

<p>"Ko je znao da brak može biti tako teško?" - upita Sara</p> <div align="justify">"Jedan dan si žena bez briga, lijepa, sebična i svjesna svojih želja. Drugi dan imaš cimera i to onog s kojim bi trebala da dijeliš sobu do kraja svog života!"</div> <div align="justify"><br />"Svako ima nesuglasica u velikih i malih i svako od nas ih treba riješiti na ovaj ili onaj način."<br />"Svi supružnici se suočavaju sa poteškoćama. Neslaganje bi moglo biti jedno od najtežih, ali i najvrednije iskustvo u braku. Čak i više, vrijednije je riješiti ova neslaganja, i držati nesreću po strani."</div> <div align="justify"><br />"Duga neslaganja znače da postoji hroničan problem među supružnicima, i na kraju vodi do nesreće. Braćni savjetnici kažu da je ova nesreća uzrok praznine u otkivanju kojeg su imali od supružnika."</div> <p><strong>Šta mogu učiniti da te usrećim?</strong></p> <div align="justify"><br />"Ako prolazite kroz teško razdoblje, i osjećate da zaista morate riješiti problem, pitaj ga: 'Šta mogu da učinim da te usrećim?'"</div> <div align="justify"><br />"Kada mi je savjetnik u dječiji rekao da to pitanje postavim mu, pomislila sam 'nema šanse!', uzviknu Maryam, uzbuđena i puna otkivanja mlada majka. "Zbog hormona sam ranjiva. Samo se nadam da će se povući, kao što obično čini, nego da bilo šta kaže."</div> <div align="justify"><br />"Mnoge se žene pronalaze u istoj situaciji kao Maryam, kada se suočavaju sa odgovorima na ovo pitanje. Dalje, pronađite miran trenutak, kada djeca odu na spavanje, i kada su se drugi ukućani pozabavili svojim životima. Oboje trebate da ste opušteni, sa dvije čolje vrućeg kakaa."</div> <div align="justify"><br />"I ambijent je pomogao Maryam: "Bio je iznenađen pitanjem, pa sam si dozvolila da objasnim osjećanja koja su me dovela do toga da upitam za njegovu sreću", reče Maryam. "Bilo mu je potrebno vremena da iznese svoja osjećanja, pa sam pažljivo postupila, i pokazala da zaista želim da ga čujem."<br />"Na početku joj je bilo teško, ali je shvatila da ne postoji mnogo stvari koje ih razdvajaju, i koje se mogu lako riješiti."<br />"Svaki muž je različit pa je i ishod različit, ali postoje neka uzajamna poznata pitanja."<br /> <br /><strong>Moгу ли узрок недостатак seksualnog života</strong></div> <div align="justify"><br />"Da, uzrok je bio nedostatak seksa" - prizna Sara, majka troje djece koja radi.<br />"Bila sam ustvari iznenađena da mu je trebalo dugo da mi ovo prizna, jer sam i sama bila frustrirana. Uvijek smo bili zauzeti, i kada je bilo dovoljno vremena da provedemo zajedno, uz malo sreće, zaspali bismo. Ili bismo se igrali na posao ili djecu, i na kraju završili sa lošim raspoloženjem."<br />"Intimnost nije uvijek lako postići, pogotovo u današnjem prebukiranom svijetu, ali ako je manjka, onda je uzbuna za vezu."<br />"Kada je rekao da mu nedostaje onaj par prije nego smo dobili djecu, odlučili smo da je vrijeme da skratimo radne sate, i da provedemo više vremena sa djecom. U isto vrijeme mogli smo ih poslati na igralište, bez da se osjećamo krivim (kao da ih zanemarujemo)."</div> <div align="justify"><br />"To je umnogome smanjilo teret" - reče Sara.<br />"Imali smo više vremena koje smo provodili skupa. Ne samo za seksualnu intimnost, nego da se 'zabavljamo'. Mogli smo i pričati a nismo se osjećali nervozno ili iscrpljeno. Osjećali smo se kao novopećeni braćni par, iako je to bilo samo dva sata sedmično i onda bi nam sin došao sav pospan."<br /> <br />"Nema svako fleksibilnost koju ima Sara i njen muž. Ponekad je potrebno malo više planiranja. Vikend bez obaveza, ili novo planiranje za večer može biti pun pogodak."<br /> <br />"Za

Nadiju je bilo malo složenije: "Imala sam loše porođajno iskustvo sa prvim djetetom, i nisam primijetila da je na mene seksualno loše djelovalo, dok mi to muškarac nije spomenuo." "Imao je osjećaj da to prikrivam, i da se sramim tijela," reče ona. "Onda sam se slomila i rekla da se osjećam poniženo od posljednjeg porođaja, i da nisam seksualno atraktivna."

Bio je šokiran, jer ga moja fizička pojava nije odbijala, iako sam se mnogo promijenila prije nego je beba došla." Nadijin muž je ugovorio sastanak sa psihologom, prvo sama, a onda su otišli zajedno. Poslije par mjeseci riješili su problem i Nadija je shvatila da je takođe bila nesretna. I drugi problemi mogu uzrokovati seksualno stanje, kao što su ženske infekcije. Ako se intimnost smanjila poslije porođaja, onda je vrijeme da se riješi problem.

Zdrav seksualni život se odvija oko para koji se raduje intimnosti i koji uživaju u tome.

"Moji roditelji su uvijek više očekivali od mene" - reče Sara, "i zbog nekega to je uključivalo napredovanje u poslu i unajmljivanje kućne pomoćnice da radi 'ženin' posao u kući." "Ohrabivali su me da budem dobra kao i moja braća, i u jednakom doprinosu sa svojim mužem." Sara je shvatila da je, iako su bile ciljane namjere, postajala isto kao i kućna pomoćnica, prije nego ravnopravna prema svom mužu. U jednom trenutku preuzimala je mnogo odgovornosti, za koje je mislila da bi trebao raditi i njen muž.

Upitao me: "Da nosim suknju i karmin, bi li se ljutila?" Nije mi trebalo mnogo ubjeđivanja nakon toga. Ako muž osjeti da gubi poziciju kao glava porodice, razmislite da li pokušavate da podvojite njegovu ulogu, umjesto da shvatite da ste važni kao savjetnik i hranitelj porodice. Uopće ne govoreći, žena ima mnogo tereta, bez da preuzima onu primarnu ulogu muškarka!

"I kada sam počela skrtačiti radno vrijeme, uočila sam kako je zabavno uživati u djeci. Takođe sam se ohrabivala i u stvarima vezanim za dom...i najbolja stvar jeste ta da ništa beznačajno nisam pronašla u tome. Šak sam i suknju jednom obukla, i dobila sam poene. Izgleda da je zaista on želio da bude osoba koja će nositi pantalone, i morala sam to poštovati. Jesam, i volim biti njegov savjetnik."

Biti ženstvena nije sekundarno od značenja biti žena na kraju, ljepota i elegancija je ono što razlikuje ženu i muškarka.

"Ja sam jedina žena koju on treba gledati i možda mu iskustvo bude i nagrađeno" - reče Sara!

**Nikada se ne želi osjećati zapostavljenim**

Prvo, traži od tebe da budeš ženstvena i lijepa, i sigurnost da će ga podržati u vremenima kada mu budeš najpotrebnija. Da, muškarka mogu biti iznenađujuće komplikovani.

"Kada sma prolazila kroz postporođajni stres, moj muž je mislio da pretjerujem, i da tražim pažnju - onakvu kakvu je on tražio tri godine" - sjeća se Nadija.

"Bila sma previše fokusirana u pokušaju da se povećem sa svojom petom bebom, i da prevaziđem porođajni stres. Nikada nisam primijetila da i on prolazi kroz teško razdoblje."

"Pričajući o ovim nesigurnostima, shvatila sam koliko sam jaka žena, i koliko me treba. To iskustvo mi je pomoglo da prevaziđem nisko samopouzdanje, postporođajnu depresiju, i da se ponovo povećem sa ocem moje petero prekrasne djece."

Samo veliki uvijek može tražiti pomoć od žene koju najviše pazi; i ko ga bolje može podržati od njegove životne saputnice, osobu koju želi zaštititi, i ženu s

kojom dijeli djecu i dom.<br /> <br /><strong>Treba znati da je cijenen</strong></div> <div align="justify"><br />"Waheed je bio zalu?en kada je saznao šta o?ekujemo. Po?eo je sa kupovanjem poklona za bebu, i kupio mi mnogo knjiga o njezi djeteta."</div> <div align="justify"><br />"Naravno, nisam primijetila. Bila sam prezauzeta ?injenicom da sam bila trudna."<br />Maryam je mislila da se svijet okre?e oko nje, do te mjere da je nisu zamerali osje?aji drugih.<br />"Hormoni....krivi hormone!"- uzviknu, ali kada se Waheed po?eo udaljavati u tre?em tromjese?ju, odjednom se osje?ala samom i zapostavljenom.</div> <div align="justify"><br />"Kazao je da nije bio siguran da li ?e postojati kad se rodi dijete. Mislila sam da je lud, ali poslije sam znala da je bio u pravu. Nikada mu nisam rekla 'hvala' za sve što je u?inio. Mislila sam da mi odmah mora kupiti sve te poklone za bebu."</div> <div align="justify"><br />"Reci mu da ga cijeni" - savjetuje Maryam.<br />"Elhamdulillah sada znam. Ko zna koliko bi se situacija pogor?ala da sam primijetila tek poslije bebe. Imali bismo drugog cimera, koji bi svoje nezadovoljstvo ispoljavao samo kroz vikanje!"</div> <br /> <div align="justify"><strong>Pronala?enje odgovora na njegove odgovore </strong></div> <div align="justify"><br />"Kada mu ?eni ispolji svoje nesigurnosti može biti ta?ka koja ?e vam otvoriti o?i" - nastavi Sara. "To je bilo za mene."</div> <div align="justify"><br />Stresno je sakupljati komadi?e, ali raditi na njima na kraju može spasiti brak.<br />Naravno, ako ka?e "ku?a nikada nije ?ista" - poku?ajte ne vikati na njega. Zasigurno to nije va?e nezadovoljstvo, i možda samo treba nekoliko pokazatelja kako oblikovati razgovor. To možete ostaviti za kasnije, i raditi na tome da u?inite ku?u urednijom, ako je zaista neuredna.</div> <div align="justify"><br />Ako je mogu?e, upitaj ga za nekoliko sedmica šta misli o tvom trudu.<br />"Poku?ajte ista?i par primjera va?eg truda da biste oboje mogli imati bolju sliku", re?e Maryam.<br />"Provodili smo ve?eri prelistavaju?i imena za dijete. Bilo je smije?no i u isto vrijeme umiruju?e. Waheed je na kraju rekao da se i on osje?a kao da je trudan. ?teta što mu ne mogu prenijeti teret zadr?avanja vode u meni."<br /> <br />Naravno, zadovoljstvo i nezadovoljstvo funkcioniu u oba pravca i dobra vijest je da je isti slu?aj i sa komunikacijom. Ako vas ne?to mu?i u vezi isto imate pravo da razgovarate s njim i da mu ka?ete sve što vam je na srcu. Recite mu stvari koje vas ?ine nesretnom u vezi i to uradite iskreno, a ne iz inata. Samo zato što istakne neke stvari koje ga ?ine nesretnim, ne daje vam za pravo da ga dodatno ga?ate svojom listom gre?aka.</div> <div align="justify"><br />"Samo zato što ga nekoliko stvari u braku uznemiruju", re?e Nadia, "ne zna?i da vas ne voli. Sama ?injenica da ?eli razgovarati o njima (?ak i ako se radi o poku?aju), pokazuje da na jedinstven na?in ?eli da rije?i probleme, i zaista mu je stalo."</div> <div align="justify"><br />I zbog toga što ste odvojili vrijeme da ga saslu?ate i poradite na njegovim nesigurnostima ? pokazuje da ga volite. Potrebno je samo jedno pitanje koje vam može spasiti brak i to je pitanje koje ?e vam oboma donijeti sre?u, obnoviti ljubavnu vezu za koju se oboje borite.</div> <br />Autor: Maria Zain<br />Prevela i obradila: Lejla Bori?<br />Izvor: islamonline.net