

İÇİNDEKİLER



SAMİMİ BİR ÖNSÖZ (Dr. Yaşar Nurullah)	17
Bu Kitap Neden Yazıldı?	19
Bu Kitap Nasıl Yazıldı ve Nasıl Okunmalı?	22
SAMİMİ BİR ÖNSÖZ (Dr. Rabia Nurullah)	25

Birinci Bölüm

EVLİLİK İLİŞKİSİNDE CİNSELLİĞİN YERİ VE ÖNEMİ

DR. FERHAT ASLAN

29

BEDENİN VE RUHUN UYUMLU YOLCULUĞU	31
HAYAT ENERJİSİ OLAN LİBİDO NASIL KONTROL EDİLİR?	38

İkinci Bölüm

ORGAZM BOZUKLUKLARI VE ÇÖZÜMLERİ

OP. DR. ÂZER ARAS ULUĞ

41

HAZ SANATI	43
Ülkemizde Kadınların %45'i Orgazm Olamıyor!	44
Orgazmın Sihirli Sandığı Açılıyor!	44
Orgazmın Faydalarını Biliyor musunuz?	44
Bir Kadın Orgazm Olduğunu Nasıl Anlar?	45
CİNSEL YANIT DÖNGÜSÜ	45
1. Kadının Uyarılma Fazı	45
2. Kadının Plato (Gerilim) Fazı	46
3. Orgazm (Cinsel Doyum) Fazı	46
4. Çözülme Fazı	47

ORGAZM BOZUKLUĞU	48
Orgazm Bozukluklarının Sebepleri	49
Eşine Karşı Öfke Duyan Kadınlar Orgazm Sorunu Yaşayabilir!	51
KADIN ORGAZMINDA "6 U" KURALI	53

Üçüncü Bölüm

CİNSEL İLETİŞİM NEDİR VE NASIL OLMALIDIR?

OP. DR. BERK KARATAŞ

55

CİNSEL UYUMUN ANAHTARI: AÇIK VE SAMİMİ İLETİŞİM	57
ERKEKLERDE CİNSEL İŞLEV BOZUKLUKLARI	59
1. Sertleşme Bozukluğu	59
a. Fiziksel (Organik) Sertleşme Bozukluğu	59
b. Psikolojik Sertleşme Bozukluğu	60
2. Erken Boşalma	60
a. Hayat Boyu (Primer) Erken Boşalma.....	60
b. Sonradan Başlayan (Sekonder) Erken Boşalma	61
KADINLARDA ORGAZM BOZUKLUKLARI	61
CİNSEL İSTEKSİZLİK	62
YAŞLANAN ERKEK SENDROMU (ANDROPOZ)	64

Dördüncü Bölüm

İSLAM PENCERESİNDEN CİNSEL HAYAT

VE DÖRT TEMEL YANILGI

RÖVŞEN ABDULLAOĞLU

67

İSLAM'IN CİNSEL İLİŞKİYE BAKIŞIYLA İLGİLİ YANLIŞ ALGILAR.....	69
BİRİNCİ YANILGI: "İSLAM'DA CİNSEL EĞİTİM YASAKTIR"	70
İKİNCİ YANILGI: "İSLAM, ERGENLİK ÇAĞINA GELMEMİŞ ÇOCUKLARIN CİNSEL İSTİSMARINA ZEMİN HAZIRLAR"	76
ÜÇÜNCÜ YANILGI: "İSLAM, KADINI ERKEĞİN CİNSEL İHTİYAÇLARINI KARŞILAMAK İÇİN BİR ARAÇ OLARAK GÖRÜR VE KADININ CİNSEL İHTİYAÇLARINI DIKKATE ALMAZ"	79
DÖRDÜNCÜ YANILGI: "İSLAM'DA CİNSEL İLİŞKİ SADECE SOYUN DEVAMI İÇİN BİR ARAÇTIR"	81

Beşinci Bölüm

CİNSEL MİTLER

VE HURAFELER

DOÇ. DR. AŞKI ELLİBEŞ KAYA

87

KADIN CİNSELLİĞİNDE YANILSAMALAR	89
KADINA DAİR CİNSEL MİTLER.....	90
GENİTAL ESTETİK NEDİR VE NE İŞE YARAR?.....	91
Genital Bölgenize Bakıyor musunuz?	92
GENİTAL ESTETİKTE CERRAHİ VE CERRAHİ DIŞI SEÇENEKLER	96

Altıncı Bölüm

DİJİTAL PANDEMİ:

PORNOGRAFİ

UMUT BURAL

99

PORNOGRAFİ NEDİR?.....	101
BAĞIMLILIK NEDİR?.....	101
PORNOGRAFİ BAĞIMLILIĞI NASIL BAŞLAR?	102
YAŞAMA KARŞI MOTİVASYON EKSİKLİĞİ.....	104
DÜRTÜSELLİK VE HAZZI ERTELEYEMEME	106
PORNOGRAFINİN CİNSELLİĞE ETKİLERİ	107
PORNOGRAFİDEN KAYNAKLI CİNSEL PROBLEMLER	109
PORNOGRAFINİN EVLİLİKLER ÜZERİNDEKİ ETKİSİ	110
PORNOGRAFİ BAĞIMLILIĞINDAN KURTULMA SÜRECİ	110

Yedinci Bölüm

PARA, TUTKU VE SEKS

HASAN RAHİMLİ

113

EKONOMİK KRİZ YATAK ODASINDA DA KRİZ OLUŞTURUR MU?	115
İnsan Ticareti ve Küresel Seks Endüstrisinin Büyüklüğü	122
Ekonomik Gelişme ve Cinsel Yaşam Üzerindeki Etkileri	124

Sekizinci Bölüm
KADINLARDA VE ERKEKLERDE
CİNSEL İŞLEV BOZUKLUKLARINDA HİPNOTERAPİ
DR. MEHMET KARAV

131

CİNSEL İŞLEV BOZUKLUĞU NEDİR?	133
HİPNOZ NEDİR?	134
Bilinçli ve Bilinçaltı Zihin	135
Bilinçli Zihnin Dört Fonksiyonu	135
Bilinçaltı Zihnin Beş Fonksiyonu	135
Cinsel Terapilerde Kullanılabilecek Hipnoz Teknikleri	136
Erkek Cinsel İşlev Bozukluklarında Hipnoterapi	137
Erektile Disfonksiyon Tedavisinde Hipnoterapi	138
Örnek Hipnoterapi Uygulaması	138
Erken (KontROLSÜZ- Denetimsiz) Boşalma ve	
Performans Anksiyetesinin Hipnoterapi ile Tedavisi	139
Kadın Cinsel İşlev Bozukluklarında Hipnoterapi	140
KARAV ALGORİTMASI	142
Ön Görüşme ve Mayalama Aşaması	144

Dokuzuncu Bölüm
KADIN CİNSELLİĞİ VE LİBİDO
OP. DR. GÜLNAR MAHMUD

147

KADINLARDA DÜŞÜK LİBİDO SORUNU	149
LİBİDO VE CİNSEL MİZAÇ	150
Libido Nedir?	150
Bir Kadın Ne Sıklıkla Cinsel İlişki İsteyebilir?	
Cinsel Arzunun Normu Nedir?	150
Cinsel Mizaç ve Libido Arasındaki Farklar	152
Farklı Cinsel Mizaçlara Sahip Eşlerin Uyumu	152
Libidonuzu Arttırmak İçin On Öneri	152
HAMİLELİKTE VE DOĞUM SONRASI DÖNEMDE CİNSEL İLİŞKİ	155
Hamilelikte Cinsel İlişki Pozisyonları	155
Doğum Sonrası Süreçte Libido	156

Onuncu Bölüm
EVLİLİKTE EROTİZM VE ROMANTİZM DENGESİ
FATİH REŞİT CİVELEKOĞLU

159

ŞEHVET VE ŞEFKAT ARASINDAKİ DENGİYİ KEŞFETMEK.....	161
AİLE PSİKOLOJİSİNDE CİNSELLİK	163

On Birinci Bölüm
KADIN İHTİLAMI, KADIN MENİSİ (FEMALE EJACULATION)
PROF. DR. MEMDUH GEZİCİ

171

KADINLAR DA ERKEKLER GİBİ İHTİLAM OLUR MU?	173
G NOKTASI MASAJI.....	176
1. Tabii (Doğal) G Noktası Masajı.....	176
2. Parmaklarla Yapılan G Noktası Masajı	177
G Noktası Masajı Nasıl Yapılır?	178
YAŞLILARDA CİNSELLİK	179

On İkinci Bölüm
CİNSEL YOLLA BULAŞAN HASTALIKLAR
OP. DR. AZER ARAS ULUĞ

181

CİNSEL YOLLA BULAŞAN ENFEKSİYONLAR VE TOPLUM SAĞLIĞI ...	183
Cinsel Yolla Bulaşan Hastalıkların Görülme Sıklığı Nedir?	183
Sık Görülen Cinsel Yolla Bulaşan Hastalıklar (CYBH).....	184
İNSAN PAPİLLOMA VİRÜSÜ (HPV) VE GENİTAL SİĞİLLER	185
HPV Nedir?	185
HPV Ne Kadar Yaygın?	185
HPV Nasıl Bulaşır?	186
HPV Varsa Nasıl Anlarsınız? Belirtileri Nelerdir?.....	187
HPV Virüs Bulaşması Önlenebilir mi? Korunmak Mümkün mü? ..	188
HIV (AIDS) ENFEKSİYONU	188
Türkiye’de AIDS Artıyor!	189
AIDS Nasıl Bulaşır?	189
Şüpheli ve Korunmasız Cinsel İlişkiden Sonra Neler Yapılmalı? ..	190
Türkiye’de Binlerce İnsan HIV Pozitif Olduğundan Habersiz	190

KLAMİDYA.....	191
BEL SOĞUKLUĞU	191
GENİTAL UÇUK (HERPES SIMPLEX VİRÜSÜ-HSV)	192
FRENGİ (SİFİLİZ)	192
CİNSEL YOLLA BULAŞAN HASTALIKLARDAN KORUNMA YOLLARI .	193

On Üçüncü Bölüm

TRAVMATİK MASTÜRBASYON SENDROMU

OP. DR. BERK KARATAŞ

195

MASTÜRBASYON.....	197
Eşim Varsa Neden Mastürbasyon Yapmamalıyım?	197
Mastürbasyon Nasıl Yapılmalı?	197
Mastürbasyon Yanlış Yapılırsa Ne Olur?	198
Travmatik Mastürbasyon ve Sendromu (TMS) Nedir?	198
Böyle Bir Sorununuz Varsa Bunu Nasıl Çözebilirsiniz?	199
BOODEP (BOŞALMAYI DENETLEME PROGRAMI)	200
KONTRASEPTİF (DOĞUM KONTROL) YÖNTEMLERİ	201
Kadınlar İçin En Sık Kullanılan Doğum Kontrol Yöntemleri.....	201
Erkekler İçin En Sık Kullanılan Doğum Kontrol Yöntemleri.....	202

On Dördüncü Bölüm

CİNSELLİKTE DİJİTALİZM

ÖZGÜR UYSAL

205

MAHREMİYETTEN PAZARLAMAYA CİNSELLİK	
VE TEKNOLOJİNİN ÇARPIK İLİŞKİSİ	207
Hayal mi Gerçek mi?.....	209
Parayı Veren Düdüğü Çalar.....	210
Bazı İstatistikler	211
Amaç Porno Değildi!.....	212

SON SÖZ

215

YAZARLARIMIZI YAKINDAN TANIYALIM

220

DR. FERHAT ASLAN	220
OP. DR. ÂZER ARAS ULUĞ	221
OP DR. BERK KARATAŞ	222
RÖVŞEN ABDULLAOĞLU	223
DOÇ. DR. AŞKI ELLİBEŞ KAYA	225
UMUT BURAL	226
HASAN RAHİMLİ	227
DR. MEHMET KARAV	228
OP. DR. GÜLNAR MAHMUD	230
FATİH REŞİT CİVELEKOĞLU	231
PROF. DR. MEMDUH GEZİCİ	233
ÖZGÜR UYSAL	235

KİTAPTA GEÇEN BAZI KELİMELEİN ANLAMLARINI MERAK EDİYORSAN...

237

DİPNOTLARI MERAK EDİYORSAN...

249

KAYNAKLARI MERAK EDİYORSAN...

251

SAMİMİ BİR ÖNSÖZ

Dr. Yaşar Nurullah



Bu kitabı elinize alıp okumaya başladığınıza göre muhabbetimiz başlamış demektir. Ve güzel devam edeceğinden de eminiz. Zaten önceden videolardan tanıştığımız “canlar” ekibinin bir üyesiyseniz kesin devam eder!

En başta söyleyelim ki, çok resmî bir üslupla konuşmayı da anlatmayı da sevmeyiz. İçimizden geldiği gibi samimi bir giriş yapalım bu güzelim kitabımıza. Kuru kuru, sıkıcı ve sadece bilimsel istatistikler sunmanın devri bitti. Yalnız kalpten çıkan sözler kalbe girer. Bu kitap da kalbimizden geldi ve ümit ediyoruz ki sizin kalbinize de dokunacak.

Öncelikle sizi tebrik etmemiz lazım. Bu kitabı yazarlardan daha çok, bu kitabı okuyan ve farkındalığını paylaşan herkes tebriği hak ediyor. Çünkü bu eserler, siz okudukça ve bilinçlendikçe değer kazanacaktır.

Cinselliğin hep kapalı kapılar ardında saklandığı, gizli saklı yaşanıp hiç yaşanmıyormuş gibi görüldüğü, hep isteyip de hiç düşünülmiyormuş gibi lanse edildiği bir devir geride kalsın!

Günümüz şartlarında, tuvalette, banyoda, bir köşede ya da yataкта, saatlerce telefon elimizde incelediğimiz bir konu hâline geldi cinsellik. O hâlde, bu ciddi meseleyi aklı başında, cesur ve olgun insanlar olarak masaya yatırıp dertleşelim diyoruz. Ne dersiniz?

Zorluk, adaletsizlik ve zulümlerle dolu şu kısa dünya hayatının bence iki temel amacı vardır: Allah’a ibadet etmek ve insanlara hizmet etmek. “Halka hizmet, Hakk’a hizmettir” felsefesinden yola çıkarak, topluma hizmetin en büyük ibadet ve erdem olduğuna inanıyorum. Bu yüzden topluma faydalı olan değerli hocalarımızın yazılarını derlemek ve onlarla aynı yolda yürümek, benim için çok anlamlı ve onur verici bir serüven oldu.

Toplumu hem fiziksel hem de ruhsal hastalıklardan korumanın en önemli temeli aile yapısıdır. Aile kurumu dağılırsa toplum çöker, geleceğimiz mahvolur ve devletler ayakta duramaz. Toplumda bir şeyi yıkmak istersek, aileden başlamalıyız. Toplumda bir şeyi inşa etmek istersek yine aileden başlamalıyız. Aile, bir toplumun, bir halkın, bir devletin, bir milletin ve bir ümmetin üzerine inşa edildiği temeldir.

Evet, gerçekten de aile her şeydir.

İşte, her şeyin bel kemiği olan aile yapısının da bel kemiği, o ailede yaşanan cinsel hayatın kalitesidir. Bir çiftin cinsel yaşamı düzgün, bilinçli, bilgili, tatminkâr ve doyurucu değilse, o çift birlikteliğini uzun yıllar sürdüremez. Cinsel yaşamı iyi olmayan bir aile, dağılmaya mahkûmdur. Bu dağılma belki resmî olarak boşanarak gerçekleşmez, ancak yanlışlarla, hatalarla, aldatmalarla ve huzursuzluklarla devam eder. Tabii, buna “Birliktelik devam ediyor” denebilirse...

İster kabul edin ister etmeyin; cinsel merak ve istek, üreme arzusu, soyun ve genetiğin devam etmesi bizim fitratımızda vardır. Hem de bu duygu, bizimle birlikte yaratılmış en temel ve en güçlü istektir. Bu isteği görmezden gelmek, geçiştirmek ya da haramlarla, yasaklarla ve bağımlılıklarla durumu idare etmeye çalışmak, aç bir insanı sağlıklı ve dengeli beslenme koşullarından uzaklaştırıp sadece abur cuburlarla doyurmaya benzer. Midemizin sağlıklı besinlere ihtiyacı olduğu gibi, vücudumuzun ve ruhumuzun da sağlıklı cinselliğe ihtiyacı vardır.

Tam da bu noktada çok sevdiğim bir cümleyi sizinle paylaşayım: “Cinsellik öğrenilebilirdir.”

Doğru cinsel bilgileri araştırıp, okuyup öğrenmez ve hayatımıza uygulamazsak, kimse gelip bize bunu öğretmeyecek, dostlar. Ne anne babamız ne abimiz ve ablamız ne eğitim hayatımızdaki hocalarımız ne doktorumuz ne de psikoloğumuz, durduk yere bize cinsel hayat dersi vermezler. (Bu konudaki istisnalara selam olsun!)

Elinizdeki bu kitap, kimsenin bize doğrusunu öğretmediği ya da öğretmediği cinsel sağlık bilgilerini, sistematik bir şekilde size aktarabilmek için yazıldı.

İnsanoğlu ya doğruyu yapıyordur ya da yanlış...

Ya sağlıklı olanı yapıyordur ya da sağlıksız ya faydalı işle uğraşıyordur ya da zararlı olanla...

Bu işlerin ortası yok!

Cinsel sağlık konusunda ya doğru kaynaklardan okuyup, araştırıp, izleyip, dinleyerek öğreneceksiniz ya da pornografiyle yetinip, travmatik mastürbasyonla kendinize eziyet edeceksiniz.

Evliliyseniz, huzursuz ve mutsuz bir evliliğin içinde olacak; bekârsanız, enerjisi tükenmiş bir gençlik hayatına, tabiri caizse, sürünerek devam edeceksiniz.

Aslında modern dünyamızda her şey ortada. Hem de tarihin hiçbir döneminde olmadığı kadar ortada. Ne konuda olursa olsun, basit bir araştırma sonucunda o konunun doğrusunu ve yanlışını bulmak mümkün. İşte bu eserimizde, bu meselenin doğrularını ve yanlışlarını sizin için inceledik.

Bu Kitap Neden Yazıldı?

Bu kitap, insanların sağlıklı ve mutlu bir yaşam sürmesi için dertlenen ve bu alanda durmaksızın çalışıp çabalayan on iki uzman tarafından yazıldı.

Elinizdeki bu eser, üroloji uzmanı, androloji uzmanı, kadın doğum uzmanı, jinekolog, klinik psikolog, sosyolog, seksolog, anatomi uzmanı, hipnoterapi uzmanı, çocuk gelişimi uzmanı, aile danışmanı, davranış bilimleri uzmanı, aile hekimi, emzirme danışmanı, cinsel terapi uzmanı ve bütüncül tıp hekimlerinden oluşan profesyonel ve harika bir ekibin, aylarca süren yoğun çalışmasının bir ürünüdür.

Biliyoruz ki, Türkiye'miz de tıpkı diğer ülkeler gibi dünya çapında birçok alanda öncü konumda ve başarılı yönlere sahiptir. Fakat bu, bazı alanlarda eksikliklerimiz ve başarısızlıklarımız olmadığı anlamına gelmez.

Toplum sağlığını düşünen bir hekim olarak söylemeliyim ki, hekimlerimizin yaklaşık %40-%50'sinin sigara içtiği ülkemizde, genel sigara içme oranı da %35-%40 civarındadır. Yani dünyanın en çok sigara içen ülkelerinden biri olmak, acı da olsa gerçek.

Öte yandan Guinness Rekorlar Kitabı'na, dünyanın en çok eklemek tüketen ülkesi olarak girmeyi de başarmışız. Ekmeği, makarnayı ve hamur işlerini aşırı seven, hatta âdeta kutsallaştıran bir ülke olarak, obezitede de dünya çapında ilk sıralardayız.

Buna ek olarak yüksek tansiyon ve diyabet (şeker hastalığı) konusunda da yine zirveye oynuyoruz. Özellikle Tip 3 diyabet olarak tanımlanan Alzheimer hastalığında da maalesef başı çeken ülkeler arasındayız. Ve tüm bunlara ek olarak, günlük ekran kullanım süresi açısından da dünya ortalamasının üstündeyiz.

“Tüm bu sorunlardan daha büyük ve daha üzücü olanı var mı?” dersiniz; evet, var!

“Türkiye, cinsel açlığın Afrika'sıdır” cümlesini duymuşsunuzdur.

Cinsellik üzerine olan algılarımız, kavramlarımız, yargılarımız, âdetlerimiz, deyimlerimiz, öğrendiklerimiz, bize anlatılanlar, beklentilerimiz ve hatta yaptıklarımız çoğunlukla yanlış bilgilerden

ibaret. Bu yüzden toplumumuzda cinsellik anlayışının tamamen yıkılıp, bilimsel gerçekler ışığında yeniden inşa edilmesi gerekiyor. Ancak amacımız şikâyet etmek değil. İnaniyoruz ki her şey çok daha güzel olacak!

İnsan bazen güzellikleri fark edemeyebilir. Bardağın dolu tarafına odaklanıp şükretmek ve hayatın tadını çıkarmak elbette ki çok önemli. Ancak bardağın boş tarafının da farkında olmak gerekir. Bizler, sağlıklı, bilimsel ve kalıcı çözümler arayarak, bir damla dâhi olsa boşlukları doldurmaya çalışarak mücadelemize devam edelim.

Allah'ın "hayat kuralları" kitabı olan Kur'an-ı Kerim'de gönderdiği ilk ayetin, ilk emrin "Oku!" olduğunu hepimiz biliyoruz. Ancak bu emri bilen güzel ülkemizde düzenli kitap okuma oranının yalnızca binde bir olduğunu da biliyor musunuz?

Üstelik bu binde birlik dilimde yer alan nadide okurların ne kadarının gerçekten gerekli ve faydalı eserler okuduğu tam olarak bilinmese de tahminimce bir kısmı da burada elenecektir.

İlk ayetin "Oku!" olduğunu biliyoruz, peki son ayetin ne olduğunu biliyor muyuz?

Peygamber Efendimize (s.a.v.) nazil olan son sure, Nasr Suresi'dir. Bu sure Mekke'nin fethi sırasında inmiş ve zaferden, kazanmaktan bahsetmiştir. İşte "Oku!" felsefesiyle başlayan "hayat kitabı" Kur'an, "zafer" felsefesiyle sona eriyor. Yani dünyayı değiştirenler, okuyup anlayanlar olacak.

Eğer bu dünya bir gün düzelecekse, bunu okuyan, gelişen, akıllı, cesur ve karakterli insanlar başaracaktır. Ancak doğru şeyleri okuyup uygulayanlar gerçek zaferi kazanacaktır. Allah, okuyan ve öğrendiklerini doğru ve iyi amaçlar için kullanan insanları sever ve onlara destek olur. Okumanın önemi ve okuyanların üstünlüğünden bahsettikten sonra, şimdi de bu kitabın nasıl yazıldığı ve nasıl okunması gerektiği konusuna geleyim.

Bu Kitap Nasıl Yazıldı ve Nasıl Okunmalı?

Biz, doktor bir çift olarak yaklaşık üç yıldır evlilik ve sağlık üzerine detaylı araştırmalar yapıyoruz. YouTube’da çektiğimiz içerikler bizi cinsel sağlık konusuna yönlendirdi. Bu süreçte ülkemizde cinsel sağlık alanında çalışan yaklaşık yirmi uzmanla röportajlar yapmaya başladık. Hatta bu eğitim serimiz hâlâ devam ediyor.

Bu röportajların sonucunda tüm zamanların en kalıcı ve en faydalı bilgi aktarım aracı olan bir kitap yazma fikri doğdu. “Neden olmasın?” dedik ve bu planımızı cinsel sağlık profesyonellerine danıştık. Sağ olsunlar, büyük çoğunluğu destek vereceklerini seyerek ifade ettiler. Yoğunlukları nedeniyle kitaba bölüm yazamayan bazı hocalarımızın ise ikinci kitapta yer alacağını umuyoruz.

Sözün özü, aylarca süren iletişim, koordinasyon, konu dağılımı ve yayınevi görüşmeleri gibi önemli hazırlık çalışmalarının ardından tüm bölümler yazarlardan toplandı. Revizeler yapıldı, eklemeler ve çıkarmalar tamamlandı. Yoğun bir editörlük ve basım sürecinin sonunda kitabımız çok şükür sizlere ulaşmış durumda.

Kitapta, konu itibarıyla genel bir bağlantı ve uyum bulunsa da on iki farklı yazar tarafından yazılan on dört bölümün her biri, ayrı konular şeklinde kaleme alındı. Dolayısıyla bölümler arasında doğrudan bir bağlantı yoktur. Bu nedenle, dilediğiniz veya en çok merak ettiğiniz bölümden başlayarak okuyabilirsiniz. Ancak kitabı baştan sona belirli bir düzen ve disiplin içinde okumanız, sizin için en faydalı yöntem olacaktır.

Şunu belirtmeliyim ki; farklı görüşlere sahip birçok uzmanın fikir, okuma, araştırma, deneyim ve tecrübeleri bu kitapta yer alıyor. Normal bir ailede bile anne, baba, çocuklar ve büyükler arasında fikir ayrılıkları oluyorken, bu kadar farklı yazar ve

uzman arasında ekol, yöntem ve yaklaşım farklılıklarının olması kaçınılmazdır. Bu çeşitlilik, kitabımızı daha zengin ve kapsamlı hâle getiriyor.

Bazı bölümler aklınıza, mantığınıza veya sahip olduğunuz hassasiyetlere uymayabilir. Bir uzmanın yaklaşımı, bir başka uzman tarafından desteklenmeyebilir. Ancak bu tamamen normaldir. Zaten bilimin en güzel yanı da farklı bakış açılarını bir araya getirerek gelişmeye devam etmesi değil midir?

Etik değerlere sahip hekimler ve kitabı hazırlayanlar olarak yalnızca kendi doğru bulduğumuz fikirleri seçip sizinle paylaşmayı doğru bulmuyoruz. Kişisel fikirlerimiz ve inanışlarımız yerine; genel istatistik ve verileri göz önünde tutarak, bilimsel çalışmaları esas alarak, akıl ve mantığa dayalı bir yol izlememiz gerektiğine inanıyoruz.

Zamanla bilim gelişir, tedaviler güncellenir, ilaçlar yenilenir, yaklaşımlar farklılaşır. Bugün doğru bildiğimiz bazı şeylerin yanlış, yanlış bildiğimiz bazı şeylerin ise doğru olduğu ortaya çıkabilir. Bu konuda vardığım sonuç şu: Akıl ve mantık ekseninden sapmadan, inançlı biriyseniz helal ve haram sınırlarını gözeterek, manevi değer ve yargılarımıza dikkat ederek ve bilimden güç alarak araştırmalar yapmalıyız. Böylece kendimize en uygun yöntem ve çözümleri bularak yolumuza devam edebiliriz.

Biz, alandaki uzmanlardan belirli konuları, belli bir algoritma çerçevesinde objektif bir şekilde derleyerek okuyucularımıza sunmaya çalıştık. Ancak siz de cinsel sağlık alanında farklı eserler okuyarak ve farklı görüşleri araştırarak kendi doğrularınızı ya da size uygun çözümleri keşfetmeye devam etmelisiniz.

Tüm yazarlarımızla birlikte, konuyu elimizden geldiğince doğru, mantıklı ve tıbbın güncel çalışmalarını esas alarak bilimsel bir temelde ele aldık ve on dört bölüm hâlinde sizler için derledik.

Bu kitabın en büyük farkı ve tabiri caizse üstünlüğü, Türkiye'nin cinsel sağlık alanındaki en iyi on iki uzmanı tarafından ortaklaşa yazılmış olmasıdır, diye düşünüyorum.

Gelelim başlangıcın sonuna...

Çok sevdiğim bir hocam bana şöyle derdi: “Yaşar, sen atipik bir çocuksun. O yüzden kimsenin yapmadığı bir iş bul ve o işi yap.”

Ben de hep düşünürdüm. Acaba nasıl bir alana yönelebilir, orada uzmanlaşabilirim? Kendimi adayacağım alan hem çok şeyin sebebi hem çoğunluğun yapmadığı bir şey hem de sağlık ve aile ile alakalı olmalıydı. Tahmin ettiğiniz üzere, “cinsel sağlık” konsepti tam bana göreydi.

Cinsellik alanıyla dört tıp dalı yakından ilgilenir: Üroloji, Jinekoloji, Psikiyatri ve Aile Hekimliği. Aile Hekimi olmam da bu konuda bana ilham kaynağı oldu.

Genç dostlarıma naçizane şunu söylemek isterim: Mutluluğun birçok tanımı vardır ama benim en beğendiğim iki tanımı şöyledir:

Bulunduğun durumdan razı ol ve sevdiğin işi yap!

İyi okumalar dilerim güzel insanlar...

YouTube: Dr.YaşarNurullah

Instagram: dr.yasarnurullah

SAMİMİ BİR ÖNSÖZ

Dr. Rabia Nurullah



Az önce okuduğunuz önsöz ise “Bu da nedir?” demeyin, dostlar. Çünkü bu kitapta iki önsöz göreceksiniz. Aslında önsözü birlikte yazmaya çalıştık, ancak ben geçmişe, Yaşar Bey ise geleceğe odaklı düşündüğümüz için en sonunda ayrı ayrı yazmaya karar verdik.

Yazıma, bize en çok sorulan soruyla başlamak istiyorum. Bu soru, zaman zaman bizi dışlanmış hissettirse de özellikle hastalarımızın ve dostlarımızın, kimseye sormadığı soruları bize sormalarını sağladı.

Neden cinsellik konusunda eğitim içerikleri üretiyoruz ve bu kitabı yazmaya karar verdik?

Aslında bu süreç, 2021’de çektiğimiz bir video ile başladı. Video, “Doğru cinselliği nereden öğrenmeliyiz?” konusundaydı. Yaşar Bey, bu video fikri ile bana geldiğinde, toplumun çoğu gibi ben de tepkisel bir yaklaşım sergiledim:

“Asla bu konulara girmemeliyiz!”

“Sen anlatsan da ben bu konuda video çekmem!”

İlk tepkim böyleydi... Ancak zamanla fark ettim ki bu konuda konuşmamak yanlış bilgiye mahkûm olmak demektir. Daha sonra toplumun ihtiyacını ve bu konudaki eksikliği gördükçe kararımız değişmeye başladı...

Ne yazık ki, birçok ailede cinsel sağlık bilgisi eksikliği bulunmaktadır. Ailelerin cinselliği tabu olarak görmeleri ve evlilikteki

helal-haram sınırlarını doğru şekilde bilmemeleri, aldatma oranlarının hızla artmasına neden olmaktadır.

Peki, cinsellik ve cinsel sağlık alanında bilgilendirmeyi kimler yapmalıdır? Sağlıkçılar, eğitimciler, psikologlar ve bu alanda uzmanlaşmış kişiler elbette bu görevi üstlenmelidir. Biz de doktor ve bu konularda araştırmalar yapan kişiler olarak bildiklerimizi topluma aktarmayı bir görev olarak görüyoruz. Topluma, doğru cinselliğin ne olduğu, nasıl ve ne kadar olması gerektiği, cinselliğin kalitesini artırmak için neler yapılması gerektiği gibi soruların cevaplarını doğru ve güvenilir bir biçimde sunmalıyız.

Biz bu konularda içerik üretmeye başladığımızda henüz “intern doktor” pozisyonundaydık. Tıbbi yeterlilik açısından, bu konuları kendimiz anlatmak yerine alanında uzman hocalarımızı kanalımıza konuk ederek onlardan daha net ve bilimsel bilgiler edinmeye başladık. Bu röportajlar serisi, yaklaşık on iki uzmanla gerçekleştirdiğimiz görüşmeler sonucunda “Premium Cinsellik” adlı oynatma listesini oluşturdu.

Tabii ki, bu süreçte biz de mezun olduk; Sağlık Bakanlığı’mızın “Cinsel Sağlık Danışmanlığı” ve “Üreme Sağlığı” gibi eğitimlerini aldık. Ardından da bu konularda kendi videolarımızı çekmeye başladık.

Her ne kadar elimizde video kayıtları bulunsa ve sosyal medya aracılığıyla insanlara ulaşabilsek de kitap yazma hayalimiz her zaman vardı. Çünkü kitap, yüzyıllar boyunca kalıcı ve okunabilir bir bilgi aktarma yöntemi olarak kabul edilmektedir. Günün sonunda, birlikte videolarını çektiğimiz ve Türkiye’de doğru cinselliği anlatan önde gelen uzmanlarla bir kitap yazma fikrini ortaya attık.

Çünkü çok iyi biliyoruz ki: “Yazılmamışsa, yapılmamıştır!”

Bu kitabı derleyebilmek için uzun bir süre titizlikle çalıştık. Uzman hocalarımızın yazdığı metinlerin düzgün bir şekilde düzenlenmesi ve toparlanması için elimizden gelen tüm emeği gösterdik.

Bu satırlarda belirtmek isterim ki, Yaşar Bey'in bu kitap için benden daha fazla emek verdiğini söylemesem olmaz. Yazarlar ve yayıneviyle koordinasyonu sağlamak, yazıları düzenlemek amacıyla geceler boyu uykusuz kaldığına şahit oldum.

Kitaptaki konuları seçerken, cinsel sağlık alanında videolar çektiğimiz bu üç yıl boyunca sosyal medyada bize mesaj atan ve meraklarını ileten izleyicilerimizin en çok ilgi gösterdiği konuları temel aldık. Ayrıca, eğitimlerde önemli gördüğümüz konular ile kendi hayatımızda “Mutlaka bu konu olmalı!” dediğimiz tecrübelerimize dayanarak seçimler yaptık. Konuları belirlerken uzman hocalarımızın görüşlerini de dikkate aldık; her bir uzmanın daha fazla çalıştığı ve üretim yaptığı alanlara göre konu dağılımını gerçekleştirdik.

Siz değerli okurlarımız, bu kitabı bitirdikten sonra bize sosyal medya aracılığıyla ulaşarak, “Şu konulara da değinilirse güzel olur” veya “Şu konulara değinilmeseydi de olur” gibi önerilerinizi bizimle paylaşabilirsiniz. Geri bildirimlerinizi dört gözle bekliyoruz!

Aile, toplumun en temel yapı taşıdır; bu inkâr edilemez bir gerçektir. Ailelerin sorunlarına dikkat çekmezsek, temel aile yapısı bozulur ve çiftler çeşitli zorluklar içinde bocalar.

İnşallah, bu eserimizle farkındalık oluşturur ve sizleri doğru bilgilerle donatırız.

Mutlu evlilikler, mutlu çocuklar ve mutlu yarınlara...

YouTube: Dr.YaşarNurullah

Instagram: dr.rabiaanurullah



BİRİNCİ BÖLÜM

EVLİLİK İLİŞKİSİNDE CİNSELLİĞİN YERİ VE ÖNEMİ

DR. FERHAT ASLAN

Aile Danışmanı, Davranış
Bilimleri Uzmanı



BEDENİN VE RUHUN UYUMLU YOLCULUĞU

Kadın ve erkek arasındaki en belirgin fark, cinsel yapılarıdır. Cinsel yapı denildiğinde genellikle akla fiziksel ve biyolojik donanım gelir. Bu bilgi doğru olsa da kesinlikle eksiktir. İşte bu eksiklik, özellikle cinsel yaşam açısından birçok evlilikte sorunlara yol açmaktadır. Bu sorunların neler olduğunu ilerleyen bölümlerde ele almaya çalışacağım.

Oysa cinsel farklılık sadece anatomik yapıdan kaynaklanmaz; aynı zamanda ruhsal ve duygusal boyutu da kapsar. Kadın ve erkek arasındaki cazibenin, sevginin ve arzunun temelinde bu fiziksel ve duygusal fark yatmaktadır. Nitekim, kadın ve erkek arasındaki evlilik de bu temel üzerine inşa edilir. İşte bu temelin adı cinselliktir.

Bu tespitlerden yola çıkarak cinselliği tanımlamak gerekirse şöyle diyebiliriz: Farklı fiziksel ve duygusal yapılara sahip eşlerin, bu farklılıklardan kaynaklanan özellikleri sayesinde birbirlerini önemsemesi, arzulaması ve önce duygusal, ardından biyolojik doyuma ulaşmalarıdır. İşin ilginç yanı, hayvanlarda bu arzu ve doyum belirli mevsimlerle sınırlıyken, insanlarda böyle bir zaman kısıtlamasının bulunmamasıdır.

Bu durum şöyle açıklanabilir: Hayvanlar çiftleşir, insanlar ise evlenir. Aynı yastıkta bir ömür sürmek ancak cinselliğin sağlıklı bir şekilde yaşanmasıyla mümkündür. Bu nedenle, hemen hemen tüm medeni hukuk sistemlerinde cinsellik, evliliğin temeli olarak kabul edilmiştir. Yasalar, cinselliğin belirlenen zaman

dilimi içinde gerçekleşmemesini bir boşanma gerekçesi saymaktadır.

Evet, evlilik sadece cinsellikten ibaret değildir, ancak cinsellik olmadan da evlilik olmaz. Yani cinsellik evliliğin olmazsa olmaz şartıdır. Eğer bir benzetme yapmak gerekirse, cinselliği yeme ve içmeye benzetebiliriz. Hayat, sadece yeme ve içmeden ibaret değildir; ancak yeme ve içme olmadan da hayat sürdürülemez. Aynı şekilde cinsel ilişkinin zarar gördüğü evliliklerde her şey yolunda gitse bile sorunlar bitmez. Çünkü o evliliğin temeli sarsılmış olur.

Duyarlı eşler, cinsel yaşamlarında meydana gelen sorunları ötelemeden çözmeye çalışanlardır. Duyarsız eşler ise bu konunun üzerine eğilmez, görmezden gelerek hayatlarına devam ederler. Ancak şu bir gerçektir ki hiçbir sorun görmezden gelinerek veya ertelenerek çözüme kavuşmaz; aksine daha karmaşık ve içinden çıkılmaz bir hâle gelir.

Ben evliliği bir “tamamlama ve tamamlanma” eylemi olarak görüyorum. Kişi evlenerek hem eşini tamamlar hem de eşi tarafından tamamlanır. Evli çiftler, çocuklukta zarar görmüş duygularını sağlıklı bir evlilik sayesinde onarma şansına sahiptir. Elbette burada patolojik rahatsızlıklardan bahsetmiyorum. Hepimiz mükemmel ailelerde, mükemmel eğitim ortamlarında büyümüyoruz. Birçoğumuz ruhsal ve duygusal olarak yaralanabiliyoruz. İşte bu duygusal deformasyon ve yaralanma hissi, sağlıklı bir evlilikle yeniden onarılıp iyileştirilebilir. Bu onarımı sağlayan formülün adı “cinsel terapi”dir. Evet, cinsellik tam anlamıyla hem ruhsal hem de bedensel bir terapidir.

Modern çağda duygusal ve ruhsal sorunlarımızı bir terapist aracılığıyla psikoterapi yöntemleri ile çözmeye çalışıyoruz. Bana göre en etkili ve kalıcı psikoterapi yöntemi sağlıklı ve doğru bir cinsel yaşamın varlığıdır. Normal psikoterapi yöntemlerinde, belli bir mesafede karşılıklı oturup konuşma merkezli farkındalıklar

sağlanarak sorunlar çözülmeye çalışılır. Ancak cinsellikte veya daha doğru bir ifadeyle cinsel terapide konuşmak, dokunmak, sarılmak, okşamak ve birlikte uyumak bir bütün hâlinde yaşanır. Yani biyolojik bütünlük vardır. Bu sayede çiftler bir yandan eşinin güvenli kollarında psikolojik olarak rahatlarken, diğer yandan biyolojik bir sakinleşmeye kavuşmuş olurlar. Buradan yola çıkarak denilebilir ki eşler ya birbirini terapi eder ya da birbirini terapiye muhtaç eder. Eşler ya birbirini tedavi eder ya da hasta eder.

Ülkemizde kadın hastalıklarının daha yaygın olmasının altında yatan gizli neden, kadınların duygusal olarak –ki cinselliğin en önemli boyutudur– tatmin olamamalarıdır, diye düşünüyorum. Mesleki deneyimime dayanarak ve de üzülerek belirtebilirim ki özellikle ülkemizde cinsellik, beş dakikalık biyolojik tatmine indirgenmiş durumdadır. Söz konusu bu biyolojik tatmini daha çok erkekler yaşar. Bu yaklaşım, cinselliği hiç anlamamak demektir. İşte bu anlayışın daha doğrusu anlayışsızlığın neticesi olarak cinsel süreçte kadının duyguları yok sayılmakta ve erkek için kadın bir biyolojik tatmin aracına dönüşmektedir.

Cinsellik konusu eşler arasında yaşanan özel bir duygu olduğu için mahrem kabul edilir. Bu yüzden de üzerinde çok fazla konuşulmaz. Bu durum bir yandan makul karşılanırken diğer yandan birçok sorunu da beraberinde getirir. Evet, cinsellik mahrem bir konudur ve ulu orta yerlerde konuşulması ya da sergilenmesi hemen hemen her toplumda yadırganmaktadır. Ancak bu demek değildir ki bireyler bu konuda cahil kalsınlar ve hiçbir şey öğrenmesinler!

Hayatımızı ilgilendiren her konu gibi cinsellik konusunda da doğru bilgi edinmek zorundayız. Aksi takdirde bu alandaki yanlış ve eksik bilgiler, eşlerin mutsuz olmasına ve hatta yuvaların dağılmasına sebep olmaktadır. Bir şeyin özel veya mahrem olması onun basit, önemsiz ve değersiz olduğu anlamına gelmemelidir. Kol kırılır yen içinde kalır, mantığıyla cinsellik konusunda yaşananları

gizlemek veya görmezden gelmek, sorunun çözümüne maalesef katkı sağlamaz. Yeni evlenecek ya da ve evli olan her bireyin bu konuda kendini geliştirmesi, doğru kaynaklara ulaşması, doğru bilgilerle kendini donatması gerekmektedir. Zira bu konudaki bilgisizliğin ve cehaletin faturası sadece kendilerine değil, koca bir topluma kesilmektedir.

Konunun önemini vurgulamaya çalıştığım bu cümlelerden sonra cinselliğin kapsamını ve sürecini ele almaya çalışacağım. Yukarıda ifade edildiği gibi cinsellik, birkaç dakikalık biyolojik tatminden ibaret olmadığı gibi sadece yatak odasına hapsedilen bir olgu da değildir. Maalesef ki birçok erkek, cinselliği sadece biyolojik tatmin aracı olarak görmekte ve eşiyle yaşadığı bu deneyimi beş on dakikalık bir zaman dilimine sıkıştırmaya çalışmaktadır. Oysa cinsel yaşam bir süreçtir ve eşler arasındaki bütün zamana yayılmaktadır.

Gün içerisinde yaşanan her olay cinselliği etkilemektedir. Birbirine iltifat eden, birbirini onaylayan, takdir, övgü ve beğeni sözcüklerini sık sık kullanan, sorunları konuşarak medeni bir şekilde çözen, birlikte kaliteli zaman geçiren, uzun uzun sohbet eden eşlerin cinsel yaşamıyla; birbirine hakaret eden, birbirini aşağılayan, sorunları kavgaya dönüştüren, beş dakika bile sohbet edemeyen, baş başa vakit geçirmeyen ve dolayısıyla birbirine öfkeli, kırgın, dargın eşlerin cinsel yaşamı kesinlikle aynı değildir. Yatak odasında yaşanan cinselliğin kalitesi, gün içinde kurulan ilişkinin kalitesiyle doğru orantılıdır. Gün içinde kurulan sağlıklı ilişki ve pozitif iletişim dili, eşleri birbirine yaklaştırır ve kişilerin birbirlerini arzulamasına sebep olur. Böylece duygular birleşir, sarmaş dolaş olur. Önce duygusal boyutta bir cinsellik yaşanır ve daha sonra bu duygusal doyum biyolojik doyuma dönüşür.

Duygusal olarak birbirinden kopmuş, kırgın, dargın, öfkeli, kaygılı ve huzursuz eşlerin sağlıklı bir cinsel yaşamları olamaz. Bu

konuda özellikle kadınlar ciddi anlamda mağduriyetler yaşamaktadırlar. Zira kadın, duygularını emanet edemediği eşine bedenini de emanet edemez. Kadının duygularına hitap edemeyen ve dokunamayan bir erkek, kadına sadece eziyet eder. Cinsellikte kadınların önce duyguları sonra kimyaları harekete geçer. Erkekler eşini izlerken bile fiziki bakımdan etkilenebilir ve kimyaları cinsel ilişkiye hazır hâle gelebilir. Ancak kadın böyle değildir. Kadının duyguları ve bedeni; kocasıyla kurduğu pozitif ilişki, kocasından duyduğu güzel sözcükler, övgü dolu bakışlar ve etkileyici dokunuşlar sayesinde cinsel ilişkiye motive olur.

Bu konuda erkeklerin en büyük hatası; kendini cinsel ilişkiye hazır hissettiği andan itibaren eşinin motivasyonunu düşünmeden, onun hazır olup olmadığına bakmadan hareket etmesi ve kadını biyolojik beraberliğe zorlamasıdır. Böyle bir yaklaşıma kadınların verdiği tepki elbette ki kaçınmadır. Erkek kendi hazzını düşünüp kadına yaklaşıırken, kadın yaşayacağı eziyeti düşünüp eşinden kaçmaktadır. Bu durum erkeği öfkelenendirir ve kavgalara sebebiyet verir. Eşinin kendisinden kaçmasını anlamlandıramayan erkekler eşlerini suçlar ve hatta aşağılar. İşin içine dinî değerleri katıp eşini oradan etkisiz hâle getirmeye çalışan erkek sayısı da oldukça fazladır.

Kocasının cinsel ihtiyacına cevap vermeyen kadının sabaha kadar melekler tarafından lanetlendiğini söylerler. Bana göre bu bir din istismarıdır ve olaya tek taraftan bakmaktır. Kadını, erkeğin biyolojik ihtiyacının bir tatmin aracı olarak görmektir. Yapılan araştırmalar bize, ön koşulları yerine getirilmeyen ve sadece birkaç dakikalık biyolojik bir tatmin ile sınırlı cinselliklerin, eşleri rahatlatmak yerine yordugunu ve huzursuz ettiğini göstermektedir.

Başka bir bakımdan değerlendirecek olursak; eşler arasındaki biyolojik tatmin, yani sperm ile yumurtanın buluşması bir çocuğun dünyaya gelmesine vesile olur. Duygusal tatmin ise çocuğun

doğacağı dünyayı inşa eder. Zira mutlu bir çocuk, birbirine sevgi ve özlem ile bakan, yoğun duygusal bağ kuran anne babanın oluşturduğu atmosferde, yani samimi bir aile ortamında yetişir. Aksi takdirde fiziksel olarak büyüyen ancak duygusal olarak gelişemeyen bir nesil ortaya çıkar. Duyarsız, acımasız ve empatiden yoksun nesiller, maalesef ki duygusal olarak evlenememiş anne babaların kurduğu yuvalarda yetişir.

Evliliği üç aşamalı bir süreç olarak ele alıp değerlendiriyorum: Birinci aşama, kimlik üzerinde evliliktir. Yani kimlikleri birleştirmektir. İkinci aşama, bedensel evliliktir. Yani yatakları birleştirmektir. Üçüncü aşama ise duygusal evliliktir. Yani duyguları kaynaştırmaktır. Sorunlu çiftlerle yaptığım görüşmelerde birçoğunun üçüncü aşamaya henüz gelmediklerini gözlemliyorum. Ortak bir evlilik cüzdanları var, evet. Bedenlerini paylaştıkları ortak yatakları da var. Fakat duygusal olarak birbirlerinden fersah fersah uzaklar. Maddesel olarak birbirinden uzak kişiler, birbirlerini işi-temezler. Duygusal olarak birbirinden uzak kişilerse birbirlerini duyamazlar.

Sesin kulağa gitmesine işitme, duyguya ulaşmasına ve yüreğe dokunmasına duyma diyoruz. Özellikle kadınların günümüzde en büyük şikâyeti, “Eşim beni duymuyor!” şeklinde dile getiriliyor. Böyle evliliklerde cinsel yaşam olsa bile sadece bedenler buluşur ve tatmin olur. Duygular, özellikle kadınların duyguları açtır ve bedenleri huzursuzdur. Bunun eve yansması da huzursuz bir aile ortamıdır. İşte eksik bir cinsel yaşamın ortaya çıkan ağır faturası bu şekildedir.

Cinsel yaşamı olumsuz etkileyen diğer faktörler ise hijyene dikkat edilmemesi, aşırı kilo alımı, sigara ve madde kullanımıdır. Evlilik bir açıdan, tek kişilik yaşamdan çift kişilik yaşama geçiştir, denilebilir. Evlilik öncesinde tercihlerimizi yaparken sadece kendimizi hesaba katarız. Evlilik sonrasında ise tercihlerimizi