

Sağlam kariyerin ZAYIF CİNSELLİĞİ



Son yıllarda kariyer basamaklarını teker teker çıkarken, bir konuyu atlar olduk; cinsel yaşamımız! Önceleri sadece sosyal yaşamımızın işimizden etkilendiğini düşünüyorduk. Oysa yoğun iş temposu ve stres, seks hayatımızdan da çalıyormuş farkında değilmışiz...

Kadınların kariyerde adım adım yükselmesi, sadece evde çocuklarını ve kocasını ikinci plana koymasını getirmede, seks hayatını da olumsuz etkiledi. Mükemmeliyetçi, şehirli kariyer kadınları, akşam evde özel hayatına vakit ayıramaz oldu. Oysa, aradaki dengeyi çok iyi kurmak gerekiyor. Kendinize şöyle bir bakın, hanginizin eve gidince enerjisi eskisi gibi yerinde oluyor? Bırakın seks yapmayı, birlikte film izleyecek hatta onu da bırakın sohbet edecek haliniz kalıyor mu? Uzmanlar uyarıyor, bu durum ilişkinin katili bile olabilir!

Cinsellik, iletişimi besliyor

Cinsellik, ilişkinin en önemli sahası. Her ne kadar, bir ilişkinin kalitesi salt cinsellikle ölçülemese de, seksin tutkal görevi gördüğü açık. Sekssiz bir ilişki, tutkudan da yoksun bir hale bürünüyor. Eh, bir yerden sonra iş arkadaşlığa dönüşüyor. Kadın Doğum Uzmanı ve Cinsel Terapist Op. Dr. Süleyman Eserdağ, evliliğin dört temel unsuru olduğunu söylüyor: Sevgi, saygı, güven ve iletişim. Cinsellik bunun neresinde diyorsanız, onu iletişimin tam da içinde aramalısınız. Cinsellik iletişimi besleyen en önemli unsur; ilişkinin sağlıklı devam etmesini sağlıyor. Birbiriyle konuşmayan çiftlerin cinselliği, buna paralel olarak olumsuz

etkileniyor. Ve iletişim azaldıkça, çiftler cinsel açıdan da birbirinden uzaklaşmaya başlayabiliyor.

Çalışan kadın, çalışan erkek ve hemen ardından gelen 'çok yorgunum' mesajlarıysa, doğal olarak ilişkiyi birçok yönüyle zorlayan bir durum haline alıyor. Psikiyatrist Prof. Dr. Mehmet Sungur, "Her ilişkinin canlılığını sürdürülebilmesi için beslenebilmesi gerekiyor. Çiçek susuz büyümediğine, otomobil benzinsiz gitmediğine göre ilişki de emek verilmeden gelişmez. İletişimin olmadığı yuvalarda eşler giderek aynı evi paylaşan iki otelci biçimine dönüşmekte, cinselliğin olmadığı birlikteliklerdeyse, yakınlık ve sıcaklık duygusu giderek azalıyor" diyor.

YATAKTA GÜÇ GÖSTERİSİ OLMAZ!

Kadınların kariyer sahibi olması, bunun yanında bir de karakter olarak dominant olması, erkek cinsiyeti üzerinde negatif etkiler oluşturabiliyor. Özellikle günümüz çalışan kadını gibi katı kuralcı, mükemmeliyetçi, hayatındaki her şeyi kurallara göre yaşayan kadınların hayatlarındaki bütün alanlar bu durumdan etkileniyor.

Operatör Dr. Süleyman Eserdağ, "Bir kişinin sosyal hayatındaki tutum ve davranışları, cinsel hayatında da paralellik gösteriyor. Bu tip kadınlar cinselliğini de kendi kurallarına göre yaşamaya çalışıyor. Erkek de kendini daha geri planda hissedebiliyor. Dolayısıyla aşırı dominant kadınların, eşlerinin kendilerini aldatma potansiyelinin daha yüksek olduğunu görüyoruz" diyor. Bu durumu çözebilmek için önerisiyse, mükemmeliyetçi kadınların stres yaratan yaşam şartlarını değiştirmesi, stresi azaltmaya yönelik bir yaşam biçimi oluşturmak için çabalamaları. Bu durum cinselliğe de sağlıklı şekilde yansıyor.

STRES, SEKSİ ETKİLER Mİ?

Uzmanlar, kronik stresin insanlardaki merkezi sinir sistemi, mide-bağırsak sistemi ve genital üriner sistemi gibi bütün sistemlerin çalışma düzenini olumsuz etkilediğini söylüyor. Dolayısıyla kişi stres altındayken, salgıladığı hormonlar zaman içinde cinsel ilişki sıklığını azaltabiliyor. Bu da zamanla cinsel isteksizlik sorununa yol açıyor. Peki stresi olmayan bir iş var mı? Elbette yok! Öyleyse, stresin olumsuz etkilerini azaltmak için Prof. Dr. Mehmet Sungur'un söylediklerine kulak vermek gerekiyor: "Yaşamda her zaman sevdiğimizizi yapamadığımıza göre, öncelikle yaptıklarımızı sevmemiz gerek. Sanırım stresörlere dayanma gücümüz arttıkça ya da stresörlerin hep var olacağını kabul ettiğimiz zaman, stresin olumsuz etkisi azalabiliyor. Başka bir deyişle, seksin stresten ne kadar etkileneceği, bu stresörlere başa çıkıp çıkamadığımız ve onları nasıl algıladığımızla doğrudan ilgili."

VE DİĞERLERİ...

Cinsel yaşamı olumsuz etkileyen faktörler arasında sadece yoğun iş hayatı ve dominant karakter yok. Bir ilişkide cinsel yaşamı olumsuz etkileyen en önemli etken, cinsellik dışı ilişkinin niteliği. Cinsel alan ile evlilik alanını birbirinden izole düşünmek mümkün değil. Sürekli horlanan, eleştirilen, aşağılanan bir eşin cinsellik sırasında hiçbir şey olmamış gibi istekli ve ateşli olabilmesi elbette mümkün değil. Rutin ve monoton bir cinsel yaşam da, seks hayatının olumsuz etkilenmesine neden oluyor. Bütün ilişkiler eninde sonunda (süre uzadıkça) rutinleşiyor. Rutinleşmekten kastedilen, hep aynı biçimde, aynı yerde, aynı repertuvarda, aynı kişinin başlattığı cinsellik! Önemli olan rutinin içinde esneyebilmek ve farklılaşabilmek...

Ayrıca, aradaki ilişki ve iletişimin bozulması, cinselliğin giderek bir görev haline dönüşmesi, eşlerden birinin kendisini yeterince çekici bulmaması, yetersiz ön sevişme, başarısızlık beklentisi, araya giren doğum, tıbbi amaçla kullanılan ilaçlar, alkol ve madde bağımlılığı, yaşanan travmatik

deneyimler, cinsellikle ilgili abartılı beklentiler ve yanlış bilgiler de cinsel yaşamı olumsuz etkileyebiliyor. **Önemli bir detay da, yatak odası konusu! Uzmanlar, yatak odasının bir çiftin en mahrem bölgesi olduğunu söylüyor. Bu nedenle yatak odası yalnızca cinsellik ve uyumak için kullanılmalı. Cinsel terapistler, özellikle cinsel sorunları olan çiftlere yatak odasında kitap okumayı bile önermiyor. Seks, iki beden değil iki ruhun bütünleşmesi. Bu yüzden yatak odasında konsantrasyon çok önemli ve konsantrasyonu bozacak uyarılardan uzak durmak gerekiyor.**

SAĞLIKLI BİR CİNSEL YAŞAM MÜMKÜN!

Görüldüğü gibi ilişki sorunları cinsel yaşamı, cinsellikte yaşanan sorunlar da mutluluğu engelleyebiliyor. Peki seks hayatımızı ve dolayısıyla ilişkimizi kurtarmak için neler yapacağız? Özellikle iletişim sorunlarını çözmek için çaba göstermek, öfkeyi biriktirmek yerine konuşmak, kızgınlık yaratan konuları paylaşmak gerekiyor. Ayrıca, hayatımız çok sayıda stres oluşturan uyarınlara dolu. Stresten kaçmak mümkün olmadığı için, stres yönetimini öğrenmek ve daha sağlıklı bir iletişim kurabilmek önemli. Cinsel konularla ilgili hiç konuşmayan bir çift, sorunları bulup ortaya çıkarma konusunda başarısız oluyor. Çiftlerin hoşlandıkları şeyleri birbirlerine söylemeleri, birbirlerini yönlendirmeleri cinselliği bilinmez, gizemli ve tabu olmaktan kurtarıyor.

Bir diğer önemli konu da eşitlik! Kişisel güç algısı anlamında, partnerle eşit durumda olunduğu gerçeğini kabul etmek önemli. Performans açısından bir taraf kendisini güçsüz ya da yetersiz hissediyorsa, bu algı cinsel ilişki kalitesini olumsuz etkiliyor.



SEKS

HAFTADA KAÇ KEZ?

Bu çok tartışılan ve merak edilen bir konu olsa da, cinsellikte sayılarla ilgili kurallar olmadığını söyleyebiliriz. Örneğin, ideal bir ilişkide 'haftada üç kez' demek yanlış. Çünkü her ilişkinin dinamiği farklı. Cinsel ilişkinin sayısı, kişilerin hayat tarzlarına, iş yoğunluklarına, seyahat ediyorlarsa onların zamanına göre değişiyor. Dr. Eserdağ; "Haftada bir de ilişki olabilir, 3-4 de... Burada önemli olan ilişkinin mekanik olmaması, belli bir sayıya endekslenmemesi ve duyguyla olması. Çünkü en büyük ve en önemli cinsel organımız, beynimiz. Beyni rahat, ilişkiye konsantrasyonla çiftlerin cinsel ilişkilerinde doyum yüksek olacaktır" diyor.

Evet, ilişkide en önemli şey kesinlikle doyum. Bazen doyum, cinsel birleşme sıklığıyla değil yakınlık ve sıcaklık duygusunun hissedilmesi ve hissettirilmesiyle de sağlanabiliyor. Başka bir deyişle, her cinsel aktivite mutlaka cinsel birleşmeyle tamamlanmak durumunda değil.

İlişkinin eskisi kadar sık yaşanmaması, taraflardan birinin ilgisizliğiyle de ölçülebilir kimi zaman. Ancak Prof. Dr. Mehmet Sungur, bu durumun her zaman böyle yorumlanamayacağını söylüyor. "Cinsel aktivitenin sıklığının azalması, eşin kendisini artık eskisi gibi çekici bulmadığı kaygısına kapılmaya neden olabiliyor. Oysa bu sıklığın azalması, eşlerin bir cinsel işlev bozukluğu yaşamalarıyla da açıklanabilir. Erkekler yaşadıkları cinsel işlev bozukluklarını dile getirmekte pek istekli olmadıklarından, bazen eşlerinin durumu böylesi yanlış anlamalarına göz yumabiliyorlar."



YAPTIĞINIZ İŞİ SEVİN, ENERJİNİZ ARTSIN

Sonuç olarak, iş hayatı tüm hayatımızı kapsadığı için, özel hayatımızı da etkilemeyi başarıyor. Sadece evli kadınlar değil elbette seks es geçen, kariyerine tutunan ve aşkı ikinci plana atarak, ilişkisine yeteri kadar önem vermeyen kadınlar da var. Sonra da 40'ına gelen ama kariyer uğruna ilişkide dikiş tutturamayan... Cinselliğin ilişkinin olmazsa olmazlarından biri olduğunu göz önüne alırsak, eğer çiftlerden biri cinsel hayatının azalmasını sorun olarak görüyorsa, ayrılıkların söz konusu olması normal. Ancak her iki kişi için cinsellik birinci planda değilse, evlilikler cinsellik olmadan da devam edebiliyor. Önemli olan çalışma hayatının yoğunluğu değil aslında, yoğun bir çalışma hayatından yakınıp yakınmadığınız. Prof. Dr. Sungur, "Yaptığı işi sevmeyi başaranlar ve yaptıkları işi anlamlı bulanlar, yorgun değil tersine enerjik bile olabilir" diyor. Mesajı aldınız, haydi şimdi iş başına!