



# YAZ AŞKI

## kadınları mı yoksa erkekleri mi daha çok etkiliyor?

Hem kadın hem de erkek için unutulmaz anılardan biri olan yaz aşklarının büyük bir bölümü ne yazık ki kalıcı olamıyor. Peki, yaz mevsiminde yaşanan bu duygu durumunun tetikleyici faktörleri nedir? **Bu sorunun yanıtlarını Davranış Bilimleri Enstitüsü Klinik Psikoloğu Dilek Doğu verdi**

**Y**AZ anıları kolay kolay unutulmaz. Aşkın da mevsimi olmaz ama yaz tatiline giden bekârların hayallerinde de hep orada birileriyle tanışmak, yaz aşkı yaşamak vardır. Yaz aşklarını ise unutulmaz kılan birlikte geçirilen zamanın ve aşkın yaşanıldığı romantik ortamlardır. Deniz, müzik, sahil, güneş gibi...

İster mevsimsel faktörlere bağlı olsun isterse Feronom hormonuna, aşkın yaz aylarında daha yoğun yaşandığı bir



Psikolog  
Dilek Doğu

gerçek. Yaz aşklarının hormonlar ve mevsimsel faktörler kadar psikolojik nedenlere de dayandığını anlatan DBE Davranış Bilimleri Enstitüsü'nden Uzman Klinik Psikolog Dilek Doğu, "Tatilde azalan stres, romantik ortamlar ve yükselen hormonlar aşkı daha çok akla getiriyor" diyerek ekliyor. "Aşık olan erkekler ve kadınlar aynı fizyolojik belirtilerle ortaya çıkan heyecanlar yaşar. Ancak kadınlar duygularını paylaşırken erkekler bu konuda sessiz ve umursamaz görünmeyi tercih

ederler. Danışanlarımızdan gözlemlediğimiz kadarıyla biliyoruz ki erkekler aşıkken adeta akıl tutulması yaşıyor. Sağlıklı kararlar alamıyor ve aşk, sosyal statülerinin önüne geçiyor.

### YAZ AŞKLARI YANILTICI OLABİLİR

Yaz aşklarının bazı durumlarda yaniltıcı olabileceğine de dikkat çeken Doğu, "Güneşin, kumun, denizin etkisi ile psikolojik bir rahatlama yaşayan insanların âşık olduklarını sanma yüzdeleri epeyce fazladır. Fiziksel çekimin ön planda olduğu hoşlanmalar, aşk duygusu ile karışabiliriyor.

Yaz aylarında yaşanan flörte sadece flört olarak bakarak, aşırı duygu yüklemesi yapmayanların sonrasında hayal kırıklığı yaşama olasılığının minimuma indiğini anlatan Doğu, "Unutulmamalıdır ki, zihinsel olarak iki kişi arasında kurulan duygusal bağ, sevgi ve kontrollü bir birlikteliği getirir. Etkileşim karşılıklı olduğu için duygu, düşünce, fikir, akıl ve mantık mekanizmaları sağlıklı çalışır. Görsel ve işitsel algı duygusal olarak kişiyi uyarırken, dokunsal algıda fiziksel olarak kişiyi uyarır. Tensel temas sevginin ortaya çıkardığı mutluluğu tamamlayan içgüdüsel bir etkidir" dedi.