

**BSc. in Psychology and Counseling**

**Degree Program**

**Sexual Psychology – 1st semester - Assignment 01**

FULL NAME : Prasadika Sandaruwani Hewamana

NAME WITH INITIAL : H.M.Prasadika Sandaruwani

STUDENT ID NO : 0000559

NIC NO : 927779619V

CONTACT NO : 0740479319

WHATSAPP NO : 0716623212

DATE OF SUBMISSION : 20/04/2025

**පටුන**

[හැඳින්වීම 4](#_Toc196069859)

[චිත්තවේගීය සමීපතාව ශක්තිමත් කිරීම 4](#_Toc196069860)

[පුද්ගල අවශ්‍යතා සහ ආශාවන් අවබෝධ කර ගැනීම 4](#_Toc196069861)

[සෞඛ්‍ය සම්පන්න සන්නිවේදනය දිරිමත් කිරීම 4](#_Toc196069862)

[අවිශ්වාසයේ අවදානම අඩු කිරීම 4](#_Toc196069863)

[විශ්වාසය හා ගෞරවය වැඩි දියුණු කිරීම 5](#_Toc196069864)

[නිගමනය 5](#_Toc196069865)

[චිත්තවේගීය සමීපතාව සහ බැඳීම 6](#_Toc196069866)

[විවෘත හා අවංක සන්නිවේදනය 6](#_Toc196069867)

[සංවේදනය සහ ක්‍රියාකාරී සවන්දීම 6](#_Toc196069868)

[දුෂ්කර කාලවලදී චිත්තවේගය පාලනය කරගැනීම 6](#_Toc196069869)

[අත්දැකීම් බෙදාගැනීම සහ ගුණාත්මකව කාලය භාවිතා කිරීම 6](#_Toc196069870)

[චිත්තවේගීය ප්‍රකාශනයක් ලෙස භෞතික සමීපතාව 7](#_Toc196069871)

[නිගමනය 7](#_Toc196069872)

[එකිනෙකාගේ අවශ්‍යතා තේරුම් ගැනීම 8](#_Toc196069873)

[පුද්ගල වෙනස්කම් හඳුනා ගැනීම 8](#_Toc196069874)

[අපේක්ෂාවන් සන්නිවේදනය කිරීම 8](#_Toc196069875)

[චිත්තවේගීය අවශ්‍යතා සපුරාලීම 8](#_Toc196069876)

[ලිංගික අවශ්‍යතා තේරුම් ගැනීම 8](#_Toc196069877)

[අනුවර්තනය වීම සහ සම්මුතීන්ට එළඹීම 9](#_Toc196069878)

[නිගමනය 9](#_Toc196069879)

[සන්නිවේදනය වැඩි දියුණු කිරීම 10](#_Toc196069880)

[විවෘතභාවය සහ අවංකභාවය දිරිමත් කිරීම 10](#_Toc196069881)

[ගැටුම් නිරාකරණය වැඩිදියුණු කිරීම 10](#_Toc196069882)

[ක්‍රියාකාරී සවන්දීම තුළින් අවබෝධය ගොඩනැගීම 10](#_Toc196069883)

[චිත්තවේගීය හා ශාරීරික අවශ්‍යතා ප්‍රකාශ කිරීම 10](#_Toc196069884)

[දෛනික සම්බන්ධතාවය ශක්තිමත් කිරීම 11](#_Toc196069885)

[නිගමනය 11](#_Toc196069886)

[විශ්වාසය පලුදු වීම වලක්වා ගැනීම 12](#_Toc196069887)

[චිත්තවේගීය හා ශාරීරික අවශ්‍යතා සපුරාලීම 12](#_Toc196069888)

[විශ්වාසය ශක්තිමත් කිරීම සඳහා කැපවීම 12](#_Toc196069889)

[සබඳතාවලට ඇති තෘප්තිය වැඩි කිරීම 12](#_Toc196069890)

[තනිකම හෝ ප්‍රතික්ෂේප කිරීමේ හැඟීම් අඩු කිරීම 12](#_Toc196069891)

[අවශ්‍යතා සහ සීමාවන් පිළිබඳ විවෘතව සාකච්ඡා කිරීම 13](#_Toc196069892)

[නිගමනය 13](#_Toc196069893)

[එකිනෙකා අතර විශ්වාසය සහ ආරක්ෂාව ගොඩනැඟීම 14](#_Toc196069894)

[අඛණ්ඩ චිත්තවේගීය සම්බන්ධතාවය මඟින් විශ්වසනීයත්වය ගොඩනැඟීම 14](#_Toc196069895)

[සීමාවන්ට ගරු කිරීමෙන් ආරක්ෂාව වැඩි කරගැනීම 14](#_Toc196069896)

[අවංක සන්නිවේදනය මඟින් විනිවිදභාවය ශක්තිමත් කිරීම 14](#_Toc196069897)

[චිත්තවේගීය හා ශාරීරික ගැටලු විසඳීම මඟින් පක්ෂපාතීත්වය ගොඩනැඟීම 14](#_Toc196069898)

[සම්පූර්ණයෙන්ම පිළිගැනීමේ ආරක්ෂාව 15](#_Toc196069899)

[නිගමනය 15](#_Toc196069900)

[ආතතිය අඩු කර මනෝභාවය වැඩි දියුණු කිරීම 16](#_Toc196069901)

[සතුටුදායක හැඟීම් මුදා හැරීම 16](#_Toc196069902)

[චිත්තවේගීය සහයෝගය මඟින් සාංකාව අඩු කරගැනීම 16](#_Toc196069903)

[සුමට කිරීමේ මෙවලමක් ලෙස භෞතික ස්පර්ශය භාවිතා කිරීම 16](#_Toc196069904)

[නින්ද සහ මානසික සෞඛ්‍යය වැඩි දියුණු කිරීම 16](#_Toc196069905)

[සාරාංශය 17](#_Toc196069906)

[පරිශීලන ග්‍රන්ථ 19](#_Toc196069907)

# **හැඳින්වීම**

විවාහය යනු නීත්‍යානුකූල හෝ සමාජීය ගිවිසුමකට වඩා වැඩි දෙයකි. එය පුද්ගලයන් දෙදෙනෙකු අතර චිත්තවේගීය හා ශාරීරික බැඳීමකි. සෞඛ්‍ය සම්පන්න සහ තෘප්තිමත් විවාහයක් පවත්වා ගැනීමේ ප්‍රධාන අංගයක් වන්නේ එකිනෙකාගේ චිත්තවේගීය සහ ලිංගික අවශ්‍යතා තේරුම් ගැනීමයි. ලිංගික මනෝවිද්‍යාව වැදගත් වන්නේ මෙහිදීය. ලිංගිකත්වයට අදාළ සිතුවිලි, හැඟීම් සහ හැසිරීම්, සබඳතාවලට බලපාන ආකාරය ලිංගික මනෝවිද්‍යාව සමඟ කටයුතු කරයි. සමීපභාවය සහ සන්නිවේදනය කේන්ද්‍රීය වන විවාහයකදී, හවුල්කරුවන්ට සම්බන්ධ වීමට, ගැටුම් නිරාකරණය කිරීමට සහ චිත්තවේගීය වශයෙන් සමීපව සිටීමට උපකාර කිරීමේදී ලිංගික මනෝවිද්‍යාව ප්‍රබල කාර්යභාරයක් ඉටු කරයි.

## **චිත්තවේගීය සමීපතාව ශක්තිමත් කිරීම**

ලිංගික සබඳතා යනු හුදෙක් භෞතික සබඳතා පමණක් නොවේ. ඒවා චිත්තවේගීය සමීපතාවයක් ඇති කරයි. තෘප්තිමත් ලිංගික ජීවිතයක් ගතකිරීම, විවහ දිවියේ සාර්ථකත්වයට උපකාරී වන අතර, එකමුතුකම සහ විශ්වාසය මඟින් ඊට හැඟීමක් ගොඩනඟයි. හවුල්කරුවන් ශාරීරික සෙනෙහස හරහා සම්බන්ධ වී ඇති බවක් දැනෙන විට, ඔවුන් එකිනෙකාට චිත්තවේගීයව සහ මානසිකව සහයෝගය දැක්වීමට වැඩි ඉඩක් ඇත. නිතිපතා සමීප සබඳතා ඇතිකරගැනීම මඟින් තනිකම, අනාරක්ෂිත බව හෝ අනවශ්‍ය බව වැනි හැඟීම් අඩු කිරීමට උපකාරී වේ. උදාහරණයක් ලෙස එකිනෙකාගේ අවශ්‍යතා තේරුම් ගැනීමට සහ සෙනෙහසින් කාලය ගත කරන යුවළක් බොහෝ විට දුෂ්කර කාලවලදී පවා චිත්තවේගීය වශයෙන් වඩාත් ආරක්ෂිත ව සිටී.

## **පුද්ගල අවශ්‍යතා සහ ආශාවන් අවබෝධ කර ගැනීම**

සෑම පුද්ගලයෙකුටම අනන්‍ය ලිංගික මනාපයන්, ආශාවන් සහ උනන්දුව දක්වන වාර ගණනක් ඇත. හවුල්කරුවන් එකිනෙකාගේ අවශ්‍යතා නොසලකා හරින විට හෝ වරදවා වටහා ගන්නා විට ගැටළු මතු විය හැකිය. ලිංගික මනෝවිද්‍යාව මඟින් විවෘතභාවය පිළිඹඳ අවබෝධයක් ලැබෙනු ඇත. සමබරතාවය සහ තෘප්තිය සොයා ගැනීම සඳහා යුවලක් එකට තම වැඩකටයුතු කිරීම වැදගත් වේ. උදාහරණයක් ලෙස එක් සහකරුවෙකුට ඉහළ ලිංගික ආශාවක් තිබිය හැකි අතර, අනෙකා සමීපත්වයට වඩා චිත්තවේගීය බැඳීමක් ඇති කර ගැනීමට කැමැත්තක් දක්වයි. අවංක සන්නිවේදනය තුළින්, ඔවුන්ට මෙම දෘෂ්ටිකෝණ දෙකටම ගරු කරන මැද බිමක් සොයාගත හැකිය.

## **සෞඛ්‍ය සම්පන්න සන්නිවේදනය දිරිමත් කිරීම**

බියෙන් හෝ ලැජ්ජාවෙන් තොරව සමීප කරුණු ගැන කතා කිරීමට හැකිවීම ජීවිතයේ සෑම අංශයකම වඩා හොඳ සන්නිවේදනයකට මග පාදයි. ලිංගික මනෝවිද්‍යාව මඟින් උගන්වන්නේ ලිංගික ගැටළු විවෘතව සාකච්ඡා කිරීම දුර්වලකමක් නොව විශ්වාසයේ ලකුණක් බවයි. උදාහරණයක් ලෙස එක් කලත්‍රයෙකු අපහසුතාවයක් හෝ මනාපයක් ගැන විවෘතව කතා කරන විට, අනෙකා සංවේදනයෙන් සවන් දෙන විට, එය සම්බන්ධතාවයේ අවංකභාවය සහ ගෞරවය ප්‍රවර්ධනය කරයි.

## **අවිශ්වාසයේ අවදානම අඩු කිරීම**

බොහෝ අවිශ්වාසවන්ත අවස්ථා ඇතිවන්නේ චිත්තවේගීය හෝ ලිංගික අතෘප්තියෙනි. එකිනෙකාගේ අවශ්‍යතා තේරුම් ගැනීම සහ ඒවාට ප්‍රතිචාර දැක්වීම විවාහයෙන් පිටත සැනසීම සෙවීමේ ආශාව අඩු කරයි. ලිංගික මනෝවිද්‍යාව තුලින් මෙම ගැටළු කලින් හඳුනා ගැනීමට උපකාරී වන අතර චිත්තවේගීයව සහ ශාරීරිකව නැවත සම්බන්ධ වීමට හැකි ක්‍රම ඉදිරිපත් කරයි. උදාහරණයක් ලෙස චිත්තවේගීයව සහ ලිංගිකව නිතිපතා එකිනෙකා සමඟ එකතුවන යුවළක් විශ්වාසවන්තව හා තෘප්තිමත්ව සිටීමට වැඩි ඉඩක් ඇත.

## **විශ්වාසය හා ගෞරවය වැඩි දියුණු කිරීම**

එකිනෙකාගේ සීමාවන්ට ගරු කිරීම සහ විනිශ්චයකින් තොරව සවන් දීම විශ්වාසය වර්ධනය කරයි. ලිංගික ගැටළු නොසලකා හරින විට, දිගුකාලීනව චිත්තවේගීය හානියක් සිදුවිය හැකිය. නමුත් එම ගැටලු ගෞරවනීය ලෙස සාකච්ඡා කිරීමෙන් විවාහය ශක්තිමත් කරයි. උදාහරණයක් ලෙස අතීත කම්පනයන් පිළිබඳ ගැටළු සාකච්ඡා කිරීමෙන් ආරක්ෂිත බවක් දැනෙන අතර එමඟින් සහකරුවෙකු තම කලත්‍රයා විශ්වාස කිරීමට සහ ඔහු හෝ ඇය සමඟ ගැඹුරින් සම්බන්ධ වීමට වැඩි ඉඩක් ඇත.

## **නිගමනය**

සාර්ථක විවාහ ජීවිතයක ප්‍රධාන අංගයක් වන්නේ ලිංගික මනෝවිද්‍යාවයි. එය හවුල්කරුවන්ට එකිනෙකා වඩාත් ගැඹුරින් තේරුම් ගැනීමට, ගැටුම් සාමකාමීව විසඳා ගැනීමට සහ ශක්තිමත් චිත්තවේගීය සම්බන්ධතාවයක් පවත්වා ගැනීමට උපකාරී වේ. විවෘත සන්නිවේදනය, විශ්වාසය සහ ගෞරවය දිරිමත් කිරීම ජෝඩුවලට දිගුකාලීන හා තෘප්තිමත් සම්බන්ධතාවයක් ගොඩනඟා ගැනීමට ඉඩ සලසයි. චිත්තවේගීය, ශාරීරික සහ මානසික සමීපතාවයක් ඇතුළත් විවාහයක් සෞඛ්‍ය සම්පන්න සහ ප්‍රීතිමත් විවාහයක් බවට පත්වේ. (Naz Berfu Akbaş, 2024)

# **චිත්තවේගීය සමීපතාව සහ බැඳීම**

ඕනෑම ආදර සම්බන්ධතාවයකදී, විශේෂයෙන් විවාහයකදී, චිත්තවේගීය සමීපතාවය දිගුකාලීන සාර්ථකත්වය සඳහා වැදගත්ම අත්තිවාරමකි. චිත්තවේගීය සමීපතාවය යනු යුවළකට තම හැඟීම්, සිතුවිලි, බිය සහ බලාපොරොත්තු විවෘතව සහ අවංකව බෙදා ගැනීමට හැකි වූ විට දැනෙන සමීපතාවය සහ සම්බන්ධතාවයයි. එය ශාරීරික ආකර්ෂණයෙන් ඔබ්බට ගොස් ගැඹුරු චිත්තවේගීය අවබෝධය සහ සහයෝගය ඇතුළත් වේ. චිත්තවේගීය බැඳීම විශ්වාසය ශක්තිමත් කරයි. තවද එමඟින් ගැටුම් අඩු කරන අතර යුවලකට එක් තම ජීවිතයේ අභියෝගවලට මුහුණ දීමට උපකාරී වේ. චිත්තවේගීය සමීපතාවය ශක්තිමත් වූ විට, සම්බන්ධතාවය ආරක්ෂිත සහ ආදරණීය අවකාශයක් බවට පත්වේ.

## **විවෘත හා අවංක සන්නිවේදනය**

චිත්තවේගීය සමීපතාවයේ ප්‍රධාන අංගයක් වන්නේ විවෘතව සන්නිවේදනය කිරීමේ හැකියාවයි. තම සැබෑ හැඟීම් ප්‍රකාශ කිරීමේදී ආරක්ෂිත බවක් දැනෙන සහකරුවන් එකිනෙකා වඩා හොඳින් තේරුම් ගැනීමට වැඩි ඉඩක් ඇත. විනිශ්චය කිරීම හෝ ප්‍රතික්ෂේප කිරීමකින් තොරව සතුට, දුක, කෝපය සහ බිය ගැන කතා කිරීමට හැකිවීම මෙයට ඇතුළත් වේ. උදාහරණයක් ලෙස රැකියා ආතතියෙන් යටපත් වී සිටින බිරිඳකට තම හැඟීම් ස්වාමිපුරුෂයා සමඟ බෙදා ගත හැකිය. මෙහිදී ඔහු ඊට බාධා නොකර හෝ ඉක්මනින් විසඳුම් ලබා නොදී සවන් දීම මඟින් ඇයට වටිනාකමක් සහ සහයෝගයක් ලබාදීමට හැකිවනු ඇත.

## **සංවේදනය සහ ක්‍රියාකාරී සවන්දීම**

චිත්තවේගීය බැඳීම සඳහා සංවේදනය යනු තවත් පුද්ගලයෙකුගේ හැඟීම් තේරුම් ගැනීමට සහ බෙදා ගැනීමට ඇති හැකියාවයි. ක්‍රියාකාරී සවන්දීම යනු වචන ඇසීම පමණක් නොව, අනෙක් පුද්ගලයා පවසන දේට චිත්තවේගීයව සහ මානසිකව සැබවින්ම අවධානය යොමු කිරීමයි. උදාහරණයක් ලෙස ස්වාමිපුරුෂයෙකු තම රැකියාවේදී මුහුන දෙන ගැටලු පිළිඹඳ කතා කරන විට, බිරිඳ එය නොසලකා හැරීම නොකල යුතු අතර ඊට හොඳින් සවන් දී ඔහුට සැනසීමක් ලබා දිය යුතුවේ. එමෙන්ම ඔහුගේ හැකියාවන් පිළිඹඳ විශ්වාසය ගොඩනැගිය යුතු වේ. මෙමඟින් ස්වාමිපුරුශයාට තමා පිළිඹඳ විශ්වාසයක් ගොඩනගෙන අතර ඔහුට චිත්තවේගීයව ආරක්ෂිත බවක් දැනේ.

## **දුෂ්කර කාලවලදී චිත්තවේගය පාලනය කරගැනීම**

ශක්තිමත් චිත්තවේගීය සමීපතාවයක් පවත්වාගැනීමෙන් යුවලකට අසනීප, රැකියා අහිමිවීම හෝ පවුලේ අනිකුත් ගැටලු වැනි අභියෝග හරහා එකිනෙකාට සහයෝගය දැක්වීමට උපකාරී වේ. ශාරීරිකව පමණක් නොව චිත්තවේගීයව එහි සිටීම විශාල වෙනසක් ඇති කරයි. උදාහරණයක් ලෙස මූල්‍ය අර්බුදයකදී, යුවළකට සියල්ල එකවර විසඳා ගැනීමට නොහැකි විය හැකි නමුත්, ඔවුන් එකිනෙකා ආදරයෙන් හා අවබෝධයෙන් යුතුව සිටින්නේ නම්, ඔවුන්ගේ සම්බන්ධතාවය දුර්වල නොවී ශක්තිමත් වේ.

## **අත්දැකීම් බෙදාගැනීම සහ ගුණාත්මකව කාලය භාවිතා කිරීම**

අර්ථවත් කාලයක් එකට ගත කිරීම චිත්තවේගීය බැඳීම් ගොඩනඟා ගැනීමට උපකාරී වේ. කෝපි පානය කරමින් කතා කිරීම, ඇවිදීමට යාම හෝ විනෝදාංශ බෙදා ගැනීම වැනි ඕනෑම දෙයක් තුලින් යුවලකට තම බැඳීම් අලුත්කරගනිමින් සඹඳතා වැඩිදියුණු කරගැනීමට උපකාරී වේ. උදාහරණයක් ලෙස සෑම සති අන්තයකම ඇවිදීමට ගොස් තම ගැටලු පිළිඹඳ සාකච්ඡා කිරීමට කාලය වෙන් කරන යුවළක්, බිල්පත් සහ ගෙදර දොරේ වැඩකටයුතු වැනි ප්‍රායෝගික ගැටළු පමණක් සාකච්ඡා කරන යුවළකට වඩා චිත්තවේගීය වශයෙන් සමීප බවක් දැනෙන්නට ඉඩ තිබේ.

## **චිත්තවේගීය ප්‍රකාශනයක් ලෙස භෞතික සමීපතාව**

චිත්තවේගීය සමීපතාවය යනු ශාරීරික සමීපතාවයක් පමණක් නොව, වැළඳගැනීම් සහ ලිංගික සමීපතාවයන් වැනි දේවල් ඉතා ආදරනීයව ප්‍රකාශ කිරීමයි. ඒවා සැලකිල්ලෙන් හා අන්‍යෝන්‍ය ගෞරවයෙන් සිදු කිරීමෙන් චිත්තවේගීය බැඳීම ශක්තිමත් කිරීමට උපකාරී වේ. උදාහරණයක් ලෙස ආරවුලකින් පසු මෘදු වැළඳ ගැනීමක් මඟින් චිත්තවේගීය සුවයක් ලැබෙන අතර එකිනෙකා සමඟ නැවත සම්බන්ධ වීමේ පළමු පියවර එමඟින් ඇතිවේ.

## **නිගමනය**

සෞඛ්‍ය සම්පන්න සහ කල් පවතින සම්බන්ධතාවයක් සඳහා චිත්තවේගීය සමීපතාව සහ බැඳීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. යුවළක් චිත්තවේගීයව සම්බන්ධ වූ විට එමඟින් ඔවුන්ට අවබෝධය, සහයෝගය සහ ආරක්ෂාවක් දැනේ. මෙවැනි සම්බන්ධතාවයක් ඇති වීම සඳහා කාලය, උත්සාහය සහ අන්‍යෝන්‍ය ගෞරවය අවශ්‍ය වේ. විවෘතව සන්නිවේදනය කිරීමෙන්, සංවේදනය පෙන්වීමෙන්, සහයෝගය ලබා දීමෙන් සහ ගුණාත්මකව කාලය බෙදා ගැනීමෙන්, යුවළකට තම චිත්තවේගීය බැඳීම ශක්තිමත් කර ගත හැකි අතර ජීවිතයේ උච්චාවචනයන් විඳදරාගත හැකි ශක්තිමත්, ආදරණීය විවාහයක් ගොඩනගා ගත හැකිය. (Grey, 2025)

# **එකිනෙකාගේ අවශ්‍යතා තේරුම් ගැනීම**

සාර්ථක විවාහයක් ගොඩනැගෙන්නේ අන්‍යෝන්‍ය ගෞරවය, සන්නිවේදනය සහ අවබෝධය මත ය. මෙහි වැදගත්ම අංගයක් වන්නේ එකිනෙකාගේ අවශ්‍යතා, විශේෂයෙන් චිත්තවේගීය සහ ලිංගික අවශ්‍යතා තේරුම් ගැනීමයි. සම්බන්ධතාවයකදී සෑම පුද්ගලයෙකුටම විවිධ අපේක්ෂාවන් සහ ආශාවන් ඇත. මෙම අවශ්‍යතා හඳුනාගෙන ගරු කරන විට, එය විශ්වාසය සහ තෘප්තිය ගොඩනඟයි. මෙම අවශ්‍යතා නොසලකා හැරීම හෝ වරදවා වටහා ගැනීම කලකිරීමට, තර්ක කිරීමට සහ චිත්තවේගීය දුරස්ථභාවයට පවා හේතු විය හැක. ඒ නිසා එකිනෙකාගේ අවශ්‍යතා තේරුම් ගැනීම ප්‍රීතිමත් සහ කල් පවතින විවාහයක් පවත්වා ගැනීම සඳහා ප්‍රධාන සාධකයකි.

## **පුද්ගල වෙනස්කම් හඳුනා ගැනීම**

සෑම පුද්ගලයෙකුටම තමන්ගේම පෞරුෂයක්, මනාපයන් සහ චිත්තවේගීය ප්‍රේරක ඇත. එක් සහකරුවෙකුට ආදරය හා වටිනාකම දැනෙන දේ අනෙකාට ක්‍රියා නොකරනු ඇත. සමහර අයට ශාරීරික ස්පර්ශය අවශ්‍ය වන අතර අනෙක් අය වෙනත් ක්‍රියාකාරකම්වලට කැමැත්තක් දක්වයි. උදාහරණයක් ලෙස තම ස්වාමිපුරුෂයා ප්‍රමානවත් තරම් කාලයක් තම බිරිඳ සමඟ ගත කරන විට ඇයට ඔහුගේ ආදරය දැනෙන අතර, ස්වාමිපුරුෂයාගේ කරුණාවන්ත වචන හරහා සෙනෙහස පෙන්වන විට ඇයව අගය කරන බවක් දැනිය හැකිය. මෙම වෙනස්කම් තේරුම් ගැනීමෙන් සහකරුවන් දෙදෙනාටම එකිනෙකාට සැබවින්ම වැදගත් වන ආකාරයෙන් ආදරය ප්‍රකාශ කර හැකිවේ.

## **අපේක්ෂාවන් සන්නිවේදනය කිරීම**

යුවළක් සම්බන්ධතාවයෙන් බලාපොරොත්තු වන දේ ගැන කතා කළ යුතුයි. මෙයට එදිනෙදා චර්යාවන්, චිත්තවේගීය සහයෝගය, ලිංගික සමීපභාවය සහ අනාගත ඉලක්ක ඇතුළත් වේ. පැහැදිලි සහ අවංක සන්නිවේදනය වරදවා වටහාගැනීම් වළක්වා ගැනීමට උපකාරී වේ. උදාහරණයක් ලෙස ස්වාමිපුරුෂයෙකු සම්බන්ධතාවය තුළ වැඩි සමීපතාවයක් අපේක්ෂා කළ හැකි අතර, බිරිඳ ශාරීරිකව සමීප වීමට පෙර වැඩි චිත්තවේගීය සම්බන්ධතාවයක් අපේක්ෂා කළ හැකිය. මේ පිළිබඳව විවෘතව සාකච්ඡා කිරීම දෙදෙනාටම ගැලපෙන සමබරතාවයක් සොයා ගැනීමට උපකාරී වේ.

## **චිත්තවේගීය අවශ්‍යතා සපුරාලීම**

චිත්තවේගීය අවශ්‍යතා අතරට අගය කිරීම, ගරු කිරීම, සහයෝගය දැක්වීම සහ ආදරය කිරීම යන හැඟීම් ඇතුළත් වේ. මෙම අවශ්‍යතා සපුරා නොමැති විට, එය චිත්තවේගීය වේදනාවක් සහ දුරස්ථභාවයක් ඇති කළ හැකිය. උදාහරණයක් ලෙස සහකරුවෙකු නිරන්තරයෙන් නොසලකා හරින ලද හෝ නොවැදගත් බවක් හැඟේ නම්, ඔවුන් චිත්තවේගීය වශයෙන් විසන්ධි වීමට පටන් ගත හැකිය. ඔවුන්ගේ දවස ගැන විමසීම, උනන්දුවෙන් සවන් දීම හෝ අගය කිරීම පෙන්වීම වැනි කුඩා අභිනයන් චිත්තවේගීය අවශ්‍යතා සපුරාලීමේදී බොහෝ දුරක් යා හැකිය.

## **ලිංගික අවශ්‍යතා තේරුම් ගැනීම**

පුද්ගලයකු ලිංගික අවශ්‍යතා සිදු කරන වාර ගණන, ඒ සඳහා ඇති කැමැත්ත සහ චිත්තවේගීය සම්බන්ධතාවය අනුව වෙනස් වේ. මෙම අවශ්‍යතා නොසලකා හැරීම කලකිරීමට හා ගැටුම් වලට පවා හේතු විය හැක. විවෘතව සහ විනිශ්චයකින් තොරව කතා කිරීම වැදගත් වේ. උදාහරණයක් ලෙස බිරිඳක් ශාරීරිකව සමීප වීමට පෙර චිත්තවේගීයව සමීප වීමට කැමති විය හැකි අතර, ස්වාමිපුරුෂයා ඊට අකමැති විය හැක. එකිනෙකාගේ අදහස් තේරුම් ගැනීම සහ ගරු කිරීම ඔවුන්ට සමීප වීමට උපකාරී වේ.

## **අනුවර්තනය වීම සහ සම්මුතීන්ට එළඹීම**

වයස, සෞඛ්‍යය, වෘත්තීය ආතතිය හෝ පවුලේ වගකීම් හේතුවෙන් කාලයත් සමඟ අවශ්‍යතා වෙනස් විය හැකිය. දැඩි අපේක්ෂාවන් අල්ලාගෙන සිටීමට වඩා යුවළක් අනුවර්තනය වී සම්මුතියකට එළඹීමට කැමැත්තෙන් සිටිය යුතුය. උදාහරණයක් ලෙස යුවළකට අලුත උපන් බිළිඳෙකු සිටී නම් හවුල්කරුවන් දෙදෙනාම ඔවුන්ගේ චිත්තවේගීය හා ලිංගික අපේක්ෂාවන් සකස් කර ගැනීමට යම් වේලාවක් අවශ්‍ය වේ. වෙනස්කම් හරහා එකිනෙකාට සහාය වීම ශක්තිමත් සම්බන්ධතාවයක් ගොඩනඟයි.

## **නිගමනය**

විවාහයකදී එකිනෙකාගේ අවශ්‍යතා තේරුම් ගැනීම එක් වරක් පමණක් කළ හැකි කාර්යයක් නොව එය අඛණ්ඩ ක්‍රියාවලියකි. සවන් දීම, විවෘතව සිටීම, සංවේදනය පෙන්වීම සහ ජීවිතය වෙනස් වන විට හැඩගැසීම එයට ඇතුළත් වේ. යුවළක් එකිනෙකාගේ චිත්තවේගීය හා ලිංගික අවශ්‍යතා තේරුම් ගැනීමට සහ ඉටු කිරීමට කාලය ගත කරන විට ඔවුන් දෙදෙනා අතර ගැඹුරු බැඳීමක් සහ වඩාත් තෘප්තිමත් සම්බන්ධතාවයක් ගොඩනඟා ගනී. මෙම අන්‍යෝන්‍ය අවබෝධය මඟින් ගැටුම් වළක්වා ගැනීමට, සම්බන්ධතාවය ශක්තිමත් කිරීමට සහ විවාහය ශක්තිමත් හා සතුටින් ගත කිරීමට උපකාරී වේ. (Tiziana Casciaro, 2022)

# **සන්නිවේදනය වැඩි දියුණු කිරීම**

සන්නිවේදනය සෑම සාර්ථක සම්බන්ධතාවයකම මූලික අඩිතාලමයි. විශේෂයෙන් විවාහයක් තුළදී හවුල්කරුවන් තම සිතුවිලි, හැඟීම්, අවශ්‍යතා සහ අපේක්ෂාවන් ප්‍රකාශ කරන ක්‍රියාවලියයි. සන්නිවේදනය ශක්තිමත් වූ විට, යුවළක් එකිනෙකා වඩා හොඳින් තේරුම් ගනී. ගැටළු වේගයෙන් විසඳයි. තවද ගැඹුරු චිත්තවේගීය සම්බන්ධතා ගොඩනඟයි. හොඳ සන්නිවේදනය යනු කතා කිරීම පමණක් නොවේ. එයට සවන් දීම, තේරුම් ගැනීම සහ ගෞරවනීය ලෙස ප්‍රතිචාර දැක්වීම ඇතුලත් වේ. චිත්තවේගීය හා ලිංගික සමීපතාවයේ එක් ප්‍රතිලාභයක් නම් එය ස්වභාවිකවම හවුල්කරුවන් අතර සන්නිවේදනය දිරිමත් කර වැඩිදියුණු කිරීමයි.

## **විවෘතභාවය සහ අවංකභාවය දිරිමත් කිරීම**

සම්බන්ධතාවයක සමීපභාවය විවෘත සංවාද සඳහා ආරක්ෂිත අවකාශයක් නිර්මාණය කිරීමට උපකාරී වේ. හවුල්කරුවන් චිත්තවේගීයව හා ශාරීරිකව සමීප බවක් දැනෙන විට, ඔවුන් විනිශ්චයට හෝ ප්‍රතික්ෂේප කිරීමට බිය නොවී ඔවුන්ගේ හැඟීම්, බිය සහ අවශ්‍යතා ගැන අවංකව කතා කිරීමට වැඩි ඉඩක් ඇත. උදාහරණයක් ලෙස තම ස්වාමිපුරුෂයා සමඟ චිත්තවේගීයව සම්බන්ධ වී සිටින බිරිඳක් සමඟ තම මූල්‍යමය ගැටළු පිළිබඳ ඇගේ කනස්සල්ල බෙදා ගැනීම වඩාත් පහසු වේ. විශ්වාසය ඇති බැවින්, ස්වාමිපුරුෂයා හොඳින් සවන් දෙන අතර, ඔවුන්ට විසඳුමක් සඳහා එක්ව කටයුතු කළ හැකිය.

## **ගැටුම් නිරාකරණය වැඩිදියුණු කිරීම**

එකඟ නොවීම් ඕනෑම සම්බන්ධතාවයක සාමාන්‍ය කොටසකි, නමුත් හොඳ සන්නිවේදනයක් මඟින් එම ගැටලු සාමකාමීව විසඳා ගැනීමට උපකාරී වේ. යුවළක් අතර ශක්තිමත් චිත්තවේගීය බැඳීමක් ඇති විට ඔවුන් ආක්‍රමණශීලී ලෙස තර්ක කිරීමට හෝ ගැටළු නොසලකා හැරීමට ඇති ඉඩකඩ අඩුය. උදාහරණයක් ලෙස බිඳකට තම ස්වාමියාගේ ක්‍රියාකාරකම් පිළිඹඳව යම් සැකයක් ඇතිවූ විටදී එය නොසඟවා තම සැමියා සමඟ විවෘතව සාකච්ඡා කිරීම මඟින් දෙදෙනා අතර අවබෝධයක් සහ විශ්වාසයක් ගොඩනැඟීම සඳහා දොර විවර කරයි.

## **ක්‍රියාකාරී සවන්දීම තුළින් අවබෝධය ගොඩනැගීම**

සන්නිවේදනය අනෙකාට සවන් දීම ද ඉතා වැදගත් වේ. ක්‍රියාකාරී සවන්දීම යනු ඔබේ සහකරුට පූර්ණ අවධානය යොමු කිරීම, ඔවුන්ගේ දෘෂ්ටිකෝණය තේරුම් ගැනීම සහ සංවේදනයෙන් ප්‍රතිචාර දැක්වීමයි. උදාහරණයක් ලෙස ස්වාමිපුරුෂයා රැකියාවේදී තමා මුහුණ දෙන ගැටලු පිළිඹඳව පවසන විට බිරිඳ එයට බාධා නොකොට සාවධානව සවන් දී ඒවාට මුහුන දීමට තම සැමියාව ධෛර්යමත් කරන විට ඔවුන්ගේ සඹඳතාවය වඩාත් ශක්තිමත්ව පවත්වාගෙන යා හැකිවේ. මෙම ප්‍රතිචාරය මඟින් දෙදෙනෙක් අතර සහයෝගය පෙන්වන අතර චිත්තවේගීය සම්බන්ධතාවය ශක්තිමත් කරයි.

## **චිත්තවේගීය හා ශාරීරික අවශ්‍යතා ප්‍රකාශ කිරීම**

යහපත් සන්නිවේදනය මඟින් හවුල්කරුවන්ට චිත්තවේගීය සහ ලිංගික අවශ්‍යතා යන දෙකම පැහැදිලිව ප්‍රකාශ කිරීමට ඉඩ සලසයි. මෙය ව්‍යාකූලත්වය සහ බලාපොරොත්තු සුන්වීම වළක්වා ගැනීමට උපකාරී වේ. එය සම්බන්ධතාවයේ වැඩි තෘප්තියක් ද ඇති කරයි. උදාහරණයක් ලෙස ස්වාමිපුරුෂයෙකුට වැඩි ශාරීරික සෙනෙහසක් අවශ්‍ය විය හැකි අතර, බිරිඳට වැඩි චිත්තවේගීය සහයෝගයක් අවශ්‍ය විය හැකිය. මෙම අවශ්‍යතා විවෘතව සාකච්ඡා කිරීමෙන්, ඔවුන්ට තම කටයුතු සමබරව සිදු කරගෙන යා හැකි අතර එකිනෙකාට වටිනාකමක් දැනෙනු ඇත.

## **දෛනික සම්බන්ධතාවය ශක්තිමත් කිරීම**

දවස ගෙවුණු ආකාරය ගැන කතා කිරීම, විහිළු තහලු කිරීම හෝ සති අන්තය සැලසුම් කිරීම වැනි කුඩා සංවාද මඟින් සමීපත්වය පවත්වා ගැනීමට උපකාරී වේ. මෙම කුඩා කතාබහ බොහෝ විට කාලයත් සමඟ විශාල ගැටළු ගොඩනැගීම වළක්වයි. උදාහරණයක් ලෙස සෑම රාත්‍රියකම නින්දට පෙර තම දවස ගැන කතා කරන යුවළක් අතර විශ්වාසනීයත්වයක් ගොඩනැගෙන අතර, ආතති සහගත කාලවලදී පවා චිත්තවේගීය වශයෙන් දුරස්ථ බවක් දැනෙන්නේ නැත.

## **නිගමනය**

ශක්තිමත් සන්නිවේදනය යනු විවාහයකදී පුද්ගලයන් දෙදෙනෙකු සම්බන්ධ කරන පාලමයි. ​​යුවළකට ආරක්ෂිත බවක්, සහයෝගයක් සහ අවබෝධයක් දැනෙන විට, ඔවුන් විවෘතව සහ ගෞරවාන්විතව සන්නිවේදනය කිරීමට වැඩි ඉඩක් ඇත. අවංකභාවය දිරිමත් කිරීම, ගැටුම් නිරාකරණය වැඩි දියුණු කිරීම සහ අවශ්‍යතා පැහැදිලිව ප්‍රකාශ කිරීමට උපකාර කිරීම මගින් සන්නිවේදනය ඉහළ නැංවීම සඳහා චිත්තවේගීය සහ ලිංගික සමීපතාව ප්‍රබල කාර්යභාරයක් ඉටු කරයි. එහි ප්‍රතිඵලය වන්නේ කාලයත් සමඟ ශක්තිමත් විය හැකි සෞඛ්‍ය සම්පන්න, ප්‍රීතිමත් සහ ස්ථාවර සම්බන්ධතාවයකි. (Team, 2025)

# **විශ්වාසය පලුදු වීම වලක්වා ගැනීම**

අවිශ්වාසය යනු විවාහක යුවළකට මුහුණ දිය හැකි වඩාත්ම හානිකර ගැටළු වලින් එකකි. එය පුද්ගලයන් අතර විශ්වාසය බිඳ දමයි. චිත්තවේගීය වේදනාවක් ඇති කරයි. තවද බොහෝ විට වෙන්වීමට හෝ දික්කසාද වීමට හේතු වේ. කෙසේ වෙතත්, බොහෝ අවස්ථාවලදී පුද්ගලයන් අතර අවිශ්වාසයක් ගොඩනැගෙන්නේ පෙළඹවීමක් නිසා පමණක්ම නොවේ. එය සිදුවන්නේ විවාහය තුළ චිත්තවේගීය හෝ ශාරීරික අවශ්‍යතා සපුරා නොමැති විටය. ලිංගික මනෝවිද්‍යාව තේරුම් ගැනීම සහ ශක්තිමත් චිත්තවේගීය බැඳීම් පවත්වා ගැනීම අවිශ්වාසය වැළැක්වීම සඳහා වැදගත් කාර්යභාරයක් ඉටු කරනු ලැබේ. සැමියා සහ බිරිඳ යන දෙදෙනාම චිත්තවේගීයව සහ ලිංගික වශයෙන් තෘප්තිමත්ව සහ ගැඹුරින් සම්බන්ධ වී සිටින විට විවාහයෙන් පිටත අවධානය හෝ සමීපභාවය ලබා ගැනීමේ ආශාව සැලකිය යුතු ලෙස අඩු වේ.

## **චිත්තවේගීය හා ශාරීරික අවශ්‍යතා සපුරාලීම**

මිනිසුන් එකිනෙකාට වංචා කිරීමට ප්‍රධාන හේතුවක් වන්නේ ඔවුන් චිත්තවේගීයව නොසලකා හැර ඇති බව හෝ ලිංගිකව අතෘප්තිමත් බව දැනීමයි. යුවළක් නිතිපතා චිත්තවේගීය හා ශාරීරිකව සම්බන්ධ වන විට ඔවුන්ට තෘප්තිමත් බවක් සහ අගය කිරීමක් දැනීමට ඇති ඉඩකඩ වැඩිය. උදාහරණයක් ලෙස තම බිරිඳගෙන් චිත්තවේගීයව සහයෝගය සහ ශාරීරිකව තෘප්තිමත් වන බව දැනෙන සැමියෙකු වෙනත් කෙනෙකුගෙන් සැනසීම හෝ අවධානය ලබා ගැනීමට ඇති ඉඩකඩ අඩුය. ඒ හා සමානව, ආදරය, සවන් දීම සහ අගය කිරීම දැනෙන බිරිඳක් විවාහයෙන් පිටත එම හැඟීම් ලබා ගැනීමට ඇති ඉඩකඩ අඩුය.

## **විශ්වාසය ශක්තිමත් කිරීම සඳහා කැපවීම**

ලිංගික හා චිත්තවේගීය සමීපතාවය මඟින් සැමියා සහ බිරිඳ අතර විශ්වාසය ගොඩනඟාගැනීම සඳහා ඇති කැපවීම පෙන්නුම් කරයි. යුවළක් නිතිපතා ආදරය, සෙනෙහස සහ පක්ෂපාතිත්වය ප්‍රකාශ කරන විට ඔවුන් අතර එකිනෙකා පාවාදීමේ සම්භාවිතාව අඩු කරන ශක්තිමත් චිත්තවේගීය පදනමක් ගොඩනඟෙනු ඇත. උදාහරණයක් ලෙස තම සිතුවිලි විවෘතව බෙදා ගන්නා, ප්‍රමානවත් කාලයක් එකට ගත කරන සහ එකිනෙකාගේ අවශ්‍යතා සපුරාලීමට උත්සාහ කරන යුවළක් එකිනෙකා කෙරෙහි වඩාත් විශ්වාසයෙන් සහ අවබෝධයකින් යුතුව කටයුතු කරයි.

## **සබඳතාවලට ඇති තෘප්තිය වැඩි කිරීම**

හවුල්කරුවන් දෙදෙනාම සම්බන්ධතාවයෙන් තෘප්තිමත් වන විට, කුතුහලය අඩු වීම හෝ බාහිර සම්බන්ධතා ගවේෂණය කිරීමේ අවශ්‍යතාවය අඩු වේ. තෘප්තිය යනු ලිංගිකත්වය පමණක් නොවේ. එයට චිත්තවේගීය සමීපත්වය, අන්‍යෝන්‍ය ගෞරවය සහ බෙදාගත් ඉලක්ක ද ඇතුළත් වේ. උදාහරණයක් ලෙස යුවළක් නිතර සන්නිවේදනය කරන්නේ නම්, සමීපභාවය භුක්ති විඳින්නේ නම් සහ එකිනෙකාගේ සිහින වලට සහාය වන්නේ නම්, ඔවුන් තාවකාලික සතුටක් සඳහා සියල්ල අවදානමට ලක් කරනවාට වඩා එක්ව අනාගතයක් ගොඩනැගීම කෙරෙහි වැඩි අවධානයක් යොමු කරයි.

## **තනිකම හෝ ප්‍රතික්ෂේප කිරීමේ හැඟීම් අඩු කිරීම**

සම්බන්ධතාවයක සිටියදී පවා නොසලකා හරින ලද, ප්‍රතික්ෂේප කරන ලද හෝ තනිකමක් දැනෙන විට මිනිසුන් සමහර විට වංචා කරති. ඔබේ සහකරුගේ චිත්තවේගීය සංඥා කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීම සහ ඔවුන් වෙනුවෙන් නිරන්තරයෙන් සිටීම එවැනි හැඟීම් ගොඩනැගීම වළක්වා ගත හැකිය. උදාහරණයක් ලෙස තම ස්වාමිපුරුෂයාගෙන් චිත්තවේගීයව දුරස් බවක් දැනෙන බිරිඳක් වෙනත් කෙනෙකු සමඟ සම්බන්ධතාවයක් පවත්වා ගෙන යා හැකිය. නමුත් ස්වාමිපුරුෂයා ඇගේ නිහඬතාවය හෝ ආතතිය දැක ඇයට කතා කිරීමට සහ සැනසීමට කාලය ගත කළහොත්, එම සම්බන්ධතාවය යථා තත්ත්වයට පත් වේ.

## **අවශ්‍යතා සහ සීමාවන් පිළිබඳ විවෘතව සාකච්ඡා කිරීම**

ආශාවන්, සීමාවන් සහ මනඃකල්පිතයන් පිළිබඳ විවෘත සාකච්ඡා කිරීමෙන් යුවලක් වඩාත් සමීප කළ හැකිය. යුවලක් ඔවුන්ගේ ලිංගික සහ චිත්තවේගීය අවශ්‍යතා ගැන අවංක වන විට එහි ඇති රහස්‍යභාවය අඩු වන අතර විශ්වාසය ගොඩනඟයි. උදාහරණයක් ලෙස ස්වාමිපුරුෂයෙකුට ප්‍රකාශ කිරීමට අපහසු ඇතැම් ලිංගික අවශ්‍යතා හෝ මනාපයන් තිබිය හැකිය. බිරිඳ ඒ පිළිඹඳ විවෘතව කතා කිරීමට ආරක්ෂිත අවකාශයක් නිර්මාණය කරන්නේ නම්, ඔවුන්ට එකිනෙකා වඩා හොඳින් තේරුම් ගත හැකිය.

## **නිගමනය**

අවිශ්වාසය යනු හුදෙක් අවස්ථාවන්හි ප්‍රතිඵලයක් නොවේ. එය බොහෝ විට ඉටු නොවූ අවශ්‍යතා, චිත්තවේගීය හිඩැස් හෝ සන්නිවේදනයේ ඌනතාවයෙන් ඇතිවිය හැක. ලිංගික මනෝවිද්‍යාව අපට උගන්වන්නේ විවාහයක චිත්තවේගීය හා ශාරීරික තෘප්තිය කෙතරම් ගැඹුරින් සම්බන්ධ වී ඇත්ද යන්නයි. හවුල්කරුවන් දෙදෙනාම එකිනෙකාගේ අවශ්‍යතා තේරුම් ගන්නා විට, ශක්තිමත් සමීපතාවයක් පවත්වා ගන්නා විට සහ විවෘතව සන්නිවේදනය කරන විට, අවිශ්වාසවන්ත වීමට පෙළඹවීම හෝ පෙළඹවීම බෙහෙවින් අඩු වේ. තෘප්තිමත්, සහයෝගය දක්වන සහ විශ්වාසනීයත්වය ගොඩනැඟී ඇති විවාහයකදී, පක්ෂපාතිත්වය ස්වභාවික තේරීමක් බවට පත්වේ. (Robredo, 2025)

# **එකිනෙකා අතර විශ්වාසය සහ ආරක්ෂාව ගොඩනැඟීම**

විශ්වාසය සහ ආරක්ෂාව ශක්තිමත් සහ සාර්ථක විවාහයක කොඳු නාරටියයි. දෙදෙනෙකුට ආරක්ෂිත, ගෞරවයට පාත්‍ර වූ සහ චිත්තවේගීය වශයෙන් සම්බන්ධ වූ බවක් දැනෙන විට, ඔවුන් ජීවිතයේ අභියෝගවලට විශ්වාසය හා එකමුතුකම සමඟ මුහුණ දීමට වැඩි ඉඩක් ඇත. මෙම විශ්වාසය ගොඩනැගීමේදී චිත්තවේගීය හා ලිංගික සමීපතාවය වැදගත් කාර්යභාරයක් ඉටු කරයි. ලිංගික මනෝවිද්‍යාව හවුල්කරුවන්ට එකිනෙකාගේ ආශාවන් පමණක් නොව ඔවුන්ගේ චිත්තවේගීය ප්‍රතිචාර, බිය සහ සීමාවන් ද තේරුම් ගැනීමට උපකාරී වේ. හවුල්කරුවන් දෙදෙනාටම චිත්තවේගීයව සහ ශාරීරිකව දැකීම, ඇසීම සහ අගය කිරීම දැනෙන විට විශ්වාසය ස්වභාවිකවම වර්ධනය වන අතර සම්බන්ධතාවය තුළ ගැඹුරු ආරක්ෂාව පිළිබඳ හැඟීමක් ඇති වේ.

## **අඛණ්ඩ චිත්තවේගීය සම්බන්ධතාවය මඟින් විශ්වසනීයත්වය ගොඩනැඟීම**

විශ්වාසය එක රැයකින් ගොඩනැගෙන දෙයක් නොවේ. එය කාලයත් සමඟ ස්ථාවර ක්‍රියාමාර්ග හරහා වර්ධනය වේ. එක් සහකරුවෙකු චිත්තවේගීයව නැවත නැවතත් පෙනී සිටින විට සහකරුවන් එකිනෙකාට තම සිතුවිලි පිළිඹඳව මනා අවබෝධයක් ලබාගත හැකිවේ. මෙම චිත්තවේගීය පැවැත්ම විශ්වසනීයත්වයේ පදනමක් ගොඩනඟයි. උදාහරණයක් ලෙස තම ස්වාමිපුරුෂයාට හැඟෙන ආකාරය හෝ ඔහුගේ දවස ගෙවී ගිය ආකාරය පිළිබඳව නිතිපතා පරීක්ෂා කරන බිරිඳක් සිටින විට ඔහුට චිත්තවේගීය වශයෙන් ආරක්ෂිත බවක් දැනේ. කාලයත් සමඟ, විනිශ්චය කිරීම හෝ ප්‍රතික්ෂේප කිරීමකින් තොරව ඔහුට සහ ඇයට විවෘත විය හැකි බව ඔවුන් දෙදෙනාම විශ්වාස කරයි.

## **සීමාවන්ට ගරු කිරීමෙන් ආරක්ෂාව වැඩි කරගැනීම**

ලිංගික මනෝවිද්‍යාව එකිනෙකාගේ පෞද්ගලික සහ භෞතික සීමාවන්ට ගරු කිරීමේ වැදගත්කම උගන්වයි. හවුල්කරුවන් දෙදෙනාම තමන්ට පහසු දේ ප්‍රකාශ කිරීමේදී ආරක්ෂිත බවක් දැනෙන අතර එම සීමාවන්ට ගරු කරන විට එය ගැඹුරු චිත්තවේගීය හා ශාරීරික විශ්වාසයක් ගොඩනඟයි. උදාහරණයක් ලෙස ආතතිය හෝ සෞඛ්‍ය ගැටලු ඇති කාලවලදී තම බිරිඳගේ චිත්තවේගීය හෝ ශාරීරික සීමාවන්ට ගරු කරන සැමියෙකු පරිණතභාවය සහ බිරිඳ වෙත තම සැලකිලිමත්භාවය පෙන්වනු ලබයි. මෙය බිරිඳට ආරක්ෂාව සහ ගෞරවය දැනෙන අතර එමඟින් ඇගේ චිත්තවේගීය ආරක්ෂාව ශක්තිමත් වේ.

## **අවංක සන්නිවේදනය මඟින් විනිවිදභාවය ශක්තිමත් කිරීම**

යුවළයන් තම අවශ්‍යතා, බිය සහ ආශාවන් ගැන විවෘතව කතා කරන විට එහි විනිවිදභාවයක් ඇති කරයි. එමඟින් චිත්තවේගීය හා ලිංගික කාරණා දෙකෙහිම අවංකභාවය වරදවා වටහාගැනීම් වළක්වන අතර අන්‍යෝන්‍ය විශ්වාසය දිරිමත් කරයි. උදාහරණයක් ලෙස සැමියා පමාණවත් කාලයක් තමා වෙනුවෙන් වැය නොකරන බවක් හැඟෙන විටදී බිරිඳ ඒ පිළිබඳ ඇගේ කනස්සල්ල විවෘතව බෙදා ගන්නේ නම් සහ ස්වාමිපුරුෂයා ඊට සාවධානව සවන් දෙන්නේ නම්, එයින් පෙන්නුම් කරන්නේ ඔවුන්ගේ සම්බන්ධතාවය ආරක්ෂිත අවකාශයක් තුළ පවතින බවයි. මෙම විවෘතභාවය සැකය අඩු කරන අතර දෙදෙනා අතර විශ්වාසය ගොඩනඟයි.

## **චිත්තවේගීය හා ශාරීරික ගැටලු විසඳීම මඟින් පක්ෂපාතීත්වය ගොඩනැඟීම**

හවුල්කරුවන් දෙදෙනාම චිත්තවේගීය වශයෙන් සහ ලිංගික වශයෙන් තෘප්තිමත් බවක් දැනෙන විට, ඔවුන් විවාහයෙන් පිටත සම්බන්ධතාවයක් කරා නොයනු ඇත. මෙම පක්ෂපාතිත්වය දිගුකාලීන විශ්වාසය සහ ආරක්ෂාව ගොඩනඟයි. උදාහරණයක් ලෙස නිතිපතා සෙනෙහස සහ අගය කිරීම ප්‍රකාශ කරන සහ සමීපභාවය පවත්වා ගන්නා යුවළක් වඩාත් සම්බන්ධ වී සිටින බවක් දැනේ. මෙම ස්ථාවර සමීපත්වය හවුල්කරුවන් දෙදෙනාටම ඔවුන්ගේ බැඳීම ශක්තිමත් සහ සුවිශේෂී බව සහතික කරයි.

## **සම්පූර්ණයෙන්ම පිළිගැනීමේ ආරක්ෂාව**

ඔබේ සහකරු ඔබව පිළිගන්නා බව සහ ආදරය කරන බව දැන ගැනීමෙන් දෙදෙනා අතර චිත්තවේගීය ආරක්ෂාවක් ඇති කරයි. ලිංගික සහ චිත්තවේගීය සමීපතාවය හවුල්කරුවන් අවදානමට ලක්වීමට ඉඩ සලසයි, එම අවදානම් සහගත වුවත් දෙදෙනෙකු ආදරයෙන් හමු වූ විට එවැනා සම්බන්ධතාවයන් ආරක්ෂිත තෝතැන්නක් බවට පත්වේ. උදාහරණයක් ලෙස සමච්චල් කිරීමකින් හෝ විවේචනය කිරීමකින් තොරව තම අනාරක්ෂිත බව බෙදා ගත හැකි යැයි හැඟෙන සැමියෙක් සිටීම බිරිඳකට චිත්තවේගීය වශයෙන් ආරක්ෂිත බවක් දැනේ. එමෙන්ම තමා සතුව මුදල් නොමැති අවස්ථාවලදී පවා ආදරය කරන බිරිඳක් සිටින බව දන්නා සැමියෙකුටද එසේම දැනේ. මෙම අන්‍යෝන්‍ය පිළිගැනීම සම්බන්ධතාවය තුළ සාමය සහ විශ්වාසය ඇති කරයි.

## **නිගමනය**

විශ්වාසය සහ ආරක්ෂාව ගොඩනැගෙන්නේ වචන හරහා පමණක් නොව, චිත්තවේගීය සම්බන්ධතාවය, ගෞරවනීය සමීපභාවය සහ ස්ථාවර සහයෝගය හරහාය. ලිංගික මනෝවිද්‍යාව අවබෝධ කර ගැනීම, චිත්තවේගීය සමීපත්වය ගැඹුරින් පවත්වා ගැනීමෙන් සහ සීමාවන්ට ගරු කිරීමෙන් සැමියා සහ බිරිඳ අතර මෙම විශ්වාසය වර්ධනය කර ගැනීමට උපකාරී වේ. සම්බන්ධතාවයක් විශ්වාසය සහ චිත්තවේගීය ආරක්ෂාව මත ගොඩනැගුණු විට, හවුල්කරුවන් දෙදෙනාම ඔවුන්ගේ විවහ ජීවිතය තුල ආරක්ෂිත, වටිනා සහ විශ්වාසදායක බවක් දැනේ. (Copley, 2025)

# **ආතතිය අඩු කර මනෝභාවය වැඩි දියුණු කිරීම**

නූතන විවාහ ජීවිතය ආතතියෙන් පිරී තිබිය හැකිය. එය රැකියාව, පවුලේ වගකීම්, මූල්‍ය හෝ සෞඛ්‍ය ගැටළු හේතුවෙන් ඇතිවිය හැක. කෙසේ වෙතත්, සහකරුවන් අතර සෞඛ්‍ය සම්පන්න චිත්තවේගීය හා ශාරීරික සම්බන්ධතාවයක් පැවතීම ස්වභාවිකවම ආතතිය දුරු කරන්නෙකු ලෙස ක්‍රියා කරනු ලැබේ. චිත්තවේගීය සමීපතාවය සහ ලිංගික සමීපතාවය යහපත්ව පවත්වා ගැනීමෙන් සතුටුදායක හැඟීම් ඇති කරන හෝමෝන මුදා හැරීමට, සාංකාව ලිහිල් කිරීමට සහ සාමකාමී හැඟීම් ඇති කරන බවට ඔප්පු කර ඇත. මෙම සම්බන්ධතා මඟින් ඇතිවන මානසික ප්‍රතිලාභ තේරුම් ගැනීමෙන් විවාහා ජීවිතයේ සිදුවන උච්චාවචනයන් හරහා එකිනෙකාට වඩා හොඳින් සහයෝගය දැක්වීමට උපකාරී වේ. හවුල්කරුවන් දෙදෙනාම චිත්තවේගීයව ආරක්ෂිත සහ ශාරීරිකව සමීප බවක් දැනෙන විට ආතතිය අඩු වේ. එමෙන්ම සැමියා සහ බිරිඳ අතර මනෝභාවයන් ඉවත් වන අතර සතුටුදායක සම්බන්ධතාවයක් පවත්වාගැනීමට උපකාරී වේ.

## **සතුටුදායක හැඟීම් මුදා හැරීම**

ලිංගික ක්‍රියාකාරකම් සහ චිත්තවේගීය බැඳීම් මඟින් ඔක්සිටොසින්, ඩොපමයින් සහ එන්ඩොර්ෆින් වැනි රසායනික ද්‍රව්‍ය මුදා හැරීමට හේතු වේ. මෙම හෝමෝන ආතතිය අඩු කරන අතර සතුට සහ විවේකය පිළිබඳ හැඟීම් ප්‍රවර්ධනය කරයි. උදාහරණයක් ලෙස උණුසුම් වැළඳගැනීමකින්, ආදරණීය සංවාදයකින් පසු යුවළකට සන්සුන්ව හා සතුටින් සිටිය හැකිය. දුෂ්කර දිනකට පසුව පවා මෙම ධනාත්මක හැඟීම් පැවතීම, ඉහත දැක්වූ පරිදි ඔවුන්ගේ ශරීරයෙන් සතටුදායක රසායනික ද්‍රව්‍ය මුදා හැරීමේ ප්‍රතිඵලයකි.

## **චිත්තවේගීය සහයෝගය මඟින් සාංකාව අඩු කරගැනීම**

ඔබේ සහකරුගෙන් චිත්තවේගීයව සහයෝගය ලබා ගත හැකි බවත්, ඔහු හෝ ඇය අනෙකාව තේරුම් ගන්නා බවත් දැන ගැනීම කනස්සල්ල හෝ දුක පිළිබඳ හැඟීම් අඩු කිරීමට උපකාරී වේ. චිත්තවේගීය සහයෝගය ආරක්ෂාව සහ සහතික කිරීම පිළිබඳ හැඟීමක් ගොඩනඟයි. එය දුශ්කර කාලවලදී ඉතා වැදගත් වේ. උදාහරණයක් ලෙස ස්වාමිපුරුෂයෙකු රැකියා පීඩනයෙන් යටපත් වී සිටින අවස්ථාවන්හීදී ඔහුගේ බිරිඳ ඉවසිලිවන්තව සවන් දෙන විට සහ කරුණාවන්ත වදන් ඉදිරිපත් කරන විට ඔහුගේ ආතති මට්ටම පහත වැටේ. ඇයගේ චිත්තවේගීය පැවැත්ම ඔහුට තම ඉදිරි කටයුතු සඳහා පීඩනයකින් තොරව මුහුනදීමට උපකාරී වේ.

## **සුමට කිරීමේ මෙවලමක් ලෙස භෞතික ස්පර්ශය භාවිතා කිරීම**

වැළඳ ගැනීම, අත් අල්ලා ගැනීම, මෘදු සම්බාහනය හෝ එකිනෙකාට සමීපව වාඩි වීම වැනි ශාරීරික ස්පර්ශයන්ගෙන් ශරීරයට සන්සුන් බලපෑමක් ඇති කළ හැකිය. එය රුධිර පීඩනය අඩු කිරීමට, ආතතිය අඩු කිරීමට සහ සමස්ත මනෝභාවය වැඩි දියුණු කිරීමට උපකාරී වේ. උදාහරණයක් ලෙස සෑම සන්ධ්‍යාවකම නිවසේ එකට වාඩි වී කතාබහ කිරීම සහ වැළඳ ගැනීම පුරුද්දක් කර ගත් යුවළකට දුෂ්කර දිනවල පවා වඩාත් සැහැල්ලුවෙන් හා චිත්තවේගීය වශයෙන් සම්බන්ධ වී සිටීමට හැකියාව ලැබේ.

## **නින්ද සහ මානසික සෞඛ්‍යය වැඩි දියුණු කිරීම**

නිතිපතා චිත්තවේගීය හා ශාරීරික සමීපතාවය පවත්වාගැනීමෙන් නින්දේ ගුණාත්මකභාවය වැඩි දියුණු කළ හැකි අතර, එමඟින් වඩා හොඳ මානසික සෞඛ්‍යයක් පවත්වා ගැනීමට හැකියාව ලැබේ. ආදරය හා වටිනාකම දැනීම අධික ලෙස සිතීම අඩු කරන අතර රාත්‍රියේදී මනස සැහැල්ලුවෙන් තබා ගැනීමට උපකාරී වේ. (MS, 2025)

# **සාරාංශය**

සාර්ථක විවාහයක් ගොඩනැගී ඇත්තේ ආදරය හා කැපවීම මත පමණක් නොව ගැඹුරු චිත්තවේගීය හා ශාරීරික සම්බන්ධතාවයක් මත ය. ලිංගික මනෝවිද්‍යාව මෙම ක්‍රියාවලියේදී සැලකිය යුතු කාර්යභාරයක් ඉටු කරයි, මෙය යුවළකට වඩාත් සමීප මට්ටමින් එකිනෙකා තේරුම් ගැනීමට උපකාරී වේ. එය ශාරීරික ආකර්ෂණය හෝ ක්‍රියාකාරකම් වලට පමණක් සීමා නොවේ. එයට චිත්තවේගීය බැඳීම, සන්නිවේදනය, විශ්වාසය සහ අන්‍යෝන්‍ය ගෞරවය ඇතුළත් වේ. හවුල්කරුවන් දෙදෙනාම ඔවුන්ගේ සමීපතාවයේ මානසික හා චිත්තවේගීය මානයන් තේරුම් ගත් විට, ඔවුන්ට තෘප්තිමත්, සාමකාමී සහ දිගුකාලීන විවාහයක් නිර්මාණය කරගත හැකිය.

ප්‍රධාන වශයෙන්, චිත්තවේගීය සමීපතාවය ශක්තිමත් සම්බන්ධතාවයක පදනම ලෙස දැක්විය හැක. එකිනෙකාගේ චිත්තවේගීය ප්‍රේරක, අනාරක්ෂිත බව සහ ප්‍රේමනීය භාෂාවන් තේරුම් ගැනීම හවුල්කරුවන්ට ආරක්ෂිත සහ සම්බන්ධයක් දැනීමට උපකාරී වේ. වැළඳ ගැනීම, හෝ අත් අල්ලා ගැනීම වැනි භෞතික සමීපතාවය, චිත්තවේගීය සහයෝගය සමඟ ඒකාබද්ධ වූ විට වඩාත් අර්ථවත් වේ. මෙය කාලයත් සමඟ ගැඹුරු වන බලවත් බැඳීමක් නිර්මාණය කරන අතර හවුල්කරුවන් දෙදෙනාටම ජීවිතයේ අභියෝගවලට එකට මුහුනදීමට උපකාරී වේ.

එකිනෙකාගේ අවශ්‍යතා, චිත්තවේගීය සහ ලිංගික යන දෙඅංශයෙන්ම තේරුම් ගැනීමේ හැකියාව ද ඒ හා සමානව වැදගත් වේ. ලිංගික මනෝවිද්‍යාව අවධාරණය කරන්නේ සෑම පුද්ගලයෙකුටම විවිධ මනාපයන්, සුවපහසු මට්ටම් සහ ආදරය ප්‍රකාශ කිරීමේ ක්‍රම ඇති බවයි. ආශාවන්, සීමාවන් සහ අපේක්ෂාවන් පිළිබඳ විවෘත සාකච්ඡා මගින් වරදවා වටහාගැනීම් අඩු කරන අතර සංවේදනය වර්ධනය කරයි. හවුල්කරුවන්ට සවන් දී ගෞරවයක් දැනෙන විට, ඔවුන් සම්බන්ධතාවය තුළ තෘප්තිමත් සහ සුරක්ෂිත බවක් දැනීමට වැඩි ඉඩක් ඇත.

තවත් ප්‍රධාන වාසියක් වන්නේ එය සන්නිවේදනය වැඩි දියුණු කිරීමයි. සමීපභාවය යනු භෞතික ක්‍රියාවක් පමණක් නොවේ. එය ආදරය, සැලකිල්ල සහ සම්බන්ධතාවයේ භාෂාවකි. හැඟීම්, බිය සහ ආශාවන් ගැන විවෘතව කතා කිරීම විශ්වාසය ශක්තිමත් කරන අතර චිත්තවේගීය දුරස්ථභාවය ඉවත් කරයි. එය අමනාපය වළක්වා ගැනීමට උපකාරී වන අතර හවුල්කරුවන් දෙදෙනාටම තමා කැමති පරිදි කටයුතු නිදහසේ කරගෙන යාමට පරිසරයක් නිර්මාණය කරයි.

තවද, ලිංගික මනෝවිද්‍යාව අවබෝධ කර ගැනීමෙන් අවිශ්වාසය වළක්වා ගත හැකිය. අවිශ්වාසයේ බොහෝ අවස්ථා චිත්තවේගීය නොසලකා හැරීම, අගය නොකිරීම හෝ ඉටු නොවූ ලිංගික අවශ්‍යතා නිසා ඇතිවේ. චිත්තවේගීය හා ලිංගික සමීපත්වය පෝෂණය කිරීමෙන්, යුවළකට තනිකම හෝ අතෘප්තිය පිළිබඳ හැඟීම් අඩු කර ගත හැකි අතර එමඟින් එක් සහකරුවෙකු වෙනත් තැනක සම්බන්ධතාවයක් සොයනු ඇත. ආදරණීය හා අවධානයෙන් යුත් සම්බන්ධතාවයක් චිත්තවේගීය හා ශාරීරික තෘප්තියක් ලබා දෙන අතර එය ස්වභාවිකවම පක්ෂපාතිත්වය ප්‍රවර්ධනය කරයි.

ඊට අමතරව, සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවිතයක් විශ්වාසය සහ ආරක්ෂාව ගොඩනඟයි. තම සහකරු විසින් චිත්තවේගීයව හා ශාරීරිකව පිළිගත් බවක් දැනීම පුද්ගලයන් දෙදෙනාටම එකට ජීවත්විය හැකි ආරක්ෂිත අවකාශයක් නිර්මාණය කරයි. ස්ථාවර සැලකිල්ල සහ සීමාවන්ට ගරු කිරීම මඟින් පුද්ගලයන් අතර විශ්වාසය ශක්තිමත් කරගැනීමට උපකාරී වේ. මෙම ශක්තිමත් පදනම යුවලකට අවදානම් බෙදා ගැනීමට සහ ප්‍රතික්ෂේප කිරීමට හෝ අතහැර දැමීමට සහ බියෙන් තොරව දුෂ්කර කාලවලදී අභියෝග ජය ගැනීමට ඉඩ සලසයි.

අවසාන වශයෙන්, ලිංගික හා චිත්තවේගීය සම්බන්ධතාවය ආතතිය අඩු කරන අතර මනෝභාවය වැඩි දියුණු කරයි. ආදරණීය ස්පර්ශය, කාරුණික වචන සහ සමීප අවස්ථාවන් කාංසාව අඩු කරන සහ සතුට ප්‍රවර්ධනය කරන හෝමෝන නිකුත් කරයි. විවාහයක් චිත්තවේගීය සහයෝගය සහ ශාරීරික සැනසීම ලබා දෙන ස්ථානයක් බවට පත් වූ විට, එය හවුල්කරුවන් දෙදෙනාටම බාහිර පීඩනවලට වැඩි ඔරොත්තු දීමේ හැකියාවකින් මුහුණ දීමට උපකාරී වේ. (Lotfi Kashani, 2011)

# **පරිශීලන ග්‍රන්ථ**

Copley, L. (2025). *How to (Re-)Build Trust in a Relationship*. Retrieved from <https://positivepsychology.com/build-trust/>

Grey, H. (2025). *7 Ways to Build Emotional Intimacy with Your Partner*. Retrieved from [https://www.healthline.com/health/how-to-build-emotional-intimacy#:~:text=%E2%80%9CEmotional%20intimacy%E2%80%9D%20generally%20refers%20to,other's%20feelings%20and%20well%2Dbeing](https://www.healthline.com/health/how-to-build-emotional-intimacy%23:~:text=%E2%80%9CEmotional%20intimacy%E2%80%9D%20generally%20refers%20to,other's%20feelings%20and%20well%2Dbeing)

Lotfi Kashani, F. (2011). *The effect of sexual skills training on marital satisfaction*. Retrieved from <https://pdf.sciencedirectassets.com/277811/1-s2.0-S1877042811X0023X/1-s2.0-S1877042811023305/main.pdf?X-Amz-Security-Token=IQoJb3JpZ2luX2VjEBgaCXVzLWVhc3QtMSJIMEYCIQCVbNtiREjvTuNaR8zSNMf%2B%2FOcEqvnfjXhh4rgabmXEPgIhANoJ0GUSt7NlIhHoHby2RAFwQGO0pn1CQ214UMcN>

MS, J. K. (2025). *16 Simple Ways to Relieve Stress*. Retrieved from <https://www.healthline.com/nutrition/16-ways-relieve-stress-anxiety>

Naz Berfu Akbaş, M. (2024). *The Importance of Sexuality in Marriage*. Retrieved from [https://yeditepehastaneleri.com/en/health-guide/sexual-health/importance-sexuality-marriage#:~:text=Sexual%20life%20is%20one%20of,attention%20to%20their%20sexual%20lives](https://yeditepehastaneleri.com/en/health-guide/sexual-health/importance-sexuality-marriage%23:~:text=Sexual%20life%20is%20one%20of,attention%20to%20their%20sexual%20lives).

Robredo, K. (2025). *How to Stop Affairs Before They Start*. Retrieved from <https://www.healthymarriageinfo.org/wp-content/uploads/2017/12/Preventing-Infidelity-How.pdf>

Team, I. E. (2025). *10 Benefits of Effective Communication in the Workplace*. Retrieved from <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/communication-benefits>

Tiziana Casciaro. (2022). *The power of understanding the needs of others* . Retrieved from <https://www.imd.org/ibyimd/magazine/the-power-of-understanding-the-needs-of-others/>