

## چرا نسبت به همسرم علاقه عاطفی و کشش جنسی ندارم؟

اگر شما هم جزو آن کسانی هستید که به رغم اینکه همسران را دوست دارید و می‌کوشید زندگی زناشویی تان را پایدار نگه دارید، هیچ کشش جنسی ای به او ندارید، اگر برقراری رابطه با او برای تان خرسند کننده نیست و فقط تظاهر می‌کنید که از همه چیز راضی هستید، برای پُر کردن این خلأ با ما همراه باشید.

به گزارش سایت خبری پرسون، کشش جنسی به شریک زندگی، پدیده ای بسیار پیچیده است. در حالی که، برای برخی، یک ارتباط صمیمی و جنسی شاید منحصراً در ظاهر فیزیکی ریشه داشته باشد، برای برخی دیگر، هوش و شخصیت در بیدار کردن میل نقش محوری دارد.

اما چه اتفاقی می‌افتد که زمانی در زندگی زناشویی می‌بینید آن علاقه و کشش اولیه از بین رفته است، و ظاهراً اثری از آن شور و شوق اولیه وجود ندارد. شما نه تنها مجذوب رابطه با همسران نمی‌شوید بلکه هیچ علاقه ای هم به برقراری رابطه ندارید.

ما در اینجا دلایل احتمالی اینکه چرا شما از نظر جنسی جذب شریک زندگی خود نمی‌شوید، را بررسی می‌کنیم و با ذکر مواردی که در اکثر زندگی های زناشویی مشابه اند، راهکارهایی پیشنهاد می‌دهیم.

برای حل این مشکل بیش از هرچیز مهم است که شما واقعا این را مسأله ای بدانید که پیش آمده و باید برایش دنبال راهکاری باشید. منظور این است که نسبت به این موضوع بی تفاوت نباشید و این را یک مشکل بدانید. سپس در راستای همین آگاهی بکوشید دلایل این عدم علاقه را بکاویید.

پرداختن به تغییرات احتمالی در پویایی رابطه زناشویی ضروری است.

وقتی این مساله هیچ ربطی به طرف مقابل ندارد و همه چیز متوجه شماست

این امکان وجود دارد که فقدان کشش جنسی به شریک زندگی شما اصلا ربطی به او نداشته باشد. میل جنسی پویا است و عوامل خارجی بسیار بر آن تأثیر می‌گذارند. به عنوان مثال، ثابت شده است که استرس مزمن به دلیل کورتیزول و آدرنالین اضافی، زندگی جنسی را از بین می‌برد.

بسیاری از تغییرات هورمونی که در اثر شرایط خاص پزشکی یا احساسی یا مصرف برخی داروها ایجاد می‌شوند، نیز می‌توانند اثرات جانبی بر میل جنسی داشته باشد و به طور مستقیم آن را دچار اختلال کنند.

بنابراین، قبل از گفتن "من از نظر جنسی کششی به همسرم ندارم"، این احتمال را در نظر بگیرید که در مرحله ای هستید که در آن مرحله رابطه جنسی منبع رفاه و علاقه به زندگی شما نیست. در این مورد، کمک گرفتن از یک متخصص و مراجعه به پزشک بسیار کمک کننده است.

وقتی مساله مشخصاً به زن و شوهر مربوط می‌شود

در عین حال، سناریوهای مختلفی وجود دارد که در آن شما به شریک زندگی خود احساسی بسیار کم یا عدم تمایل جنسی دارید. چگونگی حل و فصل هر موقعیتی به ماهیت خاص مسائل و تمایل هر دو طرف برای رسیدگی به آنها بستگی دارد.

در ادامه ما سه موقعیت را بررسی می‌کنیم که هر کدام زمینه خاصی دارند و راهبردهای ممکن برای رویارویی با آنها را ارائه می‌دهیم. از شما دعوت می‌کنیم به این موقعیت ها توجه کنید، زیرا ممکن است برخی از آنها شبیه وضعیت شما باشند.

۱- اول آشنایی از نظر جنسی مجذوب همسران شدید، اما با گذر زمان این کشش به صفر رسید

زوجی را در نظر بگیرید که اول رابطه غرق یک ارتباط پرشور و احساسی بودند و از آن لذت می‌بردند. اما با گذشت زمان، یکی از طرفین متوجه می‌شود که از شدت میل او به همسرش کاسته شده است. شب های پرشور روز به روز پراکنده تر شدند و جرقه ای که به راحتی او را مشتعل می‌کرد اکنون به سختی روشن می‌شود.

همسرش همواره ابراز نیاز می کند، اما او به بهانه‌های مختلف متوسل می‌شود: «روز بدی در محل کارم داشتم. من خیلی خسته هستم» یا «سردرد دارم».

گرچه از این بهانه‌ها احساس گناه می‌کرد اما بی‌رغبتی‌اش به برقراری رابطه، طوری بود که از برقراری رابطه امتناع می‌کرد.

در چنین شرایطی راه حل چیست؟

اگر مانند قبل از نظر جنسی جذب شریک خود نمی‌شوید، مهم است که دلیل این تغییر را بررسی کنید. آیا به دلیل بی‌احتیاطی در حفظ ظاهر و رعایت بهداشت است؟ آیا به شخص دیگری خارج از رابطه علاقه دارید و توجه شما به او متمرکز شده است؟ آیا عدم جذب با از دست دادن عشق همزمان است؟ ضروری است که به خودتان پاسخ‌های صادقانه بدهید.

سپس نوبت به مکالمات دشوار (اما ضروری) می‌رسد. باب یک گفتگوی صمیمانه را با شریک زندگی خود در مورد آنچه که احساس می‌کنید و آنچه شما را نگران می‌کند، باز کنید.

در حین گفت و گو و طرح مساله راه‌حل‌های احتمالی می‌توانند بسیار راه‌گشا باشند. موارد بسیاری بوده است که در همین اثنا دوباره آن جاذبه اولیه ایجاد شده است.

۲- شما شریک زندگی خود را دوست دارید اما جاذبه فیزیکی احساس نمی‌کنید

زوجی را در نظر بگیرید که چندی است عاشق هم هستند. آنها سلیقه‌ها، علایق و ارزش‌ها ی مشترکی دارند و بنابراین یک ارتباط عاطفی محکم ایجاد کرده‌اند. اما، علی‌رغم علاقه‌ای که در این زمینه‌ها به هم دارند، یکی از طرفین متوجه می‌شود که از نظر جنسی کششی به دیگری ندارد.

جالب است که از هر نظر دیگری سوای جنسی و فیزیکی عشق و علاقه عمیقی بین آنها برقرار است و این وضعیت سبب اندوه و ناراحتی شدیدی می‌شود و افکاری مانند "من می‌خواهم با شریکم باشم، اما جذب او نمی‌شوم" یا "من خیلی دوستش دارم، اما از نظر جنسی به او هیچ کششی ندارم" مکرر در ذهن طنین انداز می‌شوند.

چه باید کرد؟

اولین چیزی که باید بدانید این است که جذابیت و کشش جنسی می‌تواند در طول زمان ایجاد شود، در روابطی که دو طرف بیشتر جذب رفتار، طرز فکر و منش یکدیگر می‌شوند، کشش جنسی به تدریج پا می‌گیرد.

اما باید به این نکته نیز توجه داشت که در برخی موارد، علی‌رغم تلاش و ارتباط عاطفی، ممکن است میل جنسی خود را نشان ندهد.

واضح است که میل جنسی در یک رابطه زناشویی اهمیت به‌سزایی دارد. اگر با گذر زمان به‌رغم اینکه بین شما صمیمیت بالایی وجود دارد، هیچ رغبتی به برقراری میل جنسی وجود نداشت، حتما در این مورد با صداقت با هم صحبت کنید.

در این شرایط مهم است که خجالت نکشید، احساس گناه نکنید، و شفاف و راحت درباره آن صحبت کنید.

۳- تفاوت در ترجیحات جنسی باعث کاهش جذابیت نسبت به شریک زندگی شما می‌شود

موقعیت سوم: اکنون زوجی را در نظر بگیرید که حدود ده سالی است که با هم هستند. آنها زندگی مشترک خوبی دارند و نیز از نظر عاطفی هماهنگ هستند.

بعد از ده سال یکی از طرفین از روال معمول رابطه خسته می‌شود و نیاز دارد که ابعاد جدیدی از صمیمیت را امتحان کند. در همین حال، همسرش با همان روال‌های ساده‌تر و متعارف‌تر احساس راحتی می‌کند.

در اینجا شرایط دستخوش تغییر می‌شود. از یک طرف، او به رابطه و برنامه‌های آینده‌اش با همسرش متعهد است. از سوی دیگر، وقتی فکر می‌کند باید تمایلات خود را سرکوب کند و به برخی چیزها متعهد بماند احساس بسیار بدی پیدا می‌کند. شکاف بین ترجیحات جنسی آنها به‌طور فزاینده‌ای خود را نشان می‌دهد.

چه باید کرد؟

نادیده گرفتن مشکلی را حل نمی‌کند. در این مورد، جسور و شفاف بودن برای حفظ رابطه و رسیدگی به موضوع ضروری است. جستجوی راه حل‌های مشترک گام دوم است.

مهم است که به شریک خود بگویید که در رختخواب چه چیزی را دوست دارید (و از او در مورد ترجیحاتش بپرسید)، تا هر دوی شما در طول برخوردهای صمیمی یکدیگر را خشنود کنید.

می‌توانید گزینه‌هایی را که هر دوی شما را راضی می‌کند، بررسی کنید، بر سر توافقی‌های خاص گفت و گو کنید.

اکنون، به هوش باشید که این عدم رضایت جنسی به تدریج ممکن است جنبه‌های دیگر زندگی را نیز تحت تأثیر قرار دهد. بدون شک، بهتر است در چنین شرایطی پویایی عاطفی و ارتباطی بین دو نفر به طور کامل بررسی شود. شاید مجبور شوید تصمیمات دردناکی بگیرید.

زوج درمانی ابزاری کلیدی؛ این راه حل را دست کم نگیرید

ممکن است به دلیل رکود جنسی، صمیمیت در یک رابطه دو نفره دستخوش تغییر منفی شود، و طرفین از هم دوری کنند. در این شرایط تا دیر نشده، اگر علاقه دارید که زندگی زناشویی تان را سر پا نگه دارید، با یک روانشناس مشورت کنید.

زوج درمانی فضایی است که می‌تواند تفاوت چشمگیری ایجاد کند، زیرا دیدگاهی بی‌طرفانه، استراتژی‌های عملی و ابزارهایی ارائه می‌دهد که به شما در درک و رسیدگی به ریشه‌های مشکل کمک می‌کند.

علاوه بر این، میانجیگری شخص ثالث می‌تواند برای یادگیری برقراری ارتباط صادقانه‌تر، همدلانه‌تر و مؤثرتر برای شما مفید باشد.