يعتبر الملل الجنسي في الحياة الزوجية ظاهرة مألوفة ومعروفة منذ القدم ..وقد ابتكرت الشعوب والمجتمعات وسائل عديدة لتحسين الشهية والمتعة الجنسية بما يتناسب مع أحوالها الخاصة وبما يضمن استقرار الحياة الزوجية واستمرارها . ومن المعروف أن الأساليب والمشهيات الجنسية يمكن أن يكون لها مفعول إيجابي في كثير من الحالات ..مثل الثياب الخاصة والعطور والأجواء والوضعيات الخاصة .. وأيضاً الأثاث الجديد لغرفة النوم واستعمال الورود والإضاءة والمرايا ، إضافة إلى أساليب التدليك والمسّاج واستعمال الأعشاب والأطعمة والأدوية وغير ذلك ..مما هو شائع ومتنوع .

ويمكن أن ينشأ الملل الجنسي عن تغيرات في الجسم وعن أمراض جسمية متنوعة بعضها عارض ومؤقت وبعضها مزمن ..وتلعب الأساليب الصحية والتجميلية بمختلف أشكالها ووسائلها مثل الحمية والرياضة واستعمال العلاجات الدوائية والجراحية دوراً مفيداً في عدد من الحالات

.

ومن الناحية النفسية لا بد من التأكيد على أن الملل الجنسي يعكس في كثير من أسبابه عوامل نفسية داخلية.. حيث تؤدي مشاعر الإحباط المتكررة والانزعاج والتوتر والمخاوف والقلق إلى تكوين ردود مزاجية وسلوكية سلبية تتسم بالشكوى والملل وعدم الرضا عن الطرف الآخر ..واضطراب الوظيفة الجنسية نفسها بمظاهرها الجسمية والفيزيولوجية مثل عدم الرغبة الجنسية أو ضعفها إضافة إلى صعوبات الانتصاب والإثارة الجنسية يمكن أن تعكس اضطراباً في العلاقة الزوجية الإنسانية ، واضطراباً في التفاهم والحوار وحل المشكلات الحياتية اليومية

.

وتعكس هذه الحقيقة ضرورة النظر إلى ما خلف الأعراض والشكاوى ..أي إلى العلاقة نفسها بين الرجل والمرأة وصعوباتها ومشكلاتها ..وبالتالي توجيه النظر نحو حلها وتعديلها أو السير في الطريق الصحيح المؤدي لتخفيف الصراع والتوتر وتعديل أساليب التفاهم وتحقيق الذات الإيجابي ضمن العلاقة الزوجية ..ويمكن للحوار والتعبير عن الانفعالات وعن الغضب والإحباط أن يلعب دوراً إيجابياً في التنفيس عن المشاعر السلبية المتراكمة والحبيسة ومن ثم تعديلها وتفهمها وتبديلها .

ومن الناحية العملية يمكن أن يهرب بعض الأزواج تخفيفاً عن الملل الزوجي (أو المشكلات الزوجية والجنسية) إلى أساليب شاذة متعددة كالإدماناتالمتنوعة أو إقامة العلاقات الخاطئة أو الاهتمام بالعمل بشكل مبالغ فيه ..وبعضهم يبحث عن زوجة ثانية أو أكثر ..وبعضهم يصبر ويتحمل أوضاعه ..وأما الزوجات فبعضهن يصبرن ويدارين الأمور ..وبعضهن يلجأن إلى التعويض عن الإحباطات والمشاعر السلبية بشراء الأشياء والحاجيات أو بالاهتمام بالأطفال أو العمل أو الانحراف بمختلف أشكاله ودرجاته

.

ولا بد من التأكيد على وجود مخارج إيجابية للرجل والمرأة ..وأولها تعديل المشكلات والسير في طريق إغتناء العلاقة وغناها من النواحي الروحية والعاطفية والجسمية ..وقد يصعب ذلك أو يتعثر ولابد من المحاولة مراراً ، وعندما تستحيل الحياة المشتركة وتتفاقم المشكلات لا بد من البحث عن الحلول الأقل ضرراً بما يتناسب مع الظروف الخاصة لكل أسرة ، كالتعدد أو الانفصال أو الطلاق أو غير ذلك .

وأخيراً .. فالملل الجنسي ربما كان موضوعاً مبالغاً فيه من الناحية الجسمية والفيزيولوجية ..فالزوج والزوجة يمكن أن يعيشا حياة طويلة مديدة وطبيعية من الناحية الجنسية يشتهي أحدهما الآخر..والاشتهاء الجنسي بالمعنى العضوي الكيميائي تحكمه أمور متنوعة ويلعب الخيال الشخصي دوراً في ذلك ، ويختلف الأفراد في تكوينهم وحساسيتهم وردود أفعالهم الجسمية وفي مخيلتهم أيضاً، وتنمية الخيال وتنويعه وما يصاحب ذلك من أحاسيس يمكن أن يكون مفيداً وإيجابياً مادام ضمن الحدود الطبيعية بعيداً عن السلوك الجنسي المضطرب أو الشاذ .
والحياة الجنسية يمكن أن تتجدد وتزدهر ولا بأس بفترات من الملل المؤقت والعابر وعندما يطول لا بد من بحث المشكلة فيما خلفها

..وبالتفصيل.