

Dr n. med. Justyna Stępkowska, <https://orcid.org/0000-0002-0035-8964>

Institut Nauk Socjologicznych, Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie

Emilia Żurada, <https://orcid.org/0000-0002-5355-2699>

Wydział Studiów nad Rodziną, Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie

Okresowa abstynencja seksualna mężczyzn żyjących w stałych związkach – wybrane aspekty

Some aspects of periodic sexual abstinence of men living in stable relationships

<https://doi.org/10.34766/fetr.v43i3.323>

Abstrakt: *Wprowadzenie.* Abstynencja seksualna określana również jako wstrzemięźliwość seksualna to okresowa bądź stała rezygnacja z aktywności seksualnej. Abstynencja seksualna, z punktu widzenia etapowości rozwoju psychofizycznego człowieka jest zjawiskiem naturalnym, występującym z różną intensywnością w poszczególnych etapach rozwojowych człowieka. Istotnym czynnikiem charakteryzującym okresową bądź stałą abstynencję seksualną jest celowość i wynikająca z niej świadomość decyzji o niepodejmowaniu aktywności seksualnej. *Cel.* Celem pracy była analiza wybranych aspektów stosunku mężczyzn żyjących w stałych związkach do okresowej wstrzemięźliwości seksualnej. *Materiał i metody.* Badania zrealizowano metodą sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem autorskiego kwestionariusza ankiety. Badania przeprowadzono wśród 453 mężczyzn, żyjących w stałych związkach. Uczestników badania podzielono na grupę badaną (mężczyźni, którzy kiedykolwiek stosowali okresową wstrzemięźliwość seksualną; 57% ogółu) oraz grupę odniesienia (mężczyźni, którzy nigdy nie stosowali okresowej wstrzemięźliwości seksualnej, 43% ogółu). W analizach statystycznych przyjęto poziom istotności $p < 0,05$. Statystyczne opracowanie wyników zostało wykonane za pomocą programu IBM SPSS Statistics 23. *Wyniki.* (1) Uzyskane wyniki badania wskazują, że stosunek do wstrzemięźliwości powiązany był z rozumieniem tego pojęcia w grupie badanej ($p < 0,05$) i ogółem ($p < 0,01$). Pozytywne nastawienie do wstrzemięźliwości istotnie dodatnio korelowało z rozumieniem pojęcia *wstrzemięźliwość seksualna* jako całkowity brak aktywności seksualnej. (2) Pozytywny stosunek do wstrzemięźliwości seksualnej powiązany był istotnie statystycznie z jej stosowaniem ($p < 0,001$). (3) Pozytywny stosunek do wstrzemięźliwości seksualnej dodatnio korelował z deklaracją polecenia jej innym parom ($p < 0,001$).

Słowa kluczowe: abstynencja seksualna, akt seksualny, seksualność, wstrzemięźliwość seksualna

Abstract: *Introduction.* Sexual abstinence is a periodic or permanent renouncement of sexual activity. Sexual abstinence, in the context of stages of human psychophysical development, is a natural phenomenon occurring with varying intensity during life. An important factor characterizing periodic or permanent sexual abstinence is its purposefulness and awareness of the decision not to engage in sexual activity. *Objective.* The aim of the study was to analyze selected aspects of the attitude of men living in stable relationships towards periodic sexual abstinence. *Material and methods.* The research was carried out using the diagnostic survey method based on the author's questionnaire. The study was conducted among 453 men living in a stable relationships. Participants were divided into a study group (men who had ever used periodic sexual abstinence, 57%) and a benchmark group (men who never used periodic sexual abstinence, 43%). In statistical analyzes, a significance level of $p < 0,05$ was adopted. Statistical analysis of the results was made using IBM SPSS Statistics 23. *Results.* (1) The results obtained indicate that the attitude towards sexual abstinence was associated with the understanding of this concept in the study group ($p < 0,05$) and overall ($p < 0,01$). A positive attitude

towards sexual abstinence significantly correlated with the understanding of the concept of *sexual abstinence* as a total lack of sexual activity. (2) The positive attitude towards sexual abstinence was statistically significantly associated with its practice ($p < 0,001$). (3) The positive attitude towards sexual abstinence positively correlated with the declaration of promotion of sexual abstinence to other couples ($p < 0,001$).

Key Words: sexual abstinence, sexual act, sexuality, sexual inactivity

1. Wprowadzenie

Abstynencja seksualna (określana również jako wstrzemięźliwość seksualna) to rezygnacja z aktywności seksualnej (Irfan et al.; 2020), która ze względu na okres trwania można podzielić na abstynencję seksualną okresową (czasową) i stałą (całkowitą). Należy wskazać, że ze względu na obszerność i niejednorodność pojęcia *aktywność seksualna* (Beutel et al.; 2016), w literaturze przedmiotu podkreśla się konieczność standaryzacji definiowania terminu abstynencja seksualna. Na potrzeby realizacji badań prezentowanych w niniejszej pracy przyjęto klasyczną definicję abstynencji seksualnej *sensu largo*, oznaczającej czasowe lub stałe powstrzymywanie się od jakiegokolwiek aktywności seksualnej, nie zaś wyłączenie powstrzymywanie się od współżycia seksualnego opartego na akcie seksualnym.

Abstynencja seksualna, z punktu widzenia etapowości rozwoju psychofizycznego człowieka jest zjawiskiem naturalnym, choć występującym z różną intensywnością w poszczególnych etapach rozwojowych człowieka. Istotnym czynnikiem charakteryzującym zjawisko okresowej bądź stałej abstynencji seksualnej jest jego celowość oraz woluntarność decyzji o okresowym bądź stałym niepodejmowaniu aktywności seksualnej (Donnelly et al., 2001).

Definiując pojęcie abstynencji seksualnej należy uwzględnić czynnik przyczynowy i motywujący do podjęcia abstynencji seksualnej. Mogą to być czynniki zamierzone np. względy religijne, decyzja o życiu w celibacie, okresowa abstynencja seksualna towarzysząca parom stosującym tzw. naturalne metody planowania rodziny lub czynniki niezamierzone wynikające z zastanych uwarunkowań życiowych np. osamotnienie, okresowe rozstanie, konflikt interpersonalny, sytuacja socjoekonomiczna (Beutel et al., 2016; Donnelly, Burgess, 2008; Irfan et al., 2020; Kim et al., 2017).

Istotną motywacją stosowania okresowej lub stałej wstrzemięźliwości seksualnej mogą być również względy medyczne wynikające m.in. z czasowego pogorszenia stanu zdrowia (w tym zdrowia psychicznego), podwyższonego ryzyka zdrowotnego (np. w sytuacji niektórych patologii położniczych) lub związane z niepełnosprawnością, występowaniem niektórych chorób przewlekłych (Christensen et al., 2011; Kim et al., 2009).

Jako zamierzona, cykliczna aktywność abstynencyjna, wstrzemięźliwość seksualna podejmowana jest przez pary chcące odroczyć w czasie poczęcie dziecka, stosujące tzw. naturalne metody planowania rodziny. W tych przypadkach abstynencja seksualna

podejmowana jest regularnie w cyklach miesięczkowych, w oznaczonych okresach płodności, a w przypadku niektórych par również w okresach niepłodności względnej (Vande Vusse et al., 2003).

Choć aktywność seksualna jest integralną częścią długotrwałych relacji romantycznych, najczęściej nie jest jednak składową najważniejszą (Donnelly, Burgess, 2008). Szczególnie istotne jest podkreślenie tego faktu w odniesieniu do aktywności seksualnej w wieku podeszłym. W okresie – szczególnie późnej - starości człowiek wkracza w naturalny okres wstrzemięźliwości seksualnej, co jest związane z fizjologicznym dla tego etapu życia obniżaniem się popędu seksualnego oraz sprawności fizycznej, w tym także seksualnej (Corona et al., 2010; Irfan et al., 2020; Lew-Starowicz 2000). Zaspokajanie potrzeby bliskości oraz potrzeb seksualnych w wieku starszym częściej ma miejsce na płaszczyźnie bliskości interpersonalnej, kształtowania i wzmacniania więzi, nie zaś na płaszczyźnie *stricte* seksualnej (Corona et al., 2010; Wawrzyniak, 2011).

Zagadnienie abstynencji seksualnej w stałych związkach, było dotychczas stosunkowo rzadko podejmowanym obszarem badawczym, w szczególności, jeśli chodzi o badania polskie. Badania nad abstynencją seksualną, uwzględniające różnorodność przyczyn i motywacji podejmowania abstynencji, mogą prowadzić do lepszego zrozumienia m.in. złożonych uwarunkowań współżycia seksualnego osób żyjących w stałych związkach oraz ich wpływu na zdrowie seksualne.

2. Badania własne

2.1. Cel

Celem zrealizowanych badań była analiza wybranych aspektów stosunku mężczyzn żyjących w stałych związkach do okresowej wstrzemięźliwości seksualnej. W niniejszej pracy uwzględniono zależność między: (1) stosunkiem mężczyzn do okresowej wstrzemięźliwości seksualnej a rozumieniem pojęcia *wstrzemięźliwość seksualna*; (2) stosunkiem mężczyzn do okresowej wstrzemięźliwości seksualnej a jej stosowaniem (kiedykolwiek); (3) stosunkiem mężczyzn do okresowej wstrzemięźliwości seksualnej a inicjatywą stosowania okresowej wstrzemięźliwości oraz (4) stosunkiem mężczyzn do okresowej wstrzemięźliwości seksualnej a rekomendowaniem jej stosowania innym parom.

2.2. Materiał i metody

Zrealizowane badania ilościowe przeprowadzono metodą sondażu diagnostycznego. Uzyskane dane zebrano za pomocą autorskiego kwestionariusza ankiety online zbudowanego z 33 pytań oraz z części dotyczącej zmiennych socjodemograficznych złożonej

z 11 pytań. Zastosowane pytania były pytaniami zamkniętymi. W czterech pytaniach narzędzia zastosowano pięciostopniową skalę Likerta.

Badanie było anonimowe a udział w badaniu dobrowolny. Wypełnienie kwestionariusza ankiety było równoznaczne z wyrażeniem zgody na udział w badaniu.

W badaniu wzięło udział 453 mężczyzn powyżej 18 roku życia, żyjących w stałych związkach. Uczestników badania podzielono na grupę badaną - mężczyźni, którzy kiedykolwiek stosowali okresową wstrzemięźliwość seksualną, oraz grupę odniesienia - mężczyźni, którzy nigdy nie stosowali okresowej wstrzemięźliwości seksualnej. Grupę badaną stanowiło 258 mężczyzn (57% badanych), zaś grupę odniesienia stanowiło 195 mężczyzn (43% badanych).

Statystyczne opracowanie wyników zostało wykonane za pomocą programu IBM SPSS Statistics 23. W przeprowadzonej analizie statystycznej wykorzystano test Chi-kwadrat niezależności. Za wynik istotny statystycznie przyjęto $p < 0,05$. W analizie obliczona została siła efektu V Cramera.

2.3. Charakterystyka przebadanej grupy

Wśród przebadanych uczestników badania przeważali mieszkańcy dużych miast (59%) (powyżej 250 tys. mieszkańców), między 18 a 40 r. ż. (89%). Ponad połowa badanych deklarowała wykształcenie wyższe (59%). Spośród badanych mężczyzn 83% było aktywnych zawodowo w momencie udziału w badaniu, z przewagą pracowników niefizycznych (64%). Zdecydowana większość respondentów (64%) oceniła swój status ekonomiczny jako średni, a 26% jako wysoki.

Zgodnie z określonym kryterium włączenia do badania, w ostatecznej analizie danych uwzględniono mężczyzn żyjących w stałych związkach, najczęstszym wskazywanym stażem związku był staż między 2-5 lat (36%). 44% mężczyzn biorących udział w badaniu deklarowało posiadanie potomstwa.

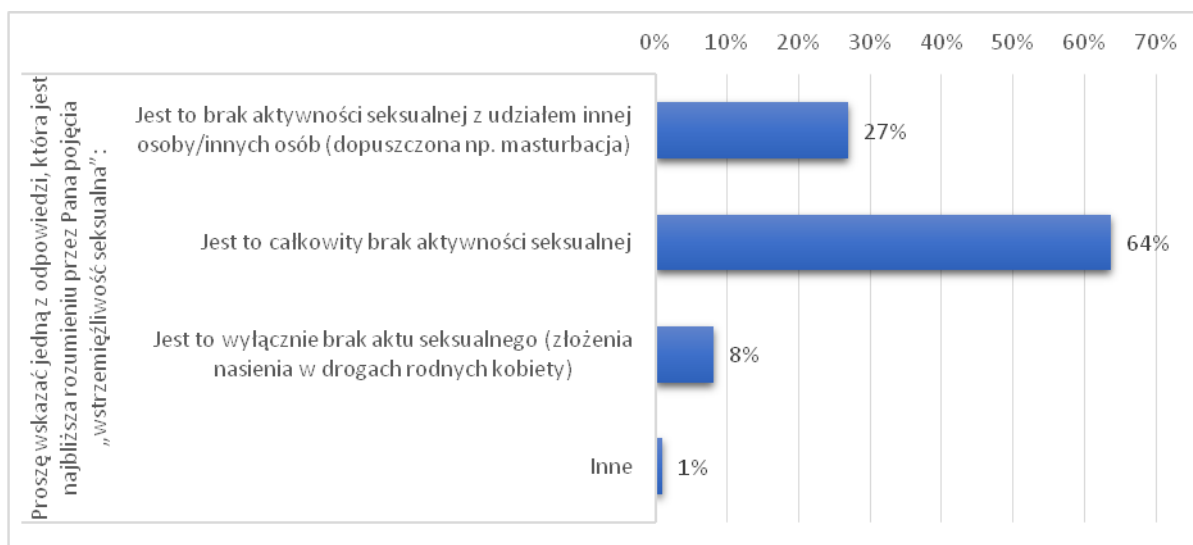
3. Wyniki

3.1. Rozumienie pojęcia „wstrzemięźliwość seksualna”

Na wykresie nr 1 przedstawione dane dotyczące rozumienia pojęcia „wstrzemięźliwość seksualna”.

Wyniki wskazują na to, że zdecydowana większość badanych mężczyzn (64%) zadeklarowała rozumienie pojęcia *wstrzemięźliwość seksualna* jako całkowity brak aktywności seksualnej. 27% respondentów pojęcie *wstrzemięźliwość seksualna* rozumiało jako brak aktywności seksualnej z udziałem innej osoby, przy jednoczesnym dopuszczaniu stosowania

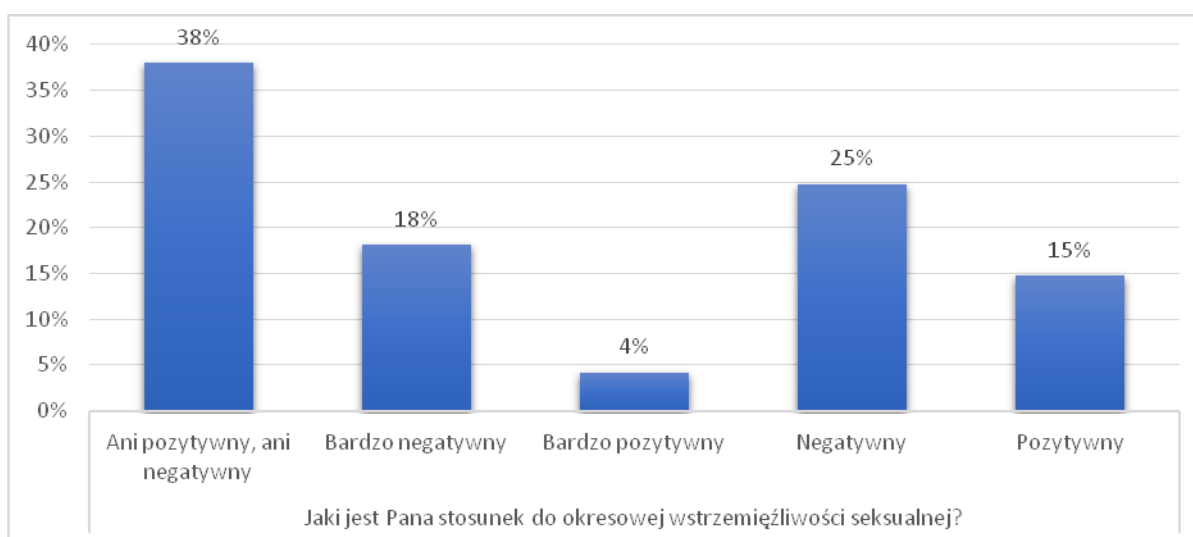
w tym okresie zachowań autoseksualnych. 8% respondentów pojęcie *wstrzemięźliwość seksualna* definiowało jako wyłącznie brak aktu płciowego.



Wykres 1. Rozumienie pojęcia „wstrzemięźliwość seksualna”

3.2. Stosunek do okresowej wstrzemięźliwości seksualnej

Wykres nr 2 przedstawia wyniki dotyczące postaw wobec okresowej wstrzemięźliwości seksualnej.

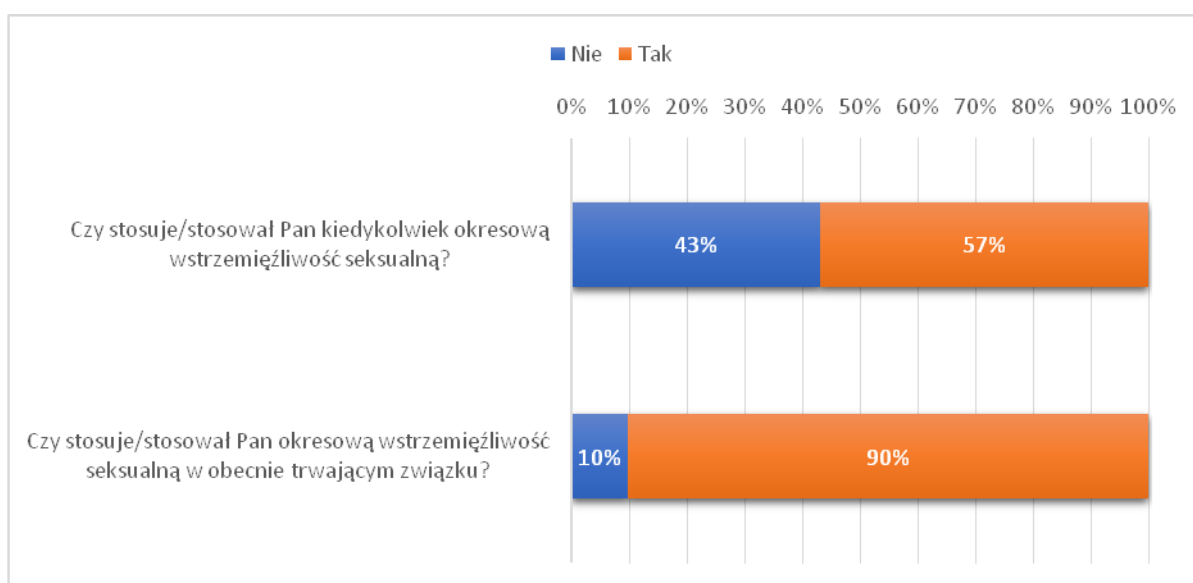


Wykres 2. Stosunek do okresowej wstrzemięźliwości seksualnej

Neutralny stosunek do wstrzemięźliwości seksualnej zadeklarowało 38% uczestników badania, 43% badanych określiło swój stosunek do abstynencji seksualnej jako negatywny lub bardzo negatywny, zaś 19% jako bardzo pozytywny lub pozytywny.

3.3. Stosowanie okresowej wstrzemięźliwości seksualnej

Na wykresie nr 3 zamieszczono dane dotyczące stosowania okresowej wstrzemięźliwości seksualnej.



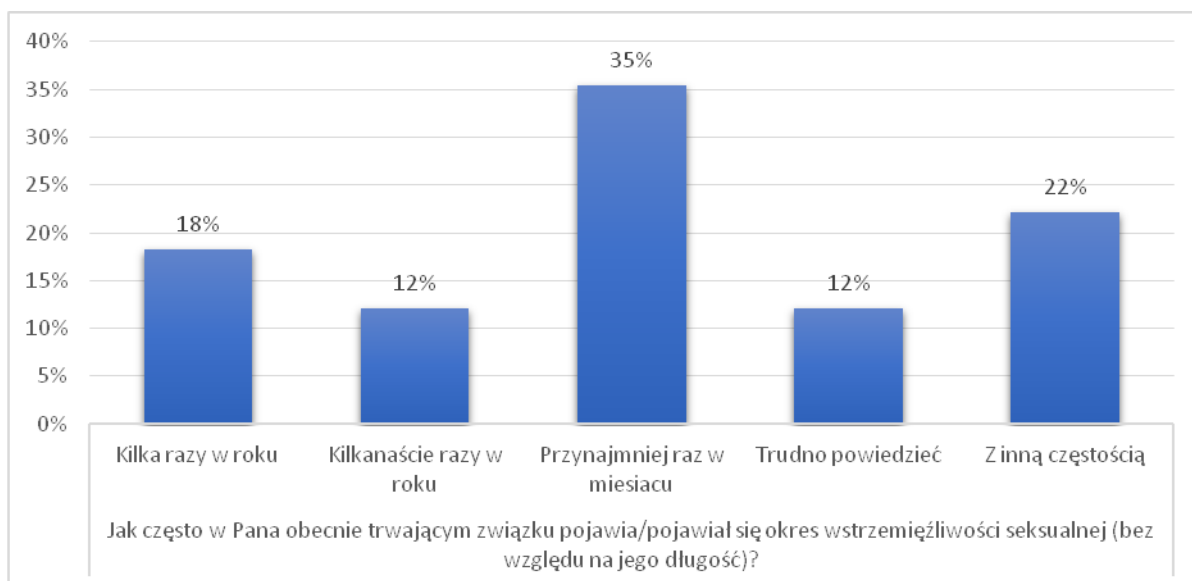
Wykres nr 3. Stosowanie okresowej wstrzemięźliwości seksualnej

Ponad połowa badanych mężczyzn (57%) przynajmniej raz w życiu stosowała okresową wstrzemięźliwość seksualną, zaś 90% z nich zadeklarowało jej stosowanie w obecnie trwającym stałym związku.

3.4. Częstość stosowania okresowej wstrzemięźliwości seksualnej

Na wykresie nr 4 przedstawiono dane dotyczące stosowania okresowej wstrzemięźliwości seksualnej.

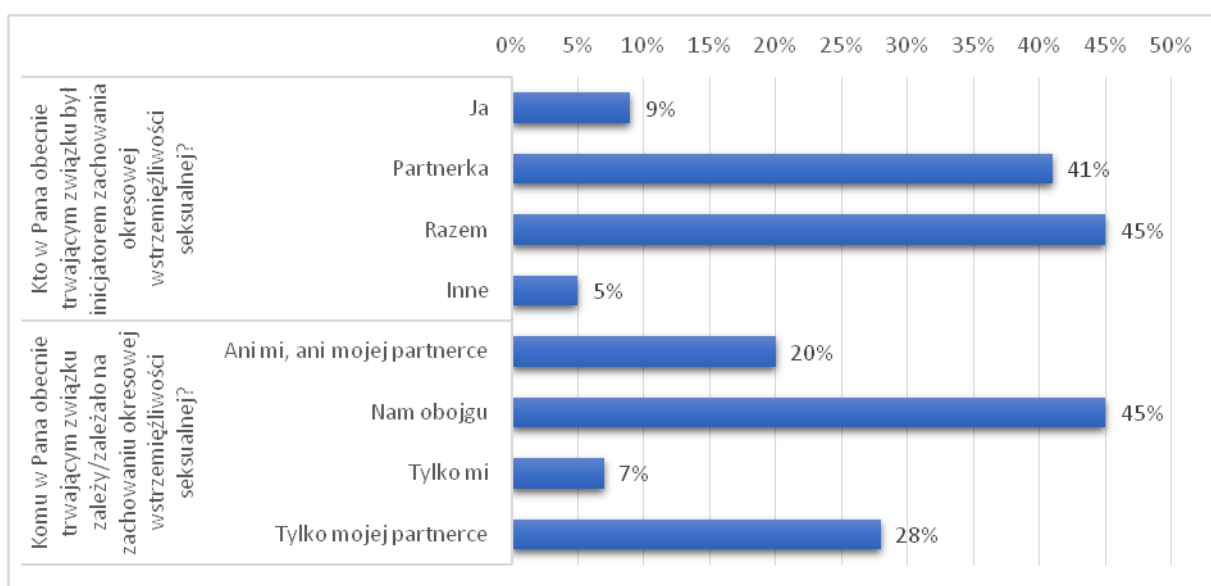
Regularne stosowanie okresowej wstrzemięźliwości seksualnej zadeklarowało 47% grupy badanej. Przynajmniej raz w miesiącu wstrzemięźliwość seksualną stosowało 35% grupy badanej.



Wykres 4. Częstość stosowania okresowej wstrzemięźliwości seksualnej

3.5. Inicjatywa podejmowania okresowej wstrzemięźliwości seksualnej w związku

Wykres nr 5 przedstawia dane dotyczące inicjatywy podejmowania okresowej wstrzemięźliwości w związku.



Wykres nr 5. Inicjator podjęcia okresowej wstrzemięźliwości seksualnej w związku

Najczęściej inicjatywa podjęcia okresowej wstrzemięźliwości seksualnej była inicjatywą wspólną pary (45%) lub tylko partnerki (41%). Natomiast na zachowaniu okresowej wstrzemięźliwości zazwyczaj zależało obojgu osobom w związku (45%).

Spośród badanych mężczyzn 38% zadeklarowało rekomendację innym parom stosowania okresowej wstrzemięźliwości seksualnej, podobny procent respondentów (35%) nie poleciłoby stosowania okresowej abstynencji innym parom.

4. Wyniki analizowanych zależności

4.1. Stosunek mężczyzn do okresowej wstrzemięźliwości seksualnej, a rozumienie pojęcia „wstrzemięźliwość seksualna”

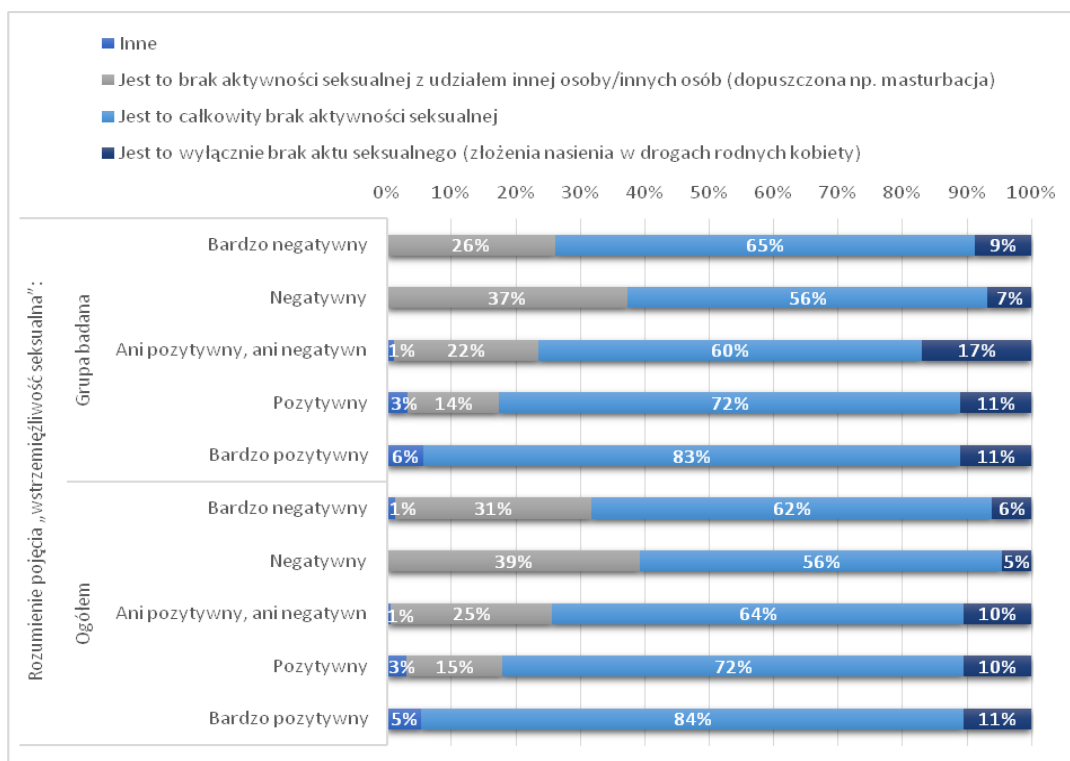
W tabeli nr 1 zamieszczono dane dotyczące zależności stosunku mężczyzn do okresowej wstrzemięźliwości seksualnej i rozumienia pojęcia „wstrzemięźliwość seksualna”.

Tabela nr 1. Wyniki analiz testami Chi- kwadrat niezależności: stosunek mężczyzn do okresowej wstrzemięźliwości seksualnej, a rozumienie pojęcia „wstrzemięźliwość seksualna”

Dane		χ^2	df	p	V	
Jaki jest Pana stosunek do okresowej wstrzemięźliwości seksualnej?	Rozumienie pojęcia „wstrzemięźliwość seksualna”:	Grupa odniesienia	6,83	12	0,869	0,11
		Grupa badana	22,15	12	0,036	0,17
		Ogółem	29,32	12	0,004	0,15

χ^2 - statystyka Chi- kwadrat, df- liczba stopni swobody, p- poziom istotności statystycznej. V- siła efektu V Cramera

Wykazano, że stosunek do wstrzemięźliwości powiązany był z rozumieniem tego pojęcia w grupie badanej $\chi^2(12)=22,15$; $p<0,05$; $V=0,17$ i ogółem $\chi^2(12)=29,32$; $p<0,01$; $V=0,15$. W obu wskazanych grupach pozytywne nastawienie do wstrzemięźliwości istotnie dodatnio korelowało z rozumieniem pojęcia *wstrzemięźliwość seksualna* jako całkowity brak aktywności seksualnej.



Wykres nr 6. Stosunek do okresowej wstrzemięźliwości seksualnej a rozumienie pojęcia „wstrzemięźliwość seksualna”

4.2. Stosunek mężczyzn do okresowej wstrzemięźliwości seksualnej: a jej stosowanie (kiedykolwiek) oraz inicjatywa zachowania okresowej wstrzemięźliwości seksualnej, a rekomendowanie jej innym parom

W tabeli nr 2 przedstawiono dane dotyczące stosunku mężczyzn do okresowej wstrzemięźliwości seksualnej i jej stosowania oraz rekomendowania jej innym parom.

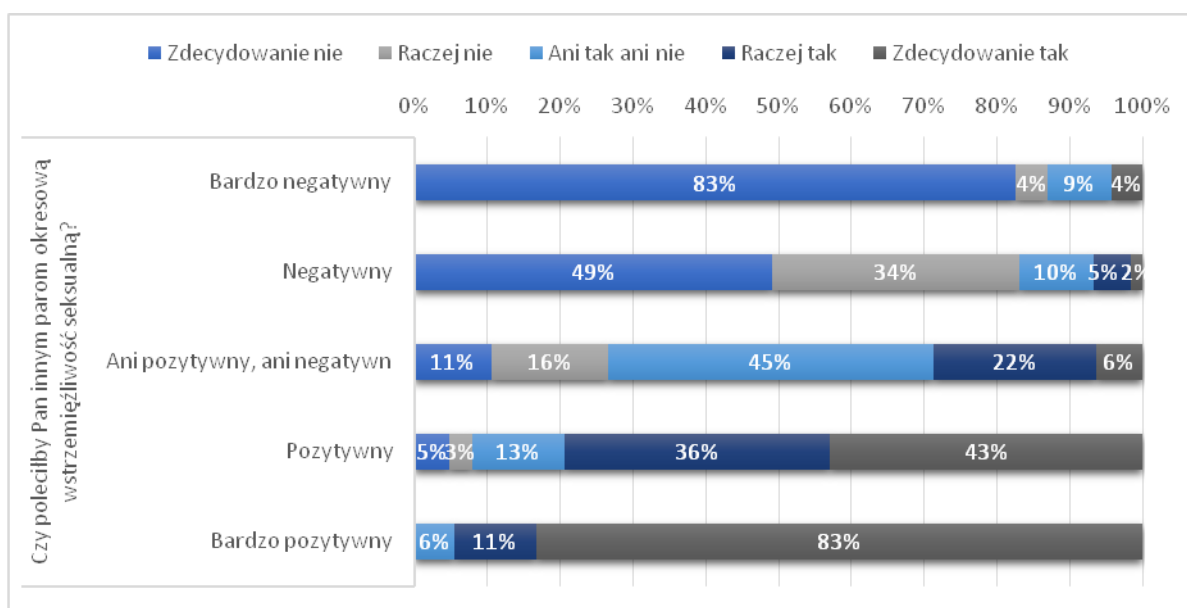
Tabela 2. Wyniki analiz testami Chi- kwadrat niezależności: stosunek mężczyzn do okresowej wstrzemięźliwości seksualnej, a wybrane zmienne

Dane		χ^2	df	p	V
Jaki jest Pana stosunek do okresowej wstrzemięźliwości seksualnej?	Czy stosuje/ stosował Pan kiedykolwiek okresową wstrzemięźliwość seksualną?	77,74	4	0,000	0,42
	Kto w Pana obecnie trwającym związku był inicjatorem zachowania okresowej wstrzemięźliwości seksualnej?	5,94	8	0,654	0,14
	Czy poleciłby Pan innym parom okresową wstrzemięźliwość seksualną?	223,47	16	0,000	0,47

χ^2 - statystyka Chi- kwadrat, df- liczba stopni swobody, p- poziom istotności statystycznej. V- siła efektu V Cramera

Seria analiz testami Chi- kwadrat niezależności wykazała, że stosunek do wstrzemięźliwości seksualnej powiązany był istotnie statystycznie z jej stosowaniem $\chi^2(4)=77,74$; $p<0,001$; $V=0,42$. Mężczyźni, którzy mieli pozytywny stosunek do wstrzemięźliwości częściej ją stosowali w stałych związkach.

Stosunek do wstrzemięźliwości seksualnej korelował również z chęcią polecenia jej innym parom $\chi^2(16)=222,47$; $p<0,001$; $V=0,47$. Badani, którzy mieli pozytywny stosunek do wstrzemięźliwości seksualnej częściej zarekomendowaliby jej stosowanie innym parom.



Wykres nr 7. Stosunek do okresowej wstrzemięźliwości seksualnej a deklaracja polecenia jej innym parom

Nie wykazano natomiast, żeby stosunek do wstrzemięźliwości w grupie badanych mężczyzn był powiązany z inicjatywą wstrzemięźliwości $\chi^2(8)=5,94$; $p=0,654$; $V=0,14$.

5. Omówienie wyników i dyskusja

Przeprowadzone analizy wskazują, że stosowanie abstynencji seksualnej jest istotną formą kształtującą życie seksualne mężczyzn żyjących w stałych związkach, co koresponduje z wynikami innych badań (Irfan et al., 2020; Kim et al., 2009; Vande Vusse et al., 2003). W przebadanej grupie mężczyzn okresową wstrzemięźliwość seksualną stosowało 57% badanych, zaś 90% z nich zadeklarowało jej stosowanie w obecnie trwającym związku. Niemal połowa grupy badanej (47%) stosowała okresową abstynencję regularnie, a 35%

badanych stosowało ją przynajmniej raz w miesiącu. Uzyskane wyniki wskazują, że częstość stosowania okresowej abstynencji dodatnio korelowała ($p < 0,001$) z bardziej pozytywnym stosunkiem badanych mężczyzn do okresowej wstrzemięźliwości.

Częstość wykorzystywania okresów abstynencji seksualnej jako jednej z form przeżywania własnej seksualności dowodzi konieczności doprecyzowania stosowanych w nauce definicji abstynencji seksualnej. O ile funkcjonujące określenia dotyczące rodzajów abstynencji seksualnej (okresowa/stała oraz pierwotna/wtórna) są stosunkowo precyzyjne (Alhassan, Dodoo, 2020; Irfan et al., 2020), to opisany we wprowadzeniu do niniejszej pracy dysonans pojęciowy dotyczący rozumienia rdzenia pojęciowego *abstynencja seksualna/wstrzemięźliwość seksualna*, ma również swoją egzemplifikację w uzyskanych wynikach badań własnych, jak również w wynikach innych badaczy (Irfan et al., 2020).

O ile zdecydowana większość badanych mężczyzn (64%) zadeklarowała klasyczne rozumienie pojęcia wstrzemięźliwość seksualna (jako całkowity brak aktywności seksualnej), to istotna grupa respondentów (36%) wskazała na węższe definiowanie tego pojęcia, dopuszczające stosowanie m.in. zachowań autoseksualnych lub ograniczające definicję abstynencji seksualnej wyłącznie do powstrzymywania się od aktu seksualnego. Wyniki przeprowadzonych badań wskazują na konieczność wystandaryzowania pojęcia *abstynencja seksualna/wstrzemięźliwość seksualna*. Poza potocznym rozumieniem, na potrzebę uregulowania definicyjnego pojęcia *abstynencja seksualna* wskazuje się w szczególności w kontekście obszaru badawczego (Irfan et al., 2020).

Jak pokazały przeprowadzone badania, sposób rozumienia pojęcia *wstrzemięźliwość seksualna* istotnie statystycznie korelował z deklarowanym pozytywnym lub negatywnym stosunkiem do samej abstynencji seksualnej, zarówno w grupie badanej ($p < 0,05$), jak również ogółem w grupie uczestników badania ($p < 0,01$). W obu tych grupach pozytywny stosunek do okresowej wstrzemięźliwości seksualnej korelował z klasycznym rozumieniem pojęcia *wstrzemięźliwość seksualna*, jako całkowitym braku jakiegokolwiek aktywności seksualnej. Pozytywny stosunek do wstrzemięźliwości seksualnej dodatnio korelował również z deklaracją rekomendacji wstrzemięźliwości seksualnej innym parom ($p < 0,001$). Nie wykazano natomiast, żeby pozytywny lub negatywny stosunek do wstrzemięźliwości w grupie badanych mężczyzn korelował z tym, kto w danym związku był inicjatorem podjęcia okresowej abstynencji seksualnej.

Tematyka badawcza dotycząca abstynencji seksualnej, również osób żyjących w stałych związkach, jest eksplorowana stosunkowo rzadko, na co wskazują badacze tego obszaru (Alhassan, Dodoo, 2020; Kim et al., 2009), pomimo, że okresy abstynencji seksualnej

są naturalną komponentą kształtującą życie seksualne każdego człowieka, ze względu na etapowość jego rozwoju biologicznego i psychofizycznego oraz ze względu na dokonywane wybory życiowe lub uwarunkowania kondycji zdrowotnej czy rodzinnej. Uzyskane wyniki wskazują na konieczność nie tylko dalszej pogłębionej analizy zjawiska, ale przede wszystkim na potrzebę edukacji o uwarunkowaniach i wartości okresów abstynencji seksualnej w życiu człowieka (którą niektórzy autorzy poddają krytyce (Buse, et al.,2016), w szczególności jako skutecznej formie profilaktyki części zaburzeń zdrowia seksualnego (Yakubu et al., 2019).

Bibliografia:

- Alhassan, N., Dodoo, F.N. (2020). Predictors of primary and secondary sexual abstinence among never-married youth in urban poor Accra, Ghana, *Reproductive Health*, 17 (1), 28. <https://doi.org/10.1186/s12978-020-0885-4>
- Beutel, M.E., Burghardt, J., Tibubos, A.N., Klein, E.M., Schmutzer, G., Brähler, E. (2018). Declining Sexual Activity and Desire in Men-Findings From Representative German Surveys, 2005 and 2016, *The Journal of Sexual Medicine*, 15 (5), 750-756. <https://doi.org/10.1016/j.jsxm.2018.03.010>.
- Buse, K., Hildebrand, M., Hawkes, S. (2016). A farewell to abstinence and fidelity?, *Lancet Glob Health*, 4 (9), 599-600. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(16\)30138-3](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(16)30138-3).
- Christensen, B.S., Grønbaek, M., Osler, M., Pedersen, B.V., Graugaard, C., Frisch, M. (2011). Associations between physical and mental health problems and sexual dysfunctions in sexually active Danes, *The Journal of Sexual Medicine*, 8 (7), 1890-1902. <https://doi.org/10.1111/j.1743-6109.2010.02145.x>.
- Corona, G., Lee, D.M., Forti, G., et al. (2010). Age-related changes in general and sexual health in middle-aged and older men: results from the European Male Ageing Study (EMAS), *The Journal of Sexual Medicine*, 7 (4Pt1), 1362-1380. <https://doi.org/10.1111/j.1743-6109.2009.01601.x>.
- Donnelly, D., Burgess, E., Anderson, S., Davis, R., Dillard J. (2001). Involuntary celibacy: A life course analysis, *Journal of Sex Research*, 38 (2), 159-169. <https://doi.org/10.1080/00224490109552083>.
- Donnelly, D.A., Burgess, E.O. (2008). The Decision to Remain in an Involuntarily Celibate Relationship, *Journal of Marriage and Family*, 70, 519-535.
- Irfan, M., Hussain, N.H.N., Mohd Noor, N., Mohamed, M., Bahari Ismail, S. (2020). Sexual Abstinence and Associated Factors Among Young and Middle-Aged Men: A Systematic Review, *The Journal of Sexual Medicine*, 17, 412-430.

- Kim, J.H., Lau, J.T., Cheuk, K.K. (2009). Sexlessness among married Chinese adults in Hong Kong: prevalence and associated factors, *The Journal of Sexual Medicine*, 6 (11), 2997-3007. <https://doi.org/10.1111/j.1743-6109.2009.01367.x>.
- Kim, J.H., Tam, W.S., Muennig, P. (2017). Sociodemographic Correlates of Sexlessness Among American Adults and Associations with Self-Reported Happiness Levels: Evidence from the U.S. General Social Survey, *Archives of Sexual Behavior*, 46 (8), 2403-2415. <https://doi.org/10.1007/s10508-017-0968-7>.
- Lew-Starowicz, Z. (2000). *Seks w jesieni życia*, Warszawa: Bellona.
- Vande Vusse, L., Hanson, L., Fehring, R.J., Newman, A., Fox, J. (2003). Couples' views of the effects of natural family planning on marital dynamics, *Journal of Nursing Scholarship*, 35 (2), 171-176. <https://doi.org/10.1111/j.1547-5069.2003.00171.x>.
- Wawrzyniak, J. (2011). Seksualność osób 50 plus – wybrane konteksty analizy zjawiska, *Edukacja Dorosłych*, 1, 65-75.
- Yakubu, I., Garmaroudi, G., Sadeghi, R., Tol, A., Yekaninejad, M.S., Yidana, A. (2019). Assessing the impact of an educational intervention program on sexual abstinence based on the health belief model amongst adolescent girls in Northern Ghana, a cluster randomised control trial, *Reproductive Health*, 16 (1), 124. <https://doi.org/10.1186/s12978-019-0784-8>.