

# Znaczenie jakości komunikacji dla satysfakcji seksualnej kobiet i mężczyzn w bliskich związkach o różnym stażu

The significance of the quality of communication for the sexual satisfaction of women and men in close relationships of different length

Agnieszka Nomejko<sup>1</sup>, Grażyna Dolińska-Zygmunt<sup>1</sup>, Anna Mucha<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Zakład Psychologii Klinicznej i Zdrowia, Instytut Psychologii, Uniwersytet Wrocławski

<sup>2</sup>Katedra Genetyki, Uniwersytet Przyrodniczy we Wrocławiu

## Streszczenie

**Wstęp:** Głównym celem przedstawionych w artykule badań było wykazanie znaczenia jakości bliskiego związku dla satysfakcji seksualnej. Poszukiwano odpowiedzi na pytanie o to, w jakim zakresie staż bliskiego związku różnicuje poziom satysfakcji seksualnej kobiet i mężczyzn, a także jaki jest związek jakości komunikacji w bliskim związku z satysfakcją seksualną kobiet i mężczyzn przy uwzględnieniu stażu ich relacji.

**Materiał i metody:** Przebadano 467 osób w wieku 20–70 lat. W pomiarze wykorzystano Kwestionariusz Komunikacji Matrzeńskiej i Partnerskiej Kaźmierczak i Plopy oraz Kwestionariusz Satysfakcji Seksualnej Nomejko i Dolińskiej-Zygmunt.

**Wyniki:** Satysfakcja seksualna osób badanych była tym wyższa, im krótszy był czas trwania ich relacji. Związek zmiennych nie był jednak silny. Ponadto satysfakcja seksualna pozostawała w istotnej zależności z jakością komunikacji w bliskim związku i jej wymiarami. Znaczenie tej zmiennej dla zadowolenia z życia seksualnego rosło wraz ze stażem relacji osób badanych — szczególnie w wymiarze deprecjacji i zaangażowania. W wynikach zaobserwowano istotne różnice płciowe.

**Wnioski:** Jakość bliskiego związku, w tym jakość komunikacji między partnerami, jest bardzo istotna dla zadowolenia z życia seksualnego — zwłaszcza kobiet. Wysokie umiejętności komunikacyjne własne i partnera mogą kompensować negatywne dla życia seksualnego zjawiska, występujące wraz z wydłużającym się stażem relacji, tym samym pozwalając na utrzymanie wysokiego poziomu satysfakcji seksualnej w dłuższych związkach.

**Słowa kluczowe:** satysfakcja seksualna, staż bliskiego związku, jakość komunikacji w bliskim związku

*Seksuologia Polska 2017; 15 (1): 1–8*

## Abstract

**Introduction:** The main objective of the research results presented in the article is to demonstrate the significance of the quality of intimate relationships for sexual satisfaction. We have strived to determine to what extent the length of close relationship differentiates the level of sexual satisfaction among men and women and also what is the link between the quality of communication in a close relationship and the sexual satisfaction of women and men with the consideration of the duration of their relationship.

**Material and methods:** We have examined 467 people aged 20–70. In the study we have employed The Marital and Partnership Communication Questionnaire by Kaźmierczak and Plopy, as well as The Sexual Satisfaction Questionnaire by Nomejko and Dolińska-Zygmunt.

**Results:** The research has indicated that the sexual satisfaction of the study group was higher, the shorter was the duration of their relationship. The relationship between variables was not strong. Additionally, it

**Adres do korespondencji:** mgr Agnieszka Nomejko

Instytut Psychologii UW  
 ul. Dawida 1, 50–527 Wrocław  
 tel.: 606 325 875

e-mail: agnieszka.nomejko@uwr.edu.pl

Nadesłano: 12.03.2016

Przyjęto do druku: 10.02.2017

*has been evidenced that sexual satisfaction has a significant correlation with the quality of communication in a close relationship and its dimensions. The importance of this variable for the satisfaction with sexual life has increased with the length of a relationship, especially in terms of depreciation and commitment. We have also observed substantial gender differences.*

**Conclusions:** *The quality of a close relationship including the quality of communication between partners is essential for the satisfaction with sexual life, especially among women. High communication skills of both partners may compensate for negative phenomena influencing their sexual life which occur in lengthening relationships, thereby they allow to maintain a high level of sexual satisfaction in long-term relationships.*

**Key words:** sexual satisfaction, length of close relationship, quality of communication in a close relationship

*Seksuologia Polska 2017; 15 (1): 1–8*

## Wstęp

Badacze snujący rozważania i piszący prace empiryczne w ramach holistyczno-funkcjonalnego modelu zdrowia seksualnego podkreślają, że zdrowie seksualne i jego subiektywny wymiar, jakim jest satysfakcja seksualna, można aktywnie ochraniać i umacniać [1]. Analiza literatury przedmiotu dotyczącej uwarunkowań satysfakcji seksualnej pokazuje, że zadowolenie z życia seksualnego jest dla obu płci (choć szczególnie w przypadku kobiet) silnie skorelowane z zadowoleniem z intymnej relacji [2–10]. Badacze wskazują, że procesy zachodzące w bliskim związku mogą być ważniejsze dla poziomu satysfakcji seksualnej niż indywidualna charakterystyka każdego z partnerów [3]. Chęć budowania intymności i umocnienia zadowolenia z bliskiego związku może być jednak również powodem, dla którego osoby angażują się w aktywność seksualną. Poprawa relacji jest wtedy zyskiem i motywacją do dalszego podejmowania działań o charakterze seksualnym [11].

Badacze nie są jednomyślni w kwestii wpływu stażu bliskiego związku na poziom satysfakcji seksualnej. Wyniki badań prowadzonych przez Izdebskiego [10] wskazują, że najwyższą satysfakcją seksualną deklarują osoby pozostające w konkubinacie krócej niż rok, następnie osoby pozostające w dłuższych niesformalizowanych relacjach, a najniższą osoby pozostające w związkach małżeńskich. Rezultaty uzyskane przez Sanchez- Fuentes i wsp. [12] wskazują na dłuższe monogamiczne relacje jako źródło większej satysfakcji seksualnej niż relacje poligamiczne. Inni badacze donoszą, że osoby w związkach ukonstytuowanych częściej przejawiają wiążące zachowania seksualne niż w związkach będących w początkowej fazie rozwoju, wyżej też oceniają zachowania seksualne partnerów [13]. Z jednej strony raz ze stażem związku rośnie zwykle umiejętność spełniania potrzeb partnera i określania własnych [14]. Z drugiej — wraz z wydłużającym się stażem relacji opada krzywa namiętności [15], a także następuje habituacja do pozytywnych bodźców w tym do przyjemności płynącej z wybranych zachowań seksualnych [1]. Ponadto, w długotrwałej

relacji monogamicznej trudno utrzymać wysoki poziom pożądania [16]. Według badań Heiman [17] dla satysfakcji seksualnej ma znaczenie nie tyle staż bliskiego związku, ile jego jakość — osoby zaangażowane w pozytywne, zdrowe relacje partnerskie deklarują coraz wyższy poziom zadowolenia z życia seksualnego, wraz z wydłużającym się czasem trwania ich relacji. Zależność ta dotyczy zarówno kobiet jak i mężczyzn. Na podstawie licznych badań wykazano, że z zadowoleniem z życia seksualnego silnie korelują takie zmienne dotyczące bliskiego związku, jak: wsparcie emocjonalne, szacunek w komunikacji, aprobata i akceptacja partnera. W ścisłym związku z satysfakcją seksualną pozostają również umiejętności związane z formułowaniem jasnych komunikatów i ich uważnym słuchaniem oraz uznaniem emocji partnera [12, 18, 19]. Pary, które posiadają umiejętność rozmawiania o seksie, są z niego bardziej zadowolone. Potrafią nie tylko inicjować współżycie, ale też mówić o swoich potrzebach i odmawiać aktywności seksualnej czy zachowań, których nie akceptują [3, 12, 14].

## Materiał i metody

Prezentowany fragment autorskich badań, przeprowadzonych w 2015 roku, dotyczył znaczenia jakości komunikacji w bliskim związku dla satysfakcji seksualnej kobiet i mężczyzn w intymnych relacjach o różnym stażu. Na podstawie literatury przedmiotu sformułowano następujące pytania badawcze:

1. Jaki jest poziom satysfakcji seksualnej kobiet i mężczyzn?
2. W jakim zakresie staż bliskiego związku różnicuje poziom satysfakcji seksualnej kobiet i mężczyzn?
3. Jaki jest związek samooceny jakości komunikacji w bliskim związku i oceny jakości komunikacji partnera (wraz z wymiarami: globalnym, wsparcia, zaangażowania i deprecjacji) z satysfakcją seksualną kobiet i mężczyzn, przy uwzględnieniu stażu ich bliskiego związku?

W badaniu wzięło udział 198 mężczyzn i 269 kobiet w wieku 20–70 lat (tab. 1). Grupę osób badanych

Tabela 1. Struktura wiekowa badanych osób

Grupa badanych	n	Średnia	Odchylenie standardowe	Mediana
Kobiety	269	38,77	13,24	38
Mężczyźni	198	40,13	13,15	40
W związku formalnym	251	47,25	10,14	47
W związku nieformalnym	216	30,16	10,04	25,5
W związku ze stażem ≤ 5 lat	181	28,85	8,38	25
W związku ze stażem 6–15 lat	111	36,92	10,01	37
W związku ze stażem ≥ 15 lat	175	51,75	7,62	52

Tabela 2. Struktura stażu związku badanych osób (podanego w miesiącach)

Grupa badanych	n	Średnia	Odchylenie standardowe	Mediana
Kobiety	269	155,6	146,63	94
Mężczyźni	198	162,3	144,49	127,5
Grupa wiekowa 20–35 lat	182	39,2	34,11	28,5
Grupa wiekowa 36–50 lat	173	166,6	100,49	161
Grupa wiekowa 51–70 lat	112	339,7	122,20	360
W związku formalnym	251	253,3	132,66	247
W związku nieformalnym	216	48,2	52,82	29
W związku ze stażem ≤ 5 lat	181	24,4	16,32	24
W związku ze stażem 6–15 lat	111	116,5	35,57	120
W związku ze stażem ≥ 15 lat	175	323,8	91,63	312

Tabela 3. Podstawowe statystyki opisowe poziomu satysfakcji seksualnej z uwzględnieniem płci badanych osób

Grupa	Minimum	Dolny kwartył	Mediana	Górny kwartył	Maksimum	Średnia	Współczynnik zmienności
Kobiety n = 269	17	28	33	37	40	32,09	17,93%
Mężczyźni n = 198	19	30	34	38	40	33,54	15,47%

podzielono ze względu na staż ich bliskich związków, wyznaczając trzy przedziały czasowe: związek ze stażem do 5 lat, od 6 do 15 lat i powyżej 15 lat (tab. 2).

Związki formalne trwały statystycznie istotnie dłużej niż związki nieformalne (test Wilcoxon,  $p < 0,001$ ). Nie odnotowano statystycznie istotnej różnicy w stażu związków kobiet i mężczyzn (test  $\chi^2$ ,  $p = 0,08$ ).

W celu dokonania pomiaru zmiennych, w badaniu wykorzystano dwie metody kwestionariuszowe. Kwestionariusz Satysfakcji Seksualnej autorstwa Nomejko i Dolińskiej-Zygmunt [20] jest narzędziem pomiaru poznawczo-emocjonalnej oceny zadowolenia osoby badanej z jej życia seksualnego. Natomiast za pomocą Kwestionariusza Komunikacji Małżeńskiej i Partnerskiej autorstwa Kaźmierczak i Płopy [21] można poznać samoocenę jakości komunikacji osoby badanej i jej ocenę komunikacji partnera w bliskim związku. Pomiaru dokonuje się w trzech czynnikach:

1) wsparcie, czyli okazywanie partnerowi szacunku poprzez docenianie jego wysiłków, zainteresowanie jego problemami i ich wspólne rozwiązywanie, okazywanie troski;

2) zaangażowanie, a więc zrozumienie, bliskość, okazywanie uczuć, podkreślanie ważności partnera, zapobieganie konfliktom, urozmaicanie wspólnie spędzanego czasu;

3) deprecjacja, która oznacza przejawianie wobec partnera agresji, dominacji, kontroli, braku poszanowania jego godności.

Przed przystąpieniem do przeprowadzenia analiz statystycznych testem Kołmogorowa-Smirnowa zwerifikowano, że mierzone zmienne różnią się istotnie od rozkładu normalnego. W związku z tym w dalszych obliczeniach zastosowano metody nieparametryczne.

## Wyniki

### Poziom satysfakcji seksualnej kobiet i mężczyzn

Osoby badane cechowało zadowolenie z ich życia seksualnego. Średnia satysfakcja seksualna kobiet była statystycznie istotnie mniejsza niż mężczyzn (test Wilcoxon,  $p < 0,05$ ) (tab. 3).

Płeć odpowiadała za około dwa procent zmienności poziomu satysfakcji seksualnej ( $R^2 = 1,7\%$ ;  $p < 0,05$ ).

### Staż bliskiego związku a satysfakcja seksualna kobiet i mężczyzn

W grupie kobiet współczynnik korelacji rangowej poziomu satysfakcji seksualnej oraz stażu bliskiego związku badanej kształtował się na poziomie  $-0,32$  ( $p < 0,05$ ). każdym kolejnym miesiącem trwania związku satysfakcja seksualna badanej obniżała się przeciętnie o  $0,01$  punktu ( $p < 0,05$ ). Powyższy model wyjaśniał około dziewięć procent zmienności poziomu satysfakcji seksualnej ( $R^2 = 9,4\%$ ). W grupie mężczyzn współczynnik korelacji rangowej poziomu satysfakcji seksualnej oraz stażu związku badanego kształtował się na poziomie  $-0,16$  ( $p < 0,05$ ). Z każdym kolejnym miesiącem trwania związku, satysfakcja seksualna badanego obniżała się przeciętnie o  $0,01$  punktu ( $p < 0,05$ ). Powyższy model wyjaśniał około 5% zmienności poziomu satysfakcji seksualnej ( $R^2 = 5,01\%$ ). Różnica we współczynnikach regresji poziomu satysfakcji seksualnej względem stażu bliskiego związku w grupie kobiet i mężczyzn nie była statystycznie istotna.

**Tabela 4. Korelacja Spearmana pomiędzy globalnym wymiarem samooceny komunikacji w bliskim związku a satysfakcją seksualną osób w związkach o różnym stażu**

Staż	Grupa	rho-Spearmana
≤ 5 lat	Kobiety n = 112	0,52
	Mężczyźni n = 69	0,43
6–15 lat	Kobiety n = 54	0,37
	Mężczyźni n = 57	0,49
≥ 15 lat	Kobiety n = 103	0,70
	Mężczyźni n = 72	0,52

### Samoocena jakości komunikacji w bliskim związku wraz z wymiarami (globalnym, wsparcia zaangażowania i deprecjacji) a satysfakcja seksualna kobiet i mężczyzn w relacjach o różnym stażu

Zależność pomiędzy samooceną komunikacji w bliskim związku a satysfakcją seksualną badano z wykorzystaniem korelacji rangowej Spearmana i analizy regresji. W grupie kobiet współczynnik korelacji pomiędzy globalnym wymiarem samooceny jakości komunikacji w bliskim związku a satysfakcją seksualną wyniósł  $0,59$  ( $p < 0,05$ ), a w grupie mężczyzn  $0,48$  ( $p < 0,05$ ). Relację pomiędzy zmiennymi analizowano także z uwzględnieniem długości trwania związku badanych osób (tab. 4).

Z uwagi na stwierdzenie zależności pomiędzy samooceną komunikacji w bliskim związku a satysfakcją seksualną, w celu określenia wielkości oraz różnic w zależnościach w podgrupach badanych osób, przeprowadzono analizę regresji, w której zmienną zależną stanowiła satysfakcja seksualna, a zmienną niezależną samoocena komunikacji w bliskim związku wraz z wymiarami: globalnym, wsparcia, zaangażowania i deprecjacji (tab. 5).

Wartość współczynnika kierunkowego regresji w grupie kobiet w związku o stażu powyżej 15 lat była istotnie statystycznie wyższa od wartości współczynnika w tej grupie mężczyzn, co oznacza, że waga oceny jakości własnej komunikacji dla satysfakcji seksualnej kobiet w tej podgrupie jest większa. Nie stwierdzono statystycznie istotnych różnic we współczynnikach kierunkowych regresji ze względu na staż bliskiego związku (tab. 6).

**Tabela 5. Wyniki analizy regresji satysfakcji seksualnej względem oceny jakości własnej komunikacji — wymiar globalny**

Grupa	Wyraz wolny (p)	Współczynnik regresji (p)
Staż związku ≤ 5 lat	Kobiety n = 112	14,24 ( $p < 0,001$ )
	Mężczyźni n = 69	14,79 ( $p < 0,05$ )
Staż związku 6–15 lat	Kobiety n = 54	17,71 ( $p < 0,001$ )
	Mężczyźni n = 57	17,29 ( $p < 0,001$ )
Staż związku ≥ 15 lat	Kobiety n = 103	5,80 ( $p < 0,05$ )
	Mężczyźni n = 72	16,43 ( $p < 0,001$ )

**Tabela 6. Wyniki analizy regresji satysfakcji seksualnej względem oceny jakości własnego wsparcia**

Grupa	Wyraz wolny (p)	Współczynnik regresji (p)
Staż związku ≤ 5 lat	Kobiety n = 112	19,11 ( $p < 0,001$ )
	Mężczyźni n = 69	20,80 ( $p < 0,001$ )
Staż związku 6–15 lat	Kobiety n = 54	17,73 ( $p < 0,001$ )
	Mężczyźni n = 57	19,71 ( $p < 0,001$ )
Staż związku ≥ 15 lat	Kobiety n = 103	11,35 ( $p < 0,001$ )
	Mężczyźni n = 72	19,32 ( $p < 0,001$ )

Tabela 7. Wyniki analizy regresji satysfakcji seksualnej względem oceny własnego zaangażowania

Grupa		Wyraz wolny (p)	Współczynnik regresji (p)
Staż związku ≤ 5 lat	Kobiety n = 112	23,13 (p < 0,001)	0,31 (p < 0,001)
	Mężczyźni n = 69	22,37 (p < 0,001)	0,33 (p < 0,05)
Staż związku 6–15 lat	Kobiety n = 54	21,88 (p < 0,001)	0,32 (p < 0,05)
	Mężczyźni n = 57	21,61 (p < 0,001)	0,40 (p < 0,001)
Staż związku ≥ 15 lat	Kobiety n = 103	13,93 (p < 0,001)	0,54 (p < 0,001)
	Mężczyźni n = 72	22,01 (p < 0,001)	0,37 (p < 0,001)

Tabela 8. Wyniki analizy regresji satysfakcji seksualnej względem oceny własnej deprecjacji

Grupa		Wyraz wolny (p)	Współczynnik regresji (p)
Staż związku ≤ 5 lat	Kobiety n = 112	41,11 (p < 0,001)	-0,31 (p < 0,001)
	Mężczyźni n = 69	39,31 (p < 0,001)	-0,24 (p < 0,05)
Staż związku 6–15 lat	Kobiety n = 54	35,11 (p < 0,001)	Nieistotne statystycznie
	Mężczyźni n = 57	38,88 (p < 0,001)	-0,18 (p < 0,05)
Staż związku ≥ 15 lat	Kobiety n = 103	40,52 (p < 0,001)	-0,43 (p < 0,001)
	Mężczyźni n = 72	40,90 (p < 0,001)	-0,36 (p < 0,001)

Nie stwierdzono statystycznie istotnych różnic we współczynnikach kierunkowych regresji ze względu na płeć badanych ani staż bliskiego związku. Staż ani płeć nie różnicują znaczenia oceny jakości własnego wsparcia dla satysfakcji seksualnej badanych (tab. 7).

Wartość współczynnika kierunkowego regresji w grupie kobiet w związku o stażu powyżej 15 lat była istotnie statystycznie wyższa od wartości współczynnika w grupie mężczyzn. Znaczenie oceny jakości własnej komunikacji w zakresie zaangażowania dla satysfakcji seksualnej kobiet w tej podgrupie jest większe niż w przypadku mężczyzn. Nie stwierdzono statystycznie istotnych różnic we współczynnikach kierunkowych regresji ze względu na staż bliskiego związku (tab. 8).

Współczynnik kierunkowy regresji odpowiadający bliskim związkom ze stażem przekraczającym 15 lat był statystycznie istotnie niższy od współczynnika kierunkowego regresji dla związków ze stażem do 5 lat, co świadczy o tym, że wraz ze stażem wzrasta znaczenie oceny własnej deprecjacji dla satysfakcji seksualnej kobiet i mężczyzn.

### Ocena jakości komunikacji partnera w bliskim związku wraz z wymiarami (globalnym, wsparcia zaangażowania i deprecjacji) a satysfakcja seksualna kobiet i mężczyzn w relacjach o różnym stażu

Zależność pomiędzy oceną komunikacji partnera a satysfakcją seksualną badano z wykorzystaniem korelacji rangowej i analizy regresji. W grupie kobiet

Tabela 9. Korelacja Spearmana pomiędzy globalnym wymiarem oceny komunikacji partnera w bliskim związku a satysfakcją seksualną osób w związkach o różnym stażu

Staż	Grupa	rho-Spearmana
Staż związku ≤ 5 lat	Kobiety n = 112	0,53
	Mężczyźni n = 69	0,29
Staż związku 6–15 lat	Kobiety n = 54	0,67
	Mężczyźni n = 57	0,52
Staż związku ≥ 15 lat	Kobiety n = 103	0,71
	Mężczyźni n = 72	0,64

współczynnik korelacji wyniósł 0,66 (p < 0,05), a w grupie mężczyzn przyjął wartość 0,50 (p < 0,05).

Relację pomiędzy oceną komunikacji partnera a satysfakcją seksualną analizowano także z uwzględnieniem długości trwania związku badanych osób (tab. 9).

Z uwagi na stwierdzenie pewnych zależności pomiędzy oceną jakości komunikacji partnera a satysfakcją seksualną, w celu określenia wielkości oraz różnic w zależnościach w podgrupach badanych osób, przeprowadzono analizę regresji, w której zmienną zależną stanowiła satysfakcja seksualna, a zmienną niezależną — ocena jakości komunikacji partnera wraz z wymiarami: globalnym, wsparcia, zaangażowania i deprecjacji (tab. 10).

Nie stwierdzono statystycznie istotnych różnic we współczynnikach kierunkowych regresji ze względu na płeć badanych oraz staż związku. Staż ani płeć nie różnicują znaczenia oceny jakości komunikacji partnera dla satysfakcji seksualnej badanych (tab. 11).

Nie stwierdzono statystycznie istotnych różnic we współczynnikach kierunkowych regresji ze względu

Tabela 10. Wyniki analizy regresji satysfakcji seksualnej względem oceny komunikacji partnera — wymiar globalny

Grupa		Wyraz wolny (p)	Współczynnik regresji (p)
Staż związku ≤ 5 lat	Kobiety n = 112	16,52 (p < 0,001)	0,14 (p < 0,001)
	Mężczyźni n = 69	23,95 (p < 0,001)	0,08 (p < 0,05)
Staż związku 6–15 lat	Kobiety n = 54	14,84 (p < 0,001)	0,15 (p < 0,001)
	Mężczyźni n = 57	17,71 (p < 0,001)	0,15 (p < 0,001)
Staż związku ≥ 15 lat	Kobiety n = 103	13,33 (p < 0,001)	0,16 (p < 0,001)
	Mężczyźni n = 72	15,46 (p < 0,001)	0,16 (p < 0,001)

Tabela 11. Wyniki analizy regresji satysfakcji seksualnej względem oceny wsparcia partnera

Grupa		Wyraz wolny (p)	Współczynnik regresji (p)
Staż związku ≤ 5 lat	Kobiety n = 112	20,78 (p < 0,001)	0,31 (p < 0,001)
	Mężczyźni n = 69	26,78 (p < 0,001)	Nieistotne statystycznie
Staż związku 6–15 lat	Kobiety n = 54	18,84 (p < 0,001)	0,34 (p < 0,001)
	Mężczyźni n = 57	20,38 (p < 0,001)	0,35 (p < 0,001)
Staż związku ≥ 15 lat	Kobiety n = 103	16,74 (p < 0,001)	0,35 (p < 0,001)
	Mężczyźni n = 72	19,14 (p < 0,001)	0,35 (p < 0,001)

Tabela 12. Wyniki analizy regresji satysfakcji seksualnej względem oceny zaangażowania partnera

Grupa		Wyraz wolny (p)	Współczynnik regresji (p)
Staż związku ≤ 5 lat	Kobiety n = 112	21,75 (p < 0,001)	0,35 (p < 0,001)
	Mężczyźni n = 69	26,15 (p < 0,001)	0,23 (p < 0,05)
Staż związku 6–15 lat	Kobiety n = 54	18,17 (p < 0,001)	0,45 (p < 0,001)
	Mężczyźni n = 57	22,39 (p < 0,001)	0,37 (p < 0,001)
Staż związku ≥ 15 lat	Kobiety n = 103	15,95 (p < 0,001)	0,50 (p < 0,001)
	Mężczyźni n = 72	19,78 (p < 0,001)	0,44 (p < 0,001)

Tabela 13. Wyniki analizy regresji satysfakcji seksualnej względem oceny deprecjacji partnera

Grupa		Wyraz wolny (p)	Współczynnik regresji (p)
Staż związku ≤ 5 lat	Kobiety n = 112	39,82 (p < 0,001)	-0,29 (p < 0,001)
	Mężczyźni n = 69	36,73 (p < 0,001)	Nieistotne statystycznie
Staż związku 6–15 lat	Kobiety n = 54	40,37 (p < 0,001)	-0,35 (p < 0,001)
	Mężczyźni n = 57	41,23 (p < 0,001)	-0,28 (p < 0,001)
Staż związku ≥ 15 lat	Kobiety n = 103	38,72 (p < 0,001)	-0,36 (p < 0,001)
	Mężczyźni n = 72	42,31 (p < 0,001)	-0,41 (p < 0,001)

na staż bliskiego związku czy płeć badanych. Staż ani płeć nie różnicują znaczenia oceny jakości komunikacji partnera w zakresie wsparcia dla satysfakcji seksualnej badanych (tab. 12).

Współczynnik kierunkowy regresji odpowiadający związkom ze stażem przekraczającym 15 lat był statystycznie istotnie wyższy od współczynnika kierunkowego regresji dla związków ze stażem do 5 lat, co oznacza, że wraz ze stażem związku zwiększało się dla satysfakcji seksualnej badanych znaczenie oceny zaangażowania partnera (tab. 13).

Współczynnik kierunkowy regresji odpowiadający związkom ze stażem przekraczającym 15 lat był statystycznie istotnie niższy od współczynnika kierunkowego

regresji dla związków ze stażem do 5 lat, co oznacza, że wraz ze stażem związku zwiększało się dla satysfakcji seksualnej badanych znaczenie oceny deprecjacji w komunikacji partnera.

## Dyskusja

Osoby badane deklarowały zadowolenie ze swojego życia seksualnego, przy czym kobiety cechował niższy poziom satysfakcji seksualnej niż mężczyźni. Należy podkreślić, że płeć żeńska wyjaśniła niecałe dwa procent zmienności poziomu satysfakcji seksualnej. Wynik ten zdaje się potwierdzać raczej wcześniejsze badania własne [22, 23] czy wyniki uzyskane przez

Higgins [24], według których nie ma różnic płciowych w poziomie zadowolenia z życia seksualnego aniżeli te wskazujące na istotnie wyższy poziom satysfakcji w przypadku mężczyzn [25]. Rezultat ten jest spójny również ze współczesnym stanowiskiem badaczy seksualności człowieka, według których różnica pomiędzy kobietami a mężczyznami polega raczej na odmiennych uwarunkowaniach satysfakcji seksualnej, a nie jej odmiennym poziomie [18].

W grupie kobiet zależność pomiędzy stażem bliskiego związku a satysfakcją seksualną była umiarkowanie ujemna. W grupie mężczyzn była ona również ujemna, ale słaba. Im dłuższy staż relacji badanych osób, tym zatem niższy poziom ich satysfakcji seksualnej. W przypadku kobiet staż bliskiego związku wyjaśniał również większy procent zmienności wyników satysfakcji seksualnej niż w przypadku mężczyzn. Uzyskane rezultaty potwierdzają doniesienia innych badaczy dotyczące spadku poziomu satysfakcji seksualnej wraz z wydłużeniem stażu bliskiego związku [10].

Zgodnie z założeniem, że zdrowie seksualne i satysfakcję seksualną można aktywnie ochraniać, na przykład poprzez dbanie o jakość intymnej relacji, poszukiwano dalej odpowiedzi na pytanie o zależność jakości komunikacji w bliskim związku (i jej wymiarów: globalnego, wsparcia, zaangażowania i deprecjacji) z satysfakcją seksualną kobiet i mężczyzn przy uwzględnieniu czasu trwania ich relacji. W grupie kobiet o najkrótszym stażu bliskiego związku samoocena jakości komunikacji pozostawała w silnej zależności z satysfakcją seksualną, w związkach o stażu od 5 do 15 lat w umiarkowanej zależności, a w grupie o stażu powyżej 15 lat w bardzo silnej zależności. Natomiast ocena jakości komunikacji partnera pozostawała w silnej zależności z satysfakcją seksualną w grupie do 5 i od 5 do 15 lat a w grupie o stażu powyżej 15 lat w bardzo silnej zależności. W przypadku mężczyzn samoocena jakości komunikacji w bliskim związku pozostawała w umiarkowanej zależności z satysfakcją seksualną w grupie o stażu do 5 i od 5 do 15 lat, a powyżej 15 lat w silnej zależności. Natomiast ocena komunikacji partnerki w bliskim związku wiązała się w słaby sposób z zadowoleniem z życia seksualnego mężczyzn o stażu do 5 lat, a w silny w grupie o średnim i najdłuższym stażu bliskiego związku. Ponadto test istotności różnic współczynników analizy regresji wykazał, że wraz ze stażem bliskiego związku zwiększało się dla poziomu satysfakcji seksualnej znaczenie samooceny komunikacji w bliskim związku w wymiarze deprecjacji i oceny jakości komunikacji partnera w wymiarze zaangażowania i deprecjacji. Im mniej w komunikacji pary przejawiania wobec partnera agresji, dominacji, kontroli, braku poszanowania jego godności oraz im

więcej w komunikacji partnera zrozumienia, bliskość, okazywania uczuć, podkreślenia ważności partnera, zapobiegania konfliktom, urozmaicenia wspólnie spędzanego czasu — tym większe zadowolenie z życia seksualnego osoby badanej.

Uzyskane rezultaty potwierdzają wiedzę pochodzącą zarówno z badań, jak i praktyki klinicznej, według której jakość bliskiego związku w tym komunikacji między partnerami jest bardzo istotna (szczególnie w przypadku kobiet) dla zadowolenia z życia seksualnego [3–5, 12, 14, 18, 19]. Wyniki potwierdzają również założenie, że wraz z wydłużającym się czasem trwania intymnej relacji, zwiększa się znaczenie dobrej komunikacji dla poziomu satysfakcji seksualnej. W relacjach osób starszych i o dłuższym stażu jakość związku, w tym komunikacja między partnerami, pełni bowiem funkcję buforującą, chroniąc przed spadkiem poziomu zadowolenia z życia seksualnego, który może wynikać z procesów związanych ze starzeniem się lub rutyną [1, 26]. Zjawisko to można wytłumaczyć w ramach paradygmatu holistyczno-funkcjonalnego, zgodnie z którym człowiek w toku swojego życia potrafi adaptować się do zmian, zachowując tym samym zdrowie. Rozwija już istniejące oraz nabywa nowe kompetencje, które z kolei kompensują straty innych [27]. Analogicznie dzieje się w zakresie zdrowia seksualnego. Czasami strata pewnych atrybutów, na przykład sprawności funkcjonowania genitaliów, jest warunkiem uzyskania innych umiejętności, choćby z zakresu urozmaicenia sztuki miłosnej [10, 28]. Wyniki autorskiego badania zdają się potwierdzać, że schemat ten może odnosić się nie tylko do procesu starzenia, ale również upływającego stażu związku.

## Wnioski

Jakość komunikacji w bliskim związku jest ważna dla zadowolenia z życia seksualnego — szczególnie kobiet. Jej znaczenie rośnie wraz z wydłużającym się stażem relacji prawdopodobnie ze względu na funkcję kompensacyjną jaką pełni wobec następującego wraz z czasem spadku pożądania, rutyny czy też dysfunkcji seksualnych. Wartością przeprowadzonych badań jest ich aplikacyjny charakter. Mogą one zostać wykorzystane w praktyce, w szczególności w obszarze promocji zdrowia seksualnego i satysfakcji seksualnej, poprzez budowanie poczucia wpływu na jakość tej sfery — możliwość umacniania zdrowia. Otrzymane rezultaty mogą mieć również znaczenie dla terapii tych par zgłaszających się z problemami natury seksuologicznej, które upatrują ich genezy w dłuższym stażu relacji. Poza koncentracją na samym objawie, bardzo ważna okazuje się praca nad jakością komunikacji

partnerów. Dodatkowym wkładem autorskich badań jest dookreślenie wymiarów komunikacji w bliskim związku, którym należy poświęcić w pracy z parą szczególną uwagę — zaangażowania i deprecjacji.

## Piśmiennictwo

- DeLamater J, Karraker A. Sexual functioning in older adults. *Curr Psychiatry Rep.* 2009; 11(1): 6–11, indexed in Pubmed: [19187702](#).
- Rosen RC, Bachmann GA. Sexual well-being, happiness, and satisfaction, in women: the case for a new conceptual paradigm. *J Sex Marital Ther.* 2008; 34(4): 291–297; discussion 298, doi: [10.1080/00926230802096234](#), indexed in Pubmed: [18576229](#).
- Rehman U. Sexual well-being. In: Tolman D. ed. *American Psychological Association handbook of sexuality and psychology*. APA Handbooks of Sexuality, Washington 2014.
- Kuczyńska A. Koncepcja jakości życia w psychoseksuologii. *Psychologiczne aspekty funkcjonowania w rodzinie. Prace Psychologiczne XXIV*. Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław 1992.
- Kuczyńska A, Kaczmarek I. Doświadczenia seksualne, satysfakcja z życia seksualnego a jakość związku. *Polskie Forum Psychologiczne*. 2001; 1: 1–26.
- Nęcki Z. *Wzajemna atrakcyjność*. Wydawnictwo Wiedza Powszechna, Warszawa 1990.
- Gossmann I, Julien D, Chartrand E. Determinants of sex initiation frequencies and sexual satisfaction in long-term couples relationships. *The Canadian Journal of Human Sexuality*. 2003; 12: 169–181.
- Meltzer AL, McNulty JK. Body image and marital satisfaction: evidence for the mediating role of sexual frequency and sexual satisfaction. *J Fam Psychol.* 2010; 24(2): 156–164, doi: [10.1037/a0019063](#), indexed in Pubmed: [20438191](#).
- McCarthy B, Wald L. Sexual desire and satisfaction: The balance between individual and couple factors. *Sexual and Relationship Therapy*. 2012; 27(4): 310–321, doi: [10.1080/14681994.2012.738904](#).
- Izdebski Z. *Seksualność Polaków na początku XXI wieku. Studium Badawcze*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego. 2012; Kraków.
- Lawrance KS, Byers E. Sexual satisfaction In long term relationships: The interpersonal Exchange model of sexual satisfaction. *Personal Relationships* . 1995(2): 267–285.
- Sánchez-Fuentes M, Santos-Iglesias P, Sierra J. A systematic review of sexual satisfaction. *International Journal of Clinical and Health Psychology*. 2014; 14(1): 67–75, doi: [10.1016/s1697-2600\(14\)70038-9](#).
- Kuczyńska A. *Sposób na bliski związek*. Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN, Warszawa 1998.
- Haavio-Mannila E., Kontula O. What increases sexual satisfaction? *Archives of sexual behavior*. 1997; 26: 1–30.
- Wojciszke B. *Psychologia miłości*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2005.
- Snarch D. Problemy dotyczące pożądania. Perspektywa systemowa. In: Leiblum S, Rosen R. ed. *Terapia zaburzeń seksualnych*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 20005.
- Impett EA, Muise A, Peregrine D. Sexuality in the context of relationships. In: Tolman D, Diamond L. ed. *American Psychological Association Handbook of Sexuality and Psychology tom 1 Person based Approaches*. APA Handbook of Sexuality, Washington 2014.
- Birnie-Porter C, Hunt M. Does relationship status matter for sexual satisfaction? The roles of intimacy and attachment avoidance in sexual satisfaction across five types of ongoing sexual relationships. *The Canadian Journal of Human Sexuality*. 2015; 24(2): 174–183, doi: [10.3138/cjhs.242-a5](#).
- Hess JA, Coffelt TA. Verbal communication about sex in marriage: patterns of language use and its connection with relational outcomes. *J Sex Res.* 2012; 49(6): 603–612, doi: [10.1080/00224499.2011.619282](#), indexed in Pubmed: [22004117](#).
- Nomejko A, Dolińska-Zygmunt G. The Sexual Satisfaction Questionnaire – psychometric properties. *Polish Journal of Applied Psychology*. 2014; 12(3): 105–112, doi: [10.1515/pjap-2015-0017](#).
- Każmierczak M, Płopa M. *Komunikacja w bliskich związkach. Teoria i metoda badania*. Vizja Press & IT, Warszawa 2012.
- Dolińska-Zygmunt G, Nomejko A. Sexual satisfaction's contribution to a sense of quality of life in early adulthood. *Polish Journal of Applied Psychology*. 2011; 9: 65–73.
- Nomejko A, Zygmunt GD. Psycho-social determinants of sexual satisfaction in young, middle and late adulthood. *Polish Journal of Applied Psychology*. 2015; 13(2), doi: [10.1515/pjap-2015-0029](#).
- Higgins JA, Mullinax M, Trussell J, et al. Sexual satisfaction and sexual health among university students in the United States. *Am J Public Health*. 2011; 101(9): 1643–1654, doi: [10.2105/AJPH.2011.300154](#), indexed in Pubmed: [21778509](#).
- Laumann EO, Paik A, Glasser DB, et al. A cross-national study of subjective sexual well-being among older women and men: findings from the Global Study of Sexual Attitudes and Behaviors. *Arch Sex Behav*. 2006; 35(2): 145–161, doi: [10.1007/s10508-005-9005-3](#), indexed in Pubmed: [16752118](#).
- DeLamater J, Hyde JS, Fong MC. Sexual satisfaction in the seventh decade of life. *J Sex Marital Ther.* 2008; 34(5): 439–454, doi: [10.1080/00926230802156251](#), indexed in Pubmed: [18770113](#).
- Heszen I, Sęk H. *Psychologia Zdrowia*. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2008.
- Beisert M. W poszukiwaniu modelu seksualności człowieka. In: Beisert M. ed. *Seksualność w cyklu życia człowieka*. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2006.