

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СЕКСУАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ: ТЕОРЕТИЧНИЙ ДИСКУРС

PECULIARITIES OF THE DEVELOPMENT OF SEXUAL COMPETENCE OF AN INDIVIDUAL: THEORETICAL DISCOURSE

У статті розкривається сутність феномену сексуальної компетентності особистості як складної та багаторівневої характеристики, що проявляється у здатності повноцінно та гармонійно проживати свою сексуальність. Проаналізовано три базові рівні розвитку сексуальної компетентності: дитячий, підлітковий та дорослий. Виділено три базові типи сексуальної компетентності: платонічна, еротична та генітальна. Розглянуто чотири провідні функції: самоідентифікаційна, комунікативна, гедоністична та репродуктивна.

Виокремлено чотири базові компоненти сексуальної компетентності: когнітивний (система знань), емоційно-оцінний (ставлення та цінності), поведінковий (практичні навички) та мотиваційно-регулятивний (здатність керувати своєю поведінкою). На основі цього визначено ключові виміри сексуальної компетентності, такі як сексуальна грамотність, усвідомлення власних потреб та меж, інтеграція сексуальності в цілісну самосвідомість, емоційний та тілесний інтелект, позитивний образ тіла, відкритість до нового досвіду, комунікативні навички, сексуальна етика та відповідальність, вміння долати сексуальні труднощі.

Окреслено маркери рівня розвитку сексуальної компетентності для кожного вікового етапу.

Особлива увага приділяється розвитку сексуальної компетентності у студентській молоді. Запропоновано ключові напрямки тренінгової роботи: інформаційне забезпечення, ціннісно-мотиваційний вплив, тренінг комунікативних навичок, розвиток емоційного і тілесного інтелекту, формування позитивного ставлення до своєї сексуальності.

Окреслено перспективи подальших досліджень, зокрема, підбір методичного інструментарію для психодіагностики рівня розвитку сексуальної компетентності та емпіричного дослідження для верифікації теоретичної моделі та розробка комплексної тренінгової програми.

Ключові слова: *особистість, сексуальна компетентність, рівні розвитку сексуальної*

компетентності, маркери рівня розвитку сексуальної компетентності, тренінг сексуальної компетентності.

The article reveals the essence of the phenomenon of sexual competence of an individual as a complex and multi-level characteristic, which manifests itself in the ability to fully and harmoniously live one's sexuality. Three basic levels of sexual competence development are analyzed: childish, adolescent and adult. Three basic types of sexual competence are distinguished: platonic, erotic and genital. Four leading functions are considered: self-identification, communication, hedonistic and reproductive.

Four basic components of sexual competence are distinguished: cognitive (knowledge system), emotional-evaluative (attitudes and values), behavioral (practical skills) and motivational-regulatory (ability to control one's behavior). Based on this, the key dimensions of sexual competence are defined, such as sexual literacy, awareness of one's own needs and limits, integration of sexuality into a holistic self-awareness, emotional and bodily intelligence, positive body image, openness to new experiences, communication skills, sexual ethics and responsibility, the ability to overcome sexual difficulties.

Markers of the level of development of sexual competence for each age stage are outlined. Special attention is paid to the development of sexual competence among student youth. The key areas of training work are proposed: information provision, value-motivational influence, training of communication skills, development of emotional and physical intelligence, formation of a positive attitude towards one's sexuality.

Prospects for further research are outlined, in particular, the selection of methodological tools for psychodiagnosis of the level of development of sexual competence and empirical research to verify the theoretical model and the development of a comprehensive training program.

Key words: *personality, sexual competence, markers for the development of sexual competence, markers for the development of sexual competence, training of sexual competence.*

УДК 159.922:613.88:371.8

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.63.29>

Раєвська Я.М.

д.психол.н., професор,
директор Навчально-наукового
інституту психологічних
та соціальних наук
ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія
управління персоналом»

Білаш І.В.

магістрант кафедри психології
ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія
управління персоналом»

Постановка проблеми. У сучасному суспільстві все більше уваги приділяється питанням сексуального здоров'я та благополуччя особистості. Швидкі зміни у соціокультурному полі, трансформації традиційних норм та цінностей у сфері сексуальності, поширення нових знань та технологій, міжкультуральний обмін – все це висуває підвищені вимоги до рівня обізнаності та компетентності людини у питаннях статевого життя.

World Health Organization (WHO) визначає сексуальну компетентність як ключовий елемент сексуального здоров'я, що включає знання, навички, ставлення та цінності та підкреслює, що відсутність якісного, відповід-

ного віку та розвитку сексуального виховання можуть залишити дітей

і молодих людей вразливими до шкідливої сексуальної поведінки та сексуальної експлуатації. Виключення складних питань із комплексної сексуальної освіти робить молоді уразливою та обмежує її свободу волі в їхніх сексуальних практиках та стосунках. [18, С.18].

Особливо актуальним завданням розвитку сексуальної компетентності постає у роботі зі студентською молоддю. Адже саме в період навчання у ЗВО відбувається активний процес особистісного і професійного становлення, закладаються базові цінності та життєві орієнтири на майбутнє. Водночас, для багатьох

молодих людей цей період супроводжується першими серйозними інтимними стосунками, сексуальним експериментуванням, необхідністю приймати відповідальні рішення щодо контрацепції, захисту репродуктивного здоров'я тощо. Некомпетентність у цих питаннях може призводити до цілої низки проблем – від невдоволення статевим життям до небажаної вагітності чи інфікування ЗПСШ.

Відтак, дослідження феномену сексуальної компетентності особистості, визначення її структури та шляхів цілеспрямованого формування у студентської молоді є важливим теоретичним та прикладним завданням сучасної психологічної науки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Проблематика сексуальної компетентності особистості знайшла відображення у роботах як вітчизняних, так і зарубіжних дослідників. Західна наукова традиція, започаткована роботами Зигмунда Фрейда, Альфреда Кінсі [13, 14], Вільяма Мастерса і Вирджинії Джонсон, продовжена в розробках Джона Готтмана і Марті Кляйна. Сьогодні новітні наукові дослідження в сфері сексуальності проходять з використанням усіх новітніх досягнень цивілізації в тому числі в технічних та комунікаційних сферах с залученням суперкомп'ютерів та штучного інтелекту. Це такі, як Паскаль Алотей (Dr. Pascale Allotey) – Директор Відділу сексуального та репродуктивного здоров'я ВООЗ, яка активно вивчає застосування штучного інтелекту в сфері сексуального та репродуктивного здоров'я [7], Байєрс Е. С. (Byers E. S.) [9], Файлборн Б. (Fileborn B.), Гінхліфф С. (Hinchliff S.), Ліонс А. (Lyons A.), Гейвуд В. (Heywood W.), Мініккієлло В. (Minichiello V.), Браун Г. (Brown, G.) [10], Гевіртц-Мейден (A. Gewirtz-Meydan A.), Айялон Л. (Ayalon L.) [11], Стефенсон К. Р. (Stephenson K. R.), Местон К. М. (Meston C. M.) [16].

Серед вітчизняних вчених дотичні питання вивчали Гридковець Л. М., Гупаловська В. А., Діденко С. В., Козлова О. С., Кон І. С., Коноплицький С., Васильченко Г. С., Сергеєнкова О. П., Лещук Н. О., Широка А., Завада Т. та ін. [1; 2; 3; 4; 5; 6].

Аналіз наявних джерел дозволяє зробити висновок, що під сексуальною компетентністю найчастіше розуміють інтегральну характеристику особистості, що включає в себе систему знань, умінь, навичок, цінностей та особистих якостей, які забезпечують здатність індивіда вибудовувати власну сексуальну поведінку у відповідності до суспільних норм, власних потреб та з урахуванням потреб партнера. Тобто, сексуально компетентний індивід не просто володіє достатніми знаннями про фізіологічні, психологічні та соціальні аспекти статевих стосунків, але й здатен реалізувати ці знання на практиці у спосіб, що дозво-

ляє задовольнити власні потреби, поважаючи при цьому себе та свого партнера.

Попри досить широку представленість тематики сексуальної компетентності у науковій літературі, відкритим залишається питання конкретизації структури цього феномену, а також його операціоналізації у вигляді чітких критеріїв та маркерів розвитку. Окрім того, бракує публікацій щодо цілісної моделі формування сексуальної компетентності у студентської молоді як специфічної вікової та соціальної групи.

Мета статті полягає у розкритті сутнього змісту феномену сексуальної компетентності особистості та означенні рівнів розвитку, базових типів, провідних функцій цього феномену.

Виклад основного матеріалу. В результаті узагальнення та аналізу наукової літератури, сексуальну компетентність розглядаємо як феномен, який являє собою складну та багаторівневу характеристику індивідуальності людини, що проявляється у здатності повноцінно та гармонійно проживати свою сексуальність в дошлюбних, шлюбних та позашлюбних стосунках з задоволенням та користю для себе та інших.

Аналіз наукової літератури дозволяє виділити три базові рівні розвитку сексуальної компетентності особистості: **дитячий, підлітковий та дорослий**. Кожен з цих рівнів характеризується специфічними особливостями та завданнями розвитку, зокрема:

1. Дитячий рівень сексуальної компетентності. На цьому рівні відбувається первинне знайомство дитини з власним тілом та його функціями. Основними завданнями є: формування базових уявлень про анатомію та фізіологію людського тіла; розвиток позитивного ставлення до свого тіла; засвоєння елементарних правил особистої гігієни; початок формування концепції особистих кордонів та приватності.

Відповідно до стандартів сексуальної освіти в Європі, сексуальну освіту треба починати до чотирьох років [17, С.39]. На цьому етапі важливо забезпечити дитину відповідною до віку інформацією про тіло та сексуальність, уникаючи табування цих тем.

2. Підлітковий рівень сексуальної компетентності. Цей період характеризується інтенсивними фізіологічними та психологічними змінами, пов'язаними зі статевим дозріванням. Ключові аспекти розвитку сексуальної компетентності на цьому етапі включають: поглиблення знань про анатомію та фізіологію репродуктивної системи; формування навичок гігієни та догляду за тілом в період пубертату; розвиток емоційного інтелекту та навичок міжособистісної комунікації; засвоєння базової інформації про контрацепцію та захист від ЗПСШ; формування ціннісних установок щодо сексуальності та інтимних стосунків.

На цьому етапі особливо важливо забезпечити підліткам доступ до достовірної інформації та підтримки з боку дорослих.

3. Дорослий рівень сексуальної компетентності. Цей рівень сексуальної компетентності характеризується інтеграцією сексуальності в цілісну структуру особистості. Ключові аспекти включають: глибоке розуміння власної сексуальності та сексуальних потреб; здатність будувати здорові, етичні та взаємозадовільні інтимні стосунки; навички ефективної комунікації з партнером на теми сексуальності; відповідальне ставлення до репродуктивного здоров'я; здатність інтегрувати сексуальність з іншими аспектами життя (робота, сім'я тощо).

На цьому рівні особливо значення набуває здатність до рефлексії та постійного розвитку своєї сексуальної компетентності, навіть залучення нових технічних та комунікаційних засобів (наприклад Тіндера) у шаблони залицяння [11] та прологація статевого стосунку аж до поважного віку [10].

Виділяють три базові типи сексуальної компетентності особистості: **платонічну, еротичну, генітальну** [5, С58]:

1. Платонічна сексуальна компетентність – здатність вибудовувати емоційно-духовну близькість з партнером, відчувати та культивувати кохання як вищу форму людської прихильності. Передбачає високий рівень емпатії, вміння розуміти та задовольняти глибинні психологічні потреби партнера, здатність підтримувати вогонь пристрасті у довготривалих стосунках.

2. Еротична сексуальна компетентність – майстерність у створенні та підтримці еротичної атмосфери в інтимних стосунках. Включає в себе вміння влучно фліртувати, естетично оформлювати себе та середовище для інтимних зустрічей, збуджувати та стимулювати сексуальну уяву партнера, наповнювати стосунки романтикою та новизною.

3. Генітальна сексуальна компетентність – володіння техніками досягнення сексуального задоволення та оргазму, вміння створювати безпечні та комфортні умови для статевого акту з врахуванням анатомо-фізіологічних особливостей свого тіла та тіла партнера. Здатність відкрито обговорювати питання сексуальної гігієни, запобігання небажаної вагітності та ЗПСШ.

До чотирьох функцій сексуальної компетентності відноситься: **самоідентифікаційна, комунікативна, гедоністична та репродуктивна**. Кожна з цих функцій відіграє важливу роль у формуванні цілісної сексуальності особистості та її благополуччя.

1. Самоідентифікаційна функція. Ця функція пов'язана з формуванням та утвердженням сексуальної ідентичності особистості.

Вона включає: усвідомлення власної сексуальної орієнтації та гендерної ідентичності; формування сексуального Я-образу; інтеграцію сексуальності в загальну Я-концепцію особистості.

Дослідження Хорне С. та Зіммер-Гембек М.Дж. (2006) показують, що позитивна сексуальна самоідентифікація пов'язана з вищим рівнем психологічного благополуччя та задоволеності життям [12].

2. Комунікативна функція. Комунікативна функція сексуальної компетентності забезпечує здатність ефективно спілкуватися на теми сексуальності. Вона охоплює: навички вербального та невербального вираження сексуальних потреб та бажань; здатність обговорювати питання сексуального здоров'я з партнером; вміння вести діалог про сексуальність з медичними працівниками, педагогами тощо.

Ефективна сексуальна комунікація є ключовим фактором у побудові здорових та задовільних інтимних стосунків, що підтверджують дослідження Байерс Е.С. [9].

3. Гедоністична функція. Пов'язана зі здатністю отримувати та дарувати сексуальне задоволення. Вона включає: знання про ерогенні зони та способи сексуальної стимуляції; розуміння власних джерел сексуального задоволення; навички створення комфортної та збуджуючої атмосфери в інтимних стосунках.

Дослідження показують, що реалізація гедоністичної функції сексуальності позитивно впливає на загальне задоволення життям та якість партнерських стосунків, Стеферсон К.Р., Местон К.М. [16].

4. Репродуктивна функція. Репродуктивна функція сексуальної компетентності пов'язана зі здатністю свідомо та відповідально підходити до питань репродукції. Вона охоплює: знання про фертильність та методи контрацепції; навички планування сім'ї; розуміння процесів зачаття, вагітності та пологів.

Важлива ця функція також в контексті репродуктивних прав та репродуктивного здоров'я [19].

Важливо зазначити, що всі ці функції взаємопов'язані та взаємодоповнюючі. Їх гармонійний розвиток сприяє формуванню цілісної та зрілої сексуальності особистості. Розуміння цих функцій може бути корисним при розробці освітніх програм та терапевтичних інтервенцій, спрямованих на підвищення сексуальної компетентності.

Аналіз наукових доробок дозволив виокремити основні елементи сексуальної компетентності (табл. 1).

Базовими компонентами сексуальної компетентності виділяємо **когнітивний, емоційно-оцінний, поведінковий, мотиваційно-регуляторний**.

Складові сексуальної компетентності

Сексуальна компетентність					
Рівні розвитку	Базові типи	Провідні функції	Базові компоненти	Ключові виміри	Маркери рівнів розвитку
Дитячий	Платонічний	Самоідентифікація	Когнітивний	Сексуальна грамотність	Знання
Підлітковий	Еротичний	Комунікативна	Емоційно-оцінний	Усвідомлення власних потреб та меж	Збалансованість потреб/меж
Дорослий	Генітальний	Гедоністична	Поведінковий	Сексуальна складова Я-концепції	Цілісність та автентичність
		Репродуктивна	Мотивац.-регулятив.	Емоційний та тілесний інтелект	Емпатійність
				Позитивний образ тіла	Позитивне сприйняття свого тіла
				Готовність до нового	Відкритість
				Вміння домовлятися	Компромісність, комунікативність
				Повага, чесність, безпека	Етичність, відповідальність
				Вміння долати с/т	Адаптивність

1. Когнітивний компонент включає в себе систему знань про анатоμο-фізіологічні, психологічні та соціокультурні аспекти сексуальності людини. До переліку базових знань входять питання статевої конституції, особливостей психосексуального розвитку, техніки сексуальної активності, методів контрацепції, нормативно-правових аспектів сексуальної поведінки тощо.

2. Емоційно-оцінний компонент виражається у специфіці суб'єктивного ставлення індивіда до питань сексу та інтимних стосунків. Мається на увазі система цінностей, установок та переконань щодо припустимих форм сексуальності, морально-етичних норм статевого життя, гендерних шаблонів тощо.

3. Поведінковий компонент знаходить свій прояв у практичних навичках організації та реалізації сексуальних стосунків. Вміння розпочати інтимний контакт, навички сексуальних ласок та стимуляції, навички комунікації на сексуальні теми з партнером, здатність розпізнавати та висловлювати свої сексуальні потреби – все це ознаки розвиненої поведінкової складової сексуальної компетентності.

4. Мотиваційно-регулятивний компонент пов'язаний зі здатністю індивіда свідомо керувати своєю сексуальною поведінкою у відповідності до власних цілей та цінностей. Сюди відноситься спроможність контролювати сексуальні імпульси у ситуаціях, коли їх реалізація є неприпустимою (професійні стосунки, стан алкогольного/наркотичного сп'яніння, загроза небажаних наслідків тощо).

Виходячи з вищесказаного, виділяємо такі ключові виміри сексуальної компетентності:

1. Сексуальна грамотність – володіння достовірною науковою інформацією про анатомію та фізіологію репродуктивної системи, методи контрацепції, профілактику ЗПСШ тощо.

2. Усвідомлення власних потреб та меж – здатність чітко розпізнавати свої сексуальні бажання та фантазії; розуміння власних кордонів дозволеного; вміння відстоювати своє право на відмову від небажаних практик.

3. Інтеграція сексуальності в цілісну самосвідомість – відчуття своєї сексуальності як природної та гармонійної складової Я-концепції, без розривів чи протиріч з іншими сферами життя (робота, навчання, хобі, соціальні зв'язки тощо).

4. Емоційний та тілесний інтелект – розпізнавання впливу емоцій на сексуальність; вміння зчитувати сигнали тіла (свого та партнера) і реагувати на них; здатність до усвідомлення тілесних відчуттів.

5. Позитивний образ тіла і прийняття своєї сексуальності – відсутність надмірних комплексів щодо свого тіла; здатність отримувати задоволення від сексу без почуття сорому чи вини.

6. Відкритість до нового досвіду – готовність експериментувати, засвоювати нові знання та навички у сексуальній сфері.

7. Комунікативні навички – вміння відкрито та чесно говорити про інтимні теми з партнером, домовлятися про правила та способи безпечного задоволення сексуальних потреб.

8. Сексуальна етика та відповідальність – дотримання принципів поваги, чесності та безпеки у інтимних стосунках; відповідальність за своє сексуальне здоров'я та здоров'я партнера.

9. Вміння долати сексуальні труднощі – володіння копінг-стратегіями на випадок виникнення проблем з потенцією, оргазмом, розбіжністю бажань з партнером тощо.

Важливо підкреслити, що наявність кожного з виділених ключових вимірів не є обов'язковою для констатації сексуальної компетентності як такої. Різні індивіди можуть мати різну конфігурацію сильних та слабких сторін у структурі своєї інтимної компетентності. Головне – це загальна картина, тобто спроможність людини вибудувати безпечні, відповідальні та взаємозадовільні сексуальні стосунки.

До маркерів рівня розвитку сексуальної компетентності відносимо: дитячий -знання, підлітковий – збалансованість потреб/меж, дорослий – цілісність та автентичність, емпатійність, позитивне сприйняття свого тіла, відкритість до нового досвіду, компромісність та комунікативність, етичність та відповідальність, адаптивність.

Саме тому розвиток сексуальної компетентності у студентської молоді повинен носити комплексний характер і враховувати специфічний профіль цієї цільової групи. Серед ключових вихідних завдань слід виділити:

1) Інформаційне забезпечення – надання студентам базового обсягу науково обґрунтованих знань про анатомо-фізіологічні, психологічні та соціокультурні аспекти людської сексуальності.

2) Ціннісно-мотиваційний вплив – формування у студентів відповідальної та етичної позиції щодо організації власного інтимного життя з урахуванням можливих ризиків та наслідків.

3) Тренінг комунікативних навичок – відпрацювання зі здобувачами ЗВО ефективних технік спілкування на інтимні теми, побудови діалогу з партнером, попередження та розв'язання можливих конфліктних ситуацій.

4) Емоційний і тілесний інтелект – розвиток у студентів вміння усвідомлювати і конструктивно виражати свої почуття у контексті інтимних стосунків, а також навичок тілесно-орієнтованої взаємодії з партнером.

5) Позитивне ставлення до своєї сексуальності – проведення зі здобувачами ЗВО профілактичних та корекційних заходів, що спрямовані на нейтралізацію можливих соромливих комплексів, сексуальних табу та дисфункційних установок.

Вказані напрямки роботи повинні реалізовуватися у формі системного та довготривалого (щонайменше у межах навчального року) тренінгу, який забезпечив би не просто

інформування студентів з тих чи інших питань, а створив би умови для глибинного осмислення, емоційного переживання та практичного засвоєння знань і навичок, необхідних для ведення здорового статевого життя.

Висновки і перспективи подальших розробок.

Сексуальна компетентність особистості являє собою складний та багатоплановий феномен, що інтегрує в собі комплекс когнітивних, емоційно-оцінних, поведінкових та мотиваційно-регулятивних якостей індивіда, які забезпечують його/її здатність до побудови гармонійного та продуктивного інтимного життя.

Структура сексуальної компетентності включає в себе три базові складові – платонічну (здатність до побудови духовно-емоційної близькості), еротичну (майстерність у підтримці чуттєво-романтичної атмосфери) та генітальну (володіння техніками сексуального задоволення), які знаходять свою операціоналізацію через низку конкретних знань, навичок, ціннісних установок та поведінкових патернів.

Розробка та впровадження спеціальних тренінгових програм для студентської молоді з акцентом на ключові складові сексуальної компетентності видається перспективним напрямком профілактичної роботи у сфері репродуктивного та сексуального здоров'я.

Перспективою майбутніх наукових розвідок вбачаємо:

1) У підборі методичного інструментарію для комплексної психодіагностики рівня розвитку сексуальної компетентності з урахуванням гендерних та вікових особливостей;

2) У проведенні емпіричного дослідження з метою верифікації теоретично виділених компонентів сексуальної компетентності, уточнення їх питомої ваги та внеску у загальний рівень інтимного благополуччя особистості;

3) У розробці тренінгової програми щодо підвищення рівня розвитку сексуальної компетентності.

Послідовне вирішення цих завдань дозволить суттєво збагатити уявлення про феноменологію та закономірності функціонування сексуальної компетентності, визначити ефективні стратегії її цілеспрямованого формування в умовах закладу вищої освіти.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Гридковець Л.М. Формування психосексуальної культури студентської молоді 17–19 років : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2004. 260 с.
2. Гупаловська В.А. Психологічна модель сексуальності. *Матеріали III Всеукраїнського психологічного конгресу з міжнародною участю «Особистість у сучасному світі»*. Київ, 2015. Ч. 2. С. 55–59.

3. Діденко С.В., Козлова О.С. Психологія сексуальності : підручник. Київ : Академвидав, 2009. 304 с. URL: https://westudents.com.ua/knigi/531-psihologiya-seksualnost-ddenko-sv.html
4. Сергєєнкова О.П. Вікова психологія : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 384 с.
5. Статеве виховання і репродуктивне здоров'я підлітків та молоді : навчальний посібник / Н.О. Лещук та ін. Київ, 2014. 136 с.
6. Широка А., Завада Т. Психологічні моделі в сексуальних стосунках: українська адаптація багатовимірного сексуального опитувальника. *Journal of Education Culture and Society*. 2022. С. 431–454.
7. Allotey P. Remarks. The Future of Sexual and Reproductive Health and Rights. URL: https://unece.org/sites/default/files/2023-11/7_Allotey_remarks.pdf
8. Bataille G. *Erotism: Death and Sensuality*. San Francisco: CityLightsBooks, 1962. URL: <https://ia803105.us.archive.org/8/items/ErotismDeathAndSensuality/Erotism%20Death%20and%20Sensuality.pdf>
9. Byers E.S. Beyond the birds and the bees and was it good for you?: Thirty years of research on sexual communication. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*. 2011. Vol. 52, № 1. P. 20–28. URL: <https://psycnet.apa.org/record/2011-04299-003>
10. Fileborn B., Hincliff S., Lyons A., Heywood W., Minichiello V., Brown G., Crameri P. The importance of sex and the meaning of sex and sexual pleasure for men aged 60 and older who engage in heterosexual relationships: Findings from a qualitative interview study. *Archives of Sexual Behavior*. 2017. Vol. 46, № 7. P. 2097–2110. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28299563/>
11. Gewirtz-Meydan A., Ayalon L. Forever young: Visual representations of gender and age in online dating sites for older adults. *Journal of Women & Aging*. 2018. Vol. 30, № 6. P. 484–502.
12. Horne S., Zimmer-Gembeck M.J. The female sexual subjectivity inventory: Development and validation of a multidimensional inventory for late adolescents and emerging adults. *Psychology of Women Quarterly*. 2006. Vol. 30, № 2. P. 125–138. URL: <https://psycnet.apa.org/record/2006-06624-001>
13. Kinsey A., Pomeroy W., Martin C., Gebhard P. *Sexual Behavior in the Human Female*. Indiana University Press, 1998. URL: <https://www.perlego.com/book/568968/sexual-behavior-in-the-human-female-pdf>
14. Kinsey A., Pomeroy W., Martin C., Gebhard P. *Sexual Behavior in the Human Male*. Indiana University Press, 1998. URL: <https://www.perlego.com/book/569087/sexual-behavior-in-the-human-male-pdf>
15. Kirby D. *Emerging Answers 2007: Research Findings on Programs to Reduce Teen Pregnancy and Sexually Transmitted Diseases*. Washington, DC : National Campaign to Prevent Teen and Unplanned Pregnancy, 2007. URL: <https://powertodecide.org/sites/default/files/resources/primary-download/emerging-answers.pdf>
16. Stephenson K.R., Meston C.M. The conditional importance of sex: Exploring the association between sexual well-being and life satisfaction. *Journal of Sex & Marital Therapy*. 2015. Vol. 41, № 1. P. 25–38. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24308354/>
17. World Health Organization Regional Office for Europe and BZgA. *Standards for Sexuality Education in Europe: A framework for policy makers, educational and health authorities and specialists*. Cologne : Federal Centre for Health Education, BZgA, 2010. URL: https://www.bzga-whocc.de/fileadmin/user_upload/BZgA_Standards_English.pdf
18. World Health Organization. *International Technical Guidance on Sexuality Education: An Evidence-Informed Approach*. 2018. URL: https://cdn.who.int/media/docs/default-source/reproductive-health/sexual-health/international-technical-guidance-on-sexuality-education.pdf?sfvrsn=10113efc_29&download=true
19. World Health Organization. Sexual and reproductive health and rights: A global development, health, and human rights priority. *The Lancet*. 2018. Vol. 391, № 10140. P. 2581–2584. URL: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(14\)61190-9/abstract](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(14)61190-9/abstract)