



УКРАЇНСЬКА СПІЛКА
СІМЕЙНОЇ ТА ЕМОЦІЙНО-ОБРАЗНОЇ ТЕРАПІЇ



СЕКСОЛОГІЯ в терапії пар

Алгоритми, таблиці,
опитувальники

КИЇВ, 2025

Ця книга призначена для психологів, психотерапевтів, а також клієнтів, які прагнуть глибше зрозуміти природу сексуальності та її труднощів у стосунках. Вона зосереджується на роботі з сексуальними порушеннями в рамках терапії пар, пропонуючи практичні вправи, техніки та структуровані підходи.

Автори

Артем Федоров

Психолог, гіпнолог, психотерапевт в методі Позитивної психотерапії, тренер за методом Ресурс орієнтованої терапії та Ресурс-орієнтована терапія пар, емоційно-образний терапевт, сімейний терапевт, медіатор.

Олександра Меріч

Психолог, тренер, викладач курсу «Техніки Емоційно-образної терапії», емоційно-образний терапевт, сімейний терапевт, бізнес-тренер.

Зміст

Передмова	10
Вступ	11
Навіщо парному психологу працювати із сексуальністю в парі: зв'язок емоцій, тілесності та близькості	11
Де зона відповідальності: сексолог, лікар, сімейний психолог, індивідуальна терапія	13
Таблиця «Зони відповідальності»	15
Вправа для терапевта	15
Дисфункції як сигнал	16
Три рівні роботи з сексуальною дисфункцією	16
Міні-вправа для терапевта: «Три запитання»	17
Таблиця: Симптом - робота на 3 рівнях	18
Як працювати з таблицею	20
Як розшифровувати «мову сексуального симптому»	20
Базові принципи	20
Кроки для терапевта	21
Загальні приклади	21
Приклади «мови симптомів» у сексуальності	23
Завдання терапевта	25
Мотиви сексу: здорові та деструктивні	26
Чому люди займаються сексом	26
Деструктивні (умовно «неправильні») мотиви сексу	26
Індивідуальне дослідження	28
Запитання кожному партнеру	28
Таблиця мотивів сексу	28
Як працювати з таблицею в терапії	29
Опитувальник Чому я займаюся сексом?	29
Короткий опитувальник «Мотиви сексуальності»	31
Психодраматична вправа «Два мотиви»	32

ЦИКЛИ СЕКСУАЛЬНОСТІ.....	35
Копулятивний цикл.....	36
Таблиця «Копулятивний цикл»	37
Питання на дослідження копулятивного циклу в парі	38
Спонтанне та реактивне бажання.....	41
Порівняльна таблиця сексуального бажання	42
Вправа: «Що запускає моє збудження»	43
Емоційно-сексуальний цикл пари.....	44
Таблиця «Емоційно-сексуальний цикл пари».....	46
Розриви	47
Де можуть бути розриви в циклі.....	48
Для терапії	49
Вправи.....	51
Психодраматична вправа «Живий цикл»	52
Різниця між поняттями «Копулятивний цикл» і «Емоційно-сексуальний цикл»	52
ТРИКУТНИКИ ТА КОНФЛІКТИ	54
Трикутник «Безпека - Задоволення - Близькість»	55
Де народжується конфлікт?	56
Терапевтичне використання.....	56
Соціометрія «Наш трикутник».....	57
Психодрама «Діалог вершин».....	57
Образна техніка «Трикутник задоволення»	58
Трикутник «Пристрасть – Ніжність – Звичка» (за Шнархом)	59
Завдання для пари	60
Чим відрізняється Трикутник Шнарха та Трикутник конфлікту.....	62
Сексуальний сценарій пари	63
Таблиця: «Запускає бажання» / «Гасить бажання»	63
Вправа: «Карта сексуального сценарію»	64

ОСОБИСТІСНІ ТА ПАРНІ ФАКТОРИ	65
Сексуальні психотипи: основні підходи.....	66
Вправа: «Мої сексуальні психотипи»	69
Дитячий досвід та вплив виховання на сексуальність ..	70
Історія дитинства і розвиток сексуальності	70
Схема: «Виховання — Установка — Наслідок у сексуальності»	71
Моя сексуальна автобіографія.....	72
Вправа: «Моя дитяча історія і сексуальність»	73
Вправа: «Моя дитяча історія і сексуальність»	74
Вправа: «Мій досвід – Мій вибір»	75
Образ тіла та сексуальність	76
Вправа: «Карта тіла».....	77
Сексуальна ідентичність	78
Вправа 1. «Мій сексуальний портрет»	78
Вправа 2. «Як ти мене бачиш?»	79
Вправа 3. «Я — у твоїх очах» (для пари)	80
Вправа 4. «Моя нова ідентичність».....	80
КОНФЛІКТИ ТА БЕЗВИХОДІ	81
Братерський комплекс	82
Вправи для «Повернення еротичного погляду»	83
1. Барна сцена (символдрама/рольова гра)	83
2. Рольова інверсія (психодрама)	83
3. EMDR-протокол для «стертя» образу партнера-родича.....	84
Використання зав'язаних очей.....	85
Як інтегрувати в терапію.....	86
Тривожність і Сексуальність.....	87
Схема: «Тривога - Напруга - Блок сексуальності»	88
Вправа: «Мій тривожний стопер»	88
Вправа: «Тривога у тілі».....	88

Таблиця: Тип тривоги - Як проявляється у сексуальності -	
Що допомагає	89
Завдання для пари	90
Анкета: «Моя тривога у сексуальності»	91
Завдання після анкети	92
Міні-тест для пари: «Що знижує мою тривогу перед сексом?»	92
Завдання після тесту	93
Образ і сексуальність	93
Схема: «Образ - Дистанція - Втрата бажання»	94
Вправа 1. «Мое невисловлене»	94
Вправа 2. «Безпечний діалог»	94
Вправа 3. «Відновлення еротичного образу»	95
Таблиця: Образ - Прихована потреба -	
Як я можу її попросити зараз	95
Завдання для пари	96
Вправа: «Сексуальна примирююча дія»	96
Зрада і сексуальність	98
Схема: «Зрада - Рана - Вибір»	98
Таблиця: Як зрада впливає на сексуальність	99
Таблиця: Міфи про зраду і реальність у сексуальності	99
Завдання для пари	100
Етапи відновлення сексуальності після зради	101
Схема (коротко)	102
Завдання для пари	102
Вправа 1. «Чотири двері після зради» (за Сью Джонсон)	102
Вправа 2. «Мое тіло після зради»	103
Вправа 3. «Відновлення еротичного образу»	103
Вправа 4. «Новий сценарій близькості»	103
Вправа 5. «Фантазія довіри»	104
Флешбеки після зради	104
Схема: «Як працює флешбек»	105

Як допомогти зрадженому партнеру впоратися з флешбеками . . .	105
Пам'ятка: Як підтримати партнера під час флешбеку	107
Рутини та нудьга.	109
Схема: «цикл рутини» (звичка - зниження збудження - уникнення). .	109
Завдання терапевта	109
Як повернути пристрась у відносини.	110
Вправа «Пам'ять пристрасі»	111
Психодраматична вправа	111
Вправа: «Розірви цикл рутини»	111
Таблиця: 20 практик тілесної близькості без сексу	113
Список запитань для діагностики сексуальної рутини	114
Скрипт візуалізації: «Простір бажання»	115
Різна частота бажань	116
7 кроків роботи з різною частотою бажання.	116
Як працювати з різною частотою сексуального бажання	116
Таблиця «Мій ритм»	117
Вправа: «Три запити».	117
Вправа: «Еротична меню»	119
Диференціація та здорова сепарація.	120
Еротична уява та нові сценарії	122
Вправа «Два стільці: Батьки – Коханці»	122
Вправа «Незнайомець у барі»	122
Сексуальні ресурси пари.	123
Сексуальні ресурси пари	123
Вправа для пари «Наші сексуальні ресурси»	124
Фантазії як ресурс.	124
Різниця між фантазіями та їх виконанням	125
Таблиця: «Фантазія - Символ - Потреба - Адаптація в реальності» .	126
Дослідження фантазій	127
Спектрограма: «Фантазії допустимі – заборонені – таємні».	129

Вправа: «Фантазійне інтерв'ю для пари»	130
Агресія і сексуальність	132
Пригнічена агресія і сексуальність	132
Вправа для індивідуальної терапії «Моя агресія як джерело сексуальності»	134
Вправа «Так і Ні: агресія як мова еротики». Парна	134
Міні-програма «Агресія - Сексуальність»	136
Сором і сексуальність	136
Роль сорому у сексуальності	136
Інструменти роботи з соромом у сексуальності	137
Вправа для пари «Мій сором у сексуальності»	138
Таблиця: «Симптоми сорому — Сенси — Інтервенції терапевта . .	139
Немоногамні пари: особливості та робота психолога . .	140
Основні виклики немонагамних пар	140
Як працювати з немонагамними парами	141
Інструменти терапії	142
ПІДСУМКОВИЙ РОЗДІЛ	143
Створення нового сценарію	144
Схема: «Старий сценарій — Точки розриву — Новий сценарій» . .	144
Вправа: «Ідеальний вечір близькості»	145
Таблиця: «Мій старий сценарій — Наш новий сценарій»	146
Самооцінка змін	147
Таблиця: Самооцінка змін	147
Ритуал підписання «Контракту пари»	148
Хід ритуалу	148
ДОДАТОК	150
Мотив «Меч і Чаша»	151
Мотив «Зустріч у барі»	153
Мотив «Вождь і полонянка»	156
Сценарій	156

Мотив «Імператриця та мандрівник»	159
Сценарій	159
Мотив «Мандрівник і Жриця кохання»	163
Сценарій	163
Мотив «Друге весілля»	167
Інструкція	167
Мотив «Союз сердець»	169
Інструкція	169
Мотив «Будинок наших відносин»	171
Етапи виконання	171
Мотив «Міст довіри»	174
Етапи виконання	174
Діалогова техніка «Можна, можливо, не можна»	177
Етапи виконання	177
Мотив «Меч та Замок»	180
Сценарій роботи	180
Методика «Мій лист про партнера»	184
Бібліографія	186
Про Організацію	187
Наші видання	188

Передмова

Мета цього підручника — дати фахівцеві базове розуміння того, як працювати з сексуальними порушеннями в рамках терапії пар. У ньому зібрані практичні інструменти, вправи та схеми, які допомагають краще побачити динаміку стосунків та відреагувати на труднощі у сфері сексуальності.

Цей посібник не замінює ґрунтовного вивчення сексології, психології та психотерапії. Він є додатковим матеріалом, що може стати корисним орієнтиром у роботі з парами та в індивідуальному консультуванні.

Автори навмисно відійшли від складної наукової термінології, щоб зробити текст доступним для практичного використання. Викладені ідеї відображають наше професійне бачення та досвід у роботі з сексуальними запитами, але не є догмою. Ми закликаємо кожного читача критично інтегрувати цей матеріал у свою практику, співвідносити його з власним стилем роботи та професійною відповідальністю.

Звертаємо увагу: читач несе особисту відповідальність за те, як він застосовує матеріали книги у своїй практиці.

Усі права захищені. Забороняється копіювання, відтворення або використання матеріалів цього посібника з комерційною метою без згоди авторів.

Вступ

Навіщо парному психологу працювати із сексуальністю в парі: зв'язок емоцій, тілесності та близькості

У більшості пар сексуальність — це не лише про фізичне задоволення. Це своєрідний «термометр» стосунків: у ній відображається рівень довіри, емоційної близькості, здатності до відкритості й прийняття. Коли у пари з'являються труднощі у сексі, це часто сигналізує про приховані конфлікти, недомовки, відчуття самотності або втрати емоційного контакту.

» Трикутник: емоції – тілесність – близькість

У парній терапії важливо бачити, що сексуальність тримається на трьох взаємопов'язаних вимірах:

- **Емоції** – здатність відчувати себе почутим і прийнятим, довіряти партнеру. Без цього секс стає механічним або напруженим.
- **Тілесність** – вміння відчувати своє тіло, його потреби, задоволення та межі. Часто саме тілесна чутливість блокується через стрес, травму або сором.
- **Близькість** – інтеграція емоційного та тілесного. Це коли партнери не лише «роблять секс», а відчувають себе у зв'язку, у спільному просторі, де є і ніжність, і пристрасть.

Цей трикутник допомагає психологу побачити, де саме «просідає» зв'язок у парі: чи бракує емоційної відкритості, чи партнери відірвані від тілесності, чи втрачається спільний досвід близькості.

» Чому психолог має говорити про секс

Багато психологів уникають теми сексуальності, вважаючи її сферою лікарів або сексологів. Але ігнорування сексуальної сфери звужує терапію і позбавляє пару важливого ресурсу.

- **Секс — це «мова» стосунків.** Через нього партнери виражають любов, ніжність, владу, страхи або протест.

- **Секс відображає сценарії дитинства.** Наприклад, страх бути відкинутим може проявлятися у зниженому бажанні або у гіперсексуальності.
- **Секс здатен лікувати.** У просторі безпечного контакту партнери можуть пережити новий досвід довіри, прийняття і тілесного задоволення.

Завдання психолога

Парний психолог не стає сексологом чи лікарем, але він:

- допомагає партнерам говорити про бажання, фантазії, кордони;
- вчить бачити різницю у сексуальних потребах не як проблему, а як точку для діалогу;
- знімає табу з теми сексуальності, переводячи її у поле поваги й дослідження;
- інтегрує тілесність у терапію (через вправи на контакт, дихання, уявні образи, діалог про тілесні відчуття).

Працюючи із сексуальністю, психолог працює не лише «про секс». Він допомагає парі відновити триєдність — **емоції, тіло і близькість**. А це ключ до глибших, зріліших та більш стійких стосунків.