків із жодним. Секс при цьому є швидше грою, розвагою, а не інтимністю, вірністю;
3. сторге - тепла прихильність, яка повільно і непомітно переростає в кохання. Такий тип кохання виростає з дружби, пов'язаний із стабільним досвідом, позбавлений нерозсудливості, стійкий до кризових випробувань. Однак таким партнерам бракує справжньої пристрасті;
4. манія - потужна пристрасність закоханих, ненаситність у володінні одне одним. Людина, яка маніакально кохає, або піднімається на пік екстазу, або скочується в безодню відчаю. Почуття злету і падіння породжує запаморочення свідомості, збуджує душу, а в певні моменти вселяє почуття завмирання;
5. прагма - найурівноваженіша, практична форма кохання. Коханець- прагматик, шукаючи собі партнера, чітко уявляє весь необхідний перелік його

якостей. Більшість із них не забуває подбати про попередню домовленість щодо відносин. Іноді прагматичне кохання може перерости в інтенсивніше почуття;

1. агапе - ідеальний, нездійсненний тип кохання, який ґрунтується на традиційних релігійно-світоглядних уявленнях про його постійність, невимогливість, терплячість.

Тип кохання формується залежно від особистісних особливостей партнерів, їх потреб, життєвого досвіду. Вони можуть змінюватися з часом, зі зміною партнера.

3. Фройд переконував, що ядром кохання є статеве кохання, мета якого - статеве з'єднання. Кохання, за його словами, є проявом лібідо, спрямованим або на інших (кохання) або на себе (нарцисизм). Спочатку (в дитинстві) кохання є нарцистичним, потім воно переходить на інші об'єкти. Людина, яка повертається до нарцисизму в зрілі роки, не здатна кохати. В особливо виражених випадках це перетворюється на хворобу.

Емоційний зв'язок між дитиною та її рідними, почуття любові, які при цьому виникають, є основою, на якій формується розуміння того, як уміти віддавати і брати. Ця елементарна і малозначна, на перший погляд, якість допомагає людині встановлювати любовні стосунки в дорослому житті. Разом із загальним розвитком особистості відбувається і розвиток почуття кохання. З віком під впливом життєвого досвіду встановлюється стійкий погляд на кохання. Людина вчиться не лише приймати це почуття, спрямоване на неї, а й дарувати його іншому. Кохання приносить їй не тільки високі почуття, а й болючі, нестерпні муки, якщо зв'язок, що розвивається між людьми, не відповідає сподіванням. Людина постійно вчиться кохати, тому кохання є універсальним, безмежним та нескінченним феноменом. І чоловіки, і жінки від народження і до смерті потребують кохання. Із віком можуть лише змінюватися форми переживання та зовнішнього вияву цього почуття. Сталою залишається його основа. Вона може бути в кожної людини стимулом для виникнення стану готовності до кохання. Одні люди постійно перебувають у цьому стані, інші - в очікуванні її або у стані її втрати. Ступінь готовності до кохання не має

конкретного виміру, прояв його завжди індивідуальний. Іноді він буває несподіваним.

Кохання стимулює статевий потяг, інстинкт продовження роду. Усе, що з ним пов'язане, набуває особливої сили і чарівності. Майже завжди кохання стає прологом до статевої близькості. У кожному сексуальному зв'язку є елементи прояву кохання. При цьому секс є мовою інтимних стосунків. Сексуальні ігри не принижують кохання, а роблять його багатозначним. Ще в 1895 р. В. Тарновський писав: "Кохання - це статевий потяг між двома особами різної статі, обов'язково пов'язаний із симпатією душ... Симпатія душ без статевого потягу - це дружба, а не кохання. Нормальне кохання можливе лише в зв'язку із статевим почуттям ".

І кохання, і статевий потяг мають характер пристрасті, всепоглинання. Нормальні елементи сексуальної поведінки - закохані погляди, лагідні торкання та поцілунки, особливо ерогенних зон тіла. Однак статевий потяг порівняно з коханням має вужчий фокус і може задовольнятися значно легше. Кохання - складніше, різноманітніше і постійніше почуття. У статевому потязі елементи турботи і поваги проявляються мінімально, сильніші вони при тривалих сексуальних зв'язках, відіграючи, однак, вторинну роль. Бажання пізнати іншого стосується при цьому лише фізичних аспектів взаємодії. У коханні, яке не виключає бажання пристрасної тілесної єдності, головним компонентом є повага до коханої людини, визнання цінності її як особистості. Ідеальним проявом кохання є поєднання поваги до партнера із статевим потягом до нього. Виникає воно не лише завдяки статевому потягу, а й за участю вищих емоцій, пов'язаних із ставленням до іншої людини як до особистості, оцінюванням її фізичних і психологічних якостей. Тому почуття кохання може переживати і людина, байдужа до статевих стосунків.

Закохана людина сприймає об'єкт своїх почуттів як ідеальний естетичний образ, знаходячи в ньому красу, індивідуальність, підкорювальну силу та багатий духовний світ. Унаслідок цього часто поза увагою опиняється справжня сутність людини, а ідеалізовані її тілесні, духовні якості вважають

єдиним об'єктом бажання, естетичного споглядання, джерелом естетичної насолоди.

За словами німецько-американського психолога і філософа Еріха Фромма (1900-1980), кохання, або любов, - це не стільки взаємини з конкретною людиною, скільки орієнтація особистості, яка визначає її стосунки зі світом, а не з окремим об'єктом. Адже любов до однієї людини і цілковита байдужість до інших - це не любов, а симбіотична прихильність чи розширений егоїзм. Тобто любов полягає не в наявності об'єкта, а в здатності кохати.

Різні типи кохання суттєво різняться між собою, що здебільшого залежить від об'єктів любові.

1. Братерська любов. Вона є різновидом кохання, на якому основуються всі інші типи. Е. Фромм розглядав її як відповідальність, турботу, повагу, розуміння іншої людини, прагнення допомагати їй у житті (про це йдеться в Біблії: "Полюби ближнього, як самого себе"). Братерська любов - це принципова здатність любити. У ній присутнє переживання єдності, рівності, спільності з усіма людьми.
2. Материнська любов. її суть у безумовному ствердженні життя і потреб дитини. Мати повинна забезпечувати не лише життя і розвиток дитини, а й прищепити їй любов до життя, відчуття того, що жити - прекрасно. Для цього жінка має бути не тільки хорошою матір'ю, а й щасливою людиною (що доступне небагатьом), адже її любов до життя так само сильно впливає на особистість дитини, як і її тривога.

На відміну від братерської любові, в якій обидві сторони рівні, стосунки матері і дитини від самого початку нерівноправні: один потребує допомоги, інший її надає. З огляду на альтруїстичність (безкорисливе піклування про інших), жертовність материнської любові її вважають найвищим різновидом любові. Однак Е. Фромм вважав, що справжній подвиг материнської любові полягає у любові не до немовляти, а до дитини, яка росте. Немовля любити не важко (як продовження себе - нарцистичною любов' ю; як об'єкт реалізації прагнення до влади і власницьких амбіцій). Проте дитина росте, стає

автономною особистістю. І суть материнської любові, за Е. Фроммом, полягає в тому, щоб сприяти особистісному зростанню, відокремленню дитини. На цій стадії материнська любов вимагає жертовності, здатності віддавати все, не очікуючи нічого, крім щастя улюбленої дитини. І саме в цьому багато матерів виявляє нездатність виконати надзавдання материнської любові.

1. Любов до себе. Людина, здатна на любов, любить і себе. Якщо вона здатна любити тільки інших - вона не здатна любити взагалі. Любов до себе й егоїзм (задоволення власних потреб, нехтування іншими) - не одне й те саме, а протилежності. Егоїст, створюючи враження, що надзвичайно піклується про себе, насправді лише робить невдалі спроби замаскувати та компенсувати своє невміння піклуватися про своє справжнє Я. Він не вміє любити інших, як і не вміє любити себе. Е. Фромм порівнює егоїзм з ревнивою турботою надто турботливих матерів, які вважають, що надзвичайно люблять свою дитину, хоч насправді відчувають до неї глибоко замасковану ворожість. Надмірна турботливість є компенсацією нездатності любити свою дитину. Так само і "жертовна" мати, яка відмовляється від усього заради своїх дітей, насправді перебуває під впливом прихованої ворожості до життя, яку передає і дітям, оскільки вони не повинні розчарувати її. Насправді така мати не любить себе і в такий спосіб дає своїм дітям урок нелюбові до себе й життя. Отже, за Фроммом, без любові до себе любов до інших неможлива, адже в ній проявляється принципова здатність любити.
2. Любов до Бога. Основа потреби в любові закорінена у почутті віддаленості, прагненні подолати спричинений ним відчай шляхом єднання з кимось. Із цієї потреби виникає релігійна любов (любов до Бога).
3. Еротична любов. Вона полягає у прагненні до повного злиття, єдності з іншою людиною. За своєю природою ця любов виняткова (людина може повністю і пристрасно еротично злитися лише з однією людиною, однак вона не виключає братерської любові до інших людей). Еротичне кохання, застерігав Фромм, не слід плутати із закоханістю, яка є неочікуваним руйнуванням бар'єру між двома людьми. Таке раптове переживання близькості дуже короткочасне.

Після того як незнайомець стає близькою людиною, зникає необхідність долати бар'єри, не залишається, до чого прагнути. Для багатьох особистість іншої людини, як і власна, скоро перестає бути загадкою, інтерес до неї минає, а близькість досягається лише завдяки сексуальним контактам. Адже такі люди сприймають лише фізичну віддаленість інших людей і долають її шляхом фізичної близькості. Подоланню віддаленості сприяють: розмови про особисте життя, сподівання і тривоги, прояви дитячих рис особистості, гніву, ненависті, нестриманості (цим пояснюються стосунки деяких партнерів, близькість яких проявляється тільки в ліжку або коли вони дають волю взаємній ненависті чи люті). Із часом така близькість приносить все менше задоволення, тому людина починає шукати нову. Коли новий незнайомець стає "близькою" людиною, знову приходить гостре почуття закоханості, яке поступово згасає і завершується прагненням до нового завоювання. Це прагнення супроводжується ілюзією, що нова любов не буде подібна на попередню. Цьому сприяє оманливий характер сексуального бажання.

Сексуальне бажання, націлене на злиття, не зводиться лише до фізіологічного апетиту, розрядки хворобливої напруги. Його можуть стимулювати викликана самотністю тривога, прагнення підпорювати чи бути підкореним, пихатість, бажання завдати болю та любов. Оскільки у свідомості багатьох людей сексуальне бажання нерозривно пов'язане із любов'ю, вони легко припускаються помилок, вважаючи, що кохають один одного, насправді відчуваючи лише фізичний потяг. За Е. Фроммом, кохання справді може викликати сексуальне бажання, однак у такому бажанні не буде прагнення володіти, підкоряти чи бути підкореним, воно буде сповнене ніжністю. Якщо фізичне бажання викликане не коханням і еротичне кохання не є водночас братською любов'ю, таке бажання призведе лише до тимчасового оргастичного єднання.

Важливим елементом справжнього еротичного кохання є воля, бо вона - не лише сильне почуття, а й рішення, судження та обіцянка. Кохання - це і вольовий акт присвяти себе комусь. Після укладення шлюбу вольовий акт має

гарантувати стійкість кохання, та це не означає, що стосунки варто зберігати за будь-яких обставин.

Загалом, як зауважив Е. Фромм, для більшості людей проблема кохання - насамперед проблема, як бути коханим, а не як кохати. Справжнє кохання - це активність і мистецтво; вимагає наполегливої праці, постійного самовдосконалення .

Серед теорій виникнення кохання і сексуального потягу особливе місце належить біологічній концепції американського психіатра Майкла Лейбовіца, яка ґрунтується на засадах психофізіології. Згідно з нею в мозковій структурі (гіпаталамусі) виробляються молекули фенілетаміну (ФЕА), які викликають відчуття ейфорії, піднесеності та радості. Коли людина відчуває статевий потяг, цими молекулами насичуються нейрони лімбічної системи, що стимулює емоційну активність. У закоханих настає стан, подібний до стану після вживання наркотиків. Партнери відчувають піднесення життєвих сил, жвавість, безрозсудність, легкодумство, оптимізм. Розірвання в цей час стосунків може викликати страждання, депресивний стан.

Після невдалого бурхливого кохання, яке спричинило виникнення депресії, жінки, як зауважив М. Лейбовіц, починали активно вживати рідкий шоколад. Оскільки шоколад має високу концентрацію фенілетаміну, це дало підстави для висновку, що організм завдяки цьому компенсує втрачену функцію. Подальші досліди показали, що здатність більшості жінок нормально функціонувати на робочому місці, у соціальному середовищі залежить від того, чи є вони закоханими, і від ступеня прояву закоханості. Рівень ФЕА в таких випадках коливається в широких межах через хиткий механізм контролю, який може бути набутим чи вродженим. При лікуванні використовували фармакологічні препарати, які гальмували розпад ФЕА й ефективно поліпшували емоційний стан жінок.

Хімічний процес, за якого молекули ФЕА партнерів збігаються, спричиняє виникнення хімічної реакції сполучення. У житті внаслідок цієї реакції з'являється потяг. Так біологічна концепція кохання пояснює

виникнення міжособистісних стосунків, порозуміння чи непорозуміння між партнерами. Однак реакція між хімічними сполуками не може повторюватися і довго перебувати на одному рівні. Тому статевий потяг між партнерами не буває вічним. Через чотири роки кількість ФЕА зменшується, а інтенсивність хімічної реакції починає спадати. Тому секс і потяг між чоловіком та жінкою перестають відігравати провідну роль у взаєминах. Позитивним завершенням романтичного кохання є поступовий перехід його в кохання-дружбу, негативним - розірвання стосунків, розлучення або продовження спільного життя без взаємного задоволення. Теорія М. Лейбовіца здобула широке визнання, оскільки до неї можна апелювати, коли вичерпуються інші аргументи щодо походження кохання.

Отже, романтичне кохання (закоханість) є нестійким станом, тривалість якого не перевищує 3-4-х років, адже біологічні речовини, які відповідають за підтримання в організмі ейфорії закоханості, не можуть довго бути на стабільно підвищеному рівні, і їх показники з часом знижуються до норми. Коханці починають помічати недосконалість один одного, відшукувати недоліки, які раніше не помічали або ігнорували. На зміну нескінченним спільним інтересам приходять нудьга, нетерпіння, боротьба за лідерство.

Закоханість, яка нерідко переростає в кохання-дружбу, тримається на взаємній повазі і турботі. Почуття стають менш бурхливими, однак - передбачуванішими, стабільнішими, реалістичнішими, а такі стосунки надійніші. Партнери менше демонструють власницькі прояви, що зменшує зобов'язання, дає змогу обом жити своїм життям з мінімальним втручанням. Дружба може передбачати і сексуальний компонент, який надає партнерським стосункам приємного забарвлення. Ця форма кохання притаманна тривалому шлюбу.

# 2. Шлюбні стосунки

Основою функціонування сім'ї, яка забезпечує стабільне середовище для формування, розвитку і прояву усіх особистісних рис членів подружжя, є шлюбні стосунки.

# Шлюб - союз, який укладають чоловік і жінка на офіційних правових засадах, закріплюючи свої матеріальні й особистісні інтереси.

**Щасливим** вважають шлюб, у якому чоловік і дружина одностайно визнають взаємне почуття кохання, повагу, порозуміння; **гармонійним** - кохання одного і повагу іншого члена подружжя; **проблемним** - коли переважають стосунки без достатньої поваги або надмірна прихильність одного з членів подружжя наражається на байдужість, неповагу іншого, що провокує сварки, патологічні прояви ревнощів; кризовим - коли домінують конфлікти з різних приводів; **розірваним** - шлюб, який перебуває у процесі юридичного розірвання.

За сутнісними ознаками розрізняють первинну (батьківську) і вторинну (подружню) сім'ї, які можуть впливати одна на одну або функціонувати відокремлено.

Перші уявлення про шлюб дитина здобуває в батьківській сім'ї або в її альтернативі. Внаслідок спілкування з батьками, іншими людьми в неї формуються статево-сімейно-рольові якості. У дівчаток за прикладом матері, сестри, бабусі, тітки з'являються спочатку несвідомі, а пізніше - перші свідомі риси жіночості. У хлопчиків під впливом батька, брата, дідуся, дядька пробуджуються ознаки мужності. Одночасно засвоюються поведінкові сімейні риси.

Статевий потяг набуває закінченої, стійкої форми із настанням психологічної та соціальної зрілості, коли людина може всі особисті питання вирішувати самостійно, в неї формується власний погляд на життя. Статева близькість у ранньому віці виникає найчастіше через цікавість, однак така людина ще не здобула психологічного та соціального досвіду для відповідальності за свої дії в коханні. Рано розпочате дошлюбне статеве життя може перервати нормальне формування індивідуальних статевих реакцій, адже

механізми, які повинні стримувати чуттєві пориви, ще не сформовані. Тимчасові статеві контакти, часті зміни симпатій створюють не сумісний із сімейним життям статевий стереотип. Принадність дошлюбних зустрічей, якими б вони не були за тривалістю, забарвлене в романтичні тони спільне дошлюбне життя здаються напрочуд легкими порівняно із спільним життям у шлюбі. Шлюбний підпис - це визнання відповідальності за іншого, готовності слугувати інтересам сім'ї, іноді навіть усупереч своїм.

Для більшості людей уявлення про сім'ю як головний суспільний інститут домінуючі: 91% чоловіків і 95% жінок усіх вікових категорій вважають її важливим ядром свого життя.

Для стабільності подружнього життя кожна сім'я покликана забезпечувати такі її основні функції:

1. створення позитивного емоційного фону. Позитивні емоції при спілкуванні, домашній затишок, обмін цікавою інформацією забезпечують позитивний життєвий тонус, сприяють оптимістичному сприйняттю життя;
2. підтримання доброзичливих стосунків з батьками, родичами, друзями, співробітниками. Стосунки, що ґрунтуються на взаємній повазі, відіграють важливу роль у підтриманні позитивних емоцій, забезпеченні стабільності подружніх взаємин, зберігають свіжість почуттів;
3. забезпечення господарсько-економічних потреб. Життєзабезпечення сім'ї потребує чіткої організації та розподілу обов'язків, відповідальності, вмотивованої ініціативи у кожній справі. Не в кожній сім'ї оптимальне вирішення цих питань дається відразу і безболісно. Багато залежить від різноманітних об'єктивних і суб'єктивних чинників (рівня потреб і можливостей щодо їх задоволення, місця проживання, індивідуальних звичок, рівня освіти, віку дітей тощо);
4. створення здорового сімейно-побутового режиму. Влаштованість побуту є важливою запорукою гармонії сімейних стосунків, задоволеності подружжя одне одним, створення сприятливого клімату для розвитку і виховання дітей;
5. забезпечення інтимного життя. Гармонійні сексуальні стосунки приносять велике задоволення партнерам. Дотримання індивідуального ритму сексуальних контактів (відповідно до запитів і міри задоволення) має принципове значення для збереження активного статевого потягу, позитивного емоційного фону і пов'язаних з ними виявів ніжності. У багатьох випадках регулятором сексуального режиму є жінка як берегиня сексуальної гармонії в подружжі;
6. народження і виховання дітей. Цей чинник є основним елементом у самоствердженні, розвитку, збереженні сім'ї;
7. сприяння соціальному самовдосконаленню. Воно передбачає роботу кожного над підвищенням свого культурного, професійного рівня, збагаченням міжіндивідуальної взаємодії.

Потреба мати товариша-коханця, партнера в сімейному житті часто є значущою. Через партнера людина встановлює контакт із навколишнім середовищем, коригує власні думки та дії. У взаємодії з ним виникають найцінніші і найглибші емоції. Такий союз чоловіка і жінки стає непорушним.

# Шлюбний потенціал

Сімейне життя різних людей складається неоднаково. У шлюбі поєднуються дві індивідуальності зі своїми звичками, уявленнями, світоглядом. їх об'єднання в сім'ю не завжди відбувається безпроблемно. Формування оптимального шлюбу - складний, багатозначний, сповнений злетів і криз процес, що охоплює зачарування першим коханням, переборені перші побутові розчарування, прийняття партнера з усіма його перевагами та недоліками, трансформацію міжособистісних стосунків на різних етапах життя.

Для діагностування шлюбних союзів, які переживають кризи, полегшення вибору партнера, прогнозування стосунків Г. Васильченко запропонував концепцію п'яти шлюбних чинників. Основою її є положення про поліфункціональність шлюбного союзу, спрямованого на об'єднання матеріально-економічних, культурних і сексуальних потреб партнерів в умовах тісного і тривалого контакту.

Загальний шлюбний потенціал формується на основі фізичного, матеріального, культурного, сексуального та психологічного чинників. Важливо, щоб за кожним із них партнери не лише володіли позитивними якостями, а й щоб ці якості відповідали очікуванням іншої сторони.

У міжособистісних стосунках, у т. ч. сімейних, фізичний чинник (ФЧ) шлюбного потенціалу має інтуїтивний характер: незалежно від статі одна людина несвідомо викликає в іншої симпатію або антипатію. Ця реакція, будучи індивідуальною, зумовлена фізичним виглядом (особливе значення має обличчя), тембром голосу, манерою поведінки, мовленням, жестикуляцією, одягом і запахом людини. ФЧ є досить стійким; не дуже змінюється (посилення або зменшення симпатії чи антипатії). У всіх людей незалежно від віку ФЧ тісно пов'язаний із сексуальним чинником. Чим молодша людина, тим яскравіше він виявляється. У людей з високим інтелектуальним, духовним, культурним розвитком ФЧ може підпорядковуватися культурному чиннику.

**Матеріальний чинник шлюбного потенціалу (МЧ)** зумовлюється внеском партнера у спільний матеріальний статус сім'ї, відповідністю цього внеску вимогам та очікуванням іншого партнера. Відповідність може бути високою і за великих вимог та адекватного їх задоволення, і за незначного внеску та невисоких вимог. МЧ може мати різне місце серед ціннісних орієнтацій партнерів.

**Культурний чинник шлюбного потенціалу (КЧ)** залежить від співвідношення інтелектуально-культурних запитів членів подружжя. Практична оцінка КЧ полягає у співвідношенні рівня освіти, захоплень, способів проведення дозвілля членів подружжя, врахуванні взаємних щодо цього претензій і докорів тощо.

**Сексуальний чинник шлюбного потенціалу (СЧ)** ґрунтується на відповідності реальної програми інтимної близькості кожного партнера очікуванням іншого. Він перебуває під дією багатьох чинників - віку і стану здоров'я, а також особливостей чоловічої і жіночої сексуальності.

**Психологічний чинник шлюбного потенціалу (ПЧ)** має особливе значення. На ньому фокусуються всі чинники, він визначає єдність і цілісність людської поведінки. ПЧ залежить від поєднання особистісних якостей партнерів, передусім характерів і рольових домагань.

Кожний чинник характеризується різною відносною величиною в різних шлюбах і може набувати неоднакової спрямованості. їх поєднання утворює шлюбний потенціал (лат. роїепііа - сила) - інтегральну характеристику шлюбного союзу, що характеризується певним співвідношенням шлюбних факторів. Для його вимірювання розроблено спеціальну тестову методику (Ю. Решетняк, 1978), результати застосування якої дають підстави для висновків про позитивний чи негативний індекс шлюбного потенціалу.

# Шлюбний вік

Українським законодавством встановлено такий мінімальний шлюбний вік: для чоловіків - 18 років, жінок - 17 років (в особливих випадках дозволяється брати шлюб у 16 років). Сприятливий шлюбний вік визначається не так фізіологічним дозріванням, як психологічною зрілістю, соціальною підготовленістю до подружнього життя.

Періоди росту, розвитку, старіння чоловіка і жінки неоднакові. Тому, яким би не було емоційне тяжіння між ними, значна різниця у віці може спричинити втрату кимось із партнерів інтересу до подружнього життя, хоч інший продовжуватиме його прагнути. На цьому тлі можливі взаємні претензії, конфліктні ситуації, навіть розірвання шлюбу.

На основі фізіологічних особливостей жіночого і чоловічого організмів, рівня соціально-психологічної готовності до шлюбу, І. Юнда систематизував оптимальне співвідношення віку осіб, які беруть шлюб (табл. 5.3).

# Таблиця 5.3

Співвідношення віку осіб, які беруть шлюб (І. Юнда)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| наречена | наречений | наречена | наречений | наречена | наречений |
| 18 | 22-25 | 29 | 33-36 | 40 | 46-50 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 19 | 23-26 | ЗО | 34-37 | 41 | 47-51 |
| 20 | 24-27 | 31 | 37-41 | 42 | 48-52 |
| 21 | 25-29 | 32 | 38-41 | 43 | 49-53 |
| 22 | 26-29 | 33 | 39-43 | 44 | 50-54 |
| 28 | 27-30 | 34 | 40-44 | 45 | 51-55 |
| 24 | 28-31 | 85 | 41-45 | 46 | 52-57 |
| 25 | 29-32 | 36 | 42-46 | 47 | 53-59 |
| 26 | 30-33 | 37 | 43-47 | 48 | 54-61 |

Аналіз таблиці дає підстави для виокремлення вікових груп щодо сприятливості для одруження:

1. жінки віком від 18 до ЗО років. Сприятлива вікова різниця з чоловіком становить 4--7 років. Дівчата до одруження здобувають освіту, що забезпечує соціально-психологічну підготовку до створення сім'ї. Заміжжя у 20- 24 роки відповідає фізіологічним функціям сім'ї (до настання пенсійного віку жінка встигає виростити і виховати дітей). Крім того, вагітність і пологи в 21-22 роки сприятливо позначаються на жіночому організмі, а жінка після них зберігає привабливість і молодість;
2. жінки віком від 31 до 40 років. Цей вік менш сприятливий для укладання шлюбу. Перші пологи після ЗО років часто супроводжуються ускладненнями, а при народженні дитини після 40 років її виховання може бути не-безпроблемним (при досягненні дитиною 20-річного віку матері буде 60 років). Доцільна вікова різниця між членами подружжя в такому разі становить 6-10 років;
3. жінки віком 41-50 років. Раціональна різниця у віці партнерів - 6-15 років, середньостатистична - до 10 років. Ця вікова група ще менш сприятлива для народження і виховання дітей.

Уміщені в таблиці дані, рекомендації є відносними, вони не можуть гарантувати вдалого шлюбу. За великого взаємного кохання, соціально- психологічної сумісності щасливими можуть бути шлюби між особами однакового віку або із значною відмінністю вікових показників. Навіть і тоді, коли жінка старша за чоловіка.

# Психологічна сумісність партнерів

Особливе значення для гармонійного спільного життя має психологічна сумісність партнерів, яку характеризують узгодженість функціонально- рольових очікувань, ціннісно-орієнтаційна єдність і згуртованість, узгодженість у спільній діяльності, а також сумісність темпераментів, близькість реакцій на психологічні подразники. На підставі особливостей рольової поведінки С. Лібіх запропонував класифікацію психологічних типів сексуальних партнерів.

1. "Чоловік-батько". Людина похилого віку потребує значно молодшої, фізично слабшої, недосвідченої жінки, яка б схилялася перед ним. Його статевий потяг може бути невисоким або зниженим, але, володіючи мистецтвом залицяння, він зачаровує деяких жінок; у сексуальному спілкуванні невисоку потенцію компенсує використання різнобічних і точно вибраних пестощів.
2. "Чоловік-чоловік". Серед представників цього типу вирізняють:

а) активні (агресивні) чоловіки - молоді або середнього віку, добре розвинені фізично, настирні, дещо грубі. Вони мало диференціюють, але інтенсивно застосовують пестощі. У статевому акті - прибічники тривалих фрикцій, іноді схильні до завдання жінкам болю і морального страждання;

б) пасивні чоловіки - молоді або середнього віку, які потребують агресивності жінки. Вони схиляються перед жінкою, вважають себе не вартими її, винуватцями, які заслуговують покарання, навіть презирства. Надають перевагу жінкам з агресивними тенденціями в сексуальному житті.

1. "Чоловік-син". За світосприйняттям він завжди молодий, інфантильний. Часто будучи фізично слабким, невдахою, не соромиться розповідати жінці про це, сподіваючись, що вона його "пожаліє". У пестощах дещо манірний, вередливий, пасивний, очікує від жінки опіки й активності в статевому житті.
2. "Жінка-мати". Найчастіше такими бувають представниці середнього віку, хоч можуть бути серед них і молоді, у поведінці яких переважає мотив "врятувати", "підтримати", "виховати". 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.
3. "Жінка-жінка". До цієї категорії належать:

а) пасивні ("страждальниці") - 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";

б) активні, агресивні ("жінки-володарки") - прагнуть самостійно обирати партнера, домінувати над ним. Свою закоханість можуть проявляти через іронію, критику, висміювання. У пестощах вони активні, акцентують невміння чоловіка, можуть одночасно лаятися і пестити, завдавати йому болю.

1. "Жінка-донька". 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 жінка більше потребує тривалої сексуальної підготовки, ніж інтенсивного статевого акту.

Вважають, що, наприклад, "чоловік-син" і "жінка-мати" або "чоловік- чоловік" та "жінка-жінка" психологічно і в сексуальному плані є ідеальними парами. У таких пар, як "чоловік-батько" і "жінка-мати" або "чоловік-син" і "жінка-жінка", можлива дисгармонія щодо сексуальних потреб та очікувань.

# [Секс у шлюбі](http://westudents.com.ua/glavy/80653-seks-u-shlyub.html)

Шлюб суттєво змінює сексуальну поведінку людей, у шлюбі секс стає регулярним. Зі звиканням молодят одне до одного розвіюються чари новизни і

закоханості, секс перестає бути джерелом таких сильних відчуттів, як раніше. Юнацькі пориви і прагнення змінюють усвідомлення буденності реального життя. У перші роки шлюбного життя відбувається зниження сексуальної активності, а поява дітей зменшує можливості для усамітнення, породжує нові турботи, посилює втому.

Для дорослих людей, які перебувають у шлюбі, секс перестає бути чимось таємничим і забороненим, як для підлітків. Інтерес до нього в ці роки не зменшується, однак врівноважується іншими заняттями і клопотами, що є важливим компонентом розвитку особистості. Ті, хто не адаптувався до цього стану, відчувають сексуальну невдоволеність, що спонукає їх шукати позашлюбні зв'язки чи думати про розлучення.

При оцінюванні гармонійності сексуальних стосунків у шлюбі враховують їх типові особливості на кожному етапі розвитку партнерських взаємин.

1. Етап первинної адаптації. Він може тривати від кількох тижнів до кількох місяців, а іноді й роки. При цьому відбувається відкриття нових можливостей у сексуальних контактах, подолання забобонів, які можуть викликати сексуальне гальмування. Найчастіше воно виникає через невміння, небажання, інертність (бездіяльність), надмірну соромливість, брутальність тощо. За неможливості досягнути сексуальної гармонії подружжя розлучається або компенсує сексуальну незадоволеність любов'ю до дітей, різноманітними захопленнями, позашлюбними взаєминами (рідко).
2. Етап прогресуючої адаптації. Охоплює він перші роки подружнього життя, яким притаманні встановлення стійкого сексуального стереотипу, активне ритмічне статеве життя з повноцінним взаємним задоволенням, народження дітей. Це - найщасливіша пора інтимного життя. У жінки в цей час проявляється і розвивається сексуальність. Проблеми найчастіше пов'язані з неправильною контрацепцією, запальними процесами статевих органів, післяпологовими травмами й ускладненнями після абортів.
3. Етап стабільної адаптації. Цей етап триває до згасання сексуальної активності, характеризується зниженням статевої активності (наслідок інволюційних змін у організмі) або неадекватним підвищенням лібідо. Можлива добровільна відмова від статевого життя у зв'язку зі станом здоров'я, сімейними проблемами, незручністю перед дітьми, онуками тощо).

Найскладніший у сімейному житті перший період, коли молодята, не налагодивши інтимного життя, розлучаються або підтримують неповноцінні сексуальні стосунки.

Гармонія статевого життя не завжди супроводжується сімейним добробутом. Іноді в сім'ях партнерів не задовольняє їхнє статеве життя або сексуальна близькість, приносячи радощі й задоволення, не підсилюється належними стосунками в інших сферах. Замість того щоб допомагати одне одному, подружжя щодня конфліктує, з'ясовуючи стосунки.

Навіть у відносно стабільних подружніх парах з кожним роком збільшується кількість сексуальних розладів. Ще в дослідженнях В.-Х. Мастерса та В. Джонсон (1970) було встановлено їх наявність майже у 50% американських пар. За іншими дослідженнями, у заможних високоосвічених сім'ях до 40% чоловіків мають порушення ерекції або сім'явиверження, до 63% жінок страждають від оргастичної дисфункції та інших сексуальних проблем (незадоволеність статевим життям, труднощі під час статевої близькості).

За твердженням соціолога Домініан, подружнє життя має характерні особливості у трьох основних вікових фазах: коли партнерам до ЗО років (переважають романтичні взаємини, які зберігаються у середньому протягом 5 років); ЗО-50 років; понад 50 років. У молодого подружжя (до ЗО років) сексуальні розлади спричинені боротьбою за головну роль у сім'ї, іншими конфліктами, матеріальними труднощами. У 30-50 років часто виникають післяпологові порушення лібідо, а сексуальні проблеми загалом проявляються через участь у позашлюбних зв'язках. Іноді в цей період спостерігаються гомосексуальні потреби. Після 50 років сексуальні проблеми у подружньому житті обумовлені процесами біологічної інволюції.

Останніми роками фахівці стверджують, що багато подружніх пар живе за дуже низького сексуального ритму (один раз на кілька місяців) або зовсім без сексуальних стосунків. Причинами цього є бажання позбавити дітей психічних травм, взаємні матеріальні зобов'язання, страх перед можливими після розлучення проблемами тощо.

# [Розлучення](http://westudents.com.ua/glavy/80654-rozluchennya.html)

Розвиток суспільства вносить свої корективи у структуру і функції сім'ї, зокрема в систему статевих ролей, механізми соціалізації, критерії добору, моделі побутової та сексуально-еротичної адаптації. Емансипація (звільнення від залежності) жінки, прагнення до економічної незалежності, підвищення життєвих стандартів відчутно актуалізували значення міжособистісної сумісності. У зв'язку з цим вимогливішими стали шлюбні партнери, збільшилась кількість фактів незадоволення шлюбними союзами, внаслідок чого почастішали розлучення, особливо через міжособистісну несумісність партнерів.

Установлення психологічної рівноваги і сексуальної відповідності в сім'ї може бути тривалим і складним. Адже кожна людина має свої індивідуально- психологічні особливості, які можуть спричинити сімейні суперечності. Тому важливу роль у подружньому житті відіграє вміння своєчасно згладжувати розбіжності. Сімейні чвари здебільшого є наслідком непідготовленості до взаємного пристосування, вироблення нового психологічного режиму. Ці старання стають результативними на основі прагнення робити одне одному приємне, позитивне.

Майже в 70% випадків ініціаторами розірвання шлюбних стосунків є жінки, хоч це відбувається з вини чоловіків. Жінки - емоційніші, запальніші, більш схильні до афектів. Нерідко їхня чуттєвість наштовхується на зневажливе ставлення не здатних до співпереживання чоловіків. Найчастіше чоловіки прагнуть бути лідерами там, де необхідна подружня рівність у правах і обов'язках. Крім того, останнім часом зазнає трансформації розподіл ролей, суттєво похитнувши образ "чоловіка-годувальника", "глави сім'ї". Однак

протягом першої половини подружнього життя (від 20 до 35-40 років) чоловіки з усіх сил намагаються зберегти його видимість. Потім настає пора природного перерозподілу ролей. Жінка звільняється від необхідності весь час піклуватися про дітей, скованості у вияві власних бажань, постійного прагнення подобатися своєму чоловікові. Значно краще вона реалізує свої професійні амбіції. Унаслідок цього об'єктивно і суб'єктивно настає цілковита рівність у взаєминах між нею і чоловіком.

Іноді роками нагромаджені тягар сімейних обов'язків, злість, образа на партнера витісняють все, що колись вважалося коханням. Після душевного охолодження настає і сексуальне. Зменшення частоти статевих контактів із часом знижує рівень продукування статевих гормонів, що спричинює ослабленість статевого потягу.

Наскільки часто сексуальна незадоволеність є головною причиною розлучень, нез'ясовано, хоч спеціалісти з питань шлюбу переконані, що подібні проблеми досить поширені в невдалих шлюбах. Однак невідомо, чи передують ці проблеми іншим обставинам, що ускладнюють сімейне життя, чи відбувається навпаки.

Сексуальну незадоволеність нерідко намагаються пояснити сексуальною невідповідністю. Однак розгляд цієї проблеми з анатомо-фізіологічних позицій переконує, що в більшості випадків такої невідповідності немає, а ті аномалії, що спостерігаються в клінічній практиці (надмірні розміри статевого члена, дуже малі розміри входу до піхви тощо), не настільки поширені, щоб їх брати до уваги.

Фізіологічні стадії статевого акту, діапазон статевих переживань, гормональна регуляція статевої сфери представників різних статей мають певні особливості та відмінності. Однак вони не можуть суттєво впливати на виникнення сексуальної невідповідності.

Основною причиною статевих розладів у шлюбі є не-розвинутість навичок мистецтва кохання. За даними досліджень Р. Норберта (1967), в європейських країнах 60% подружніх пар залишаються незадоволеними своїми

статевими стосунками, вважаючи в 30% випадків причиною цього фригідність. Таке становище неможливо пояснити лише біологічними чинниками, адже, наприклад, у деяких країнах Азії (Китай, Іран, Індія) фригідність у жінок практично не спостерігається.

Майже 60% жінок і 80% чоловіків, як стверджують психологи, за життя мають мінімум один позашлюбний статевий зв'язок. Кожний десятий чоловік, який користується послугами повій, може в них закохуватися і продовжувати з ними зв'язок. Стійкі позашлюбні прихильності частіше розвиваються у чоловіків, ніж у жінок, і вони зазвичай спричинюють розлучення.

Після розлучення статеве життя не завжди є стабільним. Для молодих людей це не має важливого значення, а для людей середнього і похилого віку цей фактор є суттєвим. Першою реакцією на розлучення часто є активізація статевого життя, яка супроводжується пережитими в молодості відчуттями. Це триває недовго, з часом підсвідоме прагнення до спокійного, розміреного життя, особливо сексуального, перемагає.

Необхідність знову вдаватися до залицянь і побачень може спровокувати роздратування, зніяковілість, від яких відвикли за роки шлюбного життя. Людину, яка не звикла до сексуальної свободи, пригнічує і власна сором'язливість. Невпевненість у своїй привабливості, сексуальних здібностях може поєднуватися з докорами сумління з приводу вступу в "аморальний" зв'язок. До цього часто додається відчуття, що час минає, тому необхідно, поки не пізно, знайти собі партнера. А паралельно виникає впевненість у тому, що повторний шлюб принесе більше задоволення, ніж самотнє життя. При повторних шлюбах постає багато проблем: як ростити і виховувати дітей від попередніх шлюбів, сплачувати й отримувати аліменти, вибудовувати стосунки з колишніми (дружиною, чоловіком). Крім того, у повторному шлюбі люди опиняються перед труднощами, які ускладнювали їх перший шлюб (егоїзм, пияцтво, відсутність порозуміння тощо), а також дублюються сексуальні проблеми (послаблений статевий потяг з новим партнером на перших порах

може бути непомітним, та коли секс утрачає романтичну привабливість, ситуація повторюється).

# [Цивільні шлюби](http://westudents.com.ua/glavy/80655-tsivln-shlyubi.html)

Збільшення кількості розлучень, зміна поглядів на функцію шлюбу спонукають молодих людей (тих, що ніколи не були в шлюбі, розлучених) обережніше ставитися до одруження. А ліберальний погляд на позашлюбні статеві зв'язки, можливості контрацепції дали змогу багатьом парам відкрито підтримувати сексуальні стосунки, які називають цивільним шлюбом.

**Цивільний шлюб** - союз чоловіка та жінки без офіційної реєстрації стосунків.

За сучасним українським законодавством, на цивільний шлюб поширюються правові норми, які регулюють подружні відносини.

Проживання разом може бути випадковим або тимчасовим; з метою підготовки до шлюбу, взаємного пристосування партнерів; замість шлюбу чи як альтернатива йому. Більшість студентських пар вважає проживання разом формою любовних стосунків, які ні до чого не зобов'язують. Серед них є пари з твердими намірами пізніше одружитися. Нерідко проживання разом є своєрідним продовженням процесу залицяння. За теперішньої тенденції відносно пізнього шлюбу проживання разом є невід'ємним елементом сучасного життя. Дослідження таких пар із середньою тривалістю спільного проживання 2,5 року засвідчило, що частота статевих контактів у них була вищою порівняно з особами, які перебували в шлюбі. Зі збільшенням тривалості спільного проживання вона знижувалась. Крім того, було встановлено, що:

а) при виникненні не пов'язаних із сексуальними стосунками ускладнень статеве життя людей, які просто проживають разом, знижується так, як і в одружених партнерів;

б) жінка у цивільному шлюбі частіше, ніж заміжня жінка, ініціює статеву активність, однак за тривалого проживання разом чоловік нерідко відхиляє цю ініціативу;

в) приблизно 30% партнерів у цивільному шлюбі мають сексуальні стосунки з третіми особами.

Цивільний шлюб, очевидно, не має шансів стати стабільним соціальним інститутом, доки зберігаються традиційні шлюбні стосунки. Класичний шлюб сприймають як вищу форму зобов'язання, цим він вабить людей, навіть тих, що проживають у цивільному шлюбі.

Жінки у цивільному шлюбі частіше відчувають оргазм при всіх формах статевої активності, ніж ті, які вели самотній спосіб життя, хоч задоволення від статевих зносин і суб'єктивна здатність до оргазму у жінок обох груп були однаковими. Це пояснюють більшою впевненістю у собі жінок, які проживають у цивільному шлюбі, ширшим діапазоном сексуального досвіду, що полегшує настання оргазму.

Своє проживання у цивільному шлюбі більшість людей оцінює позитивно, стверджуючи, що це сприяє відчуттю зрілості, емоційному розвитку, збагачує навички міжособистісних і сексуальних стосунків. Багато з тих, хто здобув досвід цивільного шлюбу, стверджує, що ніколи не зважиться на одруження, не поживши певний час разом із партнером.

Цивільний шлюб не розв'язує всіх проблем, пов'язаних із підготовкою до одруження. Адже багато людей живуть разом без далекосяжних серйозних намірів. Через два роки після початку спільного життя більшість пар розпадається або цивільний шлюб офіційно реєструється. Дві з кожних п'яти пар розпадаються упродовж першого року спільного життя. Крім того, у перші роки після офіційного шлюбу, особи, які перед тим жили разом, частіше сваряться, відчувають незадоволення спільним життям, ніж ті, що одружилися без попереднього спільного проживання. Як виявилося, цивільний шлюб не робить успішнішим вибір шлюбного партнера: 36% пар, які одружилися після спільного проживання, упродовж 10 років розходяться або формально розлучаються. Серед осіб, які одружилися без попереднього спільного проживання, - 27%.

Гармонійна сім'я - складний і достеменно не вивчений феномен, навіть люди, які прожили в злагоді багато років, виростили дітей і внуків, рідко знаходять відповіді на питання, що таке гармонія сімейного життя. Міцність сім'ї, подружнє щастя особливо залежать від особистісних якостей партнерів, їх соціальної зрілості, вихованості, культури почуттів, соціально-психологічної грамотності та вміння реалізовувати ці якості. Як правило, у міцних гармонійних сім'ях партнери психоемоційно, чуттєво доповнюють один одного. Гармонія подружнього життя програмується задовго до взяття шлюбу і залежить від інтелектуальної, психологічної та соціальної підготовленості до нього. Дружні сім'ї найчастіше створюють 18-22-річні жінки і 24-27-річні чоловіки. Однак це правило не є абсолютним: щасливі шлюбні союзи можливі між людьми різних вікових категорій, з різною освітою і соціальним походженням. Спільне для них велике взаємне кохання, взаємоповага і психологічна відповідність. Це, очевидно, і є типовими ознаками сімейної гармонії, завдяки яким всі щасливі сім'ї подібні одна на одну.