

## Yazar Hakkında

Esra Ezmeci, İstanbul'da dünyaya geldi. 2008'de İstanbul Bilgi Üniversitesi İletişim Fakültesi'nin Halkla İlişkiler bölümünde lisans öğrenimini tamamladı. 2011 yılında ise İstanbul Haliç Üniversitesi'nde Psikoloji alanında yeniden lisans öğrenimi gördü. Bölümünü birincilikle tamamlayan Ezmeci, ardından aynı kurumda Klinik Psikoloji üzerine yüksek lisansa başladı. Yüksek lisansın ardından öğrenimine, Adli Bilimler alanında doktora yapmak üzere devam etti.

Kariyerine İstanbul Çapa Devlet Hastanesi'nin Psikiyatri bölümünde staj yaparak başlangıç yapan Ezmeci, sonrasında uzun yıllar boyunca İstanbul Zeytinburnu Balıklı Rum Hastanesi'nde Klinik Psikolog olarak çalıştı. Ardından kendi terapi merkezini kurarak, danışanlarına profesyonel destek vermeyi sürdürdü. Bireysel danışmanlık, aile-ilişki-evlilik danışmanlıkları, ergen psikolojisi, bağımlılık tedavisi vb. alanlarda klinik hizmeti vermenin yanında özellikle "Geçmiş Temizleme Terapisi" ve konuya yönelik kaleme aldığı makaleler ve kitaplarıyla farklı kitlelere danışmanlık vermeye devam ediyor.

Uzman Klinik Psikolog Esra Ezmeci, *Süt Lekesi*, *Düştüğünde Kalkarsan Hayat Güzeldir*, *Kararı Ben Veririm* ve *Kadınlar Sıcak Erkekler Soğuk Sever* adlı çok satan kitapların yazarıdır.



DESTEK YAYINLARI: 1530  
PSİKOLOJİ: 21

**ESRA EZMECİ / İZ BIRAKTIĞIN KADAR VARSIN**

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

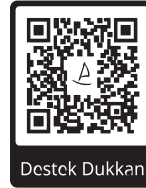
*İmtiyaz Sahibi:* Yelda Cumalıoğlu  
*Genel Yayın Yönetmeni:* Ertürk Akşun  
*Yayın Koordinatörü:* Özlem Esmegül  
*Editör:* Özlem Küskü  
*Son Okuma:* Devrim Yalkut  
*İllüstrasyonlar:* Emirhan Perker  
*Kapak Tasarım:* İlknur Muştu  
*Sayfa Düzeni:* Cansu Poroy  
*Sosyal Medya-Grafik:* Tuğçe Budak - Mesud Topal

Destek Yayınları: Kasım 2021  
Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-625-441-485-5

© 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  
Tel. (0) 212 613 30 06



Destek Dukkan



Uzman Psikolog

ESRA EZMECİ

İz  
Bıraktığın  
Kadar  
Varsın

*İlişkilerde Vazgeçilmez Olmanın,  
İz Bırakmanın ve Çapalamanın  
Çok Boyutlu Yolları*

  
DESTEK  
Yayınları

## İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ .....	13
-------------	----

### 1. BÖLÜM

VAZGEÇİLMEZLİĞİN DOĞASI.....	17
------------------------------	----

Tutkulu Bir Eylem Planı .....	17
-------------------------------	----

İz Bırakmış Bir Kişilik: Hürrem Sultan'ın Sırrı Neydi?....	21
--	----

Vazgeçilmezlik Sanatının İki Oyuncusu Vardır .....	28
--	----

Vazgeçilmez İnsanların Ortak Özellikleri Nelerdir? .....	31
--	----

### 2. BÖLÜM

VAZGEÇİLMEZLİĞİN ALET ÇANTASI.....	43
------------------------------------	----

Gerçek Kendiliğimize Ulaşmak Neden Önemlidir? .....	43
---	----

İlişkinize Hikâye Katın.....	51
------------------------------	----

İz Bırakan Bir Kişilik Geliştirin.....	54
--	----

    Kendinize Özel Bir Değişim Programını

Nasıl Planlayacaksınız? .....	57
-------------------------------	----

Olumsuz Düşüncelerden Kurtulun.....	60
-------------------------------------	----

Vazgeçmeyi Öğrenin .....	70
--------------------------	----

İlişkilerde İz Bırakmanın Bazı Özel Püf Noktaları.....	78
Hoşlandığınız Kişinin İlgisini Çekmek ve Onun Vazgeçilmezi Olmak İçin Ne Yapmalısınız? .....	83

### 3. BÖLÜM

<b>ENERJİNİZİ TAZELEYİN .....</b>	<b>91</b>
Bedeninizin ve Ruhunuzun Farkında Olun.....	91
Dişil ve Eril Enerji Şemaları.....	96
Dişil Enerji Nedir? .....	98
Dişil Enerji İçin 21 Adım .....	100
Eril Enerji Nedir? .....	103
Eril Enerji İçin 21 Adım.....	105
Enerji Dengelemek İçin Tuzlu Su Nasıl Yapılır?.....	108
Enerji Dengeleyici Meditasyonlar.....	111
Enerji Koruma Kalkanı.....	114

### 4. BÖLÜM

<b>5 DUYUYA HİTAP EDEREK ÇOK BOYUTLU İZ BIRAKMANIN BAZI DEĞERLİ YOLLARI .....</b>	<b>115</b>
Beş Duyuyu Harekete Geçirmek Neden Önemlidir?.....	115
Koku Duyusunun İz Bırakmada Etkisi.....	117
Kokular Bağ Kurmada Nasıl Etkilidir? .....	119
Parfümünüzü Seçerken Dikkatli Olun .....	120
Baştan Çıkarıcı Parfüm Var mıdır? .....	124

Tat Alma Duyusunun İz Bırakmada Etkisi.....	125
İşitme Duyusunun İz Bırakmada Etkisi .....	126
Hem Kulağa Hem Kalbe Hitap Eden Bir Ses Tonu.....	127
Görme Duyusunun İz Bırakmada Etkisi.....	128
Renklerin Gücüyle İz Bırakma ve Renklerin Psikolojisi .....	129
Giyim Tarzınızla Kimliğinizi Oluşturun .....	135
Doğru Makyaj Nasıl Yapılır?.....	138
İlişkileri Düzelten Dekorasyon Önerileri .....	140
Mekânın Enerjisini Dengelemek İçin Sirkeli Su.....	143
Özel Dekorasyon Önerileri.....	143
Dokunmanın Muhteşem Hissi.....	151
Etkili Masaj Teknikleri .....	152

## 5. BÖLÜM

### İZ BIRAKMAK İÇİN ETKİLİ BİR YOL:

ÇAPALAMA .....	157
Çapalama Nedir? .....	157
Çapalama Nasıl Yapılır? .....	161
Adım Adım Çapalama .....	164
Olumsuz Duygulardan Kurtulmak İçin Kendinize Nasıl Çapalama Yapabilirsiniz? .....	165
Kaygı Çapalamasını Kendinize Nasıl Yapabilirsiniz? .....	167
Çapalamanın Etkili Olması İçin Güçlü Ruh Halleri .....	168
Dişil Çapalama Nasıl Yapılır?.....	170

Tuzlu Çapalama .....	170
İletişimsiz Çapalama.....	171
Gizli Çapalama .....	173
Uzaktan Çapalama .....	173
Cinsellikte Çapalama.....	174
Ters Çapalama .....	175
Zayıflama Çapası .....	176
Kilo Alma İçin Çapalama.....	177
Çocuklar İçin Çapalama .....	177

## 6. BÖLÜM

<b>CİNSELLİKTE VAZGEÇİLMEZ OLMAK .....</b>	<b>179</b>
Cinsellikte Vazgeçilmez Olmak Neden Önemlidir?.....	179
Cinsellik İlişkinize Neler Katar? .....	181
Seks Neden Önemlidir, Neden İhtiyaç Duyarız? .....	186
Seksin Nörokimyası .....	189
Cinselliğin Psikolojisi.....	193
Cinsellikte Kadının ve Erkeğin Motivasyonu Nedir? Kim Neden Etkilenir?.....	200
Cinsellikte Kadınların Motivasyonları .....	202
Cinsellikte Erkeklerin Motivasyonları .....	206
Cinselliğin Arka Bahçesi: Arzular! .....	210
Cinsel Arzuyu Uyandırmak Nasıl Mümkündür? .....	214
Kadınlar İçin Orgazmın Tanımı ve Belirleyicileri .....	216

Orgazm Olamama Durumunun Psikolojik Etkisi .....	217
Orgazm Olamama (Anorgazmi) Tedavisinde Mastürbasyonun Rolü .....	218
Kendi Cinselliğinizi Keşfetmeniz İçin Parmak Egzersizleri.....	219
Orgazmı Kolaylaştıran Eşsiz Yollar .....	222
Ön Sevişme Süresinin Önemi .....	223
İlişkinizdeki Tutkuyu Canlandırmak İçin 10 İpucu .....	223
Cinsellikte İz Bırakan İletişim Teknikleri.....	226
Mesajlaşmalarda Nasıl Davranmalısınız? .....	228

## 7. BÖLÜM

<b>İZ BIRAKAN ÖZEL BİR GECE .....</b>	<b>235</b>
Özel Bir Gecenin Püf Noktaları Nelerdir? .....	235
Özel Gece İçin Doğru Ev Atmosferi ve Dekorasyonu Nasıl Yaratılır? .....	241
İz Bırakan Kokular .....	242
Dokunma Duyusu İçin Küçük Detaylar Üzerinde Yoğunlaşın.....	244
İşitmenin ve Müziğin Cinselliğe Etkisi .....	245
Afrodizyak Yiyeceklerle Dolu Bir Masa Nasıl Hazırlanır? .....	246
Masaya Romantik Bir Hava ve Özen Katın .....	248
Cinsel İstek Uyandıran Yiyecekler .....	249
Giyiminiz ve Görünümünüz Nasıl Olmalı?.....	250



Asla Yapmamanız Gerekenler.....	254
İlk Kez Cinsellik Yaşayacaklar İçin	
Vazgeçilmez Olmanın Yolları .....	259
Etkili Bir Cinsel Yaşam İçin Özel Egzersizler .....	262
Kegel egzersizi.....	263
Özel Masaj Teknikleri.....	265
Cinsellik Sonrası Vazgeçilmezliği	
Sürdürmenin Yolları.....	268

## 8. BÖLÜM

<b>İZ BIRAKAN BİR İLETİŞİM .....</b>	<b>271</b>
İletişiminizdeki Hataları Minimuma İndirin .....	271
Sağlıklı Bir İletişim İçin Kendinizi	
Yeniden Yapılandırın .....	276
İz Bırakmak İsteyen Kadınlara Özel	
İletişim Tavsiyeleri .....	282
İz Bırakmak İsteyen Erkeklerle Özel	
İletişim Tavsiyeleri .....	284
Beden Diliniz Sizi Nasıl Vazgeçilmez Yapar?.....	287

## 9. BÖLÜM

### 21 GÜNDE HEDEFE ULAŞTIRACAK

<b>EYLEM PLANLARI .....</b>	<b>293</b>
21 Günde Unutulmayan Partner Olmak İçin	
Gizli Çapalama .....	294
21 Günde Duygusal Zekâyı Yükseltme .....	297

21 Günde Politik Olma, İletişim ve İkna Becerilerini Geliştirme .....	304
21 Günde Değerli Hissetmek İçin Sabah Ritüeli .....	308
21 Günde Öz Değerli ve Özgüvenli Olma .....	310
21 Günde Cimri İnsanla Başa Çıkma.....	315
21 Günde Hem Dişi Hem de Masum Olma.....	319
<b>SON SÖZ .....</b>	<b>323</b>

## ÖNSÖZ

Çevremizde, işyerimizde, sokakta, hayatın akışında bazı özel insanlar vardır. Günlük hayat koşturmacasında durakta otobüs beklerken, sinema gişesinde film beğenirken, bazen manavda sebze meyve seçerken anlık rastlaşmalarda bile gözlerimizi onlardan alamayız. Kiminin giyim tarzı, kiminin burnumuza çalınan kokusu, bazen de gülüşündeki farklı bir hava bakışlarımızı onlara kilitler. Konuşmalarındaki özgüven, davranışlarındaki karizma gözümüzden kaçmaz. İçinizde bir yer hareketlenir, o kişilerin saniyeler içinde bıraktığı izleri fark eder ve meraklanırsınız, daha çok tanımak, daha çok yakınlaşmak isteriz.

Bazı hikâyelerde sıra dışı insanların sıra dışı tavırlarını büyülenerek dinleriz. Tarih böyle unutulmaz karakterlerle doludur. Filmlerde gözlerimizi alamadığınız, imrendiğimiz yaşayan karakterler girer hayatımıza. Hayatı anlamlandırmada ilham olur bazıları, bazıları baştan çıkaran tavırlarıyla aklımızı alır, kimisi zekâsıyla, kimisi iletişimdeki ustalığıyla bizde iz bırakır. Tüm bu hikâyeler gücünü gerçek hayattan alır, pek çoğu masa başında üretilmiş hayali karakterler gibi gelse de aslında hepsi burada bizimle yaşarlar.

Konu vazgeçilmezlik ve iz bırakma olunca bu tip insanların romanlarda, tarihin bir yerlerinde, filmlerde ya da bizden çok uzakta var olacağı yanılgısına düşeriz. Hatta bu kişiler öyle kişilerdir ki bizi teğet geçerler çoğunlukla, onlara ulaşmak bile çok zordur.

Muhteşem Süleyman'ın vazgeçilmezi Hürrem Sultan, Mısır Kraliçesi Kleopatra, flört ustası Don Juan, dişi ve seksi Marilyn Monroe... Çok fazla uzağa gitmeyelim, günümüzün etkileyici kişiliklerini düşünün.

Size “onlar” gibi biri olmaya hazır mısınız desem ne derdiniz?

Mitolojide anlatılan meşhur bir hikâye vardır, başlangıçta dört kollu dört bacaklı ve birbirlerine yapışık halde gezen, hem kadın hem erkek özelliklerini taşıyan bir varlık olan insan, Zeus tarafından ikiye bölünür. İşte o günden beri herkes diğer yarısını aramaktadır. Bu masalsı anlatım bugün pek çoğumuz tarafından hâlâ sürdürülmektedir. Bir yerlerde birileri bizi bekliyordur, biz dünyada onu arar dururuz. Ruh eşi dediğimiz kişidir bu, vazgeçilmezimizdir, bir gün çıkıp gelecektir ve ancak o zaman tamamlanmış hissedeceğizdir...

Peki bu ne zaman olacaktır?

Sahiden de elmanın diğer yarısı var mıdır? Saklanmış mıdır? Bulunabilir mi?

Mükemmel ilişkilere dair saflığımızı korumak güzeldir ancak ilişkiler sadece bu saf bakıştan ibaret değildir. Ruh eşi vardır belki ama yaratılabilir de, hatta bir başkası için o kişi sizsiniz...

Kendiniz için vazgeçilmez aşkın gelmesini beklemeyin, siz bir başkasının vazgeçilmezi olun.

Kusursuz bir bütün için harikulade parçalar gerekir. Tıkır tıkır işleyen bir sistem ancak böyle yürür, bir kovandaki arıları ya da devasa bir karınca yuvasını düşünün.. İlişkiler de böyledir, hiçbir şey tek başına tüm ilişkiyi ayakta tutmaya yetmez. Fırtınaya yakalanmış bir tekneye yelkenler tek başına yardımcı olamaz, sağlam bir motor, belki devreye girmesi gereken kürekler ve güvertede teknenin seyrini sağlayan hünerli birkaç insan lazımdır.

Bu bir keşif yolculuğu olacak, yelkenlerinizi ayarlayın, birazdan rüzgâr onları şişirecek ve gitmeye korktuğunuz yabancı

kıylara sürükleneceksiniz. Korkmayın, bu yabancı topraklar aslında şimdiye dek ayak basmadığınız kendi kıyılarınız olacak...

Bu kitap sizi cesaretlendirecek, gün yüzüne çıkarmaya cesaret edemediğiniz hazinelerinizi fark etmenizi sağlayacak, kurumuş ve çoraklaşmış toprağınızı altüst edip havalandıracaksınız. Baştan söylemekte fayda var, bu kitaptaki satırlar sizi avutmak ya da oyalamak için yazılmadı. Bu nedenle sahici bir yüzleşme yapmanız, bazı alışkanlıklarla vedalaşmanız, yenilik için kapılarınızı sonuna kadar açmanız gerekiyor...

Çünkü ilişkilerde cesur olmak, özgür doğanızı hissettirebilmek fark yaratmanız için şart. Tarih nice korkak insan hikâyesiyle doludur ama biz hiçbirinin adını duymamışızdır.

Cesur olduğunuz kadar iz bırakırsınız ve iz bıraktığınız kadar yaşarsınız...

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

# 1. BÖLÜM

## VAZGEÇİLMEZLİĞİN DOĞASI

---

### **Tutkulu Bir Eylem Planı**

İlişkilerde mutlu olmanın ya da gerçek aşkı bulmanın kolay olduğunu düşünürüz ya da bu bizim için imkânsız bir hayaldir. İki uç arasında salınıp dururken hayatımıza birileri girer. Bazılarıyla bir süre yol alırız ancak hayal kırıklıkları ve kalbimizde acıyla ilişkilere tövbe ederiz. Ya da bir çeşit mahkûmiyete dönüştürürüz ilişkimizi, özellikle evliysek ve sorumluluklar, çocuklar varsa kendimizden feragat edip pek çok şeyi sineye çekmek zorunda kalırız.

Uzun soluklu ilişkiler ya da büyük aşklar tesadüfen ortaya çıkmazlar. Hepsinin arkasında çeşitli dinamikler vardır, çabalar ve iyi niyetli taktikler gizlidir.

Vazgeçilmez olmak akıllıca dizayn edilmiş bir eylem planını uygulamakla mümkündür. Doğru zamanda, doğru şeyleri yapabilme farkındalığınız geliştikçe artık ilişkilerinizde hayal kırıklıkları yerine mutluluk ve doyumdan söz edebilirsiniz. Ele aldığınız her konuyu başka bakış açılarıyla görebilme becerisini artırdıkça ilişkinizi yönetmede ustalaşırınız.

Daha önceki kitaplarımda sıklıkla değindiğim konular arasında öz değer, özgüven, değersizlik duyguları vardı. Bunlar öncelikle kendinizi değerlendirmek ve bir ilişkide hangi konumda bulunacağınızı anlamak açısından her zaman bize lazım olacak. Kendinize ayna tutmadan, eksik gördüğünüz yerleri onarmadan kalkışacağınız her ilişkide, eğer o kişi de benzer şekilde aynı sorunlardan mustaripse, üzüntü ve kalp kırıklıkları kaçınılmaz olacaktır. Üstelik kendinizi yeterince tanımadan çıkacağınız her yolculukta başkalarının algıları üzerinden yönetilmeye mahkûm olursunuz. Kendi sınırlarınızı keşfettiğinizde, potansiyelinizi zirveye çıkardığınızda köle olmaktan çıkarsınız, artık direksiyon sizdedir.

Yaşadığımız dünyada değişen koşullar ilişkilerimiz için de bazı şeyleri güncellememiz gerektiğini bize sıklıkla hatırlatır. Dijital bir çağda yaşamak, ekonomik zorluklar, evlilik ve ilişki modellerinin değişmesi, kadınların daha sağlam ve güçlü şekilde hayata katılması, öğrenilmiş ve zorla dayatılan kalıpların daha çok fark edilmesi ve değişim için çiftlerin daha gönüllü olması bunlardan bazıları. Elbette değişmeyen sorunlar da var, aldatmalar, boşanmalar, psikolojik ve fiziksel şiddet madalyonunun hâlâ öteki yüzünde duruyor.

Yüzlerce insana danışmanlık veren uzman bir psikolog olarak bu hızlı dünyanın ilişkilere getirdiği yeni problemler görüyorum. Aşırı fedakârlık, kapris, naz, alınganlık gibi yanlış tutumlar ilişkileri çıkmaza sürükleyebiliyor. Bozulan dengeler artık kendini daha çok hissettiriyor. Kadınların erkekleştiği, erkeklerin kadınsılaştığı ilişki dinamikleri gittikçe yaygınlaşıyor. Artık son yıllarda ilişkilerde en çok şımaran tarafın erkekler olduğunu gözlemliyorum, tabii bu yanlış tutum kadınlar tarafından da yapılıyor. Bunların nedenleri arasında aile ve kültürel kodlamalar önde geliyor. Anne tarafından fazlasıyla şımartılan

erkek çocuklar toplumda çokça yaygın, bunu biliyoruz. Kadınlıkta erkeklığe göre daha geri plana atılan bir şey –bunun için adımlar atılmaya çalışılsa da– ve ne yazık ki günümüzde kadınlık söz konusu olduğunda pek çok açıdan eşitlikten de söz edemiyoruz. Bu durum da kadınlarda sindirilmişlik ve aşırı fedakârlık olarak kendini gösteriyor. Dengesi kaybolan her ilişki de üzüntüye sebebiyet veriyor.

Öte taraftan gücünü toplayan kadınlar da erilleşme tehlikesine düşüyor, para kazanma ve hayatta kalma adına çabalama dişiliği gölgeliyor. Bu durumlar da yine ilişkilerde dengesizliğe neden oluyor. Bozulan dengelerin iki boyutu kadın-erkek doğası ve kültürün getirdikleri aşılmaz dağlar gibi önümüzde uzanıyor.

Vazgeçilmez olmanın ve iz bırakmanın altın kuralları bu işimize de yarar, kaybolanın dengelerin karşı tarafa hatırlatılması, ilişkideki adaleti kurmak, sevgi ve bağlılığın kurulması adına yapılmalıdır. Kadın olsun erkek olsun fark etmez unutulmuş insani değeri anımsatmak bile önemli. Eril ve dişil enerjilerin farkında olduğunuz, herkesin sınırlarını çizemediği, herkesin kendi olabildiği, öz doğasına göre eyleme geçebildiği, doyuma ulaşabildiği, mutlu ve özgür hissedebildiği, tüm duyuların işin içine katıldığı, renklerin, kokuların, dokunuşların, seslerin zevkle algılandığı bir ilişki inşa etmek imkânsız değil.

Hiçbir ilişki ya da hiçbir evlilik çabası, emeksiz, özen göstermeden sağlıklı kalmaz. Kalplerin birbiri için çarpması yeterli değildir uzun soluklu ilişkiler için. Bir süre sonra çiftlerin birbirine körleşmesi kaçınılmazdır. İlişkiler hep daha fazlasına ihtiyaç duyar.

Bu dünyada yeşertip büyütme istediğiniz her şey için geçerlidir. Bir bitkiyi büyütme için sadece su yetmez, güneşini