## Возникновение чувственной и сексуальной интимности

Нам часто приходится слышать об интимности, однако каждый человек воспринимает это понятие по-своему. Как правило, понятием интимность описывают определенного рода близость, тесную связь, имеющую особое значение для человека, в отличие от поверхностных интеракций, происходящих в жизни куда чаще. Каким образом между людьми возникает интимность, к которой они так стремятся?

**Биохимия любви**Различные стадии чувства любви связаны с биохимическими изменениями в головном мозге.

|  |  |
| --- | --- |
|  | 1. **Импринтинг**Факторы, связанные с эволюцией, генетикой, психологическим опытом, и даже запахи могут активизировать романтическую реакцию на другого человека. Недавно исследователи обнаружили, что животные обладают врожденным эстетическим чувством и могут проявлять выборочную симпатию.
2. **Привлечение**Возбуждение головного мозга связано с фенилэтиламином, а также, возможно, с нейрохимическими веществами: допамином и норэпинефрином, которые являются естественными амфетаминами. В результате возникает ощущение эйфории и эмоциональный подъем. Это состояние :может сохраняться на протяжении 2-3 лет, а затем постепенно идет на убыль.
3. **Привязанность** На этой стадии в головной мозг поступает большое количество эндорфина (схожего по химическому составу с морфином), вызывая чувство безопасности, умиротворения и покоя.
4. **"Вещество объятий"** Окситоцин, продукт секреции гипофиза ("вещество объятий"), стимулирует чувствительность во время акта любви и вызывает ощущение релаксации, удовлетворения и привязанности.
 |

1. *Прикосновения* могут стать основой интимности. Кожная чувствительность является практически первым чувством, которое появляется уже в период внутриутробного развития. Кожные рецепторы активизируются раньше, чем другие органы чувств. Прикосновение и впоследствии сохраняет свое первостепенное значение в наших сознательных переживаниях. Чувственные прикосновения приятны, однако не обязательно приводят к сексуальным взаимодействиям. Слишком часто сексуальные потребности игнорируются или не удовлетворяются. Потребность в нежном, любовном прикосновении - прикосновении к партнеру или прикосновении партнера - является важнейшей потребностью как мужчин, так и женщин. Слишком часто подобные чувственные прикосновения в случае возникновения сексуального возбуждения второпях заменяют генитальной сексуальной активностью. Подобно влюбленности, прикосновение - это искусство, которому нужно учиться и которое необходимо совершенствовать на практике.
2. *Релаксация* является еще одним важным фактором интимности. Для того чтобы открыться друг другу, людям необходимо испытывать релаксацию. В физиологии релаксация означает относительно низкий уровень мускульного напряжения. Наряду с методами релаксации и другими способами снятия напряжения и профилактики стрессов, важное значение играют и психологические факторы. Тревога, депрессии, раздражение, враждебные чувства и даже неявные расхождения между партнерами создают напряженные отношения. Даже незначительная напряженность может воспрепятствовать интимности и сексуальному наслаждению. Несмотря на то что сексуальное возбуждение подразумевает напряжение мышцтела, оно, как ни парадоксально, может быть наиболее выраженным лишь в атмосфере взаимной релаксации. Чем значительнее усилия во время сексуального контакта, тем выше уровень напряжения, которое может разрушить чувство интимности.
3. *Соучастие в* отношениях необходимо для интимности. Слишком часто люди позволяют себе становиться просто очевидцами отношений, которые со стороны наблюдают за происходящим или отрешенно предаются грезам. Следует внимательно относиться к своей внутренней реакции и одновременно не терять контакт с партнером. Поглощенность намеченными целями или гипотетическими возможностями сексуальности отвлекает от восприятия того, что происходит в данный момент. Поэтому соучастие в интимных отношениях означает, что человек должен в полной мере осознавать то, что происходит в данный момент, и с ответственностью относиться к коммуникации или действиям, если таковые необходимы.

**Список использованной литературы:**

1. Из книги Гэри. Ф. Келлер "Основы современной сексологии"
(Gary F. Kelly. SEXUAULITY TODAY. The Human Perspective. Sixth edition)
Питер, 2000