

EVLİLİK CİNSELLİĞİ ÖLDÜRÜYOR MU?

Bütün mutlu aileler birbirine benzer; her mutsuz aile ise kendine özgü bir şekilde mutsuzdur. Tolstoy'un bu ünlü cümlesini eminim duymuşsunuzdur. Mutluluk aslında belirli temel koşullara dayanır ve bu koşullar sağlandığında aileler birbirine benzer dengeye ulaşır. Güven, saygı, duygusal bağ, iletişim gibi unsurlar yerindeyse “**mutlu aile**” ortaya çıkar. Ama mutsuzluk öyle değildir. Bir ilişkide iletişimsizlik, birinde cinselliğin yeterince tutkulu olmaması, diğerinde sadakatsizlik, bir diğerinde bastırılmış öfke olabilir sorunların temeli. Ama cinsellik konusu birçok evli çiftin en önemli sorunlarından biri.

Evliliklerde en çok karşılaşılan sorunlardan biri cinselliğin zaman içinde sıkıcılaşması ve çiftlerin birbirlerini duydukları arzunun ortadan kalkması. Gitgide azalan ve sonra yok olan sevişmeler bir süre sonra çiftler arasında gerginliklere, kopuşa, tahammülsüzlüğe sebep olmaktadır. Bir ilişkide cinsellik çok önemlidir. Araştırmalar **yüzde 40 seks, yüzde 30 saygı, yüzde 30 sevgi** şeklinde bir istatistikten bahseder. Seksin çok iyi olması evlilik açısından sağlamaştırıcıdır ancak sadece seks olması -sevgi ve saygıda eksiklikler olması- bir ilişkiyi ayakta tutacak güce sahip kılmaz.

Evlilikle beraber kişiler bağlanma ve güven alanına girerler. Bu alanda arzu duygusu yavaş yavaş kaybolmaya başlar çünkü arzu, merak ve yenilik ile beslenir. Tutku sönmeye başlar. Aynılık, öngörülebilirlik tutkunun düşmanıdır. Böyle zamanlarda partnerlerin kişiliklerine göre ilişkilerine bakış açısı değişir. Bazı kişiler tutkuyu dışarıda aramaya başlar ve bu ihtiyacı dışarıda başka ilişkilerle gidermeye çalışır. Bazı kişiler ise bu durumu kabullenir ve düşük tatmin hissiyle ilişkiyi sürdürür. Bazı kişiler ise bu durumu düzeltmek için çaba harcar. İşte size birkaç öneri...

Aslında ilişkileri renklendirmek için yapılması gerekenler çok basit:

- **İlişkiye yeni deneyimler katmak:** Birlikte farklı hobiler yapmak, seyahat etmek, farklı tatlar denemek. Yani ilişkiye rutin dışı yenilikler eklemek
- **Küçük dokunuşlar:** Cinsellik içermeyen ufak temaslar çiftleri çok olumlu etkiler. Evden çıkarken sarılmak, dizi izlerken temas etmek, masaj yapmak, mutfakta biri iş yaparken diğer eşin ufak oyunlar yapması gibi dokunuşlar
- **Normal, tartışmasız zamanlarda ilişki üzerine konuşmak:** İlişkimizde neleri seviyorum, nelerden hoşlanmıyorum, neye ihtiyaç duyuyorum, neleri istiyorum/istemiyorum... İki taraf da istek ve ihtiyaçlarını dile getirir. Önemli olan bu konuşmanın yarım saati geçmemesi
- **Kendine özen göstermek:** Kendine değer vermek ve özsaygı çok önemli bir konudur. Bedenine özenli davranmak, temiz olmak, kendini ilişkinin dışında mutlu eden şeylerle beslemek, iyi uyku, spor yapmak... Bunlar olmazsa olmazlardır. Sadece ilişkiden beslenmeye çalışmak, mutluluğu sadece ilişkiye bağlamak uzun vadede kişiyi mutsuz eder. Ben enerjisine sahip çıkarken “Biz” olabilmek ilişkilerin en önemli yakıtıdır.