



'PILLOW TALK' RUTIN CINTA

Perbualan santai sebelum tidur bantu tingkat kepercayaan, keintiman suami isteri

FOKUS

Oleh Nurul Husna Mahmud
nurul_husna@metro.com.my

Tidak ramai pasangan menyedari tabiat 'sebang kosong' atau 'pillow talk' setiap kali sebelum tidur memberi makna besar

kepada hubungan dalam perkahwinan. Perbualan kosong ketika hendak tidur itu wajar dilakukan setiap pasangan supaya dapat meluahkan sesuatu dalam keadaan selesa. Menurut Kaunselor Universiti Putra Malaysia

(UPM) Siti Fatimah Abdul Ghani, 'pillow talk' merujuk kepada perbualan yang berlaku antara pasangan sebelum tidur sama ada secara sengaja atau tidak.

> 38

Rutin 'pillow talk' boleh perbaiki komunikasi, hubungan suami isteri tanpa perlu takut untuk berbicara

DARI MUKA 37

"Bukan hanya sesuatu yang berlaku membabitkan pasangan di barat, aktiviti berbual dengan pasangan sering dilakukan dalam kalangan masyarakat kita.

"Perbualan ini lebih santai di mana berlangsung pada sebelah malam di saat pasangan itu tidak menerima sebarang gangguan.

"Kombinasi antara komunikasi verbal dan bukan verbal diterapkan dalam 'pillow talk' sangat membantu meningkatkan kepercayaan, kepuasan dan keintiman pasangan," katanya.

Kata Siti Fatimah lagi, amalan pasangan berbual sebelum tidur itu bukan sekadar komunikasi biasa, ia memberi impak luar biasa dalam hubungan suami isteri.

"Pasangan yang betul-betul mengamalkannya dan menghayati rutin 'pillow talk' ini boleh mendapat manfaat luar biasa.

"Antaranya meningkatkan rasa saling memahami, mengeratkan keintiman, melahirkan sifat keterbukaan dan kurangkan rasa malu serta menyemarakkan rasa cinta dan kebersamaan.

"Selain itu, pentingnya mengambil hikmah berbual bersama pasangan sebelum tidur sebagai sesi luahan untuk pelbagai isu sama ada peribadi dan pekerjaan," katanya.

Namun, perbualan sebelum tidur antara suami dan isteri itu sebaiknya dipacu dengan elemen positif.

Meskipun ada sesi luahan dan aduan, perlu disampaikan dengan penuh hemah supaya 'mood' luahan itu lebih harmoni.

"Meskipun 'pillow talk' membantu pasangan melatih diri untuk saling terbuka dan menghilangkan rasa malu yang dipendam, tetapi masih perlu berhati-hati dalam penggunaan kata-kata serta intonansi.

"Kebiasaannya pasangan akan bebas berbicara apa jua topik

TIDUR DENGAN CINTA



WUJUDKAN perbualan yang tenang dan matang - Gambar Hasan



yang dirasakan menarik ketika itu.

"Tetapi, ingat jangan bangkitkan topik yang boleh 'mencurahkan minyak ke dalam api yang membara.' Takut mencipta konflik sehingga memaksa salah seorang tidur luar nanti.

"Elak bicara topik panas disusuli dengan bahasa dan intonasi serta fokus yang bersifat negatif seperti mengaibkan, mencari masalah, memberi hukuman, tiada teguran dan tidak rasional," katanya.

Siti Fatimah menambah,

baik isteri mahupun suami perlu menjadikan 'pillow talk' sebagai satu rutin harian.

"Perbualan sebelum tidur sebenarnya mampu melatih pasangan sentiasa berfikir positif dan tidak emosional, dapat berbicara secara santai dan tidak



Kombinasi antara komunikasi verbal dan bukan verbal diterapkan dalam 'pillow talk' sangat membantu meningkatkan kepercayaan, kepuasan dan keintiman pasangan
SITI FATIMAH

sarat serta menguasai kemahiran komunikasi secara formal atau tidak formal.

"Mencipta tabiat atau rutin berbual sebelum tidur bersama pasangan sangat mudah.

"Hanya perlukan diri anda, pasangan dan ruang peribadi yang selesa sahaja," katanya.

'Pillow talk' yang berkesan:

- Jauhkan diri dan pasangan dari peralatan elektronik seperti telefon bimbit atau gajet yang lain.
- Mulakan dengan sentuhan dan topik harian yang ringan seperti 'apa aktiviti yang dilakukan sepanjang hari'
- Sentuhan, pandangan mata, pelukan dan gelak tawa.
- Yakinkan pasangan dengan kata-kata dan kesungguhan mendengar rungutan atau aduannya.
- Sentiasa mengingatkan mengenai bahasa cinta dan kerap ucapkan kepada pasangan.
- Kongsi impian dan perkara positif bersama.