

33 KADININ “HAYIR”I



BİR ERKEĞİN
SEKS, İLİŞKİ VE
EVLİLİKTE REDDİ
NASIL ANLAMASI
GEREKİR?



REDDETMEK
ZAYIFLIK DEĞİL,
GÜÇLÜ VE
SAĞLIKLI SINIRLARIN
BİR İFADESİDİR.

ANLA.
ÖĞREN.
DAHA İYİ
İLİŞKİLER KUR.

ULIANA SUNNY

PSİKOLOJİ VE KİŞİSEL GELİŞİM



Uliana Sunny

Kadınların 33 Hayırı

«Автор»

2026

Sunny U.

Kadınların 33 Hayırı / U. Sunny — «Автор», 2026

Söze başlarken, size kendi hikayemi anlatmak istiyorum; böylece bu kitabı neden sonuna kadar okumaya değer olduğunu anlayacaksınız. İlk olarak, erkekler bana sosyal medyada her gün yazıyor; "Selam, nasılsın?", "Selam, çok güzelsin, tanışabilir miyiz?" minvalinde yüzlerce mesaj geliyor. Bunların yüzde 98'ine yanıt vermiyorum ya da hayır diyorum; fakat yüzde 2'sine yanıt verip evet diyorum. Hatta bazılarıyla yüz yüze bile görüşüyorum. Bazılarıyla fotoğrafını dahi görmeden buluşmaya razı oluyorum. Bu kitapta, mesajların yüzde 98'ini neden yanıtsız bıraktığımı ya da "hayır" dediğimi, tanışmaya ve ilişkilere ne zaman "evet" dediğimi açıklayacağım. İkinci olarak, bu Benim hikayem. Her şeye sahip olan bir erkeğe neden "hayır" dediğimin hikayesi. Erkek yanılsaması: "Güçlü ya da zengensem, beni seçmek zorunda." Hayır. Erkekler, işte size acı gerçek. Bir kadın, görünüş olarak bir canavarı sevebilir, ona hayranlık duyabilir ve yatakta onunla kendinden geçebilir.

Содержание

Hakkımda	6
Bu Kitabı Etkili Bir Şekilde Okumak ve Hayatınızda Uygulamak	10
KADINLARIN 33 "HAYIR" I	12
1. Güven Yoksa Sekse Hayır	13
2. Nezaketen veya Acıdığı İçin Yapılan Sekse Hayır	16
3. Aceleye ve Baskıya Maruz Kalındığında Sekse Hayır	18
4. Güvende Hissetmiyorsa Sekse Hayır	20
5. Stres Sonrasında Cinselliğe Hayır	24
6. Kırgın Olduğunda Cinselliğe Hayır	27
7. Kadın Tükenmişse Cinselliğe Hayır	30
8. Erkek Kendi Hazzını Öne Çıkarıp Onunkini Yok Sayıyorsa Sekse Hayır	32
9. Verilen Emek "Paragözlük" Diye Yaftalanıyorsa Sekse Hayır	34
Конец ознакомительного фрагмента.	35

Uliana Sunny

Kadınların 33 Hayırı

Kadınların 33 Hayırı

Cinsellikte, ilişkilerde ve evlilikte reddedilmeyi anlamak için pratik bir rehber

Contents

Hakkımda

Bu Kitabı Etkili Bir Şekilde Okumak ve Hayatınızda Uygulamak

1. Güven Yoksa Sekse Hayır
 2. Nezaketen veya Acıdığı İçin Yapılan Sekse Hayır
 3. Aceleye ve Baskıya Maruz Kalındığında Sekse Hayır
 4. Güvende Hissetmiyorsa Sekse Hayır
 5. Stres Sonrasında Cinselliğe Hayır
 6. Kırgın Olduğunda Cinselliğe Hayır
 7. Kadın Tükenmişse Cinselliğe Hayır
 8. Erkek Kendi Hazzını Öne Çıkarıp Onunkini Yok Sayıyorsa Sekse Hayır
 9. Verilen Emek "Paragözlük" Diye Yaftalanıyorsa Sekse Hayır
 10. Hediyeler Aşağılanma Olarak Algılanıyorsa Sekse Hayır
 11. Saygısızlığa Uğradığını Hissettiği Bir İlişkiye Hayır
 12. Yetişkin Bir Erkeğe Annelik Rolü Bıçılan İlişkiye Hayır
 13. Kadının Sürekli Denetlendiği Bir İlişkiye Hayır
 14. Kıskançlığın norm olduğu ilişkilere hayır
 15. Erkeğin Sorumluluk Almadığı İlişkiye Hayır
 16. Kadının Dinlenmediği Bir İlişkiye Hayır
 17. Gelişimin Olmadığı Bir İlişkiye Hayır
 18. Duygusal Olarak Soğuk Bir Erkek Yaşanan İlişkiye Hayır
 19. Kaybolmaların ve "Duygusal Hız Trenlerinin" Olduğu İlişkilere Hayır
 20. Maddi Güvencesi Olmayan İlişkilere Hayır
 21. Yatırım yapmayan bir erkekle ilişkiye hayır
 22. Yalanın ve Sadakatsizliğin Barındığı Bir Evliliğe Hayır
 23. Kendini Kaybettiği Bir Evliliğe Hayır
 24. Erkeğin Maddi Açıdan Sorumsuz Olduğu Evliliğe Hayır
 25. Hedefsiz Bir Erkek Evliliğe Hayır
 26. Arkadaşlık ve Saygının Olmadığı Bir Evliliğe Hayır
 27. Güvenlikten Yoksun Evliliğe Hayır
 28. Maddi Sorumluluğu Başkasına Yıkıp İtaat Talep Eden Erkeğin Evliliğine Hayır
 29. Karakter Cömertliğinden Yoksun Bir Evliliğe Hayır
 30. Sevgi Hissinin Olmadığı Evliliğe Hayır
 31. Kendini Gerçekleştirememiş Bir Erkek Evliliğe Hayır
 32. Aile Değerlerinin Olmadığı Bir Evliliğe Hayır
 33. Tutulmayan Sözlerin Olduğu Bir Evliliğe Hayır
- Direkt Mesajlara Kime, Ne Zaman ve Neden Cevap Veriyorum
- Reddedilme Nasıl Karşılır?
- Gerçek Diyalog Örnekleri

Hakkımda

Söze başlarken, size kendi hikayemi anlatmak istiyorum; böylece bu kitabı neden sonuna kadar okumaya değer olduğunu anlayacaksınız. İlk olarak, erkekler bana sosyal medyada her gün yazıyor; "Selam, nasılsın?", "Selam, çok güzelsin, tanışabilir miyiz?" minvalinde yüzlerce mesaj geliyor. Bunların yüzde 98'ine yanıt vermiyorum ya da hayır diyorum; fakat yüzde 2'sine yanıt verip evet diyorum. Hatta bazılarıyla yüz yüze bile görüşüyorum. Bazılarıyla fotoğrafını dahi görmeden buluşmaya razı oluyorum. Bu kitapta, mesajların yüzde 98'ini neden yanıtsız bıraktığımı ya da "hayır" dediğimi, tanışmaya ve ilişkilere ne zaman "evet" dediğimi açıklayacağım.

İkinci olarak, bu Benim hikayem. Her şeye sahip olan bir erkeğe neden "hayır" dediğimin hikayesi.

Her zaman başarılı erkeklerle, varlıklı erkeklerle, zengin erkeklerle çıktım. Kendime uygun bir koca arıyordum. Fakat burada, kazanan biri olarak tanımlayacağınız bir adamla birlikte yaşadığım bir ilişkiyi anlatmak istiyorum. Para, tamam. Statü, tamam. Çevre, tamam. Kararlılık, tamam. 5 yıl birlikteydik. Bana iki kez evlenme teklif etti. Ve ben iki kez reddettim. Şimdi durum rahatsız edici bir hal alacak. Çünkü sorun para değildi. "Yeterince çabalamamış" olması da değildi. Sorun, kendi seviyesinin benim "evet" dememe yeteceğinden emin olmasıydı.

Erkek yanılsaması: "Güçlü ya da zengensem, beni seçmek zorunda." Hayır. Güçlü olmak, yakın olmak anlamına gelmez. Varlıklı olmak, uygun olmak demek değildir. Kendine güvenmek, duygusal olarak varlık göstermek anlamına gelmez. İlişkiyi bir proje gibi inşa etti. Mantıkla. Tutarlılıkla. Rasyonel bir şekilde. Oysa bir kadını stratejiyle kazanamazsınız. Onunla bağ içinde olmanız gerekir.

İlk seferinde neden reddettim? Çünkü onun dünyasında bana bir yer olduğunu, fakat bana ait bir alan olmadığını hissettim. Aradaki fark muazzamdır. Yer, "işte senin rolün" demektir. Alan ise "büyü, kendin ol, etki sahibi ol" demektir. Uyum sağlamaya başladım. Sesimi alçalttım. Sivri köşeleri törpüledim. Zahmetsiz biri oldum. Zahmetsiz bir kadın ise geçici olarak konforlu bir eştir. Tam da öyle oldu, resmi nikah olmaksızın birlikte yaşadık. Sonra sessizce mutsuzlaştım. Fakat onun başarısının güzel bir aksesuarı olmaya niyetim yoktu.

İkinci seferinde neden reddettim? Çünkü evlilik teklifi, bir erkeğin olgunluğunun kanıtı değildir. Çok büyük bir aile kurmak istiyordu. Fakat zor konuları nasıl konuşacağını bilmiyordu. Derinlikten bahsettiğimde beni duymuyordu. Sorunları çözüyordu ama duyguları işlemiyordu. Evlilik teklif etti. Fakat ortaklık teklif etmedi. Ve ortaklık olmadan evlilik bir sözleşmeden ibarettir. Zaten teklif ettiği şey de tam olarak buydu: bir evlilik sözleşmesi. Ben bir sözleşmeyle evlenmem.

Erkekler, işte size acı gerçek. Bir erkek nesnel olarak "piyasa değerinin üzerinde" olabilir. Ve yine de reddedilebilir. Çünkü bir kadın bir seviyeyi seçmez. Senin yanındaki varoluş halini seçer.

Eğer senin yanındayken: gergin hissediyorsa, kendini filtreliyorsa, zahmet vermekten korkuyorsa, bir yere iştirilmiş gibi hissediyorsa, "hayır" diyecektir. Ve haklı da olacaktır.

Erkek efsanesi: Bir kadın tipe ve dış görünüşe göre seçer. Hayır. Bu bir yanılgıdır. Bir kadın dış görünüşünün ardına, senin içeride kim olduğuna bakar. Çekici olmayan nice erkek, kadınlar arasında muazzam bir ilgi görmüş, onları karizmalarıyla ve çevreleriyle etkilemiştir. Jane Birkin ile Serge Gainsbourg'un, Vincent Cassel ile Monica Bellucci'nin, Julia Roberts ile Lyle Lovett'in fotoğraflarına Google'dan bakın. Bir kadın, görünüş olarak bir canavarı sevebilir, ona hayranlık duyabilir ve yatakta onunla kendinden geçebilir.

"Evet"i asıl neyin öldürdüğünü bilmek ister misiniz? Derinlikten yoksun özgüven. Bir erkeğin şöyle düşünmesi: "Ben geçindiririm, gerisi zaten hallolur." Hallolmaz. Bir kadın sana hayran olabilir. Seninle yatabilir. Seninle yaşayabilir. Ama senin karın olmak istemeyebilir. Çünkü o, ancak şu şartların olduğu yerde evlenir: sesinin duyulduğu, hesaba katıldığı, fikrinin alındığı, kendi çapının bastırılmadığı yerde.

Sadece bir ilişki değil, evliliğe rıza da istiyorsanız, "sağlayıcı" rolünün ötesine geçmek zorundasınız. Benim "hayır"ım bir filtreydi. Daha iyisini aradığım için reddetmedim. Statü uğruna kendime ihanet etmeyeceğim için reddettim. Ve şu an bunu okurken öfkeleniyorsanız, belki de kendinizi görmüşsünüzdür.

İyi haber: Bir kadının "hayır"ı bir aşağılama değildir. Bir teşhistir.

Kötü haber: Reddedilmeyi kaldıramıyorsanız, güçlü bir kadına hazır değilsiniz demektir.

Hangi hataları yaptı? Evet! Güçlü bir adamla yaşadım. Varlıklıydı, özgüvenliydi, nüfuzluydu. İki kez evlenme teklif etti. Ve ben iki kez reddettim. Şimdi nedenini tek tek inceleyelim. Çünkü erkeklerin çoğu aynı sistemsel hataları yapar. Özellikle de güçlü ve başarılı olanlar.

Hata #1. Değer ile piyasa fiyatını birbirine karıştırdı. Para, statü, imkanlar; bunlar bir erkeğin piyasa fiyatıdır. Fakat bir kadın bir fiyat etiketiyle evlenmez. Bir duyguyla evlenir.

Eğer senin yanındayken: gerginlik, kalıba uyma ihtiyacı, "fazla gelme" korkusu, değerlendiriliyormuş hissi duyuyorsa, o birlikteliğe adım atmaz. O, pahalı bir adamdı. Fakat onun yanında içsel bir rahatlama hissedemiyordum.

Hata #2. İlişkiyi "benim hayatım bu, sen ayak uydur" ilkesi üzerine kurdu. Güçlü erkekler genellikle şu senaryoya göre yaşar: "Sistemimi kurmak için uzun süre uğraştım. İçeri dikkatlice gir." Oysa olgun bir kadın sisteme entegre edilmek istemez. Eş yazar olmak ister. O bana bir yer teklif etti. Bense alan istiyordum. Yer bir roldür. Alan ise etkidir. > Ulyana: Bir kadın etki sahibi olduğunu hissetmediğinde küçülmeye başlar. Ve çok uzun süre küçülerek yaşayamaz.

Hata #3. Derinliği tartmadan teklifte bulundu. Evlilik teklifi bir erkeğin hamlesidir. Fakat rıza, kadının aradaki bağın derinliğine verdiği yanıttır. Hazır olduğundan emindi. Ama kendine şunları sormadı: Çatışmaların üstesinden gelebiliyor muyuz? Onu duyuyor muyum yoksa sadece açıklama mı yapıyorum? Onun fikirleri kararlarımı etkiliyor mu? Onu bir insan olarak mı görüyorum, yoksa eş işlevi gören biri olarak mı?

Hata #4. Kontrol ile istikrarı birbirine karıştırdı. Her şeyi kontrol altında tutuyordu. Programları, maddi konuları, planları. Fakat bir erkek her şeyi kontrol ettiğinde, çoğu zaman farkına bile varmadan kadını da kontrol eder. Bir kadın gücü terk etmez. Baskıyı terk eder. Eğer senin yanındayken: tartışmıyor, memnuniyetsizliğini dile getiremiyor, duygusal olamıyor, hata yapamıyorsa, özgürlüğü arayacaktır.

Hata #5. Ona uyum sağlamaya başladığımı fark etmedi. Bir ilişkideki en tehlikeli evre, bir kadının zahmetsiz ve sessiz bir hale geldiği andır. O anda erkek şöyle düşünür: "Her şey istikrarlı." Gerçekte ise kadın duygusal olarak çoktan geri çekilmektedir. Sivri köşeleri törpülemeye başladım. Daha az konuştum. Daha sık onayladım. Bu, kendimi kaybettiğimin ilk sinyaliydi.

Hata #6. Sevginin niyetten ibaret olduğunu sandı. "Niyetim ciddi" demek, "yakınlık kurmayı biliyorum" demek değildir. Bir erkek aile kurmak isteyebilir. Fakat duygusal olarak açık ve ulaşılabilir olmayı bilmeyebilir. Geçindirebilirsiniz. Koruyabilirsiniz. Kararlar alabilirsiniz. Fakat bir kadın sizin yanınızda: sesinin duyulduğunu, ruh halinin önem taşıdığını, ruhunun bir ağırlığı olduğunu hissetmiyorsa, daha ileriye gitmeyecektir.

En sarsıcı gerçek. Erkeklerin çoğundan daha iyi olabilirsiniz. Ve yine de reddedilebilirsiniz. Çünkü bir kadın "daha iyi" olanı seçmez, "benim" diyebileceğini seçer. "Benim" demek; birinin yanında capcanlı olabilmek, zahmetli olabilmek, büyüebilmek, etki edebilmek, onu kaybetme korkusu yaşamadan kendin olabilmektir. "Hayır" dedim çünkü onun yanında tam anlamıyla kendim değildim. Ve kadınların retlerini anlamak istiyorsanız, şu soruyu sormayı bırakın: "Neden reddetti?" Okuduktan sonra ya olgunlaşacağınız ya da kadınlara öfke duymaya devam edeceğiniz bir kitabı okumaya başlayın. Çünkü kadınların 33 "HAYIR"ının anahtarı buradadır. İllüzyonları bir kenara bırakalım.

Şunlara sahip olabilirsiniz:

para

statü

araba

karın kasları

hedefler

Ve yine de şunları duyabilirsiniz:

"O hissi alamıyorum."

"Düşünmem lazım."

"Harika birisin ama..."

"Hazır değilim."

Ve bu sizi çıldırtır.

Çünkü derinlerde bir yerde şu inanç yaşar: Güçlüysem, beni seçmek zorundalar. Hayır, değiller.

Erkek hatası #1. İlişkilerde kaynakların değerle denk olduğuna inanmak.

Para konfor yaratır.

Statü saygı yaratır.

Kararlılık ivme yaratır.

Fakat bu faktörlerin hiçbirisi yakınlık yaratmaz. Ve bir kadın, yakınlık neredeyse oraya gider.

Hazır taktikler, kalıp cümleler ve manipülasyonlar arıyorsanız, burada değiller.

Bu kitap şunlarla ilgilidir:

özgüven yerine derinlik

baskı yerine nüfuz

kontrol yerine bağ

Ve evet, bazen rahatsız edici olacaktır.

Çünkü gerçek şu: Nesnel olarak "diğerlerinden daha iyi" olabilirsiniz. Ancak yanınızdakiler düşüncelemleri filtreler, içini açmaz, başka bir plan düşünür. Ve işte o zaman onun "hayır"ı bir kendini koruma içgüdüdür.

Bu Kitap Nasıl Faydalı Olacak?

Burada bir kadının "hayır" dediği 33 somut durum ve bunları nasıl "EVET"e dönüştüreceğiniz yer alıyor. Burada hangi mesajlara kesinlikle yanıt vermediğimi, hangilerine verdiğimi anlatacağım.

Erkekler sorunun kadınlarda olduğunu düşünmeyi sever:

"Çok talepkârlar"

"Para avcıları"

"Ne istediklerini kendileri bile bilmiyorlar"

Konforlu bir duruş.

Bu duruşta kaldığınız sürece gelişmek zorunda kalmazsınız.

İşin aslı, gerçek şudur. Bir kadın bir seviyeyi seçmez. Sizin yanınızdaki halini seçer.

Ve siz kusursuz olsanız bile HAYIR diyebilir. Neden mi? Çünkü bu bir erkek yanılgısıdır. Ben geçindiririm, geriye kalan her şey yoluna girer. Girmez. Çünkü maddi güvencenin, bir taban ve norm olmanın ötesinde, "duygusal olgunluk" kavramı vardır. Ve temel budur; bir temel olmadan her "ev" çöker.

Bir kadının "hayır"ı, bu kitapta anlatılan işaretlerden oluşur. Reddedilmeyi göğüsleyemiyorsanız, güçlü bir kadına henüz hazır değilsiniz demektir. Bunu nasıl göğüsleyeceğinizi ya da öğrenmeyi nasıl başaracağınızı bu kitapta var. Evet, bu kitap herkes için değil. Gerçekten VAR OLMAYA başlamaya hazır olan erkek içindir.

Okuduktan sonra

Şunları bırakacaksınız:

onun soğukluğu karşısında paniklemeyi

reddedilmeye öfkelenmeyi

paranın her şeyi çözdüğünü düşünmeyi

"fethetmeye" çalışmayı

Şunlara başlayacaksınız:

dinamikleri anlamaya

Dürüst olalım.

Bu kitabı tutuyorsunuz, çünkü içinizde bir yerlerde hissediyorsunuz: bir şeyler doğru gitmiyor. Neden bir ilişki bulamıyorum? Neden yatakta sırtını dönüyor? Belki de konuşmalar kısaldı. Belki de onun neye ihtiyacı olduğunu tahmin etmekten artık yorulduunuz ve bütün dünyaya öfkeleniz. Ya da ona.

Bu kitabın sihirli bir şekilde her şeyi düzeltereği konusunda size yalan söylemeyeceğim. İstemek ilk adımdır. Fakat tek başına hiçbir şeyi garanti etmez. "Sadece daha çok iste" sözü dünyadaki en faydasız ifadelerden biridir. En iyi karşı örneği uykusuzluktur: Uyumayı deli gibi istesenez bile, bu uykuya dalacağınız anlamına gelmez.

Bu kitap akademik bir ders kitabı ya da ahlak dersleri derlemesi değildir. Sade bir dille yazılmış pratik bir rehberdir. Bir kadının "hayır" dediği 33 durumu içerir. Ve her biri için bir açıklama sunar: bunu neden yaptığı, içinde nelerin olup bittiği ve somut olarak sizin ne yapabileceğiniz.

Bilinçaltı güçlü bir şeydir. Düşünmez ama her şeyi kontrol eder. Pek çok erkeğin ilişkilerde tökezleyerek gezinmesinin, aklının doğru olduğunu düşündüğü her şeyi yapıp yine de istedikleri bağı kurmalarına hangi gizemli gücün engel olduğunu anlamamasının sebebi budur.

Diyelim ki babanız sizi kadınların kaprisli ve anlaşılmas yaratıklar olduğuna inandırarak büyüttü. "Kadınları memnun edemezsin" diye homurdanıp durdu ve annenizin duygularını pek de umursamadı. Bilinçaltınız bunu olduğu gibi kabul etti ve şu inançları inşa etti:

Kadın = ebediyen tatminsiz.

Kadınların "hayır"ı = manipölasyon.

Kadınların duyguları = abartı.

Bir kadını anlamaya çalışmak = anlamsız.

Bir yetişkin olarak, bilinçli biçimde güçlü bir ilişki isteyebilirsiniz. Ancak çocukluk kalıplarının güdümündeki bilinçaltı, her girişimi sabote edecektir. Retlerini anlamak yerine onlara öfkeleneceksiniz. Dinlemek yerine baskı yapacaksınız. Ve neden çekip gittiğine şaşıracaksınız.

Bu kitap, daha önce fark etmediğiniz şeyleri görmenize yardımcı olacak. Aptal olduğunuz için değil, size bu hiç öğretilmediği için.

İlişkilerde yeniyseniz, bu kitap size varlığından şüphe bile etmediğiniz bir dünya açacak. Bu sularda daha önce "yüzdüyseniz", yapbozu birleştirmenize ve sonunda ne olup bittiğini anlamanıza yardım edecek.

Bir gün kadınıza bakacaksınız ve bir gizem değil, bir insan göreceksiniz. Ve o size bakacak, birlikte olmak istediği bir erkek görecektir.

Tüm gereken bir karar vermek. Hemen şu anda.

Bu Kitabı Etkili Bir Şekilde Okumak ve Hayatınızda Uygulamak

Uygulamadan bilgi faydasızdır. Bu kitabı okuyabilirsiniz, ancak hayatınızda uygulamaya başlamazsanız sonuç vermeyecektir. Kitabı etkili kılacak birkaç ipucu: Okuma Temposu

Tıka basa okur gibi bir solukta yutmayın. Günde birkaç bölüm, daha fazlası değil. Okuyun, bir kenara bırakın, o konuyla birkaç gün yaşayın. Beyin aynı anda on alışkanlığı birden yeniden yapılandıramaz ama haftada bir tanesini idare edebilir. Ve kitabı açmadan önce bile kendinize şunu sorun: Bunu neden elime alıyorum? Neyi değiştirmek istiyorum? Bu olmadan okumak keyifli ama yararsız bir uğraşa dönüşür. Belirli bir soru olduğunda beyin metni farklı süzer, özellikle neye ihtiyacınız varsa ona kilitlenir.

Bir defter, telefon notları ya da kendinizle bir sohbet

Bir defter edinin, telefonunuzda bir not klasörü oluşturun ya da Telegram veya WhatsApp'ta ayrı bir sohbet açın. Telegram'da kendinize "Kayıtlı Mesajlar"da yazabilirsiniz; WhatsApp'ta bir katılımcılı bir grup kurabilirsiniz. Böylece kitapla ilgili her şeyi yığabileceğiniz kişisel bir kanalınız olur: sizi çarpan sayfaların ekran görüntüleri, okuduktan sonraki düşüncelerinizi içeren sesli mesajlar, bunu bugüne nasıl uygulayacağınıza dair kısa metin notları. Bu pratiktir, çünkü mesajlaşma uygulaması zaten hep açıktır, ayrı bir uygulamaya girip kendinizi zorlamanız gerekmez.

Kağıt bir defter daha derine işler, elle yazarken bilgi farklı özümseilir; beyin onu daha yavaş ve derinlemesine işler. Ancak defteri üç gün sonra bırakacak biriyseniz ve telefonunuz her zaman elinizin altındaysa, telefonu alın ve kendinize eziyet etmeyin. Önemli olan araç değil, tutarlılıktır.

Pazar akşamı için bir hatırlatıcı kurun, "haftalık özeti doldur" metnini içeren tek bir bildirim olsun. Hatırlatıcı olmadan unutursunuz, bu normaldir, alışkanlık henüz oluşmamıştır. Bir ay içinde bunu otomatik olarak yapacaksınız.

Sizi çarpan sayfaların fotoğrafını çekin ve aynı sohbete veya nota gönderin. O zaman kitabı bulmanıza gerek kalmaz, sadece telefonunuzu açıp tekrar okursunuz. Okuduktan hemen sonra, düşünceler tazeyken kendinize bir sesli mesaj kaydettirebilir, sonra birkaç gün sonra tekrar dinleyebilirsiniz. Bazen kendi sesiniz metinden daha sert çarpar.

Ayrıca bölümün ana fikrini kendi kelimelerinizle, iki veya üç cümlede ifade etmek faydalıdır. Bunu yapamıyorsanız, özümsememişsiniz demektir. Yazabilir, bir sesli mesaj kaydedebilir ya da sohbette kendinize tek bir mesaj gönderebilirsiniz. Biçimin önemi yoktur, önemli olan sayfayı öylece çevirmek yerine bunu yapmış olmanızdır.

Her defasında tek bir eylem

Her bölümden sonra somut bir eylem seçin ve bütün hafta boyunca bunu uygulayın. "Daha iyi dinleyeceğim" değil, "o konuşurken telefonumu kaldırıyorum ve gözlerinin içine bakıyorum." "Daha dikkatli olacağım" değil, "her akşam gününün nasıl geçtiğini soruyorum ve tavsiye vermeden dinliyorum." Muğlak niyetler hiçbir şeyi değiştirmez ama somut ayrıntılar işe yarar. Üzerinde çalıştığınız bölümden aldığınız şeyi denemeden bir sonraki bölüme geçmeyin. Pratik yapmadan okumak bir ilerleme yanılsaması yaratır. Bir coşku hissedersiniz, şimdiden değişiyormuşsunuz gibi gelir ama gerçekte hiçbir şey kıpırdamamıştır. Gerçek değişim ilk gerçek eylemle başlar.

Okuduklarınıza geri dönün

Bunun gibi kitaplar tek seferlik okumalar değildir. İlk defasında genel fikri kavrarınız. İki veya üç ay sonra, deneyiminiz ve sorularınız olduğunda aynı bölümü açar ve bambaşka bir metin görürsünüz. Kelimeler değiştiği için değil, siz değiştiğiniz için. Zamanla kitap bir başvuru rehberine dönüşür: kavga ettiniz, doğru bölümü açtınız, tekrar okudunuz, hatırladınız. Yeniden okurken, eski notları şimdiki hislerinizle karşılaştırmak faydalıdır. Eskiden soru işareti koyduğunuz yere şimdi ünlem işareti koyuyorsanız, bu büyüdüğünüz anlamına gelir.

Yatmadan önce iki dakika

Kısaca, zihninizden de yapabilirsiniz, bir deftere de yazabilirsiniz: Bugün o ne hissetti, ben buna nasıl tepki verdim, neyi farklı yapabilirdim? Bir deneme yazmanıza gerek yok, birkaç satır yeterlidir. İki üç hafta sonra daha önce göremediğiniz kalıpları fark etmeye başlayacaksınız. Bu kavrayış, her türlü teoriden daha değerlidir.

Kitabı elinizden bırakmaktan korkmayın

Kitap içinize sinmediyse kendinizi zorlamayın. Her yazar özel olarak size uygun olmayabilir. Bazen yalnızca aklınızdaki soruya cevap veren bölümleri okuyup kitabı kapatmak daha faydalıdır. Önemli olan "bitti" onay işareti değil, oradan ne alıp hayatınızda neyi denediğinizdir. Hayata geçirilen tek bir bölüm, sırf bir kutuyu işaretlemek uğruna okunan on bölüme bedeldir.

Öyleyse, başlayalım...

KADINLARIN 33 "HAYIR" I

1. Güven Yoksa Sekse Hayır

"Güven, aşka giden ilk adımdır", Erich Fromm

Güven soyut bir kavram değildir. Kadın bedeninin belirli bir ayarıdır.

Güven olmadan beden ıslanmayı engeller. Pelvik kaslar gerilir. Beden bir alarm sinyali gönderir: "Tehlike! İhlal! Güvenilmez partner!" Bu durum bir kapris değil, biyolojidir.

Kadın beyni sekse ilişkinin bir uzantısı olarak bakar. Kadın için rahatlama hali, uyarılmanın olmazsa olmaz koşuludur. Güven yoksa, zihin "evet" dese bile beden kendini kapatır.

Bilinçaltında bu süreç şöyle işler:

Güven = rahatlama = arzu.

Güven yokluğu = gerginlik = içine kapanma.

Öngörülebilirlik = güvenlik = çekim.

Bir kadın fantezilerinde sekse arzu duyabilir, ancak mesele gerçek bir temasa geldiği anda "mekanizma bozulur". Kadın şöyle düşünür: "Bende bir sorun var, ben frijidim." Siz ise şöyle düşünürsünüz: "Beni reddediyor." Oysa gerçekte beden avazı çıktığı kadar bağıırıyordu: "Sana artık güvenmiyorum."

Bunu neden doğrudan söylemez?

Çok basit görünür: "Seninle seks yapmak istemiyorum çünkü sana güvenmiyorum," demek yeterlidir. Ancak bunu söylemek neredeyse imkansızdır. Terslenme korkusu: Sert bir karşılık verebilirsiniz. Kaybetme korkusu: Doğruyu söylerse, ilişkinin krizde olduğunu kabul etmek zorunda kalacaktır.

Güveni ne yıkar?

Duygusal güvenilmezlik. Bugün aşk yeminleri edip yarın üç gün boyunca sessizliğe gömülmek, mesajları görmezden gelmek, ortadan kaybolmak. Seks rahatlama gerektirir; her an duygusal olarak sırta kadem basabilecek birinin yanında rahatlamak ise imkansızdır.

Seksi bir "hizmet" olarak görmek. "Bana borçlu" diye düşündüğünüzde, kadın kendini bir işlev gibi hisseder. Ve bir işlevden ibaret olduğunuzda güven barınamaz.

Bir kadın "güven yoksa seks de yok" diyorsa ya da bunu gösteriyorsa, bir erkek için bu bir sitem veya soğukluk değildir. Bu, bedeninin içsel güvenlik hissini takip ettiği bir yakınlık anlayışına dair bir mesajdır. Güven olmadan rıza biçimsel kalabilir, ancak duygusal derinlik ortaya çıkmaz. Bir erkeğin bunu bir engel olarak değil, bağın kalitesine giden bir rehber olarak görmesi önemlidir.

Dikkat etmeye değer ilk şey, kendi davranışlarınızın öngörülebilirliğidir. Güven büyük vaatlerle değil, tekrarlanan eylemlerle inşa edilir. Zamanında gelmek, anlaşmaları yerine getirmek, açıklama yapmadan ortadan kaybolmamak, planlar ve niyetler hakkında doğrudan konuşmak. Bir kadının tam olarak okuduğu şey bu tutarlılıktır. Sözler gerçeğe örtüştüğünde, gerginlik kendiliğinden dağılır.

İletişimde şeffaflık geliştirmek faydalıdır. Bir erkek basit soruların yanıtından kaçıyor, meseleyi şakaya vuruyor veya konuyu değiştiriyorsa, bir gizlilik hissi çöker. Hayatınızın her detayını paylaşmak zorunda değilsiniz, ancak açık bir üslup ve eylemlerinizin ardındaki saikler açıklama isteği önemlidir. Güven, sisin ve çifte anlamların olmadığı yerde güçlenir.

Duygusal yakınlık aceleyle getirilemez. Süreci büyük itiraflarla, baskıyla ya da gücenerek hızlandırmaya çalışmak tam tersi bir etki yaratır. Güven yavaş ve sakince büyür. Bir kadın, erkeği farklı durumlarda gözlemleme ve kendi sonuçlarına varma fırsatına sahip olmalıdır. Ona zaman tanındığında, bir sınava tabi tutulma hissi değil, içsel bir seçim hissi doğar.

Onun hislerine verdiğiniz tepkiye dikkat etmeye değer. Bir kadın şüphesini, korkusunu veya tedirginliğini paylaştığında, bunu hafife almamak veya alaya almamak önemlidir. Durumu abarttığını ya da fazla hassas olduğunu ima eden sözler, güveni her türlü hatadan daha hızlı kapatır. Sakince dinlemek ve saygılı bir tepki vermek, duygusal bir güvenlik hissi yaratır.

Manipülasyona asla başvurulmamalıdır. Sınamalar, kıskançlık, kasti sessizlik, rekabet yaratma çabaları güveni anında yerle bir eder. Bunlar ilgiyi artırmanın yolları gibi görünse bile kadının içinde kaygı ve mesafe doğar. Güven oyunlar üzerine değil, açıklık üzerine kurulur.

Onun sınırlarına saygı göstermek faydalıdır. Bir kadın zamana veya alana ihtiyacı olduğunu söylüyorsa, bu kararı kabullenmek aradaki bağı güçlendirir. Üstelemeyen bir erkek güvenilir olarak algılanır. Kadın, yanı başında onurunu kaybetmeden bir duraklamaya göğüs gerebilecek bir insanın olduğunu hisseder.

Beden sinyallerini hatırlamak önemlidir. Rahat bir nefes, yumuşak hareketler, karşılıklı dokunuşlar büyüyen bir güvenden söz eder. Gerginlik, katılık veya mekaniklik; durmak ve sohbete ya da baskısız bir paylaşıma geri dönmek için birer sinyaldir. Bunu fark edebilme becerisi erkeği dikkatli ve duyarlı kılar.

Temel kılavuz şudur: Güven talep edilemez. Yalnızca sükunet, tutarlılık ve saygı yoluyla kazanılabilir. Bir kadın erkeğin niyetlerine dair içsel bir güven duyduğunda yakınlık, bağın doğal bir devamı haline gelir. Böyle bir alanda "evet" sözcüğü özgür ve samimi duyulur; çünkü bir dürtüye değil, güvenilirlik ve sıcaklık hissine dayanır.

Güven neden kadın cinselliğinin temel ayarıdır?

Kadın sekse çok daha büyük riskler yatırır: hamilelik, doğum, eylem anındaki savunmasızlık. Erkek beyni sıklıkla "seks" ile "ilişkiyi" birbirinden ayırır. Kadın beyni (büyük oranda) sekse ilişkinin bir uzantısı olarak bakar. Bir kadın için rahatlatma ve açılma hali, uyarılmanın olmazsa olmaz koşuludur. Güven yoksa beden ıslanmayı engeller, pelvik kaslar gerilir. Bu biyolojidir: Beden "Tehlike! İhlal! Kötü genler taşıyan/güvenilmez bir partnerden hamile kalmak aleyhinedir!" der. Kadın erkeğe güvenmiyorsa, bilinçaltında erkek bir yabancı olarak algılanır. Hayatta olan bir partneri varken bir yabancıyla seks yapmak ise kadının kendine ihanetidir.

Bir kadın başı ağrıdığı için reddetmez. Erkek, "güvenlik sözleşmesi"nin temel şartlarını çiğnediği için reddeder. Bu durum çoğu zaman duygusal güvenilmezliktir. Erkek bugün aşk yeminleri eder, sonra üç gün boyunca sessizliğe gömülür, mesajları görmezden gelir, ortadan kaybolur. Kadın "ayağının altında sağlam bir zemin" hissetmez. Seks rahatlatma gerektirir; anlam veremediğiniz ve her an duygusal olarak sırta kadem basabilecek birinin yanında rahatlamak ise imkansızdır. Erkek sekse bir bütünleşme olarak değil, bir hizmet olarak yaklaşır ("bana borçlusun"). Kadın kendini bir açmanın ortasındaki boşluk gibi hisseder. Yalnızca bir işlevden ibaret olduğunuzda ise güven barınamaz.

Güven eksikliğinin en belirgin bedensel işareti, korunan libidoya rağmen vajinal kuruluk yaşanmasıdır. Kadında uyarılma olabilir, masturbasyon yapılabilir, seks fantezileri kurabilir (hatta erkeğin o eski haliyle sekis hayal edebilir). Ancak iş burada ve şu anda, bu belirli erkekle gerçek bir temasa geldiği anda "mekanizma bozuktur". Kadın kendini kusurlu hisseder: "Bende bir sorun var, ben frijidikim." Erkek ise reddedilmiş hisseder. İkisi de bedeninin yalnızca şu gerçeği haykırdığını anlamaz: "Sana artık güvenmiyorum."

Peki, bunu neden doğrudan söylemez? Çok basit görünür: "O olaydan sonra sana güvenmediğim için seks yapmak istemiyorum," demek yeterlidir. Ancak iki nedenden ötürü bu neredeyse imkansızdır:

1. Terslenme korkusu: Erkek buna sıklıkla sert bir tepki verir.

2. Kontrolü kaybetme korkusu: Gerçeği söylerse ilişkinin bittiğini kabul etmek zorunda kalacaktır, ancak ilişkinin sürmesini istemektedir.

Erkek, güvensizlik kaynaklı bir reddedilmeyi genellikle şahsına yönelik bir suçlama gibi algılar. Şöyle düşünür: "Beni tecavüzcü mü sanıyor? Aşağılığın teki olduğumu mu düşünüyor?" Bu da savunmacı bir saldırganlığı veya sessizce geri çekilmeyi tetikler. Kadının onu cezalandırmak için değil, kendini korumak için reddettiğini anlamaz. Güven olmadan yaşanan seks yalnız bir sekstir; iki beden birbirine dokunur ama ruhları bir duvarla ayrılmıştır. Kadın güven duymadığı için reddediyorsa, mesele artık seks değildir. Şu sorudur: "Sen benim dostum musun, yoksa düşmanım mı?" Ve kadın bu soruya dürüst bir cevap alana kadar, onun için fiziksel yakınlık bir işgalciye teslim

olmakla eşdeğer olacaktır. Emniyet düğmesiyle kapatılmış bir şeyi ne arzu, ne afrodizyaklar ne de ikna çabaları açabilir.

Ne yapmalı?

Kadın temkinli davranıyor, kendisiyle ilgili paylaşımlarda bulunmuyor, baş başa kalmaktan kaçınıyor, söylediklerinizi iki kez kontrol ediyor. Onu kandırmadığınızdan ya da kullanmadığınızdan emin olmaya ihtiyacı var.

Ne yapmalı: Şeffaf olun. Olmayan şeylerin sözünü vermeyin. Geç kalacaksanız haber verin. Küçük konularda bile yalan söylemeyin. Sizi tanıması için ona zaman tanıyın. Güvenilirliğinizi yavaş yavaş, adım adım gösterin. Olayları aceleye getirmeyin.

2. Nezaketen veya Acıdığı İçin Yapılan Sekse Hayır

"Arzusuz yakınlık her iki tarafı da alçaltır", Milan Kundera

Lafi dolandırmadan doğrudan konuya girelim.

Bir kadın "Ben nezaketen değil, arzuladığım için yaklaşmayı seçiyorum" dediğinde, sizi kırmaya çalışmıyordur. Kendi benliğini korumaya çalışıyordur. Ve ne garip ki ilişkinizi de korumaya çalışıyordur.

İşte onun içinde olup bitenler.

Kız çocuklarına küçüklükten beri uyumlu olmaları öğretilir. Yumuşak başlı. Uysal. "Babayı üzme," "Uslu kız ol," "İtiraz etme." Bu programlama yıllarca işler ve bir noktada yatak odasına girer. Kadın canı istediği için değil, kırmak istemediği için sekse evet der. Kavga çıksın istemez. "Kötü" olmak istemez.

Dışarıdan bakıldığında bu bir özen gibi görünür. İçeride ise yavaş bir yıkımdır.

Bilinçaltında şu inançlar oluşur:

Benim arzularım = önemsiz.

Onun keyfi = benim hislerimden daha önemli.

Reddetmek = kötü biri olmak.

Seks = iyi bir sevgilinin/eşin görevi.

Bir insan kendi bedensel duyularını düzenli olarak görmezden geldiğinde, duyarlılığı azalır. Kendisiyle olan bağı zayıflar. Ve bir noktada kadın artık hiçbir şey hissetmemeye başlar, kesinlikle hiçbir şey. Size karşı hissettikleri de dahil.

Bu sizin için neden önemli

Acıdığı için seks yapmak, bir ilişkinin yavaş yavaş ölmesidir. Âşık olmayı bırakıp rol yapan figüranlara dönüştüğünüz andır. Kadın rol yapar. Siz fark etmezsiniz (ya da fark etmemiş gibi davranırsınız). İkiniz de bu sahteliği hissedersiniz ama susarsınız.

Yataktaki acıma duygusu, bağı eşitlikten yoksun bırakır. Bir partner olmaktan çıkar, "hizmet edilen" biri haline gelirsiniz. Kulağa sert mi geliyor? Ama son derece dürüst.

Nasıl anlaşılır

Çok çabuk evet der. Gözlerinde hiçbir canlılık olmadan. Bedeninde bir açıklık olmadan. Hiçbir inisiyatif almadan. Başını sallar ama sokulmaz. Bu bir arzu değil, sizi incitmeme çabasıdır.

Gerçek rızada her zaman anda olmanın işaretleri vardır: sesteki yumuşaklık, doğal bir yakınlık, sürece duyulan ilgi. Bunlar yoksa, durun.

Ne yapmalı

Ona reddetmesi için alan tanıyın. Doğrudan söyleyin: "Hayır diyebilirsin, bu gayet normal." İşin paradoksu şudur ki özgürlük çekimi güçlendirirken, baskı onu yok eder.

Suçluluk duygusunu kullanmayın. Kırgınlık, gösterişli bir hayal kırıklığı ya da "O kadar da uğraşmıştım" gibi ifadeler yok. Bu psikolojik baskıdır ve güveni yok eder.

Odağınızı sonuçtan o anki duruma kaydırın. "Seks istiyorum" demek yerine bir atmosfer yaratın. Sohbet, mizah, hafif dokunuşlar, gizli beklentiler taşımayan ortak paylaşımlar. Bir kadın işleviyle değil, yalnızca varlığıyla değer gördüğünü hissettiğinde, arzu kendiliğinden gelir.

Felaket senaryoları yazmadan "hayır"ı duymayı öğrenin. Kadın reddediyorsa, size ihanet etmiş olmaz. Sadece istemiyordur. Reddedilmeyi sükunetle kabul edebilme becerisi en güçlü afrodizyaktır; güven ve arzu yaratır.

Bir kadın "nezaketen veya acıdığı için yapılan sekse hayır" dediğinde ya da bunu hissettirdiğinde, bu erkek için şahsının reddedildiği anlamına gelmez. Bu, sınırlar ve temasın kalitesi hakkında bir sinyaldir. Acıma duygusuyla yaşanan yakınlığın her iki tarafta da saygıyı yok ettiğini anlamak önemlidir.

İlk olarak, temasın durumuna dikkat etmek gerekir. Kadın çok çabuk, gözlerinde hiçbir canlılık olmadan, bedensel bir açıklık sergilemeden, hiçbir inisiyatif almadan evet diyorsa, bu bir arzu değil, kırmama çabası olabilir. Gerçek rızada her zaman anda olmanın işaretleri vardır. Sesteki yumuşaklık, doğal yakınlık, sürece duyulan ilgi bunlardandır. Bu sinyallerin yokluğu, durma ve diyalogu yeniden duygusal bir boyuta taşıma gerekliliğini gösterir.

Reddetmek için doğrudan alan açmak önemlidir. Hayır diyebileceğini ve bunun normal olduğunu belirten bir ifade içsel gerilimi kaldırır. Kadın bir zorunluluk hissetmeyi bırakıp bir seçim hakkı olduğunu hissetmeye başlar. İşin paradoksu şudur ki özgürlük çekimi güçlendirirken, baskı onu yok eder. Erkeğin, acıma duygusuyla elde edilen rızanın sonradan soğukluğa ve mesafeye dönüştüğünü hatırlamasında fayda vardır.

Suçluluk duygusu kullanılmamalıdır. Alınganlık imaları, sessizlik, gösterişli hayal kırıklığı ya da erkeğin ne kadar çabaladığına dair sözler psikolojik baskı oluşturur. Bu güveni yok eder ve kadına güvensizlik hissi verir. Dışarıdan kabul etse bile, içeride bir kopukluk olacaktır. İçsel onay olmadan yaşanan yakınlık, ardında daima bir gerilim tortusu bırakır.

Dikkati sonuçtan duruma çevirmekte fayda vardır. Bizzat seks eyleminin kendisinin peşine düşmek yerine atmosfere dikkat etmek önemlidir. Sohbet, mizah, hafif dokunuşlar, gizli beklentiler taşımayan ortak zamanlar doğal bir zemin yaratır. Kadın bir işlevi için değil, varlığı için değer gördüğünü hissettiğinde, arzu özgürce ve zahmetsizce doğar.

Bedenin geri bildirimini gözlemlemek faydalıdır. Kadın kaskatı kesiliyorsa, geri çekiliyorsa, dokunuşlara karşılık vermeyi bırakıyorsa ya da resmi bir nezaket takınıyorsa, bu durmak gerektiğine dair bir işarettir. Bu sinyallere saygı göstermek, güveni her türlü sözden çok daha güçlü bir şekilde inşa eder. Doğru anda duraklamayı bilen bir erkek, olgun ve güvenilir olarak algılanır.

Ayrıca erkeğin kendi içsel durumu üzerinde çalışması da önemlidir. Çekiciliğini kanıtlama ya da acilen onay alma arzusu çoğu zaman aceleciliğe yol açar. Sakinlik, özgüven ve kendi haysiyetine saygı, bir erkeği baskı kurmadan çekici kılar. Kadın, kendisine bir eksiklikten değil, bir doluluktan yaklaşıldığını hisseder.

Yakınlık, bir nezaket eylemi değil, karşılıklı bir seçim olmalıdır. Samimi bir arzunun bulunduğu yerde sıcaklık, hafiflik ve bir eşitlik hissi belirir. Yalnızca sözleri değil, o anki durumu da duyabilen bir erkek; kadının saygıyı kaybetme korkusu olmadan hem hayır hem de evet diyebileceği bir alan yaratır. Gerçek, mıknaş gibi çekici bir yakınlık da tam olarak böyle bir alanda doğar.

3. Aceleye ve Baskıya Maruz Kalındığında Sekse Hayır

"Sevgi zorlamaya tahammül edemez", Mahatma Gandhi

Acelecilik, yakınlığın düşmanıdır.

Her şey çok hızlı geliştiğinde, ruhun uyum sağlamaya vakti kalmaz. İçsel gerilim baş gösterir. İnsan durumu yaşamak yerine ona yetişmeye çalışır. Ve mahrem alan anda olmayı gerektirir. Bütünüyle. Acele etmeden.

Kadının bilinçaltında bu durum şöyle şekillenir:

Acele etmek = sadece bedeni istiyor.

Baskı = tekinsiz.

Aceleye getirmek = ritmime saygı duymuyor.

Sabır yok = sevgi yok.

Kadındaki uyarılma erkek uyarılmasından farklı işler. Kadının fiziksel olarak değil, duygusal olarak "ısınmak" için zamana ihtiyacı vardır. Acelecilik, kadını bu sürecin dışına çeker.

Baskı, seksin bir zorunluluk olduğu hissini yaratır. Zorunluluk ise arzuyu diğer her şeyden çok daha kesin bir biçimde öldürür.

Bir kadın "acele ve baskı varken sekse hayır" mesajını veriyorsa, bu erkeğin reddi ya da zoru oynama oyunu değildir. Bu, temasın temposu ve kalitesi hakkında bir sinyaldir. Kadın arzusu nadiren hızlanmadan doğar. Bir alan hissinden, ilgiden ve içsel bir gevşemeden ortaya çıkar. Bir erkeğin, aceleciliğin kadının soğukluğundan ziyade çoğu zaman kendi kaygısıyla ya da kendi önemini bir an önce teyit ettirme arzusuyla bağlantılı olduğunu anlaması önemlidir.

Fark etmeye değer ilk şey, etkileşimin ritmidir. Bir erkek sohbe, göz temasına ve karşılıklı uyumlanmaya neredeyse hiç vakit ayırmadan hızla fiziksel yakınlığa geçerse, kadın şeklen razı gelebilir veya nezaket sınırlarına çekilebilir. Arzu, duygusal bir bağ kurabilmek için zamana ihtiyaç duyar. Temasın, içsel bir zaman sayacı ve gizli bir sonuç beklentisi olmadan, kendiliğinden gelişmesine izin vermek faydalıdır.

Kadının bedensel tepkilerini gözlemlemek önemlidir. Yavaşlayan hareketler, karşılık verilmeyen dokunuşlar, zoraki bir gülümseme ya da gergin bir nefes, temponun fazla hızlı olduğunun işaretleridir. Böyle bir anda duraklamak ve odağı sohbe, mizaha veya ortak bir aktiviteye çevirmek daha iyidir. Zamanında durabilme yetisi, olgunluk ve saygı olarak algılanır.

Yakınlaşmayı bir göreve ya da gecenin amacına dönüştürmemelisiniz. Bir erkek sonuca önceden kesin gözüyle bakıyormuş gibi davrandığında, kadın sözcükler olmadan da baskı hisseder. Baskı; ısrarla, sık imalarla veya mesafeyi sürekli kapatmakla çok üstü kapalı bir şekilde de gelebilir. Kadının durumu gözetilmeden sergilenen nazik bir ısrar bile içsel bir direnç yaratır. Arzu kaçınılmazlıktan değil, özgürlükten doğar.

Aceleden uzak bir atmosfer yaratmak faydalıdır. Sakin bir konuşma temposu, ayrıntılara gösterilen dikkat, kadının durumuna duyulan samimi ilgi gevşemeyi besler. Kadın, yanı başında bir sonuca ulaşma çabası olmadığını hissetmeye başlar ve doğal bir tepki için alan açılır. Paradoksal olarak, kovalamacanın olmayışı çekimi daha da güçlendirir.

Zaman, emek veya beklentilerle ilgili argümanlara başvurmaya değmez. Erkeğin ne kadar uzun süre beklediğine ya da ne kadar çok çabaladığına dair cümleler bir mecburiyet hissi yaratır. Görev bilincinden doğan yakınlık, daima duygusal bir kopukluk izi bırakır. Herhangi bir yanıtı, tavrı veya ses tonunu değiştirmeden sükunetle kabul etmek çok daha güçlüdür.

Kendi içsel durumunuz üzerinde çalışmanız önemlidir. Acelecilik, genellikle reddedilme korkusundan veya kendini kanıtlama arzusundan kaynaklanır. Bir erkek kendinden emin bir dinginlik içinde olduğunda, varlığı yumuşak ve çekici bir hal alır. Bir kadın, olayları aceleye getirmeyen ve duraklamalardan korkmayan birinin yanında kendini güvende hisseder.

İyi bir kılavuz, ortak tempo ilkesidir. Yakınlık, her iki insanın da yakınlaşma hızını aynı şekilde hissettiği yerde gelişir. Biri hızlanırken diğeri yavaşlarsa gerilim doğar. Senkronize olabilme yetisi, her türlü baştan çıkarma tekniğinden daha önemlidir.

Ana fikir basittir. Baskı, arzuyu doğrudan bir reddedilişten çok daha hızlı yok eder. Yavaşlık, dikkat ve kadının içsel ritmine duyulan saygı, güveni ve doğal çekimi inşa eder. Aceleciliğin olmadığı yerde bir seçim hakkı ve sıcaklık hissi doğar. Böyle bir alanda "evet" sözcüğü kendiliğinden belirir; bir tavizin ya da nezaketin değil, yaşayan bir enerjinin taşıyıcısı olur.

Aceleciliğin fizyolojisi: "Hızlı seks" kadınlarda neden işe yaramaz? Birçok erkek samimiyetle anlamaz: "Nasıl olsa yapıyoruz, 10 dakika ile 30 dakika arasında ne fark var?" Fark çok büyüktür. Bir kadının uyarılabilmesi için kanın pelvik organlara akması gerekir. Bu da 20 ila 40 dakikalık sakin, nazik okşamalar gerektirir. Erkek acele ederse kan akışı sağlanamaz. Seks kuru, acı verici ya da hiçbir his uyandırmayan, düpedüz "plastik" bir şeye dönüşür. Acelecilik strestir. Kortizol üretilir. Bu da oksitosini (bağlanma ve haz hormonunu) bloke eder. Kadın seksten bir "ödül" alamaz; geride hoş bir tortu kalmaz. Yalnızca "bitti" diye bir rahatlama kalır. Sürekli aceleye getirilen seks kadında şartlı bir refleks yaratır: "Seks = rahatsızlık ve can sıkıntısı." Bolca vakit olduğunda bile artık cinselliği hiç istemez hale gelir.

Kültürde bir kadının her zaman güzel olması, gül gibi kokması ve 7/24 hazır beklemesi gerektiğine dair bir mit vardır. Gerçekte ise bir kadın bazen: bacaklarını tıraş etmemiştir, bitkin düşmüştür, vücudu şiştir, hastadır, eski ve esnemiş bir iç çamaşırı giymiştir, sadece uyumak istiyordur, utanıyordur. Ve erkek tam o anda seks için bastırır. Kadın o tabloya uymadığı için reddetmek zorunda kalır. Yakınlaşma anında öyle görülmek istemez. Tam o andaki baskı, kadının öz saygısına inen bir darbedir. Kadın şunu duyar: "Nasıl görüldüğün ya da ne hissettiğin umurunda değil, bana gereken bana lazım."

Kadınlar neden "Bana baskı yapma" demez?

Erkek bu cümleyi genellikle bir suçlama olarak algılar. Hemen kendini savunmaya başlar: "Baskı yapmıyorum ki, sadece inisiyatif aldım!" Konuşma bir kavgaya dönüşür. Kadın ise bunun apaçık ortada olması gerektiğini hisseder. "Yorgun olduğumu görmüyor mu? Temel gerçekleri neden açıklamak zorunda kalayım?" Erkeğin istemesine karşılık kendisinin istemiyor olmasından ötürü gerçekten kötü hisseder. Tıpkı onun yapabildiği gibi bir saniyede "motoru çalıştıramadığı" için kendine kızar.

Ne yapmalı?

Olayları aceleye getiriyorsunuz: Hemen bir ilişki teklif ediyor, hızlı bir yakınlaşma için ısrar ediyor, o henüz hazır değilken fiziksel temasa geçiyorsunuz. O ise geri çekiliyor, bahaneler uyduruyor.

Ne yapmalı: Yavaşlayın. Sizin için sadece sonucun değil, kendisinin de önemli olduğunu gösterin. Onun temposuna saygı duyun. Hızlı kararlar talep etmeyin. Düşünmesi için ona alan verin. Küçük konularda söylediği her "hayır" sükunetle kabul edilmelidir.

4. Güvende Hissetmiyorsa Sekse Hayır

"Korkunun olduğu yerde sevgi barınmaz", Seneca

Bir kadın için güvenlik, kapıdaki kilitler ya da girişteki bir güvenlik görevlisi değildir.

Sakin bir ses tonudur. Öngörülebilir tepkilerdir. Ani parlamaların olmayışıdır. Olay çıkarmadan "hayır"ı kabul edebilme yetisidir. Yanınızdayken omuzlarını gevşetebilmesidir. Kelimenin tam anlamıyla.

Bir kadının bedeni, güvenlik sinyallerine zihninden daha hızlı tepki verir. Ortam sakirse nefes düzene girer, temas kurma isteği belirir. Değilse savunma mekanizmaları devreye girer:

Parlama = tehlike.

Öngörülemezlik = kaygı.

Kaba espriler = saygısızlık.

"Hayır" dedikten sonra gelen baskı = güvensiz.

Kendine güvenen ve karizmatik bir erkek bile, reddedilmeye karşılık öfkeliyse, sertse ya da alaycıysa güvensiz görünebilir. Nerede duracağını bilen bir erkek güvenilir olarak algılanır.

Bazen bir ilişkideki en önemli kural son derece yalın bir şekilde ifade edilir ve içsel bir pusula gibi duyulur. Yakınlık, yalnızca güvenlik hissinin olduğu yerde mümkündür. Bu sözler olgunluk ve kişinin kendi ruhsal yapısını derinlemesine anlamasını barındırır. Bu bir katılık ya da partnere mesafe koyma değildir. İçsel bütünlüğü koruma ve kendi duygularına saygı duyma yönündeki doğal bir arzudur.

Güvenlik hissi yalnızca fiziksel koşullarla bağlantılı değildir. Duygusal atmosferi, ses tonunu, yüz ifadesini, bir insanın sözünü tutma yetisini ve davranışlarında öngörülebilir olmasını da kapsar. Bir kadın birçok sinyali aynı anda algılar ve bedeni bunlara zihninden daha hızlı tepki verir. Ortam sakir ve dostane olduğunda gevşeme belirir, nefes daha düzenli hale gelir ve temas kurma isteği doğar. Bu durum irade gücüyle yaratılamaz. Güvenden ve içsel bir destek hissinden oluşur.

Güvenlik hissi yoksa, ruhsal yapı otomatik olarak savunma mekanizmalarını devreye sokar. Gerginlik doğar, otokontrol artar, hareketler kısıtlanır. Bu durumda yakınlık, duyguların doğal bir devamı olmaktan çıkar ve içsel bir üstesinden gelme gerektiren bir eyleme dönüşür. Güçlü bir çekim bile kaygı hissini bütünüyle telafi edemez, çünkü beden daima kendi güvenliğini korumaya çabalar.

Güvenliğin öneminden söz eden bir kadın, yüksek düzeyde bir öz farkındalık sergiler. İçsel tepkilerini fark edebildiğini ve bunlara saygı duyabildiğini gösterir. Bu, partnerine yönelik bir suçlama ya da araya mesafe koyma girişimi değildir. Sakinliğin, güvenilirliğin ve duygusal istikrarın değer gördüğü, daha dikkatli ve özenli bir etkileşime davettir. Böyle bir atmosferde, her iki insanın da içsel bir gerilim yaşamadan açılabilceği bir alan oluşur.

Bir erkek için bu tür sözler, kendi varlığının niteliğine dair bir rehber dönüşür. Yalnızca eylemlerin değil; ses tonlamasının, davranışlardaki tutarlılığın ve başka bir insanın durumuna dikkat edebilme becerisinin de önemli olduğunu gösterir. Yanı başında güvenilirlik ve saygı hissedildiğinde tedirginlik yok olur ve doğal bir çekim belirir. Güvenlik, üzerinde güvenin inşa edildiği temeli yaratır; güven de duygusal ve fiziksel yakınlığı güçlendirir.

Yakınlık, içsel bir korunma hissiyle yakından bağlantılıdır. İnsanın kendini sakın hissettiği yerde bedeni ve duyguları da ahenk içinde işlemeye başlar. Yumuşaklık, açıklık ve partnere yönelik samimi bir ilgi belirir. Yakınlık sıcaklık ve derinlikle dolar. Saygı, güven ve psikolojik rahatlık atmosferinde doğan içsel bir uzlaşımın, yaşayan bir arzunun ifadesi hâline gelir.

Bir kadın, kendini güvende hissetmediğinde sekse "hayır" diyorsa bu, bir erkeğin duyabileceği en önemli sinyallerden biridir. Mesele yalnızca fiziksel güvenlikten ibaret değildir. Çoğu zaman duygusal ve psikolojik bir histir bu. Bir kadın güçlü ve çekici bir erkeğin yanında bulunsa dahi, onun tepkilerine, sözlerine ya da sınırlarına dair bir kesinlik yoksa yine de kaygı hissedebilir. Güvenlik, arzunun temelidir. O olmadan, akıl aksini söylese bile beden içgüdüsel olarak kapanır.

Anlaşılması önemli olan ilk şey, güvende hissetmeme işaretleridir. Gergin bir beden, kavuşturulmuş kollar, sık nefes alıp verişler, dokunuşlara karşılık yapılan sivri şakalar, sık sık telefonu kontrol etmeler, mesafeyi artırma çabaları. Bu bir soğukluk ya da bir oyun değildir. Bunlar sinir sisteminin korunmaya dair verdiği sinyallerdir. Bir erkeğin yalnızca sözleri değil, sözel olmayan tepkileri de fark etmeyi öğrenmesi faydalıdır. Bu sinyallere saygı duymak, güveni tüm iltifatlardan daha hızlı inşa eder.

Bir öngörülebilirlik hissi yaratmakta fayda vardır. Sakin bir ses, ani hareketlerin olmaması, kişisel alana saygılı davranılması kadının bedenine rahatlama sinyali verir. Yakınlarda bir baskı tehdidinin yahut öngörülemeyen duygusal patlamaların olmadığını göstermek önemlidir. Kendine güvenen, karizmatik bir erkek bile; çabuk parlayan, sert yahut reddedilme karşısında alaycı biriye güvensiz görünebilir.

Korkuyu ya da tedirginliği görmezden gelmemelisiniz. Her şeyi kafasında kurduğunu ya da fazla gergin olduğunu ima eden ifadeler kaygıyı artırır. Kadın kendi durumunu paylaşmaktan vazgeçer ve kapanıklığa çekilir. Çok daha güçlü olan yol, hislerini derhâl düzeltmeye çalışmaksızın onları sakince kabul etmektir. Basit bir anlayış ve nazik bir tepki, destek hissi verir.

Fiziksel sınırlara saygı duymak önemlidir. Bir kadın geri çekiliyorsa ya da elini uzaklaştırıyorsa bu, hiçbir yorum yahut sitem olmaksızın durmak için bir sinyaldir. Şakayla, ısrarla ya da zorlayarak devam etmeye çalışmak, güvenlik hissini anında yok eder. Durmayı bilen bir erkek güvenilir ve olgun algılanır. Bu da derin bir düzeyde içsel güven inşa eder.

Duygusal atmosfere dikkat etmekte fayda vardır. Güvenlik; alayın, kaba kıyaslamaların, saldırgan mizahın yahut sert yargıların bulunmadığı yerde doğar. Bir kadın; sakince konuşabilen, sesini yükseltmeyen ve ufak aksiliklerde öfke göstermeyen bir erkeğin yanında rahatlar. İletişimin tonu, bedensel güvenlik hissini doğrudan etkiler.

Yakınlaşmayı hızlandırmanın bir yolu olarak alkolü kullanmamalısınız. Dışsal rahatlama, içsel güvenliğe eşit değildir. Kadın durumun kontrolden çıktığını hissederse güven yıkılır. Sahici bir güvenlik hissi kaygıyı uyuşturmaktan değil, zihin berraklığından ve bilinçli seçimden doğar.

Kendi metanetiniz üzerinde çalışmak önemlidir. Duygularını kontrol eden, hatalarını kabul edebilen ve duraklamalardan korkmayan bir erkek, etrafında bir sakinlik alanı kurar. Kadın, yanındaki kişinin saldırganlığa yahut kırgınlığa kaymaksızın gerilime katlanabildiğini hisseder. Bu durum içsel dayanak hissini güçlendirir.

Ana rehber ilke basittir. Güvenlik; saygı, öngörülebilirlik ve nezaketten doğar. Bir kadının omuzlarını gevşetebildiği, özgürce konuşabildiği ve sert bir tepki beklemediği yerde, yakınlaşmaya yönelik doğal bir arzu belirir. Böylesi bir atmosferde yakınlık bir engeli aşmak değil, güvenin ve içsel sakinliğin bir devamı hâline gelir.

Cinsellik bağlamında "güvensiz" ne anlama gelir?

Bir kadın için güvenlik, yalnızca doğrudan bir hayat tehdidinin bulunmaması değildir. Şunları içeren bir bütündür:

Fiziksel güvenlik. Canının acıtılması korkusu. "Dur" dediğinde onun durmayacağı korkusu. Kabalık, aşağılanma, şiddet korkusu. Erkeğin daha güçlü olduğu ve bir şey olursa kendini savunamayacağı korkusu.

Üreme güvenliği. İstenmeyen hamilelik korkusu. Partnerin sormadan prezervatifi çıkarma korkusu. Sonrasında sonuçlarla tek başına uğraşmak zorunda kalma korkusu.

Duygusal güvenlik. Seksin ardından bir kenara atılma, alaya alınma, görmezden gelinme korkusu. Savunmasızlığın kendisine karşı kullanılacağı korkusu. Sabah olunca erkeğin çekip gideceği ya da bir yabancıya dönüşeceği korkusu.

Sosyal güvenlik. İnsanların bunu öğrenip yargılayacağı korkusu. Erkeğin mahrem detayları paylaşacağı korkusu.

Bir kadın tehlike sezdiğinde, bedeninde bir hayatta kalma tepkisi başlar. Mantıktan ve arzudan sorumlu olan serebral korteks devre dışı kalır. Kadim bir sürüngen yapı olan beyin sapı etkinleşir.

Kadın donakalır. Hatta fiziksel olarak onay dahi verebilir fakat bu, arzuyla yaşanan bir seks olmayacaktır. Felç hâliyle yaşanan bir seks olacaktır. Kayganlaşma oluşmaz. Kaslar kasılmıştır. Sinirler gergindir. Kadın zevk almaz. Bunun bitmesini bekler.

Neden "Korkuyorum" demez? Bir kadın, kendi erkeğinden korktuğunu itiraf etmekten utanır. Bu, ilişkinin anormal olduğunu, "yanlış olanı" seçtiğini, kendisinin bir kurban olduğunu kabul etmek demektir. "Yorgunum" demek daha kolaydır. Gerçeği söylerse erkeğin daha da öfkeleneneceğinden korkar. Kendi dürüstlüğünün tam da en çok korktuğu şeyi kışkırtacağından korkar.

Seviyeleri birbirinden ayırt etmek önemlidir, çünkü her seviyedeki ret aynı şekilde duyulur ("İstemiyorum"), fakat nedenler farklıdır.

Seviye 1. İhlal edilen sınırlar

Kadın duş alırken banyoya girer. Yatak odasının kapısını çalmaz. Kadın uyurken ya da yemek yerken ona dokunur. Cinsellik, ön sevişme olmaksızın, şefkatin tek biçimidir. Ret: Kadın geri çekilir çünkü bedeni artık kendisine ait değildir. Küçük şeylerde bile.

Seviye 2. Acının hiçe sayılması

Bir keresinde canını acıtmış ve kadın istediğinde durmamıştır. "Dayan, bir şey yok" demiştir. Nasıl hissettiğini, rahat olup olmadığını sormamıştır. Ret: Beden bu erkek = acı eşitlemesini hatırlamıştır. Orgazm engellenir, libido kapanır. Bu bir intikam değildir, bağışıklıktır.

Seviye 3. Tehdit

Bağırarak, tabakları parçalamak, duvarları yumruklamak. Tehditler: "Seni başka kimse almaz", "Başkasını bulurum." Kontrol: Telefonunu kontrol etmek, arkadaşlarıyla görüşmesini yasaklamak. Kıskançlığın sorgulara ve aramalara dönüşmesi. Ret: Kadın kelimenin tam anlamıyla canı için savaşılmaktadır. Beden "üreme" değil, "hayatta kalma" moduna geçer.

"Ama benimle kalıyor" Kadının korkudan dolayı reddettiği bir erkeğin en büyük yanılgısı budur. Kadın sevdiği için kalmaz. Gidecek yeri olmadığı için kalır. Ayrılmaktan korktuğu için (tehditler, takip etme) kalır. Değişeceğini umduğu için kalır. Kendi durumunu geçiştirdiği ("herkeste böyle") için kalır. "İç pusulası" kırılmıştır, normun nerede bittiğini ve istismarın nerede başladığını artık ayırt edemez.

Ne yapmalı?

Yanınızda rahatsız hissederseniz, tepkinizden, öfkenizden, öngörülemezliğinizden korkar. Belki de sözlerinizde fazla kırıcsınız ya da saldırganlık gösteriyorsunuzdur.

Ne yapmalı: Öngörülebilir olun. Duygularınızı kontrol edin. Sesinizi yükseltmeyin, ani hareketler yapmayın. Güvenli olduğunuzu gösterin: sakince konuşun, kişisel alana saygı gösterin, sınırları ihlal etmeyin. Onun tarafında olun.

1. Korkusunun gerçek olduğunu kabul edin. Siz zararsız olduğunuzu düşünseniz bile. Bir kadın korkuyorsa bir nedeni vardır. İçinde hangi düğmelere basıldığını bilemezsiniz.

2. Baskı yapmayı bırakın. Tamamen. Bir hafta, bir ay, bir yıl boyunca. Seks sizin hakkınız değildir. Ortak bir kutlamadır. Kadın iyi değilse kutlama da olmayacaktır.

3. Güvenliği sözlerle değil, eylemlerle yaratın. "Acıyor mu? Bu rahatsız edici mi? Durmalı mıyız?" diye sorun ve gerçekten durun. Reddedilmeyi gücenmeden ya da soğuk savaş başlatmadan kabul edin. İstemediği yerlerde ve zamanlarda dokunmayın. Birisi onu tehdit ederse başkalarına karşı koruyun. Sözlerinizi tutun. Söylediyseniz yapın. Güvenilirlik iyileştirir.

4. Ona öfkelenme hakkı tanıyın. Bir kadın yıllarca korku yüzünden cinselliğe katlandıysa, öfkeli olmaya hakkı vardır. Çığlık atmaya, ağlamaya, nefret etmeye hakkı vardır. Bu bir nankörlük değildir. Donup kalmış acının serbest kalmasıdır.

5. Terapi. Her ikisi için de. Bireysel olarak ve çift olarak. Çünkü böyle bir çukurdan tek başınıza tırmanıp çıkmak neredeyse imkansızdır. Güvenlik, kadının "hayır" diyebilmesi ve sonuçlarından korkmamasıdır. Ve "evet" diyebildiğinde, bunun kendi özgür, neşeli "evet"i olmasıdır. Eğer kadın susuyor, katlanıyor, duvara dönüp kaskatı kesiliyorsa, bu cinsellik değildir. Bu hayatta kalmadır.

Güvensiz hissetmekten kaynaklanan ret, ilgi kaybı değildir. Utanç ve korkuyla bastırılmış bir yardım çılgılığıdır. Bunu duymak, potansiyel olarak hem kadını hem de ilişkiyi kurtarmak demektir.

5. Stres Sonrasında Cinselliğe Hayır

"Ruhun açılabilmesi için önce dinlenmeye ihtiyacı vardır", Carl Jung.

Stres bir heves ya da bahane değildir. Bedenin tüm kaynaklarını hayatta kalmaya yönelttiği bir durumdur. Nasıl bir yakınlık olabilir ki?

Kortizol seviyeleri tavan yaptığında beden, "kurtulmak" için gerekmeyen her şeyi kelimenin tam anlamıyla kapatır. Libido, devre dışı bırakılacaklar listesinin ilk sırasındadır.

Bilinçaltında şunlar olur:

Stres = hayatta kalma modu.

Hayatta kalma modu = cinselliğe vakit yok.

Erkeğin "Hadi rahatlayalım" demesi = bir görev daha.

Anlayış eksikliği = yalnızlık.

İşte teslim tarihi varken, annesi hastanedeyken ve çocuk geceleri uyumuyorken bir kadın "öylece rahatlayamaz." Tam o anda gelen bir cinsellik önerisi, ilgi ve şefkat olarak değil, bir talep daha olarak algılanır.

Yakınlık, kişi içsel bir istikrar ve duygusal bir denge hissettiğinde açılır. Gerilim yaşandıktan sonra kendine dinlenmek, nefes almak ve duyarlılığı yeniden kazanmak için zaman tanımak önemlidir. Toparlanmak benlik farkındalığını güçlendirir ve teması daha canlı ve samimi kılar. Böyle bir durumdaki yakınlık sıcaklık ve derinlikle dolar çünkü beklentileri karşılamaya çalışmaktan değil, içsel bir uzlaş ve dinginlikten doğar.

Bir kadın "stres sonrasında cinselliğe hayır" diyorsa bu bir heves ya da ilgi kaybı değildir. Ruhun ve bedenin aşırı yüklenmeye verdiği doğal bir tepkidir. Yoğun gerilimin ardından beden korunma ve toparlanma modundadır. Bu durumda arzu sonsuza dek yok olmaz, sadece geçici olarak yerini huzur ihtiyacına bırakır. Bir erkeğin, tam bu anda yakınlığı hızlandırmaya çalışmanın ilgi olarak değil, ek bir baskı olarak algılandığını anlaması önemlidir.

Fark etmeyi öğrenmeye değer ilk şey stresin belirtileridir. Dalgın bir bakış, kısa yanıtlar, yorgun bir yüz ifadesi, asabiyet, yavaş hareketler veya tam aksine huzursuzluk. Bir kadın fiziksel olarak yanınızda bulunabilir ama duygusal olarak kaygılarına kapılıp gitmiştir. O anda sinir sistemi yakınlıkla değil, dengeyi yeniden sağlamakla meşguldür. Teması yakınlığa doğru yönlendirme girişimi genellikle içsel bir direnci tetikler.

Odağı beklentiden desteğe kaydırmak yararlıdır. Cinselliğe dair imalar yerine, sakın bir mevcudiyet çok daha güçlü bir etki gösterir. Sıcak bir sohbet, çay, birlikte film izlemek, devamı gelmeyen sessiz bir sarılma ilgi hissi verir. Kadın, kendi durumunun sonuçtan daha önemli olduğunu hisseder. Güveni yeniden kuran ve zamanla doğal arzuyu uyandıran şey de tam olarak budur.

Alınmamalı veya reddedilmeyi kişisel algılamamalısınız. Erkeğin nasıl çabaladığına veya beklediğine dair cümleler suçluluk hissi yaratır. Suçluluk, çekimi her türlü çatışmadan daha hızlı yok eder. Erkek soğuklukla ya da mesafe koyarak karşılık verirse kadın bunu güvensizlik hissi olarak hatırlar. Bir dahaki sefere, stres olmadan bile rahatlaması onun için daha zor olacaktır.

Bedensel sinyallere saygı duymak önemlidir. Kadının omuzları gerginse, dokunuşlara karşılık vermiyorsa veya hızla geri çekiliyorsa bu bir aşırı yüklenme işaretidir. Böyle bir anda en iyi eylem yavaşlamak ya da durmaktır. Bir duraklama ilgiyi azaltmaz, aksine olgunluk ve duyarlılık gösterir. Durumu okuyabilen bir erkek güvenilir olarak algılanır.

Toparlanma için koşullar yaratmak yararlıdır. Sessizlik, yumuşak bir aydınlatma, sakın bir sohbet temposu, bakımın basit gündelik jestleri sinir sisteminin alarm modundan çıkmasına yardımcı olur. Bazen sadece alan tanımak ve konuşma talep etmemek yeterlidir. Bir kadın, beklentileri derhal karşılama ihtiyacının olmadığı yerde rahatlar.

Kadın istemeden, onu sorunlardan uzaklaştırmanın bir yolu olarak yakınlığı kullanmamalısınız. Niyet iyi olsa bile bu, onun durumunu anlamamak olarak algılanabilir. İlk olarak duygusal dengeyi

yeniden sağlamak önemlidir ve yakınlık ancak ondan sonra mümkündür. Arzu, beden kendini savunmayı bıraktığında doğal olarak ortaya çıkar.

Kendi içsel durumunuz üzerinde çalışmaya da değer. Bir erkek bir duraklamayı öfkelenmeden göğüsleyebiliyorsa ve değerini anında yakınlık yoluyla teyit etme arayışında değilse, mevcudiyeti sakın ve çekici hale gelir. Kadın yakında bir talep değil, istikrar hisseder.

Temel kılavuz şudur: Stres sonrasında bir kadının her şeyden önce uyarılmaya değil, güvenliğe ve toparlanmaya ihtiyacı vardır. Erkek sabır, ilgi ve onun durumuna saygı gösterdiğinde, duygusal bağı güçlendirir. Ve o zaman yakınlık bir zorunluluk ya da gerilimi atma yolu olarak değil, sıcaklığın ve iç huzurun doğal bir devamı olarak ortaya çıkar.

Stres altındaki bir erkeğin bu reddi anlayabilmesi için temel biyolojik adaletsizliği görmesi gerekir. Stres, testosteron ve kortizol seviyelerini yükseltir. Pek çok erkek tam da kriz anlarında cinsel gerilim dalgası yaşar. Bir rahatlamaya, fiziksel bir çıkış noktasına, cinsellik yoluyla güçlerinin ve erkekliklerinin onaylanmasına ihtiyaç duyarlar. Onlar için cinsellik stresin ilacıdır.

Kadın için ise stres, östrojen ve progesteronu keser. Beden enerji tasarrufu moduna geçer. Evrimsel açıdan bakıldığında: Etrafta tehlike, açlık ve kaos varsa hamile kalmak bir seçenek değildir. Kaynak yoktur. Libido, uyku modundaki gereksiz bir özellik gibi sadece kapanır. Kadın için stres anında cinsellik ek bir yükür.

Zor bir günün, haftanın ya da dönemin ardından bir kadın reddettiğinde bunu çoğu zaman kendisi de açıklayamaz: "Sanki onu seviyorum, sanki istemek istiyorum ama beden sessiz." Bu depresyon değildir. Nörobiyolojidir. Kortizol (stres hormonu) dopamin ve oksitosin reseptörlerini bloke eder. Erkek her şeyi doğru, nazikçe, yavaşça, güzelce yapsa bile kadına bir zevk sinyali ulaşmaz. Hoştur ama uyarıcı değildir. Bir kediyi sevmek gibidir: Sıcak, huzurlu, ama cinsel değil. Kas gerilimi: Stres her zaman bedende yaşar. Omuzlarda, boyunda, leğen kemiğinde. Uyarılma hissetmek için rahatlamamız gerekir. Stres altında rahatlamak, kendine nefes almamayı emretmek gibidir. İrade gücüyle imkansızdır. Kadın "istemiyor" değildir. Kendini "ister hale getiremiyor." "

Kadınlar neden açıklamaz? Basit görünürdü: Doğrudan "Stresliyim, zamana ihtiyacım var" deyin. Ama çoğunlukla kadın sessiz kalır ya da geçiştirir.

Nedenler: Kendisi de anlamıyordur. Onu sevdiğine göre istemesi "gerektiğini" düşünür. İstemiyorsa kendisinde bir sorun olmalıdır. Sevgisinin bittiğinden korkar, bu korkuyu kendine itiraf etmekten korkar. Geri çevrilmekten korkar. "Ne var yani, yorgunsun", "Benim günüm de zordu ama ben yine de istiyorum", "Sen sadece benimle olmak istemiyorsun" gibi cümleler, içini dökme arzusunun kalıcı olarak öldürür. Erkeği koruyordur. Kendi "sorunlarıyla" erkeğe yük olmaktan rahatsızlık duyar. Kolaylık sağlamaya, güçlü olmaya, her şeyi kendi başına halletmeye alışmıştır. Tükendiğini itiraf etmek utanç verici hissettirir.

Bir kadın stres yüzünden düzenli olarak reddediyor, bir erkek de düzenli olarak baskı yapıyor, alınıyor ya da talep ediyorsa ölümcül bir döngü başlar:

1. Stres (iş, çocuklar, para).
2. Tükenmişlik.
3. Partnerden gelen baskı ya da içişleme.
4. Yeni bir stres, bu kez ilişki yüzünden.
5. Daha da büyük tükenmişlik.
6. Libidonun tamamen kapanması.

Bu döngünün altı ayından sonra kadın artık neden istemediğini hatırlamaz. Yalnızca şunu bilir: "Cinsellik = sorunlar." Ve bilinçaltında her türlü yakınlıktan, hatta tensel olandan bile kaçınmaya başlar.

Bir erkek ne yapmalıdır?

Kadın yorgundur, işinde ya da hayatında sorunlar vardır ve şu sıralar insanlarla görüşecek ya da randevulara çıkacak hâli yoktur. Yoğunluğunu gerekçe göstererek buluşmaları geri çevirebilir.

Ne yapmalı: Bunu kişisel algılamayın. İlginizi gösterin: "Zor bir dönemden geçiyorsun galiba. Rahatlamak ya da içini dökmek istersen buradayım." Buluşmalar için üstelemeyin, toparlanmasına izin verin. Bazen yapabileceğiniz en iyi şey geri çekilip beklemektir.

Stresi cinsellikle tedavi etmeye çalışmaktan vazgeçmelisiniz. Bir kadın tükenmişse, onu bir orgazm kurtaramaz. Orgazma değil, omzundaki yükün bir kısmını hafifletecek birine ihtiyacı vardır. Çorba yapın, çocukları alın, arkasından bir şey gelecekmiş imasında bulunmadan sırtını ovun. Şefkat göstermeyi cinsellikten ayırın. Baskı içermeyen bir sarılma en iyi ilaçtır. Ancak bu, kadının bunun bir ön sevişme olmadığını kesinlikle bilmesi koşuluyla geçerlidir. Sokulup uyuyabileceğini ve 5 dakika sonra kimsenin ona dokunmaya başlamayacağını bilmelidir. Doğru şekilde sorun. "E, takılalım mı o zaman?" diye değil; "İçini dökmeye ihtiyacın var mı? Nasıl yardımcı olabilirim? Yanında kalmamı mı istersin, yoksa seni yalnız mı bırakayım?" diye sorun.

Reddedilmeyi duruşunuzu bozmadan kabullenin. Bir kadın "Hayır, pestilim çıktı" dediğinde bir erkeğin yapabileceği en çekici hareket, içtenlikle şöyle yanıt vermektir: "Hadi ya, tüh, seni çok istemiştim. Ama anlıyorum. Gel buraya, sadece sarılacağım."

6. Kırgın Olduğunda Cinselliğe Hayır

"Kırgınlık, kalbi her türlü sözden daha hızlı kapatır", Frédéric Beigbeder

Bir kadın için cinsellik ve duygusal bağ, birleşik kaplar gibidir. Onu kırdıysanız, öylece "hiçbir şey olmamış gibi davranamaz". Ruhsal yapısı bunu bir ihanet olarak algılar.

İçindeki kırgınlık avazı çıktığı kadar bağırır: "Bana acı verdin ve şimdi benden zevk mi istiyorsun? Olmaz. Önce bu acının kabul edilmesi gerek."

Klasik algı çatışması:

Erkek için: Kavga ve cinsellik = farklı evrenler.

Kadın için: Kavga ve cinsellik = tek bir zincir.

Kırgınlık açık olabilir; kadın bunu dosdoğru söyler. Ya da gizli olabilir ki en tehlikeli türü de budur. Gülümser, her zamanki gibi davranır. Fakat konu yakınlaşmaya geldiğinde, beden "hayır" der. Üstelik kadın da nedenini her zaman anlayamaz.

Bir de birikmiş kırgınlık vardır. Bu tek bir olaydan ibaret değildir; yüzlerce küçük "unuttu", "sormadı", "yanımdan öylece geçip gitti" anının sonucudur. Tek başlarına önemsizdirler. Birlikte ise beton bir duvara dönüşürler.

Kırgınlık, beklentilerin hayal kırıklığıyla veya acıyla çarpıştığı yerde doğar. Sessiz ve dışarıdan neredeyse görünmez olabilir ama içeride çok net hissedilir. Düşünceler söylenen sözlerle, ses tonuna, yapılan hareketlere geri döner durur. Dikkat, şimdiki andan ziyade yaşanan deneyime odaklanır. Böyle bir ruh hâlindeyken, yakın temas için gereken o hafifliği ve kendini akışa bırakma hissini yakalamak zordur. Beden duygusal arka planı yansıtır ve daha mesafeli bir hâl alır; duygular ise canlılığını yitirir.

Kırgınlığın arzusu üzerindeki etkisini fark eden bir kadın, duygusal bir farkındalık ve kendine saygı sergiler. Yaşadıklarını önemli görür ve onlara var olma hakkı tanır. Bu durum, içsel bütünlüğü korumaya yardımcı olur ve gizli bir öfkenin birikmesini engeller. Gerçek yakınlık açıklık gerektirir; dile getirilmemiş bir acının bulunduğu yerde ise açıklık imkânsızdır.

Partner için böyle bir durum, diyalogun ve duygulara gösterilecek özenin ne kadar önemli olduğuna dair bir işarete dönüşür. Kırgınlık kendiliğinden nadiren geçer. Kabul görmeye ve anlayış ile samimiyete alan tanıyan sakın bir konuşmaya ihtiyaç duyar. Gerginlik konuşulup ortak bir çözüme ulaşıldığında, duygusal mesafe de küçülür. Sıcaklık hissi belirir ve doğal çekim geri döner.

Yakınlık, insanın duygusal durumuyla yakından ilişkilidir. Uyum ve netliğin olduğu yerde, sıcaklığı ve enerjiyi paylaşma arzusu doğar. Bir deneyim kendine çıkış yolu bulup anlayışa dönüştüğünde, ilişki daha derin ve daha dirençli bir hâl alır. Böyle bir ruh hâli içindeki yakınlık anlam ve şefkatle dolar; çünkü içsel bir mutabakattan, güvenden ve duygusal dinginlikten doğar.

Bir kadın "kırgınken cinselliğe hayır" diyorsa, bu durum çekimin bittiği anlamına değil, duygusal bir engele işaret eder. Kırgınlık bedeni değil, kalbi kapatır. O anda yakınlık, yersiz ve hatta acı verici olarak algılanır; zira içeride kabul görme ve anlaşılma hissi yoktur. Bir erkeğin, çatışmayı çözmeden yakınlaşmaya çalışmanın mesafeyi kapatmak yerine daha da açacağını kavraması önemlidir.

Fark etmeyi öğrenmeye değer ilk şey, kırgınlığın işaretleridir. Kısa ve resmi yanıtlar, göz temasının olmaması, soğuk bir nezaket, gergin bir yüz ifadesi ya da bariz bir mesafelilik. Kadın her şeyin yolunda olduğunu söyleyebilir ama ses tonu ve beden dili kapalılığını ele verir. Bu, ısrarı artırmak için değil, durup konuşmaya dönmek için bir işarettir.

Dikkati fiziksel yakınlıktan duygusal yakınlığa kaydırmak yararlıdır. Sakin bir ses tonuyla onun durumu hakkında sorulan basit bir soru, çoğu zaman uzun uzadıya yapılan açıklamalardan çok daha güçlü bir etki yaratır. Hemen bir cevap talep etmemek ve sözünü kesmemek önemlidir. Kadın, yaşadıklarının önemli olduğunu ve planların önünde bir engel gibi görülmediğini hissetmelidir.

Kırgınlığın nedeni asla göz ardı edilmemelidir. Fazla hassas olduğunu veya her şeyi abarttığını ima eden ifadeler mesafeyi daha da açar. Durum erkeğe önemsiz görünse bile, kadın için saygı ya da sınırlar meselesi olabilir. Onun duygularını kabul etmek, her ayrıntıya hak vermek anlamına gelmez; yalnızca onun iç dünyasını görme istekliliğini gösterir.

Mazeret üretmeden özür dilemeyi bilmek önemlidir. Çatışmadaki rolünü kısa ve samimi bir şekilde kabullenmek, her şeyin neden öyle geliştiğine dair uzun açıklamalardan çok daha güçlü bir etki yaratır. Mazeretler, karşı tarafı anlama arzusundan ziyade bir kendini savunma hissi yaratır. Kadın, egonun korunduğunu değil de yeniden temas kurma arzusunu duyduğu yerde gevşer.

Bir konuşma yapmadan, hediyelerle ya da şakalarla kırgınlığın "üstünü örtmeye" çalışmamak gerekir. Bu geçici bir yumuşama sağlayabilir ama içeride çözülmemiş bir düğüm kalır. Böyle bir durumdayken yakınlaşmak, sıklıkla sorumluluktan kaçma girişimi olarak algılanır. Öncelikle duygusal netliği yeniden sağlamak çok daha önemlidir.

Zaman tanımak yararlıdır. Bazı kırgınlıklar, duyguların yatışması için bir duraklamaya ihtiyaç duyar. Sırf yakınlık uğruna barışmayı hızlandırmak için baskı yapmak saygısızlık olarak algılanır. Bu duraklamaya sinirlenmeden sabreden bir erkek, içsel bir güç ve özgüven sergiler. Bu da güvenilirlik hissi yaratır.

Konuşmadan sonra beden diline dikkat etmeye değer. Kadının omuzları gevşiyorsa, nefesi derinleşiyorsa ve bakışlarına bir yumuşaklık geliyorsa, duygusal engel alçalıyor demektir. Gerginlik sürüyorsa, yakınlaşmaya geçmeden sıcak iletişimi sürdürmek daha iyidir. İçteki soğukluk dağıldığında arzu kendiliğinden geri döner.

Temel kural basittir. Cinsel yakınlık, duygusal uzlaşmanın olduğu yerde mümkündür. Kırgınlık dokunuşlarla iyileşmez, anlayış ve saygıyla hafifler. Önce duygusal teması yeniden kurmayı, ancak ondan sonra fiziksel temasa geçmeyi bilen bir erkek, olgun ve dikkatli bir partner olarak algılanır. Böyle bir atmosferde yakınlık, bir çatışmayı kapatmanın yolu değil, sıcaklığın doğal bir devamı hâline gelir.

Bir kadın için cinsellik ve duygusal bağ, birleşik kaplar gibidir. Bir erkek onu kırdıysa, kadın öylece "bacaklarını ayırıp" hiçbir şey olmamış gibi davranamaz. Ruhsal yapısı bunu bir ihanet olarak algılar. Kırgınlık haykırır: "Bana acı verdin ve şimdi benden zevk mi istiyorsun? Olmaz. Önce bu acının kabul edilmesi ve iyileştirilmesi gerek." Erkek çoğu zaman anlamaz: "Kavga ettik, ben çoktan unuttum bile, neden öylece sevişip barışamıyoruz?" Erkek için cinsellik çatışmayı kapatmanın bir yoludur. Kadın içinse cinsellik, barışa ulaşmak için bir araç değil, barışın ödülüdür.

Kırgınlık arzuyu neden engeller? Kırgınlık, güven temelinde açılmış bir mikro çatlaktır. Bir erkek bugün kaba davrandıysa, bir şeyi geçiştirdiyse, önemli bir şeyi unuttuysa, bu yarın da aynısını yapabileceği anlamına gelir. Beden, az önce bir acı kaynağı olan birine kendini açmak istemez. Kadının dünyasında cinsellik bir verme eylemidir. Kadın kendini verir, kırılganlığını verir, bedenini verir. Kalbi kırılmışsa, vermesi imkânsızdır. Kendisine az önce kar topu fırlatmış birine sıcaklık sunamaz. Kırgınlık bir strestir. Kortizol salgılanır ve bu da oksitosini (bağlanma ve uyarılma hormonunu) baskılar. Bir kadın, rasyonel olarak çatışmanın önemsiz olduğunu anlasa bile, kendisini inciten kişiye karşı fiziksel olarak arzu duyamaz.

Kırgınlığın gizli senaryoları

Kırgınlık açık olabilir ya da gizli kalabilir; en tehlikeli olanı da gizli olanıdır.

Açık kırgınlık: Kadın, "Kırgınım, bana dokunma," der. Erkek en azından ne olduğunu bilir. Konuşma şansı vardır.

Gizli kırgınlık: Kadın susar, gülümser, her zamanki gibi davranır. Fakat konu yakınlaşmaya geldiğinde, beden "hayır" der. Kadının kendisi bile bunun nedenini her zaman anlayamaz. Sadece "içinden gelmiyordur."

Birikmiş kırgınlık: Tek bir olay değil; yüzlerce küçük "unuttu", "sormadı", "yardım etmedi", "yanımdan öylece geçip gitti" anıdır. Tek tek bakıldığında önemsizdir. Bir araya geldiklerinde ise beton bir duvar örerler.

Klasik çatışma: Erkek hatırlamaz, kadın unutmaz. Erkek "anlar" içinde yaşar. Tartıştılar, barıştılar, unuttu. Kadın ise bir "tarih" içinde yaşar. Her kırgınlık, kişisel günlüğe düşülmüş bir nottur. Kadın intikam almaz, sadece hatırlar. Erkek ona uzandığında ise kadın bu sahteliği hisseder: "Sabah önemli toplantımın nasıl geçtiğini bile sormamışken şimdi beni nasıl arzuluyabiliyorsun?"

Erkek için bunlar iki farklı evrendir: kavga ve cinsellik.

Neden doğrudan söylemez?

Çok basit görünür: "Şu ve şu sebepten dolayı sana kırgınım, bu yüzden cinsellik olmayacak," demek. Fakat bir kadın bunu nadiren yapar.

Sebepleri:

1. Önemsizlik korkusu. Erkek şöyle yanıt verebilir: "Bu kadar önemsiz bir şeye mi surat asıyorsun?", "Yine mi başladık?", "Senin de hep bir derdin var." Kadının acısı bir kaprisle bir tutulur ve kadın içine kapanır.

2. Çıkarıcı görünme korkusu. Kadın, ihtiyaçlarının bir "pazarlık" gibi görünmesinden korkar: Ben sana cinsellik vereyim, sen bana ilgi ver.

3. Anlatmaktan yorulmak. Bazen bir kadın en temel şeyleri o kadar çok anlatmıştır ki artık şöyle düşünür: "Sadece anlamak istemiyor. Kendimi neden tekrar edeyim ki?"

4. Bir sınav. Bilinçaltında, erkeğin bunu kendiliğinden fark etmesini, sormasını bekler. Fark etmiyorsa, önemsemiyor demektir.

Bir kadın kırgınlık yüzünden cinselliği düzenli olarak reddediyor ama çatışmalar konuşulmuyorsa, "soğuk yatak sendromu" oluşur. Cinsellik seyrekleşir ve "tatsızlaşır." Kadın, tam da o erkeği arzulama alışkanlığını kaybeder. Erkek reddedilmelere alışır ve adım atmayı bırakır. Kırgınlıklar birikir, yıllar süren bir yabancılaşmaya dönüşür. Bir noktadan sonra kadın her şeyin nasıl başladığını bile hatırlamaz. Sadece şunu bilir: "Onu istemiyorum."

"Kırgınlık" ile "manipülasyon" arasındaki fark

Sıkça karıştırılan önemli bir nüans. Bir duygu olarak kırgınlık, gerçek bir acıdır. Kadın bunu bilerek seçmez. Kendiliğinden ortaya çıkar. Bir manipülasyon olarak kırgınlık ise bilinçli bir cezalandırmadır: "İstedığimi yapana kadar cinsellik yok."

Aralarındaki farkı anlamak basittir: Gerçek kırgınlıkta kadın içine kapanır, yakınlıktan kaçınır, canı gerçekten yanıyor. Manipülasyonda ise reddetmekle tehdit eder, şartlar koşar, pazarlık yapar. Fakat manipülasyon bile çoğu zaman geçmişte duyulmamış kırgınlıklardan beslenir.

Erkek ne yapmalı?

Farkında olmadan onu bir sözünüzle ya da davranışınızla incitmiş olabilirsiniz. Daha önce her şey yolundayken bir anda içine kapanır, iletişimi keser.

Ne yapılmalı: Doğrudan sorun: "Seni bir şekilde kırdım mı? Kırdıysam gerçekten çok özür dilerim. Ne olduğunu anlat bana." Sözünü kesmeden dinleyin. Bir hatanız varsa kabul edin. "Büyütüyorsun" gibi ifadelerle duygularını geçiştirmeyin. İçten bir özür ve onun acısına gösterilen özen, buzları eritmeye yardımcı olacaktır.

1. Üstüne gitmeyin. Kırgınlık anında baskı kurmak, ateşe körükle gitmektir. Kadının sakinleşmeye ihtiyacı vardır.

2. Sorun: "Kırıldın mı? Yanlış bir şey mi yaptım?"

İğnelemeden, savunmaya geçmeden. Tüm samimiyetinizle.

3. Cevabı duyun. Sözünü kesmeyin, hemen kendinizi savunmaya kalkmayın. Önce kabul edin: "Bunun canını neden yaktığını anlıyorum. Özür dilerim."

4. Zaman tanıyın. Özür dilemek, anında affedilmek demek değildir. Acının dinmesi için zamana ihtiyacı vardır.

5. Eylemle destekleyin. Eyleme dönüşmeyen sözler boştur. Kırgınlığın sebebi yeterince yardım etmemenizse, yardım etmeye başlayın. Kaba davranmanızsa, üslubunuza dikkat edin.

7. Kadın Tükenmişse Cinselliğe Hayır

"İçiniz boşken dışarıya sıcaklık veremezsiniz", Osho

Tükenmişlik, tembellik ya da umursamazlık değildir. Bedenin kaynaklarının tükendiğine dair verdiği bir sinyaldir.

Bir kadın çalıştığında; evi, çocukları, ailenin duygusal atmosferini, sizin annenizle ve kendi annesiyle olan ilişkileri çekip çevirdiğinde, akşama kadar enerjisi tükenir. Bütünüyle. Bu durumdayken cinsellik teklif etmek, bir maraton koşucusundan bitiş çizgisini geçtikten sonra bir tur daha koşmasını istemeye benzer.

Tükenmiş = Boşalmış.

Boşalmış = Verecek hiçbir şeyi kalmamış.

"Hadi ama, hemen biter" = Umursamazlık.

İstenmeden yardım etti = Sevgi gösterdi.

Fizyoloji: Beden neden "hayır" der?

Bir kadın "Yorgunum, istemiyorum" dediğinde, bu tamamen biyokimyadır.

Dopamin yoktur. Dopamin, arzu ve heyecanla bekleme hormonudur. Cinsellik isteyebilmek için en azından asgari bir enerji rezervine ihtiyaç vardır. Tüm dopamin bedeni yatağa kadar sürüklemek için harcandıysa, cinsellik için geriye hiçbir şey kalmaz.

Oksitosin yoktur. Oksitosin dinlenme, şefkat ve gevşeme anlarında salgılanır. "Yığılıp kalma ve şalterleri kapatma" hâlindeyken oksitosin bulunmaz. Bir kadın sarılmak isteyebilir ama cinsellik istemez. Çünkü cinsellik hareket gerektirir, sarılmak ise sadece kabul edilmeyi.

Pelvik taban kası spazmı. Tükenmişlik çoğunlukla belde ve leğen kemiği bölgesinde yer eder. Kadın, mahrem kaslarını fiziksel olarak gevşetemez. Canı yanar, rahatsız hisseder, kasılır. Zihnen partnerine zevk vermek istese bile beden söz dinlemez.

Kadın neden "Tükendim, toparlanmaya ihtiyacım var" demez?

Suçluluk duygusu. "Beklentileri karşılayamadığını" hisseder. Kendinden bir şeyler vermezse kötü biri olduğunu düşünür.

Kaybetme korkusu. "Yorulmayan birine gider." Erkeğin erkekliğini düzenli olarak onaylatmaya ihtiyaç duyması yüzünden başka bir kadın bulacağı korkusu.

Kendi durumunu önemsememek. Kadınlara çocukluktan itibaren katlanmak öğretilir. "Yoruldu mu? İdare et. Herkes yoruluyor. Bir şey olmaz." Kendine acılamaya ve yardım istememeye alışmıştır.

Bir alternatifin olmaması. Kadın hiçbir çıkış yolu görmez. Bir yardımcı tutacak imkânı yoktur, çocukları alacak bir büyükanne yoktur, yatıp üç gün boyunca kalkmama şansı yoktur. Katlanmak ve arada bir "şöyle bir soluklanmak" daha kolay gelir.

Bu durumda erkeğin çektiği acı

Erkek, tükenmişlikten kaynaklanan reddedilmeyi genellikle şahsına yapılmış bir ret olarak algılar. Şöyle düşünür: "Onun için önemli değilim." "Onu çekmiyorum." "Artık beni sevmiyor." Kadının "yorgunum" deyişinin kendisiyle ilgili olmadığını anlamaz. Bu kadının kendisiyle ilgilidir. Aşırı yüküyle ilgilidir. Enerjisinin tükenmiş olmasıyla ilgilidir. Ve en kötüsü: Erkek alındığında, baskı yaptığı, talepkâr olduğunda, kadının o dürüst "yorgunum" sözünü bir yalana dönüştürür. Bir dahaki sefere kadın "başım ağrıyor" diyecek ya da onun kırgın yüzünü görmemek için sırtını duvara dönecektir.

Erkek ne yapmalı?

1. Tükenmişliğin bir yalan olmadığına inanın. İstese yapabileceğini düşünseniz bile. Yapamazdı. Bedeni sıfırı tüketmiştir.

2. Şartları kaldırın. "Sonunda seks olacaksın sana sarılıyorum" değil. Sadece sarılın. Seçenek sunmadan. Beklentiye girmeden.

3. Yükünü üstlenin. Gerçek yardım, tükenmişliği her türlü sözden daha etkili biçimde azaltır. Akşam yemeğini yapın. Onu banyoya gönderin ve bulaşıkları yıkayın. "Sen uyu, ben her şeyi bitiririm," deyin.

4. Alınmayın. Tükenmiş birine kırılmak, yağmura ıslak olduğu için kızmaya benzer.

5. Toparlanması için koşulları hazırlayın. Bazen bir kadının iki dakikaya değil, iki saatlik bir sessizliğe ihtiyacı vardır. Ya da aileden uzak bir hafta sonuna. Veya sadece deliksiz bir gece uykusu çekebilme imkânına.

Bir kadın yorgunluk yüzünden sürekli geri çeviriyorsa, mesele seks değildir. Mesele tükenmişliktir. Haz almaya takat kalmamıştır. Yakınlık kurmaya takat kalmamıştır. Kendine bile hevesi kalmamıştır. Bu durum, tatilde geçirilen tek bir hafta sonuyla çözülemez. Bütün bir hayatın yeniden gözden geçirilmesini gerektirir: iş, ev idaresi, sorumlulukların paylaşımı ve bazen de terapi. Bir kadına huzur, yardım ve kabulleniş sunulursa yorgunluk geçer. Yapabileceğiniz en kötü şey, onun bitkinliğini kendi egonuz için bir savaş alanına çevirmektir. Kadın "yorgunum" dediğinde, "sana ihtiyacım yok" demek istemez. Şunu söyler: "Seni arzulamak istiyorum ama şu anda buna yetecek enerjim yok. İzin ver toparlanayım, sana geri döneceğim."

Tükenmiş bir kadınla seks, bir gölgeyle yatağa girmektir. Bedeni oradadır ama kendisi yoktur. Dinlenmiş bir kadınla seks ise beklemeye değer bir kavuşmadır.

8. Erkek Kendi Hazzını Öne Çıkarıp Onunkini Yok Sayıyorsa Sekse Hayır

"Sevgi, bir başkasının duygularına gösterilen özenle başlar", Simone de Beauvoir.

İşte acı gerçek: Yalnızca sizin orgazmınızın önemsendiği bir seks, seks değildir. Bir başkasını kullanarak mastürbasyon yapmaktır.

Kadın bir amaç değil, bir araç olduğunu hisseder. Bedeninin sizin zevkiniz için bir alete dönüştüğünü anlar. Ve bu durum her tekrarlandığında arzuyu öldürür.

Ön sevişmenin olmaması = bedenine saygı duyulmaması demektir.

Nelerden hoşlandığını sormamak = ilgilenmemek demektir.

"Kendi zevki için" yapılan seks = birlikteyken yapayalnız kalmak demektir.

Duygusal bağı geliştirmekte fayda vardır. Sıcak sözler, tatlı bir mizah, göz teması kurmak ve dokunmak için verilen duraklamalar karşılıklı hissi yaratır. Bir kadının alacağı zevk bedende değil, görüldüğünü ve kendisine değer verildiğini hissettiği anda başlar. Duygusal bir temas kurulduğunda, bedensel karşılık da kendiliğinden yoğunlaşır.

Onun ritmine ve sınırlarına saygı duymak önemlidir. Kadın yavaşlarsa veya ruh hâli değişirse, durup nasıl hissettiğini sormak en doğrusudur. Baskı yapmak, güven duygusunu her türlü beceriksizlikten çok daha hızlı yok eder. Durup beklemeyi bilen bir erkek, ilgili ve olgun bir partner olarak görülür.

Temel kural basittir: Hazzın tek taraflı olduğu yerde yakınlık, karşılıklı olmaktan çıkar. Bir erkek kadının hissettikleriyle samimiyetle ilgilendiğinde, ortaya bir denge ve yaşayan bir çekim çıkar. Böyle bir ortamda yakınlık, sıradan bir eylem olmaktan çıkıp bedenlerin ve duyguların diyaloguna dönüşür; her iki taraf da yaşadığı deneyimin değerini hisseder ve bu teması sürdürmek için doğal bir istek duyar.

Bir kadın, kendi zevkini hiçe sayan bir erkeği reddettiğinde seks reddetmez. Canlı bir kuluçka makinesi rolünü reddeder.

Kadının zevkine odaklanmayan bir seks, yakınlık değildir. Başkasının bedeniyle mastürbasyon yapmaktır.

Kadın başlangıçta katlanır. Şöyle düşünür: "Henüz tecrübesiz", "Çok yorgun", "Bir dahaki sefere söylerim." Ama bir dahaki sefer de aynı geçer. Ondan sonraki de. Ve yine aynı.

Ve günün birinde anlar: umurunda bile değildir. Kadının ne hissettiğiyle ilgilenmez. Sadece kendi hissettikleriyle ilgilenir.

İşte o andan itibaren kadının bedeni kendini savunmaya başlar.

Kadın ne hisseder? Kullanılan bir alet olma hissi.

Utanç. Kendisinde bir sorun varmış gibi hisseder. "Ben frijidi", "Çok karmaşığım", "Zor bir insanım." Kadınların yüzde 70'inin sadece birleşmeyle orgazm olamadığını, bunun kendi kusuru değil normal bir durum olduğunu bilmez.

Yalnızlık. Seks bir diyalogdur. Erkek sustuğunda, sormadığında, keşfetmediğinde, kadına iyi gelen noktalarda oyalanmadığında, kadın bu diyalogda yapayalnız kalır. Bu çok acı bir yalnızlıktır, hele ki sevdiği birinin yanındayken.

Öfke. Çoğunlukla dışa vurulamayan bir öfke. Çünkü "çabalamıştır", "aslında iyi biridir", "şimdi duygularını incitmek ayıp olur." Bu öfke yıllar boyunca birikir.

Kadın başta konuşmaya çalışır. "Okşamaya biraz daha vakit ayırsan ne güzel olurdu." "Ben bu şekilde orgazm olamıyorum, başka bir şey deneyelim." "Benim biraz daha zamana ihtiyacım var."

Erkeğin verdiği tepkiler: "Ben gayet iyiyim, önceki sevgililerim beğenirdi." "Yine bana akıl vermeye çalışıyorsun." "Çok fazla okuyorsun, kafanda çok kuruyorsun." "Yorgunum, hadi hemen bitirelim."

Böyle 3-5 denemeden sonra kadın susar. Sormayı bırakır. Yönlendirmeyi bırakır. Umut etmeyi keser. Ve arzulamayı da bırakır. Acıdığı için, görev duygusuyla, kırmamak için yine onay verebilir. Fakat arzu ölmüştür. Çünkü arzu karşılık bulduğu yerde doğar. Duyulduğunuz, hazzınızın partnerinizin hazzı kadar önemsendiği yerde doğar. Bunlar yoksa, arzunun yerini sadece sabretmek alır. Sabretmek ise seks için zayıf bir zemindir.

Neden açıkça konuşmak yerine sekse sırt çevirir? İşin paradoksu şuradadır: Hazzı yıllarca hiçe sayılan bir kadın, zamanla seks hakkında konuşacak dili de yitirir. Konuyu "yine açtığı" için utanır. Erkeğin öfkelenmesinden ya da incinmesinden korkar. Yatakta "öğretmen" rolünü üstlenmekten yorulmuştur. Yakınlığın doğal bir parçası olması gereken bir şeyi rica etmek ona acı verir. Ve kadın artık doğrudan arzulamaz hâle gelir. İnat olsun diye değil. Bir ceza olsun diye de değil. Sadece kendini kapatır. Erkek bir ay sonra yaklaştığında, kadın neden istemediğini kendisi bile anlayamaz. Artık sevmediğini düşünür. Oysa gerçekte, artık sadece görülmez olmuştur.

Öyle bir evre vardır ki, o noktadan sonra bu erkekle yaşanan sekse bir daha can verilemez. Kadın yıllarca katlanmış, yıllarca hiçbir zevk almamıştır. Anlatmaya, rica etmeye, göstermeye çabalamıştır. Sonuç: sıfır tepki. Ve günün birinde onu istemeyi bırakır. Bütünüyle. Genel olarak canı seks isteyebilir. Mastürbasyon yapabilir, fantezi kurabilir, kitaplardan ya da filmlerden tahrik olabilir. Ama o erkeğin dokunuşu ya kayıtsızlık yaratır ya da asabiyet. Çünkü bedeni şunu öğrenmiştir: Bu adamdan bana hiçbir hayır gelmez. Beni nasıl mutlu edeceğini bilmiyor. Umurunda bile değil. Yalnızca kullanıyor. Ve o beden, zevk yerine hayal kırıklığı getiren birine kapılarını artık açmak istemez.

Erkek ne yapmalı?

Flört döneminde bu durum, kadının isteklerini hiçe sayarak kendini belli eder: sadece kendi sevdiğiniz yerleri seçmek, yalnızca kendinizden bahsetmek, onun fikrini hiç sormamak.

Ne yapılmalı: Odağı ona çevirin. Nelerden hoşlandığını, ne istediğini sorun. Buluşmaları planlarken onun zevklerini hesaba katın. Yalnızca kendi keyfinizin değil, onun alacağı zevkin de sizin için önemli olduğunu gösterin.

1. Kadın hazzının bir ikramiye değil, işin temeli olduğuna inanın.

"Ben uğraşıyorum ama yine memnun olmuyor" değil; "Ona neyin iyi geldiğini bilmiyorum ve bunu keşfetmek benim sorumluluğum" diyebilmelisiniz.

2. Sorun.

Bir kere değil, her zaman. "Böyle hoşuna gidiyor mu?", "Peki ya böyle?", "Sana nerede dokunmamı istersin?", "Belki daha yavaş?", "Durayım mı?"

3. Odağı sadece birleşme olmaktan çıkarın.

Çoğu kadın yalnızca gidip gelmeyle orgazm olamaz. Bu bir gerçektir. Amacınız sadece kendi doyumunuz değil de onun da zevk almasıysa; parmakları, dili, oyuncakları ve içine girmeden sadece o anın içinde kalabilmeyi öğrenmeniz gerekir.

4. Geri bildirimleri kişisel bir saldırı olarak almayın.

Kadın "Böyle hoşuma gitmiyor" dediğinde, bu bir sitem değildir. Bu bir define haritasıdır. Size kendi zevkinin yerini göstermektedir. Ellerinizi oraya koyarsanız bir orgazm elde edersiniz; alırsanız sekssiz kalırsınız.

5. Onun orgazmının bir sınav olmadığını kabul edin.

Erkekler çoğu zaman "performans gösterememe" korkusuna kapılıp seksi bir bitiş çizgisi yarışına çevirirler. Bu da rahatlama hissini tamamen öldürür. Bazen kadından bir "sonuç" talep etmeden, sadece orada, o anın içinde kalabilmek yeterlidir.

9. Verilen Emek "Paragözlük" Diye Yaftalanıyorsa Sekse Hayır

"Emek, eyleme dökülmüş bir sevgi biçimidir", Gary Chapman.

Kadın özen gösterir. Yemek yapar, ilaçlarınızı hatırlar, en sevdiğiniz yiyecekleri alır. Konfor alanı yaratır. Sizi düşünür. Karşılığında bir şeyler beklediğinde ise bu "paragözlük" değildir. Bu normal bir paylaşımdır.

Fakat çiçek, ilgi, yardım istediği anda şunları işitir: "Bütün istediğin bir şeyler koparmak", "Sana hiçbir şey yetmiyor", "Sanki bu ailenin bir parçası değilmişsin gibi davranıyorsun."

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.