

KLİNİK PSİKOLOG  
DR. MEHMET BAŞKAK

CİNSELLİK VE İLİŞKİLER ÜZERİNE  
**AYIP ŞEYLER**



DESTEK YAYINLARI: 1888  
PSİKOLOJİ: 46

**KLİNİK PSİKOLOG DR. MEHMET BAŞKAK / AYIP ŞEYLER**

Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü, yayınevinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

*İmtiyaz Sahibi:* Destek Yapım Prodüksiyon Dış Tic. A.Ş.  
*Genel Yayın Yönetmeni:* Ertürk Akşun  
*Yayın Koordinatörü:* Özlem Esmergül  
*Son Okuma:* Devrim Yalkut  
*Kapak Tasarımı:* Sedat Gösterikli  
*Sayfa Tasarımı:* Tuğçe Ekmekçi

Destek Yayınları: Şubat 2024  
Yayıncı Sertifika No. 43196

ISBN 978-625-6608-61-0

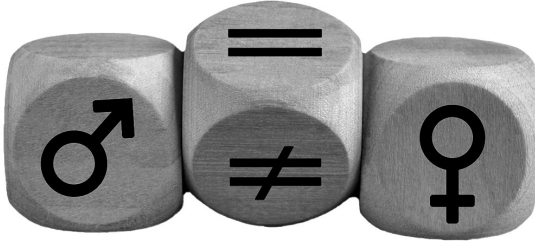
© Destek Yayınları  
Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul  
Tel. (0) 212 252 22 42  
Faks: (0) 212 252 22 43  
www.destekdukkan.com  
info@destekyayinlari.com  
facebook.com/DestekYayinevi  
twitter.com/destekyayinlari  
instagram.com/destekyayinlari

My Matbaacılık San. ve Tic. Ltd. Şti.  
Sertifika No: 47939  
Maltepe Mah. Yılanlı Ayazma Sk.  
No. 8/F Zeytinburnu/İstanbul  
Tel. (0) 212 674 85 28



Klinik Psikolog

DR. MEHMET BAŞKAK



Cinsellik ve İlişkiler Üzerine

# AYIP ŞEYLER





# İÇİNDEKİLER

YAZAR HAKKINDA .....	9
ÖNSÖZ.....	11

## BİRİNCİ BÖLÜM

### CİNSELLİK

CİNSEL SORUNLARIN GERÇEK SEBEBİ .....	17
İLK GECE KORKUSUNU HİPNOZLA YENİN .....	21
KAÇ YAŞINDA CİNSEL İLİŞKİYE BAŞLANMALI? .....	23
ERKEKLER NEDEN ERKEN BOŞALIR? .....	27
ERKEN BOŞALMAYA SEBEP OLABİLEN SEKİZ ÖNEMLİ PROBLEM.....	29
ŞEKER HASTASININ BOŞALMA SÜRESİ 1 DAKİKADAN 10 DAKİKAYA ÇIKARILDI .....	33
SEKS SÜRESİNİ BİR SAAT UZATAN YÖNTEM .....	35
CİNSEL SORUNLARA HİPNOZLU ÇÖZÜM .....	39
HİPNOZ İLE GELENEKSEL CİNSEL TERAPİ KARŞILAŞTIRMASI.....	43
CİNSELLİKTEN KORKAN ERKEKLER .....	45
YATAKTA UYUMLU DEĞİLSENİZ İLİŞKİNİZ TEHLİKEDE.....	49
CİNSEL UYUMSUZLUĞUN TEHLİKE SİNYALLERİ .....	53

HİPNOZ CİNSEL HAYATIMIZDA NELERİ DEĞİŞTİREBİLİR?.....	57
HİPNOZLA ÇÖZÜM BULANLARDAN ÜÇ VAKA ÖYKÜSÜ:.....	61
LİBİDOSU DÜŞÜK KADINLAR .....	65
KADININ ARZULARINI ETKİLEYEBİLECEK 11 PROBLEM.....	69
LİBİDOSU DÜŞÜK KADINLARDAN ÜÇ VAKA ÖYKÜSÜ .....	70
PORNO BAĞIMLILIĞI.....	73
PORNO İLE İLGİLİ ÜÇ ÜRKÜTÜCÜ VAKA ÖYKÜSÜ: .....	78
YENİ BAŞLAYANLAR İÇİN DIŞIL ENERJİ .....	85
SEKSİ OLMAYAN KADINLARIN YEDİ ORTAK ÖZELLİĞİ.....	87
ORGAZM YAŞAMAYAN KADINLARIN YİTİK HAZİNESİ.....	89
VAKA ÖYKÜSÜ: .....	93
ORGAZM BOZUKLUĞUNUN ÇEŞİTLERİ.....	95
CİNSEL AÇLIK MI ÇEKİYORSUNUZ? .....	97
DEMİSEKSÜEL MİSİNİZ? .....	103
EVLİLİĞİNİZİ RENKLENDİRECEK 10 SEKS ÖNERİSİ .....	107
CİNSELLİK REPERTUVARI GENİŞ ÇİFTLERİN TATMİN SEVİYELERİ DAHA YÜKSEK.....	113
YATAK ODANIZ, EŞİNİZLE “TERBİYESİZ” OLABİLECEĞİNİZ BİR BAĞIMSIZ ALANDIR .....	115
EV İŞİ YAPAN ERKEKLER DAHA AZ SEKS YAPIYOR .....	117

CİNSEL HAYATINIZI CANLANDIRACAK DEKORASYON FİKİRLERİ .....	119
---	-----

## İKİNCİ BÖLÜM İLİŞKİLER

BİR ERKEĞİN KARISINI ALDATTIĞINI GÖSTEREN 12 İŞARET .....	125
KADINLARIN ALDATTIĞINI ANLAMANIN 9 YOLU .....	129
ALDATMAYA YENİ BİR YAKLAŞIM: CİNSEL NARSİSİZM .....	133
İYİ GİDEN İLİŞKİYİ BOZMANIN 7 YOLU! .....	135
İLİŞKİNİZİN BİTMESİ GEREKTİĞİNİ GÖSTEREN 5 İŞARET .....	139
AŞK MI SAPLANTI MI? .....	143
SAPLANTILI AŞKIN BELİRTİLERİ NELERDİR? .....	145
SAPLANTILI ÂŞIK NASIL DAVRANIR? .....	147
SAPLANTILI AŞK NASIL TEDAVİ EDİLİR? .....	149
SAĞLIKLI AŞKIN FORMÜLÜ .....	151
AŞKIN TRAVMATİK HALLERİ .....	153
NEDEN ACI ÇEKTİRENE BAĞLANIYORUZ? .....	157
VAKA ÖYKÜSÜ .....	158
EVLENMEDEN ÖNCE SORMANIZ GEREKEN 12 SORU .....	161
EVLİLİKTE MUTLULUĞUN 19 SIRRI .....	169
AŞIRI KISKANÇLIK İLİŞKİNİN KANSERİDİR.....	177
ÇOCUK AŞKI ÖLDÜRÜR MÜ?.....	185

GERİYE DÖNÜK KISKANÇLIĞIN	
ÜSTESİNDEN NASIL GELEBİLİRİM? .....	189
İLİŞKİNİZİ ANINDA DÜZELTMEME	
YARDIMCI OLACAK 10 ÖNERİ.....	197
KOCAM DEĞİL Mİ? DÖVER DE SEVER DE.....	201
KADINLAR SAKALLI ERKEKLERİ	
TERCİH EDİYOR.....	205
EĞİTİM SEVİYESİ YÜKSELDİKÇE KADINLAR	
EVLENMEYE DAHA MEYİLLİ OLUYOR.....	207
EŞLERİ PARA KAZANAN ERKEKLER	
DAHA MUTLU.....	209

**ÜÇÜNCÜ BÖLÜM**  
**CİNSEL SORUNLARI AŞMAK İÇİN**  
**KENDİ KENDİNE HİPNOZ**

CİNSEL SORUNLARI AŞMAK İÇİN	
KENDİ KENDİNE HİPNOZ.....	215
HİPNOZDAN ANLAŞILMASI GEREKEN NEDİR? .....	217
OTOHİPNOZDA BEDEN VE ZİHİN	
NASIL BİR DURUMDADIR?.....	218
OTOHİPNOZUN KALİTESİ İÇİN ANA İLKELER .....	219
9 ADIMDA KOLAY OTOHİPNOZ .....	221
AŞAMALI GEVŞEME İLE OTOHİPNOZ .....	226
KENDİ KENDİNE TELKİN İLE OTOHİPNOZ.....	228
KAYNAKÇA .....	232



## YAZAR HAKKINDA

Klinik Psikolog Dr. Mehmet Başkak, ülkemizde hipnozun doğru anlaşılması ve bilimsel hipnozun geniş kitlelere yayılmasının öncülerindendir.

### **Eğitim Serüveni:**

Klinik Psikoloji Doktorası (FSMV Üniv.)

Psikoloji Yüksek lisansı (Arel Üniv.)

Psikoloji Lisansı (Haliç Üniv.)

Türk Dili ve Edebiyatı Lisansı (Atatürk Üniv.)

Malatya'da doğdu. Türk Dili ve Edebiyatı alanında lisans eğitimi aldığı yıllarda başladığı gazeteciliğe yaklaşık dört yıl devam etti. Çeşitli yayın organlarında şiir ve makaleleri yayımlandı. Devam eden zamanlarda edebiyat öğretmenliği, eğitim danışmanlığı, eğitim kurumu işletmeciliği/yöneticiliği yaptı. 2003 yılı itibariyle insan kaynaklarına yönelik, "Endüstriyel Psikoloji", "Davranış Değiştirme ve Geliştirme" ile "İletişim" alanlarına yönelerek yetkinlik sahalarını geliştirdi.

2006 itibariyle "Yönetici ve Çalışan Psikolojisi", "Kaliteli İnsan İlişkileri", "Etkili Sunum Teknikleri", "Güzel Konuşma Sanatı", "İknan Psikolojisi", "Liderlik ve Yöneticilik", "Yetişkinlerde Davranış Değiştirme ve Geliştirme", "Bilinçaltı Psikolojisi" ve "Bilimsel Hipnoz, Hipnoterapi" gibi konularda uygulamaya

dönük çalışmalarında bulunan Başkak, eğitimler, seminerler ve konferanslar gerçekleştirdi.

Mehmet Başkak'ın kaleme aldığı 2009'da yayımlanan *Derin Sıçrayış Hipnoz* adlı kitabı alanında birçok açıdan özgün kabul edildi.

2009 yılı itibariyle, hipnoz ve hipnoterapi eğitimleri tüm faaliyetlerinin odak noktası olmuştur. Hekim, psikolog vb. ruh sağlığı uzmanları başta olmak üzere diğer mesleklerden yüzlerce yetişkine hipnoz, hipnoterapi ve bilinçaltı düzeyde değişim eğitimleri vererek, birçok uzmanın, danışmanın, terapistin yetişmesine katkı sağlamıştır.

## ÖNSÖZ

Cinsellik, üzerine konuşup yazanları ayıpladığımız ancak içten içe en çok merak ettiğimiz konu.

Google’da sıklıkla aranan temaların başında seks gelse de bu kavramı derinlemesine öğrenmek için de esaslı bir girişimde bulunmamak, kalıcı bir çözüme ulaşmamak hâlâ büyük sıkıntı.

Ayıp şeyler bunlar!

Bu konular uzun zaman önce gençler ya da çocuklar tarafından ya utana sıkıla ima yoluyla konuşulur ya da hiç konuşulmazdı. O zamanlar cinsellik kıyıda köşede açık saçık resimlere bakıp ergen akranlarla fısıldaşmaktan ibaret bir olguydu. Aradan yıllar geçti. Dünya değişti. Ancak ne yazık ki cinsellik hâlâ hakkıyla konuşulmuyor.

Klinik psikoloji doktora programında aldığım “cinsel terapiler” dersinde hocamız konuyu anlatmaya başladığında sınıf içinde yer yer gülümseyenleri, sıkılanları hatırlıyorum. Konu cinsellik olunca, doktora düzeyindeki bir sınıfta olmamıza rağmen aşmamız gereken birtakım toplumsal kalıpların nasıl da yer yer ortaya çıktığını görüyordum.

Kişi eğer özellikle bu konu hakkında eğitimli değilse ilgili bölümlerden mezun olmak da kâr etmiyor. Önceden tanıştığımız dostlar, cinsel terapi ile hiç ilgilenmemiş bazı meslektaşlar dahi, “Hocam bu nedir? Hayırdır!”, “Geçen sosyal medyada falanca gazetedeki yazını paylaşmışsın; şaşırdım, tuhaf geldi bana”, “Hocam her dert bitti milletin bu derdi mi

kaldı? Bu konularla enerjini boşa harcıyorsun”, “Ayıp şeylerle başkası uğraşsın sen uğraşma” gibi sitemler, kınamalar bile duydum.

Yıllardır psikoloji ve hipnoterapiyle oturup kalkan bir uzman olarak hem kendimi geliştirmeye gayret ediyor hem de insanların sorunlarını aşmalarına yardımcı olmaya çalışıyorum. Üstelik bunu da klinik hipnoz gibi oldukça hızlı ve etkili yöntemlerin ışığında gerçekleştiriyorum. Yaptığımız gözlem ve analizlere göre danışanlarımızın neredeyse üçte birinin bize geliş sebeplerinin cinsellik olduğunu söyleyebilirim.

Görüşmelerimizde pek çok farklı örnekle karşılaşabiliyoruz. Bazen ilk bakışta cinsellikle bağ kuramayacağınız bazı psikolojik sorunların derinliklerinden cinsellikle ilgili bastırılmış duygular çıktığından terapinin rotası bu hat üzerinde gelişip sonuçlanıyor, bazen de insanların yatak odasında uykularını, huzurlarını kaçıran cinsel sorunları üzerinde doğrudan çalışıyorum. Vajinismus, isteksizlik, eşinden tikslenme, soğukluk, orgazm olamama, erken boşalma, iktidarsızlık, cinselliğe dair suçluluk... Karşılaştığım örnekler arttıkça insanlara faydalı olabilmek adına yazma ihtiyacı duymaya başladım. Mesleğime duyduğum bağlılığın, maillerin yanı sıra sosyal medya mesajlarında ya da terapi koltuğunda karşılaştığım ilişkiye ve cinselliğe dönük soruların cevaplarını daha geniş kitlelere aktarma ihtiyacı doğurmasına engel olamadım.

Artık bilgi çağındayız. Cinsellik ve ilişkiler de en gizli merakımız. Öyle ya ne zaman bir cinsel içerik görsek, tıpkı demir tozlarının mıkknatısa çekilmesi gibi ilgimizi çekiyor. Dışarıya belli etmesek de konuşulmasa da düşüncelerimizi kuşatıyor. Konuşulmuyor derken uluorta muhabbetini çevirmekten bahsetmiyorum. Toplumumuz bu konuyla ilgili küçük bir öğrenme çabası, bilgi edinme gayretini bile ciddi bir ahlaki sorun olarak karşılıyor. Yatak odasında herkesin anne babası-

nın yapageldiği eylem günahla, ayıpla, ahlaksızlıkla aynı güzergâhta seyrediyor.

Bir klinik psikolog olarak insanların cinsellikle ilgili sorunlarına destek vermeye başladıktan sonra, bu konudaki cehaletin bir kara delik gibi olduğunu gördüm. Medyada müracaat konularının yoğunluğuna göre konu hakkında yazmaya, konuşmaya başladım.

Bu kitapta yıllar içerisinde yazmış olduğum yazıların belirli bir düzende bir araya getirilmiş halini bulacaksınız. Konu başlıklarının ortak özelliği danışanlarımla çalıştığım meseleler olması. Tıpkı alıştığımız gibi baş başa bir sohbet havasında yazmaya gayret ettim.

Kitabın ikinci bölümünde ise ilişkiler üzerinde duruldu. Çünkü doğru cinsellik empati ile kurulan sağlıklı bir ilişkinin sonucudur. Bazen bunun tersi de doğrudur. Doğru bir ilişki doğru bir cinselliğin sonucudur. Siz de kabul edersiniz ki cinselliği ilişkilerden bağımsız ele alsaydık büyük eksiklik olurdu. Kitapta yer alan ilişkilerle ilgili yazılar çiftlerin sorunlarını birçok açıdan ele alan vaka hikâyeleriyle de desteklenmiş metinlerdir. Kitabı istediğin bölümden başlayarak okuyabilirsiniz. Eserin içerdiği konular birbiriyle bağlantılı olmasına rağmen her bölümün ayrı olarak okunabilmesi okuyucuya farklı okuma biçimlerini deneyimleme imkânı sunuyor.

Bu kitap “ayıp ama cazip” bulmaktan kendimizi alamadığımız cinselliği, cinsel sorunları hipnotik yöntemlerle aşabilmenin yollarını içeriyor. Yatak odanızda kırk yamalı bohça içinde sakladığınız, can attığınız halde yokmuş gibi davrandığınız arzularınız, korkularınız hakkında yazıldı bu kitap. Bu kitap ayıp şeyleri bir yetişkin gibi gündeme getirebileceğinizi ve eşinizle cinselliğinizi iptal eden bir sıkıntı yaşadığınızda, bunu aşabileceğinizi hatırlatmak için yazıldı.

Herhangi bir cinsel sorunu evinizde aşabilmenin kolaylaştırılmış yollarına bağımsız bir bölüm ayırdım. “Kendi Kendine Hipnoz” başlıklı bu bölümde uzun zaman geçireceğinize ve uygulamaların hakkını vereceğinize ve çok fayda sağlayacağınıza inanıyorum.

Sevgi ve saygıyla...

Nişantaşı, İstanbul, 2024

BİRİNCİ BÖLÜM  
**CİNSELLİK**





## CİNSEL SORUNLARIN GERÇEK SEBEBİ

Kadınlar ve erkeklerle yıllar içerisinde yürüttüğümüz cinsel işlev bozuklukları bağlamındaki çalışmalarda, insanların kendi durumlarını ifade ederken anlattıkları hikâyelerin hepsi kendine özgü olmakla birlikte, anlatılanları var olan temel duygulara indirgediğimizde düşük cinsel işlevin zemininde utangaçlık, suçluluk, iğrenme, zarar görme endişesi, yetersizlik, özgüven yoksunluğu gibi duygular nerdeyse tüm sorunların ana hattını oluşturmaktadır. Tüm bu aşırı duygular dip kaygılarla bilinçaltına kodlanmış ve zaman içerisinde alt zihinde temel inanca dönüşerek sarsılmaz bir davranış örüntüsüne dönüşmüştür.

Kaygı nerdeyse tüm cinsel sorunların temel problemidir dersek yanlış olmaz, fakat kaygılar, kişinin kendine özgü yaşantısı ve algı sistemine göre, suçluluk, aşırı utanma, cinselliğe dair ilgisizlik, hissizlik, yetersizlik, isteksizlik, hazdan yoksun olma, kaçınma davranışları şeklinde kendini gösterir.

Ülkemizde insanlar, gelişme dönemlerine uygun, doğru bir cinsel eğitimden yoksun yetişiyor. Bedenin cinsel özellikleri, cinsel organlar ve işleyişi, cinsellik gibi konuların tabu olması; en doğal cinsel bölge bilgilerinin dahi ayıp, günah gerekçesiyle görmezden gelinmesi ya da cinsel eğitimden zaten yoksun ebeveynlerin çocuklarını da aynı yoksunlukla yetiştirmesi, öğrenim yaşantısında farklı gerekçelerle konu hakkındaki doğru bilgilerin müfredat dışında bırakılması gibi birçok toplumsal sebep, hem toplumun genelinde hem de bireylerde cinselliğe dair kirli algıların gelişmesinin temel zeminini oluşturuyor. Bu

bilgisizlik ortamında yetişen bireyler, bilgi boşluğunu akranlar arasındaki fısıldaşmalarla, sosyal medya ortamlarındaki yanıltıcı bilgilerle, pornografinin empatiden, sevgiden yoksun şiddetine maruz kalmayla; ablaların, ağabeylerin yarım yamalak anlatımlarıyla, ilk geceyle ilgili facia hikâyeleriyle doldurmaya çalışıyor.

Böyle bir büyüme ortamında yaşanan gizli açık travmalar ise zihnin karanlık köşelerinde kördüğüme dönüşüyor. Ergenlik çağından itibaren şiddetini göstermeye başlayabilen travmatik yaşantıya dair etkiler, yetişkinlikte kadınlar ve erkekler için mutlu cinselliğin önünde aşılmaz bir duvara dönüşüyor.

### **“Babam anneme kötü bir şey yapıyor!”**

İnsan zihni çocukluk çağından itibaren ilk kez rastladığı bir duruma, nasıl tepki vermişse, yaşadığı o ilk tepki o konuyla ilgili davranışların çekirdek nüvesini oluşturur. Yıllar önceki danışanlarımdan birinin hikâyesi bu durumu çarpıcı bir şekilde örneklendirmektedir: Âşık olarak evlenmişler, kocasını seviyor, kocasının da ilgisinden sevgisinden memnun, fakat yıllar geçmesine rağmen birlikte olamamışlar. O meşhur “ilk gece”, düğünün neşesine de evliliklerine de gölge düşüren bir mahcubiyetin, suçluluğun, kaygının başlangıcı olmuş; sonraki süreçte de korku ve kasılma nöbetleriyle her cinsel ilişki deneyimi üzüntüyle, huzursuzlukla sonuçlanmış. Hanımefendi için cinsel ilişki, tecavüz ve saldırıya uğramaya denk bir dehşetin içine düşmekle eşanlamlıydı. Mantık doğru olanı söylüyor, fakat sıra cinsel etkinliğe geldiğinde, alt zihindeki travmatik yaşantı yönetimi ele alarak, kişiyi her seferinde bir kâbusun kurbanına dönüştürüyordu. Çiftle detaylı görüşmelerden sonra, hanımefendiyle devam ettiğimiz bire bir çalışmanın ilerleyen

süreçlerinde yaşadığı korkunun izlerini anıları üzerinden takip ederken 3 yaşındayken yaşadığı bir anıyı hatırladı. Gevşemiş ve odaklanmış bir zihinde bu her zaman mümkündür. Henüz 3 yaşındayken, anne babası onu erkenden uyutmuşlar. Gecenin ilerleyen saatlerinde uyanıyor ve kalkıp hep yaptığı gibi ebeveynlerinin yatak odasına gidiyor. İçeriye girmek üzereyken kapı aralığında gece lambası loşluğunda gördüğü manzarayla donup kalıyor: “Babam annemin üzerine çullanmış, onu eziyor!” Annesinin çıkardığı seslerden acı çektiğini, babasının umursamadan annesinin canını acıtmaya devam ettiğini düşünüyor. “Babam anneme kötü bir şey yapıyor!” algısıyla şoka giriyor. 3 yaşındaki çocuk, görmemesi gereken bir eyleme maruz kalmanın karmaşık duygularıyla korkuyla kalakalıyor. Bir süre sonra ağlamasıyla ebeveynleri tarafından fark ediliyor.

Bu tam bir travmadır. Beyin ilk kez yaşadığı bir olaya nasıl tepki vermişse, alt zihne o anlamla kodlar ve o konuyla ilgili algısının temel belirleyicisi olur. Danışanın küçük yaşta maruz kaldığı cinsel etkinlik ve korku iç içe geçerek beyinde aynı yere kodlanmıştır. Bilinçaltı zihin açısından cinselliğin artık tek bir anlamı vardır: “Cinsellik acı çekeceğim kötü bir şeydir.” Bu travmanın etkileri artık ergenlik dönemi ve yetişkinliğe kadar cinselliğe karşı tutumunun belirleyicisi olmuştur. Bilinç düzeyinde bunun normal olduğunu bilse de, alt zihin “kötü” olarak kaydettiği cinselliğe izin vermeyecek ve her cinsel etkinlik girişiminde iradesi de güncel bilgisi de bu travmanın beslediği cinsellik algısı karşısında âciz kalacaktır.

Bilinçaltı, bir konuyu ilk kez nasıl bir içerikle öğrenmişse insan davranışı buna göre şekillenir. İlk geceyi, mutluluk ve zevk dolu bir deneyim olarak tanıyıp bilinçaltı kabulü bu doğrultuda olan bireyler bir ömür mutlu bir birliktelik sürdürebilir. İlk geceyi bir kâbus gibi bilinçaltında yaşayan bireyler ise maalesef korkularla, başarısızlık duygusuyla mutsuz olmaktadır.

İnsanın bütün davranışlarına bilinçaltındaki kayıtlar yön vermektedir. Cinsellikle, ilk geceyle ilgili bütün sıkıntıların sebebi de bilinçaltında kayıtlıdır. Kişiler “ilişkiye girmek” gibi bir konuyu düşündüklerinde bilinçaltındaki olumsuz anılar, korkular, başarısızlık duyguları insan beynine ve sinir sistemine hücum eder. Kişide kaçınma, erteleme, reddetme, isteksizlik, kasılma gibi durumlara sebep olur. Cinsel hayata ilk geceden böyle başlayan bir çift, bu mutsuzluğu maalesef ileriki dönemlere de taşır.

# İLK GECE KORKUSUNU HİPNOZLA YENİN

Ebedi mutluluk yoluna adım atan birçok çifti ilk gece korkusu bekliyor. Yeterli olup olmadığı ayrı bir tartışma konusu olmakla birlikte sağdıç ve nedimelerin geçmişte damat ile gelini gerdeğe hazırlama gibi misyonları vardı. Gelin ile damat doğru bir şekilde yönlendirilmemişse ya da yeterli bilgidен, eğitimden yoksunsa mutluluk hayalleri daha ilk geceden kâbusa dönüşüyor. Gerdek gecesinden önce yeterli bilgi ya da öneriyi almamış olan çiftlerin evlilikleri de kötü bir tecrübeyle başlıyor. Kadınlar ilk ilişkide, yırtılma, acı, ağrı, aşırı kanama, hastanelik olma; erkekler ise sertleşememe, erken boşalma, performans göstere-meme korkusu yaşıyor.

## **İlişki korkusunu hipnozla atlatmak**

Herhangi bir davranışın alt zihindeki tasarımı ve o tasarımın içini dolduran duygusal tepki ne ise, davranış ona göre şekillenir, bütün olumlu ya da istenmeyen davranışlarımız bu şekilde otomatik hale gelir. Birçok yerde çiftlere önerilen bazı masaj teknikleri ve sadece farklı dokunma egzersizlerine dayalı teknikler yüksek oranda sonuçsuz kalmaktadır. Çünkü sorunun esas kaynağı bilinçaltı düzeyde zihindedir. Bu açıdan bunaltıcı ev ödevlerinden oluşan klasik yaklaşımlardan çok ilk gece korkusunu yenemeyen çiftlere hipnozu öneriyorum. Bilindiği gibi bilinçaltıyla iletişim

kurabilmenin bilinen en etkili yöntemi olan hipnozla, kişinin belleğindeki cinsellikle ilgili olumsuz kayıtlar değiştirilebilir. Nasıl yapılacağını öğrenen herkes, sorunlarını kendi kendine de aşabilir. Kökü derinlere dayanan, birçok başka rahatsızlıkla ilgili çok komplike bir sorun olmadıktan sonra, sadece ilişki deneyimine karşı yaşadıkları engel duyguları, evlerinde kendi kendine hipnoz yöntemiyle herkes aşabilir.

Kitabımızda kendi kendine hipnozun aşamalarını detaylıca anlattığımız üçüncü bölümü lütfen dikkatle okuyun ve size en uygun gelen yöntemle yönergelere uyarak başlayın. Sorunu aşma yolunda ilerleme kaydettiğinizi görmenin ötesinde ilişkinizin mutlu bir paylaşımına doğru evrildiğini göreceksiniz.

## **Önce siz**

Kama-Sutra, Tao, Tantra gibi yüzyıllardan beri süregelen cinselliğe dair pek çok kadim yaklaşımın aslında basit ve ortak bir cümlesi var: “Cinsel hayata renk katmak!”

Renk katmak için kimse size fırça filan vermiyor. Fırçanın kendisi de sizin elinizde. Yapmanız gereken, cinsel hayatınızı hareketlendirmeyi istemek. Kendi kendine hipnoz bölümünde kullanabileceğiniz hipnotik uygulamalarla, sorunlarınızı aşmanın ötesine geçebilirsiniz. Her şeyde olduğu gibi yatakta da başarmanın yarısı, istemekten geçiyor. Siz ne kadar istekli ve girişimci olursanız, partneriniz de size o kadar uyum sağlıyor. Sağlık sorunu yoksa kimse cinsellikten kaçmaya çalışmıyor. Siz siz olun bir ilişkinin ayakta kalabilmesi, uzun yıllar zevkle devam edebilmesi için cinselliğin olmazsa olmazlardan olduğunu unutmayın. İnsanlığın temeli bu. Freud’un dediği gibi, “her şey seks” olmasa da pek çok şeyin seks olduğunu aklınızdan çıkarmayın. Seksin kölesi olmayın ama seksi de hayatınızdan çıkarmayın.

## KAÇ YAŞINDA CİNSEL İLİŞKİYE BAŞLANMALI?

Yapılan bilimsel araştırmalara göre, ABD’de ilk cinsel deneyim eğer 15 yaşından önce gerçekleşmişse “erken”, 15-19 yaşları arasında olmuşsa “normal”, 19 yaşından sonra olmuşsa da “geç” sayılıyor.<sup>1</sup>

Cinselliğe normal sayılan ya da geç sayılan zamanda başlayanlar için durum nasıl? Erken başlayan grupla, bu gruplar arasında ne gibi farklılıklar var?

İlk cinsel ilişki deneyiminin geç insanlar için potansiyel riskleri ve faydalarını şyle analiz edebiliriz:

### **Erken başlayanlar agresif ve anti-sosyal oluyor**

Yetiřkin cinselliği üzerine yapılmış araştırmalar seksin streslen kurtulma, sağlıklı bir vucuda sahip olma ve dūřuk ölüm oranlarını da içine alan bir dizi fizyolojik ve psikolojik faydası olduğunu ortaya koymuştur. Ancak ABD’de yapılan bu araştırmaların tüm ölkeler ya da ölkemiz için de geçerli olabileceğini söylemek, haklı olarak beraberinde pek çok tartişmayı getirir. Bununla birlikte bizlere bir fikir vermesi açısından önemlidir.

---

<sup>1</sup> ABD’de Ulusal Yetişkin Sağlığı Boylamsal Araştırması, 20 binin üzerinde katılımcıyla gerçekleşmiştir. 7-12. sınıflardaki ergenlerden ilki 94-95 öğretim dönemi olmak kaydıyla beş ayrı dönemde elde edilen dataların değerlendirilmesiyle gerçekleşmiş, araştırma 2018 yılında tamamlanmıştır. Harris, Kathleen Mullan, and Udry, J. Richard. National Longitudinal Study of Adolescent to Adult Health, 1994-2018. University of North Carolina

Çalışmalar, 15 yaşından önce cinsel deneyim yaşayanların, cinsel hayata normal zamanda ya da geç giriş yapanlara göre gebe kalmayı önleyici yöntemleri kullanmaya daha az meyilli olduklarını gösteriyor. Yine bu gruptaki gençler arasında madde kullanımı ve bazı duygusal problemlerin görülme sıklığı diğer gruptakilere göre daha fazla.

Bulgulara göre ilk cinsel deneyimini erken yaşta yaşayan erkekler, geç yaşta yaşayanlara göre agresif olmaya ve anti-sosyal davranışlar sergilemeye daha meyilliler.

Cinselliğe erken giriş yapan kadınlarsa, geç giriş yapanlara göre, depresyon yaşamaya eğilim gösteriyor. Fakat gruplar arasındaki bu fark zamanla azalıyor.

Cinsiyetlerin karşılaştırma sonuçları da bize farklı veriler sunuyor. Örneğin cinselliğe erken yaşta başlayan erkekler erken başlayan kadınlara göre daha az utanç ve suçluluk duyguları hissederken her iki cins de ilk cinsel ilişkiyi faydalı bir deneyim olarak görüyor.

## **Daha değersiz hissediyorlar**

Denver Üniversitesi'nde yapılan araştırmaya göre cinselliğe erken yaşta başlayanlar arasında depresyon, değersizlik hissi, içe kapanma ve yalnızlık gibi içselleştirme, agresiflik ve anti-sosyal davranışlar gibi dışsallaştırma belirtilerinin yanı sıra madde kullanımı yönelimleri daha yüksek.

## **Peki, bu sonuçlar bize ne söylüyor?**

Cinsel yaşama erken atılmakla ortaya çıktığı düşünülen problemlerin ana sebebinin söylemek mümkün değildir. Bu sıkıntılar



erken yaşta cinsel ilişkiden de gençlik döneminde yaşanan, daha sonraki davranışlarını etkileyen başka problemlerden de kaynaklanmış olabilir. İlgili problemler madde kullanımı, asosyal davranışlar ya da çocukluk döneminde istismara maruz kalmak olabilir. Yaşanan sıkıntı ne olursa olsun cinsel yaşama erken adım atan gençler, yaşadıkları problemleri zaman içerisinde geride bırakabiliyorlar.

## **Büyük tatmin, suçluluk, utanma**

Cinsel yaşama erken adım atmanın yanlış olduğu yönünde bir kesinlikten bahsedilemez. Erken yaşta cinsel ilişkiye giren gençler kendilerini, geç başlayanlara göre daha değersiz hissetmeye meyilli olsalar da cinselliğe erken adım atmanın bazı faydaları da yok değil. 10 ve 12. sınıflar arasında cinsel hayata başlayan erkekler romantik ilişkiler yaşama konusunda daha çekici bulunurken geri kalanlara nazaran ilişkilerinde ve cinsel deneyimlerinde daha büyük tatmin duygusu yaşıyorlar. Cinsellikten ve duygusal ilişkilerden duyulan tatmin cinsel hayata erken başlayan kadınlarla, normal ya da geç başlayanlar arasında anlamlı bir farklılık göstermemekte. Kadınlardan elde edilen bulguların erkeklerden elde edilen bulgularla farklılık göstermesi kadın cinselliğiyle ilgili yaygın inançlara ek olarak cinselliği erken yaşamaktan duyulan suçluluk ve utanma duygularıyla ilişkilendirilebilir.

## **Gençler bilgilendirilmeli**

Özet olarak araştırma sonuçlarına göre ilk cinsel deneyimlerini belli bir yaşa kadar erteleyen gençler, sosyal beceriler açısından

daha donanımlı olurken doğum kontrolü ya da cinsel yolla bulaşan hastalıklar konusunda da bilinçlidir.

Bu konularla ilgili cinsel eğitim programlarının hayata geçirilmesi gerekmektedir. Cinsel eğitim programları burada bahsi geçen araştırmalar gibi gençlere cinsellik konusunda rehber olabilir. Örneğin onların cinselliğe adım atacakları zamanı tayin etmelerinde fayda sağlayabilir. Sosyokültürel özelliklerimiz göz ardı edilmeden, toplumumuzda gençlere cinsellik hakkında doğru bilgi verilip bu eylemin beraberinde getireceği riskler ile sağlıklı yöntemleri hakkında düzenli eğitim imkânı sunulması gerekiyor.

Cinsel yaşama erken, normal ya da geç zamanda adım atmanın hem risklerini hem de yararlarını bilmek gençlere hayatlarındaki en önemli kararlardan biriyle ilgili daha bilinçli tercihler yapma imkânı verir.

## ERKEKLER NEDEN ERKEN BOŞALIR?

Muhtemelen bu sorunun cevabını bulmak için çok çaba harcadınız. Belki de erken yaşta yaşadığınız bir cinsel tecrübe sizde utanma ya da yetersizlik duygularının oluşmasına sebep oldu. Belki de stres, depresyon ya da inanç kaynaklı endişeleriniz bu sorununuzu tetikledi. Fakat bunları bilmek probleminizi ortadan kaldırmıyor. Bu sorunu yaşama sebebinize dair en küçük bir açıklamanızın olmadığına eminim. Endişe etmeyin. Çünkü bu belirsizlik sorununuzun bir sebebi olmadığı anlamına gelmiyor. Her sorunun bir de sebebi vardır öyle değil mi?

Zihniniz size ne derse desin asıl sorun bilinçaltınızdaki kayıtların olumsuz olmasıyla bağlantılı. Çünkü bilinçaltının önemseydiği sebepler cinsel performansın sekteye uğramasına sebep oluyor.

Bütün o tetikleyici faktörlerin ötesinde bilinçaltınıza gömülmüş bir sebep var. Üstelik bu sebep belki aklınıza bile gelmeyecek, gözünüze kaçan bir toz tanesi gibi küçük, hemen unutulabilecek kadar önemsiz.

Yaşadığımız bir olayın etkisi bazen yıllar sonra ortaya çıkar. Bu küçük fakat sinir bozucu olayın üzerimizdeki kötü etkisi yıllar geçtikçe artar. Sonunda da dayanılmaz bir noktaya gelir. Öyle ki bir yandan partnerimize karşı mahcubiyet, suçluluk duyguları, diğer yandan kimseyle paylaşamamak yaşadığımız baskıyı ikiye katlar. Kendi kendimize yardım edebileceğimiz bilgiden yoksun olmakla birlikte, nasıl aşılacağı konusunda da ciddi belirsizlikler yaşarız.



## ERKEN BOŞALMAYA SEBEP OLABİLEN SEKİZ ÖNEMLİ PROBLEM

Cinsel ilişki sırasında erken boşalmaya sebep olan ve hipnozla çözülebilen problemleri Őöyle sıralayabiliriz:

- 1) Cinsellik korkusu:** Kişilerin bilinçaltında cinselliğe dair erken yaŐlardan itibaren oluŐmuŐ bazı bariyerler olabilir. EĞer cinselliğe kendinizi zorlayacağınız ya da zorlanacağınız bir eylemmiŐ gibi bakıyorsanız, çekince hissediyor ve çeşitli bahanelerle uzak duruyorsanız cinsellik korkusu yaŐıyorsunuz demektir.
- 2) Libido durumu:** Stres, öfke, bıkkınlık ya da çeşitli depresif duygular nedeniyle libidonuz düŐmüŐ ya da tamamen kaybolmuŐ olabilir. Bu durumda insanlar genellikle “Cinsellik benim için önemli değil, hiç yapmasam da önemli değil, önemsemiyorum” derler.
- 3) Kötü giden ilişkiler:** İlişkinin yıpranması, çiftler arasında zamanla baş gösteren rutinleŐme, heyecanın kaybolması gibi sebepler yüzünden partnerinize karşı erotize olamıyor olabilirsiniz.
- 4) Özgüven eksikliği:** Cinsel tecrübenizin az olmasından ya da cinsel performansınızın kötü olma ihtimalinden endişe ediyor olabilirsiniz. Cinsel performans kaygısı erken boşalmada sık rastlanan bir sebeptir. Bu sıkıntı bilinçaltındaki kaygıların temizlenmesiyle normale döner.

- 5) **Seks bağımlılığı:** Diğer problemlere nazaran daha az rastlanmakla birlikte bazı kişilerde çeşitli sebeplerden kaynaklı bir seks bağımlılığı bulunabilir. Bu ciddi bir sorundur. İlişkide istikrara zarar verebilir. Bu gibi durumlarda kaçınılmaz bir sonuç olan erken boşalma tedavi edilebilir.
- 6) **Cinsel organın aşırı duyarlılığı:** Erken boşalmanın ana nedenlerinden biri olarak gösterilen, cinsel organdaki aşırı duyarlılığın, iyi bir duygu yönetimi süreciyle azaltılması mümkündür. Zaman içerisinde bilinçaltı kaynaklı bir hassasiyet geliştirilmiş olabilir ve bu da çok kısa sürede aşırı etkilenmekle erken boşalmaya sebep olabilir, elbette ki bu da çözülebilir.
- 7) **Kaygılı düşünceler:** İşlerin kötü gitmesi, haftaya ödenmesi gereken bir çeki ödeyemeyecek olmak, bir yakınınızın hastalığı ya da sürekli cinsel performansınızın nasıl olduğunu düşünmek de erken boşalmaya neden olur.
- 8) **Porno bağımlılığı:** Erken boşalmaya yol açan ciddi sebeplerdendir. Kişilerin sürekli porno film izlemek suretiyle cinsel organa ve işlevine dair yanlış bilgiler edinmesi veya beyin abartılı porno içeriklere şartlanıp gerçekte uyuşmaması sıklıkla karşılaşılan bir durumdur.

## **Peki, erken boşalma hipnozla nasıl çözülüyor?**

Erken boşalma sorununun tedavisinde cinsel problemlere özgü geliştirilmiş birçok hipnoterapi tekniğine ek olarak çeşitli bilinçaltı değişim sistemleri, NLP, görsel canlandırma ve olumlu telkinlerden de faydalanılır. Problemin altında yatan sebebi ortaya çıkarmadan sadece vücudun doğal tepkisini baskılamayı hedefleyen yöntemlerle tedavi çok zordur. Masaja dayalı ev ödevleri ise artık nerdeyse çağdışı sistemlerdendir. Bu sistemle-

rin en güzel yanı kişinin kendi kendine de yapabileceği şekilde yapılandırılabilir özellikte olmasıdır.

Otomatik davranışların sürdürülmesinden sorumlu olan bilinçaltımız vücudumuzun her hareketini kontrol eder. Amacı bizi tehlikelere karşı uyarıp güvende tutmaktır. Cinsellikle ilgili ilk deneyimleriniz, karşılaştığınız tüm durumlar, konuyu çocukluk ya da ergenlik döneminde öğrenme biçiminiz bilinçaltınız tarafından kaydedilir ve bu boşalma sürenizi, performansınızı kesinlikle belirler. Bilinçaltı zihniniz boşalma anınızın artık geldiğine dair yanlış bir inancı size telkin ediyorken erken boşalma hissinizi baskılamaya çalışırsanız, bu sizin için çok zorlayıcı olur ve boşalmayı kontrol edemezsiniz ya da bastırabildiğinizi varsaysak dahi başka bir problem olarak karşınıza çıkar. Bu nedenle erken boşalma sıkıntısı çeken erkekler arasında önceden “baskılanmış” erken boşalma tecrübesi olup daha sonra iktidarsızlık yaşamaya başlayan kişiler de bulunmaktadır.

Hipnoterapi evvela bu baskı unsurlarını temizler. Erken boşalma sebebinin regresyon hipnoterapisi (geçmişe gidiş) ile bulunup temizlenmesi kişide büyük bir rahatlama sağlar. Çoğunlukla da ilgili sorunun hemen çözülmesine önyak olur.

## **Erken boşalma, transa geç**

Sıklıkla kullanılan metotlardan biri olan küratif hipnoterapi, gerek etkisi, gerek keyifli olması, gerek de içerdiği mantık sebebiyle diğer tüm yöntemlere göre farklılık gösterir. Hipnoterapide, terapist tüm danışanlarına bildiği tüm teorileri bir kenara koyup önyargısız bir şekilde yaklaşır. Bu süreçte aklındaki tek düşünce, problemin kişinin bilinçaltında olduğudur.

Bu yöntemde sorununuzla ilgili yaşadığınız sıkıntılarını bastırmanıza ya da kontrol altına almanıza gerek yoktur. Sorununuzun temel sebebi bulunduğundan sonra bertaraf edilir. Ve o güne kadar yaşadığınız tüm korku ve endişe de eski bir hatıra haline alır. Bu tedavi yönteminin kişide bırakacağı en güzel duygu rahatlamadır.