

της **Ειρήνης Τζελέπη**, Συμβουλευτικής Ψυχολόγου-Ψυχοθεραπεύτριας, Pg.Dipl., MSc.,
City University, Λονδίνο, www.psychologynet.gr

Η ικανοποίηση που βιώνουμε στη σχέση με τον (την) σύντροφό μας αποτελεί μια βασική παράμετρο της απόφασης να μοιραστούμε τη ζωή μαζί του μέσα από το γάμο. Νιώθουμε ερωτευμένοι, τον εκτιμούμε και τον θαυμάζουμε, θεωρούμε πολλές φορές ότι είναι τέλειος και ότι η ζωή κοντά του θα αποτελεί μια σημαντική πηγή ικανοποίησης για εμάς. Μέσα από μια τέτοια εξιδανικευμένη κατάσταση και η σεξουαλική σχέση που βιώνουμε δεν μπορεί παρά να είναι επίσης ιδανική και να διακρίνεται από έντονη επιθυμία για σεξουαλική επαφή, απόλαυση και ολοκλήρωση.

Μέσα από την καθημερινότητα του γάμου, όμως, κάποια πράγματα αλλάζουν, για τα οποία δεν ήμασταν καθόλου προετοιμασμένοι. Σε αυτό το νέο τρόπο ζωής καλούμαστε να διεκπεραιώσουμε σε συνεργασία με το σύντροφό μας δεκάδες καθημερινές υποχρεώσεις του σπιτιού, της οικογένειας, της κοινωνικής ζωής, συναλλαγές οι οποίες, ενώ αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της συμβίωσης, αρχίζουν και δημιουργούν τριβές, απογοητεύσεις, θυμό που συσσωρεύεται σε καθημερινή βάση. Μέσα από αυτή τη διαδικασία επίσης, της καθημερινής συνεργασίας αλλά και εξοικείωσης, αρχίζει σταδιακά να μεταβάλλεται και η εικόνα που είχαμε πλάσει αρχικά για το σύντροφό μας! Δεν είναι πια ο «ιδανικός» εραστής που στεκόταν καλοπροαίρετα σε όλες τις διαφωνίες της σχέσης! Τώρα φαίνεται να εκνευρίζεται εύκολα, να του αρέσει η υπερβολική τάξη ή η υπέρμετρη αταξία και, σε γενικές γραμμές, να διαφοροποιείται από εμάς σε αρκετά μικρά καθημερινά θέματα! Σε αυτό το στάδιο, λοιπόν, της «απομυθοποίησης», αρχίζουμε να παρατηρούμε σημαντικές αλλαγές στα συναισθήματά μας, ιδιαίτερα στην ερωτική μας επιθυμία την οποία νιώθουμε με αγωνία να μειώνεται, βλέπουμε τον εαυτό μας για πρώτη φορά να αποφεύγει τη σεξουαλική επαφή ή να μην την απολαμβάνει, όταν συμβαίνει.

Η σημαντική διαφοροποίηση που επέρχεται στο γάμο λοιπόν, αφορά την εγγύτητα στη σχέση: ερχόμαστε πιο «κοντά» με τον άνθρωπό μας και με αυτό τον τρόπο διαλύεται και η εξιδανίκευση που έχει διαμορφωθεί για εκείνον! Όσο και αν φαίνεται παράξενο, λίγα ζευγάρια είναι προετοιμασμένα για αυτή τη συνειδητοποίηση, ουσιαστικά για μια ρεαλιστική θεώρηση των ιδιαίτερων χαρακτηριστικών του έγγαμου βίου και, μαζί με αυτή, και για μια ρεαλιστική αποδοχή του συντρόφου τους, που, μπορεί να μην είναι τέλειος, αλλά, όπως και οι ίδιοι, έχει τα ελαττώματα και τα προτερήματά του. Επίσης, πολύ συχνά δεν κατανοούμε ότι η επιθυμία και η ικανοποίηση στο σεξ σχετίζονται άμεσα με τις σκέψεις, τα συναισθήματα, τις προσδοκίες από τη ζωή, ακόμη και με τον τρόπο που μοιραστήκαμε μια συγκεκριμένη στιγμή με το σύντροφό μας. Πολλοί άνθρωποι θεωρούν τη σεξουαλική επαφή ως έναν «ξεχωριστό» τομέα δραστηριοτήτων που μπορεί να εξελίσσεται καλά, ή όχι, ανεξάρτητα από το πώς ακριβώς νιώθουν για το σύντροφό τους, πώς βιώνουν την κάθε στιγμή μαζί του, αν έχουν θυμώσει, απογοητευτεί κ.ά. Φυσικά, μια τέτοια θεώρηση αποφέρει μάλλον αρκετή έκπληξη και συχνά απογοήτευση για το πόσο «απροσδόκητα» εξελίσσονται τα πράγματα στη ζωή!

Ένα άλλο σημαντικό στοιχείο των «απροσδόκητων» εξελίξεων στο γάμο είναι ότι πολλά

Ζευγάρια, ξεκινώντας τον έγγαμο βίο, νιώθουν μέσα στην καθημερινότητα ότι αρχίζουν και συμπεριφέρονται όπως στην πατρική τους οικογένεια, τσακώνονται όπως τσακώνονταν και με τους γονείς τους, εκνευρίζονται με τις καταστάσεις που τους εκνεύριζαν στο πατρικό σπίτι κοκ. Σε αυτό το σημείο μπορεί να πανικοβληθούν, νιώθοντας ότι δεν μπορούν να ξεφύγουν από έναν φαύλο κύκλο. Και σε αυτό το στάδιο μπορεί οι δύο σύντροφοι να αρχίσουν να απομακρύνονται μεταξύ τους, θέλοντας ασυνείδητα να αποφύγουν να επαναλάβουν τα ίδια λάθη. Να, όμως, που και πάλι αυτή η νέα δυναμική έχει αντίκτυπο στη σεξουαλική τους ζωή καθώς αρχίζουν να νιώθουν έλλειψη ερωτικής επιθυμίας, αποφευκτική συμπεριφορά και μειωμένα επίπεδα ικανοποίησης.

Είναι, λοιπόν, σημαντικό να συνειδητοποιήσουμε ότι η σεξουαλική πράξη σχετίζεται άμεσα με τη συναισθηματική επαφή και την ποιότητα της επικοινωνίας που έχει διαμορφωθεί στη σχέση του ζευγαριού. Θα μπορούσε, μάλιστα, να ειπωθεί ότι το ένα αποτελεί τον καθρέφτη του άλλου και ότι μόνο μέσα από μια τέτοια θεώρηση είναι δυνατόν να προκύψει η κατάλληλη «φροντίδα» των ιδιαίτερων χαρακτηριστικών του έγγαμου βίου! Γάμος και σεξ μπορούν να συμπορεύονται δημιουργικά, προσφέροντας ιδιαίτερη ικανοποίηση, αρκεί να υπάρχει διάθεση επαναπροσδιορισμού των προσδοκιών και επίλυσης των διαφωνιών μέσα από τη συνεργασία και την επικοινωνία: η πεποίθηση ότι «όλα θα είναι ιδανικά» δεν φαίνεται να βοηθά και πολύ! Η σεξουαλική ζωή μέσα στο γάμο μπορεί να μην είναι όπως «στην αρχή», μπορεί όμως να γίνει εξίσου ικανοποιητική με έναν πολύ διαφορετικό τρόπο: μέσα από την πληρότητα και τη χαρά που επιφέρει η αγάπη, το μακροχρόνιο δέσιμο και η συντροφικότητα του γάμου.