PSIHOLOGIE · PSIHOTERAPIE

Colecție coordonată de
Simona Reghintovschi

JUSTIN J. LEHMILLER

Psihologia sexualității umane

Traducere din limba engleză de

Radu Filip

3
TREI

Editori:
SILVIU DRAGOMIR
MAGDALENA MĂRCULESCU
VASILE DEM. ZAMFIRESCU

Design și ilustrație copertă:

FABER STUDIO (ADELINA BUTNARU)

Redactare:
SOFIA-MANUELA NICOLAE

Director producție:
CRISTIAN CLAUDIU COBAN

Dtp:
GABRIELA ANGHEL

Corectură:
DANA ANGHELESCU, ADINA PREDA

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
LEHMILLER, JUSTIN J.
Psihologia sexualității umane / Justin J. Lehmiller ; trad. din lb. engleză de Radu Filip. - București : Editura Trei, 2026
Conține bibliografie
ISBN 978-606-40-3321-5

I. Filip, Radu (trad.)

159.9

61

Titlu original: Psychology of Human Sexuality, 3rd Edition

Autor: Justin J. Lehmiller

Copyright © 2024 John Wiley & Sons Ltd

All Rights Reserved. This translation published under license with the original publisher John Wiley & Sons, Inc.

Copyright © Editura Trei, 2026 pentru prezenta ediție

O.P. 16, Ghișeul 1, C.P. 0490, București
Tel.: +4 021 300 60 90 ; Fax: +4 0372 25 20 20
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.edituratrei.ro

ISBN: 978-606-40-3321-5

CUPRINS

15 **Despre autor**
17 **Preludiu**
20 **Lista ilustrațiilor**
34 **Lista casetelor-text**
37 **Lista tabelelor**
39 **Despre site-ul web asociat**

41 **1. Perspective teoretice asupra sexualității umane**
42 ***Introducere***
43 ***Ce ne determină să facem sex?***
43 Influențe psihologice
45 Influențe culturale, sociale și de mediu
50 Influențe biologice și evoluționiste
52 ***Perspective teoretice principale asupra sexualității umane***
53 Teoria psihanalitică
55 Teorii cognitiv-comportamentale și ale învățării
61 Teoriile schimbului
62 Teorii ale personalității
67 Teoria evoluționistă
69 ***Perspectiva acestui text***
72 ***Termeni-cheie***
73 ***Întrebări pentru discuție: care este perspectiva dumneavoastră despre sex?***
73 ***Referințe***

77 **2. Cercetarea în sexologie: istoric, metode și etică**
78 ***Introducere***

79 *O scurtă istorie a sexologiei*
86 *Sexologia ca știință*
87 *Selectarea eșantionului*
89 *Cercetarea non-experimentală*
89 Sondajele
98 Observația directă
103 Studiile de caz
104 *Cercetare experimentală*
105 Un exemplu de sexperiment
106 Puncte forte și limite ale metodei experimentale
107 *Observații privind statistica*
107 Medii și mediane
107 Incidență și prevalență
108 Corelație
109 *Etica în cercetarea din domeniul sexologiei*
113 Consimțământul informat
114 Informarea ulterioară
116 Confidențialitatea
116 *Cât de fidele sunt rezultatele studiilor despre sexualitate?*
118 *Evaluarea cercetării sexologice*
119 *Termeni-cheie*
119 *Întrebări pentru discuție: care este perspectiva dumneavoastră despre sex?*
120 *Referințe*

123 **3. Anatomia sexuală umană**
124 *Introducere*
125 *Anatomia penisului*
125 O perspectivă istorică și culturală asupra penisului
127 Anatomia externă
133 Anatomia internă
136 Psihologia penisului. Preocupări genitale
140 Probleme de sănătate genitală
141 *Anatomia vulvei*

141 O perspectivă istorică și culturală asupra vulvei
142 Anatomie externă
149 Anatomia internă
153 Sânii
155 Psihologia sânilor și a vulvei. Preocupări corporale
159 Probleme de sănătate ale sânilor și ale organelor genitale
164 ***Concluzii***
164 ***Termeni-cheie***
165 ***Întrebări pentru discuție: care este perspectiva dumneavoastră despre sex?***
165 ***Referințe***

171 **4. Răspunsul sexual uman: înțelegerea excitației și a orgasmului**
172 ***Introducere***
172 ***Factorii care influențează excitația sexuală***
173 Creierul
175 Senzațiile
188 Hormonii
194 Substanțele
199 ***Ciclul răspunsului sexual***
199 Modelul Masters și Johnson
210 Modelele psihologice ale răspunsului sexual
213 ***Termeni-cheie***
213 ***Întrebări pentru discuție: care este perspectiva dumneavoastră despre sex?***
214 ***Referințe***

221 **5. Gen și identitate de gen**
222 ***Introducere***
224 ***Influențe biologice asupra identității de gen și a sexualității***
227 Variații sexuale biologice
235 ***Influențele psihosociale asupra identității de gen și a sexualității***
236 Interacțiuni și norme sociale
238 Medii fizice
239 Mass-media

241 ***Diversitatea de gen: variații în exprimarea genului***
242 Persoanele transgender și disforia de gen
253 *Cross-dressing*-ul
254 Alte identități de gen diverse
255 ***Cât de diferiți sunt bărbații și femeile?***
256 Diferența dintre sexe din perspectivă psihologică
257 Diferența dintre sexe din perspectiva sexualității și a atitudinilor față de sex
259 ***Termeni-cheie***
260 ***Întrebări pentru discuție: care este perspectiva dumneavoastră despre sex?***
260 ***Referințe***

266 **6. Orientarea sexuală**
267 ***Introducere***
267 ***Orientarea sexuală: definiții și tipuri***
270 ***Măsurare și prevalență***
275 ***Teorii ale orientării sexuale***
276 Teorii psihologice timpurii
277 Teorii biologice și hormonale
282 Teorii evoluționiste
284 Teorii biopsihosociale
289 ***Diferențele dintre sexe în exprimarea orientării sexuale***
292 ***Atitudinile față de orientarea sexuală***
292 Prejudecăți împotriva persoanelor aparținând minorităților sexuale
299 Orientarea sexuală din perspectivă psihologică
301 ***Mituri referitoare la orientarea sexuală***
306 ***Termeni-cheie***
306 ***Întrebări pentru discuție: care este perspectiva dumneavoastră despre sex?***
306 ***Referințe***

313 **7. Legile Atracției**
314 ***Introducere***

314 *Ce ne atrage la alte persoane?*
316 Influențe afective ale dispoziției
320 Apropierea
321 Similaritatea
325 Deficitul
326 Excitarea fiziologică
328 Factorii neurochimici
329 Atractivitatea fizică
331 Alți factori implicați în atracție
333 *Procesele de atracție în rândul persoanelor LGBTQ+*
335 *De ce sunt atrași bărbații și femeile de caracteristici diferite?*
335 Teoria evoluționistă
340 Perspective sociostructurale
344 *Termeni-cheie*
345 *Întrebări pentru discuție: care este perspectiva dumneavoastră despre sex?*
345 *Referințe*

350 **8. Relații intime: sex, iubire și angajament**
351 *Introducere*
352 *Singurătatea și relații ocazionale*
352 Sexualitatea în rândul persoanelor singure
355 Aventuri amoroase
356 Prieteni cu beneficii
358 Rezultatele sexuale ale persoanelor singure
361 *Iubirea și relațiile ce presupun angajament*
361 Natura iubirii
368 Natura angajamentului
372 Varietăți de relații de iubire și care presupun angajament
382 *Ce face o relație să dureze?*
382 Caracteristicile relațiilor bune
387 Partea întunecată a relațiilor
395 Gestionarea despărțirii
396 *Termeni-cheie*

396 *Întrebări pentru discuție: care este perspectiva dumneavoastră despre sex?*
397 *Referințe*

404 **9. Comportamentele sexuale**
405 *Introducere*
406 *Comportamente sexuale solitare*
406 Asexualitatea și celibatul
408 Fanteziile sexuale
413 Masturbarea
420 *Comportamente sexuale în parteneriat*
421 Sărutul
423 Atingerea
424 Sexul oral
425 Actul sexual vaginal
426 Sexul anal
429 Comportamente sexuale LGBTQ+
432 Sex cu trei, patru sau mai multe persoane
435 *Frecvența și beneficiile sexului și orgasmului*
438 *Comportamentul sexual din perspectivă psihologică*
438 Autoreglarea
440 Stilul de atașament
441 Imuabilitatea morții
443 *Termeni-cheie*
443 *Întrebări pentru discuție: care este perspectiva dumneavoastră despre sex?*
443 *Referințe*

449 **10. Dezvoltarea sexuală pe parcursul vieții**
450 *Introducere*
452 *Dezvoltarea sexuală din copilăria timpurie și până la adolescență*
452 Perioada 0-1 ani și copilăria
455 Pubertatea
457 Adolescența
461 Influențe biopsihosociale asupra activității sexuale a adolescenților

466 Implicațiile dezvoltării sexuale timpurii sau târzii
469 ***Sexualitatea și îmbătrânirea***
474 Influențele biopsihosociale asupra activităților sexuale ale adulților în vârstă
478 ***Termeni-cheie***
478 ***Întrebări pentru discuție: care este perspectiva dumneavoastră despre sex?***
478 ***Referințe***

483 **11. Educația sexuală, contracepția și sarcina**
484 ***Introducere***
485 ***Educația sexuală***
493 ***Educația sexuală din perspectivă interculturală***
494 ***Contracepția***
494 ***Istoric***
496 Tipuri de contraceptive
510 Alegerea contraceptivului potrivit
511 ***Sarcina***
511 Psihologia încercării de a avea un copil
512 Schimbările psihologice din timpul sarcinii și după naștere
514 Avortul
516 ***Termeni-cheie***
516 ***Întrebări pentru discuție: care este perspectiva dumneavoastră despre sex?***
517 ***Referințe***

522 **12. Infecții cu transmitere sexuală și practici sexuale sigure**
523 ***Introducere***
524 ***Infecțiile cu transmitere sexuală***
525 Infecții bacteriene
529 Infecții virale
538 Alte infecții
539 ***Factori care cresc riscul de transmitere a ITS***
539 Factori biologici
540 Factori psihologici

543 Factori sociali și de mediu
546 ***Impactul psihologic al ITS***
547 Implicațiile pentru relațiile romantice și sexuale
549 ***Prevenirea infecțiilor***
553 ***Termeni-cheie***
553 ***Întrebări pentru discuție: care este perspectiva dumneavoastră despre sex?***
553 ***Referințe***

559 **13. Disfuncțiile sexuale și terapia sexuală**
560 ***Introducere***
560 ***Cauzele dificultăților sexuale***
561 Cauze biologice
564 Cauze psihologice
567 Cauze sociale
569 ***Tipuri de disfuncții sexuale***
569 Probleme de dorință
574 Probleme de excitare
575 Probleme legate de orgasm
577 Tulburări dureroase
578 ***Terapia sexuală***
579 Școli de gândire
585 Tratamente specifice
594 ***Sfaturi pentru evitarea dificultăților sexuale***
596 ***Termeni-cheie***
596 ***Întrebări pentru discuție: care este perspectiva dumneavoastră despre sex?***
597 ***Referințe***

602 **14. Variații în comportamentul sexual**
603 ***Introducere***
604 ***Ce sunt parafiliile?***
607 ***Tipuri de parafilii***
608 Fetișismul
612 Travestism/*Cross-dressing* erotic

614 Sadomasochism
617 Voyeurismul
619 Exhibiționismul
623 Pedofilia
625 Alte parafilii
630 ***Controverse privind parafiliile***
631 ***Tratamentul tulburărilor parafilice***
631 Terapii medicale
632 Terapii psihologice
634 Antrenarea abilităților sociale
634 Eficacitate
635 ***Termeni-cheie***
635 ***Întrebări pentru discuție: care este perspectiva dumneavoastră despre sex?***
635 ***Referințe***

640 **15. Legile sexuale, victimizarea sexuală și piața sexuală**
641 ***Introducere***
641 ***O scurtă istorie a legilor sexuale***
644 ***Consimțământul sexual***
646 ***Sexul fără consimțământ: constrângerea și violența sexuală***
646 Agresiunea sexuală
650 Abuzul sexual asupra copiilor
655 Hărțuirea sexuală
657 ***Piața sexuală***
657 Prostituția
664 Traficul de persoane în scop sexual
666 Pornografia
680 ***Termeni-cheie***
680 ***Întrebări pentru discuție: care este perspectiva dumneavoastră despre sex?***
681 ***Referințe***

687 **Epilog**

Despre autor



Justin J. Lehmiller (PhD, Universitatea Purdue) este psihosociolog și cercetător colaborator la Institutul Kinsey de la Universitatea Indiana. Dr. Lehmiller predă cursuri despre sexualitatea umană de mai bine de cincisprezece ani și este un profesor recunoscut, căruia i s-a acordat de trei ori Certificatul de Excelență în Predare de către Universitatea Harvard, unde a predat mai mulți ani.

Este, de asemenea, un savant prolific, care a publicat mai mult de 50 de lucrări științifice, inclusiv bestsellerul *Tell Me What You Want: The Science of Sexual Desire and How It Can Help You Improve Your Sex Life* (Spune-mi ce vrei: știința dorinței sexuale și cum te poate ajuta să-ți îmbunătățești viața sexuală), care se bazează pe cel mai extins chestionar privind fanteziile sexuale care a fost realizat vreodată în Statele Unite. Articolele lui științifice au apărut în reviste recunoscute care se ocupă de sex și relații, printre care *Journal of Sex Research, The Journal of Sexual Medicine* și *Archives of Sexual Behavior.* A coordonat cercetări având teme precum fanteziile sexuale, sănătatea sexuală, sexul ocazional, nonmonogamia consensuală și prieteniile cu beneficii. Meritele sale l-au transformat pe dr. Lehmiller într-un expert în sexualitate recunoscut la nivel internațional și o voce căutată în presa populară. Este intervievat frecvent de publicații precum *The Wall Street Journal, CNN, The Chicago Tribune, The Boston Globe, Men's Health* și *The New York Times.* A apărut, de asemenea, în numeroase programe de televiziune, inclusiv serialul *Sex, Explained* (Sexul, explicat), realizat de Netflix, *Taboo*, realizat de National Geographic, și *Dr. Phil*.

Dr. Lehmiller administrează un blog și un podcast popular numit *Sex and Psychology.* Ambele sunt actualizate săptămânal și prezintă ultimele cercetări despre sex și relații într-un mod care este atât educațional, cât și

distractiv. Aflați mai multe despre dr. Lehmiller și urmărindu-i blogul și podcastul la www.sexandpsychology.com. Podcastul *Sex and Psychology* este disponibil și pe Apple, Spotify, Google, Amazon și alte platforme majore de podcasturi.

Preludiu

Sex. Aproape toată lumea îl face, dar aproape nimeni nu vrea să vorbească despre asta. E un adevărat paradox dacă te gândești cât de important este sexul în viața omului. Nu doar că este actul care ne propagă înainte specia, dar poate fi și o modalitate de a te conecta cu un partener romantic, un mod de a te elibera de stresul vieții cotidiene, ca să nu menționăm că e și un mod plăcut de a petrece timpul. Desigur, sexul nu este întotdeauna pozitiv și plăcut. Pentru unii oameni, sexul poate fi o sursă constantă de anxietate și nesiguranță sau un subiect de discuții ciudat și jenant. Sexul poate fi și un mijloc de exploatare și abuz, chiar poate fi și o posibilă cale către îmbolnăvire și deces. Așadar, sexul are și o latură luminoasă, dar și una întunecată și fiecare merită să fie recunoscută.

Scopul acestei cărți este să vă ofere o mai bună înțelegere a dedesubturilor referitoare la sex, dintr-o perspectivă psihologică. Deja există pe piață multe cărți excelente care abordează acest subiect dintr-un punct de vedere preponderent biologic sau clinic și cu siguranță că puteți afla multe citind acele texte. Majoritatea acestor cărți nu oferă însă o atenție prea mare rolurilor pe care le joacă psihologia și contextul social și cultural în modelarea comportamentului sexual uman. Am folosit multe dintre aceste cărți în cursurile anterioare pe care le-am predat și am constatat că studenții care se specializau în psihologie sau care au ales cursul pentru că era promovat ca fiind de *Psihologia* sexualității umane erau în mare parte nemulțumiți. De fapt, primele dăți când am predat acest curs, evaluările mele de sfârșit de semestru arătau destul de asemănător: studenții comentau cât de mult le plăcuse și se bucuraseră de curs, dar voiau să știe „Unde e psihologia?". Deoarece nu am reușit să găsesc o carte care să îndeplinească realmente nevoile și dorințele studenților mei, am decis s-o scriu pe aceasta.

Această lucrare nu se va concentra pe psihologie până la excluderea totală a celorlalți factori, deoarece aceasta ar face în cele din urmă un

deserviciu cititorilor, oferindu-le o perspectivă complet dezechilibrată. Am pus psihologia în prim-plan pe tot parcursul cărții, dar am acordat atenția cuvenită și influențelor biologice, evoluționiste și socioculturale asupra sexualității atunci când a fost relevant. Așa cum este posibil ca unii dintre voi să recunoască, această lucrare reflectă perspectiva *biopsihosocială* adoptată de majoritatea manualelor de psihologie a sănătății.

Când vine vorba de predarea unui curs de sexualitate, filosofia mea este să fiu *sex-pozitiv*. Am auzit oamenii definind sex-pozitivitatea în multe moduri diferite, însă definiția mea personală cuprinde: (1) adoptarea unor definiții cuprinzătoare și incluzive în ceea ce privește genul și orientarea sexuală; (2) respingerea definițiilor înguste cu privire la ce include sexul (de exemplu, opinia că doar actul sexual vaginal „contează"); (3) acordarea atenției cuvenite potențialelor consecințe pozitive și negative atunci când oamenii sunt activi sexual; (4) oferirea către studenți a informațiile și instrumentele de care au nevoie pentru a-și optimiza sănătatea sexuală și pentru a lua decizii sănătoase; (5) promovarea unor relații sexuale și romantice sănătoase și respectuoase; (6) recunoașterea faptului că monogamia și căsătoria nu sunt obiective și idealuri universale în ceea ce privește relațiile; (7) înțelegerea faptului că nu toți oamenii sunt ființe sexuale și că lipsa dorinței sexuale nu este în mod inerent disfuncțională; și (8) respectarea persoanelor care au opinii diferite despre sex. Am ținut cont de această filosofie atunci când am scris această carte, cu scopul de-a o face cât mai incluzivă și mai respectuoasă posibil pentru un public divers.

Deși am făcut tot posibilul să prezint informațiile din acest volum cu mare sensibilitate, recunosc pe deplin că nu toată lumea va fi de acord cu ceea ce am scris, în ciuda faptului că afirmațiile mele au baze științifice. Unele dintre subiectele de care ne vom ocupa poate că vă vor pune la îndoială convingerile sau vă vor face să vă simțiți inconfortabil. Aceasta este ceva de așteptat. Nu e ceva neobișnuit ca cercetarea sexuală să-i facă pe oameni să se simtă inconfortabil, acesta fiind unul dintre motivele pentru care acest domeniu este — și a fost dintotdeauna — extrem de controversat. Dacă descoperiți că nu sunteți de acord cu ceva din această carte, vă rog să evitați tentația de a ignora, respinge sau desconsidera imediat acel lucru. Integritatea acestui domeniu și progresul științei depind fundamental de schimbul liber de idei și de dorința de a lua în considerare perspective noi și diferite. Vă rog să vă păstrați mintea deschisă pe măsură ce abordați capitolele următoare; iar dacă veți întâlni lucruri care

simțiți că vă pun la încercare, folosiți-le ca oportunități de învățare. Citiți mai mult! Puneți întrebări! Purtați discuții cu prietenii, colegii de clasă sau de serviciu! Gândiți-vă cum am putea verifica mai bine aceste idei! Nu trebuie să vă schimbați, tot ce vă cer e să fiți hotărâți să vă educați și să recunoașteți că există perspective diferite.

De asemenea, este vital să recunoaștem că și cunoștințele noastre despre sexualitatea umană au limite. Este un domeniu științific relativ tânăr care, atât în trecut, cât și astăzi, a primit puține fonduri. Rezultatul este că unele întrebări referitoare la sex încă nu au fost verificate empiric, iar în cazul unor subiecte, putem face apel doar la studii individuale cu eșantioane mici, nereprezentative. Mai mult, numeroase studii nu au inclus participanți aparținând minorităților sexuale și de gen, ceea ce înseamnă că perspectivele și experiențele lor nu sunt întotdeauna reprezentate. În paginile care urmează, prezint cele mai bune dovezi disponibile pe care le avem, dar țin cont de limitele existente și recunosc că, pe măsură ce se efectuează mai multe cercetări, concluziile noastre se pot schimba.

După ce veți citi această lucrare, sper că veți avea o mai bună înțelegere și apreciere pentru uimitoarea complexitate a sexualității umane, precum și pentru incredibila varietate care există în ceea ce privește perspectivele și comportamentele sexuale. Scopul ei principal este să vă îmbunătățească pregătirea psihologică și să vă permită să gândiți și să comunicați la un nivel mult mai profund despre sex în viața cotidiană, atât în conversații ocazionale, cât și în interacțiuni cu parteneri sexuali și/sau romantici.

Acum, haideți să vorbim despre sex!

Lista ilustrațiilor

1.1. Grecii și romanii antici credeau în zei și zeițe dedicate iubirii și sexului, cum ar fi Afrodita, de la care și-au primit numele afrodiziacele. ©perseomedusa/123RF. 46

1.2. Păsările flamingo sunt doar una dintre numeroasele specii de animale la care s-au observat comportamente sexuale între parteneri de același sex. ©Ground Picture/Shutterstock. 52

1.3. Freud a adus numeroase contribuții la studiul sexualității din perspectivă psihologică, printre care structura sa teoretică a personalității, formată din Se, Eu și Supraeu. ©basphoto/123RF.COM. 54

1.4. Asocierea vorbitului provocator sau a altor stimuli cu activitatea sexuală poate face ca acești stimuli să devină excitanți sexual prin ei înșiși. © Laurin Rinder / Shutterstock. 57

1.5. Nu există dovezi clare că terapiile concepute pentru a schimba orientarea sexuală a pacienților funcționează cu adevărat. De fapt, dovezile sugerează că acestea fac mai mult rău decât bine. ©JessicaGirvan / Shutterstock. 58

1.6. Atât adolescenții, cât și adulții sunt predispuși la imitarea activităților pe care le văd prezentate în materialele cu conținut sexual explicit. ©Vladimir Wrangel/Adobe Stock. 61

1.7. Căutătorii de senzații tind să se implice în activități care le aduc mai multă exaltare și incitare, cum ar fi căutarea mai multor parteneri, deoarece creierul lor probabil că necesită o stimulare mai mare pentru a simți plăcere. ©detailblick-foto/ Adobe Stock. 66

1.8. Teoria evoluționistă susține că bărbații heterosexuali sunt atrași de femeile al căror corp are forma unei clepsidre și care au părul lung și mătăsos, deoarece acestea sunt probabil semne ale unei bune sănătăți și fertilități. ©Valua Vitaly/Adobe Stock. 69