



# МОЛОДОСТЬ И

# Взросление

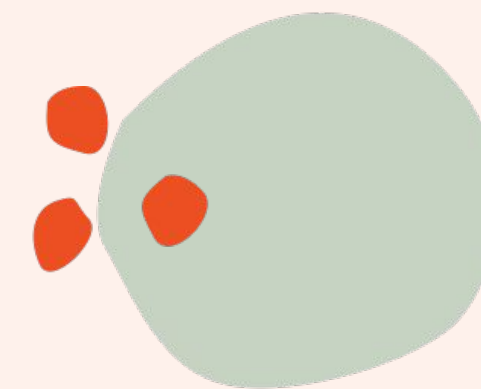
Елфимова Ирина и Курдюкова Ольга





# Интимные отношения

Это межличностные отношения, которые включают физическую и эмоциональную близость.



Латинский корень intimus

означает «самый внутренний»

Близость связана с пониманием одним человеком глубинных внутренних качеств другого



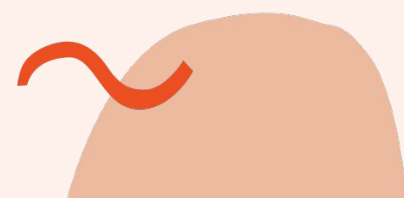
# Отношение к сексу





## До 20 лет:

важную роль в этой ситуации играет полноценная коммуникативная связь с представителями противоположного пола: умение понравиться, особенности ухаживания, возможность заботы о близком человеке



### Эмоциональные краски

Секс в этом возрасте эмоциональный, всё в новинку, и оттого ощущения от каждого полового акта будут яркими, как в первый раз. И тут действует фактор не только новизны, а большей составляющей интима является эмоциональная сторона- желание заниматься тем, чем раньше было запрещено.

### Приоритет «романтика»

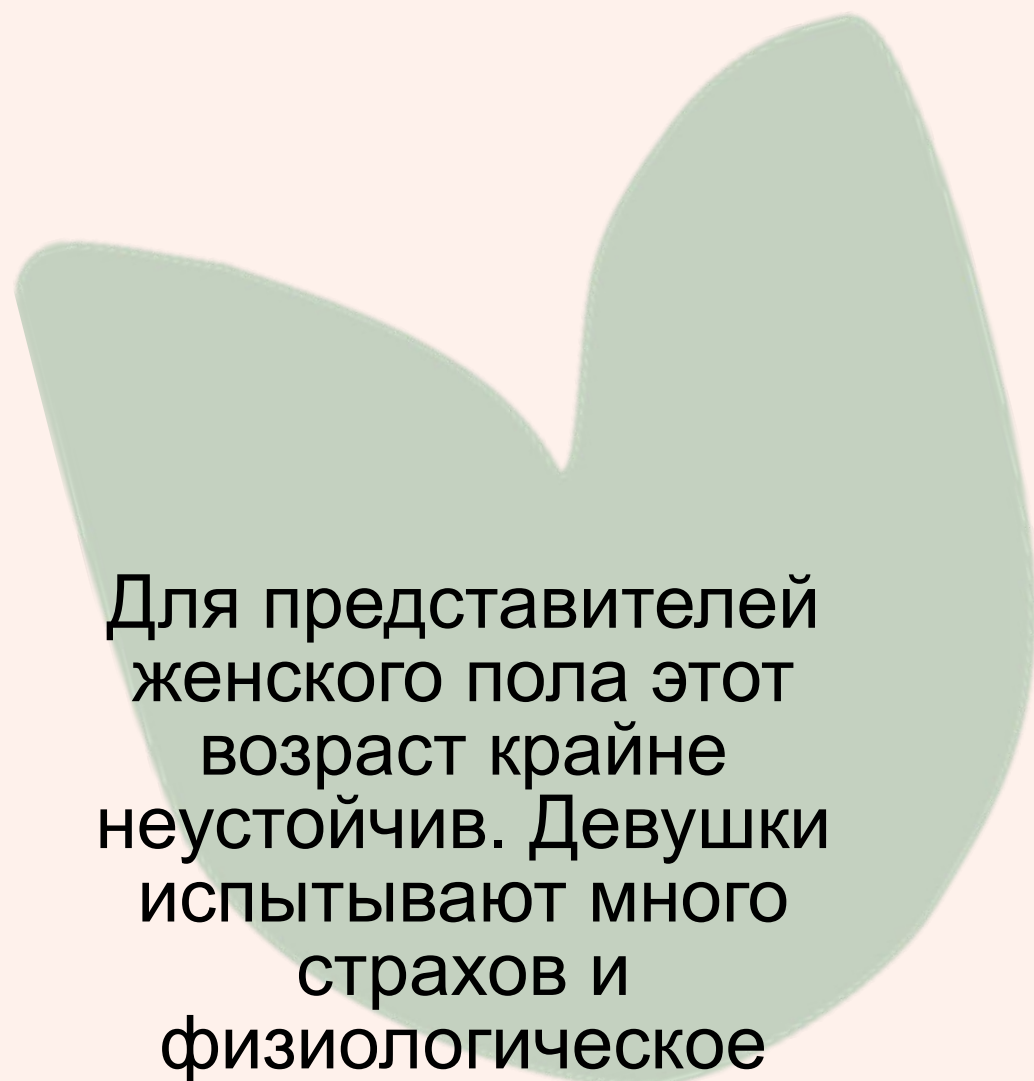
Девушкам важно, чтобы мужчина красиво ухаживал, говорил комплименты, дарил цветы и другими способами выражал свое восхищение. Зачастую, в этом возрасте у женщины есть эротическое влечение к противоположному полу, а не сексуальное. Им хочется поцелуев и объятий

### Психологическое развитие уступает физиологическому

В период юношеской гиперсексуальности мужчина в полной мере ощущает влечение, его мочеполовая сфера полностью созрела. Получается, 15—20-летние мужчины и женщины по степени готовности к сексу не очень совпадают




В таком возрасте  
хромает как  
теоретическая, так и  
практическая  
подготовка. Не все  
представители данной  
возрастной категории  
способны испытать  
оргазм.



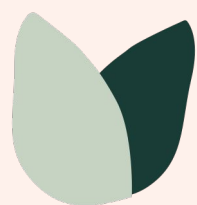
Для представителей  
женского пола этот  
возраст крайне  
неустойчив. Девушки  
испытывают много  
страхов и  
физиологическое  
отсутствие влечения.  
Они еще не успели  
познать свое тело, не  
разобрались в своей  
сексуальности. Все это  
виной гормональный  
фон, которые меняется  
в этом возрасте очень  
часто.



Довольно часто  
складываются пары, в  
которых мужчина гораздо  
старше, и это  
неудивительно: более  
взрослый партнер уже  
способен дать девушке то  
внимание, которое ей так  
необходимо, он может  
отнестись к ней  
внимательнее и бережнее,  
чем ровесник.



# В период 23-30 лет:



Это самый пик  
твоей  
энергичности



Гормональный фон  
стабилизируется, секс  
становится менее  
импульсивным, но не  
теряет своей остроты




Есть четкие  
представления



Секс прекращает  
быть смыслом  
жизни, мужчина  
начинает  
контролировать  
свое желание.

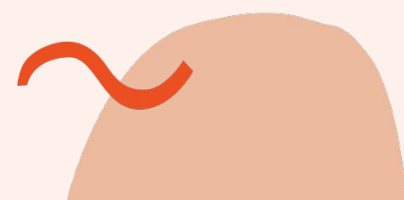


Главное – сам  
процесс, а не  
результат



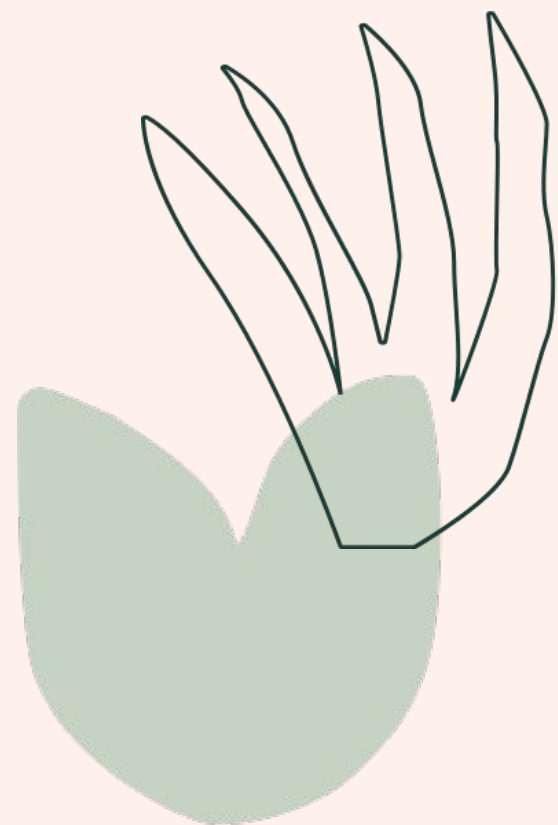


## В период 23-30 лет:



Обычно к этому возрасту у женщины имеется один ребенок, муж или постоянный партнер. Однако стрессы и возможная беременность вносят свои коррективы в насыщенность половой жизни. За снижение полового влечения отвечают гормоны, которые повышаются или понижаются в зависимости от обстоятельств в жизни женщины и ее общего физического состояния. Брак и дети принципиально меняют женские приоритеты: беременность, восстановление после родов и уход за грудным ребенком отнимают у женщины много сил. Потребность в сексе у нее в этот период закономерно снижается. Если жизненные приоритеты обоих партнеров совпадают, то они оба будут увлечены семейными делами, и к снижению сексуальных потребностей отнесутся нормально. И обычно, как только ребенок чуть-чуть подрастет, сексуальная жизнь супругов налаживается

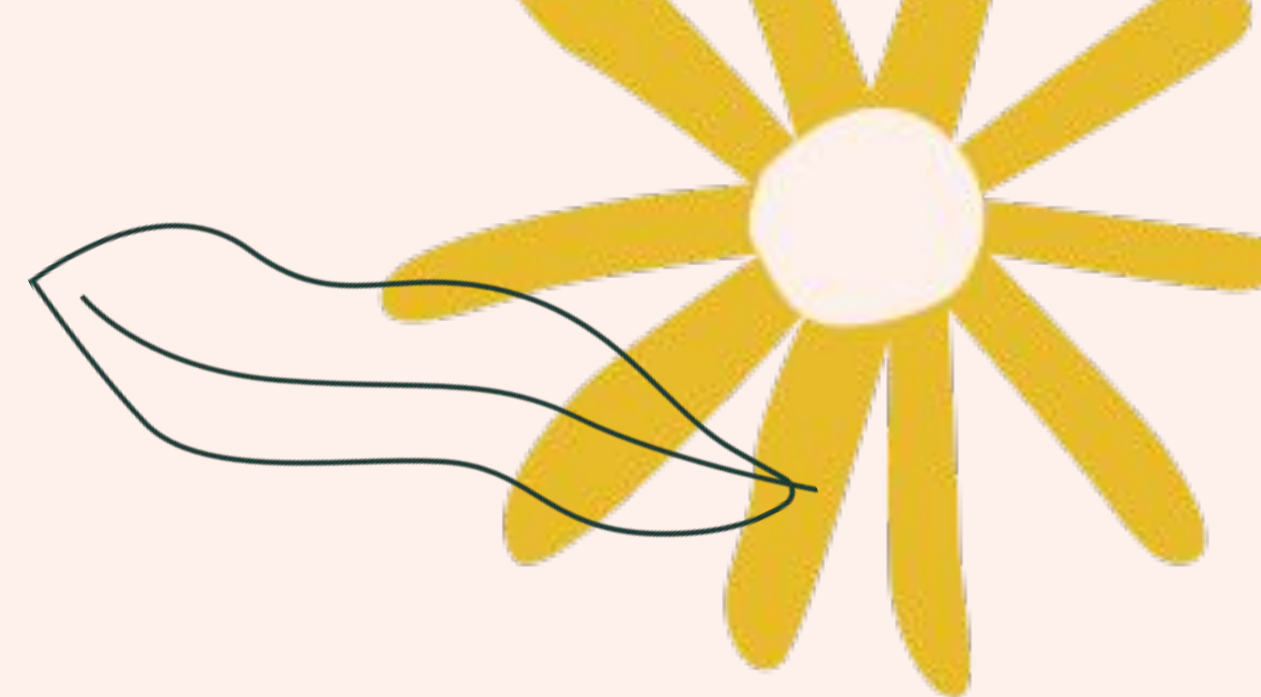
## В период 34-45:



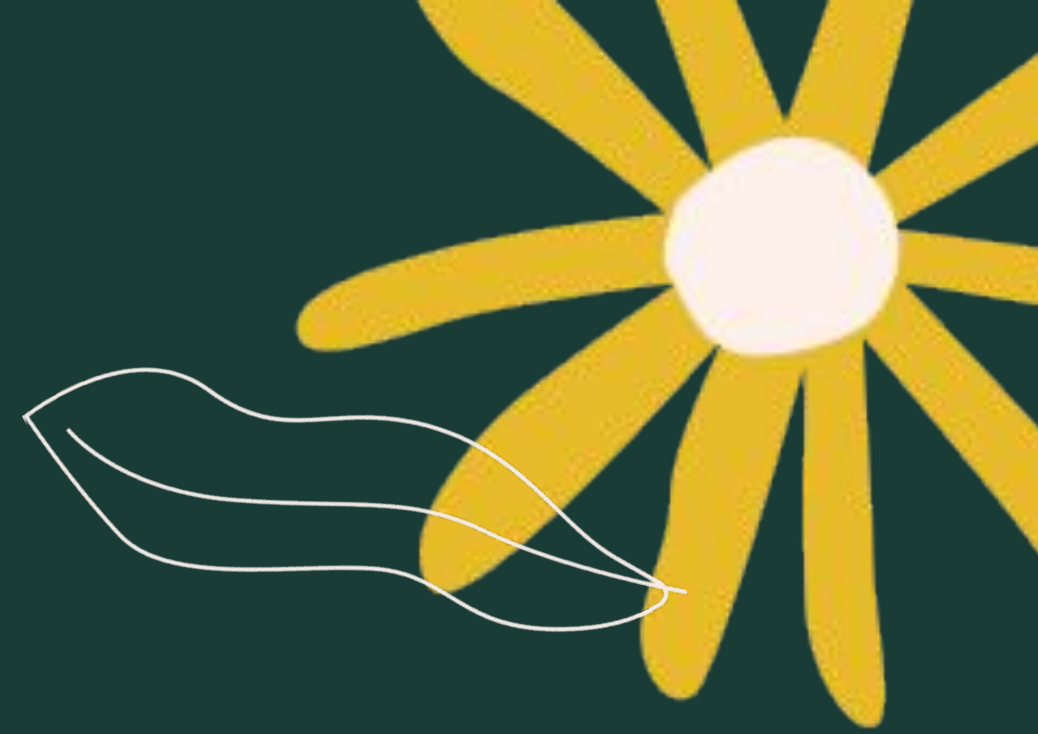
Приближаясь к 40, на мужчину начинает наваливаться все больше и больше проблем на работе и в отношениях, все это не может не сказаться на качестве секса. Половая активность начинает потихоньку снижаться

Не зря считается, что от тридцати до сорока лет женщины находятся на пике сексуальности. После 35 лет уровень гормона тестостерона начинает снижаться, но еще не такими темпами, чтобы это как-то отразилось на либидо.

Женщина, в первую очередь, любит себя, а мужчину воспринимает как необходимое и весьма приятное дополнение. К этому времени она становится настоящим экспертом в интимных делах и не испытывает смущения или скованности при сексуальных контактах.







# Отношение к браку





В брачном союзе значение интимного, личного общения, в основе которого лежат любовь, уважение, забота, внимание, **возрастает**. Вступать в брак наиболее приемлемо для девушки в возрасте от 18 до 23 лет. К этому времени завершается ее половое созревание, она уже не только физически, но и нравственно подготовлена к материнству. Роды в эти годы благотворно влияют на ее организм, способствуют расцвету физических и духовных сил. Наилучший брачный возраст мужчин признан от 22 до 25 лет

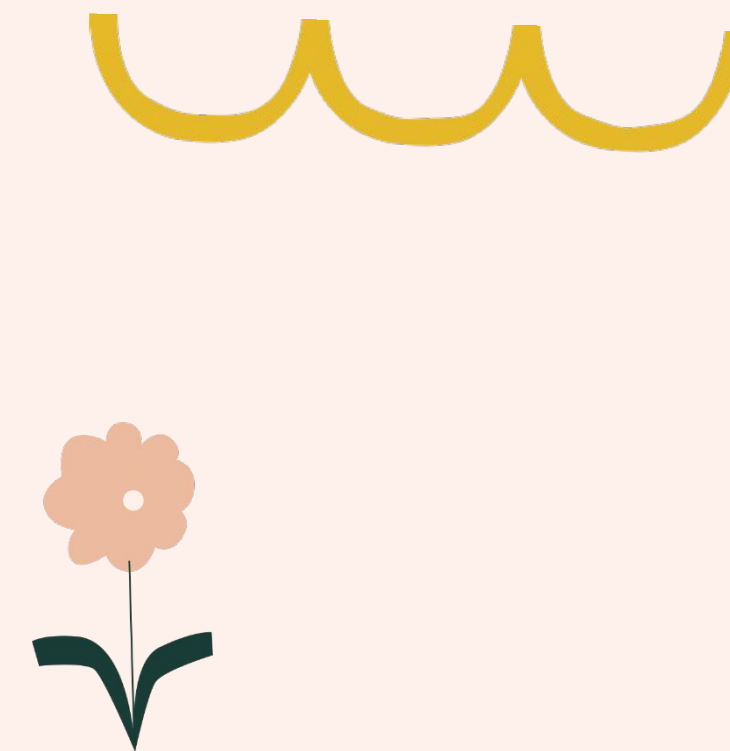




Так, в 16-20 лет легко даются серьезные решения и поступки. Девушки и юноши еще не обдумывают последствия своих действий. Это возраст, когда влюбленность и вожделение принимается молодыми людьми за настоящее чувство



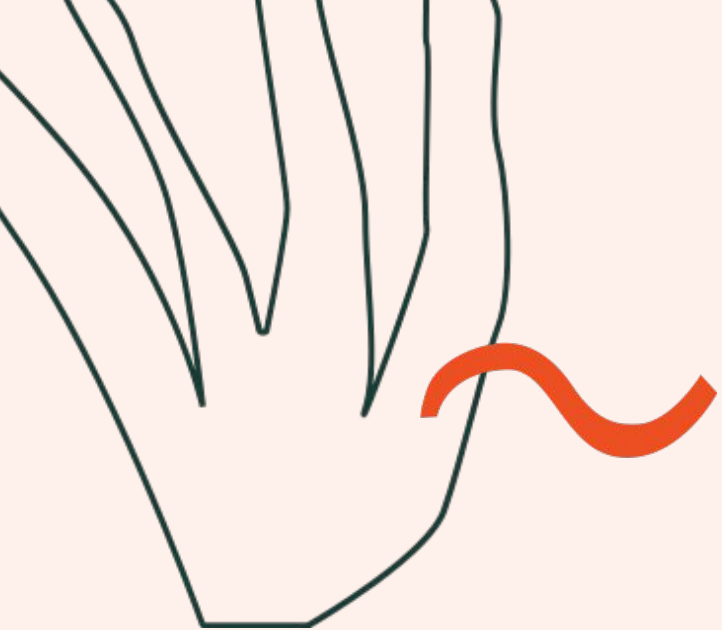
В 20-30 лет человек оценивает себя более трезво. В основном в этом возрасте он уже закончил обучение и приступил к построению своей карьеры. У него есть опыт общения с различными людьми



Человек старше 30 лет обладает отличным багажом знаний и прекрасно отдает себе отчет в том, чего же он хочет от жизни. И казалось бы, что вот он, тот идеальный возраст вступления в брак. Однако в жизни людям этого возраста трудно идти на компромисс и подстраивать свою жизнь под желания партнера. Поэтому медленнее идет привыкание к другому человеку.



Чаще всего брак заключается в студенческом возрасте, поскольку данный этап развития соотносится с формированием экономической самостоятельности и отходом от родительского дома. По мнению психологов, формирование личности заканчивается только к 25 годам. Именно в эти годы человек перестает действовать под влиянием гормонов, учится принимать взвешенные решения и брать на себя ответственность. Поэтому в таком возрасте выше шанс выбрать достойного партнера. Однако половая зрелость ещё не означает гармоничной сексуальной жизни в браке. Кроме неё необходима ещё этическая и экономическая готовность. Отсюда, определить, кто из 18-летних молодых людей морально и социально готов к браку, достаточно сложно. Более трезво оценивают себя 20-30-летние молодые люди. Это возраст начала построения собственной карьеры, время неограниченных возможностей, а время вступления в брак может подождать.

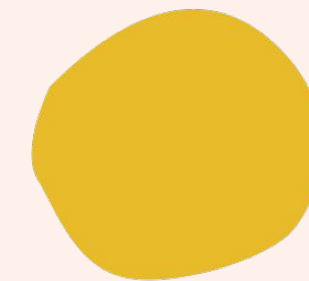


Методика оценки

сексуального профиля

Автор: О. Ф. Потемкина

(1993)



**Цель:** диагностика особенностей сексуального поведения.

**Описание методики:** она содержит 14 основных шкал, 150 вопросов, составляющих распределение полярных форм сексуального поведения, а также отдельных вопросов, касающихся некоторых форм сексуального поведения. Методика обладает таким достоинством, как удобство в обработке, получаемых данных, что немаловажно при проведении индивидуального консультирования, в особенности бланковым способом.



# Примеры

1. Вы обычно не сдержанны в проявлении своих чувств в процессе сексуального общения?
2. Вы чаще сами проявляете инициативу при знакомстве с мужчиной (женщиной)?
3. Вы считаете обязательным, чтобы сексуальный партнер тратился на вас?
4. Вас можно назвать очень разборчивым в выборе сексуального партнера?
5. Вы чрезмерно активны в сексе?
6. Вы эмоционально реагируете на те ласки, которые дарит вам ваш сексуальный партнер?
7. Вам легко признаваться в своих чувствах человеку, который волнует вас?
8. Вы требуете, чтобы сексуальный партнер оказывал вам услуги по оплате ваших покупок?
9. Вам необходим чуткий и понимающий вас сексуальный партнер?
10. Случается, что в порыве страсти вы готовы все смести на своем пути?
11. Чувство долга оставляет вас с человеком, которого вы уже не любите?
12. Чувство любви вдохновляет вас, придает силы?
13. Вы тяжело переносите даже легкое кокетство любимого человека по отношению к другим в вашем присутствии?
14. Вы придаете большое значение разнообразию форм сексуального общения?
15. Вы испытываете умиление при виде симпатичного ребенка?
16. Ваши сексуальные партнеры обычно старше вас по возрасту?
17. Вы обладаете богатым сексуальным опытом?
18. Вы обычно справляетесь с ремонтными или иными работами, требующими технических навыков?
19. Вам трудно избежать интимных отношений с сослуживцами?
20. Вы хотели бы сменить свой пол?

**Шкала любви и симпатии** (Rubin's Scales of Liking and Loving) – методика, призванная определить, что преобладает

во взаимоотношениях супругов: любовь или симпатия, а также оценить общий уровень эмоциональных отношений.

Автор: Зик Рубин (Zick Rubin, 1970)

Адаптация: Л. Я. Гозман, Ю. Е. Алешина (1985)



## Текст опросника

1. Я чувствую, что могу доверить ему (ей) абсолютно все.
2. Когда мы вместе, у нас всегда схожее настроение.
3. Я могу сказать, что он (она) принадлежит только мне.
4. Он (она) очень умный человек.
5. Для нее (него) я готов (готова) абсолютно на все.
6. В большинстве случаев он (она) нравится людям почти сразу же после знакомства.
7. Когда мне плохо, то хочется поделиться только с ним (ней).
8. Я думаю, что мы с ним (ней) внутренне похожи друг на друга.
9. Я чувствую себя в ответе за то, чтобы ему (ей) было хорошо.
10. Мне хотелось бы быть похожим на него (нее).
11. Мне приятно чувствовать, что он (она) доверяет мне больше других.
12. Он (она) один (одна) из самых обаятельных мужчин (женщин), которых я знаю.
13. Мне было бы очень тяжело, если бы пришлось жить без него (нее).
14. Я уверен (уверена), что он (она) хорошо ко мне относится





## Шкала взаимной адаптации в паре (Dyadic Adjustment Scale, **DAS**)

Наиболее часто используемая методика для оценки качества отношений в разных странах мира. Методика применяется для диагностики конфликтов в парах в рамках клинических и исследовательских проектов и для надежной дифференциации удовлетворенных и неудовлетворенных супружеств пар, в частности, выявления лиц с высокой вероятностью развода.

Автор: Грэхем Спаниер (Graham B. Spanier, 1976)

Адаптация: Ю. М. Полякова, М. Г. Сорокова, Н. Г. Гаранян (2018)







# Опросник «Ролевые ожидания и притязания в браке» (РОП) : *Волкова А. Н* 1990.

## Цели методики

1. Уточнение представлений супругов о значимости в семейной жизни сексуальных отношений, личной общности мужа и жены, родительских обязанностей, профессиональных интересов каждого из супругов, хозяйственно-бытового обслуживания, моральной и эмоциональной поддержки, внешней привлекательности партнера. Эти показатели, отражая основные функции семьи, составляют шкалу семейных ценностей (ШСЦ).
2. Уточнение представлений супругов о желаемом распределении ролей между мужем и женой при реализации семейных функций, объединенных шкалой ролевых ожиданий и притязаний (ШРОП). Таким образом, результаты данной методики позволяют выявить иерархии семейных ценностей супругов, а также сделать вывод о социально-психологической совместимости супругов в семье.





УДАЧНОГО ДНЯ!

