

Как черты личности влияют на сексуальные фантазии: ученые обнаружили неожиданную связь с депрессией и эмоциональностью



Дата публикации: 05.05.2026

Сексуальные фантазии оказались гораздо глубже связаны с особенностями человеческой психики, чем считалось ранее. Новое крупное исследование американских психологов показало, что определенные черты личности могут заметно влиять как на частоту интимных фантазий, так и на их характер. При этом ученые подчеркивают: сексуальное воображение является нормальной частью психологической жизни человека и не должно автоматически восприниматься как признак неудовлетворенности, отклонений или проблем в отношениях.

Исследование провели специалисты Michigan State University. Целью работы стало изучение того, каким образом базовые черты личности связаны с различными типами сексуальных фантазий у взрослых людей. Для этого ученые проанализировали данные 5255 участников, средний возраст которых составил около 58 лет. Более половины участников были мужчинами, а большинство состояли в длительных отношениях, средняя продолжительность которых

приближалась к 30 годам.

Психологи использовали модель так называемой «большой пятерки» личностных черт, которая считается одной из наиболее авторитетных систем оценки личности в современной психологии. В нее входят открытость новому опыту, экстраверсия, доброжелательность, добросовестность и невротизм или негативная эмоциональность.

Именно негативная эмоциональность продемонстрировала наиболее выраженную связь с сексуальными фантазиями. Люди с высоким уровнем тревожности, эмоциональной нестабильности, склонности к подавленному настроению и внутреннему напряжению значительно чаще сообщали о регулярных сексуальных фантазиях различных типов.

Авторы исследования предполагают, что интимные фантазии могут выполнять функцию психологической компенсации или эмоциональной регуляции. Иными словами, воображаемые сценарии способны временно снижать уровень внутреннего напряжения, отвлекать от негативных переживаний и помогать мозгу переключаться на более приятные эмоциональные стимулы.

Особенно примечательно, что эмоционально чувствительные участники чаще фантазировали практически во всех категориях. Исследователи разделили фантазии на четыре основные группы: романтические, исследовательские, безличные и связанные с динамикой власти.

К романтическим относились сценарии, основанные на эмоциональной близости, привязанности и чувственной связи. Исследовательские фантазии включали более необычные или экспериментальные ситуации. Безличные были построены вокруг дистанцированных или наблюдательных сценариев, а фантазии, связанные с доминированием и подчинением, касались различных вариантов психологической власти между партнерами.

Ученые отмечают, что наличие подобных фантазий чрезвычайно распространено среди людей любого возраста и социального положения. Полученные данные дополнительно подтверждают, что сексуальные фантазии представляют собой естественный компонент человеческого мышления, а не редкое или патологическое явление.

Интересно, что люди с высокими показателями добросовестности и доброжелательности, наоборот, сообщали о меньшем количестве сексуальных фантазий. Эти черты обычно связаны с организованностью, самоконтролем, ответственностью, уважением к социальным нормам и склонностью избегать поведения, которое может восприниматься как рискованное или неоднозначное.

Исследователи предполагают, что такие люди чаще подавляют или фильтруют мысли, которые могут восприниматься ими как чрезмерно откровенные, нестандартные или противоречащие внутренним моральным установкам. Это не означает отсутствие сексуального интереса, но может влиять на интенсивность и частоту фантазийной активности.

Одним из наиболее неожиданных результатов исследования стало отсутствие выраженной связи между сексуальными фантазиями и открытостью мышления. Ранее психологи предполагали, что творческие и креативные люди с развитым воображением должны чаще и ярче фантазировать. Однако статистический анализ показал, что воображение и интеллектуальная открытость практически не влияют на частоту интимных сценариев.

Не менее интересным оказался и вывод о роли интроверсии и экстраверсии. Распространенное представление о том, что более общительные люди чаще думают о сексе, также не подтвердилось. Многие интроверты демонстрировали активную фантазийную жизнь, тогда как экстраверты далеко не всегда сообщали о повышенной частоте сексуальных мыслей.

Дополнительный анализ позволил ученым выявить еще одну важную закономерность. Среди различных эмоциональных факторов наиболее тесно с сексуальными фантазиями была связана именно депрессия. Эта связь оказалась сильнее, чем влияние тревожности или общей эмоциональной нестабильности.

По мнению исследователей, это может свидетельствовать о том, что сексуальные фантазии нередко используются психикой как форма эмоционального отвлечения и временного ухода от подавленного состояния. Воображаемые сценарии помогают создавать более позитивные внутренние переживания и могут частично компенсировать эмоциональный дефицит.

При этом авторы работы подчеркивают, что обнаруженные взаимосвязи нельзя считать абсолютными. Личность влияет на сексуальное воображение лишь частично, а сами эффекты оказались умеренными. После учета возраста, пола, семейного статуса и пересечения различных черт личности многие корреляции заметно ослабевали.

У исследования есть и ряд ограничений. Все данные основывались исключительно на самоотчетах участников, а значит, результаты могли зависеть от уровня откровенности людей и их готовности обсуждать интимные темы. Кроме того, работа фиксировала лишь один временной период и не позволяет оценить, как сексуальные фантазии и личностные особенности меняются в течение жизни.

Тем не менее исследование дает важное представление о том, насколько

тесно эмоциональная сфера человека связана с его внутренним воображением. Современная психология постепенно отходит от старых представлений, рассматривавших сексуальные фантазии как нечто исключительное или социально нежелательное. Сегодня ученые все чаще воспринимают их как естественный элемент когнитивной и эмоциональной активности мозга, тесно связанный со способами регуляции настроения, внутреннего стресса и психологического благополучия.