

İçindekiler

| | |
|--|------------|
| Giriş | 7 |
| BİRİNCİ KISIM: CİNSEL SORUNLARI ANLAMAK..... | 17 |
| 1. Cinsel Sorunlar | 19 |
| 2. Seksi etkileyen spesifik durumlar | 47 |
| 3. Doğum kontrolü ve korunma yöntemleri | 84 |
| 4. Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlar: Uyarıcı bir öykü | 117 |
| 5. Seks ve internet: Bir başka uyarıcı öykü | 142 |
| İKİNCİ KISIM: CİNSEL SORUNLARI YÖNETMEK - | |
| NEYİ, NASIL YAPMALI?..... | 151 |
| 6. Hedef koymak..... | 153 |
| 7. Gevşeme, stres yönetimi ve yaşam tarzı seçimleri | 169 |
| 8. Kendi kendine yardımda ilk adımlar | 194 |
| 9. Spesifik sorunlar ve ilişkisi olmayanlar | 224 |
| 10. Spesifik sorunlar ve çiftler | 264 |
| 11. Sonuç | 307 |

| | |
|---------------------|-----|
| Teşekkür | 309 |
| Yazar hakkında..... | 311 |
| Dizin..... | 313 |

Giriş

Bu kitabı neden yazdım?

Seks konusunda bir kitap daha yazmak niye? İnternet, kitapçılar, kütüphaneler bu konuda her türlü kitapla dolu, TV programları ve dergiler bize bunu nasıl iyi yapacağımızı anlatıyor. Bütün bunlar, güzel ve doyurucu bir seks hayatı olanlar için iyi ama ya işler ters gitmeye başlarsa? Yardım almak için nereye başvurabiliriz? Elbette bu tür konularla ilgilenen eğitimli terapistler vardır. Ne var ki, herkes bir uzmana danışacak ilişkilere ve zamana sahip değildir. Ayrıca herkesin eğitimli bir terapistle çalışmaya da ihtiyacı yoktur.

On bir yıl evvel yazdığım zaman bu kitabın uzun yıllar sonra gözden geçirilip güncellenmesinin isteneceğini pek düşünmemiştim. Kitabın büyük kısmının bugün hâlâ doğru, geçerli olması bana gurur ve keyif veriyor. En çok gözden geçirilmesi gereken konular gebelik kontrolü, cinsel yolla bulaşan hastalıklar veya enfeksiyonlar ve internetti. Birçok şey değişse de bazı şeyler değişmedi. Pek çok alandaki davranışlar, ilişkiler çoğunlukla aynı fakat sosyal medyada yaşanan ilerlemeler nefes kesici. Bunun gençler üstündeki etkisinden bahsetmeye değer. 5. Bölüm internetin hem gençler hem de nüfusun geri kalanı açısından ilişkiler üstündeki etkileri ele alıyor.

Ancak bu kitap özellikle bir sorunları olduğunun farkında olan fakat bunu kendi başlarına çözmeye çalışmak isteyen insanları hedef almıştır. Ayrıca özel hayatlarını bir yabancıya açmak istemeyen, böylesi bir olasılıktan korkan insanlar içindir. Kişisel sorunları paylaşmak, özellikle

mahcubiyet, korku ve hatta utanç gibi duygularla bağlantılıysa, hiç de kolay değildir.

Bu tür kendi kendine yardım veya kişisel gelişim rehberlerine başvururken, gerektiğinde uzmanlardan yardım alınabileceğinin bilincinde olmak önemlidir. Elinizdeki kitap, sorununuzun farkında olduğunuzdan daha karmaşık olduğunu anlamanızı sağlayan ilk adım olabilir. Bununla beraber, daha fazla yardım almaya karar verseniz bile, sorununuzu önce kendiniz çözmek için elinizden gelen her şeyi yaptığınızı bilmeniz iyidir. Ne de olsa, sorunlarla baş etmeyi öğrenmek yaşam deneyimimizin bir parçasıdır. Çoğu insan aile, iş, hobiler, ilgiler ve diğer alanlarda sürekli ortaya çıkan durumlara cevaben her gün küçük veya büyük ölçekli pek çok sorun çözer. Bazen işler bariz nedenler yüzünden –mesela, bir iletişim kopukluğu gibi- ters gider. Çoğu zaman, en zorlayıcı deneyimlerden sonra bile durum kendiliğinden düzelir ve yaşam devam eder.

Bu kitap cinsel sorununuzla/sorunlarınızla uzlaşmanız için bir başlangıç noktasıdır. Hepimiz durumlardan anlam çıkarma ihtiyacı duyarız. Sorunlarınızı kendi başınıza çözmek için atmanız gereken ilk adım önce onların farkına varmak sonra da kavramaktır. Bu kitap cinsel sorunların pek çok nedeninden bazılarını inceliyor ve cinsel hayatınızın kontrolünü elinize almanızı sağlayacak uygulaması kolay kendi kendine yardım veya kişisel gelişim yöntemleri sunuyor. Böylece *Cinsel Sorunların Üstesinden Gelmek* için ilk adımları atabilirsiniz.

Kitabın yapısı ve içeriği

Kitap iki farklı kısma ayrılmıştır. Birinci Kısım cinsel sorunların doğasını ve kapsamını Bilişsel Davranış Terapisi (BDT) çerçevesi içinde anlamakla ilgilidir. İkinci Kısım ise hem bir ilişki içinde olmayanların hem çiftlerin kendilerine has cinsel sorunlarının üstesinden gelmek için uygulayabilecekleri bir kendi kendine yardım ve kişisel gelişim programı sunmakta-

dır. Bu programlar üstünden geçen zamana rağmen hâlâ aynı derecede etkili olduğu için bu kısmı çok fazla gözden geçirmek gerekmedi.

1. Bölüm başlıca cinsel işlev bozukluklarını kısa vaka hikâyerileriyle birlikte açıklayarak başlıyor. Ereksiyon bozukluğu (iktidarsızlık), erken boşalma, erkeklerde orgazm bozukluğu (boşalamama veya çok uzun sürede boşalma), vajinismus (kas spazmları yüzünden cinsel birleşmeye girememe), disparöni (çeşitli nedenlerle seks esnasında ağrı), orgazm bozukluğu (cinsel birleşme esnasında orgazm olamama, masturbasyon veya ikisi birden) ve isteksizlik (bu hem kadınları hem erkekleri, hem tek yaşayanları hem bir ilişki içinde olanları etkileyebilir).

Bölümde daha sonra seks hayatınızı etkileyebilecek pek çok dış faktör ele alınıyor: Mesela, yaşadığımız ortam veya kendinizi içinde bulduğunuz özel bir durum gibi. Cinsel sorunlar çoğunlukla soyutlanmış halde ortaya çıkmaz ve içinde bulunduğunuz koşulların farkına varmak genellikle üstünüzdeki baskının bir kısmının kalkmasına yardım edebilir.

1. Bölüm bilişsel davranış terapisinin (BDT) cinsel sorunları çözmeye nasıl yardım edebileceğini anlatan bir bölümle son buluyor. BDT psikolojik temelli pek çok duruma uygulanan yerleşik ve saygın bir tedavi biçimidir. BDT sizin davranış ve durumlara tepki verme/tetikleme şeklinizi etkileyen olumsuz düşünme kalıplarınızı ve tavırlarınızı değiştirmeye odaklanır ve cinsel sorunların çözülmesinde uzun zamandır değerli bir yöntem olarak kabul edilmektedir.

Geçiş ve değişim dönemlerinin özellikle kendiniz hakkındaki hislerinizi etkilemesi olasıdır. Cinsel sorunların ortaya çıkabildiği çeşitli yaşam durumlarını ve aşamalarını ele alan 2. Bölümde önce günlük hayatın akışı bir ilişki içinde olmayan herhangi biri açısından inceleniyor. Bu hayat tarzı hareketli ve eğlenceli olabileceği gibi, bazıları için de yalnızlık ve yılgınlık anlamına gelebilir. Seks konusunda güvensizlik başlı

başına bir sorundur. Medya, hem kadınları hem de erkekleri bir ilişkide olmamanın ne demek olduğuna ve neler kaçırıyor olabileceklerine dair sürekli bombardımana maruz bırakıyor. Filmlerde, televizyon programlarında ve internette romantik, sevgi dolu ilişkilerden; pornografik ve çok daha fazla rahatsız edici olan tacize, tecavüze kadar çok çeşitli ve canlı seks imgeleri sergileniyor. Pek çoğu bu konuları müşfik bir şekilde ele almaya çalışsa da dizilerin çoğu özensiz, duyarsız ve dolayısıyla suçludur. Yine de dizilerdeki sorunlar geçip gider ve hemen unutulur, oysa herhangi bir tacize maruz kalanlar bunun etkisini her zaman yaşar. Daha da önemlisi bazı erkekler ve kadınlar için bu tür imgeler, iyi veya pek de iyi olmayan birçok gerçek dışı beklenti yaratabilir, gereksiz bir baskıya neden olabilir. Çoğu insan için bu cinsel deneyim örneklerinin gerçek hayatla pek az ilişkisi olsa da bunların içindeki unsurlar insanları etkiler ve cinsel bir sorunla mücadele edenlere kafa karıştırıcı mesajlar verebilir. Neden bu konu benim için böyle bir sorun teşkil ediyor? Fakat seks hakkındaki hislerinizi belirleyen etrafınızdaki gerçek dünya, sosyal ortamınız ve bu ortamda yaşadığınız deneyimlerdir. Pek çok insan değişik nedenlerle kendisini bir başına bulur ve bu her zaman onların seçimi değildir. Tek başına yaşamaya uyum sağlamak çok yıldıracı olabilir, özellikle bir ilişki sona erdikten veya eşlerden biri öldükten sonra. Hayatın bu yeni aşaması ve bunun getirdiği zorluklarla başa çıkmak bir sınama dönemi olabilir.

Hayatlarında büyük çalkantılar ve değişimler yaşayan çiftler genellikle seksin öncelik listelerinin en altına düştüğünü görürler. Çoğunlukla sorunlarının ağırlığı altında enerjileri ve şevkleri kalmaz. Para, çocuklar ve iş, yaşlanan ebeveynlerle baş etme; bunlar, ister tek başınıza, ister bir eşle birlikte yaşayın, cinsel hayatınızı etkileyebilen konulardan birkaçıdır. Bu durumda cinsel sorunların neden ortaya çıkabileceğini anlamak zor değildir. Bunu net bir şekilde anlamak yalnız olmadığının farkına varmanıza yardım edebilir.

Ayrıca insanların ömrü uzadığı için seks ve yaşlanmayı özel olarak ele almak artık gereklidir. Hayatın daha ileri bir döneminde cinsel ilişkiye girmek artık kabul edilemez bir durum olarak görülüyor. Aslında, bunun teşvik edilmesi lazım. Seks bedeninizi kullanmanın çok olumlu bir yoludur. Zinde ve esnek tutar ve hayatın her aşamasında müthiş bir zevk verir. Uzun süre birlikte yaşadıkları eşlerini kaybettikten sonra yeni bir eşle uğraşmak yaşlı insanların yaşadığı ortak bir sorundur. Bir başkasıyla birlikte hayata uyum sağlamak kendine özgü sorunlara yol açabilir. Sevilen kişinin kaybedilmesinin verdiği duygular, genellikle yeniden mutlu olmanın yol açtığı suçluluk nedeniyle tekrar ortaya çıkabilir. Bazen özellikle aile üyelerinin onaylamadığını hissetmek yeniden başlamayı çok zorlaştırabilir. Yaşlılıkla bağlantılı sıkıntıların, ağrıların ve diğer bazı engelleyici durumların baş göstermesiyle ortaya çıkan fiziksel kısıtlamaların da etkisi olabilir.

Engellilik çok çeşitli fiziksel, zihinsel ve duygusal sorunları kapsar. Bazıları doğuştan engellidir; bazıları da bir hastalık veya kaza yüzünden engelli kalır. Ancak en ağır engelliler bile bir ölçüde fiziksel temas kurabilir ve bunun için teşvik edilmeli ve yardım görmelilerdir. Çalıştığım felç geçirmiş bir adamı hatırlıyorum. Bir daha hiç normal bir cinsel yaşamı olup olmayacağı konusunda kaygılanıyordu. Danışmanına sorduğu zaman hayatta olduğu için şanslı olduğu ve bunu hiç düşünmemesi gerektiği söylendi kendisine. Maalesef bunun gibi duyarsız yanıtlar çok yaygındır ve son derece acı verici, cesaret kırıcı olabilir.

Genellikle üstünde durulmayan bir diğer nokta da cinsel eğilimdir. Homoseksüeller, lezbiyenler ve biseksüeller nüfusun geri kalanıyla aynı cinsel sorunlara maruz kalır ve ayrıca cinsel eğilim konusunda kaygılanmak da tek başına pek çok sıkıntıya ve kafa karışıklığına yol açabilir.

Bazen eğitilmiş bir uzmanla veya bir homoseksüel yardım hattıyla konuşmak iyi olur. Karşı cinsin giysilerini giymek ve

transgender (kişinin biyolojik kimliğiyle uyumlu olmaması) konuları da bu kitapta hassas bir şekilde ele alınacaktır. Son on yılda bu konuları anlamakta bayağı yol kat edilmiş olmasına rağmen yine de genellikle tabu olarak görülüyor. Hâlâ pek çok insanın kendini genel olarak toplumdaki soyutlanmış hissetmesine yol açabiliyor.

Kısırlık, hamilelik ve çocuk doğurmak gibi konular da ele alınıyor, zira bunların seks ilişkisinde büyük bir etkisi olabilir. Çoğunlukla hamilelikte seks arka plana atılır ya da gebe kalinamadığı durumlarda görünüşe göre seksin yerini tıp uzmanlığı alır. Sevilen birinin kaybedilmesi, taciz, bağımlılık ve ilaçlar da ele alınması gereken çok önemli konulardır. Bölümün sonunda sıradışı seksle ilgili bir kısım da yer almaktadır.

3. Bölümün tamamı gebelikten korunmaya ayrılmıştır. Gebelikten korunma hem cinsel faaliyetin cankurtararı hem de en büyük düşmanı olabilir. Prezervatifler ve güvenli seks, cinsel yolla bulaşan enfeksiyonları, istenmeyen gebelik korkusunu azaltabilir. Fakat pek çok çiftin ve bireyin prezervatiflerden hiç hoşlanmadığını ve birçok insanın onları kullanmakta zorlandığını da belirtmek gerekir. Gelgelelim, zaman değişti ve geniş çaplı sağlık promosyonları sadece prezervatifleri medya, mağazalar ve aile planlaması/cinsel sağlık klinikleri vasıtasıyla halk için ulaşılabilir kılmakla kalmadı, aynı zamanda ilginç de kıldı. Farklı renkler ve farklı tatlar aşk hayatınızı renklendirebilir. İyi bir iletişim kurarak ve eğlence faktörünü de unutmadan, prezervatifler utanma, çaba ve gereksiz heyecan duygularını asgari düzeyde tutarak seks oyununa dahil edilebilir. Elbette prezervatifler tek seçenek değildir ve iyi bir cinsel deneyim için doğru bir gebelikten korunma yöntemi bulmak çok önemlidir. Bütün gebelikten korunma yollarının olumlu ve olumsuz yönleri vardır; bu kitapta belli başlı yöntemlerin artı ve eksileri ele alınmaktadır.

4. Bölüm seksle bağlantılı tehlikelerden birini ılımlı ve pnik yaratmayacak şekilde irdeliyor: Seksle bulaşan enfeksiyon-

lar (SBE). SBE'ler maalesef şimdilerde artış göstererek büyük bir kaygıya yol açmıştır. Bel soğukluğu şimdilerde onu tedavi etmek için kullanılan ilaçlara karşı gittikçe direnç kazanmıştır ve doktorların bu direnci kırmak için dozu artırması veya ilacı değiştirmesi gerekmektedir. Bu sorunla baş etmek ve etkili tedaviler bulmak için araştırmalar sürmektedir. Klamidya görülme sıklığının artması özellikle kaygı vericidir, çünkü bu hastalık genellikle hiçbir semptom vermez ve genç kadınlarda kısırlığa yol açabilir. Bu pek çok çiftte tarifsiz bir sıkıntıya yol açar; yıllarca denedikten sonra çocuk doğuramayınca yardım arar ve nedenin sadece klamidya olduğunu öğrenirler. Çok çeşitli SBE'lerle bağlantılı tehlikelerin farkında olmak önemlidir. Eğer bu konuda kaygılarınız varsa cinsel sağlığımızı kontrol ettirmeniz de önemlidir. Bugün yaygın SBE testlerini internette bedava ve gizlice yapabilirsiniz. Size bir test aparatı gönderilir ve evde basit bir test yapabilirsiniz (bütün talimatlar verilmiştir). Daha sonra sonuç size yazılı olarak bildirilir.

İnternet çoğumuz için günlük hayatın bir parçası haline geldi. Bugün neredeyse gittiğimiz her yerde bir aletle konuşan veya yazışan birilerini görürüz. İnternet en azından sosyal medyada yeni insanlarla konuşarak saatlerce eğlenmenizi sağlayabiliyor. Bu, bir ilişkisi olmayan insanlara istedikleri kişi olabilecekleri yepyeni ve heyecanlı bir dünya sunarak son derece özgürleştirici olabilir ve gerçek hayatta yaşanamayacak deneyimler ve koşullar sağlayabilir. Pek çok arkadaşlık ve kalıcı ilişki bu vasıtayla kurulmuştur. Fakat 5. Bölümde anlatıldığı gibi bunun olumsuz bir yanı da vardır ve ihtiyatla yaklaşılması gerekir. İnternette dolaşmak çok zorlayıcı olabilir ve bazı durumlarda internette dolaşarak geçirilen zaman mevcut ilişkileri baltalayabilir. İnterneti cinsel amaçlarla kullanan herkesin bu durumun bazı kişileri etkileyebileceğini düşünmesi gerekir. Şimdilerde “sanal-seks” olarak bilinen bu durumla ilgilenmeye başladıkça gerçek cinsel ilişkilerinde bir düşüşten şikâyet eden çeşitli kadınlar ve erkeklerle konuştum.

Bu arada, Facebook ve Twitter gibi sosyal medya siteleri insanların çok zamanını alabilir; eşlerle, aileyle ve gerçek arkadaşlarla geçirilen zaman gittikçe azalabilir. Kafelerde, restoranlarda ve barlarda bu durumu gözlemlemek hiç de zor değildir. İnsanların yüzde 99'unun masasının üstünde bir telefonu durur veya yanlarında başkaları varken gerçekten akıllı telefonlarıyla konuşurlar. Yanınızdaki kişinin sizinle konuşmaktansa telefonda konuşmayı tercih ettiğini bilmekten daha soyutlayıcı ve dışlayıcı ne olabilir!

Kitabın İkinci Kısmı kendi kendine yardım ve kişisel gelişim tekniklerine odaklanmıştır. İlk adım (6. Bölüm) kendinize hedefler koymaktır. Bu bölüm neye ulaşmayı umduğunuzu, bu sorun üstünde çalışmaya kimlerin katıldığını ve bu çabalarınız için olumlu bir ortamın nasıl yaratılacağını düşünmenize yardım etmek üzere tasarlanmıştır. Bu sorun üstünde kendi başınıza mı çalışacaksınız? Sizinle birlikte çalışmak isteyen bir eşiniz mi var? Birlikte mi yaşıyorsunuz? Eğer öyleyse, yaşam şartlarınız nedir? Düşünmeniz gereken çocuklarınız var mı? Bu egzersiz veya çalışmalar için doğru ortamı oluşturmak çok önemlidir. Sahneyi kurmak ve doğru atmosferi sağlamak başarılı olmakla olmamak arasındaki farkı belirleyebilir. 6. Bölüm değişim için ne kadar motive olduğunuzu değerlendirmenize yardımcı olacaktır. Bu, her durumda gerekli olmayabilir ama düşüncelerinize odaklanmanıza yardım etmek için yararlı bir egzersiz olabilir. “Bunu gerçekten yapmak istiyor musunuz?” soruma “Hayır!” yanıtı veren biriyle kısa bir program üstünde çalışmışım. Cinsel sorunların üstesinden ancak motivasyon, zaman ve çabayla gelinebilir. Eğer motivasyonunuzun ve/veya değişim yetinizin derecesi konusunda emin değilseniz olumsuz düşüncelerle baş etmek için üç-aşamalı bir egzersiz verilmiştir.

Daha sonra 7. Bölümde gevşeme ve bunun iyi bir seks için ne denli önemli olduğu ele alınıyor. Burada uygulaması kolay ve anlaşılır bir gevşeme programı veriliyor. Gevşediğini

hissetmek kendini iyi hissetmenin önemli bir parçasıdır. Çoğumuzun içinde yaşadığı şartları göz önüne aldığımız zaman insanların cinsel sorunlar yaşaması hiç de şaşırtıcı değildir. Bazı yaşam tarzları hiç de iyi bir seks hayatı sürdürmeye uygun değildir. Mesela, eğer sabahın köründe arabayla kilometrelerce yol kat ediyorsanız veya on iki saatlik yoğun bir çalışmadan sonra bir tren yakalıyorsanız ya da trafiğin en yoğun zamanında her gün sabah ve akşam iki saati yolda geçiriyorsanız muhtemelen eve ulaştığınızda seks aklınızdaki en son şey olacaktır. Stres yönetimi teknikleri eğer cinsel sorunlarınızı çözecekseniz yaşam tarzınızın bazı yönlerini değiştirmeniz gerekebileceğinin farkına varmanıza yardım edebilir.

8. Bölümde bedeninizin iyi çalışmasını sağlamak için nasıl tepki verdiğini yeniden öğrenmenize yardım etmek amacıyla bazı egzersizler veriliyor. “Duyusal odaklanma” birlikte çalışacak çiftler için tasarlanmıştır. Diğer teknikler bireysel olarak uygulanabilir. Bedeniniz hakkında daha olumlu düşünmenize yardım edebilecek “beden farkındalığı” hem kadınlara hem erkeklere yönelik dört-kısımlı bir egzersizdir. Pelvik taban egzersizleri uyarılmayı artırmak adına cinsel faaliyet için önemli olan kasları kuvvetlendirmek amacıyla hem erkekler hem kadınlar için tasarlanmıştır. Hem çiftlerin seks hayatını hem de kendi başınıza seks hayatınızı geliştirmek için fantezilerden yararlanılabilir. Bütün bu egzersizler stresi azaltmanın ve asıl amaç olan seksi iyileştirmenin ötesinde bile faydalı olabilecek bir olumlu davranışlar repertuarı oluşturmak için tasarlanmıştır. Birlikte çalıştığım ve çok yoğun bir hayatı olan bir yönetici başka hiçbir şey yapamasa da her zaman masaj için zaman bulacağını söylemişti!

9. ve 10. Bölümler sırasıyla bir ilişkisi olmayanların ve çiftlerin yaşadığı özel cinsel sorunlara odaklanıyor. 9. Bölüm tek başına olanların veya sorunlar üstünde kendi başına çalışmak isteyenler için, 10. Bölüm ise aynı sorunları ele almakla beraber çiftler için tasarlanmıştır. Bütün egzersizler uygulaması

kolay bir formatta verilmiştir. Sadece sizin cinsel sorunuz için verilen talimatları izleyin. Bu kitabın hangi yönünün ve önerilerinin size daha çok yardım edebileceğine karar verecek olan yine sizsiniz.

Bu kitap cinsel sorunların üstesinden gelmek amacıyla bir kendi kendine yardım ve kişisel gelişim rehberi olarak hazırlanmıştır. Ancak burada önerilen egzersizler ve teknikler her durumda yanıt olmayabilir; bazı insanlar için ve bazı durumlarda profesyonel yardıma ihtiyaç duyulabilir. Kitabın son kısmı olan 11. Bölüm eğer bunlar yine de işe yaramazsa neler yapabileceğinizi ele alıyor.

İyi şanslar!