

AYŞEGÜL KESKİN
PSIKOLOJİK DANIŞMAN



EVLİLİĞİNİZE
YARDIM
EDİN



AYŞEGÜL KESKİN

1970 İskenderun doğumludur. Kırıkhan Nene Hatun Anadolu Kız İmam Hatip Lisesini bitirdi. Azerbaycan Uluslararası Beyne-l Hak Üniversitesi Pedagojik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü mezunudur.

Belediyelerde 'Aile Eğitim Merkezi' koordinatörlüğü, Diyanet İşlerine Başkanlığı'na bağlı Kur'an kurslarında danışmanlıkla birlikte bir dönem Kur'an kursu hocalığı da yapmıştır. İstanbul Sefire-i Alem Uluslararası Öğrenci Derneği'ne uzun süre eğitim ve danışmanlık hizmeti vermiştir.

Hacettepe Üniversitesi ve İstanbul Gedik Üniversitesi onaylı Aile Danışmanlığı ile birlikte Cinsel Terapi eğitimlerini tamamlamıştır.

CİSED uluslararası IICPI onaylı Bütüncül Psikoterapi Eğitimi, Cinsel Terapi Eğitimi, Evlilik ve Çift Terapisi, Çözüm Odaklı Terapi, Duygusal Şema Terapi, Varoluşçu ve Logo Terapi, Mindfulness Eğitimi, EFT Eğitimi (Emotional Freedom Techniques), Oyun Terapisi yanında Zİ&ON uluslararası (National United Kingdom Therapist Register) EMDR Terapi, Uluslararası Master Hipnoz&Bilinçaltı Eğitimi, Hacettepe Üniversitesi Profesyonel Koçluk Eğitimi, Şirket Yönetimi&İnsan Kaynakları ve Çift Terapilerinde uluslararası Birkman Farkındalık ve Destek Metodu, Master NLP ve Trainer Eğitimleri, Uluslararası ICF&CCE Profesyonel Koçluk Eğitimlerini de almıştır.

Uzun süre Radyo A ve DuruTV'de program yapımcılığı ve sunuculuğu yapmıştır. Halen huhunews.com haber kanalında olup Doping Akademi'nin de eğitimcilerindedir.

Bir ömür öğrenciliğe, öğrenmeye gönüllü olan yazar, "Aile ve Kadın Danışmanlık Merkezi (AKED) olarak şirket ve ailelere danışmanlık hizmeti vermeye devam etmektedir.

İÇİNDEKİLER

SUNUŞ YAZILARI

Prof. Dr. Ömer Faruk Karataş	9
Dr. Saliha Eroğlu	11
Mine İzgi	12
Neşat Konker	13
Şeyma Üstün	14
BAŞLARKEN	15
CİNSELLİK VE İLETİŞİM	21
Erkek ve Kadın Ne İster?	21
İLİŞKİLERDE İLETİŞİMİN ROLÜ	26
İletişim ve Duygusal Doyum	26
İlişkilerde “Ben ve Biz” Olmak	33
İlişkilerde Sevgi ve Saygının Yeri	38
İlişki Sorunu mu Yoksa İletişim Sorunu mu Yaşıyorsunuz?	42
Değişmek Mümkün mü?	45
EVLİLİK	48
Eş Seçerken Dikkat Edilmesi Gerekenler	48
Evliliğe İlk Adım (Nişanlılık)	53
Evlilik Sürecinde Terapi Almanın Faydaları	56
Evlilikte Ehliyet Şartı	60
Evlilik Öncesinde Cinsel Konular Konuşulmalı mı?	63
EVLİLİKTE CİNSELLİK	67
Evlilikte İlk Gece	67
Evlilik Sorunlarının Cinsel Yaşantıya Etkisi	74
Yatađa Kús Girmek	76

Berber Banyo Yapmak	77
Hamilelik ve Doğum Sürecinde Cinsellik	78
Hamilelik ve Doğum Sonrası Bozulan Karı Koca İlişkisi	81
Cinsel Perhiz Ne Demek?	82
CİNSEL SORUNLAR	84
Evlilik ve Cinsellik	84
Cinsel İşlev Bozukluğu Nedir?	85
Cinsellik Sorun mudur?	90
ERKEKLERDE GÖRÜLEN CİNSEL SORUNLAR	93
Erken Boşalma	93
Geç Boşalma	95
Cinsel İsteksizlik	96
Erkeklerdeki Penis Boyu Takıntısı	98
KADINLARDA GÖRÜLEN CİNSEL SORUNLAR	101
Vajinismus ve Tedavisi	101
Kadınlarda Cinsel isteksizlik	103
Ağrılı Cinsel İlişki (Disparoni)	104
SAĞLIKLI CİNSELLİK	105
Cinsel İlişki Sıklığı	105
Cinsel İlişki Süresi	107
Erotizm ve Fantezinin Sağlıklı Cinselliğe Etkisi	107
EVLİLİĞİ OLUMSUZ ETKİLEYEN FAKTÖRLER	110
Evlilikte İlk 2 Yıl	110
Kıskançlık Nedir?	114
Öfkeli misiniz?	117
Sosyal Ortamlarda Eşlerin Çatışması	120

İlişkide Sınırlar ve Denge	122
Müdahaleler	125
İlişki Yönetimi	126
Para Dengesi	130
Yalancının Mumu... ..	132
Güçlü Kadın mısınız?	134
Her İki Eşin de Çalışması	138
Evlilikte Değersizlik Hissi	140
Çatışmalı Evlilikler	143
Evliliklerde Merkezîyetçilik	147
Evlilik Dış Etkenlerle Yıkılır mı?	148
Bitmeyen Kayınvalide Sorunları	150
Evlilikte Aldatma	157
İnsan Neden Aldatır?	161
Evlilikte Aldatmanın Telafisi Olur mu?	162
Aldatmada Üçüncü Kişinin Rolü ve Durumu Nedir?	165
Boşanma	166
Boşanmada Nafaka ve Şiddet Problemi	169
EBEVEYN OLMAK	177
Çocuğun Evlilik İlişkisine Getirisi	177
Aileleri Zorlayan Konular	179
Ebeveynlerin Dikkatine!	182
Çocuk Gelişiminde Cinsellik Ne Zaman Başlar?	184
Aileleri Tedirgin Eden 3-7 Yaş Mastürbasyonu Nedir?	188
Ergenlik Dönemi ve Aileler	189
Nasıl Mutlu Olunur?	193

SUNUŞ YAZISI - 1

Dünya Sağlık Örgütü sağlığın tanımını; kişinin kendisini bedenlen, ruhen ve sosyal yönden tam bir iyi hâli olarak tanımlamıştır. Fizyolojik süreç bu iyilik sürecinin temelini oluşturmaktadır. Öte yandan psikolojik ve sosyal açıdan desteklenmek ise sağlığımızı korumada oldukça önemlidir.

“İnsanoğlu yaşamı boyunca pek çok trajedi ile karşılaşır. Geçmişte, bugün ve gelecekte yaşanan trajedilerin en büyüğü yatak odasında yaşananlardır” diyen Tolstoy’un ne kadar haklı olduğunu zaman bize bugün göstermiştir.

Aile yapısının kurulmasına ve devamlılığının sağlanmasına her zamankinden daha çok ihtiyaç duyduğumuz zamanlardan geçiyoruz. Bu süreç içerisinde hem eşlerin hem de ailenin diğer bireyleri olan çocukların tam bir iyilik hali içerisinde olmaları önemlidir.

İki insan arasında yatakta yaşanan problemlerin yalnızca yatakta kalmadığını hepimiz biliyoruz. Bedenler yakınlaşmadıkça, kalplerin uzaklaşacağına da yine hepimiz şahidiz. Çocuk sahibi olmak isteyip de olamayan çiftlerin ne kadar üzüntülü olduklarını da görüyoruz.

Tüm bu süreç içerisinde yaşanan hem eşler arasındaki hem de anne baba ile çocuklar arasındaki sorunları sade bir dil, anlaşılabilir bir üslup ve gerektiği miktarda bir disiplin çerçevesinde kaleme alan yazarın bu eserinin faydalı olacağını ümit ediyorum.

Kitapta yer alan konular hepimizin yakından bildiği ve gündelik yaşamda sık karşılaştığı başlıklardan oluşuyor. Tüm bu

konular, yazarın güzel anlatım dili ile de bütnleŖtiđinde eseri daha bir anlamlı kılıyor.

Bu bakımdan Sayın AyŖegl Keskin'i tebrik ediyor ve baŖarlarının devamını diliyorum.

Elinizdeki bu eserin bakıŖ ağınızı deđiŖtirecek, sizi baŖta kendinize olmak zere eŖinize ve çocuklarınıza daha bir yakınlılaŖtıracak, farklılık yaratacak, farkındalık oluŖturacak bir kitap olacağını dŖnyorum.

Sevgiyle, muhabbetle...

Prof. Dr. mer Faruk KarataŖ

FEBU, roloji Uzmanı

SUNUŞ YAZISI - 2

25 yıllık hekimlik tecrübemde binlerce insanın hastalıklarına, gebeliklerine ve doğumlarına eşlik ettim. İlişkilerimizin özellikle gebelik süreci, doğum ve sonrasında belirgin olmak üzere hayatımızdaki etkilerini deneyimledikçe farkındalığım arttı.

90'lı yıllarda hekimler insanın duygularını anlamaktan uzak, bir makineyi bilmek ve problemi çözmek şeklinde yetiştiriliyordu.

Zamanla bu konuda eksikliğimi fark etmek beni psikoloji ilmine yönlendirdi. Bu yolculukta tanıştığım arkadaşım Ayşegül Keskin'i tebrik ediyorum. Kendi bilgisiyle tecrübelerini birleştirerek bu eseri yazdı.

Eserinin salih ameller defterine yazılacağına, binlerce insana rehber olacağına inanıyorum. Kitaplarının ve başarılarının devamını diliyorum.

Dr. Saliha Eroğlu

Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı

SUNUŞ YAZISI - 3

Evliliği cazip hale getiren Şey, helal yolla nefsanî duyguların tatmin edilmesidir. Evliliği ayakta tutan ve evliliğin temel taşlarından olan cinsel hayatın mahremiyeti de bir o kadar önemli ve çiftlerin de hassasiyet göstermesi gereken bir konudur.

Değerli arkadaşım Ayşegül Keskin, bu önemli konuyu kitaplaştırmakla çok önemli bir hizmete vesile olmuştur. Bu ince ve hassas konuyu tahlil etmek ve okuyucuyla paylaşmak için edeb, iffet ve mahremiyet dâhilinde çok güzel anlatmıştır. Yanlış anlaşılmalara müsait olan bu konunun, mahremiyetine ve edebine dikkat edilmesi önemlidir.

Her canlı gibi insanın da sağlıklı gelişimi ve yaşaması için helal dairede gerekli olan ihtiyaçlarının karşılanması gerekir. Cinsellik de makul ve meşru dairede giderilmeli, bilinmesi gerekenler de “ayıp-günah” çekincesiyle üstü örtülüp gizlenmelidir.

İnsanlığın devamı için gerekliliği tartışma götürmeyen cinselliği sadece bir yönüyle ele almak doğru bir yaklaşım olamaz. Biyolojik, psikolojik ve sosyal boyutlarıyla değerlendirmek gerekir. Çünkü fiziksel, zihinsel ve duygusal yönleriyle beraber toplumsal, sosyal ve dini yönleri de bilinmelidir.

Bu güzel çalışmanın, doğru bilinen birçok yanlışa ve inanişa cevap olmasını ümit ediyorum.

Mine İzgi

Yazar

SUNUŞ YAZISI - 4

Gelişen ve değişen ülkemizde aile içi ilişkilerin yıprandığı ve içerisinden çıkılmaz bir durum aldığı günümüzde yazarımızın yaptığı bu çalışma okuyuculara ışık tutacaktır. Yazarımız yaşanan aile içi olumsuzlukları çok iyi gözlemlemiş ve bu kitabında okuyucularına mutlu aile olmanın yöntemlerini deneyimleriyle ortaya koymuştur.

Ele aldığı her bir konu aslında ailelerin mevcut sorunlarını ortaya koymaktadır. Anlatılanlar hayatımızdan alınan küçük kesitlerdir. Bu kitabında verdiği mesajları işlediği konuyla bütünleştirerek ortaya başarılı bir eser çıkarmıştır. İnanıyorum ki bundan sonraki dönemlerde düşünceleriyle ve eserleriyle okuyucuları aydınlatacak ve gelecek genç nesillermize yön verecek başarılı çalışmalara imza atacaktır.

Yazarımızın Kırıkhan Kız Anadolu İmam Hatip Lisesi mezunu olması, imam hatip ruhunun, her alanda başarılı olabileceğini göstermiştir. İmam hatibe gönül vermiş gençlerimiz yazarımızı örnek alacaklardır. Sadece yazdığı kitapla değil ülke genelinde sivil toplum kuruluşlarına, okullara, kadın derneklerine kısacası ulaşabildiği her kesime verdiği konferanslarla ve internet aracılığıyla birikimlerini aktarmıştır. Bir aileyi kazanmak bir toplumu kazanmaktır düşüncesiyle mesleğini toplumun hizmetine sunmuştur.

Okulumuzdan mezun öğrencimiz Ayşegül Keskin'i kutluyor, başarılarının devamını diliyorum.

Neşat Konker

Hatay, Kırıkhan Nene Hatun Anadolu Kız İmam Hatip Lisesi Müdürü

SUNUŞ YAZISI - 5

- İnançoğlu, Yüce Yaraticımızın ‘yaratılmışların en şereflisi’ vasfıyla nitelendirerek yeryüzüne indirmiş halifeleridir.
- Sağlıklı bireyler medeni toplumların yapı taşlarıdır.

Yeryüzü coğrafyamıza baktığımızda insanlık ailesi Doğu’dan Batı’ya manevi değerleri ve içinde bulundurduğu milletler topluluğuyla varlıklarını sürdürmektedirler. Bu varlığın devamlılığında bizi biz yapan; insanlık ailesi olarak gerek bireysel gerekse toplumsal sorumluluklarımızın farkındalığını elden bırakmamaktır. Sevgi, saygı, ahlak, hoşgörü, sorumluluk, diğerkâmlık dünyanın neresinde olursa olsun bu bireysel ve toplumsal varlığın değişmez unsurlarıdır. Aile ve toplumun sıhhat ve selameti bu unsurların yerli yerinde bulunmalarıyla mümkün kılınmaktadır.

Balkanlar’dan Asya’ya, Orta Asya’dan Afrika’ya kadar uzanan coğrafyalardan insanların gerek eğitim, gerek iş, gerek seyahat, gerekse evlilik bağı gibi hususlarda biraya gelmeleriyle bireylerin iletişim ve uyum kabiliyetlerinin sıhhatli olmasıyla müthiş bir zenginliğin ortaya koyulduğunu müşahede edebilmekteyiz.

Bu minvalde “insanı yaşat ki devlet yaşasın” devleti/medeniyeti yaşat ki âlem yaşasın bilincine varmış Ayşegül Keskin kardeşimin hizmetine, gayretine, kendinde olanı insanlığın faydasına sunma çabasının, yılların birikimi olan tecrübelerinin aktarımı elinizdeki bu eserin nice gönüllere şifa olmasını dilerim.

şeyma Üstün

[UDEP] Uluslararası Öğrenci Dernekleri Federasyonu
Hanımlar Komisyonu Başkanı

BAŞLARKEN



Hipnoz ağırlıklı terapilerime devam ederken 2010 yılında, ani bir kararla, belediyedeki koordinatörlük görevimden ayrılarak yoğun iş temposu yüzünden zaman bulamadığım mesleki eğitimlerime ağırlık verdim. İlk olarak *aile danışmanlığı* eğitimi aldım, ardından da *evlilik ve çift* terapisi eğitimlerini ...

Evlilik problemlerinin olduğu yerde çiftler arası iletişim problemleri ve cinsel sorunlar da vardır. Bu sebeple aldığım eğitimlere *cinsel işlev bozuklukları ve tedavileri* konusunu da ekledim. Bugüne kadar aldığım tüm eğitimler, hayata ve olaylara farklı pencerelerden bakmamı sağlayarak mesleki hayatımı zenginleştirdi ve mesleki becerilerime kalite kattı. İtiraf etmeliyim ki bugün geriye dönüp baktığımda *iyi ki bağımsız ve bireysel iş hayatıma geçmişim* diyebiliyorum. Yaşantıma, bakış açıma, diyaloglarıma, seanslarıma, kısaca bana çok şey katan ve son 12 yılımı farklı konu başlıklarıyla sürekli dolduran bu eğitim yolculuğumdan bir sembol olarak elimde bu kitabım var. İlk kitabım ve ilk heyecanım... İnsanların hayatında *iyi ki karşılaştım ve iyi ki tanıdım* dediği sayılı insanlar vardır. O insanlar adeta bir basamak hatta asansör niteliğindedir ve hayatınızdaki konumlarıyla bilerek veya bilmeyerek sizin yol almanıza destek olurlar. Benim hayatımda da köşe taşı olan

böyle birkaç kişi var. İsimlerini burada anmasam da onlar bu düşüncemden haberdarlar ve hepsine canıgönülden teşekkür ediyorum. İyi ki varlar. Ayrıca yazılarımı toparlamamda bana yardımcı olan asistanıma da teşekkür ediyorum, onun da asistanlık edenleri çok olsun.

Yazılan kitaplar sahibine heyecan verir, özellikle de bu, ilk kitap ise... Ben de aynı heyecanı yaşıyorum.

İlk kitabım olarak paylaştığım bu güzel sonucu, başta ailem olmak üzere bende emeği ve desteği olan herkese, tüm sevdiğilerime, zor zamanlarımda destek olan arkadaşlarıma, büyüklüğüme, yıllarca eğitimlerine katıldığım ve kitaplarını okuyarak bilgilerinden faydalandığım, kitaplarını da danışanlarıma kaynak olarak tavsiye ettiğim birçok kıymetli hocalarıma ve her birinin hayat hikâyesine terapi-danışmanlık boyutunda rehberlik ettiğim tüm danışanlarıma atfediyorum.

Cinsel işlev bozuklukları, aile ve mahremiyet, iletişim sorunları üzerine kitap yazmaya karar verdikten sonra 5 yıl kadar epey oyalandım. Ya tepki olursa, diye cesaret edemedim. Malum, cinsellik zaten bıçak sırtı bir konu ve çoğu şey kültürel olarak erkeklere nazaran kadınlara daha çok yansır ve zorluk oluşturur. Sonuçta ben de bu toprakların kadınıyım ve birçok kadın gibi çeşitli rollerim ve yine kendimden önce birçok kişinin gönlünü yapmakla geçen yıllarım var. Her şeye rağmen kendi hayat yolculuğumda *ev hâllerini* ve yüklediğim sorumlulukları artıya dönüştürebilen kadınlardanım.

Bu sebeple zorluklar, gayretler, başarılar, tüm hikâyeler paylaşılmalı ve bazen örnek teşkil ederek, bazen rehber olarak, bazen de cesaret vererek hayatta yol haritası olmalıdır. Bu kitap, benim için uzun yılların mücadelesini içine alan bir başarı öyküsüdür. Başarı öykümü belki sonraki kitabımda detaylandırırım.

Bu kültürün kadını olarak özellikle kadınlara dair dokunuşlarım, eğitimlerimde olduğu gibi kitabımda da yer alacak.

Geleneksellik, kültür ve dinî değerler gibi birçok kıymetli kazanımlarımız bir sebeple yanlış yorumlanmasıyla doğan sorunlar neticesinde insanlar bir yandan isyan etmekle birlikte, diğer yandan da güvenip danışacak, dertlerine derman olacak güvenli yerler ve kişiler arama ihtiyaç ve gerekliliğini hissederler. Bizim jenerasyon, el yordamı ile sorunları çözmeye ve anlamaya çalışırken, beraberinde idealleri uğruna dolu dizgin giderken, kendilerini beklemedikleri yerlerde buldu. Neler geldi, neler geçti, hikâye uzun... Sadece şunu belirtmek isterim ki kişisel olarak bugün geldiğim noktada bütün geçmiş tecrübelerimi bir rüzgâr gibi arkama alıp yoluma devam ederken, *su yolunu bulsun* diye tüm değerlerimize gücüm yettiğince sahip çıkıp çabalayanlar arasındayım. Gönüllere dokunmak, sendeleyeni tutmak, çaresizliklere ümit olmak, sahip olduğumuz değerlerle bir duruş sergilemeye çalışmak yani şu kısa hayat yolculuğunda geride hoş bir seda bırakmak... İşte bunun için gayretteyim.

Çok kısa bizden, kadından başlamak ve birkaç not düşmek istiyorum.

Kadın fitratında, erkeklerden farklı olarak, belirgin bir özellik; *bekleme yatkınlığı* vardır. Bu sebeple kadınlar sabrın bekçileri gibidir. Olmasını beklemek, düzelmesini beklemek, bitmesini beklemek, şartları beklemek, gelmesini beklemek, fark edilmeyi beklemek...

Kadının ömrü beklemek ve öğrendiklerini tekrar etmekle geçerken bazen eylem düğmesine basmayı bilmez, bilemez veya umutsuzluk çukuruna düştüyse düğmeye basmayı bizzat kendisi istemez. Hayat bazen acımasızca bekletir hatta bazen beklemek, en uygun seçenek de olabilir. Bununla birlikte ikisi de yerli yerinde ve dengede olmalıdır; gerektiğinde beklemek, uygun zamanda harekete geçmek. Yoksa şikâyet, geç kalmışlık, pişmanlık ve hayal kırıklıklarının sonu gelmez. Ayrıca bekleme sürecinde

kişi ileriye dönük planlar için pratik yapmak, tecrübe kazanmak ve hazırlanmak yerine pasif kalmayı tercih ederse bu süreç, adeta eziyete dönüşür. Bekleme süreci, aslında, maç evvelinde sahaya çıkmadan önceki ısınma hareketlerini kapsıyor olmalıdır.

Beklemeyi doğru zeminde geçirebilmek için de mutlaka bir hedef olmalıdır. Uğrunda uykusuz bırakan, adeta olmazları öldürmek için çabalatan, hayal kurduran, heyecanlandıran, her engeli ve zorluğu gayrete dönüştüren, çözüm aratan, ne istediğini bilen ve pes ettirmeyen hedefler...

Zaman içinde işte ben de kendimce bekleme aşamalarından geçerken (eğitimler ve kongrelerde), cinsel sorunlar ve çözümlerini anlattıkça, bilgi paylaşımlarım oldukça kitap yazma cesaretimi de topladım.

Bir yandan çift danışmanlığı ve ona bağlı olarak cinsel işlev bozuklukları uzmanı olarak danışmanlık vermeye devam ederken diğer yandan da kadın olmanın getirdiği mesleki zorluklara rağmen alanımda sebat ederek yol aldım. Alan kayması yapmadan, sadece kendimle yarışarak bu alanda kaldım çünkü bir imam hatipli olarak aldığım dinî eğitim ile mesleğimle yakından alakalı olan cinsel terapi bilgilerinin hiç çatışmadığını fark ettim. Çoğu hadis-i şeriflerde geçen bilgiler gibi bu eğitimler de sonuç itibari ile aynı şeyleri destekliyor ve öneriyor. Bilindiği üzere, erkek sahabeler, en mahrem konuları Hz. Aişe validemize yani bir kadına gelip sormuşlar ve öğrenmişlerdir. İslam'da cinsellik çirkin ve ayıplanan, dışlanan bir konu değildir. Aksine eşlerin birbirine olan yakınlık ve muhabbeti, aile birliği için çok önemlidir. Bu sebeple de iletişim ve cinsellik bilgileri birlikte kıymetlidir.

Kitabımda geçen hem kadın hem de erkeklere yönelik *cinsel sorunlar ve çözümleri* konularını İslami yönden açıklayıp de-

ğerlendirmek gibi bir niyetim yok. Nereden ele alırsanız alın, konular insani, fitri ve psikolojiktir. Bu sebeple ben de konuları sadece mesleki olarak ele alacağım. Bununla birlikte evlilik danışmanı ve cinsel terapist olarak yola çıkış hikâyemde sahip olduğum inançlarım, bu mesleği yapmamda bana ciddi destek olmuştur. Bunu da kitabımda ifade etmeden geçmek istemedim.

Başlarda sosyal medya hesaplarımda bile yazmaya cesaret edemezken, artık *vakti geldi* diyerek, cinsel işlev bozukları üzerine videolar çekip eşler arası cinsel sorunlar üzerine kitap yazma motivasyonuna girdim çünkü 50 yaş ile selamlaştım ve sanırım bilinçaltım *haydi, bu kadar sessizlik yeter artık* diyerek ancak onay verdi. Bu sebeptendir ki bir kadın olarak kulağımı tırmalasa da bana göre yılların tecrübesi ve yavaş yavaş gelen 50 yaş desteğiyle *uzman hoca hanım* olarak, kendi birikimlerimi yazarak yayıncılık sektöründe de sahaya çıkma vaktinin geldiğine emin oldum. *Hayatta hiçbir şey için geç değildir* sözünün doğruluğunu bizzat kendi hayatımda defalarca tecrübe etmiş biri olarak; kısmet bu zamanaymış diyorum.

Şu bir gerçek ki geleneksel ve erkek baskın toplumlarda bu konuları bir kadının anlatması çok da kabullenilir bir durum değil hatta anlatılan konular yaygın ve bilindik olsa dahi. Hem tepki alırsınız hem de psikolojik destek ihtiyacında veya bir sorun olduğunda *bilirkişi* olarak tercih edilirsiniz; böyle de bir zıtlık gerçeği vardır.

Tepki almayan hangi konu var ki diye düşününce olay normalleşiyor çünkü insanoğlu kendi Yaradan'ı dâhil çok şeye dil uzatabilen cüretkâr bir varlık. Bu sebeple *tepkilere değer* diyerek yola çıktım ve gecikmeli de olsa kitap yazmak için kolları sıvadım.

Kitap yazmayı ertelediğim 5 yıl boyunca vazgeçmeden *haydi Ayşegül Hanım, kitabı bekliyoruz* diyerek sabırla bekleyen ve

arayıp soran yayınevi sahibi Hayati Bey'in bendeki desteğini unutamam, Allah razı olsun.

Kitabımın adının *Evliliğinize Yardım Edin* olmasına karar verdik. Kitapta; yıllardır verdiğim psikolojik danışmanlık hizmetleri, kıymetli hocalarımla yazdığı kitaplardan ve eğitimlerinden edindiğim bilgiler, katıldığım ve beraberinde verdiğim eğitimlerin tecrübeleri var. Eğitim ve kitaplarından çok şey öğrendiğim hocalarıma, arkadaşlarıma tekrar gönülden teşekkür ediyor ve *iyi ki yollarımız keşişti* diyorum.

Cinsellik, insana doğuştan verilmiş bir dürtü olsa da aynı zamanda bedensel ve ruhsal bir ihtiyaçtır. Bununla birlikte aile olmak, bedensel ihtiyaçların yanında duygusal, psikolojik ihtiyaçların giderilmesinde de köprü vazifesindedir.

Cinsellik ayıplar, günahlar ve yasaklarla etrafı kuşatılsa da insanoğlunun hayatında merkez kuvvet olmuş ve olmaya da devam edecek olan bir konudur. Cinselliğin anlaşılması ve yaşanması için önce bireysel farkındalık, beraberinde de doğru bilgi ve bilgiyi doğru yönetebilme becerisi gerekir. İnternet üzerinden edinilen birçok bilgi mevcut, bilgi konusunda sıkıntı yok, bununla birlikte bu bilgiler her zaman doğru olana hizmet etmiyor maalesef. Özellikle çocuklar ve gençler bu hususta risk altındalar.

- Acaba neyi, ne zaman bilmek gerekir?
- Bilmek, sorun çözümüne çare midir?
- Bilmenin kalitesi ve işe yararlılığı bilgiyle mi, beklentiyelle mi yoksa bakış açısıyla mı ilgilidir?

Yaşa, yere, kişiye, duruma, olaylara ve iletişim becerilerine göre değişkenlik gösteren, cinsel hayatı oluşturan tüm bu mahrem bilgilerin evliliklerde yaşanan sorunların çözülmesine, bireysel farkındalığının artmasına ve aile huzuruna vesile olması dileğiyle...

CİNSELLİK VE İLETİŞİM



Erkek ve Kadın Ne İster?

Cinsellik, eşlerin fiziksel, bedensel eylemi iletişimi gibi görölse de duygusal yönü hassas olan, dokunma ile hissetmeyi birleştirerek haz alıp vermenin beraberinde bedensel, zihinsel, duygusal paylaşmanın gerçekleştiği, çoğu kez adlandırılmakta zorlanılan, ince detaylara sahip birlikteliktir. En önemli sonucu da boşalmak, orgazm olmaktır.

Bu tanımdaki her bir kelime anlamlıdır ve cinsel problemlere baktığımızda bu tanımın içindeki kelimelerde sorun olduğu da anlaşılır. Cinsel istek, uyarılma, haz alıp verme ve orgazm olma kısmının herhangi birinde sorunlar olduğunda otomatik olarak çiftin cinsel hayatında da sorunlar yaşanır.

Kadın ve erkelerin cinselliğe yaklaşımındaki öncelikler farklıdır. Erkekler erotizm konusuna odaklanırken, kadınların duygusal yöne yani romantizme olan ısrarı belirgindir. Çiftlerin bu istekler karşısında yetersiz kalması veya yetersiz hissetmesi hem eşler arası iletişimi hem de cinsel yaşamı olumsuz etkilemektedir. Örneğin tutku ve hazza, erotizme yani kendi isteğini alma alışkanlığına sahip olan erkek, kadının ihtiyacı olan romantizme yatırım yapmakta zorlanır veya yapmak istemez. Burada baş-

layan sorunlar dalga dalga genişler. Cinsellik sadece toplumda değil, eşler arasında da saklı kutu, tabu olmaya devam etmektedir. Eşlerin birbiriyle konuşmadığı, istediği olmayınca küstüğü veya cinsellik konularından eşlerin ziyadesiyle hassasiyet, alınçalık göstererek birbirini incittiği bu mahrem hayat, aslında, şeffaf olunması gereken en önemli alandır. Eşlerin beklentilerini yanlış anlaşılma korku ve tedirginliği olmadan iletebilmesi, isteklerin gerçekleşmediği durumlarda küsmek, kızmak veya cezalandırmak yerine özgür bırakabildiği bir ilişki gerginliğe sebep olmaz. Gerilimsiz yaşanan cinsellik de çiftlerin güven eşliğinde cinsel hayatına katkı sağlar. Konu cinsel yaşantı da olsa, kişilerin iletişim şekli ve becerisi, her konuda olduğu gibi cinsellikte de olayın seyrini değiştirme gücündedir.

Erkek veya kadın fark etmez, ortada evlilik gibi ciddi bir gündem varsa insanlar seçici olmaya özen gösterirler. Her çiftin eş seçimindeki kriterleri farklıdır. Öncelik sırası değişse de erkeklerin bir kadında güler yüzlülük ve sakinlik araması ortak noktalarıdır. Kadınlara baktığımızda da erkeğin kendini değerli hissettirmesi ilk sırada yer alır. Erkeğin yanında kendini önemli hissetmek, varlığını hissetmek kadın için gerçekten önemli bir maddedir. Kadının kadını, dışıl yönünün ortaya çıkması ve devamı için erkeğin duygusal desteği önemlidir. Erkeğin bu desteği verebilmesi için de evde sakin ve somurtmayan bir kadına ihtiyacı vardır. Yani her durumda başlangıç noktası kadındır. Kadının almak için önce vermesi, sunması gerekmektedir. Zaten yaratılış itibarıyla kadınlar, ilişkilerini sahiplenip özveri ve paylaşımlarıyla *biz* olmaya daha çok çabalayan taraftır. Erkek ben derken, kadın daha çok biz der. Kadın karşılıksız vermeyi, sunmayı, fedakârlığı çoğunlukla duygusal doyumu almak için ister. Açıkça beklenen şey ise eşi tarafından önemsenmektir.