

Komunikacja i bliskość a satysfakcja seksualna małżonków

Communication and closeness versus sexual satisfaction of spouses

<https://doi.org/10.34766/qv0x5295>

Małgorzata Weryszko^a✉, Kinga Dąbrowska^b

^a Małgorzata Weryszko, <https://orcid.org/0000-0002-7690-9320>,

Katedra Psychologii, Wydział Pedagogiki i Psychologii, Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach

^b Kinga Dąbrowska, <https://orcid.org/0009-0004-3166-4421>,

absolwentka Psychologii na Wydziale Pedagogiki i Psychologii Uniwersytetu Jana Kochanowskiego w Kielcach

✉ Autor korespondujący: malgorzata.weryszko@ujk.edu.pl

Abstrakt: Przedmiotem prezentowanych analiz jest komunikacja, bliskość oraz satysfakcja seksualna wśród małżonków. Celem badań było sprawdzenie zależności pomiędzy zmiennymi niezależnymi – komunikacją i bliskością oraz zmienną zależną – satysfakcją seksualną. Przebadano 116 osób, w wieku od 20 do 63 lat, które pozostawały w związkach małżeńskich w czasie od 1 miesiąca do 35 lat. Do pomiarów wykorzystano *Kwestionariusz Komunikacji Małżeńskiej* Kaźmierczak i Płopy (2008), *Skalę Bliskości Małżeństwa* Ryś (1998) oraz *Kwestionariusz Satysfakcji Seksualnej* Płopy (2017). Komunikacja w obszarach wsparcia i zaangażowania wykazuje dodatni związek z satysfakcją seksualną w obszarach pieczyoty, bliskości i seksu, natomiast deprecjacja w komunikacji małżonków wykazuje związek ujemny z satysfakcją seksualną. Również bliskość emocjonalna, intelektualna oraz działaniowa pozostają w dodatnim związku z satysfakcją seksualną. Dodatkowo bliskość emocjonalna i działaniowa okazały się mediatorami związku komunikacji i satysfakcji seksualnej. Wyniki badań pozwalają wnioskować o istotnej roli komunikacji i bliskości małżonków dla ich satysfakcji z pożycia seksualnego. Dyskusja na temat mediacyjnej roli bliskości emocjonalnej i działaniowej w związku pomiędzy komunikacją i satysfakcją seksualną wskazuje na wagę komunikatów niewerbalnych w tej sferze.

Słowa kluczowe: małżeństwo, komunikacja, bliskość, satysfakcja seksualna

Abstract: The subject of the presented analyzes is communication and closeness versus sexual satisfaction among married people. The aim of the research was to check the connection between the independent variables – communication and closeness and the dependent variable – sexual satisfaction. 116 people were examined, aged from 20 to 63 years old, who have been married for between 1 month and 35 years. The Kaźmierczak and Płop's *Communication in Marriage Questionnaire* has been used for the measurements (2008), Ryś's *Marital Intimacy Scale* (1998) and Płop's *Sexual Satisfaction Questionnaire* (2017). Communication in the areas of support and commitment shows a positive connection with sexual satisfaction in the areas of caressing, closeness and sex, while depreciation in the spouses' communication shows a negative connection with sexual satisfaction. Emotional, intellectual and action-based closeness are also positively related to sexual satisfaction. Additionally, emotional and action-based closeness turned out to be mediators of the connection between communication and sexual satisfaction. The research results allow us to conclude that the spouses' communication and closeness play an important role in their sexual satisfaction. The discussion on the mediating role of emotional and action-based closeness on the connection between communication and sexual satisfaction emphasizes the nonverbal nature of the above phenomena.

Keywords: marriage, communication, closeness, sexual satisfaction

1. Wprowadzenie

Rozważania na temat psychologicznych uwarunkowań, które mogą przyczynić się do trwałości małżeństwa, podejmowało wielu badaczy. Wśród nich warto zwrócić uwagę na czynniki, które stanowią elementy prężności podsystemu małżeńskiego. Prężność pozwala bowiem na dobre funkcjonowanie jednostki czy grupy także w niekorzystnych warunkach (Gąsior, 2014).

W artykule podjęto temat trzech obszarów funkcjonowania związku małżeńskiego – komunikacji, bliskości oraz satysfakcji seksualnej. Przyjęto założenie o wzajemnym powiązaniu tych sfer, które nierzadko się przenikają. Do warunków powodzenia małżeństwa Braun-Gałkowska (2003, s. 15-16) zalicza „umiejętność wyrażania uczuć, czułości i pielęgnowania bliskości, w tym bliskości seksualnej”, a także „umie-

jętność poprawnej komunikacji”. Z kolei Rostowski (1987, s. 275; por. także: Komorowska-Pudło, 2014) uznaje, że „nie można seksualności oddzielać od innych aspektów życia małżeńskiego, a więc emocjonalnego, intelektualnego i kulturalnego”. Żak-Łykus i Nawrat (2013) dodają, że funkcje seksualne mogą tylko po części tłumaczyć satysfakcję seksualną. W przeprowadzonych badaniach sprawdzano, czy występują związki pomiędzy komunikacją a satysfakcją seksualną oraz bliskością i satysfakcją seksualną małżonków. Dodatkowo weryfikowano również mediacyjną rolę bliskości w związku komunikacji z satysfakcją seksualną.

1.1. Komunikacja a satysfakcja seksualna

1.1.1. Komunikacja w małżeństwie

Czołowa przedstawicielka podejścia systemowego w psychologii, Satir (2002, s. 56) twierdzi, iż „komunikacja jest najpotężniejszym czynnikiem determinującym rodzaj relacji z innymi i własny rozwój”. Jako że komunikowanie się to podstawowy instrument, dzięki któremu człowiek nawiązuje więzi wszelkiego rodzaju (Weryszko, 2020a), wydaje się oczywiste, iż jest ona także fundamentalnym zespołem elementów tworzących system rodzinny, w tym małżeński. Do zasad skutecznej ekspresji, również małżeńskiej, zalicza się komunikaty bezpośrednie, natychmiastowe, jasne, szczerze oraz wspierające–pozwalające na budowanie bliskości (McKay i in., 2007). Zdaniem Eggerichsa (2010), wszelkie negatywne czynniki prowadzące do braku satysfakcji z małżeństwa można wyeliminować za pomocą wysokich umiejętności porozumiewania się. Prawidłowo przebiegająca komunikacja jest narzędziem fundamentalnym dla relacji małżeńskiej, gdyż przekazuje ekspresję małżonków, służy rozwiązywaniu przez nich konfliktów, tworzy atmosferę dialogu oraz buduje więź między małżonkami. Wiele badań pokazuje, że jest również czynnikiem wpływającym na trwałość związku oraz jego jakość (Chmielewska, 2019; Jankowska, 2016; Kurowska, Nickel, 2023; Orłowski, 2018; Walęcka-Matyja, Szkudlarek, 2019; Weryszko, 2020b). Wg Nyarks i Hope (2023) skuteczna komunikacja w małżeństwie jest kluczem do uczynienia każdego

małżeństwa udanym i trwałym. Z kolei Lachowska (2022) wskazuje komunikację jako czynnik uwzględniony w wielu modelach i koncepcjach sił rodziny.

1.1.2. Komunikacja a satysfakcja seksualna małżonków

McKay i in. (2007) przyglądają się mitom, które znacznie utrudniają rozmowy na temat współżycia seksualnego pomiędzy małżonkami. Pierwszym z nich jest twierdzenie, iż stosunek seksualny jest rzeczą tak biologiczną i naturalną, że powinien odbywać się spontanicznie. Rodzi to przeświadczenie, że owa spontaniczność jest przejawem miłości i romantyzmu. Efektem tego jest brak umiejętności radzenia sobie przez małżonków w sytuacjach, kiedy w ich współżyciu pojawiają się trudności. Jest to szczególnie charakterystyczne dla par z długim stażem, które zauważają różnice w swoich potrzebach seksualnych. Może to prowadzić do frustracji małżonków lub poczucia, że związek nie ma racji bytu. Kolejne przekonanie małżonków to oczekiwanie, że partner powinien wiedzieć, jak zaspokoić potrzeby seksualne współmałżonka. Jest to zrzucenie odpowiedzialności za komunikowanie własnych potrzeb na rzecz obarczania małżonka mało prawdopodobną umiejętnością czytania w myślach i uczuciach. Kolejną pułapką jest przekonanie, że znajomość potrzeb seksualnych partnera jest wyrazem wrażliwości i troski. Brak komunikacji potrzeb rodzi sytuację, w której są one niezaspokajane, a wskutek tego małżonek zostaje obarczony mianem „niewrażliwego” i „nietroskliwego”. Rozmowy na temat potrzeb seksualnych często są omijane ze względu na lęk partnerów. Boją się oni, że zostaną odrzuceni, negatywnie ocenieni czy ich druga połówka nie będzie w stanie im odmówić, co rodziłoby sytuację przymusu. Innym mitem, który krępuje komunikację na tematy seksu, jest przekonanie, że należy unikać konfliktów ze współmałżonkiem. Brak ujawniania problemów powoduje jednak, że nie mogą one zostać rozwiązane. Taki rodzaj lęku może mieć związek z negatywnymi doświadczeniami, do których dochodziło w przeszłości oraz z poczuciem winy w obliczu własnych potrzeb. Brak otwartej komunikacji na temat seksu w diadzie małżeńskiej zwiększa prawdopodobieństwo, że niezaspokojone potrzeby seksualne zostaną wyrażone w formie komunikacji niebezpośredniej – oskarżeń,

wycofania bądź narzekania. Tłumienie potrzeb, myśli i uczuć wpływa negatywnie na jakość i zdolność do osiągania satysfakcji seksualnej (tamże).

MacNeil i Byers (2005, za: Liberacka-Dwojak, Izdebski, 2021) twierdzą, że komunikacja w sferze seksualnej rozwija się poprzez dwa główne szlaki – instrumentalny i ekspresyjny. Pierwszy z nich zakłada informowanie o swoich preferencjach seksualnych, co prowadzi do lepszego dostosowania zachowań seksualnych przez partnera. Skutkuje to przyjemniejszymi doświadczeniami seksualnymi. Drugi ze szlaków zakłada, że komunikacja seksualna wpływa na zwiększenie poczucia bliskości między partnerami, której efektem są korzyści seksualne. Przywołani badacze zwracają również uwagę, że wiele czynników indywidualnych, jak i elementy związku, modyfikują wpływ obu szlaków na satysfakcję seksualną.

Warto zauważyć, że Meston i Trapnell (2005) w swoim kwestionariuszu do badania satysfakcji seksualnej kobiet, uwzględniają obszar komunikacji, który obejmuje porozumiewanie się partnerów w tematach związanych z seksem oraz ujawnianiem głębokich uczuć czy emocji. Sondaż przeprowadzony wśród Kanadyjczyków wykazał, że „dobra komunikacja seksualna” okazała się najlepszym predyktorem satysfakcji seksualnej dla wszystkich badanych z wyjątkiem mężczyzn powyżej 60 roku życia (tamże).

Zdaniem Liberackiej-Dwojak i Izdebskiego (2021, s.1) „otwarta komunikacja dotycząca seksualności w związku jest jednym z głównych komponentów bliskich relacji partnerskich. Stanowi podstawowy czynnik zapewniający utrzymanie zdrowia seksualnego, satysfakcji seksualnych oraz jest kluczowym elementem umożliwiającym osiągnięcie seksualnych celów oraz zaspokojenia potrzeb”. Z badań Komorowskiej-Pudło (2014) wynika, że im wyższa jest jakość kierowanej do współmałżonka komunikacji w obszarze wsparcia, zaangażowania, a niższy wynik w zakresie deprecjacji, tym wyższy poziom satysfakcji seksualnej.

1.2. Bliskość a satysfakcja seksualna

1.2.1. Pojęcie bliskości

Ryś i in. (2019, s. 223) opisują pojęcie bliskości w kontekście dwóch sił, które równoważą się w życiu każdej osoby – „w kierunku odrębności” i „w kierunku bycia

razem”. Jest to rodzaj i sposób odniesienia małżonków względem siebie, który podlega dynamicznym zmianom. Chrost (2020, s. 64) pisze, że „istotą bliskości jest wiarygodność, ufność, otwartość, prawdziwość uczuć”. „Rozróżnia się trzy rodzaje bliskości: emocjonalną (płaszczyzna emocjonalna), intelektualną (płaszczyzna poznawcza) oraz działaniową (płaszczyzna dążeńiowa). Pozostają one w sprzężeniu zwrotnym w stosunku do siebie (Ryś i in., 2019). Do bliskości emocjonalnej zalicza się wzajemne dbanie małżonków o siebie, troskę, opiekę i zainteresowanie (tamże). Zakłada się, że ten rodzaj bliskości obejmuje dzielenie się emocjami, odczuciami radosnymi i smutnymi, wspólne ich przeżywanie, a także poczucie zrozumienia. McKay i in. (2007, s. 47) twierdzą, że „uczucia dzielone z drugą osobą są cegiełkami budującymi bliskość”. W bliskości emocjonalnej uwzględnia się także wspólną orientację małżonków na pewne wartości czy idee. Sposobem jej wyrażania jest okazywanie czułości, wrażliwości i empatycznego zrozumienia wobec małżonka. Rozwija się ona poprzez umacnianie więzi emocjonalnych pomiędzy małżonkami. Bliskość emocjonalna daje poczucie bezpieczeństwa, akceptacji i wsparcia (Ryś i in., 2019).

Funkcjonowanie małżonków w sferze intelektualnej jest jednym z elementów, które na zasadzie podobieństwa, decydują o wyborze partnera życiowego (Ryś i in., 2019). Bliskość intelektualna zakłada wymianę refleksji, spostrzeżeń i doświadczeń pomiędzy małżonkami oraz upodabnianie się do siebie w obszarze poglądów i wartości. Efektem wysokiego poziomu bliskości intelektualnej jest sprawniejsze rozwiązywanie sytuacji konfliktowych oraz traktowanie współmałżonka jako osoby równej sobie. Bliskość intelektualna jest możliwa tylko w sytuacji współbrzmienia małżonków, które jest efektem prawidłowo przebiegającej komunikacji, umiejętności słuchania oraz akceptowania drugiej osoby (Chrost, 2020; Ryś i in., 2019).

Trzecim rodzajem bliskości jest bliskość działaniowa. Jest ona ważna w wypełnianiu podstawowych celów i zadań małżeństwa, ale także w codziennych obowiązkach oraz rozwoju osobowym małżonków. Zakłada wspólne dążenia i odpowiedzialność za działania małżonków oraz stawianie czoła trudnościom (tamże). Jakość relacji wzrasta, gdy małżonkowie

odczuwają zadowolenie ze wspólnego działania, ich oczekiwania są ze sobą zgodne, wzajemnie uzupełniają się w swoich rolach oraz zdobywają wspólne cele (Szpakowski, 2016).

Bliski i intymny kontakt zakłada otwartość, prawdziwość uczuć oraz wzajemne zaufanie (Beisert, 2006). Uczucia bliskości i zrozumienia, jakich doświadczają małżonkowie, charakteryzują ich doświadczenia intymności (Plopa, 2011), dlatego uznaje się, że bliskość jest elementarną częścią wspólnoty małżeńskiej (Ryś i in., 2019). Na podstawie badań nad bliskością w małżeństwach (Krawiec, 2018) wyodrębniono małżeństwa o wysokiej jakości związku, czyli o głębokiej bliskości. W momentach konfliktu małżeństwa te potrafią oddzielić osobę od jej zachowania, dlatego nigdy nie jest negowana wartość osoby (ani własnej ani współmałżonka). Przy braku zgodności druga strona jest wciąż traktowana po przyjacielsku. Konflikty dotyczą faktów i aktualnych zagadnień, są rozwiązywane wspólnie, zaraz po ich pojawieniu się, z szacunkiem dla uczuć małżonka i jego poglądów, co prowadzi do budowania większej jedności w związku (tamże).

1.2.2. Satysfakcja seksualna

Seksualność ujmowana jest jako kluczowy aspekt ludzkiego życia, pozostający pod wpływem działania złożonych czynników oraz jako integralna część osobowości każdego człowieka, której rozwój jest konieczny do osiągnięcia dobrostanu indywidualnego, interpersonalnego oraz społecznego (Kowalczyk, Lew-Starowicz, 2017). Zdaniem Komorowskiej-Pudło (2014) stanowi szczególną sferę życia małżonków.

Satysfakcja seksualna najczęściej przedstawiana jest jako subiektywne zadowolenie partnerów z jakości życia seksualnego (Freihart i in., 2020).

Beisert (2005) akcentuje wpływ czynników biologicznych warunkujących satysfakcję seksualną. Są to: (a) zdolność przeżywania pragnień seksualnych oraz dążenie do współżycia; (b) zdolność do podniecania się, która obejmuje fizjologiczne reakcje organizmu (lubrykacja, wzwód, wytrysk); (c) zdolność do przeżywania orgazmu.

Davis i in. (2006) wyróżnili trzy elementy składające się na satysfakcję seksualną:

- Satysfakcja fizyczna – obejmuje subiektywne doznania satysfakcji i przyjemności z aktywności seksualnej, ocenę umiejętności seksualnych partnera oraz zaspokojenie fizyczne.
- Satysfakcja emocjonalna – dotyczy uczuć w stosunku do partnera, które mogą obejmować niepokój, dylematy i niepewność seksualną, ale również ogólną ocenę satysfakcji ze związku.
- Satysfakcja wynikająca z poczucia kontroli – wiąże się z oceną własnego wpływu na decyzję dotyczącą czasu, sposobu i ewentualności wystąpienia kontaktów seksualnych.

Rozwój badań w zakresie satysfakcji seksualnej spowodował postrzeganie jej w kategoriach jakości życia (Nomejko i in., 2012). Najnowsze prace pokazują, że wysoka satysfakcja seksualna przynosi liczne korzyści psychologiczne, relacyjne i zdrowotne, jest szczególnie związana z poprawą funkcji seksualnych, obniżeniem wskaźników depresji oraz poprawą jakości życia, a także stanowi bufor przeciwko szeregowi problemów związanych ze zdrowiem (Dundon and Rellini, 2010; Leavitt, Lefkowitz, Waterman, 2019; Stephenson and Meston, 2010).

Freihart i in. (2020) zauważają, że większość dotychczasowych badań obejmujących tematykę satysfakcji seksualnej ignoruje relacyjną istotę zjawiska. Dopiero ostatnie rozważania nad tym pojęciem przedstawiają satysfakcję seksualną z uwzględnieniem jej interpersonalnej natury.

1.2.3. Satysfakcja seksualna w małżeństwie

Istnieją dowody na to, że czynniki relacyjne oraz dynamika związku w dużym stopniu wyjaśniają wariację satysfakcji seksualnej, co wzmacnia przekonanie, że zjawisko to należy rozpatrywać w kontekście relacji (tamże).

Istnieją badania, w których satysfakcja małżeńska poprzedza satysfakcję seksualną (Vowels, Mark, 2018), jak i ujmujące satysfakcję seksualną jako zmienną wyjaśniającą zadowolenie z małżeństwa (Fallis i in., 2016). Dane podłużne wskazują jednak na model, w którym te zmienne działają dwukierunkowo i zmieniają się wspólnie w czasie (Quinn-Nilas, 2020). Na związek pomiędzy satysfakcją

seksualną i związkową wpływają również czynniki indywidualne małżonków oraz uwarunkowania kulturowe (Freihart i in., 2020).

Zadowolenie z życia seksualnego diady małżeńskiej dodatnio koreluje z częstością podejmowanych przez nią działań seksualnych i satysfakcją z małżeństwa (Adamski, 2015; Yucel, Gassanov, 2010).

Z badań Komorowskiej-Pudło (2014) wynika, że im wyższy poziom więzi małżeńskiej oraz im wyższy poziom przejawianej wobec małżonka postawy miłości, tym wyższa jest satysfakcja seksualna. Badania Bussa (2014) pokazują, że niski poziom satysfakcji seksualnej jest też dobrym prognostykiem rozwodów. Badania dotyczące satysfakcji seksualnej w związkach o różnym statusie są niejednoznaczne. Jedne z nich pokazują brak różnicy w satysfakcji seksualnej pomiędzy różnymi typami relacji, inne natomiast stwierdzają, że w związkach małżeńskich występuje wyższy poziom zadowolenia z pożycia seksualnego. Jeszcze inne demonstrują, że prawidłowość ta dotyczy tylko kobiet pozostających w związku małżeńskim (Birnie-Porter, Hunt, 2015).

W sytuacji, kiedy małżonkowie mają odmienne wyobrażenia na temat sfery seksualnej w ich związku (częstotliwość, długość trwania, jakość aktów seksualnych), mogą odczuwać niezadowolenie, złość, rozczarowanie oraz osłabienie bliskości między sobą (Beck, 1996).

Taki stan rzeczy może rezonować w postaci mniejszego zainteresowania współzyciem, a także spadkiem odczuwanej satysfakcji seksualnej. Są to kolejne czynniki, które oddalają parę od siebie. Mąż i żona wpadają tym samym w koło zależności, którego rezultatem są konflikty małżeńskie (Beck, 1996). Oprócz rozbieżnych oczekiwań i dysfunkcji seksualnych do czynników blokujących satysfakcję seksualną w małżeństwie zalicza się oglądanie pornografii przez jednego z partnerów (Yucel, Gassanov, 2010).

1.2.4. Bliskość a satysfakcja seksualna

Janicka (2006) do celów aktywności seksualnej małżonków zalicza doświadczanie przeżyć psychicznych, w tym bliskości. Ta sama autorka zwraca także uwagę na związek poziomu integracji pomiędzy małżonkami a odczuwaną przez nich satysfakcją seksualną

(tamże). Kontakt seksualny z małżonkiem jest z założenia czynnością intymną i może być środkiem do wyrażania bliskości emocjonalnej. Partnerzy mogą jednak mylić fizyczność stosunku z intymnością lub traktować seks jako ucieczkę od uczuciowej bliskości. Oba te warianty sprawiają, że współzycie staje się mniej satysfakcjonujące (Hajcak, Garwood, 2008). Fizyczna miłość tworzy pomiędzy małżonkami poczucie bliskości, wzajemnej zależności, tęsknotę za jednością. Bliskość sprzyja także intensywności zbliżenia (Hajcak, Garwood, 2008).

W Kwestionariuszu Satysfakcji Seksualnej Płopy (2017) aż 6 z 10 pozycji dotyczy definiowanej przez niego bliskości. Wymiar ten wykazuje również wyższą rzetelność (wewnętrzna spójność pomiaru) dla związków małżeńskich w porównaniu ze związkami nieformalnymi. W badaniach Żak-Łykus i Nawrat (2013) wysoka satysfakcja seksualna wiązała się z wyższym poziomem intymności, rozumianej jako potrzeba budowania relacji charakteryzującej się m.in. bliskością.

2. Procedura i metody badawcze

2.1. Przedmiot i cel badań

Przedmiotem i celem badań własnych było wykazanie związku pomiędzy komunikacją i bliskością a satysfakcją seksualną małżonków. Badanie miało także na celu sprawdzenie, czy bliskość jest mediatorem związku komunikacji i satysfakcji seksualnej.

Założono, że istnieje złożony związek pomiędzy komunikacją, bliskością a satysfakcją seksualną małżonków sugerujący, że wysokie poziomy komunikacji i bliskości mają równoczesny i pozytywny wpływ na satysfakcję z życia seksualnego, przy czym bliskość pełni istotną rolę mediatora między komunikacją a satysfakcją seksualną.

Hipotezy szczegółowe zakładały, że: 1) wyższy poziom wsparcia i zaangażowania w komunikacji wiąże się z podwyższonym poziomem satysfakcji seksualnej w obszarze pieśczoć, bliskości i seksu małżonków, 2) istnieje związek pomiędzy niskim poziomem deprecjacji w komunikacji a wysokim poziomem satysfakcji seksualnej w zakresie pieśczoć, bliskości i seksu małżonków, 3) istnieje związek pomiędzy wysokim

poziomem bliskości intelektualnej, emocjonalnej i działaniowej a wysokim poziomem satysfakcji seksualnej w zakresie pieszczot, bliskości i seksu małżonków, 4) bliskość jest mediatorem związku pomiędzy komunikacją a satysfakcją seksualną małżonków

2.2. Grupa badanych

W badaniu wzięło udział 116 osób ($N = 116$), kobiety ($n = 81$), oraz mężczyźni ($n = 35$). Wiek badanych zawierał się w przedziale od 20 do 63 lat ($M = 34,22$; $SD = 9,60$). Zdecydowana większość osób badanych mieszka na wsi ($n = 64$). Pozostała część respondentów zamieszkuje miasto do 100 tysięcy mieszkańców ($n = 17$) lub miasto mające od 100 do 500 tysięcy mieszkańców ($n = 35$). Badane osoby posiadają wykształcenie zawodowe ($n = 15$), średnie ($n = 44$) bądź wyższe ($n = 57$). Czas trwania związku małżeńskiego respondentów mieścił się w przedziale od 1 miesiąca do 35 lat ($M = 9$ lat i 5 miesięcy; $SD = 9$ lat i 9 miesięcy). Brak potomstwa zadeklarowało 38 osób, jedno dziecko – 27 osób, dwoje dzieci – 31 osób, troje – 12 osób, a czworo lub więcej – 8 osób.

2.3. Metody badawcze

W badaniach własnych zastosowano trzy metody: Kwestionariusz Komunikacji Małżeńskiej (KKM) Kaźmierczak oraz Płopy (2008), Skalę Bliskości Małżonków Ryś (1998) oraz Kwestionariusz Satysfakcji Seksualnej (KSS) Płopy (2017).

2.3.1. Kwestionariusz Komunikacji Małżeńskiej

Kwestionariusz Komunikacji Małżeńskiej (KKM) został opracowany przez Kaźmierczak i Płopę w 2008 roku. W wyniku badań i analiz powstały dwie wersje Kwestionariusza – jedna do oceny jakości własnych zachowań komunikacyjnych, natomiast druga do oceny jakości zachowań partnera. Każdy z wariantów liczy po 30 stwierdzeń, do których badany ustosunkowuje się na pięciostopniowej skali Likerta. Z uwagi na to możliwe jest uzyskanie od 30 do 150 punktów dla każdej z jego wersji. Punkty uzyskane dla każdego wymiaru przeliczane są na wyniki stenowe. Rzetelność

alfa-Cronbacha dla poszczególnych wersji narzędzia i ich skal mieści się w granicach od 0,77 do 0,91. Kwestionariusz Komunikacji Małżeńskiej (Kaźmierczak, Płopa, 2008) odnosi się do trzech wymiarów komunikacji: wsparcia (10 pozycji), zaangażowania (9 pozycji) oraz deprecjacji (11 pozycji).

Wymiar pierwszy – wsparcie, autorzy metody badawczej rozumieją jako docenianie wysiłków podejmowanych przez partnera, które determinuje postawę szacunku wobec niego, a także jako okazywanie zainteresowania jego potrzebami oraz problemami. Zauważają oni, że wyrazem wsparcia w komunikacji jest czynny udział w procesie wspólnego rozwiązywania tychże problemów. Podkreślają, że jest to rodzaj troski okazywanej partnerowi w zdarzeniach codziennych i powszednich, a nie wyłącznie trudnych. Wymiar ten definiują jako potrzebę wsparcia społecznego, realizację potrzeb opiekuńczych, obdarzanie małżonka zasobami, potrzebę afirmacji oraz współdziałanie z partnerem (tamże).

Kolejny wymiar – zaangażowanie jest ściśle związany z wzajemnym wspieraniem się. Dla autorów jest to otwartość i jasność w komunikowaniu, atmosfera bliskości oraz aktywne słuchanie wraz z próbą zrozumienia perspektywy małżonka. Wymiar ten obejmuje również adorowanie partnera, urozmaicanie codzienności oraz zapobieganie konfliktom. Zaznaczają, że obustronne zaangażowanie modyfikuje przekaz oraz odbiór informacji w procesie komunikacji małżeńskiej. Uważają oni, że są to czynniki wpływające na trwałość i jakość związku małżeńskiego (Kaźmierczak, Płopa, 2008; Płopa, 2011).

Trzeci z wymiarów Kwestionariusza Komunikacji Małżeńskiej (Kaźmierczak, Płopa, 2008) – deprecjacja, należy do negatywnych postaw przejawianych w komunikacji. Autorzy rozumieją deprecjację jako przejawy agresji wobec współmałżonka, brak równości i szacunku między partnerami, brak zaangażowania w relację, brak zrozumienia potrzeb, a także brak poczucia wspólnoty w codziennym życiu. Nasilenie tego wymiaru w diadzie małżeńskiej może prowadzić do wzajemnego wykorzystywania (maksymalizacja własnych korzyści) czy wzajemnej wrogości (odwzajemnianie negatywnych zachowań), skutkiem których może być deprecjonowanie partnera, obniżenie jakości

małżeństwa, czy nawet jego rozpad. Deprecjacja zakłada również brak poszanowania godności partnera oraz chęć dominacji i kontroli w związku. Takie zachowania małżonków wprowadzają do ich związku chód emocjonalny, frustrację i obarczanie partnera winą (Każmierczak, Plopa, 2008).

Starając się zróżnicować konstruktywne zachowania komunikacyjne małżonków, autorzy testu (Każmierczak, Plopa, 2008) uszczegółowili wymiary wsparcia oraz zaangażowania. W wyniku tego powstały: wsparcie zorientowane na ogólne samopoczucie partnera (5 pozycji), wsparcie zorientowane na konkretne potrzeby partnera (5 pozycji), zaangażowanie zorientowane na ogólne samopoczucie partnera (5 pozycji) oraz zaangażowanie zorientowane na wyrażanie emocji wobec partnera (4 pozycje).

Wymiar wsparcia podzielono na dwa czynniki: emocjonalny oraz praktyczno-informacyjny. Pierwszy z nich dotyczy zorientowania na ogólne samopoczucie partnera. Przejawia się okazywaniem psychicznego wsparcia oraz zainteresowania jego sprawami. Drugi z czynników zorientowany jest na konkretne problemy współmałżonka i obejmuje aktywność podejmowaną w odpowiedzi na potrzeby przez niego zgłaszane, w sytuacjach wyjątkowych, a także wspieranie go w jego poglądach i działaniach.

Wymiar zaangażowania postanowiono uszczegółowić ze względu na aspekty komunikacji związane z emocjami wyrażanymi wobec małżonka – okazywaniem mu uczuć, bliskości oraz sygnalizowaniem jego atrakcyjności fizycznej, jak również na komunikaty zorientowane na ogólne samopoczucie partnera – uatrakcyjnianie wspólnego czasu i dążenie do wzajemnego zrozumienia na przykład poprzez inicjowanie działań sprzyjających rozwiązywaniu konfliktów (tamże).

2.3.2. Skala Bliskości Małżonków

Skala Bliskości Małżonków została opracowana przez Ryś w 1998 roku. Zakłada ona, że bliskość kształtuje się poprzez interakcję sfery intelektualnej, emocjonalnej i działaniowej. W badaniach własnych użyto drugiej wersji narzędzia, która służy do oceny aktualnej sytuacji małżeńskiej. Metoda zawiera 27 twierdzeń dwubiegunowych, które zostały wybrane przez sędziów kompetentnych. Badani ustosunko-

wują się do nich na siedmiostopniowej skali Likerta. Wartościami poszczególnych wymiarów bliskości są średnie wyłonię z przyporządkowanych im twierdzeń kwestionariusza. Trafność narzędzia została ustalona poprzez badanie małżeństw, spośród których wyłoniono 60 związków – 30 uznających swoje małżeństwo jako udane oraz 30, które subiektywnie oceniło je jako nieudane. Współczynnik r -Pearsona dla rzetelności, obliczonej metodą retestu po dwóch miesiącach, wynosił 0,74 (Ryś, 1998).

2.3.3. Kwestionariusz Satysfakcji Seksualnej

Do zbadania satysfakcji seksualnej posłużył Kwestionariusz Satysfakcji Seksualnej (KSS) autorstwa Plopy, opublikowany w 2017 roku. Narzędzie zawiera 10 itemów tworzących wynik ogólny, przeliczany na wyniki stenowe. Te z kolei interpretuje się jako nasilenie zmiennej w kierunku pożądanym i niepożądanym. Badani ustosunkowują się do podanych stwierdzeń na sześciostopniowej skali Likerta, gdzie zero oznacza *brak danej aktywności*, a pięć – *maksymalną satysfakcję*. Mogli oni uzyskać zatem od 0 do 50 punktów dla wyniku ogólnego. Metoda ta została podzielona na trzy czynniki: bliskość, pieszczoty oraz seks.

Autor metody (Plopa, 2017) zakłada, że pojęcie satysfakcji seksualnej uwzględnia zarówno aspekt seksualny (biologiczny), jak i emocjonalny (poczucie bliskości). Pierwszy z czynników kwestionariusza – bliskość, określa relację intymności i bliskości o charakterze romantycznym, poziom otwartości, zwierzanie się, akceptację zapachu i ciała partnera. Wymiar pieszczoty definiuje ocenę satysfakcji z kontaktów fizycznych, niezwiązanych ze stosunkiem seksualnym, poziom satysfakcji z „gry wstępnej”, wzajemnego dotykania się. Natomiast czynnik seks dotyczy oceny pozytycia seksualnego i satysfakcji z orgazmu (tamże).

2.4. Procedura badań

Badania przeprowadzone zostały anonimowo wśród osób pozostających w związkach małżeńskich. Odpowiedzi zbierano elektronicznie oraz metodą „papier – ołówek”. W celu weryfikacji hipotez przeprowadzono analizy statystyczne przy użyciu pakietu IBM SPSS Statistics 28. Za jego pomocą wykonano analizę

podstawowych statystyk opisowych wraz z testem Kolmogorowa-Smirnowa. Ponadto, do przeprowadzenia analiz wykorzystano test Rho Spearmana oraz analizę mediacji. Za poziom istotności w prezentacji wyników uznano $\alpha = 0,05$.

3. Wyniki

3.1. Związki występujące między komunikacją małżeńską a satysfakcją seksualną

W celu sprawdzenia hipotez mówiących o występowaniu związku między wymiarami Kwestionariusza Komunikacji Małżeńskiej (Kaźmierczak, Plopa, 2008) oraz Kwestionariusza Satysfakcji Seksualnej (Plopa, 2017) przeprowadzono test korelacji Rho Spearmana. Wyniki obrazuje tabela 1.

3.1.1. Wsparcie i zaangażowanie w komunikacji między małżonkami a odczuwana satysfakcja seksualna

Analizując tabelę 1 można stwierdzić, że wsparcie i zaangażowanie w komunikacji w sytuacji, kiedy osoba badana oceniała komunikację partnera, wykazały pozytywny, umiarkowany związek z wymiarami satysfakcji seksualnej, na poziomie istotności statystycznej $p < 0,01$. Najsilniej korelują ze sobą wymiary takie jak: wsparcie i bliskość ($r = 0,56$), wsparcie i pieszczoty ($r = 0,55$) czy też wsparcie zorientowane na konkretne potrzeby małżonka z bliskością ($r = 0,55$) oraz z pieszczotami ($r = 0,54$). Słabiej, lecz nadal istotnie statystycznie koreluje wymiar seksu. Przykładowo związek tej zmiennej ze wsparciem wynosi $r = 0,35$, a z zaangażowaniem zorientowanym na wytwarzanie emocji wobec współmałżonka wynosi $r = 0,29$. Wynik

Tabela 1. Analiza statystyczna. Test Rho Spearmana dla wymiarów Kwestionariusza Komunikacji Małżeńskiej (Kaźmierczak, Plopa, 2008) i Kwestionariusza Satysfakcji Seksualnej (Plopa, 2017)

Ocena jakości komunikacji małżonka	Bliskość	Pieszczoty	Seks	Wynik ogólny KSS
Wsparcie	0,56**	0,55**	0,35**	0,57**
Zorientowane na ogólne samopoczucie partnera	0,51**	0,51**	0,31**	0,52**
Zorientowane na konkretne potrzeby małżonka	0,55**	0,54**	0,34**	0,55**
Ocena jakości komunikacji małżonka	Bliskość	Pieszczoty	Seks	Wynik ogólny KSS
Zaangażowana komunikacja	0,50**	0,47**	0,31**	0,49**
Zorientowana na ogólne samopoczucie partnera	0,46**	0,38**	0,30**	0,45**
Zorientowana na wytwarzanie emocji wobec współmałżonka	0,46**	0,49**	0,29**	0,47**
Deprecjacja	-0,36**	-0,26**	-0,28**	-0,36**
Wynik ogólny KKM	0,57**	0,49**	0,36**	0,56**
Samooocena jakości komunikacji	Bliskość	Pieszczoty	Seks	Wynik ogólny KSS
Wsparcie	0,45**	0,44**	0,21*	0,45**
Zorientowane na ogólne samopoczucie partnera	0,41**	0,41**	0,20*	0,42**
Zorientowane na konkretne potrzeby małżonka	0,45**	0,41**	0,21*	0,44**
Zaangażowana komunikacja	0,42**	0,31**	0,18	0,38**
Zorientowana na ogólne samopoczucie partnera	0,33**	0,19*	0,16	0,28**
Zorientowana na wytwarzanie emocji wobec współmałżonka	0,41**	0,39**	0,17	0,41**
Deprecjacja	-0,25**	-0,18*	-0,10	-0,24*
Wynik ogólny KKM	0,47**	0,39**	0,23*	0,45**

***- $p < 0,001$; **- $p < 0,01$; *- $p < 0,05$

ogólny Kwestionariusza Komunikacji Małżeńskiej ukazuje dodatni, umiarkowany związek z wynikiem ogólnym Kwestionariusza Satysfakcji Seksualnej, gdy ankietowany oceniał jakość komunikacji swojego małżonka ($r = 0,56; p < 0,01$).

Podobne wyniki odczytano dla odpowiedzi ankietowanych na temat samych siebie. Związki pomiędzy wymiarami komunikacji i satysfakcji seksualnej jawią się jednak jako słabsze (słabe oraz umiarkowane). Dodatkowo nie wszystkie korelacje dla wymiaru seksu są istotne statystycznie. Brak istotności zauważamy analizując zaangażowaną komunikację, zaangażowaną komunikację zorientowaną na ogólne samopoczucie partnera i zaangażowaną komunikację zorientowaną na wytworzenie emocji wobec współmałżonka ($p > 0,05$). Jednakże, wynik ogólny Kwestionariusza Komunikacji Małżeńskiej ukazuje dodatni, umiarkowany związek z wynikiem ogólnym Kwestionariusza Satysfakcji Seksualnej, gdy ankietowany oceniał jakość komunikacji własnej ($r = 0,45; p < 0,01$).

Powyższe wyniki wskazują na potwierdzenie pierwszej hipotezy szczegółowej, która brzmi: wyższy poziom wsparcia i zaangażowania w komunikacji wiąże się z podwyższonym poziomem satysfakcji seksualnej w obszarze pieszczot, bliskości i seksu u osób w związkach małżeńskich.

3.1.2. Poziom deprecjacji a odczuwana przez małżonków satysfakcja seksualna

Ponownie analizując tabelę 1 odczytano, że poziom deprecjacji koreluje ujemnie, na słabym, lecz istotnym statystycznie poziomie ($p < 0,01$) z wymiarami satysfakcji seksualnej, tj.: bliskość ($r = -0,36$), pieszczoty ($r = -0,26$) oraz seks ($r = -0,28$), gdy respondenci oceniali komunikację swojego partnera. Obecność deprecjacji w ocenie jakości komunikacji małżonka jest związana z ogólnym postrzeganiem satysfakcji seksualnej na poziomie $r = -0,36, p < 0,01$.

W sytuacji, gdy badani oceniali własne zachowania komunikacyjne związek z bliskością wyniósł $r = -0,25, p < 0,01$; z pieszczotami – $r = -0,18, p < 0,05$ oraz z seksem $r = -0,10, p > 0,05$ (wynik nieistotny statystycznie). Występowanie depre-

cjacji w ocenie jakości komunikacji własnej osoby związane jest z ogólnym postrzeganiem satysfakcji seksualnej na poziomie $r = -0,24, p < 0,05$.

Zebrane dane pozwalają na potwierdzenie drugiej z hipotez szczegółowych, traktującej o występowaniu ujemnej korelacji pomiędzy poziomem deprecjacji w komunikacji a poziomem satysfakcji seksualnej w zakresie pieszczot, bliskości i seksu u partnerów.

3.2. Związki występujące pomiędzy bliskością intelektualną, emocjonalną i działaniową a poziomem satysfakcji seksualnej

W celu weryfikacji trzeciej z hipotez szczegółowych, mówiącej o występowaniu związku pomiędzy wymiarami Skali Bliskości Małżeńskiej (Ryś, 1998) oraz Kwestionariusza Satysfakcji Seksualnej (Plopa, 2017) przeprowadzono test korelacji Rho Spearmana. Wyniki przedstawiono w tabeli 2.

Dokonując analizy tabeli 2, można zauważyć, że wszystkie z wymiarów Skali Bliskości Małżonków korelują dodatnio (słabo lub umiarkowanie) z wymiarami Kwestionariusza Satysfakcji Seksualnej na poziomie istotnym statystycznie ($p < 0,01$). Najsilniej przedstawia się związek bliskości emocjonalnej z wynikiem ogólnym KSS ($r = 0,56$), z bliskością ($r = 0,55$) oraz z pieszczotami ($r = 0,53$). Na słabszym poziomie, lecz wciąż istotnym statystycznie, prezentuje się związek bliskości intelektualnej z seksem ($r = 0,26$) czy pieszczotami ($r = 0,37$) oraz związek bliskości działaniowej z seksem ($r = 0,29$).

Przedstawione dane pozwalają potwierdzać trzecią z hipotez szczegółowych, która zakłada związek pomiędzy wysokim poziomem bliskości intelektualnej, emocjonalnej i działaniowej a wysokim poziomem satysfakcji seksualnej w zakresie pieszczot, bliskości i seksu.

3.3. Bliskość jako zmienna mediująca związek komunikacji i satysfakcji seksualnej

W celu odpowiedzi na pytanie o pośredniczącą rolę zmiennej określającej poziom bliskości w związku małżeńskim dla relacji między jakością komunikacji a satysfakcją seksualną partnerów przeprowadzono analizę mediacji, uzupełnioną wynikiem testu

Tabela 2. Analiza statystyczna. Test Rho Spearmana dla wymiarów Skali Bliskości Matrzeńskiej (Ryś, 1998) oraz Kwestionariusza Satysfakcji Seksualnej (Plopa, 2017)

	Bliskość	Pieszczoty	Seks	Wynik ogólny KSS
Bliskość emocjonalna	0,55**	0,53**	0,38**	0,56**
Bliskość intelektualna	0,40**	0,37**	0,26**	0,40**
Bliskość działaniowa	0,46**	0,42**	0,29**	0,45**

***-p < 0,001; **-p < 0,01; *-p < 0,05

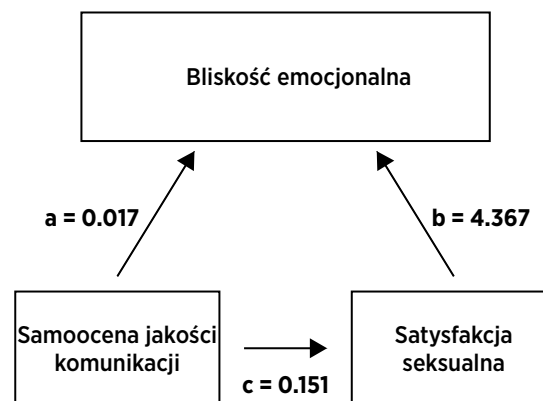
Tabela 3. Analiza statystyczna. Test Rho Spearmana dla wymiarów Skali Bliskości Małżonków (Ryś, 1998) oraz Kwestionariusza Komunikacji Matrzeńskiej (Kaźmierczak, Plopa, 2008)

Kwestionariusz Komunikacji Matrzeńskiej	Bliskość emocjonalna	Bliskość intelektualna	Bliskość działaniowa
Wynik ogólny dla oceny jakości komunikacji małżonka	0,69***	0,48***	0,52***
Wynik ogólny dla samooceny jakości komunikacji	0,61***	0,38***	0,47***

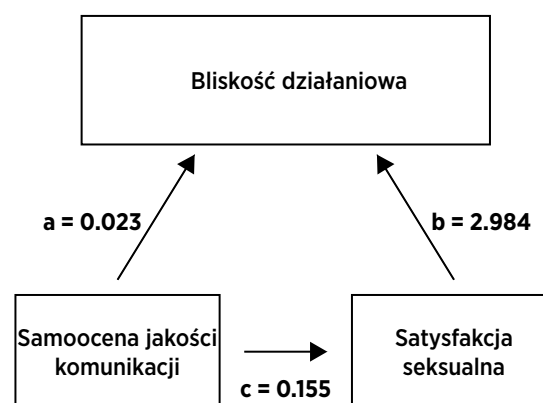
***-p < 0,001; **-p < 0,01; *-p < 0,05

Aroiana. Po pierwsze zweryfikowano występowanie związku pomiędzy zmienną niezależną (jakość komunikacji partnera oraz własnej osoby) oraz zmienną zależną (satysfakcja seksualna). Wyniki obrazuje tabela 1. Podobnie analizie zostały poddane zmienne niezależne: komunikacja oraz bliskość, czego wyniki przedstawiono w tabeli 3.

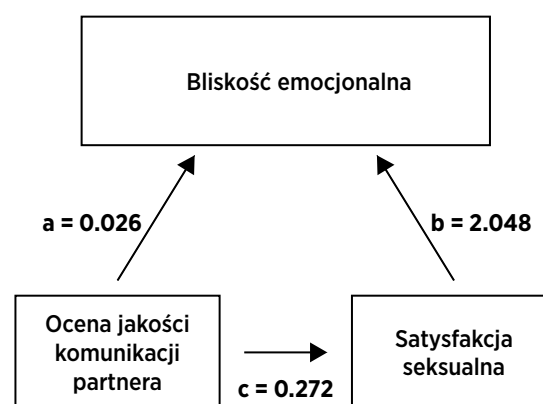
Dla sytuacji, w której osoba badana oceniała własną osobę w aspekcie komunikacji matrzeńskiej, analiza mediacji pokazała, że po uwzględnieniu trzeciej zmiennej (bliskości) jako mediatora, stała się ona ważną zmienną w przewidywaniu poziomu satysfakcji seksualnej. Miało to miejsce w dwóch przypadkach, tj. gdy mediatorem stała się zmienna bliskość emocjonalna oraz bliskość działaniowa. Zestawienie uzyskanych współczynników prezentuje tabela 4. Powyższe mediacje przedstawiono na rysunkach 1 i 2.



Rysunek 1. Analiza mediacji. Bliskość emocjonalna jako mediator między wpływem samooceny jakości komunikacji na satysfakcję seksualną wśród małżonków.



Rysunek 2. Analiza mediacji. Bliskość działaniowa jako mediator między wpływem samooceny jakości komunikacji na satysfakcję seksualną wśród małżonków.



Rysunek 3. Analiza mediacji. Bliskość emocjonalna jako mediator między wpływem oceny jakości komunikacji partnera na satysfakcję seksualną wśród małżonków.

Tabela 4. Analiza mediacji z testem Aroiana (ocena własnej komunikacji)

	Efekt	Etykieta	Oszacowanie	SE	Z	p		Z	SE	p
Mediator – bliskość emocjonalna	Pośrednie	a x b	0,07	0,03	2,74	<0,01	Test Aroiana	2,70	0,03	<0,01
	Bezpośrednie	c	0,15	0,05	2,86	<0,01				
	Całkowite	c + a x b	0,23	0,06	4,10	<0,001				
	Efekt	Etykieta	Oszacowanie	SE	Z	p		Z	SE	p
Mediator – bliskość intelektualna	Indirect	a x b	0,04	0,02	1,99	<0,05	Test Aroiana	1,95	0,02	0,051
	Bezpośrednie	c	0,18	0,05	3,44	<0,001				
	Total	c + a x b	0,23	0,06	4,10	<0,001				
	Efekt	Etykieta	Oszacowanie	SE	Z	p		Z	SE	p
Mediator – bliskość działaniowa	Indirect	a x b	0,07	0,03	2,69	<0,01	Test Aroiana	2,65	0,03	<0,01
	Bezpośrednie	c	0,16	0,05	2,88	<0,01				
	Total	c + a x b	0,23	0,06	4,10	<0,001				

Tabela 5. Analiza mediacji z testem Aroiana (ocena komunikacji partnera)

	Efekt	Etykieta	Oszacowanie	SE	Z	p		Z	SE	p
Mediator – bliskość emocjonalna	Pośrednie	a x b	0,07	0,03	2,06	<0,01	Test Aroiana	2,04	0,03	<0,05
	Bezpośrednie	c	0,16	0,05	6,02	<0,01				
	Całkowite	c + a x b	0,23	0,06	8,41	<0,001				
	Efekt	Etykieta	Oszacowanie	SE	Z	p		Z	SE	p
Mediator – bliskość intelektualna	Indirect	a x b	0,05	0,03	1,67	<0,05	Test Aroiana	1,64	0,02	0,1
	Bezpośrednie	c	0,27	0,05	6,68	<0,001				
	Total	c + a x b	0,33	0,04	8,41	<0,001				
	Efekt	Etykieta	Oszacowanie	SE	Z	p		Z	SE	p
Mediator – bliskość działaniowa	Indirect	a x b	0,04	0,02	1,85	0,06	Test Aroiana	1,83	0,02	0,07
	Bezpośrednie	c	0,28	0,04	6,41	<0,001				
	Total	c + a x b	0,33	0,04	8,41	<0,001				

Wynik wskazujący na częściową mediację poziomu bliskości emocjonalnej w związku został potwierdzony testem Aroiana, który okazał się istotny statystycznie ($Z = 2,70; p < 0,01$). Podobnie, w przypadku, gdy mediatorem stała się bliskość działaniowa ($Z = 2,65; p < 0,01$).

W sytuacji, kiedy predyktorem stała się jakość komunikacji partnera, oceniana przez osobę badaną, bliskość okazała się być ważnym mediatorem tylko, gdy analizie została poddana bliskość emocjonalna ($Z = 2,04; p < 0,05$). Zestawienie uzyskanych współczynników prezentuje tabela 5. Powyższa mediacja została przedstawiona na rysunku 3.

4. Dyskusja wyników

Przeprowadzone analizy pozwoliły na wykazanie związków pomiędzy wsparciem i zaangażowaniem w komunikacji między małżonkami a odczuwaną przez nich satysfakcją seksualną. Biorąc pod uwagę wyniki ogólne kwestionariuszy, korelacje występują zarówno w sytuacji, kiedy małżonek oceniał komunikację swojego partnera, jak i swoją własną.

Badania potwierdziły także drugą z hipotez, która zakładała związek pomiędzy niskim poziomem deprecjacji w komunikacji a wysokim poziomem

satysfakcji seksualnej u małżonków. Wyniki ogólne kwestionariuszy wykazały zakładaną korelację dla obu wersji Kwestionariusza Komunikacji Małżeńskiej.

Uzyskane dla tych dwóch zmiennych wyniki znajdują swoje potwierdzenie w badaniach (Meston, Trapnell, 2005; Plopa, 2017), które zostały przywołane już w części teoretycznej. Badania Nomejko i in. (2017) prezentują występowanie zależności zarówno pomiędzy oceną jakości komunikacji partnera, jak i samooceną jakości komunikacji badanych osób z satysfakcją seksualną. Pokazują one również, że znaczenie komunikacji dla satysfakcji seksualnej zwiększa się wraz ze stażem związku, ponieważ zmienia ona ta zaczyna pełnić funkcję bufora w obliczu spadku poziomu zadowolenia z aktywności seksualnej czy rutyny (tamże). Analizę badań własnych można zatem wzbogacić o uwzględnienie czasu trwania relacji małżeńskiej osób badanych. Wyniki przeprowadzonych badań w odróżnieniu od Nomejko i in. (2017) wskazały, że w pracy z parą szczególną uwagę należy zwrócić na wsparcie w komunikacji, nie zaś na zaangażowanie i deprecjację. Warto zweryfikować w dalszych badaniach, czy różnica ta znajduje swoje uzasadnienie w wydarzeniach, które nastąpiły pomiędzy wyżej wspomnianymi badaniami Nomejko i in. (2017) a badaniami własnymi – pandemią wirusa COVID-19, konfliktami wojennymi oraz kryzysem gospodarczym. Nielatwe do samodzielnego przezwyciężenia sytuacje mogą powodować, że w podsystemie małżeńskim ważne będzie wsparcie okazywane sobie wzajemnie przez współmałżonków.

Związek komunikacji z satysfakcją seksualną okazuje się silniejszy dla kobiet niż mężczyzn (Komorowska-Pudło, 2014). W świetle rozważań Plopy (2017) różnice te mogą wynikać z tego, iż kobiety kładą silniejszy akcent na relacyjne aspekty satysfakcji seksualnej (bliskość, intymność, otwartość), natomiast mężczyźni na odczucia fizyczne. Stwarza to perspektywę dla dalszej analizy badań własnych, właśnie pod kątem rozbieżności płciowych.

Badania (Mallory, 2022) potwierdzają również, że komunikacja werbalna na temat seksu w małżeństwie wykazuje związek z odczuwaną przez małżonków satysfakcją seksualną. Z kolei satysfakcja z komunikacji seksualnej jest predyktorem zadowolenia z pożycia seksualnego (Blunt-Vinti i in., 2019). Stanowi to

podstawę do działań psychoedukacyjnych, które mają zwrócić uwagę na werbalne i niewerbalne porozumiewanie się również podczas samego zbliżenia, a nie wyłącznie przed lub po nim. Jest to szczególnie ważne w kontekście transmisji kulturowych, gdzie rozmowy na tematy związane z seksualnością rodzą zawstydzenie, a w przestrzeni językowej wciąż brakuje neutralnych określeń na zjawiska z tego obszaru (Rogodzińska, Obrębska, 2018).

Z perspektywy klinicznej sytuacja zakłócenia zdrowia psychicznego jednego z partnerów, skutkująca pogorszeniem komunikacji z jego strony, prowadzi do obniżenia satysfakcji seksualnej (Scott i in., 2012). Z tego powodu warto informować pacjentów, że w przypadku występowania zaburzeń czy chorób psychicznych u któregoś z partnerów, powinni oni komunikować swoje oczekiwania czy obawy związane ze sferą seksualną.

Związek, który występuje pomiędzy jakością komunikacji małżonków a ich zadowoleniem z pożycia seksualnego, ma niezwykle aplikacyjny charakter. Promocja komunikacji i praca nad jej jakością podczas terapii małżeńskiej prowadzi bowiem do wzrostu satysfakcji seksualnej małżonków (Botlani i in., 2012).

Potwierdzenie słuszności trzeciej z hipotez stanowi cenne źródło wiedzy, płynące z przedstawionej pracy. Badania własne zademonstrowały występowanie związków pomiędzy poszczególnymi wymiarami bliskości i satysfakcji seksualnej, jak również dla wyników ogólnych Skali Bliskości Małżonków i Kwestionariusza Satysfakcji Seksualnej. Rezultaty te korespondują z badaniami Træen i Kvaem (2022), w których czynnikiem najbardziej wpływającym na postrzeganą bliskość z partnerem była satysfakcja seksualna. Sytuacja ta miała miejsce dla obu płci i bez względu na czas trwania związku (tamże).

Rezultaty badań Nagy i Theiss (2013) wskazują, że partnerki mężczyzn, którzy opiekują się dziećmi, mogą odczuwać większą bliskość ze swoim partnerem. W świetle takich przesłanek można rozważyć przeprowadzenie analogicznych badań do tych przedstawionych w poniższej pracy, lecz z uwzględnieniem aktualnej fazy związku małżeńskiego badanych osób i liczby posiadanego potomstwa. Przywoływane powyżej badanie z Norwegii wykazało także, że poczucie bliskości i satysfakcja seksualna silniej korelują

ze sobą w przypadku mężczyzn niż kobiet oraz że pozostawanie w monogamicznym związku sprzyja bliskości pomiędzy małżonkami (tamże). Z uwagi na to badania własne można rozszerzyć o porównanie związku bliskości i satysfakcji seksualnej dla obu płci, jak również odnieść je do wyników uzyskanych przez osoby w związkach innego typu niż małżeństwo.

Warto zauważyć, że wśród wymiarów bliskości, ale również wyniku ogólnego Kwestionariusza Satysfakcji Seksualnej (Plopa, 2017), zdecydowanie najsilniejsze związki z satysfakcją seksualną prezentuje bliskość emocjonalna. Znajduje to swoje uzasadnienie w badaniach przeprowadzonych wśród młodych dorosłych, którzy wyrażają oczekiwanie, że seks z partnerem zaowocuje emocjonalną bliskością (Blumenstock, 2022). Co ciekawe, badanie przeprowadzone wśród kobiet chorujących na raka piersi i ich partnerach pokazało, że zależność pomiędzy bliskością a satysfakcją seksualną występuje nie tylko w odniesieniu do bliskości odczuwanej przez osobę badaną (Rottmann i in., 2017). Wyniki wskazały, że satysfakcja seksualna kobiet wzrastała wraz z bliskością emocjonalną, której doświadczał ich partner (tamże). Stanowi to potwierdzenie występujących w relacji romantycznej sprzężeń zwrotnych.

Związek występujący pomiędzy bliskością i satysfakcją seksualną nasuwa również pytanie o rolę stylu przywiązania każdego z małżonków. Stanowi to przesłankę do przeprowadzenia badań dotyczących wpływu tego obszaru jako efektu doświadczania bliskości we wczesnych latach życia na zaobserwowany związek bliskości i satysfakcji seksualnej w relacjach romantycznych.

Zadawanie pytań i weryfikowanie zależności, występujących pomiędzy bliskością a innymi zjawiskami natury psychologicznej mogą pozwolić na zwiększenie wykorzystywania tej zmiennej na gruncie praktycznym. Badania pokazują, że wśród badanych małżeństw, gdzie wiek małżonków wynosił co najmniej 65 lat, bliskość małżeńska łagodziła negatywne skutki wpływu niepełnosprawności funkcjonalnej osób badanych (Mancini, Bonanno, 2006). Była silnie powiązana ze zmniejszeniem depresji i lęku, a także zwiększała poczucie własnej wartości uczestników badania. Stanowi zatem ważny zasób dla osób w podeszłym wieku, również jako czynnik adaptujący do choroby (tamże).

W przypadku omawiania bliskości, warto zwrócić uwagę na związek, jaki wykazała ona również z komunikacją. Nie został on objęty osobną hipotezą badawczą w tejże pracy, ponieważ został przedstawiony wyłącznie dla celu zbadania mediującej roli bliskości. Pomimo to, uzyskane pomiędzy tymi zmiennymi wyniki, niewątpliwie mogą stanowić inspirację do dalszych badań, które będą skupiać się na tych dwóch obszarach. Przywoływane przy dyskusji związku komunikacji i satysfakcji seksualnej badania wykazują, że komunikacja na tematy seksu ma związek z bliskością pomiędzy małżonkami (Mallory, 2022).

Uzyskane w analizie badań własnych wyniki, pozwalają twierdzić o częściowym potwierdzeniu ostatniej z hipotez. Bliskość emocjonalna oraz działaniowa okazały się mediatorami związku komunikacji i satysfakcji seksualnej u osób badanych w sytuacji, kiedy oceniali oni jakość komunikacji własnej. Z kolei dla wersji Kwestionariusza Komunikacji Małżeńskiej, gdzie badane osoby oceniały komunikację współmałżonka, mediacyjną rolę pomiędzy komunikacją a satysfakcją seksualną wykazała tylko bliskość emocjonalna. Mediująca rola bliskości emocjonalnej w obu przypadkach zwraca uwagę na fakt, iż to właśnie ten wymiar bliskości wykazywał najsilniejsze związki zarówno z komunikacją, jak i satysfakcją seksualną.

Rolę bliskości emocjonalnej jako mediatora dla samooceny komunikacji i oceny jakości komunikacji partnera można tłumaczyć poprzez związek tego rodzaju bliskości z komunikacją oraz seksualnością małżonków. Właśnie ten wymiar bliskości szczególnie wzmacniany jest poprzez komunikację niewerbalną (Szopiński, 1973). Podobnie bliskość działaniowa cechuje się znacznym udziałem elementów niewerbalnego porozumiewania się. Seks małżonków może być miejscem wzajemnego przekazu przeżyć i doznań, których nie sposób okazać w sposób werbalny. Babin (2013) z kolei odkryła, że komunikacja niewerbalna przewiduje poziom satysfakcji seksualnej. Stanowi bowiem prymarne narzędzie komunikacji podczas stosunku seksualnego poprzez dotyk, gesty, mimikę twarzy, kontakt wzrokowy czy wokalikę.

Powyższe rozumowanie dotyczące połączenia tytułowych zmiennych poprzez aspekt niewerbalny potwierdza również fakt, iż bliskość intelektualna nie wykazuje mediacyjnej roli pomiędzy komunikacją

a satysfakcją seksualną. Może się tak dzieć, ponieważ bliskość intelektualna w odróżnieniu od bliskości emocjonalnej i działaniowej, skupia się wokół komunikacji werbalnej. Natomiast jej udział w aktach seksualności małżonków wciąż jest zdecydowanie mniejszy. Respondenci wskazują, że unikają komunikacji werbalnej podczas stosunku, by zachować nastrój, chronić uczucia partnera czy uniknąć negatywnych emocji i oceny partnera (Séguin, 2024). Ponadto wierzą, że jest ona prostsza w wyrażaniu i interpretacji dla partnera, a co za tym idzie skuteczniejsza (Lutmer, Walker, 2024). Z tego powodu wolą, by werbalne rozmowy na tematy seksualne odbywały się przed lub po stosunku (tamże). Preferencja ta może mieć również związek z popularyzacją pornografii oraz sposobem przedstawiania seksu w mediach (Séguin, 2024). W związku z powyższymi argumentami należałoby zgłębić związek komunikacji werbalnej i niewerbalnej z satysfakcją seksualną, uwzględniając zjawisko bliskości między partnerami.

Badanie Lutmer i Walker (2024) wskazuje na jeszcze jedną prawidłowość, która może tłumaczyć mediującą rolę bliskości. Jako jeden z głównych powodów wyjaśniających występowanie komunikacji podczas aktywności seksualnej, wyróżnili bowiem pewien rodzaj komfortu. Występuje on w sytuacji bliskiej przyjaźni, zaufania i/lub długiej historii partnerów. Można zatem wnioskować, że rozwój bliskości pomiędzy małżonkami, zwłaszcza tej, wyrażanej niewerbalnie, prowadzi do występowania tego typu swobody i spokoju, a co za tym idzie również satysfakcji seksualnej.

5. Podsumowanie

Przeprowadzone analizy wykazały, że istnieje złożony związek pomiędzy komunikacją i bliskością a satysfakcją seksualną małżonków. Wysoki poziom oceny jakości komunikacji własnej i komunikacji partnera, a więc wysoki poziom wsparcia i zaangażowania oraz niski poziom deprecjacji przejawiany w relacji, a także wysoki poziom bliskości emocjonalnej, intelektualnej i działaniowej wiążą się pozytywnie z satysfakcją z życia seksualnego. Ponadto, bliskość emocjonalna i działaniowa odgrywają rolę mediatora pomiędzy komunikacją a satysfakcją seksualną.

Wyniki sugerują, że zarówno komunikacja, jak i bliskość pozostają w zależnościach z zadowoleniem z pożycia seksualnego małżonków. Układy wzajemnych powiązań badanych zmiennych mogą stanowić podstawę stosowania ich na gruncie praktycznym, chociażby w obszarze poradnictwa seksuologicznego, terapii par czy profilaktyki zdrowia seksualnego. Psycholodzy i terapeuci pracujący z małżeństwami mogą wzmacniać poczucie wewnątrzsterowności swoich pacjentów/klientów, ponieważ każda z badanych zmiennych może zmieniać swój poziom w zależności od wzajemnych odniesień czy podjętych interwencji. Jest to niezwykle ważne, zwłaszcza w kontekście rosnącej ilości zmierzających ku rozpadowi relacji. Zastosowanie w praktyce wniosków płynących z przedstawionych w pracy badań jest również w interesie społecznym, ponieważ może uchronić jednostki od negatywnych implikacji rozwodów, w tym od konsekwencji natury psychologicznej.

Mocną stroną przeprowadzonych badań jest ich aplikacyjny charakter. Coraz więcej osób, w tym par, zgłasza się po pomoc seksuologiczną, więc badania dające podstawy dla metod i technik aplikacyjnych na tym polu, są niezwykle ważne. Istotnym aspektem powyższych badań jest możliwość budowania poczucia wpływu wśród populacji na badane zmienne – komunikację, bliskość i satysfakcję seksualną. Może mieć to duże znaczenie zwłaszcza dla małżonków zmagających się z problemami we wzajemnych relacjach. Od wielu lat psychologia zajmuje się również badaniem wpływu seksualności na życie jednostki, by zgodnie z orientacją psychologii pozytywnej, zdobywać informacje w kontekście dążenia i osiągania dobrostanu psychicznego. Przeprowadzone badania wzbogacają również dotychczasowy dorobek naukowy dotyczący tematyki podejmowanej w pracy, zwłaszcza w obszarze bliskości i seksualności.

Słabą stroną pracy jest brak skali aprobaty społecznej w zastosowanych narzędziach. Badania z obszaru seksualności są szczególnie narażone na wysoką deklaratywność odpowiedzi respondentów, co mogło być przyczyną wyników odbiegających od rozkładu normalnego. Wpływ tego zjawiska starano się ograniczyć brakiem konieczności udziału w badaniu obojga małżonków, należących do konkretnej diady małżeńskiej. Badania można również poszerzyć o uczestników, pozostających w relacjach romantycznych ustrukturyzowanych inaczej niż małżeństwo.

Bibliografia

- Adamski, M. (2015). Miłość a satysfakcja małżeńska u par z krótkim i długim stażem małżeńskim. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 24(4), 172-181. (Za:) <https://stowarzyszeniefidesratio.pl/Presentations0/2015-4-14Adamski.pdf>
- Babin, E.A. (2013). An examination of predictors of nonverbal and verbal communication of pleasure during sex and sexual satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30(3), 270-292. <https://doi.org/10.1177/0265407512454523>
- Beck, A.T. (1996). *Miłość nie wystarczy. Jak rozwiązywać nieporozumienia i konflikty małżeńskie*. Poznań: Media Rodzina.
- Beisert, M. (2005). Psychologia zaburzeń seksualnych. (W:) H. Sęk (red.), *Psychologia kliniczna: Tom 2*, 202-220. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Beisert, M. (red.), (2006). *Seksualność w cyklu życia człowieka*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Birnie-Porter, C., Hunt, M. (2015). Does relationship status matter for sexual satisfaction? The roles of intimacy and attachment avoidance in sexual satisfaction across five types of ongoing sexual relationships. *Canadian Journal of Human Sexuality*, 24(2), 174-183. <https://doi.org/10.3138/cjhs.242-A5>
- Blumenstock, S.M. (2022). Expectations and sexual desire in romantic relationships: An experimental investigation of pleasure and emotional closeness expectancies among young adults. *Journal of Sex Research*, 59(3), 283-302. <https://doi.org/10.1080/00224499.2021.1991260>
- Blunt-Vinti, H., Jozkowski, K.N., Hunt, M. (2019). Show or tell? Does verbal and/or nonverbal sexual communication matter for sexual satisfaction? *Journal of Sex & Marital Therapy*, 45(3), 206-217. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2018.1501446>
- Botlani, S., Shahsiah, M., Padash, Z., Ahmadi, A., Bahrami, F. (2012). The effect of attachment-based couple therapy on couples' attachment style, sexual intimacy and sexual satisfaction. *Interdisciplinary Journal of Contemporary Research in Business*, 3, 375-390.
- Braun-Gałkowska, M. (2003). Profilaktyka życia rodzinnego. (W:) I. Janicka, T. Rostowska (red.), *Psychologia w służbie rodziny*, 10-18. Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- Buss, D.M. (2014). *Zazdrość: Niebezpieczna namiętność*. Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Chmielewska, M. (2019). Rola miłości w budowaniu wysokiej jakości związku małżeńskiego. (W:) E. Chodźko, M. Śliwa (red.), *Motywy miłości w literaturze polskiej i obcej*, 270-286. Lublin: Wydawnictwo Naukowe Tygiel.
- Chrost, M. (2020). Wiąż małżeńska jako doświadczenie miłości w ujęciu chrześcijańskim. *Studia Paedagogica Ignatiana*, 23(1), 51-68. <https://doi.org/10.12775/SPI.2020.1.003>
- Davis, D., Shaver, P.R., Widaman, K.F., Vernon, M.L., Follette, W.C., Beitz, K. (2006). "I can't get no satisfaction": Insecure attachment, inhibited sexual communication, and sexual dissatisfaction. *Personal Relationships*, 13(4), 465-483. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2006.00130.x>
- Dundon, C., Rellini, A. (2010). More than sexual function: Predictors of sexual satisfaction in a sample of women age 40-70. *The Journal of Sexual Medicine*, 7(2), 896-904. <https://doi.org/10.1111/j.1743-6109.2009.01557.x>
- Eggerichs, E. (2010). *Język miłości i szacunku: Jak odnaleźć klucz do porozumiewania w małżeństwie*. Kraków: Wydawnictwo Esprit.
- Fallis, E.E., Rehman, U.S., Woody, E.Z., Purdon, C. (2016). The longitudinal association of relationship satisfaction and sexual satisfaction in long-term relationships. *Journal of Family Psychology*, 30(7), 822-831. <https://doi.org/10.1037/fam0000205>
- Freihart, B.K., Sears, M.A., Meston, C.M. (2020). Relational and interpersonal predictors of sexual satisfaction. *Current Sexual Health Reports*, 12, 136-142. <https://doi.org/10.1007/s11930-020-00260-w>
- Gąsior, K. (2014). Prężność rodzinna – nowe wyzwanie dla profilaktyki. *Resocjalizacja Polska*, 6, 79-88.
- Hajcak, F., Garwood, P. (2008). *Dlaczego ze sobą śpimy? 17 nieseksualnych powodów, dla których ludzie uprawiają seks*. Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Janicka, I. (2006). *Kohabitacja a małżeństwo w perspektywie psychologicznej*. Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- Jankowska, M. (2016). Komunikacja pomiędzy małżonkami a ocena jakości związku małżeńskiego. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 28(4), 119-139. (Za:) <https://fidesratio.com.pl/ojs/index.php/FetR/article/view/728/579>
- Każmierczak, M., Plopa, M. (2008). *Kwestionariusz Komunikacji Małżeńskiej*. Warszawa: Wydawnictwo AEH.
- Komorowska-Pudło, M. (2014). Satysfakcja seksualna małżonków a jakość ich relacji w innych sferach funkcjonowania związku. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 20(4), 162-195. (Za:) <https://stowarzyszeniefidesratio.pl/Presentations0/2014-4Komorowska.pdf>
- Kowalczyk, R., Lew-Starowicz, Z. (2017). Definicja i koncepcja normy w seksuologii. (W:) M. Lew-Starowicz, Z. Lew-Starowicz, V. Skrzypulec-Plinta (red.), *Seksuologia*, 21-34. Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL.
- Krawiec, G. (2018). Wybrane uwarunkowania powodzenia i niepowodzenia w małżeństwach. (W:) M. Rucki (red.), *Wpływ ideologii na naukę i życie społeczne*, 257-274. Warszawa: Chrześcijańskie Forum Pracowników Nauki.
- Kurowska, I., Nikel, Ł. (2023). Cechy temperamentu i zachowania komunikacyjne pomiędzy partnerami a satysfakcja ze związku. (W:) K. Puja (red.), *Humanistyka i nauki społeczne: Doświadczenia Konteksty Wyzwania: Vol. 17: Wokół (nie) korzystnych zjawisk i przemian sfery prywatnej, finansów oraz przedsiębiorczości*, 23-35. Wrocław: Exante Wydawnictwo Naukowe.
- Lachowska, B. (2022). Pozytywna psychologia rodziny – w teorii i praktyce. (W:) I. Janicka, H. Liberska (red.), *Psychologia rodziny*, 537-565. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Leavitt, C.E., Lefkowitz, E.S., Waterman, E.A. (2019). The role of sexual mindfulness in sexual wellbeing, relational wellbeing, and self-esteem. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 45(6), 497-509. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2019.1572680>
- Liberacka-Dwojak, M., Izdebski, P. (2021). Psychospołeczne wyznaczniki komunikacji seksualnej: przegląd badań. *Seksuologia Polska*, 19, 1-12. <https://doi.org/10.5603/SP.2021.0002>
- Lutmer, A., Walker, A.M. (2024). Patterns of verbal and nonverbal communication during sex. *Archives of Sexual Behaviour*, 53(4), 1449-1462. <https://doi.org/10.1007/s10508-024-02811-x>
- Mallory, A.B. (2022). Dimensions of couples' sexual communication, relationship satisfaction, and sexual satisfaction: A meta-analysis. *Journal of Family Psychology*, 36(3), 358-371. <https://doi.org/10.1037/fam0000946>
- Mancini, A., Bonanno, G.A. (2006). Marital closeness, functional disability, and adjustment in late life. *Psychology and Aging*, 21(3), 600-610. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.21.3.600>
- McKay, M., Davis, M., Fanning, P. (2007). *Sztuka skutecznego porozumiewania się: Praca, rodzina, zabawa*. Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

- Meston, C., Trapnell, P. (2005). Development and validation of a five-factor sexual satisfaction and distress scale for women: The Sexual Satisfaction Scale for Women (SSS-W). *Journal of Sexual Medicine*, 2(1), 66-81. <https://doi.org/10.1111/j.1743-6109.2005.20107.x>
- Nagy, M.E., Theiss, J.A. (2013). Applying the relational turbulence model to the empty-nest transition: Sources of relationship change, relational uncertainty, and interference from partners. *Journal of Family Communication*, 13(4), 280-300. <https://doi.org/10.1080/15267431.2013.823430>
- Nomejko, A., Dolińska-Zygmunt, G., Mucha, A. (2017). Znaczenie jakości komunikacji dla satysfakcji seksualnej kobiet i mężczyzn w bliskich związkach o różnym stażu. *Seksuologia Polska*, 15(1), 1-8.
- Nomejko, A., Dolińska-Zygmunt, G., Zdrojewicz, Z. (2012). Poczucie jakości życia a satysfakcja z życia seksualnego – badania własne. *Seksuologia Polska*, 10(2), 54-60.
- Nyarks, A., Hope, M.M. (2023). Impact of effective communication in a marriage. *International Journal of Research in Education, Science and Technology*, 4(2), 33-40.
- Orłowski, G. (2018). Czynniki warunkujące powodzenie małżeństwa. *Kwartalnik Naukowy Fides et ratio*, 35(3), 19-39. (Za:) <https://fidesetratio.com.pl/ojs/index.php/Fetr/article/view/512>
- Plopa, M. (2011). *Psychologia rodziny: Teoria i badania*. Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Plopa, M. (2017). Kwestionariusz Satysfakcji Seksualnej. *Polskie Forum Psychologiczne*, 22(4), 517-543. <https://doi.org/10.14656/PFP20170401>
- Quinn-Nilas, C. (2020). Relationship and sexual satisfaction: A developmental perspective on bidirectionality. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(2), 624-646. <https://doi.org/10.1177/0265407519876018>
- Rogodzińska, K., Obrębska, M. (2018). Współczesne tabu językowe, czyli o czym nie mówią Polacy. *Człowiek i Społeczeństwo*, 45, 128-149. <https://doi.org/10.14746/cis.2018.45.7>
- Rostowski, J. (1987). *Zarys psychologii małżeństwa: psychologiczne uwarunkowania dobrego związku małżeńskiego*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Rottmann, N., Gilså Hansen, D., dePont Christensen, R., Hagedoorn, M., Frisch, M., Nicolaisen, A. (2017). Satisfaction with sex life in sexually active heterosexual couples dealing with breast cancer: A nationwide longitudinal study. *Acta Oncologica*, 56(2), 212-219. <https://doi.org/10.1080/0284186X.2016.1266086>
- Ryś, M. (1998). *Konflikty w rodzinie: Niszczą czy budują?* Warszawa: Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej Ministerstwa Edukacji Narodowej.
- Ryś, M., Greszta, E., Grabarczyk, K. (2019). Intelktualna, emocjonalna i działaniowa bliskość małżonków a ich gotowość do rozwiązywania konfliktów oraz przebaczenia. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 38(2), 221-254. <https://doi.org/10.34766/fetr.v2i38.77>
- Satir, V. (2002). *Rodzina: Tu powstaje człowiek*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Scott, V.C., Sandberg, J.G., Harper, J.M., Miller, R.B. (2012). The impact of depressive symptoms and health on sexual satisfaction for older couples: Implications for clinicians. *Contemporary Family Therapy*, 34(3), 376-390. <https://doi.org/10.1007/s10591-012-9198-2>
- Séguin, L.J. (2024). “I’ve learned to convert my sensations into sounds”: Understanding during-sex sexual communication. *The Journal of Sex Research*, 61(2), 169-183. <https://doi.org/10.1080/00224499.2022.2134284>
- Stephenson, K., Meston, C. (2010). Differentiating components of sexual well-being in women: Are sexual satisfaction and sexual distress independent constructs? *The Journal of Sexual Medicine*, 7(7), 2458-2468. <https://doi.org/10.1111/j.1743-6109.2010.01836.x>
- Szopiński, J. (1973). Rozwój kontaktu osobowego we współczesnym małżeństwie. *Zdrowie Psychiczne*, 4, 28-34.
- Szpakowski, B. (2016). *Bliskość, która leczy*. Kraków: Wydawnictwo Salwator.
- Træen, B., Kvaem, I.L. (2022). The longer it is, the closer one feels: Perception of emotional closeness to the partner, relationship duration, sexual activity, and satisfaction in married and cohabiting persons in Norway. *Sexuality & Culture*, 27, 761-785. <https://doi.org/10.1007/s12119-022-10037-z>
- Vowels, M.L., Mark, K.P. (2018). Relationship and sexual satisfaction: a longitudinal actor-partner interdependence model approach. *Sexual and Relationship Therapy*, 35(4), 1-14. <https://doi.org/10.1080/14681994.2018.1441991>
- Walęcka-Matyja, K., Szkudlarek, A. (2019). Psychological predictors of satisfaction with a close interpersonal relationship. The role of emotional communication. *Quarterly Journal Fides et Ratio*, 38(2), 50-73. <https://doi.org/10.34766/fetr.v2i38.66>
- Weryszko, M. (2020a). Interpersonal communication as the essence of social interaction. *Quarterly Journal Fides et Ratio*, 42(2), 253-268. <https://doi.org/10.34766/fetr.v42i2.287>
- Weryszko, M. (2020b). Marriage love – conditions for the success of fundamental relationship in the family. *Quarterly Journal Fides et Ratio*, 41(1), 129-143. <https://doi.org/10.34766/fetr.v41i1.220>
- Yucel, D., Gassanov, M.A. (2010). Exploring actor and partner correlates of sexual satisfaction among married couples. *Social Science Research*, 39(5), 725-738. <https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2009.09.002>
- Żak-Łykus, A., Nawrat, M. (2013). Satysfakcja seksualna, życiowa i partnerska. *Family Forum*, 13(3), 171-186.