

Uzman Psikolog

ESRA EZMECİ

Kadınlar Sıcak
Erkekler Soğuk Sever



DESTEK YAYINLARI: 1404

PSİKOLOJİ: 16

ESRA EZMECİ / KADINLAR SICAK ERKEKLER SOĞUK SEVER

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

İmtiyaz Sahibi: Yelda Cumalıoğlu

Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun

Yayın Koordinatörü: Özlem Esmegül

Editör: Özlem Küskü

Son Okuma: Devrim Yalkut

Kapak Tasarım: İlknur Muştu

Sayfa Düzeni: Cansu Poroy

Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak - Mesud Topal

Destek Yayınları: Ocak 2021

1.-40. Baskı: Ocak 2021

41.-60. Baskı: Şubat 2021

61.-70. Baskı: Mart 2021

71.-80. Baskı: Nisan 2021

81.-110. Baskı: Mayıs 2021

111.-130. Baskı: Haziran 2021

Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-625-441-091-8

© Destek Yayınları

Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul

Tel. (0) 212 252 22 42

Faks: (0) 212 252 22 43

www.destekdukkani.com

info@destekyayinlari.com

facebook.com/DestekYayinevi

twitter.com/destekyayinlari

instagram.com/destekyayinlari

www.destekmedyagrubu.com

Deniz Ofset – Çetin Koçak

Sertifika No. 48625

Maltepe Mahallesi

Hastane Yolu Sokak No. 1/6

Zeytinburnu / İstanbul



Uzman Psikolog

ESRA EZMECİ

Kadınlar Sıcak
Erkekler
Soğuk
Sever



*İlişkilerin Doğasını Anlamak
ve Uzun Soluklu İlişkiler
Kurmak İçin Etkili Bir Rehber*

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	11
-------------	----

BİRİNCİ BÖLÜM

ERKEK DOĞASI VE KADIN DOĞASI

NEDEN FARKLIDIR?	15
------------------------	----

Erkekle Kadın Arasındaki Farklılıklar

Nereden Geliyor Olabilir?.....	17
--------------------------------	----

Erkek Beyni ile Kadın Beyni Farklı mıdır?	19
---	----

Testosteron Erkekleri, Östrojen Kadınları.....	23
--	----

<i>Cinselliğin olduğu bir ilişkide, yaklaşma ve uzaklaşmalara hormonların etkisi nedir?</i>	25
---	----

Erkek Neden Susar, Kadın Neden Konuşur?	28
---	----

İKİNCİ BÖLÜM

ERKEK NE İSTER KADIN NE İSTER?	35
--------------------------------------	----

Erkekler ve Kadınlar Nasıl Çözümlemeli?.....	37
--	----

<i>Erkeklerin en çok istediği şeyler.....</i>	38
---	----

<i>Kadınların en çok istediği şeyler</i>	41
--	----

Erkek Neden Soğuk, Kadın Neden Sıcak Sever?	42
---	----

Dişil ve Eril Enerjilerin Ne Kadar Farkındasınız?	45
<i>Dişil ve eril enerjiler nasıl dengelenir?</i>	47
<i>Dişil enerji neleri saklar?</i>	50
<i>Eril enerji neleri saklar?</i>	52
Güvenli Yalnızlık Nedir?	53
<i>Neden yalnızlığa ihtiyaç duyarız?</i>	55
<i>Karşınızdakini korkutmadan nasıl yalnız kalırsınız?</i>	56

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

İLİŞKİYİ DOĞRU TANIMLAMAK.....	59
İlişki Nedir, Ne Değildir?	61
İlişkiniz Güvenli mi?	70
Vazgeçmek Kazanmaktır	72
Şemalar ve Tekrarlayan Döngüler	75
<i>İlişkilerde en sık karşılaşılan şemalar</i>	79
<i>Borderline’da terk edilme şeması nasıl çalışır?</i>	82
<i>Şemalarınızı nasıl değiştirebilirsiniz?</i>	84
Altın Oran Nasıl Korunur?	86

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

NELERİ YAPMALI NELERİ YAPMAMALISINIZ?.....	89
İlk Buluşmada Neler Yapılmalı?	91
İlk Görüşte Tanımak Mümkün mü?.....	98
İlişkide Cinsellik Nasıl Yaşanmalı?	101

<i>İlk cinsel paylaşım ne zaman olmalı?.....</i>	102
<i>Cinsellik öncesinde dikkat etmeniz gereken noktalar...</i>	103
<i>İlk cinsel paylaşımına dair yapmanız gerekenler</i>	106
<i>Cinsellik sonrası iletişim nasıl olmalı?</i>	108
İlişkiyi Başlatmanın ve Sürdürmenin	
Altın Değerindeki Püf Noktaları	111
İlişkide Cazibe Yaratmanın Yolları	119
Bağlı ve Mutlu İlişkinin Sırları	124
<i>Dengeyi nasıl kurabilirsiniz?.....</i>	131
İlişkinizi Evliliğe Nasıl Taşırsınız?	134
<i>Evliliğe giden yolda birkaç önemli uyarı.....</i>	141
İz Bırakarak Nasıl Ayrılırsınız?	144

BEŞİNCİ BÖLÜM

İLİŞKİDE VAZGEÇİLEMİYEN OLMAK.....	147
Talep Etmekten, Talep Edilmeye Nasıl Geçilir?	149
Merak Uyandıran Kazanır.....	154
Çekici Olmanın Çekiciliği	157
Kendi Alanınızı Koruyun.....	160
İlişkinizin Bir Ritmi Olsun	165
Nasıl Vazgeçilmez Olursunuz?	167
Vazgeçilmezliğin Altın Sırları	171
Çekici İnsanın Alet Çantasında Neler Olmalı?	177
Özgüven Nasıl Geliştirilir?	180

ALTINCI BÖLÜM

İLİŞKİNİN GELGİTLERİ	183
İlişkilerde İniş Çıkışlar Yaşamak Normal midir?	185
İlişkinin İniş Çıkışlarıyla Nasıl Başa Çıkabiliriz?.....	186
Bozulan İlişkileri Düzeltmek İçin Ne Yapılmalı?.....	189
Zor İnsanlarla İletişim Kurmanın Yolları	197
Kıskançlıkla Nasıl Baş Edilir?	202
Öfkeli İnsanla Çatışma	204
<i>Öfkeli insanla nasıl başa çıkılır?</i>	206
Aldatıldım, Ne Yapacağım?	207
<i>Peki ya aldatan sizseniz?</i>	210
İlişkilerdeki Bağımlılık ve Takıntılardan Kurtulmak İçin Ne Yapmalısınız?	212

YEDİNCİ BÖLÜM

İNCELİKLİ TARTIŞMANIN YOLLARI	221
Neden Tartışırız?	223
Faydalı Bir Tartışma Nasıldır?.....	224
Tartışmayı Yıkıcı Hale Getiren Davranışlar Nelerdir?	225
Duygusal Zekânızı Geliştirmek Neden Önemlidir?.....	226
Duygu Sözlüğünüzde Kaç Kelime Var?	231
Faydalı Bir Tartışma İçin Neler Yapılabilir?	235
Sınırlar Neden Gereklidir?	240
Nasıl Hayır Diyebilirsiniz?	244

Etkili Bir Yol: Geri Çekilme.....	247
Cezalandırmayın Bedel Ödetin	248

SEKİZİNCİ BÖLÜM

SÖYLEDİĞİNİZ ŞEY ASLINDA SÖYLEMEK

İSTEMEDİĞİNİZ ŞEYDİR.....	253
İlişkilerin Kilit Noktaları ve Sık Yapılan Hatalar.....	255
İletişim Yanlıları	259
Söylediklerimizle Söylemek İstediklerimiz Arasındaki Fark Nereden Geliyor?	261
Karşımızdakini İkna Etmenin ve İstediklerimizi Yaptırmanın İncelikli Yolları Nelerdir?.....	264
Politik Olmanın Gücü	266
Kayınvalidenizle İlişkinizi Yönetme Becerileri.....	269
Narsislerle Nasıl Başa Çıkılır?	278
Beden Dilinizi Nasıl Amacınıza Yönelik Kullanabilirsiniz?	285
Ayna Çalışması	287
<i>Örnek Ayna Çalışması-1</i>	290
<i>Örnek Ayna Çalışması-2</i>	290
Tartışmalarda Beden Dilinizi Nasıl Kullanmalısınız?	292

ÖNSÖZ

Erkekler ve kadınlar arasındaki çatışmaların nedenleri ne-ler diye sorsak pek çok şey sayabiliriz. Kültürel farklılıklar, aile yaşantıları, geçmişten biriktirilen travmalar, çocukluk şemaları, anne babaların yetiştirme şekli, aile senaryoları ve fizyolojik farklılıklar ilk başta sayabileceğimiz. İnsan dediğimiz varlık fazlasıyla karışık. Her birimiz kendimizi anlamak ve çözümlenmekle epey zaman harcarken iki karşıt cinsin neden çatışma yaşadığını anlamak da haliyle pek kolay olmayabilir.

Kadınlık ve erkeklik nitelikleri üzerine genellemeler yapmak belki biraz sıkıcıdır. Tüm sorunları, kusurları genellemelere hapsetmek sorunları tamamen çözmez ancak yine de kendi doğamıza eğilip baktığımızda ilişkilerimizi kolaylaştırmak ve daha sağlıklı bir hale getirmenin ipuçlarını yakalamak da mümkün.

Bu kitapta sunacağımız basit önermeler biraz bu zorluğu kolaylaştırmak için, düğümleri çözmesede biraz gevşetmek ve ısrarcı olduğunuz çıkılmaz yolların rotasını değiştirmek üzerine.

İlişki içindeyken bir çeşit körleşme yaşanır, mevcut problemleri çözümlenme hevesimiz duvara çarpıp kalabilir. Peki

bu duvarlar nelerdir? Dahası bu duvarları yıkmak mümkün müdür?

İnsan en iyi kendini bilir, bu nedenle karşısındakinin de kendisi gibi davranmasını ve dünyayı algılamasını bekler. Ancak hepimiz farklı deneyimlerden geçerek bugüne gelmişizdir. Bu basit ama fazlasıyla aydınlatıcı bir gerçektir. Herkesin yaşam senaryosu farklılaştığında her şeye bakışı da değişir. İnsan bu yüzden biriciktir ve kimse kimseye benzemez.

İlişkide sorunları ortadan kaldırmanın ilk şartı hem kendi doğamızdan kaynaklananların hem de iki cinsin farklılıklarının farkına varmakla olur. Dünya hiçbirimizin etrafında dönmüyor. Eğer yamacımıza sevdiğimizi alıp ilerlemekse niyetimiz uzlaşma çabasını da alet çantamıza eklememiz gerekiyor.

Bu kitap aslında sizin ilişkilerde daha az tökezlemenize yardımcı olacak bir alet çantası. Düşünün bir şeyi tamir etmek istediğinizde kullanacağınız araçlar bellidir. İşte bu alet çantasına koyacaklarınız da basit ama etkili çözümler. Üstelik hiç de zor olmayan basit şeyler, ama hepimiz biliriz basit olan zordur.

İlişkiler doğası gereği karmaşıklaşırlar, inişleri çıkışları vardır. Her zaman her şey yolunda gitmez, tıpkı hayat gibi. İlişkiler bazen sıcaktır, içinizi ısıtır. Bazense buz keser. Her ilişkinin bir ritmi vardır ve değişir. Neden mi? Çünkü bizim doğamız da değişir, ruh halimiz, beden kimyamız, duygularımız, zihnimiz sürekli değişir. Önemli olansa bu değişen ritimde dengeyi korumak ve kollamaktır. Zirvedeyken fazla yükselmek, inişlerde aşırı keder ve üzüntüye kapılmamak, altın oranı korumak...

Kadın doğası ve erkek doğası farklıdır. Her bir cinsin problem çözme becerisi, yalnızlıkla başa çıkma yolları, ilişkiden

bekledikleri, iletişim modelleri, motivasyonları farklıdır. Örneğin bir kadını uzak durarak değil ilgilenerek elde edebilirsiniz. Ama bir erkek her zaman mesafeli bir yerde bırakılarak...

Kadın sıcak sever erkeğe soğuk...

Ufak bir not: Kitabın bazı bölümlerinde notlar almanız ya da size yönelteceğim soruları yazmanız ve cevaplamanız gerekeceğinden kitabı okumaya başlamadan önce kendinize bir defter ve kalem seçmenizi öneriyorum. Bazı şeyleri yazarak görselleştirmek, arada açıp okumak, kendinize hatırlatma notları yazmak takıldığınız yerleri çözmek için oldukça yararlı bir yoldur. İyi okumalar...

Birinci Bölüm

Erkek Doğası ve
Kadın Doğası
Neden Farklıdır?

Erkekle Kadın Arasındaki Farklılıklar Nereden Geliyor Olabilir?

Hayatımızın en çetrefilli meselelerinden birisi kadın erkek ilişkileridir. Kadınların ne istediği, erkeklerin ne söylediği filmlere, kitaplara bitmeyecek malzeme üretecek kadar tartışılmalıdır. İnsan olarak bu dünyadaki varoluşumuzu anlamakla geçirdiğimiz vakitten belki daha fazlasını karşı cinsle olan ilişkimizi yönetmeye harcarız. Bunda elbette en önemli neden varoluşumuzun en önemli şartı olan üreme, güvende hissetme, sevmeye ve sevilme ihtiyaçlarımızdır. Bu arzularımız biz ölene kadar da bitmez.

Kadın-erkek farklılıkları konusu ne yazık ki farklı şekillerde eğilip bükülmeye maruz kalmıştır hep. Kültür ve toplumsal bakışla bazı yanlış kabuller bile vardır buna dair. “Kadın zayıftır, saçı uzun akı kısıdır, erkek ağlamaz, erkek döver de sever de!” gibi cinsiyetlere tutturulmuş yanlış kabuller bugün hâlâ içimizde yaşamaktadır. Bu kısır döngüde hapsolmuş mantıksız yorumları aydınlatmak bir yana kadın ve erkek doğasını anlamak bize neler katabilir, odaklanmamız gereken en önemli nokta öncelikle bu olmalıdır.

Hem bireysel hem de toplumsal mutluluğu yakalamanın en önemli yolu hem kadının hem de erkeğin doğasını anlamaktan

geçer. İki farklı ama ikisi de eşsiz olan doğanın nasıl çalıştığını anlamak onları uyumlu hale getirmenin ilk adımıdır. Bütün her zaman iki yarımından daha fazladır. Tek başına ne erkek ne de kadın güçlüdür, asıl güç bu iki farklı doğanın eşsiz uyumundan doğar.

İlişkilerdeki çatışmaların ve problemlerin genellikle nedenleri erkek ve kadın doğasının gerekliliklerinin anlaşılmasındadır. Bu kitapta özellikle iki cinsin doğasına eğilerek herkesin ilişkideki merkezini belirleme çabasında olacağız. Ancak şunu her zaman aklımızda tutarak: Bir ilişkide kimse kimseden üstün değildir, mutlu bir beraberlikte kadın ve erkek tıpkı bedenimizdeki uzuvların, iki elimizin, iki kulağımızın, gözlerimizin birbirini dengelediği gibi çalışmalıdır. Bu da savaşıarak değil, doğamızı anlamakla, güçleri dengeli bir şekilde birleştirmekle mümkündür.

İnsanın önce kendini sonra karşı cinsi daha iyi anlaması tüm ilişkiler için kilit noktadır. Ancak bu tek taraflı bir bakış açısıyla mümkün olmaz, bir insanı tam ve bütün olarak anlayabilmek için bütüncül bir bakış açısıyla bakmamız gerekir. Düşüncelerimizin, duygularımızın ve davranışlarımızın kökeninde ne olduğunu, hangi davranışın hangi eğilimlerden doğduğunu, ne tür yapısal ve fizyolojik farklılıkların söz konusu olduğunu bilirsek, belki de bize gereksiz ve anlamsız gelen pek çok şeyi anlamlandırabilir, zorlandıklarımızdan kurtulabilir ve ilişkimizde daha rahat bir nefes alabiliriz.

Anlaşılması gereken en temel farklılıklar cinsiyetlere bağlı olanlardır. Cinsiyete göre şekillenen bu farklılıkları ve toplumsal rolleri eskiye nazaran daha çok fark etsek de, fizyolojik farklılıklarımızın esiri olmamız su götürmez bir gerçektir. Yüzyıllardır erkeklerin kadınları, kadınların da erkekleri anlaşılmasız bulduğu hep konuşulmuştur. Farklılıklar güzeldir, hayata renk

katar, bin bir çeşit çiçekle bezenmiş güzel bir bahçede gezinmek gibidir ancak aynı farklılıklardır bir yandan hayatımızı kâbusa çeviren.

Bir erkeğe ya da kadına baktığınızda gözlemlediğiniz tipik şeyler vardır. Örneğin kadınlar daha organize varlıklardır, erkeklerse belli konularda daha iyi konsantre olurlarken tartışmalarda dikkatlerini toparlayamazlar. Erkekler daha rasyonel ve mantıklı düşünmeyi ve daha net davranmayı severlerken kadınlar nispeten daha duygusal ve ayrıntıcidirler.

Peki bu farklılıklar nereden kaynaklanır?

Erkek Beyni ile Kadın Beyni Farklı mıdır?

Bilimsel açıdan bakıldığında bu sorunun yanıtı evettir. Gerçekten de kadın ve erkek beyni bazı farklılıklara sahiptir.

Beyin, bugün dahi henüz çözülememiş tek organımızdır, pek çok çalışmaya konu olan beyne dair bulunan her yeni şey bizim onu biraz daha anlamamızı sağlar. Öncelikle evrimsel açıdan erkeğin beyni, kadının beyninden daha büyüktür. Bu büyüklük farkının zekâ ile doğrudan bir bağlantısının olmadığını not edelim. Üstelik henüz bu hacimsel farkın tam olarak ne gibi sonuçlar doğurduğu da henüz bilinmiyor.

Beyindeki bağlantılar üzerinde yapılan bir çalışmaya göre bir erkek beynindeki sinir bağlantılarının ön ve arka loblarda, kadın beyninde ise sağ ve sol yarımküreleri arasında yoğun olduğu görülmüştür. Bilim insanlarına göre bu fiziksel farklılıklar erkeklerin yön bulma ve kas kontrolü gibi alanlarda kadınlara göre neden daha iyi olduğunun, kadınlarınsa hafıza, önsezi ve

konuşma gibi konularda neden erkeklerden daha iyi olduğunun anlaşılmasında önemli rol oynuyor. Bu basit görünen farklılık bile iki farklı cinsin nasıl farklı alanlarda daha iyi olduğunu açıklamak adına önemli bir ipucu aslında.

Yapılan başka araştırmalara göre erkekler olaylara dair anıları kadınlara göre daha genel hatlarıyla hatırlıyor. Kadınlarsa daha detaylı anımsama becerisine sahip. Belki bu bilgi kadın erkek arasındaki kısır tartışmaların neden çözülemediğine dair bir anahtar olabilir sizin için. Yine çok bilinen başka bir farklılık erkeklerin kadınlara göre daha fazla seks düşünüyor olması, hatta kadına göre neredeyse üç kat daha fazla.

Kadınların erkeklere göre konuşma becerilerinin daha gelişmiş olmasının nedeni yine beyindeki farklılıklar. Örneğin erkekler sözel becerilerini (konuşmak, konuşulanı anlamak, yazmak, okumak) kullanırken beyinlerinin mantıkla bağlantılı kısmı olan sol lobunu daha yoğun kullanırlar. Diğer yandan kadınlar sözel becerilerini kullanırken beyinlerinin hem sol lobunu hem de duygusal ve sezgisel diyebileceğimiz sağ lobunu aktif olarak kullanırlar. Bu yüzden kadınlar duygularını daha iyi ifade edebilirken erkekler için bu bağlantı zayıf olduğundan, duyguları sözel olarak ifade etmekte ve anlamakta zorlanırlar. Aynı zamanda bu özellik kadınların duygularına sözel, erkeklerinse fiziksel tepkiler vermelerine sebep olur. Yani bir dahaki sefere duygulardan bahsederken partnerinizle iletişim kuramadığınızda, onun abarttığını ya da umursamadığını düşündüğünüzde sinirlenmek yerine, bu bilimsel bilgiyi aklınıza getirip sakinleşebilirsiniz. Çünkü bu temel yapısal bir farklılıktır. Partnerinizin size tepki olarak yaptığı bir şey değildir. Bu durum bir kuşun kaçarken koşmak yerine uçması kadar doğaldır. Fakat maalesef işler sarpa sardığında, taraflar birbirini anlayamaz ve kavgalar başlar. Bu tür kavgalarda erkekler uyumlanamadıkları