

Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

RESMİ WEB SİTEMİZ

<https://rantey.org>

Yedek ve Duyuru Kanallarımız

Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

- Telegram: <https://t.me/birkitapbir>
- WhatsApp Kanalımız : <https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4lvMoc0Y>

İSLAM DA EVLİLİK VE CİNSEL YAŞAM

DERLEME

DARULKİTAP.COM

Facebook / ücretsiz İslami e kitap indir

HUTBETÜ'L-HÂCE

إِنَّ الْحَمْدَ لِلَّهِ نَحْمَدُهُ وَنَسْتَغِيثُهُ وَنَسْتَغْفِرُهُ وَنَعُوذُ بِاللَّهِ مِنْ شُرُورِ أَنْفُسِنَا وَمِنْ سَيِّئَاتِ أَعْمَالِنَا، مَنْ يَهْدِهِ اللَّهُ فَلَا مُضِلَّ لَهُ وَمَنْ يَضِلَّ فَلَا هَادِيَ لَهُ وَأَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ.

(يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تَقَاتِهِ وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنْتُمْ مُسْلِمُونَ. [آل عمران: 102])

(يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا. [النساء: 1])

(يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا يُصْلِحْ لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَمَنْ يُطِيعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا. [الأحزاب: 70-71])

Kuşkusuz ki hamd, Allah'a mahsustur. O'na hamdeder, O'ndan yardım ve mağfiret dileriz. Nefislerimizin şerrin-den, amellerimizin kötülüğünden O'na sığınırız. Allah kimi hidayete erdirirse onu saptıracak yoktur, kimi de saptırırsa onu hidayete erdirecek yoktur.

Allah'tan başka ilah olmadığına şahadet ederim. O tek-tir ve ortağı yoktur. Ve yine şahadet ederim ki, Muham-med O'nun kulu ve rasûlüdür.

“ Ey iman edenler! Allah'tan sakınılması gerektiği gibi sakının ve ancak müslümanlar olarak ölün.”[1]

“ Ey insanlar! Sizi tek bir nefisten yaratan, ondan da eşini yaratan ve ikisinden birçok erkekler ve ka-dınlar üretilen Rabbinizden sakının. Adını kullanarak birbirinizden dilekte bulunduğunuz Allah'tan ve akrabalık haklarına riayetsizlikten de sakının. Şüp-hesiz ki Allah üzerinizde gözetleyicidir.”[2]

“ Ey iman edenler! Allah'tan korkun ve doğru söz söyleyin ki, Allah işlerinizi düzeltsin ve günahlarınızı bağışlasın. Kim Allah ve Rasûlü'ne itaat ederse büyük bir kurtuluşa ermiş olur.”[3]

Sözlerin en doğrusu Allah'ın Kitabı, yolların en hayırlısı Muhammed (sallallahu aleyhi ve sellem) in yoludur. İşlerin en şerhileri sonradan uydurulanlardır. Sonradan uydurulan her şey bid'attır, her bid'at dalâlettir, her dalâlet ateştedir.[4]

[1] Âl-i İmrân 102

[2] Nisâ 1

[3] Ahzâb 70-71

[4] Hutbetü'l-Hâce adıyla meşhur olan bu duanın yapılmak istenen her işten önce söylenmesi meşru kılınmıştır. Bu hutbe kısmen ve tamamen Müslim 867-868, Ebu Dâvud 2118, Tirmizî 1111, Nesâî 3263, İbni Mace 1892 ve başka hadis kitaplarında sahih olarak rivayet edilmiştir. Rasûlullah (Sallallahu Aleyhi ve Sellem) bu duayı Cuma ve nikah hutbeleri ile dinî meselelerde konuşacağı zamanlarda yapar ve ashâbına da böyle yapmalarını öğretirdi.

HZ. PEYGAMBERİN CİNSEL ÖĞRETİMİ

Allah'ın Resulü cinsel hayatla ilgili farzlar ve haramları mümin erkeklere ve kadınlara ayrı ayrı öğretiyordu. Fakat cemaat namazına erkekler yanısıra kadınlar da katıldığı için müşterek öğretimde bulunduğu zamanlar da oluyordu.

Şu hadîsi müşterek öğretime bir misal olarak verebiliriz:

Yezîd kızı Esma (r.anha) bizzat şahit olduğu olayı şöyle anlatıyor. (Bir namaz sonrasıydı.) Çevresinde erkekler ve kadınlar (ayrı ayrı) oturuyorken Allah'ın Resulü (suali içeren bir üslupla) şöyle buyurdu:

-Galiba (içinizde) karısı ile yaptıklarını açıklayan erkeklerle, kocası ile yaptıklarını anlatan kadınlar var?

Topluluktan bir cevap çıkmayınca şöyle dedim:

- Evet, var Ya Resülallah! Allah'a yemin ederim ki erkekler de bu şekilde konuşuyorlar. Kadınlar da böyle laflar ediyorlar.

(Benim bu açıklamam üzerine) Allah'ın Resulü şu talimatı verdi:

-Cinsel hayatınızı açığa vururcasına konuşmayınız. Bu şekilde konuşan erkek ve kadın, erkeği dışisine raslayan ve insanlar kendilerine bakıp dururken erkeği dışisinin işini bitiren erkek ve dişi şeytan gibidir." (Ebü Davud, Nikah: 49)

Kadınlar da Cinsel Konularda Bilmediklerini Hz. Peygambere Sorarlardı:

Ümmü Süleym Hz. Peygamberin eşlerinden Ümmü Seleme'nin (r.a.) komşusuydu. (Zaman zaman) O'nu ziyaret ederdi. Bu ziyaretlerinden birinde Allah'ın Resulü çıkagelince O'na sordu:

-Ya Resülallah! Rüyasında kocasının (veya bir başka erkeğin)

kendisiyle cinsî münasebette bulunduğunu gören kadının yıkanması
gerekir mi? Ne buyurursunuz?

(Böylesine bir soru sorulmuş olması utandırmış olacak ki) Hz.
Ümmü Seleme, Ümmü Süleym'e yönelerek şöylece serzenişte
bulundu:

-Allah iyiliğini versin. Baltayı taş vurdun Ya Ümmü Süleym!
Allah'ın Resülü'nün huzurunda kadınları küçük düşürdün.

-Şüphesiz ki Allah gerçeği bildirip emretmekten utanmaz (ve
utanılmasını da emir buyurmaz.) Bizim kesin olarak bilmediğimiz
hususları Allah'ın Resulü'ne sormamız o hususlarda (gerçekleri)
görmez-bilmez bir körlük içinde olmamızdan daha hayırlıdır.
(Ümmü Süleym'in sorusunun ve gerekçesinin doğruluğunu onaylamak
için) Allah'ın Resulü: "Allah asıl senin iyiliğini versin. Çıkmaza giren
sensin Ya Ümmü Seleme!" dedi ve soru soran olarak da şöyle
buyurdu:

"Evet Ya Ümmü Süleym! Rüyalanan kadının menisi geldiğinde
yıkanması gerekir." (Ahmet b. Hanbel, Müsned: 6/377.) Gusül
abdestinin farz olması için kadının rüyada ilişkide bulunmuş ve
boşalmış olması lazımdır.

Cinselliği Korumak ve Kullanmak da İbadettir.

İnsanlarda cinsel organları, tatmin edilmek istenen cinsel arzuları
yaratan ve üreme görevini yükleyen Allah'tır. O'nun yarattığı
cinselliğe saygı duyarak ve O'nun koyduğu yasalar içinde evlilik
yoluyla cinsel organları kullanarak tatmine ve üremeye yönelmek
Allah'ın yarattığını ve yüklediği görevleri korumaktır.

Allah'ın ve Peygamberinin emirlerini uygulayarak evlenmek ve
böylece cinsel hayatı başlatıp sürdürmekte ibadettir.

Ameller Niyetlere Göredir.

İnsanın niyeti halis, Allah'ın ve Resulünün emirlerine uygun olursa
her işi aslında ibadettir. Helal rızık için çalışmak, nefsi ve nesli
korumak için evlenmek ve daha nice günlük hayatımızdaki işler
niyetlerimize göre ibadet olabilmektedir. Zira Hz. Peygamber (s.a.v.)
bu konuda şöyle buyurmuştur: "Ameller ancak niyetlere göredir. Ve
ancak her kişiye niyet ettiği vardır. O halde kimin hicreti Allah'a ve
Rasulüne ise, onun hicreti Allah'a ve Rasulünedir. Kimin de hicreti
elde edeceği bir dünyalık veya evleneceği bir kadına ise, onun da
hicreti hicret ettiği şeydir." (Buhari, iman:41, Nikah:5. Müslim,
İmaret: 153. Ebu Davud, Talak:11. Tirmizi, Fazail-i Cihad: 16).
Amellerimizin niyetimize göre ibadet olduğuna en güzel delil yine
Fahr-i Kainat Efendimizin bir hadis-i şerifidir.

Cinsel Haramlardan Korunmak İçin Eşle Cinsel İlişki İbadettir Ve Sadakadır.

Sahabî Ebu Zerr (r.a.) anlatıyor. Allah'ın Resulü şöyle buyurdu:

- "Sübhane'llah" şeklinde her bir tesbihde, "Elhamdülillah" şeklindeki her bir hamdde, "Allahü Ekber" şeklindeki her bir tekbirde, "la ilahe ille'llah" şeklindeki her bir tehlilde, her bir Hakk'a çağırmada ve her bir batıl'dan sakındırmada sadaka sevabı vardır.

(Hatta) sizden birinizin eşi ile cinsî münasebette bulunmasında bile sadaka (sevabı) vardır.

Ashab-ı Kiram (hayret ve de merakla) sordular:

Ya Resülallah! Bizden biri cinsel arzularını tatmin eder de bu sebeple ona nasıl sevap verilir?

-(Pek tabî ki verilir. Ya sizlerden biri) zina yapacak olsaydı, yaptığı zinadan ötürü günaha girmeyecek miydi? Buna ne dersiniz? Bunun gibi, nikahlı eşiyle cinsel ilişkide bulunduğu zaman da kendisine sevap verilir. (Mişkatü'l-Mesabih, Hadis no: 1898. Müslim, Zekat:52.

Ebu Davud, Tatavvu': 12, Edep: 160. Müsned: 7/168)

KIZ-ERKEKLERDE ERGENLİK ve CİNSEL EĞİTİM

Cinsel yaşam üzerinde gerçek bir bilgi sahibi olmaları için erkek çocuklara da regl kanamasının ne olduğunu anlatmak gerekir. Kız çocuklar da aynı şekilde erkeklerdeki cinsel mekanizmayı tanımalıdırlar. Ergenlik çağında kız ve erkeğin birbirine saygı duyması ve sinirli hallerinde anlayış ve sabır göstermesi öğütlenmelidir.

Ergenlikte Kız-ErkekÇatışması:

Ergenlik çağındaki erkek çocuklar kendileri de bunalım geçirdikleri ve çocukluktan tam kurtulamadıkları için kız çocuklarıyla alay eder, onlara sözle sataşmaktan hoşlanırlar. Başlıca konu kızların belirmeye başlayan göğüsleriyle, regl kanamalarıdır.

Bu alay ve sataşmalar kız çocuklarının zoruna gider onlara bir utanç ve aşağılık duygusu verebilir.

Oysa dikkatli bir anne, kızına erkek çocukların ergenlik çağında geçirdiği değişimleri anlatarak hem gerekli bir bilgi vermiş hem de bu küçültücü duyguları önlemiş olur. Anneler kızlarına erkek çocukların da bedensel değişimler geçirdiklerini kıldandıklarını, cinsel organlarının büyüdüğünü, seslerinin yakında çatlayacağını, erkek çocukları alçaltmadan ve çirkin göstermeden rahat ve doğal bir şekilde belirtebilirler. Hatta kızların regl kanamalarına karşılık erkek çocukların cinsel rüyalar görerek uykularında boşalma ile yataklarını ıslattıklarını anlatmalıdırlar.

O zaman kız çocuk, ergenliğin yalnız kendi başına gelen, utanılacak bir durum olmadığını, erkek çocukların da, başka şekillerde ama aynı amaç ve yöne doğru hızla geliştiklerini anlarlar. Bu onlara, hem bilgi hem rahatlık sağlar.

CİNSEL EĞİTİM

Genç bir kız, adet görünceye kadar çocuk muamelesi görür, ergenliğe ulaşır ulaşmaz hareketlerinden kuşku duyulan, güvenilemeyen ve cinselliği nedeniyle izlenmesi gereken bir durumdadır. Böylece genç kız bu gelişmeleri gizleme mecburiyetini duyacaktır. Gelişen, dikleşen memelerini bir suç delili gibi gizleme çabasında olacaktır. Eğitim eksikliği nedeniyle cinsel organ ve dürtülerin ortaya çıktığı ergenlik ve gençlik yıllarında çevreden gelen, cinselliği ayıp, kötü, kirli, aşağılık, pis olarak niteleyen görüşler, çocukları ve gençleri hayatı boyunca cinselliğe utanılması gereken bir konu olarak bakmağa zorlamaktadır.

Bu konuların ayıp sayılması, aşağılanması cinsel kimliğin benimsenmesini engellemiş olur. Bu ise evliliğin temelini oluşturan cinsel yaşamda evlilik bunalımlarına neden olur. Özellikle kadınlar cinsel dürtü ve ilgilerini eşlerine göstermeyi ayıp sayacak şekilde şartlandırıldıkları için, cinsel birleşmeye ortak olmaları gerektiği gerçeğini de benimseyemezler. Ve ilk günler de cinsel yaşama katkıda bulunmazlar. Ağır davranışlar yapılması gereken, içten geldiği gibi tabii davranmak ve cinsel yaşamın hakkını vermek ve yaşamaktır. Cinsel eğitim, ilköğretim öncesi evde başlayan, sonra ilköğretim ve lisede çocukların ilerideki yaşamları için gerekli olan cinsellikle ilgili konuların anlatılmasıdır.

Cinsel Eğitimin Aşamaları:

- 1) Okul öncesi aile tarafından verilecek eğitim,
- 2) İlköğretimde verilecek bilgiler.
- 3) Lise de verilecek bilgiler.

1) Okul Öncesi Aile Tarafından Verilecek Bilgiler:

Çocuğun konuşmaya başladıktan sonra cinsellikle ilgili soracağı ilk soru cinsel organının ne olduğudur. Buna cevap verirken anne baba, bu soruyu ciddiye aldığını belirtecek şekilde, lafı döndürüp dolaştırmadan sakın bir ifadeyle nasıl ağzı yemek yemeye, gözü etrafını görmeye yarıyorsa, orasının da çiş yapmaya yaradığını söylemek yeterlidir.

Daha sonraları annelerinin memelerine gözleri takılır. Annelerin bebek doğurduğu zaman bebeklerin beslenmesi için memeleri olduğu anlatılmalı, buradan gelen sütle bebeklerin beslendiği söylenmelidir.

Kesinlikle ne kadar küçük olursa olsun çocuğa bu konularda yalan söylenmemelidir. Ve yanlış bilgi verilmemelidir. Bu yaşlarda çocuklar az bilgi ile de yetinirler. En mühim nokta çocuğa sorduğu kadarının cevabının verilmesidir. Gereksiz bilgi vermeyiniz. Diğer bir önemli soru ise hele annede bir gebelik oluştuysa kardeş bekleniyorsa, onun nasıl oraya girdiği? Kendisinin nereden geldiği? Kendisinin de annesinin karnından mı çıktığı? v.s. Aile çok bilgili ve meraklı dahi olsa fazla detaylı bilgi vermekten sakınmalıdır. Kısaca, örneğin:

Annelerin karnında bebeklerin oluşması için bir yer vardır, bebek orada gelişir sonra iyice büyüyünce bacaklarının arasındaki bir delikten çıkar, denilmelidir.

2) Çocuklara İlköğretimde Verilecek Cinsel Bilgiler:

Pek çok öğretmen ve anne baba cinsel eğitimden "üremeye ilgili bilgileri" anlamaktadır. Üremedeki olaylar cinsel eğitimin sadece bir parçasıdır. Cinsel eğitimde önemli olan tek tek biyolojik ve fizyolojik olayların öğretilmesi değil, insanın bu yönüne cinselliğe karşı gereken tavrın takınılmasıdır. Çocukta görülebilecek yanlış bir tavrın oluşmasının önlenmesidir. Çocukların kız veya erkek kendi vücutlarını ruhen kabul etmelerini, cinsel kimliklerinin oluşumunu sağlamaktır. Vücudun herhangi bir yerinin kötü, pis, tehlikeli olmadığını belirtmektir. Onları cinsellikle ilgili yersiz korku ve sıkıntılara karşı aydınlatmaktır.

İlköğretimde, örneğin Hayat Bilgisi dersinde organlar incelenirken, sınıflar kız-erkek karışımı olmasa anlatım daha rahat olur. Doğrusu da budur. Cinsel organların da yapıları ve ne işe yaradıkları ölçüyü kaçırmadan anlatılmalıdır. Önemli olan öğretmenin ciddi ve rahat olabilmesidir. Bitki ve hayvanlardan örnekler vererek dişi ile erkeğin birleşmesinin normal bir şey olduğunu ifade ederek kısa fakat doğru bilgi vermesidir. İlkokul öğrencisine cinsel ilişkiyi ayrıntılarıyla anlatmak gereksizdir.

3) Ortaokul ve Lisede Verilecek Cinsel Bilgiler:

Çocukluktan gençliğe geçen çocuklarımıza verilecek cinsel bilgiler, orta ve lisedeki edebiyat veya matematik dersinden çok daha önemlidir. Bu hassas konuda kanımca, öğretmenlerden çok anne babanın çocuğa verdiği eğitim önemlidir. Anne baba ve öğretmenin vereceği bilgiler çelişkili olmamalıdır. Cinsellik konularında çocuklar yanlış yönlendirilmemelidirler. Onlara bir şeyler öğretmeden önce sabırla dinlemeli, onlara her zaman soru sorabilecekleri yakınlığı sağlamalıyız. Ayrıca seilmeyen, önemsenmeyen, ihmal edilen çocukların ileride cinsel ve diğer ilişkilerde kendilerini rahat hissedemeyeceklerini unutmamalıyız.

Yukarıda da değindiğim gibi cinsel eğitimin temelinde anne babanın şefkat ve sevgi göstererek anlayışla çocukların soru ve sorunlarına cevap vermeye çalışması önemlidir. Anne kız, baba da erkek çocuğa klavuz olmalıdır. Mühim olan konuların konuşulabilmesidir, anne babanın bütün sorulara cevap verebilecek yetenekte olması şart değildir. Yaşlarına uygun ahlaksızlığa teşvik etmeyen, cinsel bilgiler içeren kitaplar verilmelidir. Anlatılmayan şeyleri kitapta bulacaktır.

Mesela, elinizdeki bu kitap gibi.

Sağlıklı bir toplum, sağlıklı ailelerden oluşacaktır, istenilen de cinsel dürtüleri uyanmaya başlayan gençlerin mutlu bir geleceğe yönelik

hazırlanmalarıdır. Cinsellik kimsenin tekeline değıildir.

Ayrıca özellikle AIDS gibi cinsel birleşme ile bulaşan hastalıklara dikkat çekilmeli. Gençlere zührevi hastalıklar mutlaka öğretilmelidir.

Bütün bu teknik bilgilerden başka gençlere içinde bulundukları toplumun inançları ve değer yargılarını da kabul ettirmek onlara kızlık bozulması, istenmeyen gebelik gibi, altından kalkamayacakları ilişkilerden kaçınmalarını önermeliyiz. Boyalı basın ve TV'lerdeki şu veya bu toplumun İslam dışı ve genel ahlak dışı olan yaşam tarzlarını ve değer yargılarını, ideal ve doğru diye kendi toplumumuza sunmamalı ve sunulanlar da kabullenilmemelidir.

Kızın Ergenlik Döneminde Dikkatli Bir Annenin ve Babanın Görevleri:

Bir anne ergenlik çağındaki genç kızına baba da oğluna bu konudaki en sağlıklı ve tarafsız bilgiyi vermelidir. Anne bununla da yetinmeyip kızına dişiliğıyle övünmesini öğretmelidir. Yalnız, yaşı daha küçük olduğundan şimdilik kendini tutması gerektiğini, ancak sırası gelince kadın ve dişil olmaktan büyük zevk alacağını anlatmalıdır.

Gençlere küçük yaşta cinsel yaşama atılmanın sakıncaları anlatılmadan, doğru dürüst bilgi verilmeden, sağlıklı yönlendirmeler yapmadan gençleri baskı altında büyütmenin yaratacağı başka bir bunalım da, gençleri düzensiz bir yaşama yöneltirken mantıksız buldukları baskıya isyan ederek genç yaşta cinsel yaşama yönelirler.

Bu da kendileri için olumsuz sonuçlar doğurabilir.

Kısacası, kız çocuğunu kadınlığa hazırlayan anneye güç ama yaşamsal görevler düşmektedir. Daha ergenlik öncesinden çocuk cinsel konularda bir takım sorular sormaya başlayacaktır. Anne bunlara doğru, fakat basit ve kısa cevaplar vermelidir. Çocuğun öğrenmek istediğinden fazlasını söylerse onu şoke edip korkutabilir. Azını söylerse kızın saygı ve güvenini yitirdiğı gibi kızı cahil bırakabilir.

Çocuğun sorduğı soru dikkatle dinlemeli ve tam dozunda cevaplandırılmalıdır. Çünkü çocuk geliştikçe daha ayrıntılı ve özel şeyler öğrenmek isteyecektir. Anne de bunları cevaplayacaktır.

Bunlara biraz utanmadan cevap vermek zordur ama anne kendini zorlayarak rahat ve doğal bir tavırla konuşmalı; cinselliğın, dişiliğın utanılacak, korkulacak bir şey olmadığını kızına açıklamalıdır. Küçük kızlara ve yeni geç kız olan çocuklara yapılacak en doğru yönlendirme bizce şudur:

"Dişilik ve kadınlık güzel, övünülecek şeylerdir. Cinsel yaşam zevklidir. Ne var ki cinsel içgüdü aynı zamanda tehlikeli derecede kuvvetli, kontrol edilmesi güç bir duygudur. Bu yüzden cinsel duygularını bir kızın evleninceye kadar kontrol altında tutmasında, cinsel yaşama sırası gelince atılmasında yarar vardır. Nikahsız cinsel hayata erken başlamak, hüsrana felaket getirir. Fakat cinsel yaşama

evlenince başlamak ise mutluluk, tatmin ve yaşam zenginliği sağlar.

Anne kızına bu konuda en doğru yolu gösterecek kişinin kendisi olduğuna kızını inandırmalıdır.

Anneler! kızınızla, babalar oğlunuzla arkadaş olunuz. Sizi saysın, sizden çekinsin ama asla korkmasın. Bilsin ki başına en büyük bir felaket bile gelse onun en candan yardımcısı, ilk koşup geleceği, sığınacağı insan sizsinizdir. Çocuklarınız buna inanırsa gençliğinin bir çok acıklı ve tehlikeli tuzaklarından kurtulabilirler.

Ergen kızları bunalıma iten etkenlerden biri de kandan korkup tiksintmeleridir. Regl kanamaları sırasında kendilerini pis ve iğrenç görerek utanca ve küçüklük duygusuna kapılabilirler. Bunun önlenmesi gerekli ve zorunludur.

Bu konuda da genç kızın en büyük yardımcısı annesi olabilmelidir. Ona regl sırasında kendini nasıl temiz tutması gerektiğini öğretmeli, kızın yaşı küçükse gereken yıkama ve temizleme işlemlerinde anne bizzat yardımcı olmalıdır. Bu konularda bilgisizce büyütülen kızlar, sonradan erkekleri tiksindirerek mutsuz olur, küçük düşerler.

Aşırı titiz olan kızların kan korkusu ve tiksintisi giderilmezse bu kızlarda aşırı temizlik kompleksi başlar. Kendilerini, yani kadınlıklarını kirli buldukları için bilinç altından gelen bir tepkiyle aşırı temizliğe düşkün yetişirler. Sonradan durmadan evlerini temizleyip duran, erkeklerini temizlik işkenceleriyle ezen, onları rahatsız eden, öfkeliendirip soğutan birer kadın olurlar. Kendi kadınlıklarına kirli iğrenç bir şey gözüyle baktıkları için cinsel zevk de almazlar. Kısacası her yönden başarısız ve mutsuz birer eş olmaya mahkumdurlar.

Regl kanaması ortalama olarak 12 ile 15 yaşları arasında başlar. Sekiz dokuz yaşında aybaşı olan kızların yanısıra çok daha geç kanayanlara da rastlıyoruz. Onbeş yaştan sonra regl olan kızlar bir doktora göstermekte yarar vardır.

Erkek çocuklar ise ergenlik 13-15 yaşlarında başlar. Baba oğluna ergenliği ve guslü öğretmelidir.

CİNSEL ORGANLAR

A - KADIN CİNSEL ORGANLARI (Prof. Robert Cooling, Cinsel Sorunlarınız ve Yanıtları, Açık Y. ist.1995, S:7.v.d.)

Vajina: Küçük ve büyük ferç dudaklarınca çevrelenen vajina ağzıyla başlar. Bu dudaklar genç kızlarda genellikle birbirine dokunur ve bunun arkasında da vajina ağzı gizlenmiş bulunur. İlerleyen yaşta bu dudaklar büyür ve ağız biraz genişler. Ergenlik çağı ile birlikte onun etrafında kıllar büyümeye başlar; ağzın daha yukarısında ve bunun kenarında ince kıllık zarı yer alır.

Vajinanın kendisi, yaklaşık 8 ile 10 santimetre arası uzunluğunda olan, hortum şeklinde, en arka kısmında 45 derecelik açı yaparak

karın bölgesine doğru yönelen, kendisine has bir mukozaya zarıyla çepeçevre sarılı bir organdır. Bu mukozaya zarı, vajinanın sürekli sağlıklı, ıslak ve asitli (bu sıvı vajinayı, hastalığa neden olan bakterilerden korur) bir ortam olarak kalması için gereklidir. Salgıların büyük bir bölümü doğrudan vajinanın içinde bulunan bu zar tarafından üretilir. Sağlıklı bir vajina, bir çok ince kan damarcıklarıyla bezenmiştir ve açık pemmeden orta koyuluktaki bir pempeye varan renk tonlarına sahiptir.

Vajinanın arka bölümünün uç noktasında ana rahim kanalının boğazı küçük bir çukuru olan hafif bir yükselti gibi, onun içine sarkar. Vajina ağzının çevresi dairesel bir kas ile sarmalanır ve vajinanın iç duvarları da biraz çalışmayla kasılabilen kaslarla bezenmiştir.

Kadın cinsellik organı iç organlar ve dış organlar olmak üzere ikiye ayrılır:

İç organlar: Döl yolu (vajina), rahim (döl yatağı), fallop borusu ve yumurtalıktan oluşur.

Vulva adı verilen dış organlar: Dış dudaklar, iç dudaklar, klitoris, dölyolu girişi ve idrar deliğinden oluşur. İç ve dış dudaklar vulvanın iki yanında bulunur.

Dış Dudaklar: Dış dudaklar deri bükümünü görünüşünde olup iki parçadır. Ağızlardaki dudakları andıran bu parçalar altta ve üstte birleşir.

Dış dudakların derisinin altında yağ dokusu vardır. Üzeri kıllarla örtülüdür. Çocukluk ve gençlik döneminde daha dolgun, yaş ilerledikçe gevşer ve sarkar.

İç Dudaklar: İç dudaklar yine deri bükümünü görüntüsündedir. Önce ikiye ayrılır. Kırmızı renktedir. Klitorisin hemen altından başlayarak sağ ve sol tarafa doğru yarım ay şeklinde inen bir görünümü vardır. Dış dudakların iç bölümünde yer alır.

Klitoris: Dış dudakların üst kısmında birleştikleri yerde küçük kabarcık vardır. Burası klitoristir. Venüs tepesi veya bızır olarak da anılır. Bu bölge cinsel uyarı yönünden çok duyarlıdır. Başparmak ile işaret parmağı arasına alınarak oynandığında sertleşir ve uzar.

Kalınlığı ortalama 3 mm kadardır. Klitoris, penisin kadındaki karşılığıdır.

Klitoris, cinsel ilişki sırasında, sürtünme sonucu en yüksek hazların sağlanacağı bölge olup, cinsel ilişki dışında oynanması halinde de benzeri yüksek duyular elde edilir. Klitorisle oynanma işine dışının mastürbasyon yapması denir.

Klitorisin İşlevi Nedir?

Halk arasında "bızır" adı verilen klitoris, kadının başlıca zevk alma organıdır. Klitorisin seksüel uyarıyı attırarak doyuma ulaştırmayı sağlamanın dışında hiçbir işlevi yoktur. Klitoris küçük bir penis gibi

görünse de onun aynı işleve sahip olduğunu düşünmemek gerekir: Her ne kadar iki organda, aynı bölgede bulunuyor ve kan dolaşımı sayesinde kan ile doluyor ve kabarıyorsa da, bunlar farklı iki organdır.

Erkek penisinde kadınınkinden farklı olarak sperm ve idrar borusu bulunurken, kadında bu farklıdır. Klitoris genellikle derinin kıvrım yaptığı klitoris kubbesinin altında, büyük ferç dudağının bulunduğu ön kısmının sonunda bir yerde gizlidir. Cinsel uyarı sırasında kabarıp ve dokunmaya karşı çok hassaslaşır.

Kadınların dörtte üçünün klitorisleri yeterince uyarıldığında cinsel doruğa ulaşabildiği tespit edilmiştir.

Kadın cinselliğinde klitorisin iki önemli işlevi vardır. Bunlardan biri dokunma, öpme, okşanma gibi dokunma uyaranlarını alıp beyne ulaştırır ve orada ikinci görevi olan dönüştürücülük işleviyle bunları cinsel haz yaşantısı veren cinsel uyaranlara dönüştürür. Bu denli önemli, uyarıcı rol oynayan bir organa sahip olan tek memeli varlık insandır.

Kızlık Zarı: Kızlık zarı döl yolunun ağzında bulunur. Değişik yapılarda ve biçimlerde olabilir. Ay ya da halka biçimindedir. İki delikli olanları bulunduğu gibi deliksiz olanları da vardır.

Kızlık zarının kalınlığı kişiden kişiye değişebilir. Bazı dişilerde çok gevşektir. Kimi kızlık zarının deliği geniş olduğundan bakire değilmiş izlenimi edinilebilir.

Dölyolu: Vajina ya da döl yolu; Vulva ile rahim arasındadır. Yaklaşık 7-8 cm derinliğindedir. 14 cm veya 4-5 cm derinliğinde olanları da vardır. Bu, dişilerin cinsel birleşme organıdır. Erkek cinsel temas sırasında, erkeğin kamışı bu kısma girer ve menisini buraya boşaltır. Onun için bu kısma döl yolu denir. Görevi, birleşmede penisi içine almaktır. Cinsel birleşmede kadının zevk almasını sağlar. Dar görünümde (2.5 cm) olmasına karşın esneme ve genişleme özelliği vardır.

Doğum sırasında çocuğun geçmesine imkan sağlayacak kadar genişleyebilir. Dölyolunda, dölyolu tavanını temizleyip kayganlaştıran ve girişi kolaylaştıran salgılama oluşur.

Rahim (Dölyatağı): Bu organ, döllenmiş yumurtanın tutunup bebeği meydana getirmesine yarar. Dölyatağı içi boş, duvarları kalın ve kasılabilir bir organ olup gebelik mahsulü burada gelişir. Dölyatağı, karın boşluğunun alt kısmında ve orta çizgi üzerinde mesane ile makat arasında, vajinanın üstünde, barsakların altındadır. Önden arkaya basık bir balkabağına veya bir armuda benzetilebilir.

Doğurmamışlarda dölyatağı 5-6 cm uzunluğundadır. Çok doğurmuşlarda uzunluk 6.5-7 cm'dir.

Rahimin iç bölümü endometrium denen bir doku tabakasıyla kaplıdır. Endometrium, üreme çağındaki kadınlarda her ay adetle dökülerek

yenilenir.

Fallop Boruları: Fallop boruları iki tanedir. Döl yatağının üst bölümünden başlayıp yumurtalıklara kadar uzanır. Fallop borularının her birinin birer ucu döl yatağının içine, öbür ucu ise şemsiye biçimi olarak karın boşluğuna yayılır. Boyları 10-12 cm kadardır.

Yumurtalıkların her ay olgunlaştırdığı yumurtaların döl yatağına ulaşması için kanal görevini üstlenir.

Taşıma işi fallop borularının içinde bulunan tüyümsü dokuların hareketleri ve kasılmaları sayesinde gerçekleşir.

Yumurtalıklar: Kadın cinsellik organının en önemli bölümü yumurtalıklardır. Döllenmeye hazır yumurtalar bu organda oluşur. Yumurtalıklar leğen boşluğunun alt bölümünde yer alır. İki tanedir. Biri sağda, öbürü soldadır. Her biri 4-5 gr. dır. Badem büyüklüğünde olan yumurtalıklar bir uçlarından leğen boşluğuna, öbür uçlarından fallop boruları yardımıyla döl yatağına bağlanırlar. Yeni doğmuş bir kadında, her iki yumurtalıkta bulunan yumurta sayısı 1.000.000 olarak tahmin edilmektedir. Ergenlik çağına kadar bunların çoğu tahrip olur, ergenlik çağıının başlangıcında 300.000 kadar yumurta hücresi kalır. Yaşam boyunca ergenlik çağıından ileri yaşlarda adetten kesilene kadar her ay ancak bir yumurta hücresi gelişerek yumurtlama dediğimiz durum oluşur.

ERKEK CİNSEL ORGANLARI

Erkeğin cinsel organları şunlardır:

Penis, er bezleri, prostat, tohum hücresi kanalları, seminal kesesi.

Penis (Erkek Cinsellik Organı):

Testislerin üst tarafında yer alan erkek cinsiyet organları kadınlarınkine göre daha görünür bir konumda oluşmuştur. Bu nedenle kadınlar, erkeğin cinsel organlarını kendilerinin cinsellik organlarını kavrayışından, daha kolayca keşfeder. Penis normalde erkeğin önünde sarkık, küçülerek yuvasına çekilmiş konumda duran bir cinsel organdır. Uç bölüm giderek bir topaç biçiminde inceler. Erkeğin uyarılmasıyla içine kan dolar penis hem sertleşir, kalınlaşır, hem de uzar. Aşağıdan yukarıya ucu karnın önüne gelecek şekilde bir durum alır. Böylece dikleşme (ereksiyon) sağlanmış olur. Sertleşme sırasında sidik borusu mesane çıkışını yükselttiğinden, idrar çıkışı olmaz.

Erkek cinsellik organı artık cinsel işlevini yerine getirmeye hazırdır.

Penis Uzunluğu: Her erkeğe göre değişken olan penisin normal uzunluğu 10-16 cm civarındadır. Bunun 3 cm kısası veya 3 cm daha uzununu da anormal sayılmaz.

Dişinin cinsellik organında orgazm olayı, hemen vagina girişinden itibaren başlayacağı için, erkeğin cinsellik organının kısa oluşu özellikle de döllenme açısından önemli bir sorun teşkil etmez.

Boşalma Süresi: Cinsel birleşme, ereksiyon (sertleşmiş) haline gelmiş penisin, vaginaya gidip gelmeleriyle sağlanır ve boşalma ortalama 10 dakika arasında gerçekleşir. Kimi erkekler, bu süreden birkaç dakika daha önce ve kimileri de birkaç dakika fazla zamanda boşalabilirler.

Kesin süre olmaz. Kişilere göre değişkendir.

Bazıları üç dakikalık boşalmayı erken boşalma olarak algılamaktadır. Oysa bu süre az bir zaman değildir ve bu kadar sürede boşalmak da erken boşalma olarak tanımlanamaz. Erken boşalma, arzulananndan önce boşamadır.

Boşalmadan sonra uyarma ortadan kalktığında erkek cinsellik organındaki kanlar geri çekileceğinden penis, ereksiyona geçmeden önceki konumuna döner. Bu penis bu konumda 3 cm'ye kadar küçülebilir.

Penis Başı Ve Gövdesi: Süngerimsi bir dokuya sahip olan erkek cinsellik organı (penis) iki bölümde incelenebilir. 1. Baş, 2. Gövde. Gövde de olçukça duyarlıdır ama asıl duyarlı olan bölüm baş kısmı, özellikle de baş kısmın altında yer alan, adına erkeğin bızırı diyebileceğimiz damarimsı bölümdür. Bu bölüm çok yoğun sinir uçlarından oluştuğu için ufak dokunumlarda tahrik olur.

Penisin büyüklüğü, kişiye, yaşa ve fizyolojik duruma göre değişir.

Yetişkinlerde yumuşak durumda, ortalama olarak 6 veya 10 cm uzunluk gösterdiği halde, sertleştiği zaman, 12 veya 15 cm uzunluk gösterebilir.

Tıbbî Açıdan Sünnet: Peniste başı kılıflayan deriye sünnet derisi denir. Bu deri parçası müslümanlarda İslamın gereği olarak basit bir ameliyat ile kesilir. Sünnet, sağlık bakımından da çok yararlıdır. Sünnet olmamışlarda sünnet derisi ile kamış başı arasında smegma adı verilen bir salgı birikebilir. Bu birikim, mikropların etkisiyle çok acı veren iltihaplara yol açabilir. Ayrıca, sünnet olmuş erkeklerin hemen hiçbirinin penis kanserine yakalanmadıklarını ve sünnetli erkeklerin eşlerinde dölyatağı boynu kanserinin daha az olduğu belgelenmiştir.

Bu nedenlerle sünnet Müslüman olmayanlar arasında da özellikle Amerika ve diğer gelişmiş Batı ülkelerinde yaygınlaşmaktadır.

Erkek Çocukların Sünnet Olması:

"Beş şey fitrattandır; (Bütün peygamberlerin şeriatlerinde yer alan ve uygulanan işlerdendir.)

Bunlar, sünnet olmak, kasıkları traş etmek, bıyıkları kısaltmak, tırnak kesmek ve koltuk altı kıllarını yolmaktır." (Müslim, Taharet, Hn:49. İbni Mace, Hn: 292)

Sünnet Olmanın Zamanı:

Doğumun yedinci gününden ergen oluncaya kadardır. Fakat buluğ (ergenlik) çağına girildiğinde sünnet ettirilmesi vacibtir.

Cinsellik Bakımından Önemi:

Cinsel organı kaplayan deri, salgıladığı yağla fena bir koku neşredebilmekte, ayrıca mikrob barınağı olabildiği için de cinsel rahatsızlıklar meydana getirebilecek mikropların rahme (vagina) intikaline aracı olmaktadır.

Sünnet kabuğu, erkekde erken boşalmaya sebebiyet verirken kadının cinsel heyecanına da engel olmaktadır. Çünkü birleşen organlar arasında etkileşime manidir. Bu sebeble sünnet kabuğunu tabî duyarlılığı giderici oldukça kalın bir prezervatif olarak tanımlamak mümkündür.

Sünnet, bütün bu sakıncaları giderdiği için erkeği sünnetli eşler de, cinsel bakımdan daha bir uyum ve doyum sağlayabilirler.

Sünnetin Yararı Var mı?

Sünnetin sayısız yararları vardır.

Kimi sünnet derilerindeki darlık ameliyatla giderilemediği takdirde peniste "fimosiz" denilen bir rahatsızlığa yol açıyor. Bu da penis sertleşmesi veya idrar ve menî boşalımı sırasında acı duyulmasına neden oluyor.

Sünnet olmamış erkeklerde penis kanseri riskinin, eşlerindeyse dölyatağı kanseri riskinin yüksek olduğu gerçeklik kazanmıştır. Sünnet olmamış erkeklerin sünnet derisi altında biriken salgıyı her gün sabunlu suyla yıkamaları gerekiyor.

Estetik açıdan ise, kadınların sünnetli penislerden daha çok hoşlandıkları yapılan istatistikler sonucu ortaya çıkmış bulunuyor.

Sünnetle ilgili tek sorun, ameliyatın yetkili ve becerili olmayan kimseler tarafından, gerekli temizlik ve mikropsuzluk ilkelerine uyulmadan yapıldığında bir takım sakatlıklara neden olmasıdır. Günümüzde pek çok erkek çocuk, daha doğumundan birkaç ay sonra sünnet edilmektedir. Erken sünnet, çocuğun acıyı fazla duymaması nedeniyle bir takım komplekslere girmeyeceği açısından yararlı görülüyor.

Sünnet İslamda yeri olan önemli geleneklerimizdendir. Erkek çocuk 10-12 yaşlarındayken düğün töreniyle sünnet edilir. Alacağı armağanlar çocuğun duyacağı stresi azaltır.

Delik: Penisin baş kısmının ucunda, sidik yolunun açıldığı bir delik vardır. Bu delikten gerektiği zaman idrar boşalır, orgazm durumlarında da meni atılır.

İdrar Kanalı: İdrar torbasının dibinden penis ucuna kadar uzanan bu yol sperm ve idrarın aktığı kanaldır. Kıvrımlı bir kesite sahip olduğundan penisin sertleşip uzamasıyla kıvrımlar da açılıp idrar yolunu uzatır.

Sfinkter, cinsel ilişki sırasında idrar yolunun baş tarafını tıkayarak idrarın akmasını engeller ve sadece sperm (menî) akaşına izin verir.

Testis (Husye-Yumurtalık): Erkek cinsellik organının bir parçası da

penisin altında yer alan ve bir torba içinde bulunan yumurtalardır. Torbaya scrotum, torba içindeki bulunan çift yumurtaya da testis denir.

Testis, döllemeyi sağlayan spermli üretir. Buralarda ayda ortalama 3-4 milyar sperm üretilir. Üretilen hücreler boşalım sırasındaki kasılmalarla Urethra'ya gönderilir. Burada prostat bezinden gelen meni sıvısıyla birleşen spermli aynı kasılmalarla dışarı atılır. Sağlıklı bir erkek her boşalıpta ortalama 60 milyon/ml. sperm hücresi çıkarır.

Testis erkeğin dölleme yeteneğinin en önemli organıdır. Bu organın zedeleyici bir kaza geçirmesi, erkeği dölendirme yeteneğinden yoksun bırakabilir.

Testislerin ağırlık ve büyüklükleri kişiden kişiye değişir. Genellikle 20 gram ağırlığında ve 3-3,5 cm çapındadır. Testislerin içlerinde her birinde 3 veya 4 tohum hücresi kanalı içeren yaklaşık 300 bölmecik bulunur.

Spermli testislerden penise taşınması için, bir kanallar ve depolar sistemi vardır. Bu kanallarda devamlı olarak spermli üretilir.

Erkek çocuk, gebelik süresince annesinin dölyatağında gelişirken testisler, böbrekler hizasında ve omurganın iki yanındadır. Bu devirde testisler yavaş yavaş aşağıya inip, kasık kanalı içinden geçerek torbalar içindeki normal yerine iner. Bunlar zamanında yerine inmezlerse, çocukluk yıllarında ameliyatla durumun düzeltilmesi gerekir. Bu ameliyat çocuk 2 yaşında iken yapılmazsa erkek ömür boyu çocuk yapamaz.

Anne-baba daha küçük yaştan itibaren çocuğun torbalarını bastırmadan yoklayarak yumurtaların torba içinde olup olmadığına bakmalıdır. 2 yaşına kadar yumurtalar torbaya inmezse doktora gitmelidir. Yoksa kısır kalırlar.

Testisler cidarlarında (duvarlarında) kas tabakası da bulunan altı tabakalı torbalar içindedir. Soğuk havalarda bu kaslar testisleri yukarı çeker, sıcakta kaslar gevşer ve aşağı sarkar. Bu karmaşık düzenlemeyi gerekli kılan şey, testislerin ancak 35 derece sıcaklıkta sperm üretebilmeleridir.

Her ne kadar erkekte ömrün sonuna kadar sperm imalatı bahis mevzuu ise de, ileri yaşlarda bu imalat azalır. Ağır hastalıklar ve zehirlenmeler, sigara, alkol ve enfeksiyon hastalıkları da imalata olumsuz tesir eder. Kabakulak gibi salgın hastalıkların testis iltihabına yol açması, ileride kısırılık dahil, pekçok probleme zemin hazırlayabilir. Bazı çocuklarda doğumla beraber testisler henüz torbaya inmemiş olabilir. 2 yaşından önce bunların ameliyatla normal yerine indirilmesi gerekir. Çünkü sperm hücreleri, normal vücut sıcaklığında yaşayamazlar. Bu yüzden, torbada onlar için 34.5 C'lik

hararete sahip bir ortam hazırlanmıştır. Eğer testisler kasıkta kalıp torbaya inmezse, sperm hücrelerinin ölmesi sebebiyle, çocuklar ileride kısır kalabilirler.

Sperm Kanalları: Meni kanalları, testislerin ürettiği spermleri testisten ve karın boşluğu içinden geçerek penisin köküne kadar götüren yollardır. Her testisten ayrı ayrı birer kanal çıkar. Bunlar karın boşluğuna girdikten sonra idrar kesesinin arka yüzünden dolanarak sağda ve solda bulunan ve birer sperm deposu görevi yapan sperm kesecikleri ile birleşirler. Sperm kanalının sperm kesesi ile birleştikten sonraki kısım sperm atıcı kanal adı verilir. Bunlar prostatı sağdan ve soldan delerek içine girerler ve ortasından geçen idrar yoluna açılırlar.

Prostat: Prostat sadece erkeklerde bulunan ve özel bir sıvı salgılayan bezdir. Prostat, idrar kesesinin hemen altında ve idrar kesesi ile penisin kökü, yani idrar yolunun başlangıcı arasında bulunur. Görevi özel bir sıvı salgılamaktır. Bu sıvı, testislerden sperm atıcı kanalları ile gelen ve dışarı atılmak için idrar yoluna dökülen ve çok koyu özellikteki meniye kısmen sulandırır.

Erkeklerde buluş çağında; penis uzayıp kalınlaşır. Haya torbası ve erkeklik bezleri büyür. Sperm imalatı başlar Kasık kılları çıkmaya başlar. Sonra koltuk altlarında kıllar belirir. Üst dudak üstünde, yanak ve çenede bıyık ve sakal gelişmeye başlar. Cilt değişikliğe uğrar. Yüz daha çok yağlanır ve ergenlik sivilceleri belirmeye başlar. Sesin kalınlaşması ile ergenlik devresi tamamlanır.

MASTÜRBASYON - İSTİMNA (El ile boşalmak)

El ile boşalma, aslında bekarlık döneminde bile zarurî görülemeyecek bir işlemdir. Çünkü Yüce Allah, insanda atılmayan veya atılamayan fazla birikimleri giderecek bir düzen yaratmıştır. Gerektiğinde, bu düzen (rüyalanmak) devreye girmekte, insanı rahatlatmakta ve zarar görmekten kurtarmaktadır. Diğer meşru yol ise evliliktir.

Mastürbasyon Haram mıdır?

1- Kocasının karısı eliyle veya kadının kocasının yardımıyla boşalması helaldir.(İhya Terc. Ali Aslan, 3/420. İbn-i Abidin, 4/27.)

2- Kadın veya erkek kişinin kendi eliyle boşalması ise müctehidlerimizin değerlendirmelerine göre şöyle açıklanabilir.

- a- Mutlak haramdır,
- b- Mubahdır,
- c- Vacibtir.

Mutlak Haramdır Diyenler: Şafiî mezhebi müctehitleri mastürbasyonun mutlak haram olduğu görüşündedirler.

Mubahtır Diyenler; Kişinin eşi yoksa, evlenmeye de maddî gücü müsaîd değilse zinaya düşmemek veya vücudundaki -rüyalanma yoluyla da atılamayan- zararlı birikimi gidermek için mastürbasyon

yapması mubahtır.

Hanefî ve Hanbelî mezhebi müctehitleri bu görüştedir.

Vacibtir Diyenler: Eğer mastürbasyon yapmaksızın zinadan korunulamayacağına kanaat hasıl olursa, bu durumda yapılması vacib olur. Çünkü iki şerden daha az zararlı olanın tercihi İslamî bir kuraldır.

Bu durumda böyle yapan bir denklem kurmuş sayılır; kendisine ne sevap, ne de günah vardır; ne mükafat görür, ne de azaba uğratılır. Esasen mastürbasyon, büyük günahlardan sayılmaz. Bir mukayese yapacak olursak mesela; yabancı kadınların bakılması haram olan yerlerine bakmak mastürbasyondan daha günah, yabancı kadınla kucaklaşıp öpmek ona bakmaktan daha çok günah, zina etmek ise onlardan çok büyük günahdır... Şu var ki, mastürbasyon küçük günahlardan sayılsa bile, özürsüz olarak sık sık tekrarlanıp devam ettiği takdirde -zararları büyüdüğü gibi günahları da büyüyerek gitgide büyük günahlara dahil olabilir. Zira küçük günahlar da ısrarla tekrarlanırsa, büyük günaha dönüşür. Yeri gelmişken, günde beş vakit namaz kılmanın, küçük günahların affına sebep olduğunu da hatırlatalım...

Oruçlu iken, oruçlu olduğunu bile bile mastürbasyon yapan kimse, inzal olup meni gelirse orucu bozulur; sadece gününe gün kazası gerekir. Bu durumda kefaret gerekmeyeceği gibi, mastürbasyon halinde inzal vaki olmamış yani şehvetle meni akmamışsa - "mezi"denilen ince sızıntı gelse bile- bununla oruç bozulmaz, gusül de gerekmez. Bunu alışkanlık haline getirmemişse fetva böyle ise de takva açısından bunları yapmamak daha uygundur.

Kadınların masturbasyonunun hükmü erkeklerin masturbasyonunun hükmü gibidir.

Yapılan açıklamalardan anlaşılacağı üzere mastürbasyon mutlak haram olarak görülemeyeceği gibi, şartsız helal olarak da görülemez.

Mastürbasyon Sebepleri ve Zararları:

Erkeklerin hemen hemen hepsine yakın bir kısmı, kadınların da yarısı kadarı gençlik devrelerinde az çok bu işe başvururlar. Bu da en çok 14-20 yaşları arasında cereyan eder. Bir kısmı sadece cinsi baskının hafifletilmesi için arasıra seyrek olarak yapar. Bazısı da bir zevk vasıtası yaparak alışkanlık halinde, her fırsatta sık sık masturbasyonu tekrarlar.

Mastürbasyon Sebeplerini Şöyle Özetleyebiliriz:

- 1- Normal cinsi münasebetten uzak kalmak,
- 2- Mastürbasyonu alışılmış bir zevk vasıtası haline getirmek ,
- 3- Cinsi münasebetten çeşitli sebeplerden dolayı nefret etmek,
- 4- Cinsi münasebetten yeteri kadar zevk alamamak, (evliler için),
- 5- Cinsi isteğin fazla artması,

- 6- Mastürbasyonu teşvik eden, şahısların tesirinde kalmak,
- 7- Açık-saçık manzaralar, şehveti tahrik edici söz ve yazılar,
- 8- Cinsel organlarında temizlik noksanlığıyla meydana gelen kaşınmalar,
- 9- Cinsi arzuların çocuklarda erken uyanması,
- 10- Bazı çocukların küçük yaşta merak ve görmesiyle cinsel organıyla oynamayı alışkanlık yapmaları... vs.

Zararlı Yönüne Gelince:

Seksolog ve hekimlerin bu konudaki görüşleri çeşitlidir. Bu görüşleri üç maddede toplayabiliriz:

- 1) Mastürbasyonun zararsız olduğunu savunanlar,
- 2) Zararlı olduğunu söyleyenler,
- 3) Çok zararlı olduğunu iddia edenler,

Bunların içinde, çoğunluğun kabul ettiği ve hakikate en uygun olanı ikinci görüştür. Şüphesiz ki, fazla mastürbasyonun ruhi, bedeni, cinsi, manevi...birçok zararları mevcuttur. Fakat, mastürbasyonun tamamen zararsız olduğunu ileri sürmek gerçeğe pek uzak olduğu gibi, onu son derece tehlikeli göstererek, gençleri korku ve karamsarlığa düşürmek de yersizdir. Müttehassısların bazıları, bir-iki haftada bir yapılan mastürbasyonun vücuda pek zararlı olmadığı görüşündedir. Şu kadar ki, bu durumdaki mastürbasyonun da uzun zaman devam etmesinin, zararlı olacağını bilmelidir. Hemen hemen bütün fikirler, aşırı mastürbasyonun gençleri tahrip edici bir illet olduğu noktasında toplanmaktadır.

Gerçekten gençlerin büyük derdi olan mastürbasyon, geniş açıdan ele alındığı zaman, bunun birçok yönleriyle zararlı bir illet olduğu görülür.

Acaba Mastürbasyon Kaç Günde Bir Yapılırsa Zararlıdır?

Buna verilecek cevap şudur: "...Bu, her insana göre değişir. Nasıl ki normal cinsi münasebetlerin sayısı da her insan için değişiktir. Bir kaide tespit etmek lazım gelirse şöyle söyleyebiliriz: Kendinizi çok bunalmış hissetmedikçe mastürbasyon yapmayınız. Sırf mastürbasyonun zevkini tatmak için, kendi kendinizi suni olarak tahrik eder ve iradenizi tam bir gevşekliğe uğrattıktan sonra masturbasyon yapmaya kalkışırsanız, işte o zaman ifrat yolunu tutmuşsunuz demektir"

Mastürbasyon ne kadar çok veya az yapılırsa, zarar nispeti de ona göre çok veya az olur. Yani "çoğu çok zarar, azı az zarar" demek uygun olur.

Halbuki ihtilam (uyku ve rüyada meni boşanması), dolan kabın taşması gibi fazla olan meninin kendiliğinden boşalmasıdır. Cinsel temastan uzak olanlar için, bu bir ihtiyaçtır ve bir mahzuru da yoktur. Mastürbasyon ise, zoraki bir boşalma olduğundan, ihtilamdan çok

farklı ve zararlı bir özelliği vardır.

İlk gençlik devrelerinde ara-sıra yapılan mastürbasyonlar, psikolojik yönüyle normal sayılabilir. Fakat olgunluk çağında, alışkanlık halinde sık sık buna başvurmak, bir nev'i cinsi sapıklık konusuna girer.

Mastürbasyondan korunma çareleri de vardır. Bundan korunmanın en iyi çaresi, şehvet hislerini kontrol altına almaktır. Bunun için de ilmi, ameli, ailevi, manevi.. cihetten çeşitli önleme imkanları bulunabilir.

Bununla beraber bu alışkanlığın tamamen, birden bırakılması pek kolay değildir, lakin, yavaş yavaş vazgeçilmesi daha kolay ve mümkündür. Şunu da önemle belirtelim ki, mastürbasyon ne kadar çok yapılırsa, bu arzu inadına körüklenir. Mastürbasyonun çok kötü bir özelliği de budur.

Yaygın olduğu yerler ise: Yatılı okullar, kırlar, hastaneler, hapishaneler, iş kampları, gemi tayfalarında... bekar kalmış, boşanmış vb. kimseler arasındadır. Bu tatmin şekli, genellikle gençler arasında yaygın olmakla beraber, gençlik çağını arkada bırakmış birçok kimseler de bu illete bağımlıdır. Bir de, gençlerden yalnız ve avare kimseler için, bu illet pusuda hazırdır! Kadın-erkek karışıklığının mevcut olduğu, çeşitli genç kitleler arasında ve daha ziyade sıcak mevsimlerde mastürbasyon nisbeti daha çok yaygındır.

Bir hadiste: "Elini nikahlayan mel'undur" buyurulmuştur. Saîd b. Cübeyr'in rivayet ettiği bir hadiste: "Zekerleriyle oynayan bir ümmete Allah azab etmiştir", Ata'nın bir rivayetinde: "Elleri hamile olarak haşredilecek bir kavim duydum" bunların elleriyle mastürbasyon yapanlar olduğunu sanıyorum" demiştir.

Ayrıca Allah (c.c.), evlenme imkanı bulamayanların, imkan buluncaya kadar iffetlerini korumalarını emretmiş böyle bir yöntem uygulasınlar dememiştir. Rasulüllah Ef'endimiz de: "Gençler! İmkan bulanlarınız evlensin, çünkü bu, gözü ve iffeti daha iyi korur. Bunu yapamayan oruç tutsun, çünkü orucun bunu sağlayacak bir kamçısı vardır"

buyurmuş ve bekarlara çare olarak orucu göstermiştir. Eğer mastürbasyon mubah olsaydı, çare olarak o gösterilirdi. Çünkü o daha kolay bir yoldur, denmiştir.

Ancak bu konudaki hadislerin bir kısmının zayıf oluşu sebebiyle, çoğunluğun haram görmesine karşılık, mastürbasyonu mahzursuz gören alimler de vardır.

Mesela Ahmed b. Hanbel bunu, tıpkı kan aldırma benzetmiş ve ihtiyaç duyulduğunda, vücuttaki fazlalıkları dışarı atmaktan ibaret olduğu için caiz olduğunu söylemiştir.

Hanefilerce genel olarak haram görülmüş, ancak; kişi bekarsa, ya da hanımdan uzakta ise ve de şehvet kafasını aşırı meşgul ediyorsa, ya da zinaya düşme endişesi varsa ve bunu kendisini teskin için yaparsa bunda günah olmayacağı umulur. Ama zevlenmek ve şehvetlenmek

için yaparsa günahkardır, denmiştir.

İmam-ı Şafîî önceki görüşünde caiz olduğunu söylerken, sonraki görüşünde haram olduğu kanaatine varmıştır.

Mesele Resulullah'ın amcaoğlu İbn Abbas'a sorulduğunda: "Zina yapmaktansa bu iyidir" cevabını vermiştir. Bütün bunlara göre; mastürbasyon genellikle hoş görülmemiş, fitrata (normal yaratılışın gereğine) zıt bir eylem kabul edilmiş, cinsel sapma halini alması, psikolojik hastalık oluşturmaya gibi olumsuz yönleri hesaba katılarak, haram, ya da mekruhtur denmiştir. Ancak daha büyük zaarlara düşme endişesi olduğu yerde; "iki zarardan başka alternatif yoksa, küçük olan zarar tercih edilir", "zaruretler haram şeyleri mubah kılar" kurallarınca yapılması caiz görülmüş, hatta zina endişesi kesin ise, vacip bile olur denmiştir. Alışkanlık oluşturmaya ve zevk için yapılması ise ittifakla haramdır. Hanımının eli vs. azaları ile yapılması ise her halukarda caizdir, helaldir. (Dr. Faruk Beşer: Hanımlara Özel Fetvalar, Cilt 1, Seha Neşriyat)

Bu kötü adet, daha çok ergenlik çağına yeni girenlerle gençler arasında oldukça yaygındır. Baş sebebi ise, kadınların yarı çıplak kırıtarak, süs yerlerini teşhir ederek, erkeklerin iştihasını çekecek kıyafet ve davranışlar göstererek sokaklarda dolaşmalarıdır. Kadınların bu tahrik edici halleri hemen birçok eğlence ve mesire yerlerinde göze çarpmaktadır. Aynı şekilde kadınları tahrik eden unsurlar da toplumda çokça yaygındır.

Sözünü ettiğimiz tahrik sebebi umumi yerlerde cereyan edenidir. Bir de temsillerde, filmlerde gösterilenler var ki, bunlar daha tehlikeli ve daha acıdır.

Bir de gençlerin devamlı okudukları fotoromanlar, cinsel kıssalar vardır ki, bunlar gençlerin nefsi ve aklı, aynı zamanda ahlakı üzerinde, fiziksel ve ruhsal yapılarında kötü te'sirler meydana getirmektedir.

İşte bu kabil şeyler, kız olsun, erkek olsun gençleri yavaş yavaş zinaya, hayasızlığa, bozguna ve rezil bir hayata itmeğe yetiyor. Başka bir şey düşünmeye gerek bırakmıyor.

Ergenlik çağındaki bir genç, kendisini kötü yollardan alıkoyacak ilahi kontrol inancı taşııyorsa, işlediği günahlarda Allah'tan korkmuyorsa, ileride bir hesap vereceğini düşünmüyorsa, çok sürmez şu iki durum arasında kalır ki bunun bir üçüncüsü yoktur.

a) Ya cinsel duygu ve isteğini haram yollardan karşılar bununla kendini tatmin etmeye çalışır.

b) Ya da şehvetinin hiddetini hafifletmek için mastürbasyon yapar. Aşırı mastürbasyonun temel sebebi, hormon bozukluğu da olabilir.

Tedavi için ilgili hekime müracaat etmelidir.

AŞIRI MASTÜRBASYONUN ZARARLARI

1) Psikolojik Yönden:

- 1- Aşırı mastürbasyon düşkünlerinde üzüntü, dalgınlık ve aşağılık duygusu meydana gelir. Her mastürbasyondan sonra umumiyetle bir pişmanlık ve ruh sıkıntısı kendini gösterir. Yapılan bu işin de olgunluktan uzak bir durum arz ettiği hatıra geldikçe bu işi yapanlar, bir aşağılık ve suçluluk duygusuna kapılarak, moral kırıklığına uğrarlar.
 - 2- Mastürbasyon alışkanlığı, bir kısım sinir bozukluklarına yol açar. Fazla sinirlenmeler, el ve kol titremesi, baş dönmesi, uykusuzluk, kalça ve bacaklarda dermansızlık, yorgunluk hasıl olur.
 - 3- Mastürbasyon alışkanlığı, insanı aşk ve sevgiden mahrum eder. Sevgi, insan için bir ihtiyaç olduğu gibi, eşler arasındaki cinsi münasebetlerin başarılı ve neşeli olması da, her ikisinde müşterek sevgi ve anlaşmanın varlığına bağlıdır. Evlilikteki saadet temelleri, sevgi bağları üzerinde kurulur. Evlenen çiftçilerin, sadece bedenlerinin birleşmesi evlilik saadetini meydana getiremez; bedenle birlikte her iki ruhun aşk ve sevgiyle birleşip kaynaşmaları lazımdır. Masturbasyona çok düşkün olanlar ise, ruhun derinliklerinden fişkıran bu sevgi pınarından, gereken hisseyi alamazlar. Mastürbasyon, sevgi cevherini köreltmektedir.
 - 4- Fazla mastürbasyon, hafıza zayıflığı, dikkatsizlik ve unutkanlık yapar. Buna düşkün kimselerin, bir şeyi ezberlemeleri güçleşir. Ezberlediklerim de çabuk unutulur. Bir konuyu okurken, bütün dikkatlerini toplayamazlar. Dikkat dağınıklığı meydana gelir. Okuduklarını da kolay anlayamazlar. Bunun için, fazla masturbasyona düşkün olan talebeler derslerinde zorluk çekerler. Henüz buluşa ermemiş çocuklarda, mastürbasyon ile meni gelmediğinden, diğer zararlara pek hedef olmazlarsa da, aşırı mastürbasyon bu çocuklarda, beyin ve sinir sarsıntısı yapar, zihni gelişmeye mani olur.
 - 5- Mastürbasyonla meşgul olanların, şehvet hayalleri ve şehvi düşünceleri artar. Masturbasyoncu genç, gece yatağına girdiği zaman, körü körüne bir sürü şehvet hayalleriyle zihnini meşgul eder. Akli fikri bu duygularla meşguldür. Bu suretle hem masturbasyona daha fazla müptela olur, hem de iyi şeyler düşünmeye fırsat bulamaz.
- 2- Aşırı Mastürbasyonun Bedensel, Cinsel ve Sosyal Zararları:**
- Erkekler, genellikle bu işi elle görürler. Seyrek olarak yastık ve yatağa sürtme şeklinde de yaparlar. Batıda pornografinin serbestlik kazanması sonucu seks shoplarda değişik aletler satışa sunulmuştur. Dünyadaki porno pazarı 59 milyar S'dır. İnsanı maddi yönden sömürmeye yönelik bu tür gereçler, bunları kullanan erkeklerde ruhsal çöküntülere neden olmaktadır. Tıbbi seksoloji açısından bu tür alışkanlıklardan kaçınılması önerilmektedir.
- Mastürbasyon, insanı ölçsüzlüğe sevk keder. Aslında masturbasyon insanı tatmin etmez; doygunluk ve rahatlık meydana getirmez. İnsanın

cinsi zevk ve hislerini tatmin edilmemiş bırakarak, daha fazla tahrik eder, azdırır. Bundan dolayıdır ki masturbasyona devam edenlerin, bu arzuları gittikçe şiddetlenerek bu işi fazla ileri götürürler. Bu da zararı arttırır. Haddinden fazla cinsi münasebetler de zararlıdır; fakat masturbasyonun fazlası çok daha zararlıdır.

Fazla masturbasyonlar, çeşitli hastalıklara ve rahatsızlıklara sebep olabilir. Masturbasyon, doğrudan doğruya hastalık yapıcı değil ise de, dolayısıyla buna sebep olur. Çünkü ölçüsüz masturbasyonlarla, vücut kuvvetten düşerek bünyedeki kan tabii kudretini kaybettiğinden, bazı rahatsızlık ve hastalıklara yol açar.

Masturbasyon müptelaları, cinsel münasebetten gereken zevki alamazlar. Bu işi mutlak alışkanlık haline getiren kimseler, cinsi münasebetlere -aile hayatında- önem vermezler. Bundan pek zevklenmezler. Bu hal, masturbasyon düşkününü kadın ve erkeklerin her iki cinsinde görülebilir. İkisi de kendilerini tatsız zevk (!) alışkanlığına kaptırdığından, eşleriyle yaptıkları münasebetten tatmin olamazlar.

Böyle kimseler için, masturbasyon daha cazip görünür. Cinsi münasebetten sonra ayrıca masturbasyona el atmaktan çekinmezler. Masturbasyon, asla cinsi temas zevkine -onda birine dahi- ulaşamaz; fakat gençler için adatıcı bir illet kesilir. Masturbasyon ile cinsel ilişki zevki arasında, gübrelik ve gülistan misali fark vardır. Kadın ve erkeği yaratan büyük San'atkar, onları öyle bir san'at ve ustalıkla yoğurmuş ki onların cinsel birleşme esnasındaki zevk alışverişi, başka hiçbir yapmacık usullerle elde edilemez...

Masturbasyon neticesinde vücut yorulur, ruh sıkılır. Halbuki başarılı bir cinsel münasebette vücut dinlenir, ruh ferahlanır. Çünkü olgun bir cimada, karşılıklı olarak sevgi, heyecan ve hararetle, bir takım kimyevi elektrik alış-verişi vardır. Masturbasyonda ise bunların hiçbiri olmadığı gibi, kıymetli kimyevi maddeler zorla kapı dışarı edilmektedir. Bunun neticesinde, insanda ferahlıktan uzak bir çöküntü ve yorgunluk oluşmaktadır.

Masturbasyon alışkanlığı, bel gevşekliğine (erken boşalmaya ve idrar yolları da dahil olmak üzere diğer rahatsızlıklara) yol açar. Evlilik hayatında, erkeklerin şikayetlerinden en çok görüleni de bel gevşekliğidir. Yani erken inzal; cinsi münasebete başlar başlamaz, meninin hemen boşalmasıdır. Erkeğin böyle çabucak münasebeti bitirmesi, bilhassa kadını doyumsuz bırakır. Bu hallerin devamı ise, eşler arası huzursuzluğa yol açar. Bel gevşekliğinin çeşitli sebepleri olabilir ama, masturbasyon da başta gelen sebeplerdendir. Bu ıztıraptan kurtulmanın bir çaresi de, masturbasyonu terk etmektir. Aşırı masturbasyon alışkanlığı, kadınlarda cinsel soğukluğa da sebep olur. Cinsel soğukluk: Kadının cinsi münasebetten zevk duymaması, hissen soğuk ve isteksiz olmasıdır. Bu his soğukluğunun çeşitli

sebeplerinden biri de, alışkanlık haline getirilen aşırı
mastürbasyondur.

İşin garip tarafı, bu tip bazı kimseler, evlendikten sonra da bu illeti devam ettirirler. Çok mühim bir evlilik vazifesi olan cinsel münasebet faaliyetlerinde, eşleriyle pek ilgilenmezler. Neticede eşler birbirlerinden uzaklaşırlar. "Cinsel isteklerini" kendi kendine dindirmekten zevk alanlar, تنها yerleri sever, hep yalnız kalmak ister, fırsat buldukça bu kötü oyunu oynar.

Vajinaya bir takım cisimler sokarak mastürbasyon yapan kızların, "kızlık" nişanı olan bekaretlerine bir zarar gelebilir. Bu durumda bazı cisimlerin içeride kalarak, ameliyatı lüzum etmiş muhtelif vak'alarına, tıp tarihinde çok rastlanmıştır.

Mastürbasyon tiryakilerinden bazı gençler, bu fena işe başkalarını da alıştıırırlar. Sadece kendi yaptıklarıyla kalmayıp, cemiyetin birçok çocukları ve gençleri arasında, bu kötü illetin yayılmasına sebep olurlar.

Bir diğer zararı da, çiftlerin birbirinden nefret etmesi, cinsel duygu duymamasıdır. Çünkü masturbasyoncu kişi, başka bir yoldan şehvetini tatmin ederek doygun kalmaktadır. Bunun manası, eşlerin birbirinden beklediğini bulamaması ve ümitlerinin kırılmasıdır. Sonunda eşler birbirinden uzaklaşır ve başka tatmin yolları ararlar.

Gayri meşru yollara giderler.

Uzman ilim adamlarının mastürbasyon konusunda araştırma neticesi ortaya koydukları gerçek şudur: Aşırı masturbasyona devam edenler, çok tehlikeli akla yönelik hastalıklara maruz kalır. Bunları şöyle sıralıyabiliriz:

Zühul ve nisyan (unutma, geçiştirme), irade zayıflığı, hafızada gerileme, yalnızlığa heves, çabuk unutma, korku ve gevşeme, üzüntü ve sıkıntı, birtakım suçları işlemeyi tasarlama, intihar.

Buna benzer birtakım düşüncüyü alt-üst eden, iradeyi iyice zayıflatıp şaşkınlığa sürükleyen, kişiliğin zedelenmesi gibi arazlar, illetler.

İslam hukukunun aşırı mastürbasyonun doğuracağı kötülükleri nazara alarak koyduğu hükümlere gelince, aşağıdaki deliller bunu yansıtmaktadır:

a) Allah (c.c.) buyuruyor:

"Onlar ki namus ve iffetlerini (haramdan ve şüpheden) korurlar.

Ancak eşlerine ve sahip oldukları cariyelerine karşı (cinsel arzu duyarlar da) bu yüzden kınanmazlar. Artık kimler bu meşru sınırı geçerse, işte onlar haddi aşanlardır." (Kur'an-ı Kerim, Mü'minin: 6-7)

Bu ayetin genel mana ve hükmüne giren şudur: "Artık kim bu meşru sınırı aşar veya geçerse, işte onlar haddi aşanlardır."

O halde evlilik yolundan başka bir yolda şehveti boşaltmak, zina,

livata, el ile mastürbasyon gibi, ölçsüzlük ve aşırılık haddi aşmak demektir.

MASTURBASYONDAN KURTULMANIN ÇARELERİ

A) Ergenlik Çağına Girince Evlenmek:

Rüsvay edici bu adetten kurtulmanın en kestirme yolu budur. Aynı zamanda bu en tabii bir yol ve çaredir.

B) Nafile Oruç Tutmak:

Ortada ergenlik çağına girince evlenmeye engel birtakım sebepler sözkonusu olduğunda, İslam, evlenme imkanı bulamayanlara nafile oruç tutmalarını tavsiye eder. Çünkü oruç, şehvetin galeyanını durdurur, isteği azaltır, cinsel duygunun hiddetini kırar; aynı zamanda kendinin ilahi murakabe (kontrol) altında bulunduğunu hem ilham, hem takviye eder. Allah'tan saygı ile korkmayı hatırlatır. Böylesine güzel irşad Resülüllah (a.s.) Efendimizin hadislerinde yer almıştır: "Ey gençler topluluğu! Sizden kim evlenmeye güç getirip imkan bulabiliyorsa evlensin; çünkü evlenmek gözü haramdan sakınmaya, yummaya daha uygun, namus ve iffeti korumaya daha elverişlidir. Kim de evlenmeye güç getiremiyor, imkan bulamıyorsa, kendisine oruç tutmak gerekir; çünkü oruç, şehveti kesicidir."

C) Cinsel Duyguyu Tahrik Eden Yayınlardan ve Sokaklardan Kaçınmak, Uzaklaşmak:

İçinde yaşadığımız toplum ve çağda bir sürü bozuk, kirli ve gayr-i ahlaki basın ve yayınlarla gençliğin ruhu dejenere edilmektedir. Hiç şüphe yok ki, genç kimse, bu fitne saçan rezilliklerin peşine takılınca, derin bir bataklığa saplanıp kendini kaybetmekte, yolunu şaşırmaktadır. Ahlakı değişmekte, doğru yolundan sapmakta, acemi ya da yabani hayvan gibi ne yaptığını, nereye daldığını bilmez hale gelmektedir.

Artık bu durumda terbiyecilere, eğitimcilere düşen görev, öğüt ve sıkı bir iş ve çalışma devresine girmek, uyarı ve sakındırıcı yollara başvurmaktır. Bu yalnız terbiyecilere vacib değil, aynı zamanda terbiye etme hakkını yüklenen, bu sorumluluğu duyan herkese vacibtir. Sık sık gençlerin kulağına: "Yarıçıplak kadınlara, kırıtarak gezen kadınlara, etini teşhir' edenlere bakmak; fotoromanlar okumak, şehveti tahrik edip iç duyguları harekete geçiren cinsel konulu kitapları okumak, yine insanı şehvet alemine götüren, duyguları bu doğrultuya çekip kamçılayan çalgıları, nağmeleri dinlemek, kafayı ciddi konulardan alıp havai şeyler peşine takmayı sonuçlandırır, diye fısıldamaları gerekmektedir.

Çünkü bu tür yayınlar ahlakı bozmakta, anlayışı zayıflatmakta, hafızayı kısırlaştırmakta, cinsel duyguları harekete geçirmekte ve kişiliği kaybettirmektedir.

D) Boş Vakitleri Yararlı Şeylerle Doldurup Değerlendirmek:

Terbiyeciler ve eğitimciler, çocuk boş kalıp bir işle meşgul olmadığı zaman kötü-yıkıcı düşüncelere, gerçekleşmesi zor hayallere dalar; cinsel konular üzerinde kafa yorup düşler kurar. Bu durumda eğer ergenlik çağına girmişse, ister istemez şehveti harekete geçer. İşte bu sırada başka tatmin olacak bir şey bulamayınca, masturbasyona tevessül edecek, bu kötü adeti devam ettirmeye yönelecektir. Çünkü ancak böylece şehvetin azgınlığını teskin edebilir.

O halde bu gibi hayal ve düşüncelere dalmasını önlemek için ne yapmak, nasıl bir çare bulmak lazımdır?

Çare Şu Olabilir:

Önce ergen olan çocuğa vaktini nasıl değerlendirebileceğini öğretmemiz, boş vakitlerini ne ile doldurup yararlı duruma getirmesi gerektiğini anlatmamız gerekmektedir.

Vakti değerlendiren, boş zamanları yararlı şeylerle dolduran kitap, dergi, broşür ve benzeri birçok yayınlar vardır. Ayrıca bedeni güçlendiren, adaleleri kuvvetlendiren, insana sağlık kazandıran birtakım ölçülü spor hareketleri yapmalarını, ancak güvenilir, terbiyeli arkadaşlarla bu işi sürdürmeleri telkin edilir. Çok yararlı kitapları okumaya alışmaları ise bilgi ve kültürlerini artırıp genişletir. Bununla birlikte bazı el işleri, el sanatlarını öğrenmeleri, ahlakı güzelleştiren dini ders ve sohbetlere katılmalarını sağlamayı da ihmal etmemek gerekir.

Bunlardan başka düşünceleri berraklaştırıp gıdalandıracak, ruhu arındıracak, bedeni kuvvetlendirecek, ahlakı yüceltecek şeylerle çocukların boş vakitlerini değerlendirmeye özen gösterilmelidir. Bunun için zihnin daima yüksek meselelerle meşgul edilmesi, aklın, kalbin ve duyguların olumlu ve faydalı çalışmalarda yoğunlaştırılması, yaratılış gayesinin daima hatırd tutulması, hayatın ve ölümün manasının devamlı olarak düşünülmesi, bütün vakit ve enerjinin sürekli ve başka şeylere yer bırakmayan yoğunluktaki faaliyetlere yönlendirilmesi, güzel hobi ve alışkanlıkların kazandırılması faydalıdır.

E) İyi Huylu, Güzel Ahlaklı, Uyumlu Arkadaş Seçmek:

Terbiyecilerin, eğitimcilerin önemle üzerinde duracakları bir husus da, ergenlik çağına girmiş bir çocuğa iyi ahlaklı, uyumlu arkadaşlar arayıp bulmak, seçip beğenmektir. Çocuk unuttuğu zaman ona hatırlatırlar, saptığı zaman ona doğru yolu gösterirler; düzenli olmaya çalıştığında ona yardımcı olurlar; başına bir dert, bir sıkıntı geldiğinde onu teselli edip iradesini güçlendirmeye çalışırlar.

Denilebilir ki, sözünü ettiğin vasıfta arkadaş çok azdır, özellikle günümüzde bunlar parmakla gösterilecek kadar mahduddur. Öyle ama, hemen her mahallede ve yerde bu azları bulmak mümkündür, hepsi de simalarından tanınırlar, alınlarında secde eseri bulunuyordur;

yüksek ahlaklarıyla diğer çocuklardan ayrılmakta ve ayırd edilmekteler. O halde bir gencin bu gibi arkadaş ve dostları bulup onlarla arkadaşlık kurması ne güzel olur! Böylece hayatın fitne ve fesadına karşı ona yardımda bulunurlar, sır vermeye layık güvenilir bir topluluk oluştururlar.

Hiç şüphe yok ki, kişi yakın dostunun dini üzeredir; yakın arkadaş, kendi ölçüsündeki arkadaşına çoğu şeylerde uyar. Kuşlar ancak kendi şeklindeki kuşların kafilesinde yer alır. Resulullah (a.s.) Efendimiz ne doğru buyurmuştur:

"Kişi yakın dostunun dini üzeredir. O halde sizden her biriniz kimi yakın dost ediniyorsa ona dikkatle baksın." (Tirmizi)

Bilinen bir gerçektir ki, ahlaksız, günahkar, asi ve müfsid kimseyle arkadaşlık eden kimseyi onlar eninde sonunda sapıklığa çekip götürürler, onu ancak derin çukurlara, bataklıklara iterler, onunla ancak kişisel çıkarlarından dolayı dostluk kurarlar, arkadaşlık ederler, ancak dünyevi yararlardan dolayı ona yaklaşırlar.

O halde gençlerimiz, böylesine adi ve kötü arkadaş ve dostlardan sakınsınlar, şerli kişileri arkadaş edinmesinler. Salih bir dost, mümin bir cemaat bulmak ne saadet! Böylesine bir arkadaşlık ve dostluk her iki alemde mutluluğa ve ahirette kurtulmaya vesiledir. Allah (c.c.)

kendi muhkem kitabında ne kadar doğru buyurmuştur:

"O gün yakın dostlar birbirine düşmandır. Ancak takva üzere olanlar (Allah'tan korkup kötü kişilerden sakınan, iyileri dost edinenler) müstesna." (Kur'an-ı Kerim, Zuhruf: 67.)

F- İlmî ve Amelî Yönden Korunma Çareleri:

1- Şehvet hislerini kamçılayıcı başı bozuk eserler değil, ciddi ve faydalı eserler okunmalıdır. İnsan hangi konuda eser okursa, düşünce ve duyguları az-çok onun te'sirinde kalır. Mesela; kahramanlık eserleri okuyan, bunlara biraz devam ederse, kahramanlık hisleriyle yoğrulur.

Ahlaki eserler okuyan, ahlak kaidelerine uyma arzusu gösterir. Aşk romanları okuyan, aşık olma hissini duyar.

2- Dar pantolon veya dar şort giymemelidir. Cinsel organlarını sıkıştıracak kadar dar olan elbiseler, şehvet hislerini dürter. Bu da genci masturbasyona davet eder. Zaten dar elbiseler insanı hiç rahat bırakmaz, sıkıntı verir. Sağlığını düşünenler, daracık elbiselere özenmemelidir.

3- Kasık tüyleri iki-üç haftada veya ayda bir kere olsun temizlenmelidir. Bunların uzaması neticesinde kaşıntılar meydana gelir.

4- Yatarken, bacaklar mümkün olduğu kadar açık tutulmalıdır. Zira cinsel organı sıkıştırılmazsa, şehvet hissi daha kolay kontrole alınabilir.

5- Yatarken, ihtiyaç duyulunca hemen gidip su dökmelidir. İdrar

sıkıntısı olduğu zaman, bunun yanı sıra şehvet hisleri de kabarır. Bu durumda gencin mastürbasyon arzusu uyanabilir. O halde hemen kalkıp su dökmek, yerinde bir tedbirdir.

6- Şehvet hissi kabarıp mastürbasyon akla geldiği zaman, bu arzunun yatıştırılması için iyi bir çare de, cinsel organ bölgesinin soğuk suyla iyice yıkanmasıdır.

Yıkanmak için banyoluğa giren gençler, çok defa burada -şartlar müsait olduğundan- mastürbasyon tehlikesiyle karşılaşır. Burada bundan korunmak için en güzel çare, hemen ilk anda belden aşağısını soğuk suyla yıkamak, hatta mümkünse bütün vücuduna soğuk su dökünmektir. Bundan sonra banyo muamelesine geçilmelidir.

Önceden asla tenasül organı ellenmemelidir. Nefsine hakim olanlar için bunlar mes'ele değilse de, hislerine mağlup olanların bu hususlara dikkat etmesi gerekmektedir.

Bazen şehvet hislerini tahrik edici, herhangi bir durum karşısında fazla duygulanan gençleri, az sonra kasık bölgelerinde -kanın fazla toplanmasından olacak ki- bir ağrı başlar. Bazen bu ağrı artarak yürümeyi dahi güçleştirebilir. Böyle bir durumda boşalma olursa bu ağrı geçer, fakat bu da gerekmez. Kasık bölgeleri soğuk suyla iyice yıkanır veya banyo yapılırsa, birkaç saat içinde bu durum kendiliğinden geçer.

7- Bir işle meşgul olmalı, başıboş ve avare kalmamalıdır. Masturbasyona en çok müptela olanlar, umumiyetle başıboş kalanlar, meşguliyeti az olanlardır.

8- Sportif faaliyetlerde bulunmalıdır. Her genç, bünyesine uygun en az bir sporu mutlaka yapmalıdır. Maçları izlemek spor yapmak değildir.

9- Bekarlık sırasında fındık, fıstık, çikolata, muz vs. gibi şehvet arttırıcı gıdalara düşkünlük gösterilmemesi iyi olur.

10- Şehvet verici sohbetlerden uzak kalmalıdır. Aksilik ya... gençlerin ekseriyeti şehvet edebiyatını merak eder. Böyle olunca da edep yerleri onları rahat bırakmaz! Her şeye rağmen, şehvet azdıran bahislerden uzak kalmak gerek.

11- Masturbasyona başka türlü son veremeyen bekarlar, yaşları ve halleri müsaitse evlenmelidirler. Fakat... evlendikten sonra da bu illeti mutlaka bırakmalıdır. Evlilik esastır ama, icaplarını yerine getirmek de şarttır.

G) Ailevi Yönden:

1- Bekarlık hayatında masturbasyona devam etmiş kimseler, evlilik hayatlarında cinsel münasebetlere gereken önemi vermeli, masturbasyonu kesinlikle terk etmelidir. Bazı kimselerin evlilik hayatlarında dahi masturbasyon ile meşgul olarak, eşlerinin cinsel ihtiyaçlarına ehemmiyet vermedikleri bilinen bir gerçektir. Kadın

- olsun erkek olsun, artık evlendikten sonra da bu illetin devam ettirilmesi, tamamen anormal ve aile saadeti için tehlikelidir.
- 2- Mastürbasyon devresinden sonra evlenmiş kimseler, kavuştukları gül bahçeleri dururken, gübrelikte nefes harcamanın budalalık olduğunu iyice idrak etmelidirler.
- 3- Buluş çağındaki çocuklara, koruyucu öğütler verilmelidir. Masturbasyona yakalanma devresi, ekseriya buluş çağında başladığından, bu çağda onlara faydalı öğütler vermek, onları cinsel konularda hepten cahil bırakmamak lazımdır. Ne var ki, bu konular çok naziktir. Bu mevzularda öğretilen bilgiler, çocukların cinsel iştahlarını kamçılayıcı mahiyette değil, onları her türlü kötü ve zararlı cinsel faaliyetlerden uzaklaştırıcı ciddiyette olmalıdır. (Bunun da temeli, İslam terbiyesine dayanır.)
- 4- Çocukları başıboş salıvermemeli, buluştukları arkadaşlarına dikkat etmelidir. Zira mastürbasyon ve diğer kötü alışkanlıklar, ekseriyetle çevredeki yaramaz çocuklar tarafından diğerlerine bulaştırılmaktadır.
- 5- Hastane ve hapisane gibi kapalı yerlerde mecburen gün dolduranlar, mastürbasyonun, dertlerine dert katmaktan başka bir faydası olmadığını idrak etmelidirler. Mastürbasyonun, insan üzerinde bir üzüntü ve can sıkıntısı bıraktığı bilinmektedir. O halde aslen biraz üzgün olanların, üzüntü ve ezginliklerini, mastürbasyon ile daha da artırmaktan sakınmaları gerekmektedir.
- 6- Gerçeklere bağlı kalarak, çocuklara, gençlere mastürbasyonun zararları ve korunma çareleri öğretilmelidir. Gençleri fazla korkutmamak ve ümitsizliğe düşürmemek şartıyla, ilmi ve terbiyevi mahiyette, mastürbasyon hakkında mühim gerçeklerin öğretilmesi gerekmektedir. Bu mühim vazife de daha ziyade hekimlere ve eğitimcilere düşmektedir.

H) Dînî-manevi Çareler:

- 1- Zaruret olmadıkça mastürbasyon yapmanın, günah ve ilahi cezaya müstahak olduğu idrak edilmelidir.
- 2- Körü körüne mastürbasyon yapıp günaha girerek manevi değerini aşağı düşürmektense, biraz sabredip nefsin bu arzusunu yenmekle manevi cepheyi sağlamlaştırmak, insan için bir üstünlüktür.
- 3- Oruç tutmanın şehvet hislerini yatıştırmak için önemli te'siri olduğundan, bazen oruç tutarak mastürbasyondan korunmak mümkündür. Böylece hem oruç sevabı, hem de mastürbasyondan uzaklaşma sevabı kazanılmış olur.
- 4- Mastürbasyon edepsizliğinde bulunurken, bu halin Allah ve melekler tarafından görüldüğünü unutmamalı; mecbur kalmadıkça, bu vaziyette onlara görünmekten utanç duymalıdır!.. Mastürbasyonu önlemenin -evlilik münasebetleri haricinde-kat'i bir çaresi mevcut değildir. Ancak bu mes'elede, gerçeklere vakıf olmak

ve korunma çarelerine riayet etmek, gençlerin bu yoldaki arzularını frenleyebilir. Bunun için en başta, nefse ve cinsi hislere hakimiyet şarttır.

Sonuç olarak: Mastürbasyon, devam edildikçe insanı kendine çeken, bırakıldıkça belası eksilen zararlı bir iletir. Hiç masturbasyona bulaşmamak, yegane ve ideal tavsiyedir. Zaruret halinde istemeyerek yapılan mastürbasyonlar da, birkaç hafta arasında oluşan ihtilam (rüyada boşalma) ları önleyecek dereceye varmamalıdır. Zira bekarlıktaki cinsi ihtiyacın normal ve sıhhatli giderme yolu, arasıra vuku bulan tabii ihtilamlardır.

İ) Tıbbi Öğütleri, Koruyucu Hekimliği Alıp Öğrenmek:

Tabiblerin ısrarla üzerinde durduğu hususlardan biri de, iç dürtünün te'sirini hafifletmek, şehvetin serkeşliğini frenlemek için şu tavsiyelere uyulmasıdır:

- 1- Yaz mevsiminde soğuk su ile banyo yapmayı artırmak. Diğer mevsimlerde tenasül aletinin üzerine sık sık soğuk su dökmek.
- 2- Sportif hareketleri çoğaltmak, beden eğitimine önem verip üzerinde ısrarla durmak.
- 3- Şehveti tahrik edici mahiyette olan baharat ve benzeri şeylerden kaçınmak.
- 4- Sinirleri uyaran çay, kahve benzeri meşrubatı terketmek, ya da azaltmak.
- 5- Et ve yumurta yemeği azaltmak.
- 6- Sırt üstü, yüzü koyun uyumamak, sünnet sayılan sağ yan üzeri kibleye yönelik olarak uyumak.

İ) Son Olarak Da Şanı Yüce Allah (c.c.) Korkusu Şuurunu Uyandırmak:

Herkesçe kabul edilen bir gerçek var ki, genç kişi vicdanının derinliğinde, Allah'ın her an kendisini denetleyip gördüğünü, gizli açık her halini bildiğini, hain gözleri ve kalblerin gizli tuttuklarını da bildiğini düşünür ve bunun şuurunu taşırsa, çok sürmez kendi kendini denetlemeye başlar; bir işi, bir hizmeti noksan mı yaptı, aşırı mı giti?

Sapıttı mı, kaydı mı? Üzerinde O yüce kudretin kendisini denetlediğine inanır, kusur ve günah işlediyse veya aşırı gittiyse Allah'ın bu yüzden kendisini hesaba çekeceği, sapıttığında veya kayıp yanlış bir iş yaptığında kendisini cezalandıracağı inancı hakim olursa, şüphe yok ki, bu genç kendini helak edici yollardan ve fiillerden çirkin işlerden alıkor; her türlü kötülükten ve terbiyesizlikten sakınır.

Bilindiği gibi, ilim ve zikir meclislerine hazır olmak, farz ve nafil namazlara devam etmek; geceleri insanlar uyurken kalkıp teheccüd namazı kılmak; sünnet ve mendup oruçlara devam göstermek; Ashab-ı Kiram ile Selef-i Salihin'in hal tercümelerini, hizmetlerini, ahlak ve faziletlerini dinlemek; ahlaklı faziletli kişileri arkadaş edinmek;

mü'min bir cemaatle irtibat halinde olmak; ölümü ve ötesini hatırlamak, bütün bunlar mü'minde Allah (c.c.) korkusunu, O'na karşı saygı ve sevgi duygusunu kuvvetlendirir. Allah'ın yegane denetleyici olduğunu idrak ettirir ve böylece Allah'ın azameti karşısında şuurlanmasını sağlar.

O halde mü'min gence layık olan şudur ki: Ruhunda Allah'ın denetlemede bulunduğu inancını kuvvetlendirip sözü edilen yolda yürümek, Allah (c.c.) korkusunu O'na olan sevgi ve saygı havası içinde kalbin derinliğine indirmektir. Ta ki, bir sürü oyalayıcı, aldatıcı şeyler onu kendi yörüngesinden koparıp başka bir yörüngeye sokmasın. Dünya hayatının zineti onu fitnelere düşürmesin, sakıncalı ve haram olan nesnelere dalmasın. Böylece Allah'ın şu buyruğunu iki gözünün üstüne koyarak yolunu aydınlatsın:

"Artık kim dünya hayatını seçerek tercih etmişse, elbette Cehennem onun varacağı yerdir. Kim de Rabbının (yüce) makamından korkmuş da nefsinin havai şeylerden alıkoymuşsa, şüphesiz ki Cennet onun varacağı yerdir." (Kur'an-ı Kerim, Naziât: 37-40.)

HAYIZ - AYBAŞI - ADET GÖRME

Hayız -adet- aybaşı-kirlilik-namazsızlık... v.s. hep eş anlamlıdır.

Hayız ilmini öğrenmek kadınlara farzı ayn'dır. Ve en önemli mes'elelerindendir.

Çünkü; temizlik, namaz, Kur'an okumak, oruç, i'tikaf, hacc, buluğ, cinsel münasebet, boşamak, iddet... v.s. birçok konular bununla ilgilidir. (İbn-i Abidin, İst. Şamil Y.C.1,S.459.).

Lügatte Hayız -adet-: Akıntı manasınadır.

Dinde Hayız: Küçük olmayan bir kadının döl yatağı denilen rahminden bir hastalık veya çocuk doğurmak sebebiyle olmaksızın muayyen (belirli) müddetler içinde gelen ve ibadetlere engel olan kandır. Buna "adet hali" de denir. (İbn-i Abidin, İst. Şamil Y.C.1,5.458. Fetevayı Hindiyye, Ank. Akçağ Y. C.1 ,S.129. Büyük islam ilmi hali, Ö.N.Bilmen, Bilmen Y.İst.S:68.).

Adet Kanı, kadının normal bir vücut fonksiyonudur. Ve gebeliğin yokluğunda her ay belirli vakitlerde hazne dışına atılan kandır. Aybaşı kanamasının temel işlevi, dölyatağının iç duvarını döllenmiş yumurtanın yuvalanma imkanına hazırlamaktır. Yuvalanma olmayınca duvar kendiliğinden bozulur ve döl yolundan dışarı atılır.

Bu atım aybaşı kanaması ya da adet görme olarak adlandırılır.

Adet Kanının Meydana Gelişi:

Rahim: Çocuğun tıpkı bir nebat gibi bittiği ve doğuncaya kadar muhafaza edildiği yerdir. Rahim, hazneden sonra gelen iç organdır. Rahmin iç yüzüne "Endometrium" adı verilir. Kadife gibi görünen bir tabakadır. Bu tabaka, her ay yumurta döllenecekmiş gibi hazırlanırken

(her adet devresinde) de yumurtalıklardan birinde bir yumurta gelişir, olgunlaşır ve döllenmeye hazır hale gelir. Eğer döllenme olmazsa (yani gebelik meydana gelmediği takdirde) yumurta ve bununla birlikte rahmin en iç tabakası ölür ve kanama ile vücut dışına atılır, yani kanama olur ve adet başlar.

Fiziksel Yönden Adet ve Yumurtlama Dönemi:

Her ay, kadının iki yumurtalığının her birinde bir yumurta meydana gelir. Yumurtalık, döl yatağının her iki ucunda bulunan torbacıklara denir. Yumurtalıktan bir yumurta çıkınca Fallop borusundan geçerek ilerler. Bu borular yumurtalıkları dölyatağına bağlamaktadır. Yumurtanın teşekkül edip Fallop borusunda ilerlemesine yumurtlama denir. Eğer bu sırada bir cinsel birleşme olurda yumurta bir spermatozoit tarafından döllenirse, borudan inen yumurta, dölyatağına tutunur kalır. Ondan sonra da yumurta gelişip büyür, dölüt yani bebek halini alır. Yumurtanın beslenebilmesi için dölyatağının iç cidarına (duvarına) besleyici bir kan birikmiştir.

Eğer yumurta döllenmezse bu besleyici kanlı sıvıya ihtiyaç kalmaz. O zaman da vücut bunu dışarı atar. İşte kız ve kadınlarda her ay vuku bulan kanamanın nedeni budur. Yani kadın vücudu her ay bir kere gebeliğe hazırlanmakta, gebe kalmayınca da, bebek için besleyici kanlı sıvıyı dışarı atmaktadır.

Her ay bu kanama bir kere olur. Kanamanın başlangıç günü de süresi de, iki kanama arasındaki süre de çok değişiktir. Bütün genç kızlarda ilk kanamalar düzensizdir. Bir kaç yıl içinde düzene girmezse doktora danışılmalıdır.

Adetin Tıp İlmindeki Tarifi:

Adet; kadınların ergenliğinden itibaren kesilme zamanına kadar geçen müddet zarfında her ay belli bir vakitte ve miktarda gelen kanamalardır. Bu kanamalar, şahsa ve iklime göre değişir. Sıcak memlekette oturanlarda daha evvel, hatta 9-10-11 yaşındaki çocuklarda adet görülür. (Ev Doktoru,S:167.).

Diğer bir tarifi:

Her dört haftada bir tekerrür eden, hiçbir şikayete sebep olmaksızın meydana gelen 2-7 gün süren 1-2 pet (normal bir el kalınlığında veya büyüklüğündeki pamuk veya bez) kirletecek kadar olan kanamaya denir. Normal bir adet esnasında kaybedilen kan miktarı çok değişiktir. 20 ila 80 cm³ arası olabilir. Başka bir tabirle; normal bir adet kanamasında ortalama 40 milimetre kan kaybedilir. En çok da 200 gramdır. Akan kanın yüzde 50'si kan hücreleri, diğer kısım ise döl yolu nuhteviyatı, rahim iç tabakasından kopmuş parçalardır. (Cey Y.

Cinsel Bilgiler Ansiklopedisi, C.2 S: 50).

Adetin İlk Sebebi -Menşei- ve İlk Adetin Oluşu:

Kur'an'da açıklandığı üzere, insanlığın babası Adem (a.s.) ile Havva

validemiz Cennet'te iken her nimetten faydalanmalarına Cenab-ı Hakk müsaade buyurmuş, yalnız bir ağaçtan yemelerine, bir hikmetten dolayı izin vermemişti. Sonra bunların düşmanı olan şeytan bir yolunu bulup Cennete girdi. Adem (a.s.)'ı o yasak ağaçtan yemeye pek çok teşvik ettiyse de muvaffak olamadı. Sonra Havva validemize müracaat etti. Ona yasak edilen ağacın meyvesinden yedirdi. Havva validemiz de muhterem babamız Hz. Adem'i kandırdı, O da yedi. Nihayet bu hadise her ikisinin de Cennet'ten çıkmasına sebep oldu. Bunun üzerine Cenab-ı Hakk, bir güç hal olmak üzere, Havva validemizin gebelik, doğum gibi hallere uğramasına ve her ay kan görmesine hükmetti. Artık bu hal kadınlar için ilahi bir nizam olup kaldı. Ve bu hal günahlarına keffaret olacağı da zikrolunmaktadır. Ve bu hal kadınlarda kıyamete kadar devam edecektir. (İbn-i Abidin, İst. Şamil Y.C.LS.460.).

Kızın Buluğa Ermesi ve İlk Adetinin Başlama Zamanı:

Kızın buluğa ermesi ve ilk adetinin başlama zamanı, Hanefî ülemasında dokuz yaşından sonradır. Çünkü Hz. Peygamber (s.a.v.), Hz. Aişe ile dokuz yaşındayken evlendi. Bunun zahirine göre Hz. Peygamber (s.a.v.), Hz. Aişe (r. anha) ile buluğa erdikten sonra evlenmiştir. (İbn-i Abidin, İst. Şamil Y.C.1,5.458. Fetevayı Hindiyye, Ank. Akçağ Y. C. 1,S. 129). (Ülkemizde ise aybaşı yaşı 12-13 civarındadır. Soğuk ülkelerde daha geç, sıcak iklimlerde daha erken olabilir).

Bir diğer görüşe göre de; Rasûlullah (s.a.v.)'in şu sözüyle buluğ yaşı yedi yaş olarak takdir edilmiştir. "Yedi yaşlarına ulaştıklarında onları namazla emredin" buyurmuştur. (Mebcut, Serahsi, C.3,5.149). Kızlar ilk adet kanı ile buluğa girmiş olurlar ve mükelleftirler. Namaz, oruç v.s. gibi ibadet ve amellerle yükümlüdürler. Kız 15 yaşını bitirince (ayhali görmese de) hükmen buluğa ermiş kabul edilir. (Fetevayı Ali Efendi, C.2,S.208.). 18 yaşına gelmiş ve halen adet görmemiş, kimsede bazen de kızlık zarı tamamen kapalı olduğu için, kişi adet görmesine rağmen, kan dışarıya akamaz. Bazen doğuştan rahim kusurlu teşekkül eder. Netice olarak ta özellikle aybaşları esnasında şiddetli sancılar olabilir...

Genç Kızlarda Ergenlik Dönemlerinde Regl (Adet) Sorunu:

Gençte cinsel duygunun gelişmesi oranında vücut ve duygusal yapısında kaynaşmalar başlar. Anne ve babaların bu dönemde çocuklarına karşı çok anlayışlı olmaları gerekir. Özellikle kız çocuklarda ergenlik çağına girmeden önce ruhsal ve bedensel taşkınlıklara rastlanır. Genellikle anneler birden kızlarının huyunun değiştiğini söylerler, onu çeşitli şekilde azarlayıp, hırpalırlar. Cinsel bilgidен yoksun annenin çocuğuna ilk büyük darbesi genellikle bu şekilde başlar çocuk büsbütün şaşkınlaşır. Zaten kafası

karmakarışıktır. Zaman zaman dalgınlaşıyordur. Bir çok şeyi hemen unutuyor, söylenenleri anlamıyordur. Üstüne üstüne gidilen kız iyice bunalır ve bunun ileride çok geniş ölçüde zararlarını görür. Ya içine kapanık kız olur ya da tam tersi asi tavırlı, aksi ve huysuz biri olur.

Oysa anne bir parça anlayış gösterse, kız çocuğundaki o taşkın hareketlerin bir süre sonra zamanla geçtiğini görecektir. Kadınlığın özelliği nedeniyle ile kız çocuklarının ergenlik çağında son derece dikkatli olmak gerekir. Kız çocuklarının ergenlik çağına geçişleri erkek çocuklarına oranla çok değişik hatta riskli bir durum oluşturur.

Kız çocuğunun ergenlik çağına geçişi ilk kanama ile başlar. Kan görmenin yaratacağı korkuya önceden hazırlamak gerekir. Özellikle annelerin buna karşı hazırlıklı olmaları zorunludur.

Genç kızlar regl olmaya daha ilk çocukluk çağlarında karanlık bir şekilde hazırlıklıdır. Annelerinin ayda bir geçirdikleri rahatsızlıklar kız çocuğunun gözünden kaçmaz. İleride bir gün kendilerinin de başına böyle bir şeyin geleceğini sezinlerler. Regl dönemine yaklaşırken genç kızda bir takım taşkınlıkların görüldüğü belirtmiştik.

İlk reglden sonra da genç kızda değişik ruhsal bunalımlara rastlanabilir. Bu daha çok annenin verdiği eğitim ile ilgilidir. Eğer kız çocuk kan görmeye hazırlıklı değilse, ilk regl onda izi silinmez bir korku yaratabilir. Bu kanamanın çarelerini aramaya başlar, kimseye bir şey söylemediği için de ölüm korkusu içinde kıvrılır durur. Neyse ki kızlar aynı yaşta ki kız arkadaşlarından kulaktan kapma bir şeyler öğrenirler. Eğer kız fazla sıkılgan ya da arkadaştan yoksun ise bu konuda tamamen bilgisiz kalmış olabilir. Yalnız şurasını söylemek doğru olur ki çok nadir durumların dışında kız çocukları ilk regl kanaması hakkında çevrelerindeki arkadaşlarından hemen her zaman bilgi edinirler.

Regl hakkında az çok bir bilgisi olan kızlarda ise bu olay hiçte korku yaratmaz. Tam aksine kız çocuğu o günü sabırsızlıkla bekler. Çünkü artık genç kız olacaktır. Ancak ne kadar eğitilmiş olursa olsunlar reglin başlangıcında duyulan ağrılar, kızda yine de bir hastalık korkusu yaratabilir. İlk regl sırasında annelerin dikkat edecekleri bir durum da kızlarının cinsel eğilimlerini anlayışla karşılamaktır.

Küçük kız regl olduktan sonra cinsel duyguları arttığı, üstelik de erkeklerin dikkatini üzerine çekmeye başladığı için, reglden sonra kız çocuklarının hareketleri titizlikle kontrol edilir.

Bazı yeni gelişen kızlar da dişiliklerini baskı altında tutar, bundan utanır, içlerine kapanırlar. Sonradan Frijid, yani cinsel yönden hiç zevk almayan kadın diye nitelendirilecek olan bir çok şanssız kadınların sorunu bu yaşlarda uygulanan sıkı baskıdır.

Kızın İlk Kan Görmesi:

Bir kız çocuğu, ergenlik çağlarının başlangıcına varıp da kendisinde

henüz bir eser görülmemişken, üç gün peşpeşe kan görse o hayızdır ki, onun ergenliğe ulaştığına işarettir. (Mebsut, Serahsi, C.2.S.142.).

Burada anneye düşen görev, kızı adetini hünüz görmeden onu uyarması ve kızı ile bir arkadaş gibi konuşup onun, günün birinde rahminden biraz kan geleceğini, bunun gayet normal olduğunu, bundan korkmaması gerektiğini, çünkü anne olacak her genç kızda belli yaştan itibaren bu kanın görüldüğünü ve bu kanın gelmesi ile akil ve baliğ olduğunu güzelce anlatmalıdır. Annenin görevi, adeti hakkında bilgi vererek ciğerparesini bu yeni döneme ruhen hazırlamak olduğu gibi, bu andan itibaren namaz, oruç, tesettür (örtünme) v.s. bütün hükümlerin artık kendisine farz olduğunu bildirmesidir. Böyle yapması annelerin üzerine vaciptir. Şayet kendisi yapamıyorsa bilen birisine götürmesi gerekir. Veya bunları öğreten kitaplar alıp okutması gerekir. Çünkü insan hem ruhî, hem de fizyolojik bir varlıktır... Anne yahut kız çocuğuyla ilgilenen kimse böyle yapmazsa ruhen hazır olmayan çocuk, bu durumda şaşırıp şok bile geçirebilir. Yahut yanlış kaynak ve şahıslardan yanlış şeyler öğrenerek uygulamaya kalkar. Bundan da anne ve babalar mes'uldür.

Kız çocuğunun da şayet önceden annesi kendisiyle bu konuda konuşmamış, ve ne yapması, nasıl davranması hakkında bilgi vermemişse, ilk yapacağı annesine veya yakın bir büyüğüne durumunu açması olmalıdır.

Kızın İlk Adet Müddetinin Tesbiti:

Yeni yetişmiş bir kızın ilk gördüğü kan çok mühimdir. Çünkü bu, o kızın hayatında kendisine adet olacak bir hadisedir. Bunun için çok dikkat etmek lazımdır. Mesela, baştan kaç gün kan gelmiştir, kaç günde kesilmiştir? Sonra bu temizlik tam mıdır, eksik midir? Onun için bunların hepsini zaman ile, günlerin sayısı ile güzelce ve dikkatle takip edip bilmek ve bellemek lazımdır. Bu haller (birbirini bozmadıkça) kızcağızın her zaman adeti olacağından, ona göre hareket edecektir.

Kızın İlk Gördüğü Kan Hiç Kesilmezse, Adeti Nasıl Tesbit Edilir?

Bir kız ilk gördüğü kanla ergin (buluğ) olmakla beraber, eğer bu kanı devam edip kesilmeyecek olursa, yani normalden (2-7 günden) daha uzun kanama sürerse anormallik vardır ve doktora başvurmalıdır.

Ayın on gününü hayız, yirmi gününü de temizlik hali kabul etmek lazımdır. Ve kan devam ettiği müddetçe her ay böyle hesap edilir. Bu hal, onun hep adetidir ki, hayız kabul ettiğimiz on gün içinde namazlarını kılmaz ve sonra da kaza etmez. Ramazan'a rastlarsa orucunu tutmaz, sonradan o tutmadığı günleri kaza eder. Diğer hayız hükümleri de ona göre uygulanır. Fakat temizlik hali saydığımız o yirmi gün içinde, özür sahibi gibi her namaz vaktinde abdest alıp farz ve nafil olarak istediği kadar namaz kılabilir. Eğer bir müddet sonra

kan kesilecek olursa bu durumda kanın vaziyetine göre yeni bir adet edinmek gerekir. (İbn-i Abidin, İst. Şamil Y.C.1,5.465.).

Kızın ilk Gördüğü Kan 3 Günden Az Olursa?

Kızın ilk gördüğü kan 3 günden az müddette kesilirse, hayız olmadığı anlaşılır, o zaman terkettiği namazlarını kaza etmesi lazım gelir. (İbn-i Abidin, ist. Şamil Y.C.1,5.463.).

Bir kız, ilk defa sahih kan ile hayız olsa, sonra da tam müddetince sahih temizlik geçirse, hayız ve temizlik günlerini böylece tesbit etmiş olur. Daha sonraki adetlerinde kan durmayıp aksa bile, önceki ilk adet ve temizlik halinde adet süresi ne idiye ona göre hareket eder. (İbn-i Abidin, ist. Şamil Y.C.1,5.500.).

Hayız ve Nifasta (Doğum Yapan Kadında) Adet Süresi Tesbiti:

Bir defa ile tesbit edilip kararlaştırılır. Yani bir kadının ilk hayız ve lohusalık zamanlarında kaç gün kan gelmişse işte o müddet onun adeti olmuş olur. Mesela; bir kız ilk defa 7 gün adet gördükten sonra kan kesilirse, bundan sonraki diğer hayızlarında adet müddeti 7 gündür. Kan devam ederse özürdür. (Kadın ilmihali, H.Cemal Öğüt, İst. Bahar Y.S:129.).

Bir kız ergen olduğu zaman ilk olarak sahih kan (en az 3 gün gelen kan) ve sonra da sahih temizlik (en az 15 gün) görmeyip de, ilk kanı devamlı akar da sahih temizlik görmezse, bunların hiçbirine itibar edilmez. Bu durumda kanın gelmeye başladığı günün evvelinden başlayıp on günü hayız, yirmi günü de temizlik hali hesap edilir. Mesela, bir kız on bir gün kan, 14 gün de temizlik gördükten sonra kanı devam edip giderse, kan on günden fazla geldiği için fasid (gerçek değil)dir. Temizlik de 15 günden eksik olduğu için o da fasiddir. Böyle durumda 10 gün hayız, yirmi gün de temizlik hali kabul edilir. (Kadın ilmihali, H.Cemal Öğüt, ist. Bahar Y.S:135.).

Adet (regl) Sancısı:

Adet vücudun tamamen doğal bir işlevi olduğundan sancı yapmaması gerekir. Adet sancıları daha çok yeni yetme genç kızlarda, yaş dönemini geçiren, yani adetten kesilmeye başlayan kadınlarda ve sinirli kadınlarda görülür. Demek ki, daha çok psikolojik etkenlere dayanır. Bir de bağırsaklar düzenli boşalmazsa yumurtalıklara baskı yapar ve bu da sancıya yol açar. Bağırsaklardaki aşırı gaz da aynı sonucu meydana getirir. Adet sırasında sinir ve sindirim sistemi iyi işlemelidir.

Doktorlar adet dönemlerindeki duygusal ve sinirli oluşu daha çok hormon faaliyetlerinin bedende ve ruhta yarattığı dengesizliklere bağlarlar. Bir de adet kanamasından önce kadın vücudu su biriktirmeye başlıyor ve bu "ödem" sinir uçlarında baskı yaptığından sinirlilik, hırçınlık, aşırı hassaslık durumları yaratıyor. Genç kız ve kadın bu gerçekleri bilirse kanamadan önceki günlerde kendini

kontrol edip iradesini kullanarak ya da doktorunun vereceği ufak tefek ilaçlarla, bu gergin dönemi rahat olarak geçirir.

Sancı ve Diğer Şikayetler:

Adet günlerinde kadınların kimi bedensel şikayetleri olur. Bunlar başağrıları sırt ağrıları, belden aşağı bölümlerde kramplar, ateş, terleme olarak görülebilir. Adet öncesi gerginliği ve rahatsızlıkları ilaçla önlenebilir.

En önemli şikayetleri aşırı sancılardan kaynaklanır. Sancıların nedeni, adet kanaması sırasında rahim büzülür. Bu büzülme sancıya neden olur. Sancıların aşırı olması biraz da kalıtsaldır. Genellikle anneleri sancılı adet gören kızların kendileri de sancılı adet görürler. Sancıyı ağrı kesici ilaçlar azaltabilir veya tamamen yok edebilir. Bu arada sırta yapılacak masajlar da ağrıyı hafifletir.

Sancılı Adet ve Sebepleri:

Normal kadında adet sancısız olabileceği gibi, her 10 kadından bir tanesinin sancılı adete sahip olduğu kabul edilmektedir. Adetlerin çok çok aşırı olmamak şartıyla sancılı olması normaldir. Genellikle bu sancı çeşitli sebeplere bağlıdır. (Küçük rahim, geri dönük rahim, iltihaplanma v.s.)

Sancılı adet geçici olabildiği gibi, ömür boyu da devam edebilir. Sancılı adet görüyorsanız, yatakta kalmanın hiç bir faydası yoktur. Hatta, yatmak sancıyı artırabilir. Dolaşmak, egzersiz ve hafif ev işleri yapmak faydalı olur. Veya sıcak içecekler için ya da ayaklarınızı sıcak suya koyun. Çok sancı varsa, doktorunuzun tavsiye ettiği bir ağrı kesici almak ve yatarak karnın üzerine sıcak kompres yapmak etkili olabilir.

Adet döneminde, her zaman olduğu gibi, kadının bireysel temizliğine dikkat etmesi, yeterince uyuması ve dengeli beslenmesi önemlidir. Her zaman yediği şeyleri yiyebilir ve yapması gereken günlük işlerine devam edebilir.

Sancı, ya adetten bir gün önce başlar ve adetin başlamasından hemen sonra kaybolur veya adetten önce başlayan sancı, adetin birinci günü çok şiddetlidir ve sonraki günler şiddetini azaltarak kaybolur. Bazı hallerde ağrının, hastanın genel psikolojik durumunu ve sinir sistemini etkilediği görülür. Kadınları, adetin ilk günlerinde çalışamaz hale getiren, yatakta yatmağa mecbur bırakan şiddetli sancılar görülmektedir.

Böyle adeti ve hamileliği sancılı geçen kadınların, sinir sistemleri veya ruhsal yapıları psikolojik duyguları alt-üst olabilir, normal zamanlarda görülmeyen anormal hareket ve sözleri sarfedebilirler. Böyle anlarda bu durumdaki kadınlara kocasının veya ailesinin daha hoşgörülü ve duygusal davranması çok uygundur. Veya doktorun tavsiyesine göre hareket etmek daha uygun olur.

Cenab-ı Hak, adetli günlerinde kadınlardan ibadet mükellefiyetini kaldırmış ve her adetli günlerince kadını izne ayırmıştır. Bu ilahî emre itaat etmekle de adetli kadınlar sevap kazanmaktadırlar. Çağdaş olduklarını ve kadın haklarını savunduklarını iddia eden beşerî sistemlerde böyle bir uygulama var mıdır? Her ay 7 gün kadın Allah tarafından izne ayrılmaktadır. İslamın kadına tanıdığı hakları beğenmeyen, çağdaş geçinen beşerî sistemlerde çalışan kadınlar ise, bu günlerinde de her türlü işlerde çalıştırılmaktadırlar. Bu mudur kadın hakları?!

Adet Kanının Renkleri Ve Tesbiti:

Adetin kendine has rengi ve kokusu vardır.

1- Bulanık: Bulanık suya benzeyendir.

2- Toprak rengi: Toprağa benzeyen bir nevi bulanık akıntıdır.

3- Kırmızı,

4- Siyah,

5- Yeşil,

6- Sarı: Bazıları ipek kozası sarılığında, bazıları saman renginde, daha başkaları sarı diş gibi olduğunu bildirmişlerdir. Ama bu hususta itibar: İlk gördüğü andaki rengidir. Değişme haline bakılmaz. Mesela, kadın beyaz renkte bir akıntı görür de sonra kuruyarak sararabilir. Yahut kırmızı veya sarı görürde kuruyarak beyazlaşabilir. (sonraki haline bakılmaz). (İbn-i Abidin, İst. Şamil Y.C.1,5.472. Fetevayı Hindiyye, Ank. Akçağ Y. C.LS.130.).

Eğer kadın, bez üzerinde taze ve damlamakta olan, halis bir beyazlık görmüş olsa ve bu da kuruduğu zaman sarılaşsa, onun hükmü beyaz hükmündendir. (Fetevayı Ali Efendi,C.2,S.130).

Hayız kanlarının değişik renkte olması, herhangi bir hastalık nedeniyle de olabilir.

Hayız müddetindeki kanların renklerinin hepsi de hayızı bildirir.

Hayzin bitiminde akıntının beyazlaşmasıyla hayız bitmiş olur.

Adetin Başlangıç Vakti Ve Tesbiti:

Adetin başlangıç vakti, kanın çıkışıdır. Kanın çıktığı andan itibaren namazını bırakır.

İmam-ı Muhammed'den bir rivayete göre ise hayız, kanın döl yatağından dahili ferce (hazneye) indiğini hissetmekle bilinir. (İbn-i Abidin, ist. Şamil Y.C.1,S.459,460.).

Rivayet edildiğine göre bir kadın, Hz. Aişe (r. anha)'ya şöyle der:

"Falan kadın kanı görebilmek için geceleri lambayla bekliyor. Hz.

Aişe (r. anha) şu cevabı verdi: Rasulullah (s.a.v.), zamanında hiçbirimize zorluk yüklemedi. Bu ancak dokunmakla anlaşılır. Dokunma ise kanın çıkıp belirmesinden sonradır." (El-Kasani, Bedai, C.1.S.39.).

Adetin Müddeti: Kanın, ilk çıktığı ve kesilip son bulduğu bir

zamandır. (İbn-i Abidin, ist. Şamil Y.C.1,S.458. Fetevayı Hindiyye, Ank. Akçağ Y. C.LS.129.).

Kanın ferc (hazne)'den dışarı çıkması lazımdır.

Temiz bir kadın kürsüf'ünde (kadınların kullandığı pamuk veya bez) kan görürse, o kürsüf'ü tutunduğu andan itibaren, hayızlı olduğuna hükmedilir. (Fetevayı Hindiyye, Ank. Akçağ Y. C.1,S.129.).

Kadın için iç ve dış hazne olmak üzere iki hazne vardır. Pamuğu dış hazneye koyduğunda, pamuğun iç tarafı ıslansa, dış yan tarafa nüfuz etmese de bu hayız olur. Çünkü kanın bu kadar çıkmasıyla görünmüştür. Eğer pamuğu iç hazneye koyar, pamuğun giren kısmının yan tarafı ıslanırsa hayız olmaz. Islaklık dış yan tarafa nüfuz ederse, pamuk haznenin kenarından yüksekte veya aynı hizada ise, yaşlığın çıkmasıyla hayız olur. Eğer haznenin kenarından aşağıda ise hayız olmaz. Bunlar pamuğun düşmemesi halindedir. Pamuk düşerse, o hayızdır. Islaklığın görülmesi yönünden içi veya dışının ıslanması arasında fark yoktur. (Es-Serahsî, Mebsut. C.3,S.151.).

Hayızlı bir kadın, gecenin başlangıcında pamuğu koysa ve uyusa sabahleyin pamuğa baktığında halis beyaz olduğunu görse yatsı namazı üzerine borç olur. Çünkü pamuğu koyduğunda temizliği hakkında kesin bilgisi vardı. (Es-Serahsî, Mebsut, C.3,S.151.).

Temiz iken pamuk koysa ve uyusa, şafağın sökmesinden sonra uyansa, pamukta ıslaklık bulsa, bu onu en yakın vakitlerde hayızlı kılar. Bu, fecrin doğuşundan sonra (sabah namazının vakti) olduğuna göre ihtiyat, ve yakın alınarak hayızlı olur. Şayet kılmamışsa, yatsı namazını kaza etmesi gerekir. (Es-Serahsî, Mebsut, C.3,S.151.152.).

Adetin Bitiminde Mükellefiyetin Başlaması:

Hayız bitince yıkanmak farzdır. (İbn-i Abidin, İst. Şamil Y.C.1,S.475.).

Hayız müddetinin bitiminde namaz ve oruç gibi ibadetler yıkanmasa da kadına farz olur.

Kan, hayızın az müddetinde (3 günde) kesilirse yıkanma zamanı hayızdan sayılır. Zira kadın ancak yıkandıktan sonra temizlenir. Vaktin sonundan yalnız yıkanmaya yetecek kadarına yetişirse, o namazı kaza etmesi lazım değildir. Kadın vakit içinde hayızdan çıkmamıştır. Ama hem yıkanmaya, hem de namaz kılmaya yetecek kadarına yetişirse iş değişir. Çünkü namaz temizlik devresindedir ve kaza icab eder.

Kan, hayız müddetinin çoğunda (10 günde) kesilirse, kadın açıkça hayızdan çıkar ve yıkanma zamanı temizlikten sayılır. Aksi halde hayız müddetinin 10 günden fazla olması gerekir. Vaktin sonunda namaz kılacak kadarına yetişirse kazası vacip olur. Veleve ki, yıkanmaya imkan bulamasın. Çünkü hayızdan çıktıktan sonra vaktin bir kısmına yetişmiştir. (İbn-i Abidin, İst. Şamil Y.C.1,S.489.).

İhtiyar Kadınlarda Adetin Kesilmesinin Tesbiti:

Adetten kesilmek bir müddetle sınırlı değildir. Adetin kesilmesi, kadının öyle bir yaşa varmasıdır ki, o yaşta bu kadının emsali adet görmezler. Kadın o yaşa varır da kan görmesi kesilirse adetten kesildiğine hüküm olunur. Ama kesildikten sonra gördüğü kan (yaşı 55'i doldurmamış ise) yine adettir.

Bazıları, adetten kesilmenin elli veya elli beş ile sınırlanacağını söylemişlerdir. Kolaylık için fetva buna göredir.

Kadın, emsallerinin adetten kesildikleri yaşa varır da, hala kendinden adeti günlerinde kan gelirse hayızdan kesilmiş sayılmaz. (İbn-i Abidin, İst. Şamil Y.C.LS.505,506.. Fetevayı Hindiyeye, Ank. Akçağ Y. C.1,5.129.).

Adetten Kesilme Dönemi Ve Belirtisi:

Adet kanı umumiyetle 45-50-55 yaşlarında kesilir. Buna yaş dönemi (menopoz) denir.

Kadınlar genellikle 48-52 arasında adetten kesilirler. 52 nin üzerinde adetin devamı da seyrek olarak görülmektedir. Bir kadının 50 yaşın üzerinde ne kadar geç adetten kesilmesi söz konusu olursa, rahim kanseri riski de artmaktadır. 48-52 civarında bir yıl geçtiği halde adet görmüyorsa menopoza girmiş sayılır. Menopozdan sonra yeniden kanama başlamasının gerisinde ciddi hastalık sebepleri bulunabilir.

Menopozun Nedeni?

Kadın yaşlandıkça yumurtalıkları işlevlerini yerine getirmemeye başladıklarından, yumurta oluşumu azalır, hormon oluşumu ise durur.

Adetler giderek seyrekleşir ve son bulur.

Menopoz Döneminin Süresi:

Bu konuda belirli bir kural yoktur. 10 yıl, 5 yıl, ya'da daha az sürer. Menopozun süresini etkileyen başlıca unsurlar: Kadının psikolojik ve fiziksel durumu, sürdürdüğü cinsel yaşam, sağlık durumu ile hormonlarının, sinir sisteminin ve tüm organlarının işleyiş durumları ve evindeki mutluluğu, huzurudur.

Kadının bünyesine göre, bu yaşlardan evvel veya sonra da adet kanı kesilebilir. Fakat kadının genellikle 55 yaşından sonra adeti kesilir. Gebe kalmak ümit ve ihtimali kalmamış kabul edilir. Bu yaştan sonra kadından gelen kan, şer'an hayız sayılmaz, istihaza (özür) dır.

Adet kesimine gelen kadında çeşitli organik ve psikolojik belirtiler görülür. Kadınlar bazen ani olarak, fakat umumiyetle, aralarının uzaması şeklinde adetten kesilir. Bu durumda bazan hiçbir belirti görülmeyebilir. Bazan da sıcak basmaları, aşırı kanamalar, depresyon (ruhî bozukluk) görülebilir.

Kadında adetten kesildikten sonra görülecek kanama, acilen hekime başvurulmasını gerektirir.

Normal bir şekilde adetten kesilen kadında depresyon (ruhi bozukluk)

görülmez, görülecek olursa hekim kontrolü gerekir. (Gurer ve Dürer, İst. Eser Y.C.1,S.82.).

Kadın, Menopoza Karşı Psikolojik Tepkilerini Denetim Altına Alabilir mi? Yoksa Bunlar Menopozun Kaçınılmaz Etkileri midir?

Aslında kadının menopoza karşı psikolojik tepkileri denetim altına alınabilir. Gerçekte bu dönemdeki psikolojik bazı tepkiler, kadının güzelliğini, gençliğini, cinsel çekiciliğini ve duyduğu cinsel hazı yitirmekten korktuğu için ortaya çıkmıştır. Bilgili ve sağlam iradeli bir kadın bütün bu duygusal nedenlerin ve tepkilerin üstesinden gelebilir.

Menopoz dönemindeki bazı kadınlar, psikolojik veya duygusal acı çektikleri için eşlerinin anlayış ve sevgisine ihtiyaçları vardır. Mutlu bir evlilikte erkek, böylesine bir ilgiyi kendiliğinden gösterecektir. Fakat ne yazık ki, pek çok kadın bu ilgi ve sevgiden yoksun kalırlar.

Menopoz doğurgan bir kadını kısırlaştırırsa da, cinsel aşktan zevk almasını önlemez. Kadınlar, menopozla cinsel yönden hiç birşey yitirmezler.

Menopoz Döneminde Bazı Kadınlarda Meydana Getirdiği Sinir Bozukluklarından Kurtulmanın Yolu:

En iyi kurtuluş yolu; kadını meşgul edici bir iş yada sosyal hizmetler ile uğraşmak, bolca ibadet etmek, kitap okumak, torunlarla ilgilenmek... gibi işlerde bulunmaktır. Boş kalmamalıdır. Can sıkıcı hadiselerden uzak kalmalıdır.

Menopoz Akıntısı: Yumurtalık faaliyetinin sona ermesinden sonra oldukça sık görülen bir akıntı şeklidir. Menopozdaki kadınların % 45'inde oluşmaktadır. Menopozda yumurtalık faaliyeti durmuş, dolayısıyla döl yolunda hormonal olarak idare edilen yapım ve yıkım devreleri de ortadan kalkmıştır. Döl yolu az kanlanmakla körelmeye başlamakta ve mevcut olması lazım gelen şekerin yokluğundan dolayı mukavemetini kaybetmekte ve dolayısıyla mikropların kolayca üremelerine ve akıntıyı meydana getirmelerine sebebiyet vermektedir.

Bu arada döl yolunda kaşıntı ve idrar ederken yanma mevcuttur.

Hadise östrojen hormonunun yokluğundan kaynaklandığı için yine östrojen hormonu ile tedavi edilecektir.

Hamile Kadın Hayız Görür mü?

Kadınlar gebe kaldıktan sonra patolojik durum olmadıkça adet göremezler. Ancak, adet zamanında kanlar adet kanı sayılır. (Fetevayı Hindiyye, Ank. Akçağ Y. C.1,S.130.).

Hayızlı Ve Nifashya (Doğum Yapan Kadına) Haram Şeyler:

- 1- Her türlü namazı kılamaz,
- 2- Her türlü orucu tutamaz,
- 3- Cami ve mescitlere giremez,

- 4- Kabe'yi tavaf edemez,
- 5- Kur'an'dan bir ayet bile okuyamaz,
- 6- Kur'an'dan bir ayete bile el süremez,
- 7- Cinsi münasebette bulunamaz,
- 8- Hayız ve nifaslı kadınların yasak yerlerine (göbekte diz arası) kocaları çıplak dokunamaz.

Hayızlı Ve Nifaslıya Cinsi Münasebette Bulunmak Haramdır.

Kur'an-ı Kerim'de bu açıkça belirtilmektedir. Şöyle ki:
"Sana adet görmeden soruyorlar. Deki: "O eziyettir" Adet halinde kadınlardan çekilin, temizleninceye kadar onlara yaklaşmayın. Temizlendikleri zaman Allah'ın emrettiği yerden onlara varın. Allah tevbe edenleri sever, temizlenenleri sever." (Kuran-ı Kerim, Bakara: 222.).

Hayızlı Kadınlarla Ailevî Münasebetin Yasaklığını Bildiren Hadisler:

Hiz. Peygamber (s.a.v.): "Bir kimse, hayız halinde olan kadına şeriat bakımından da, tıp bakımından da zararlı olan, çocuk yatağından yakın olsa, yahut bunun dışında başka bir yerden yaklaşırsa, yahut gaibden haber veren bir kahini -falcıyı- tasdik etse, (helal kabul ederek yaparsa) kendisini Kur'an ile sünnetten, yani: Muhammed dininden uzaklaştırmış olur" buyurmuşlardır. (Feyzü'l-Kadir, Camiu's-Sağir Şerhi, C.6,S.23. Tac,C.1 ,S.103.).

İslam bu konuda da aşırılıklardan uzak bir orta yolu öğretir: Cahiliyet dönemindeki Araplar adetli kadınlara arkadan cima ederlerdi.

Hristiyanlar adetli kadınlara, bu hallerinde iken önden cima ederlerdi.

Yahudilerle Mecusiler ise, tam tersine, adetli kadından son derece uzak kalır, hatta adetleri bittikten sonra bir hafta daha onlarla bir arada bulunmazlar, onlarla beraber yemezler, içmezler ve oturmazlardı ve kitaplarındaki emrin bu olduğunu söylerlerdi. (Müslim, Hayız:16.). İlk ikisi temizliğe dikkat etmeme ve sıhhat bozucu bir davranış, diğeri de kadınları küçük düşürücü ve dışlayıcı bir uygulama idi.

İslam geldi, "hayız, eziyet verici bir haldir, dolayısı ile hayızlı iken kadınla cima etmeyin..." (Kur'an-ı Kerim, Bakara:222.) ayeti gönderildi. Hiç mi yaklaşmayacağız diye soranlara, bunu

Yahudilerden etkilenerek sormuş olabilecekleri için, Peygamber Efendimiz; "her şeyi yapın fakat cima etmeyin" buyurarak, (Müslim, Hayız:16. Nesaî, Taharet:180. İbn Mace, Taharet:124.) kadının adetli iken kirli bir çaput gibi bir kenara atılamıyacağını öğretti. Çünkü adetlilik, pislik demek değildi. Kur'an ondan "pisliktir" diye değil, "eziyettir" diye söz etti. Yani adetli iken kadınla cima, hem erkek için, hem de kadın için bir eziyettir ve sağlığa zararlıdır.

Peygamberimiz bunu, uygulayarak da öğretti: O, annelerimiz olan hanımları adetli iken göbekte dizkapağı arasını bir peştemal (izar) ile

örtmesini söyler ve geri kalan yerlerinden yararlanır, okşar ve ilgilenirdi. (Buhari, Hayız:5, Taharet:1 75.). Bunu elbette kendisi cinsel tatmin aramak için yapmazdı. Çünkü hanımlarının hepsi bir anda adetli olmayacağına göre cinsel ihtiyacını adetli olmayan hanımlarıyla normal yoldan giderebilirdi. Durum bu iken böyle davranmasının iki önemli nedeni vardı:

1- Bunu yapmakla, bu konudaki batıl inançları yıkmış ve bunun caiz olduğunu bildirmiş oluyordu.

2- Adetli iken bedensel ve psikolojik rahatsızlık duyan kadını, itilmişlikten ve yalnızlık duygusundan kurtarmış ve ona eskisi gibi insan olmakta devam ettiğini göstermiş oluyordu.

Çünkü Peygamberimizin bütün hanımları adetli iken kendilerine böyle davranıldığını haber vermişlerdir. (Müslim, Hayız:3.).

Bunu bir de onların, görüşüp konuştukları her kadına bunun normal ve caiz olduğunu anlatmaları ve yaygınlaşması için yapıyordu.

Hz. Ömer (r.a.) Allah'ın Rasulü'ne geldi ve şöyle dedi:

-Mahvoldum ya Resulallah!

-Seni ne mahvetti (Ya Ömer!)

-(Ya Resulallah!) palanımı ters çevirdim; (döl yatağından fakat arkadan yaklaşarak karımla münasebette bulundum).

Hz. Peygamber ona bir cevap vermedi. (Bu sırada) Bakara suresinin ikiyüz yirmi üçüncü ayeti Allah'ın Rasülü'ne vahyedildi:

"Kadınlarınız (çocuk yetiştiren) tarlanızdır. O halde (ön organ olan) tarlanıza ne şekilde isterseniz o şekilde varın. Nefisleriniz için ileriye hazırlık yapın. Bir de Allah'dan korkun ve bilin ki siz, şüphesiz O'na kavuşacaksınız. (Ey Peygamber! Haramlardan kaçınan kulları) müjdele."

(Bu ayeti tebliğ ettikten sonra Allah'ın Rasulü her bir mü'mini muhatap tutarak şöyle buyurdu):

-"Önden (veya) arkadan yaklaşarak fakat mutlaka döl yatağından temasta bulun). Arka uzuvdan (anüs) ve adet (gören eşinle münasebette bulunmak)dan sakın." (Sünen-i Tirmizi, K. Tefsiril-Kur'an, Hn:2984.).

Başka bir hadiste'de şöyle buyurulmaktadır. "Kadınlarınızla ay hallerinde cinsî temasda bulunmayınız. Ancak cinsî temasın dışında sevişme dahil onlarla her türlü ilişkiye girebilirsiniz." (İbn Kesir, Bakara:222 (1/257).

Adet halinde cinsel temasta bulunmak Rabbimizin ve Peygamberimizin buyruklarıyla yasaklanmış bulunduğu için eşler isterseler ve faraza bedenî ve ruhî zararlarından korunabilmiş olsalar bile cinsel temasta bulunamazlar. Zira karşılıklı anlaşma haramı helal kılmaz. Bu sebeble bu ilahî yasağı çiğneyen eşler günahkar olurlar.

Adet (Regl - Hayız) Ve Lohusalık Halinde Cinsel İlişkide

Bulunmak:

İnsanları yaratan ve onların bedenî ve ruhî yapılarını en iyi bilen yüce Allah, adet halinde cinsî temasda bulunulmasını şöylece yasaklamıştır:

"(Ey Muhammad!) Sana kadınların ay halini (hayız) soruyorlar. De ki; o bir ezadır.

Ay halindeyken onlardan ayrılın; temizleninceye kadar onlara yaklaş(ıp cinsî münasebette bulun)mayın. İyice temizlendikleri zaman Allah'ın emrettiği yer (vagina)den onlara yaklaşın. Şüphesiz Allah (her ay temizlendiklerinde kadınlarına) dönenleri sever. (O) İyice temizlenenleri (ay halinde önden ve arkadan cinsel ilişkiye girmekten kaçınanları da) sever." (Kur'an-ı Kerim, Bakara:222.)

Hiç şüphesiz Yüce Allah, bütün yasakları olduğu gibi adet hali cinsî münasebet yasağını da zararlı olduğu için koymuştur. Üstelik bu zarar vericilik sebebini diğer yasaklarından farklı olarak da "eza" sözcüğü ile açıklamıştır: "... O, bir eza'dır..."

"(Helal görerek veya sakıncasız bularak) adet halindeki karısıyla cinsel temasda bulunan kimse, ona arka organından temas eden kişi ve bir de gelecekte haber verdiğini iddia eden adama bilgi almak için gelip de onun sözlerini doğrulayan şahıs Muhammed'e indirilen Kur'an'a îman etmemiştir." (Nesaî: 2/87. Darimî: 2/408.)

Nifas halinde olan kadınla temasta bulunmanın haramlığı kıyasla sabittir. Zira fakihler; hayız ile nifas illet ve sebep bakımından aynı olduğundan, nifası hayıza kıyas etmişlerdir. Ayrıca bu haramlık alimlerin icma ile de sabittir.

Bu haramlığın hikmeti ise, nefsi emmareyi, şer'an yasak ve bedene zararlı olan şeylere düşmekten alıkoymaktır. Zira korunmuş bir yerin etrafında dolaşan kimsenin oraya düşmesi muhtemeldir. Müslümanın, dini ve sağlığı için ihtiyatlı olması gerekir. Ahlakında, muamelelerinde ve diğer davranışlarında daima takva olanını tercih etmelidir.

Adet halinde cinsel temasda bulunmak Rabbimizin ve Peygamberimizin buyruklarıyla yasaklanmış olduğu için eşler isteseler ve -bilfarz- bedenî ve ruhî zararlarından korunabilmiş olsalar bile cinsel temasda bulunamazlar. Zira karşılıklı anlaşma haramı helal kılmaz. Bu sebeple bu ilahî yasağı çiğneyen eşler günahkar olurlar. Allah'tan bağışlanmalarını dilememeleri ve verebilir durumda iken günahlarını örtecek bir dinar (4.25 gr altın) sadaka vermemeleri halinde ilahî azaba uğrayabilirler.

Zekat'ın nisabı 20 dinar= 85 gr. altın olduğuna göre bir dinar 4.25 gr. altındır. (Y. Kardavî Fikhüz-Zekati 1/257, 261.)

Adet Halinde Sevişmek İse Sünnettir.

Hz. Aişe (r.a.) anlatıyor: Eşleri olan bizlerden biri adet gördüğü

zaman Allah'ın Resulü, (adet gören eşine göbekte dizler arasını örten) genişçe bir örtü örtünmesini emreder, sonra da onun göğüslerine yönelirdi." (Nesai: 1/189.)

Arzulanmaya ve şehvetsiz de olsa sevmeye muhtaç olan kadın, her ay belirli bir süre adetli günlerinde ilgisiz kalmaktan ve sevimsiz olduğu şeklindeki üzücü şartlanmalardan ötürü bunalabilir. Onun için bu günlerinde kadınları ilgisiz bırakmak doğru değildir.

Ay halinin başladığını kadının açıklaması lazımdır. Eğer açıklamaz da cinsel temasda bulunulursa, bunun günahı yalnızca kadının olur.

Kadın, ay halinin başladığını bildirmemekle günaha girebileceği gibi, bittiği halde bitmediği veya bitmediği halde bittiği izlenimini vermekle de günaha girebilir.

Hele hele ay hali başlamadığı halde başladı diyerek kocasını aldatan kadın, pek büyük bir günah işlemiş; ilahî la'net gölgesi altına girmiş olur.

Adet hali ile ilgili olarak açıkladığımız bilgiler ve hükümler aynen lohusalık için de geçerlidir. Lohusalık halinde cinsel ilişki haram, sevişmek helaldir.

Adet ve Lohusalık sırasında cinsel birleşmeksizin sevişmek isteyen çiftler, önce en azından cinsel organlarını ve ellerini yıkamalıdır.

Böylece mikrop kapma imkanı azalmış olur.

Kadının göğüslerinden kocasının ağzına yutulacak şekilde süt gitmesinin dinî bir sakıncası yoktur. (Hanefî müctehidlere göre iki buçuk, Şafiî müctehidlere göre iki yaşını aşmış çocukların üst emmesiyle süt akrabalığı oluşmaz.)

Sezeryanla doğumlarda cinsel organlardan kan gelmemesi halinde kadın, lohusalık hükümlerine tabi olmaz.

Anlaşılabacağı üzere adet hali gibi lohusalık hali de cinsel organdan gelen kanla ilgili bir haldir.

Tıbbın İsbatına Göre; Hayız Ve Nifas Günlerinde Yapılan Cinsel Temastan Şu Zararlar Meydana Gelir:

* Aybaşı kanaması geçiren kadınlar, diğer günlere göre daha şiddetli cinsel arzu duyarlar. Bunun nedeni organlarına kanın diğer günlerden daha fazla dolup tazyik etmesidir.

Adet kanaması ülkemizde halk arasında kirlenme adı altında geçmektedir. Belki de bu deyim nedeniyle kadınların pek çoğu o günlerde kendini kirli, pis bir varlık olarak görmektedir. Pek çok kadının bu şekilde kendini bu fizyolojik nedenle aşağılaması doğru değildir. Çünkü bu hal, kendi isteğiyle olan birşey değildir.

Bu olaya bakış açısı böyle olduğundan zaten kadınlar adet günlerinde cinsel istekleri olsa da cinsel birleşmeden kaçınırlar. İslam Dini, adet günlerinde cinsel birleşmeden kaçınmayı emreder. Modern tıbbî seksolojik görüşler bizim dinî kurallarımızla paralellik

göstermektedir. Adet günlerinde cinsel birleşme sonucu özellikle cinsel organların çeşitli iltihapları çok kolay oluşabilir. Çünkü adet kanının etkisiyle o günlerde dölyolunun dışarıdan gelecek mikroplara karşı koruyucu ortamında bir zayıflama olur. Mikroplar kolayca dölyolundan adet nedeniyle genişlemiş olan dölyatağı kanalından geçer, yumurta kanalları ve yumurtalıklara kadar çıkarak o bölgenin iltihaplanmalarına neden olurlar. Pekçok kadında yumurta kanalı iltihapları, kanalın tıkanmasına ve kadının kısırlaşmasına neden olur.

* Kadının tenasül uzvunda ağrıların olması, öyle ki bu ağrılar rahim ve yumurtalıkta veya havuzda iltihaplanma meydana getirir ve kadının sağlığına ciddi bir şekilde zarar verir. Hatta; yumurtalığın yok olmasına sebep olup kısırlık dahi meydana getirebilir.

* Adet kanı, pek çok mikrop için üremeye elverişli ortamdır. Bu mikroplar erkekde de hastalık yapabilir.

Netice olarak; hayız ve nifas devresinde yapılacak cinsel temastan erkek veya kadının kısır kalmaları, tenasül uzuvlarının iltihaplanması ve sağlıklarının bozulmasına yol açar. Zaten zarar olarak da bu yeterlidir.

Bu sebeptendir ki; dünyanın dörtbir yanındaki modern tıp uzmanları hayız ve nifas dönemlerinde kadından uzaklaşmanın gerekli olduğunda karara varmışlardır.

Her şeyi bilen ve hikmet sahibi olan Allah tarafından indirilen Kur'an-ı Kerim'de bu hakikat şöyle dile getirilmiştir:

"Sana kadınların ay halini sorarlar. De ki: O, bir rahatsızlıktır. Bu sebeple ay halinde olan kadınlardan uzak durun." (Kur'an-ı Kelim, Bakara 222.)

Eşi hayız veya nifas olduğu halde, onunla cinsi temas yapmaya mübtela olan kimse cumhuru'l fukaha'ya göre işlediği bu günahı, bir daha yapmamak üzere samimi ve gerçek bir tevbe ile bırakmalı, pişmanlık duyarak Allah'a tevbe ve istiğfarda bulunmalıdır.

İbni Abbas, Katade, Evzai, İshak'ın mezheplerinde, İmam Ahmed ikinci rivayetinde, Şafii ise kavli kadiminde; fakirlik-zenginlik, kanın kırmızılık veya sarılık durumlarına göre bir ya da yarım dinar (Bir dinar: 12 dirhem gümüşdür. Bir dirhem ise 3 gramdır. (Bir dinar: 12X3= 36 gram gümüş eder.)) değerinde sadaka vermeleri gerekir. İbni Abbas (r.a) rivayet ediyor: Peygamber'e (s.a.v): Eşi hayızlı iken ona cinsi temasta bulunan kimse hakkında soruldu. Şöyle cevap verdi: "Bir veya yarım dinar tasadduk etmesi gerekir." (Ebu Davud. Nesai. Tirmizi. İbn Mace.)

Tirmizi'nin rivayetinde ise: "Kan kırmızı ise bir dinar, sarı ise yarım dinar" şeklinde geçmektedir.

Bu konuda ihtiyatlı olan: Hayız veya nifas halinde olan kadınla cima yapan kimsenin, hem tevbe ve istiğfar etmesi, hem de sadaka

vermesidir. Bu vesile ile umulur ki, Yüce Alah bu kimsenin hatasını affeder ve günahımını da bağışlar.

Hayız ve Nifashya Ailevi Münasebetin Yasaklığının Sebep ve Hikmeti:

Hayız -adet- kanı; kadının rahminden gelen kan, vücuttaki bir çok zehirlerin süzülmesini ve dışa atılmasını temin eder. Adet halinde kadın yorgun ve hasta olur. Ve bazende sancılı olur.

Adet zamanında rahim yollarındaki kan damarları açık ve kadın az çok yaralı olduğundan, cinsi yakınlık kadını hırpalar, rahim yollarında uyşuk ve sinsî bir halde bulunan mikroplar, uyanarak bir çok kadın rahatsızlıklarına sebebiyet verir.

Kadınlar ne kadar temiz olsalar, ay halinde iken umumiyetle ağır bir koku yayarlar. Bu sebeble bu sırada meydana gelen yakınlık, erkeği tiksindirir ve araya soğukluk, nefret girer. (Dr. Cemal Zeki Önal, Evlilik ve Mahremiyetleri, S:169.).

Bu yasak müddet zarfında kadın ve erkek de istirahat etmiş oluyorlar. Bu istirahat esnasında birbirlerinden istifade edemiyen eşler, adetin bitiminde birbirlerine karşı yeni kavuşmuş gibi özlemle dolarlar. Cenab-ı Allah'ın lutfuyla her ay tekrarlanan bu olay sayesinde eşler arasındaki bıkkınlık ve doyunluk önlenmiş, bunun yerini özlem almış oluyor. Bu da ilahi bir hikmettir. Kadın lohusa iken kırkını geçirmeden erkekle yakınlıkta bulunmaktan sakınmalıdır. Lohusalık en fazla 40 gündür, daha az da olabilir. 40 gün sakınmadaki hikmet kadının sağlığı içindir. Zira doğum esnasında üreme organları, bilhassa rahim, hazne berelenir, çok defa yırtıklar meydana gelir. Bu sırada kadınla yakınlıkta bulunmak, kadını pek fazla örseler, mikropların hemen faaliyete geçmesine birçok ehemmiyetli kadın rahatsızlıklarının oluşmasına sebep olur. Onun için rahim ufalmadan, kadının üreme organı tabii halini almadan kat'iyen kadına yanaşmamalıdır.

Hayızlı ve Nifashyla Cinsel İlişkinin Sakıncaları:

Böyle kadınların rahminden zaman zaman gelen kirli kan, insan için pek büyük bir eziyettir. Yani yaklaşma iğrenme ve eziyet verecek murdar bir şeydir. Çünkü kokusu fena, rengi bozuk, pis, acı ve yakıcı bir akıntıdır. Bundan dolayı, bu halde bulunan kadınlara, tamamen temizleninceye kadar, Cenab-ı Hakk'ın yasağına uyarak yaklaşmamalıdır. Yani onlarla ailevi münasebette bulunmamalıdır. Kurtuluş doğruya uymaktır. Şu halde din tarafından da, tıp tarafından da yasaklanan ve insanında iğrendiği bu kötü işi muhakkak terketmek, insaniyet ve medeniyet icabıdır. Çünkü birçok hastalıklara sebep olduğu için normal yaratılıştaki olanlar, ondan büsbütün nefret ederler.

Bu şekildeki kadınla münasebette bulunan erkekler de çok çeşitli iltihaplar ve hastalıklar meydana gelmektedir.

Hayızlı ve Nifaslının Kanı Kesilince Gusletmesi Vacibtir.

Hayız müddetinin en son müddeti olan, on gün geçtikten sonra, ister ilk defa hayız gören kadın olsun, isterse adetli bulunsun, yıkanmadan önce, ailevi münasebette bulunması helal olur. Yıkanana kadar münasebette bulunmaması müstehabdır.

On günden daha az bir sürede kan kesilirse, yıkanana kadar veya üzerinden bir namaz vakti geçene kadar, münasebette bulunmak caiz olmaz. Çünkü namaz, ancak vaktin sonunda yıkanacak kadar bir vakit bulanın üzerine farz olur. Bir kadının hayız kanı, adetinden daha az bir sürede kesilmiş olsa, o kadın için münasebette bulunmak (adeti geçene kadar, yıkanmış bile olsa) mekruh olur. Fakat o kadının bu durumda, ihtiyaten namaz kılması ve oruç tutması gerekir. (Fetevayı Hindiyye, Ank. Akçag Y. C.1,S.139.).

Hayızlı kadınla ailevi münasebette bulunmanın haramlığını bilerek (kasten) helal gören kimse kafir sayılır. Allah'ın yasakladığını helal saymakla ilahlıkda bulunmuş oluyor. Lohusa kadında aynıdır.

Zira bu hallerde kadınla münasebet, kadına eziyettir ve tehlikelidir de... İslam kadını koruduğu için bunu yasaklamıştır. (İbn-i Abidin, ist. Şamil Y.C.1,S.489, 490.).

Hayızlı kadınla bilerek kasten münasebette bulunmak büyük günahdır. Mecbur edilerek veya unutarak yapılırsa günah değildir. Tövbe lazım gelir. Bir veya yarım altın sadaka vermesi mendub olur.

Ancak bilmeyerek hayızlıyla münasebette bulunursa İslam memleketlerinde şer'i hükümleri bilmemek özür değildir. Sorsun, araştırsın, öğrensın.

Düğünlerde kız hayızlı ise, kocasına bunu bildirmesi gerekir. Ve erkeğinde hayızın bitimini beklemesi gerekir. Kız bildirmezse, erkekde beklemese ikisi de mes'üldür. (İbn-i Abidin, İst. Şamil Y.C.1.S.491.).

Bir de düğünlerde kızıdan çeşitli sebeplerden dolayı kızlık kanı gelmeyebilir. Bazı kızlık zarları kalın ve esnektir. Kanama olmayabilir. Bazen de kızlık zarı yırtılmasına rağmen kanama fazla olmayabilir. Çünkü her kadında kızlık zarının şekli, kalınlığı ve damar yapısı farklıdır. Böyle durumlarda kızı itham etmeden önce ihtiyatlı davranılarak önce doktora kontrol ettirilirse ailevi münasebetler, tamiri mümkün olmayan yaralardan önlenmiş olur...

Kadın adet halini gizlediğinde günahkar olduğu gibi, adeti bittiği halde de bitmediği izlenimini vermekle de günaha girer. Zira, Hz.

Peygamber (s.a.v.): "Allah, müfessile kadına lanet etsin. Onu rahmetinden uzak düşürsün" buyurdu ve Müfessile'yi şöyle tanıttı:

"Müfessile; kocası kendisini arzuladığı zaman, adet görmeye başlamadığı halde, "adet görüyorum" diyerek kocasını aldatan kadındır." (M. Zevaid: 4/296. El-Metalibü'l-Aliyyetü: Hn: 1559).

Karı-koca, kadın hayızlı haldeyken rıza ile ailevi münasebette

bulunurlarsa her ikisi de günahkar ve asi olacaklarından Tövbe-i Nasûh ile (bir defa aynı hatayı işlememeksizin) tövbe ve istiğfar etmeleri icap eder. Ve bir fakire sadaka vermeleri gerekir. Eğer bir taraf kendi rızası ile, diğer taraf da zorla kabul ederse, yalnız zorlayan taraf asi ve günahkar olmuş olur. (Kadın İlmihali, H. Cemal Ögüt, İst. Bahar Y. S.100.103,104.).

Hayzın Bitimi ve Ailevi Münasebetin Helal Olması İçin Şu Üç Şey Gerçekleşmelidir:

Bir kadının her zamanki adeti tamam olup da, hayzın en çok müddeti olan 10 günden ve nifasın en çok müddeti olan 40 günden evvel bir zamanda kan gelirse, şu üç husustan biri tahakkuk etmedikçe, o kadına kocasının yakın olması helal olmaz.

1- O kadın boy abdesti almış bulunmalıdır, hatta bu boy abdesti ile namaz kılmamış olsa bile. Zira hayzın en az müddetinden sonra kanın kesilmesi, yıkanma zamanı demek ise de, bu zaman, hayızdan sayıldığından yıkanınca ondan kurtulmuş ve sonra da cinsi münasebette bulunmak ona helal olmuş olur.

2- Gerçekten özür sahibi olduğundan dolayı teyemmüm ederek namaz kılmış olmalıdır. Kıldığı namaz nafile de olsa olur. Bu teyemmüm namaz için yapılmış olmalıdır. Çünkü bu hususta yalnız teyemmüm etmek boy abdesti almak yerine geçmez. Halbuki boy abdesti böyle değildir. O namaz kılmak gibi bir yardımcıya muhtaç değildir. Çünkü asıldır. Teyemmüm ise aslın yerine geçen bir şeydir.

3- Kan kesildikten sonra yıkanmaya ve namazın ilk tekbiri olan "Allah-u Ekber" demeye ve bunların sonralarını, mesela yıkandıktan sonra elbiselerini giyinmek gibi şeyleri yapmaya vakit varken yıkanmayıp veya teyemmüm etmeyip ilk namaz vaktini geçirerek namaz, o kadının boynuna borç olarak kalmış olmalıdır. Bu halde o namaz vaktinin sırf çıkmasıyla, onun, kocasıyla münasebette bulunması -yıkanmış olmasa bile- helal olur.

Çünkü o vaktin namazı, kadının boynuna borç olmuştur ki, bu da temizlik hükümlerinden bir hükümdür. Yani o kadın hükmen temizlenmiş demektir. Bundan dolayı, diğer şer'i hükümler de buna bağlı bulunduğundan, o hükümlerden birisi de kocasıyla cinsi münasebette bulunmasının helal olmasıdır. (İbn-i Abidin, İst. Şamil Y.C.1,5.486. Dürer Terc. İst. Eser Y.C.1 ,S.79.).

Önemli Bir Hatırlatma:

Müslüman kadınlardan bazıları, adetleri kesildikten sonra namaz kendilerine borç olmuyor zannederler. Ve, ne zaman boy abdesti alırsam o zaman bana namaz farz olur; ben de ondan sonra namazlarımı kılmaya başlarım, derler. Halbuki, bir kadının adeti sekiz gün olup, mesela cuma günü öğleden sonra adeti kesilse, eğer ikinci namazının vaktine kadar yıkanmak ve namaz kılmak mümkün ve

zaman uygun olursa, o günün öğle namazı o kadına borç, yani farz olur. Bu namazı, dediğimiz gibi, o vakitte kılabilirse ne güzel, eğer vakit varken, yani zaman müsait iken yıkanmayıp namazı kazaya bırakırsa günahkar olmakla beraber o namazı sonra kaza etmek o kadına farz olur ve özürsüz namazı vaktinden geçirdiği için de tövbe etmesi gerekir. (Kadın ilmi hali, H. Cemal Öğüt, İst. Bahar Y. S.11 6,11 7.).

En doğrusu, bütün İslam erkekleri ve bilhassa bu temizliğe daha çok muhtaç ve mecbur olan İslam kadınları, zamanı gelince, özür ve rahatsızlıkları bilince şer'i bir engel de yoksa, hiç bir vakit geçirmeden derhal yıkanmaları gerekir ki, bu farzdır. O imanlı ruhlar bu kabustan, manevi kirliliğin en kötüsü olan bu durumdan kurtulmalıdırlar ki, rahmet meleklerinin sohbetine erişebilsinler.

Hayzı on günden daha azda, nifas kanı kırk günden daha azda kesilen kadının yıkanmadıkça, yahut üzerinden bir vakit namaz geçmedikçe cinsi münasebeti helal değildir. Vakıt geçerse helaldir. Hayız, on günden sonra da devam etse, hükmen temiz ve cünüb hükmündedir. (Gurer ve Dürer Terc. İst. Eser Y.C.1 ,S.79.). Yani, hayızdan temizlenmiş fakat yıkanmadığından cünüb hükmünde olduğundan cinsi münasebeti caizdir, namazdan da mesuldür.

Adet günleri belirli bir kadının hayzı, adetinden daha az bir zamanda kesilirse yıkanmış bile olsa cinsi münasebet helal olmaz. Zira adet günlerinde hayzin tekrar gelmesi ihtimali fazladır.

Böyle kadın, yıkanarak namazını müstahab vaktin sonunda kılar.

Burada namazını müstahab vakte bırakması vaciptir. Ama hayızı adetin tamamlanmasında kesilirse müstahab vakte geciktirmesi müstehab olur.

Hayz, Adetinde (normal vaktinde) kesilirse, kadın ehl-i kitaptan olduğu takdirde cinsi münasebet derhal helal olur. Velez ki yeni hayız öğrenlerden olsun. (İbn-i Abidin, İst. Şamil Y.C.1,S.484.).

Hayzı, adetinde (normal vaktinde) kesildiğinde üzerinden bir namaz vakti geçerse ve namaz boynuna borç olduğunda, temiz kadınlardan olup cünüb hükmünde bulunduğu için yıkanmasa bile kocasının onunla cinsi münasebette bulunması helal olur.

Mesela; Öğleden önce veya öğle vaktinin başında hayızdan kesilirse, ikindinin vakti girmedikçe cinsi münasebet helal olmaz. Çünkü öğle vaktinin sonunda bir namaz miktarı vakit geçince, namaz kadının boynuna borç olur. Namaz boynuna borç olunca kadın hükmen temiz sayılır. Cünüb hükmündedir. Ve münasebet bu vakitten sonra helal olur.

Keza vaktin sonunda kesilir de hayzın kesilmesiyle ikindinin vakti arasında bir namazlık zaman kalırsa ikindinin vakti girdikten sonra münasebet caizdir.

İki vakit arasında (namaz kılacak kadardan) daha az zaman kalırsa güneş batmadıkça münasebet helal olmaz. Çünkü ancak ikindi namazı güneşin batmasıyla kadına borç olmuştur. (İbn-i Abidin, İst. Şamil Y.C.1 ,S.486.).

Kadının kanı, tam on günde kesilirse yıkanmadan kocasının ona yakınlık etmesi helal olur. (İbn-i Abidin, İst. Şamil Y.C.1 ,S.488.).

Müslüman bir erkek gayri müslim bir kadınla evli olsa, hayızlı ve nisaflı günlerinde o kadınla münasebette bulunması müslüman erkeğe yasaktır. (Kadın İlmi hali, H. Cemal Öğüt, İst. Bahar Y. S.118).

Hayızlı Kadın Pis Değildir:

Hayızlı kadının yatağını ayırmak kadına zulümdür. Yahudiler, böyle kadınların yataklarını ayırdıkları gibi, aynı sofrada yemek bile yemezlerdi, havlularını dahi ayırırlardı. Cahiliye arabları da böyle davranırlardı. (İbn-i Abidin, İst. Şamil Y.C.1.S.478.). Hristiyanlar da böyle kadınlarla Yahudilerin aksine ailevi münasebette bulunuyorlardı. İslam akla ve tıbbı uygun olan kadını koruyucu yolu tavsiye ediyor.

H. A. İ. (r. anha) anlatıyor: "Ben ay halinde iken, Rasul-i Ekrem hazretleri mübarek başını kucağıma yaslar, sonra Kur'an okurdu." (Buhari.).

Cünüp ve Hayızlı Kadın Çocuğunu Emzirebilir mi?

Emzikli bir kadın, adet halinde çocuğunu emzirebildiği gibi cünüp iken de emzirebilirse de cünübken mecbur kalmadıkça emzirmemesi daha iyidir. Bu hususta ihtilaf yoktur. (Günümüz Meselelerine Fetvalar, Halil Gönenç, İst. İlim Y. C.1,S.31.). Abdestli kadının çocuğunu emzirmesi abdesti de bozmaz. Abdestli emzirmek daha iyidir.

Hayız Kanı Bulanmış Elbiseyi Temizlemek:

Ebubekir kızı Esmâ (r. anha)'dan yapılan rivayette diyor ki: "Bir kadın peygamber (a.s.) Efendimize gelerek dedi ki: "Bizden birinin elbisesine ayhali kanından dokunuyor, ne yapmalıyız?" Efendimiz ona şöyle buyurdu: "Kanı kazıyıp atarsın, sonra su ile çitilersin, sonra da üzerine (bol) su dökersin ve onunla namaz kılarısın." (Buhari, Hayız:19. Müslim, Hacc:382.).

Tıp İlminin Bu Konudaki Tavsiyeleri

"Aybaşı zamanında çamaşır değiştirmeye ve vücut temizliğine çok dikkat etmek lazımdır. Bu durumdaki kadının günü gününe yıkanması suretiyle, vücut temizliğine diğer zamanlardan daha çok itina etmesi gerekir. Bir kadın, müstesna vakalarda birkaç defa, fakat normal zamanlarda günde bir defa tenasül organlarını iyice yıkamak zorundadır. Yıkanmadan önce idrarını boşaltmak icabeder. Tenasül organlarına mümkünse lavanta çiçeği gibi kokular sürmek lazımdır. Çünkü lavanta çiçeği vücut kokusunu en iyi örten bir vasıta"dır." (Dr.

Frits Kahn, Tercüme Prof. Dr. Tevfik Remzi, Tenasül
Hayatımız,S.28.).

Bazı tembel ve miskin kimselerin yaptıkları gibi halk arasında pis kokuları yaymak ve halkı rahatsız etmek İslamiyete aykırıdır. Cehaletten doğan ve dinimize de şiddetle aykırı olan bu gibi adet ve davranışları terketmek her müslümanın vazifesidir. Ayrıca yıkanma amacıyla veya temizlik düşüncesiyle bazı hanımlar vaginaya ellerini sokarak yıkamaya kalkışırlar. Eller her zaman mikrop taşıyan organlardır. Sonra tırnaklar vaginayı ve rahim ağzını tahriş edebilir. Bu sebeple eller gelişi güzel içeriye sokulmamalıdır. Zaten rahim ağzından salgılanan sıvı hazneyi temizler. Nasıl başaşağı tutulan bir bardak içerisinde birşey kalmıyorsa, vaginada da fazla birşey kalmaz, akar.

NİFAS

Nifas lügatta: Kadının doğurması manasına gelir. Şeriatta: Çocuk veya çocuğun ekserisi -Velew parça parça uzuvlar- organlar (halinde olsun) çıktıktan sonra rahimden gelen kan parçasıdır. (İbn-i Abidin, İst. Şamil Y.C.1,S.494.). Çocukun azı çıktıktan sonra kan gelirse nifas değildir. Kadın abdest alarak namazını kılar. Rükü ve sucuda imkan bulamazsa ima, (işaret) ile kılar. Geciktiremez, terkedemez.

Doğuran Kadın Hiç Kan Görmezse Nifaslı Olur mu?

- Evet olur.

Çocuğu göbeğinden doğurursa rahminden kan geldiği takdirde nifaslıdır. Çünkü doğumun akabinde kan rahimden çıkmıştır. Kan göbekten gelirse nifas değildir, yaralıdır. (İbn-i Abidin, İst. Şamil Y.C.1,S.494.).

Nifas: Doğumu takip eden kandır. Doğum yaptığı halde kan görmemiş olan kadının gusletmesi icap etmez. Bu Ebu Yusuf'un görüşüdür.

İmam-ı Muhammed'den de böyle rivayet olunmuştur. Fakat bu kadının abdest alması vacib olur. Çünkü çocukla beraber pislik de çıkmıştır.

İmam A'zama göre: Böyle kadının gusletmesi gerekir. Alimlerin çoğu da bu görüşü almışlardır. (Fetevayı Hindiyeye, Ank. Akçağ Y. C.1 ,S.132.).

Nifasın Müddeti İle İlgili Meseleler:

Nifasın en az müddeti, kanın, bir saatlik olsun bulunmasıdır. Son haddi ise kırk gündür. Fetva bunun üzerinedir.

Eğer kan, ilk başlangıçta veya adetlilerde, kırk günden fazla olursa - yukarıda işaret edildiği gibi- bunun kırk gününün nifaslı olduğuna itibar edilir.

İki kan arasında temizlik (kansızlık hali)15 günden fazla bile olsa, Ebu Hanife (r.a.)'ye göre, bu -zaman- da nifastır. Fetva da bunun

üzerinedir. (Fetevayı Hindiyye, Ank. Akçağ Y. C.1,S.133.).
Bir kadın çocuk doğurduktan sonra, kan görüp bir müddet sonra kırkı içinde kan kesilip temizlik gördükten sonra, kırkının sonlarında yine kan görse, bu kan arka arkaya gelen kan hükmündedir. Ve kadının nifası ikinci kanın bitimi veya kırk gündür. (Kadın İlmihali, H. Cemal Öğüt.ist. Bahar Y.S.131.).

Nifas müddeti içinde görülen temizlik de nifastan sayılır. Mesela: On gün kan gelip, beş gün kesildikten sonra tekrar on gün kan gelecek olsa bu yirmibeş günün hepsi de nifas müddeti sayılır. (Büyük islam İlmihali, Ö.N.Bilmen, Bilmen Y.İst.S:71.).

Nifasta kırk günün arasına giren temizlik İmam A'zam'a göre ister 15 gün ister daha az veya daha çok olsun fasıla (ara) teşkil etmez. Temizliğin iki tarafındaki kan devam üzere akan kan gibi sayılır.

Fetva da buna göredir

İmameyn'e (İmamı Muhammed ile Ebu Yusuf) göre ise, 15 gün fasıla -ara- teşkil eder. Kadın doğurduktan sonra bir gün kan, 38 gün temiz ve bir gün kan görürse İmam A'zama göre bu 40 gün nifastır. İmameyne göre yalnız ilk gün gördüğü kan nifas sayılır. (İbn-i Abidin, İst. Şamil Y.C.1 ,S.474.).

İlk defa lohusa olan kadının nifas kanı 30 gün sonra kesilse, sonra 45 gün tamam olmadan yine kan görse, bunun 40 günü nifastır. Çünkü nifasla hayız arasındaki temizlik müddeti 15 gün olmamıştır. İkinci kan özür kanıdır. Böyle durumlarda nifasın müddeti 40 gün sayılır. (Kadın İlmihali, H. Cemal Öğüt,İst. Bahar Y.S.132).

Lohusa olan bir kadının, mesela her zamanki lohusalığında adeti 40 gün iken, bu defa 20 gün kan görüp kesilse, sonra 19 gün temiz kalsa, evvelki adeti olan 40 günü tamamlamadıkça kocasıyla cinsi münasebette bulunamaz. (Kadın İlmihali, H. Cemal Öğüt İst. Bahar Y.S.133.).

Eğer lohusa bir kadın, 40 günü geçmemek şartıyla, adetinin dışında kan görse, mesela, adeti 20 gün iken 15 günde kan kesilse veya kan 25 gün devam etse, birinciye göre, adeti 15 gün, ikinciye göre de, adeti 25 gün olmuş olur. (Fetevayı Hindiyye, Ank. Akçağ Y. C.1 ,S.140.).

Nifasın Hükmü:

Genelde nifas, her şeyde hayız gibidir. Daha önce hayız ve nifas hakkında müşterek hükümler bölümünde anlatılmıştır. Yani Nifaslı kimse de hayızlı kimse gibi Kur'an okuyamaz, camiye giremez, Kabeyi taraf edemez, v.s. (İbn-i Abidin, ist. Şamil Y.C.1,S.495.).

İkiz doğuran, ilk çocuğu doğurduğu andan itibaren lohusadır. İkizlikte şart iki çocuk arasındaki zamanın altı aydan az olmasıdır.

Üçüz olması halinde de, üçüncü ile ikinci arası da yine böyledir.

Fakat, birinci ile üçüncünün arası altı aydan fazladır.

Sahih olan, ikizliğin şartı;yüklülüğün bir olmasıdır. (İbn-i Abidin, ist.

Şamil Y.C.1,S.498. Fetevayı Hindiyeye, Ank. Akçağ C.1,S.133.). Kadının nifaslı olması için, çocuğun yarısından daha fazla kısmının çıkması gerekir. (Fetevayı Hindiyeye, Ank. Akçağ Y. C.1 ,S.132.).

Düşük Çocukla İlgili Mes'eleler:

Çocuk karında parçalanmış ve ekserisi de çıkmış bulunsa; eğer, düşüğün tırnak, parmak, saç gibi uzuvlarından bazıları bel olmuşsa, kadın lohusa sayılır. Aksi taktirde kadın lohusa sayılmaz. (Fetevayı Hindiyeye, Ank. Akçağ Y. C.1 ,S.132.).

Eğer düşüğün, uzuvlarından hiçbirisi belli olmamış ve açığa çıkmamışsa, o kadın için lohusalık yoktur. Eğer o kadını hayızlı saymak mümkün olursa, kadın hayızlı sayılır. Bu mümkün olmazsa, kadının kanı, istihaza (özür) kanıdır.

Bir kadın, düşükten önce veya sonra kan görür ve düşüğün yaratılışı da açık (uzuvları belli) olursa, kadının önceki görmüş olduğu kan, hayız kanı değildir, düşükten sonra kan gördüğü için, o kadın lohusa sayılır. Fakat, düşüğün yaratılışı (uzuvları) belli olmamışsa önceki gördüğü kan; eğer, kadını hayızlı saymaya imkan varsa, hayız kanıdır. (Fetevayı Hindiyeye, Ank. Akçağ Y. C.1 ,S.132.).

Azası belli olmayan çocuğu düşüren kadından gelen kan üç gün devam eder ve ondan önce geçmiş hayızından sonra tam bir temizlik devresi geçerse hayızdır. Temizlik devresinin geçmesi iki hayız arasında fasıla (ara) teşkil etmek için lazımdır. Kan üç gün devam etmez de ondan önce tam bir temizlik devresi geçerse, yahut üç gün devam eder de ondan önce tam temizlik devresi geçmezse veyahut hem üç gün devam etmez, hem de önceden tam temizlik devresi geçmezse gelen kan istihaza (özür) dır. (İbn-i Abidin, ist. Şamil Y.C.1 S.503,504.). Ceninin hali yani azası belli mi değil mi, bilinmezse mesela; çocuğu helada düşürür de devam üzere kan gelirse bakılır. Mesela; hayız 10 gün, temizlik devresi 20 gün, nifas da 40 gün ise çocuğu hayızının ilk gününde düşürdüğü taktirde 10 gün namazını yüzde yüz bırakır. Zira bu kadın ya hayızlı, yahut nifaslıdır. Sonra yıkanarak 20 gün namazını şüphe ile kılar. Çünkü nifaslı veya temiz olması ihtimali vardır. Sonra 10 gün namazını yüzde yüz bırakır. Zira ya hayızlıdır, yahut nifaslı. Sonra yıkanarak 20 gün yüzde yüz bilerek namaz kılar. Bu kırk günü tamamlamak içindir. Ondan sonra adeti 10 gün hayız, 20 gün temizlik devresi olur. Çocuğu hayız günlerinden sonra düşürürse, o vakitten itibaren temizlik devresindeki adeti kadar şüphe ile namazını kılar. Sonra hayızdaki yüzde yüz bildiği adeti kadar namazını terk eder.

Kadının hayızı kesilmekle hamilelik günlerinin sayısını da bilmezse, kadın yüz yirmi gün kan görmezde sonra çocuğu helada düşürürse, çocuk azası belirli sayılır. (İbn-i Abidin, İst. Şamil Y.C.1,S.504.).

İSTİHAZA- ÖZÜR

İstihaza -özür- kanı: Adet ve Lohusa günleri dışında cinsel organdan akan kokusuz kandır. Yani adetli kadında üç günden az ve 10 günden çok, lohusa kadında ise 40 günden çok olarak gelen kandır.

İSTİHAZA İLE İLGİLİ MESELELER:

İstihaza kanı: İnce olup, kokusu yoktur. Burundan gelen, tam bir namaz vaktinde daimi surette akan kan gibidir. İstihaza kanının devam ettiği kadın, tertemiz kadın gibidir. Her türlü ibadetini yapar, orucunu tutar, Kur'an okur, Kabe'yi tavaf eder, ailevi münasebette bulunabilir.

Gusül de gerektirmez.

Delili: İbn Mace'nin Süneninde: "Hz. Peygamber (s.a.v.), Fatıma binti Ebi Hubeyş'e hayız günlerinde namazdan uzaklaş, sonra (hayız müddeti bitiminde) yıkan ve (kan devam etse de) her namaz için abdest al Velew ki kan hasırın üstüne damlasın" buyurdular.

Kendisinden özür kanı gelen bir kadın, öğle namazı vaktinde abdest alıp namazını kılsa, sonra kan kesilse, bu kadının namazı tamamdır.

Fakat abdest alıp henüz namaza başlamadan evvel veyahut namaz kılarken kan kesiliverirse, abdestinin kıymeti kalmaz. Yeniden abdest alıp namazını kılması icabeder. (İbn-i Abidin, İst. Şamil

Y.C.1,S.492,493.).

Hamile kadından gelen kan istihazadır. (Gurer ve Dürer, İst. Eser Y.C.1 ,S.80.).

Küçük kızdaki (9 yaşından küçükten) gelen kan istihazadır. Bir kadının hayızının bitimi olan 55 yaşını geçtikten sonra kan görse, o hayız olmaz. (Kadın İlmihali, H.Cemal Öğüt, İst. Bahar Y. S.34.).

Özürlü Sayılmanın Şartı:

Bir namazın kamil vaktine kadar kadında kan devam edip vaktinin tamamını kaplamadıkça, özürlü hükmü kadında sabit olmaz. Yine, namaz vakti içinde abdest alıp, namaz kılacak kadar hadesten (pislikten, kandan) temiz olarak bir zaman bulunmazsa, ancak o zaman özür sahibi olur. Özürlü, her farzın vakti için abdest alır ve o abdest ile o vakitte farz ve nafilenden dilediği namazı kılar. Hanefilerce özürlünün abdestini vaktin çıkması bozar. (Gurer ve Dürer, İst. Eser Y.C.1 ,S.84)

Özürlü Olan Kadının Her Namaz İçin Gusletmesi Gerekir Mi?

Her namaz için gusletmek büyük bir külfeti beraberinde getirmekte ve kişinin günlük işlerini aksatacak ölçüdedir.

İslam, her konuda temizliğe gereken önemi vermekle beraber, kolaylığı da sağlamaktadır.

Hanefilerce: Özürlü kadın, temiz kadın hükmündedir. Yani; namazını kılar, orucunu tutar, Kur'an okur, cinsel temasta bulunabilir. Ancak her namaz için bir abdest alır, gusletmesine gerek yoktur.

Özür kanı sürüp giderken bu arada ayhali başlarsa ve kendiside bunu

ayırd edebiliyorsa o zaman namazı bırakır. Ramazan ise, o süre içinde oruç tutamaz ve ailevi münasebette bulunmaz. Süre dolunca bir defa gusleder ve sonra her namaz için abdest ibadetine devam eder. Özürlü kadın, Abdest almadan önce tenasül organını iyice yıkar ve temiz bir pedle iyice kendini korur. (Kaynaklarıyla Ahkam Hadisleri, Celal

Yıldırım, Uysal Y. Konya, C.1,5.396.).

İstihaze Kanı Gören Kadınla İlişki Kurmak:

"Ümmü Habibe, İstihaze kanı görür ve kocası da onunla ilişki kurardı." (Ebu Davud).

Bu hadis, kan akma halinde bile olsa İstihaze (özür) kanı gören kadınla kocasının münasebette bulunmasının caiz olduğuna delildir.

Cumhurun görüşü de budur.

Ancak, kocanın gücü yettiğince bundan uzak durması kadın açısından elbetteki daha uygundur. Çünkü ayhali gören kadının rahatsızlığı, İstihaze kanı gören kadında da sözkonusudur. Hemen bu kanın bir hastalık belirtisi olma ihtimal büyük olduğundan bir an önce tedavisine gidilmesi, hem kadın sağlığı, hem aile huzuru için gereklidir

TEMİZLİK, ÇEVRE VE CİNSEL HAYAT

Sünnetli Olmak:

Erkek cinsel organı bölümünde anlatılacaktır.

Bıyık-Sakal Ve Cinsel Hayat:

Bıyık-sakal veya sakaldan bağımsız olarak yalnızca bıyık bırakacak

Mü'min şekle ve temizliğe son derece önem vermek mecburiyetindedir. Zira ağıza sarkan bıyık hele hele iyice de yıkanıp güzel kokularla kokulandırılmazsa cinsel nefrete ortam hazırlayabilir.

Çünkü dudaklar sevişmenin ana unsurlarıdır.

Allah'ın Resulü'nün hadislerine göre sakalın bir tutamı aşmayacak şekilde kişinin vücut yapısı ile uyumlu olması gerekir. Bıyığın ise üst dudak derisi açıkça görülecek şekilde kısa olması lazımdır.

Bunun içindir ki Allah'ın Resulü:

"Bıyığımı kısaltmayan biz(im yaşayışımız üzerinde olanlar)dan değildir" (Tirmizi, Edeb: 16 (Hn:2762).) buyurmuşlar, cinsel mahzurunu da tarihî bir gerçeği dile getirerek şöyle açıklamışlardır: -Bıyıklarınızı (dudaklarınızı aşmayacak şekilde iyice) kısaltınız. İsrail oğulları bıyıklarını kısaltmadıkları için (bazı) kadınları zina ettiler.

(C.Sağır: 2/87.)

AİLENİN HUZURU İÇİN OLUMSUZ DIŞ CİNSEL ETKİLERDEN KORUNMAK GEREKİR.

a) Aile hayatında haremlik ve selamlığa, tesettüre, dikkat edilmeksizin akraba ve komşularla karışık oturmamak, aileyi dış cinsel etkilerden korur.

b) Ahlaksız ve zinakar kadınlardan korunmak gerekir.

Olumsuz Ortamlar ve Arkadaşlar:

Erkek kendisini aşıkdaşlığa götürecek, zinaya düşürecek iş ortamlarından kaçınmalıdır. Haram eğlencelere ve zinaya düşkün kişileri dost edinmekten sakınmalıdır.

Koca, eşinin vücut özelliklerini kocasının veya çocuklarının yanında anlatabilecek tipte kadınlarla da komşuluk ilişkileri kurulmasına müsaade etmemelidir.

Televizyon ve Basın:

Eğer televizyon varsa ve kullanılıyorsa programlar özenle seçilmelidir. Fizik yapıları kafada ve kalbde yer edecek oyuncuların rol aldığı cinsel sahneleri içerici programlardan mutlaka sakınılmalıdır.

Televizyon programları gibi okunacak gazete ve dergiler de titizlikle seçilmelidir. İslamî îman ve ahlak değerleriyle çatışıcı yazı ve resimleri içeren basın ürünleri katiiyetle eve sokulmamalıdır.

Televizyon ve basın üzerinde hassasiyet gösterilmedikçe ailenin genelde İslamî özelde cinsel mazbutiyetini korumak pek güçtür.

Çünkü büyük sanatçılar olarak tanıtılan nice ünlü fahişeler, homoseksüeller, seviciler, ardamarları çatlamış çift şahsiyetli erkekler ve kadınlar televizyon ve basın yoluyla evlerimize hatta yatak odalarımıza kadar girebilmektedirler.

Allah'ın Resulü "kötü dosttan sakın" buyurmuştu.

Eşler, Cinsel Cazibelerini Oluşturmak Ve Geliştirmek için Vücudu ve Dişleri Temiz Tutmalıdır:

Ağız, ön ve arka uzuvları ile koltuk altları pis kokular neşreden vücutların, arzuyla birleşemeyecekleri, şehvet galeyanı halinde birleşseler bile sonradan tiksinti duyacakları şüphesizdir.

Vücut Temizliğinde Dikkat Edilecek Konular:

a) Küçük ve büyük abdestten sonra mutlaka su ile temizlik yapmak.

b) Cinsel ilişkiden önce yıkanılmıyorsa, mutlaka haftada bir defa baştan aşağı yıkanmak.

c) Peygamberimiz tarafından yasaklandığı için kırk günü aşan temizlik erteleme, haram olacağından bu süreyi geçirmemek şartıyla uygun aralıklarla tırnak kesmek, koltuk altı ve etek bölgeleri kıllarını gidermek. (İbni Mace, Tahareti Hn:295.) Peygamberimizin emirlerine aykırılık ve gayr-i müslim kadınlara benzemek olacağından özellikle kadınlarımızda görülen tırnak uzatma yasağından korunmaya çalışmalıyız.

d) Allah'ın Resulü "Saçı olan kişi (temizleyerek ve tarayarak) bakımına önem versin" (Ebu Davud.) buyurduğundan saçları temiz ve bakımlı tutmak.

Allah'ın Resulü askerî seferlerinden dönüşünde Medîne dışında sahabilerine şöylece talimat verirdi:

"-(Evlerinize gitmek üzere akşama kadar acele etmeyiniz. Geldiğiniz haber alan eşlerinize) biraz zaman veriniz ki saçları dağınık olan kadın taransın. Kocasını seferde olduğu için temizliğini yapmamış kadın da (koltuk altı ve) etek traşını olsun." (Buharî, Nikah:121. Mişkalü'l-Mesabih, Hn: 3088.)

Diş Temizliğinin Cinsel Önemi:

Diş temizlemenin genel vücut sağlığı bakımından önemi büyük olduğu gibi cinsel tatmin bakımından da büyüktür.

"Eğer ümmetime (bana inananlara) ağır geleceği endişesini taşımasaydım (öğütlemekle yetinmez) her namaz (abdestin) da mutlaka (misvak kullanarak) dişlerini temizlemelerini emrederdim." (Allah'ın Resulü'nün döneminde diş temizliği misvakla yapıldığından diş temizliği ile ilgili hadislerde daima misvak geçmektedir.

"Misvak": Bir nevi fırçadır. Ağaç köklerinden istifade edilir. Diş etinin masajı mevzuunda en idealdir. Fırçadan şu hususlar dolayısıyla tercih edilir: Fırçanın telleri kıl veya naylondur, kopup yutulması az da olsa mahzurludur. (Apandisit yapabilir.) Misvakın telleri nesc-i nebatîdir yutulmasında ötürü kadar mahzur yoktur. Sonra elyafı da gürdür ve daima uçundan eksildikçe altından yenisi çıkarılarak tazelenir. Hatta kendisinde az da olsa antiseptik bir üsare de vardır ki ağızdaki mikropların hastalık yapmasına mani olabilir.

Misvak'ın en iyisi "Hicaz" da bulunan "Arak" denilen bir ağacın kökünden elde edilir. Şayet Arak ağacından misvak bulunmazsa, dut ve zeytin kökü dallarından istifade edilir..."

Dr. Beşir Akınal'ın kaleminden aktardığımız özellikleri sebebiyle hem de ekonomik bir yatırımı ve pazarlamayı gerektirmemesi nedeniyle misvak bizim de tercihimizdir. Üstelik taşınabilme kolaylığı da vardır.

Bütçeyi de zorlamaz. Avrupa'da 18. yüzyıllarda diş fırçası kullanılmaya başlanmasına karşın İslam dünyasında bir dört yüz küsur yıldır kullanılması dini öğüt olması yanı sıra edinme, taşınma ve kullanma kolaylığı sebebiyle olsa gerektir.)

Sevişmeyi başlatıcı ve hazzını geliştirici en mühim organ ağızdır; dil ve dudaklardır.

Diş sağlığına önem verilmediği için kokacak bir ağzın veya yıkanıp misvaklanmadığı -fırçalanmadığı- için dişleri arasında yemek kırıntıları bulunan bir ağzın sevişmeyi olumsuz yönde etkileyeceği, ilişkinin şiiiriyetini gidereceği, üstelik nefretimsi duygular da oluşturabileceği açıktır.

Hanbelî mezhebi bilginlerine göre, fena ağız kokusu eşlere evliliği sona erdirmeye davası açmak hakkını veren sebeplerdendir.

Sigaranın Cinselliğe Etkisi:

Tıbbî bakımdan zararlı ve de israf olan sigaranın bir diğer sakıncası da cinselliği olumsuz yönde etkilemesidir. Zira fena kokusu bütün

vücuda ve ağıza sinen ve de dişleri sarartan sigaranın, sigara içmeyen eşin sıhhatini ve cinsel mutluluğunu etkileyeceği açık bir gerçektir. Bu sebeble sigaradan dişleri sararmış, kokusu ağızına ve tüm vücuduna yayılmış bir erkek, bu haliyle sigaradan hoşlanmayan hanımına büyük zulüm ve işkence etmektedir. Müslümanın müslümana zulmü haramdır. Sigaranın cinsel iktidarsızlığa ve kadının cinsellikten tiksinsmesine sebep olduğu zararlar hakkında daha geniş bilgi için "İktidarsızlık" ve "Cinsel Soğukluk" konularına bakınız. Dişleri sapsarı ve leş gibi sigara kokan erkekler, bu halleriyle eşlerini nasıl öpüyorlar, nasıl seviyorlar?! Veya tersi de olabilir. Sigara içen bir hanım, sigara içmeyen eşine nasıl yaklaşıyor?! Hayret ediyorum doğrusu...

SÜSLENMEK VE KOKULANMAK

Kadının ve Erkeğin Süslenmesi:

Kadının kaşlarını inceltip hilal şekline sokması, gözünün rengini değiştirmesi, yüzüne ve ellerine çeşitli maddeler sürerek rengini çekici kılması, takma kirpik kullanması, dişlerini traş edip küçültmesi ve aralarını açtırması, takma saç (peruk) kullanması, yüzüne, el ve kollarına döğme yaptırmayı tahrimen mekruh sayılmıştır. Zira bu gibi sun'i güzellik hem yabancı erkeklerin dikkatini çeker, hem de kadın olduğundan başka görünmeye başlar. Her iki durumda da fazîlet, ciddiyet, vakar yoktur. Aynı zamanda Allah'ın yaratıp verdiği ten ve rengini, yüz şeklini değiştirme söz konusudur.

Şüphesiz kadının kocasına karşı kendini son derece temiz tutması, güzel koku sürmesi ve tertemiz elbise giymesi müstehabdır. Başkası görsün diye kendini süsleyip sokağa çıkması ise haramdır. Çünkü İslam fitneye sebebiyet verecek, şehvetleri tahrîk ve teşvikte bulunacak her türlü söz ve davranışı yasaklamıştır.

İbn Ömer (r.a.) dan yapılan rivayete göre: "Peygamber (s.a.v.) Efendimiz başkasının saçını takana ve taktırana, döğme yapana ve yaptırana lanet etmiştir." (Buhari/tifsîr: 59, libas: 83- Müslim/libas: 115, 117, 119- Ebü Davud/terecül: 5. Tirmizî/libas: 25, edeb: 33- Nesaî/zînet: 22, 24- İbn Mace/nikah: 52- Ahmed: 1/251, 230).

İbn Mes'ud (r.a.) den yapılan rivayete göre, adı geçen şu haberi vermiştir:

"Allah (c.c.) güzel görünmek için döğme yaptıran kadınlara, yüzünün kıllarını aldırarak kadınlara, dişlerini tıraş ettirerek aralarını açtıran kadınlara, Allah'ın yarattığı (biçim, renk ve görünümü) değiştiren kadınlara lanet etmiştir."

İbn Mes'ud (r.a.) devamla diyor ki: "Allah'ın Resulü'nün lanetlediği kimseyi ben niçin lanetlemeyeyim..." (Buharî/tefsîr: 59, talak: 5), libas: 82, 84, 85, 87- Müslim/libas: 120- Tirmizî/ edeb:33).

Kadınlar için bazı şeyler yasaklanmışsa, bunda birçok hikmetlerin söz

konusu olduğuna kısmen değinmiş bulunuyoruz. Diğer yandan kocularına çekici görünmeleri için kına ve benzeri maddeler kullanmaları, güzel koku sürmeleri, temiz ve güzel elbise giyinmeleri, evlerini ve çevrelerini her çeşit kötü kokudan arındırmaları sünnettir.

Nitekim Hz. Aişe (r.a.) diyor ki: "Osman b. Maz'un'un eşi yanıma geldi. Daha önce bu kadın saçına kına sürer, güzel kokular sürünür, düzenli giyinirdi. Bu defa onu çok değişik bir halde gördüm. Kendisini adeta ihmal etmişti. Bunun üzerine sordum: "Kocan evde midir, yoksa bir sefere mi çıktı?" Kocasının evde olduğunu söyleyince, "Bu halin nedir?" dedim. O da şöyle cevap verdi: "Osman hem dünyayı, dünyalılığı, hem de kadınları istemiyor..." Sonra durumu Resülüllah'a arzettiğimde, Efendimiz (s.a.v.) Osman'ı bu ihmalından dolayı kınayıp uyardı..."

Ayrıca Hemmam kızı Kerîme, Hz. Aişe'yi (r.a.) Mescid-i Haram'da ziyaret edip soruyor: "Ey mü'minlerin anası! Kına hakkında ne buyurursun?" Hz. Aişe (r.a.) ona şu sevabı veriyor:

"Gönül dostum Resulüllah (s.a.v.) kınanın rengini beğenir, fakat kokusunu pek sevmezdi. O bakımdan kına kullanmak haram değildir. İki ayhali arasında veya her ayhaliinde kullanabilirsin." (Müsned-i Ahmed: 2/226- 3/100, 108- 4/42, 1 63- 5/67- 6/117).

Peygamberimiz (s.a.v.) şöyle buyuruyor:

"Elbisenizi yıkayınız. Saçlarınızı düzeltiniz. Dişlerinizi misvaklayınız. Tertemiz olmaya ve güzelleşmeye çalışınız. Zira İsrailoğulları böyle yapmadığı için kadınları zinaya düştüler." (C. Sağır: 1/48)

İslam Dini giysi ve takı güzelliğinin iki ana unsuru olan tabîi ipek ve altını erkeklere haram, kadınlara ise helal kılmıştır.

İslam Bilginleri, Kadının Vacib Olan Kadınsı Görevlerini Şöyle Belirlemişlerdir:

"Yatağına girdiği zaman nefisini kocasına arzetmek,
Gıyabında kocasına cinsel ihanette bulunmamak,
Hoş kokulu olmak,

Ağız misvak ve miskle tertemiz tutmak,
Kocasını evde iken onun için süslenmek,

Kocasını evinden ayrılıp bir yere gittiği zaman süsü bırakmak kadının vacib görevleridir". (Ali Rıza Demircan, İslama Göre Cinsel Hayat, Eymen Y. ist. 1996, s:150)

Kadının kocası için giysi ve takı ile süslenmesine hiç bir sınır olmadığı gibi makyaj yaparak süslenmesine de bir sınır yoktur.

Makyajda kullanılan maddelerin bileşiminde domuz yağı bulunmamalı ve bu maddeler, gusül abdesti alınırken suyun deriye temasına engel teşkil etmemelidir.

Güzelleşmek ve cinsel cazibeyi artırmak yolunda kadın için getirilmiş bulunan yasaklar, yalnızca yaratılış düzenini değiştirme vasfında olan

yasaklardır.

Bu yasaklar kaş almak, diş inceltmek, dövmek yaptırmak, peruk takmak, tırnak uzatmak, burun, göğüs ve kalça gibi organlara estetik ameliyatlar yaptırmaktır.

Bu süslenmeler, bağımsız bir evde oturan ve na mahrem (evlenmelerine engel olmayan) erkeklerle irtibatı bulunmayan kadının her zaman yapabileceği süslenmedir.

Cinsel hayatı tatmin amacına erdirmek için yapılacak süslenmeler, daha bir etkileyici olmalıdır.

EŞLERİN BİRBİRİ İÇİN SÜSLENMESİ

İbni Abbas (r.a.) dedi ki: "Karım benim için süslendiği gibi ben de onun için süslenirim. Ondaki haklarımın tamamını almak istemiyorum ki o da bende haklarını tamamıyla benden istemesin. Çünkü Yüce Allah şöyle buyurmuştur: "Erkeklerin kadınlar üzerinde hakları bulunduğu, gibi kadınların da erkekler üzerinde hakları vardır."

(Kur'an-ı Kerim, Bakara:228.)

Evet, kadınların çarşı pazarda, caddelerde v.s. her yerde başkaları için süslenmeleri yerine evlerinde kocaları için süslenmeleri daha güzeldir.

Kadınlar dışarda sade giyimleriyle ihtiyaçlarını gidermelidir.

Aynı şekilde erkek de karısının hoşuna gidecek şekilde karısına karşı süslenmeli, karısını yabancı erkeklerle muhtaç etmeyecek şekilde temizliğe, güzel kokuya, ağız ve diş temizliğine, tırnak temizliğine, uzamış saç ve sakalının traşına dikkat etmelidir. Fiziki ve cinsel yönden karısını doyurmalıdır ki kadın, başka erkeklerle ilgi duymasın. Halife Hz. Ömer'in (r.a.) yanına üstü başı tozlu, dağınık saçlı bir adam girdi. Yanında karısı da vardı. Kadın Hz. Ömer'e hitaben:

- Ey mü'minlerin emîri! Beni bu adamdan kurtar, dedi. Hz. Ömer kadının, kocasından hoşlanmadığını anladı. Sonra da adamdan hamama gitmesini, tıraş olmasını ve tırnaklarını kesmesini istedi.

Adam dışarı çıktı ve kendisinden istenilen şeyleri yaparak tekrar döndü. Hz. Ömer ona, karısının yakınına gelmesini emretti. Adam yaklaştı; fakat öylesine değişmişti ki kadın ona tanımakta güçlük çekti ve boşanma davasından vazgeçti. Hz. Ömer de:

"Hanımlarınız için işte böyle yapın. Allah'a andolsun ki, siz onların sizin için süslenmelerinden nasıl hoşlanıyorsanız, onlar da sizin kendileri için süslenmenizden hoşlanırlar!" dedi.

Süs, eşlerin şehvetini harekete geçirir, gözlerini doyurur ve eşlerin güzelliklerini ortaya çıkarır. Böylece de eşler arasındaki sevgi ve ülfetin devamını sağlar.

Günümüzde bir erkek, günlük yaşamında sabah evinden işine gidinceye kadar birçok yönden cinsel tahriklerle ister istemez karşılaşmaktadır. Caddeler, sokaklar giyimli görünen fakat erkekleri tahrik eden dar pantolonlu, dar giysili veya mini etekli yarı çıplak

kadınlarla doludur. Erkek, evinden işine varıncaya kadar çıplak kadın ve gazetelerle cinsel tahrike uğramaktadır. İş yeri de İslamî ahlak ve duyarlılığa uygun değilse, iş yerinde de sürekli cinsel tahrikle karşılaşmaktadır. İş arkadaşları arasında müstehcen gazete okuyanlar, vıcık vıcık cinsel konuşmalar, seksî şarkı ve türküler vesair şeylerle sürekli cinsel tahrikle başbaşadır...

Bütün bu tahrikler sonunda akşam evine dönen bir erkek, iş yorgunluğu yanında cinsel tahrikler sonucu gönül yorgunluğuyla da dönmektedir. Evdeki hanım ise, erkeğin yaşadığı bu gönül yorgunluğundan habersizdir. Evinde ev işleriyle ve çocuklarıyla meşgul olmuş ve o da yorulmuştur ama evinde olduğundan cinsel tahrikle karşılaşmamıştır. Genelde kültürsüz veya ince fıkirsiz kadınlar, erkeğin yaşadığı bu sorunlar karşısında akşamleyin evinde kendisini güzel giyimli, temiz ve bakımlı bir hanımın güler yüzle kapı açmasını özlediğini idrak edemezler ve ona göre hazırlanmazlar.

Aksine, gün boyu lüzumsuz şeylerle oyalanıp akşam erkek eve geleceği vakitte telaşa mutfak ve bulaşık işlerine dalmakta ve erkeğe yağlı, kokulu veya kirli bir vaziyette kapı açmaktadırlar. Çarşıda, işyerinde temiz, güzel giyimli ve güzel kokulu kadınları gören erkek, evinde böylesine bakımsız bir kadınla karşılaşınca, eşine iltifat yerine kızmakta, gazetesıyla veya televizyonla meşgul olmakta ve kadını ihmal etmektedir. Bunun sonucu ufak şeyler bahane edilerek aile kavgaları çıkmakta ve aile mutluluğu kaybolmaktadır. Bu mutsuzluk ve isteksizlik yatakta da yaşanmaktadır. Aile kavgalarının temel gizli sebeplerinden en önemlisi; eşlerin birbiri için süslenme ve cinsel tatmin yollarını ihmal etmeleridir...

Halbuki akıllı ve uyanık kadın, tüm ev işlerini sabahın belirli saatlerinde planlı ve programlı bir şekilde bitirdikten sonra akşam eşi için dinlenmiş, temizlenmiş, güzel elbiseler giyinmiş ve süslenmiş bir şekilde eşini güler yüzle karşılar ve beklediği ilgi ve iltifatı bulur.

Yatakta da kocasının ilgi ve iltifatını duyacak şekilde istekli ve aktif davranır. Kocasını cinselliğe doyurur. Böylelikle erkek, sokağın tahrik ve tahriplerinden korunmuş olur.

Veya tersi de olabilir. Ev işleri ve çocuklarla yorulan kadın, karşısında kendisini anlayışla karşılayacak ve gönül yorgunluğunu giderici bir iltifat bekler eşinden. Eşinden alacağı küçük bir hediye, çiçek vs. onun tüm fiziki ve gönül yorgunluklarını gidermeye kafidir. Birçok erkek de bunu ihmal etmekte ve herşeyi eşinden beklemektedir.

Süslenmek her ne kadar önemli ve gerekliyse de kadının süslenmekte aşırılığa sapmaması, kendini sırf süslenmeye kaptırmaması, bu işi kendisi için en büyük meşguliyet haline getirmemesi gerekir. Bu tür hareket, kadının hafifliğini, cahilliğini ve sığ düşünceli olduğunu gösterir. Çünkü hayat, yalnızca cinsellikten ibaret değildir...

Yasaklanan Süslenme Şekilleri:

- 1- Dövme yaptırma ve dişleri seyreltme.
- 2- Kaşları aldırma.
- 3- Peruk kullanmak.
- 4- Estetik ameliyat.
- 5- Tırnak uzatmak.

KOKU VE CİNSEL HAYAT

Koku, cinsel tatmine ortam hazırlayan güzelliklerin başında gelir.

Hz. Peygamber (s.a.v.):

"Dnyanızdan bana kadınlar ve güzel kokular sevdirdi. Mutluluğun doruğuna da namazda erdirildim." buyurmuştur. (C.Sağır, 1/146.

Müsned, 3/128. Nesai, 7/62.)

Allah'ın Resl'nn vücudu ve teri pek güzel kokardı. Böyle iken, O güzel kokular kullanır, kullanılmasını da teŖvik buyururdu.

Hz. Peygamber (s.a.v.) buyurdu ki:

"Dnyanızdan ç Şey bana sevdirdi: Kadın, güzel koku ve göz aydınlığım olan namaz." (Nesai, Ahmed b. Hanbel.)

Kadının Kokulanması:

a- Güzel koku, kadınlar için bütünüyle cazibe unsuru olduğundan mü'min kadının güzel koku sürünerek evinin dıŖına, yabancı erkeklerin arasına çıkması yasaklanmış; haram kılınmıştır. İslam Dini, kadını eŖine karŖı olabildiğince dıŖı olmaya çağırırken mahrem (evlenmeleri yasak) olmayan erkekler için de korunmaya çağırmaktadır. Yani kadın, evinde güzel ve ateŖli dıŖarda iffetli olmalıdır.

Allah'ın Resl Şöyle buyurur:

"Her hangi bir kadın, kokulanır sonra da kokusunu (alarak kendisine alaka) duymaları için bir topluluğun yanına çıkarsa, o zinacıdır. Şüphesiz (harama bakan) her göz de zinacıdır". (Ebu Davd, K. Libas. Ahmet b. Hanbel. Nesai.)

Kadın Adet Halinde De Kokulanmalıdır:

Kadın, kocasına karŖı cinsel cazibesini korumak ve artırmak için kokulanacağından cinsel cazibesinin zayıfladığı adet döneminde, özellikle kokulanmalıdır.

Güzel Koku Ve EŖler Arasındaki Sevgiye Etkisi:

Kadının kocası için süslenip güzel koku sürünmesi, aralarında sevgi ve lfetin meydana gelip geçimsizlik ve nefretin ortadan kalkması için en güçlü sebeplerden biridir. Zira göz ve aynı Şekilde burun, kalbin rehberidir. Gz, bir manzarayı görür de ondan hoŖlanırsa, bu hoŖnutluğunu kalbe ulaştırır. Böylece sevgi ve hoŖnutluk meydana gelir. Bunun yanısıra çirkin bir manzara veya hoŖlanmadığı bir giysi ve kılık görürse, onu hemen kalbe iletir. Böylece hoŖnutsuzluk ve nefret meydana gelir.

Kadının Evinde Kocas ı İçin Süslenmesi Sevaptır:

Dinimizce her ne kadar, kadının sokakta ve sokak için süslenip, kokulanması günah ise de, evde karı-koca birbirleri için süslenip, kokulanabilirler. Hiç bir mahzuru yoktur. Bilakis Rasulllah (s.a.s.), kadının evde kocası için süslenmesini, boyanmasını, kokulanmasını önemle tavsiye etmiş ve: "İsrail kadınları sslenmedikleri için, onların erkekleri zinaya düşmüştür" der.

Müslüman ama cahil kadınların çoğu, kocasına cazip görünmek için, evinin içinde dahi süslenmeyi ve kokulanmayı İslama aykırı sanırlar, oysa kocasının karısına ta'zir cezası verebileceği konulardan biri de, süslenmesini istediği halde kadının sslenmemesidir.

GERDEK (ZİFAF) GECESİ

Evlenen bir çiftin ilk gecede gerdeğe girmesine "zifaf" denir. Zifaf gecesi nasıl davranması gerektiğini bilmeyen pek çok ge erkek ve ge kız bulunduğunu sık sık duyuyoruz. Bu geler zifaf gecesine bir c gibi bakıyor ve geceyi nasıl geireceklerinin şaşkınlığı altında adeta ecel terleri döküyorlar.

Oysa zifaf gecesi korkulması değil, sevinçle değerlendirilmesi gereken bir gecedir. İnsan, bilmediğinden korkar. Bilmedikleri konular hakkında yeterli bilgi edinirse korkusu kalmaz. Evlilik yaşamı boyunca o gecenin anıları belleklerimizden silinmeyecek güzel izler bırakabilir. Yeter ki o gece nasıl davranılması gerektiği konusunda bilgi sahibi olalım.

Biz bu bölümde gelerimizin ve ge kızlarımızın gereksinim duydukları bilgileri ayrıntılarıyla vermeye çalışacağız.

Pek çok çift için bu gece, aile yaşamının en önemli günüdür. Eşler birbirlerine karşı bu ilk gecede cinsel düzeyde de sevecen ve anlayışlı olurlarsa, mutlu bir evlilik yaşamının temelini atmış olacaklardır.

Bu olayın bazen yanlış bilgiler nedeniyle fazla büyütülmesi veya bu konuda bilgi sahibi olmama, erkeği ve ge kızı heyecanlandırmakta, mutluluğu tatmak yerine çevresinin beklentilerinin ağırlığı altında ezilmektedir. Erkek erkekliğini, kız da bakireliğini kanıtlamak durumundadır. Erkek, başaramama korkusu, kızda da cinsel ilişkiden aşırı acı duyacağı korkusu yaygındır. Bazı kesimde cinsel bilgi edinemeyen ge ifte, düğün törenleri sırasında sağdıç ve yenge denen yardımcıları tarafından ayrı ayrı cinsel bilgiler verilir.

Ülkemizde boşanmalar son 10 yılda iki misli artmıştır. Boşanma nedeni olarak ileri sürülen şiddetli geçimsizliğe sebep olan önemli nedenlerden biri de: cinsel uyuramazlıklar ve cinsel sorunlardır. Yapılan araştırmalar ülkemizde cinsel sorunların bilgi yetersizliğinden kaynaklanmakta olduğunu vurgular niteliktedir.

Bazı kesimde evlenen geler, cinsellik ile ilgili en sağlıklı bilgiyi

sağdıç ve yengeden almaktadır. Düğün gününe kadar ailesinden cinsellikle ilgili herhangi bir bilgi alamayan gence, adeta düğün töreninin bir parçası olarak kısa ve öz bir cinsel eğitim verilir.

Evlilikte cinselliğin normal olduğu vurgulanır. Yöresel geleneklere göre büyüklerin evlilik ile ilgili deneyim ve bilgileri gençlere anlatılır.

Bu bilgileri damada sağdıç, geline yenge verir. Düğün töreni başlayınca sağdıç, damat veya babası veya damadın yakın kan akrabası olan evli bir erkek tarafından seçilir. Sağdıcın mutlu bir aile kurmuş ve ailesine bağlı olmasına özen gösterilir. Yenge ise, gelin veya annesi veya gelinin kan akrabası olan evli bir kadın tarafından seçilir. Yengenin de mutlu bir evlilik yapmış ve hoşgörülü olmasına özen gösterilir. Sağdıç, düğün boyunca damada, yenge de geline zaman zaman evlilik, gerdek gecesi ve cinsellikle ilgili bilgiler verirler.

Ülkemizdeki geleneğe göre, ister şehirde ister köyde olsun gerdek gecesi en büyük rolü erkek üstlenir. Bekaretin bozulması fazla güç gerektirmez. Bu ilk birleşme şiddetli ve zoraki bir davranış olmamalı, her iki eşe doyum sağlamalıdır. Gerdek gecesinin izleri bütün bir evlilik veya yaşam boyu unutulmayacağından, eşler yanlış davranış veya gereksiz kırıncı sözlerden kaçınmalıdırlar.

Erkek eşine şefkatli ve nazik davranmalı, heyecanına sabırlı olmalıdır. Erkeğin saldırgan davranışı veya bekareti şiddetle bozmaya kalkması, genç kızı cinsel ilişkiden soğutur ve bundan sürekli kaçmasına neden olur.

Gerdek Gecesindeki Başarının Yolu; Cinsel Bilgidir:

Gerdek gecesi. İlk gece. Üstüne şarkılar, türküler söylenilmiş, romanlar yazılmış, nice gencin yıllar yılı düşlerine girmiş olan konu! Kimi çiftler için sanki cennete açılan bir kapı, bir murada eriş. Kimi gençler için anlatılmaz bir kabus, bir utanç uçurumu, bir hayal kırıklığı, bir dehşet zindanı... Gerdek...

Bu gece hiç bir zaman küçümsenmemeli ve evlenen eşler ilk gece için bilgilienmeli ve dikkatle hazırlanmalıdır.

Bir kadının evlilik hayatı boyunca cinsel soğukluk içinde kalması ya da erkeğin bir iktidarsızlık haline düşmesinde, ilk gecedeki olayların kesin bir etkisi olabilir. Onun için evlilik hayatının bu önemli safhasının nasıl geçirileceği ve ilk cinsel ilişkide nelere dikkat edilmesi gerektiği hakkında doğru bilgilere sahip olmak gerekir.

İlk Geceye Psikolojik Hazırlık:

Bazı genç kızlar açıkça korkuyorlar ilk geceden. Ve bu korkunun giderek kendilerine egemen olmasından çekiniyorlar. İçlerinden bazıları var ki sırf bu yüzden yemeden içmeden kesilirler. Kafalarını kurcalayan sorulara karşılık bulamamanın üzüntüsü içinde ne yapacaklarını şaşırılmış bir halleri olur. Kimisi, "Acaba eşimi mutlu

edebilecek miyim?" diye düşünür. Kimisi ise "Çok canım yanacak mı?" diye sorar kendisine. Bunun gibi çeşitli sorular rahatsız eder onları. Evet, haklılar. Aslında ilk gece çok önemli. Üzerinde durulduğu kadar var. Ama bunun için paniğe kapılmamalı. Eğer bu konuda bilgi edinirseniz, bütün evlilik hayatınızın mutlu geçmesini sağlayacak anahtarı da elinize geçirmiş olursunuz."

Günümüzde genç kızlarımızı saran ilk gece korkusuna, aslında bilgisizlikten başka bir şey neden olmuyor.

Bazı genç erkekler, haram olmasına rağmen ilk cinsel ilişkilerini evlilikten önce genelevlerinde yaşamaktadırlar. Oralarda ise, genç erkeklerin acemliğine saygı duyulmadan bir an önce işini bitirip parasını almak isteyen kadın tarafından genç erkekler hakaretlere uğramaktadırlar. Hatta bu hakaretler karşısında cinsel birleşmeyi bile gerçekleştiremeyen, ereksiyona (penisin sertleşmesine) geçemiyen erkekler olmaktadır. Tecrübe kazanmak isteyen genç, ömür boyu cinsel ilişkiden, kadından soğumakta veya ereksiyona geçememek gibi çeşitli sorunlarla karşılaşmaktadır. O yüzden Allah'ın nikahsız cinsel ilişkiyi haram kılmasının hikmetlerinden biri de bu olsa gerek... Genellikle genç kızlar, ilk cinsel ilişkiye, korkulacak bir olay gözüyle bakarlar. Kızlık zarı denen şey nasıl bir nesnedir? Yırtılırken ne olur? Cinsel ilişki sırasında, hele başlangıcında kendisi nasıl davranacaktır?

Doğrusu şu ki bu sırada yalnız genç kız değildir benzer korkuları taşıyan. Erkek de çeşitli duygular içindedir. İşe nasıl başlamalı? Birdenbire mi, yavaş yavaş mı hareket etmeli? Başaracak mıdır? İşte bu durumlarda eşler birbirlerini tamamlamak ve birbirlerine yardım etmek zorundadırlar. Çoğu zaman, erkeklerin bu konuda büyük sorumluluklar taşıdığı söylenir, yazılır. Bir dereceye kadar doğru sayılabilir bu. Ama büsbütün de doğru değildir. Çünkü sorumlu olan yalnız erkek değil, genç kızdır da. Yani sorumlulukları eşit şekilde paylaşmaları... Bu yüzden genç kız, onun sıkılganlığını arttıracak, sinirlerini bozacak, içindeki fırtınayı şiddetlendirecek hareketlerden kaçınmalıdır. Eşe yardım etmek yalnız erkeğin karısına değil, kadının da erkeğine karşı görevidir.

İlk birleşmede kadını en çok korkutan şey, kızlık zarıdır. Oysa ki bu son derece basit bir problemdir... Çoğunlukla bu zar pek hafif bir acıma duygusu vererek yırtılır. İnce ve esnek ise duyulan acı, belli belirsizdir. Kalın ise yırtılması biraz daha zor ve ağrılı olur... o Ama bunu gözlerde fazla büyütmemek gerekir. Kızlık zarının (< yırtılışı sırasında biraz kan da akar... Ancak bazı zar şekillerinde bu kanın akmaması da mümkündür.

İlk gece ile ilgili güçlükler, yalnızca kızlık zarı ve bununla ilgili sorunlar değildir elbette. Sinirsel gerginliği ile ilgili güçlükler, bunlardan çok daha önemlidir.

Zifaf gecesinde cinsel ilişki dakikaları yaklaştıkça hem gelin, hem de güveyin korku ve heyecandan ekseriya sinirleri gerilmeye başlar. Bu gerginliğin doğurduğu bazı güçlükler vardır, şimdi bunları açıklayalım:

Bir genç kız, böyle korku ve gerginlik içinde olduğu zaman vajinanın etrafındaki kaslar gerilir ve bu nedenle vajina yolu diğer zamanlardakine oranla daha dar bir hale gelir. Bundan başka, nasıl kalabalık bir halk önünde ilk defa nutuk vermeye çıkan bir kimsenin heyecandan ağzı kurursa, aynı şekilde korku ve heyecan içinde bulunan bir gelinin de vajina içi kurur ve kayganlaşmaz. Böyle olunca, erkeğin cinsel organının içeri girmesi güçleşir.

Böyle durumlarda, kadın vajinasının ıslaklık ve kayganlığını, dışardan kullanılacak bir vazelin ile sağlamak gerekir. Bunun için de en iyi çare erkeğin organına boydan boya vazelin sürmesidir. Böylece penisin, vajinaya girmesi kolaylaşmış olur. Çiftler, bu gergin halleri geçirip iyice yatışınca kadar tatlı tatlı sohbet ederler ve beklerler.

Heyecanları tamamen geçip ihtiraslı bir arzu duydukları zaman tekrar aşka başarlarsa, o zaman vajina çevresindeki kaslar gevşer ve doğal şekilde salgıyla kendiliğinden kayganlaşır. Bu durumda cinsel ilişki çok daha kolay ve rahat olur.

Genç kız, gerginlik ve heyecanının kolayca geçmiyeceğini tahmin ediyorsa, o zaman bir sıcak su banyosu yapması çok yararlı olacaktır. Erkeğe gelince, ilk cinsel ilişkinin heyecanı, kendisini geçici olarak başarısız bırakabilir. Günlerden ve saatlerden beri bu dakikayı ve bu anı beklemiş, belki son günler ve gecelerinde karısıyla cinsel ilişkide bulunacağı bu anı düşünerek üreme organlarını ve sinir merkezlerini fazlasıyla yormuştur. İşte gerek bu heyecan, gerekse o yorgunluk neticesinde erkek, cinsel organının sertleşmediğini görebilir. Kimi erkek bu durum karşısında dehşete düşer, şeref ve itibarının mahvolduğunu, karısının kendisini artık erkekten saymıyacağını düşünerek delice bir acıya, üzüntüye kapılır. Hem kendini, hem karısını büyük bir zevkten yoksun bıraktığı için sınırsız bir sıkıntı duyar.

Eğer bu durumda iken, kadını bilgisizce bir şey söyler ve anlayışsız davranırsa, ağır ya da alaycı bir söz söylerse, erkeğin hayatı boyunca sürüp gidecek bir şekilde incinmesine neden olabilir. Oysaki bu durumda olgun ve anlayışlı bir kadının yapacağı tek şey, kocasına oldukça iyi davranmak, gönül alıcı şeyler söylemek, işi şakaya vurmak ve bunun sırf, o ana özgü, geçici bir tutukluktan geldiğini ve hiç bir öneminin olmadığını belirterek, onun kendine tekrar güvenini kazanmasını sağlamaya çalışmaktır. Eğer kocasının tutukluğunun o akşam geçmiyeceğini sezerse, kendisinden hiçbir talepte bulunmadan, ilk cinsel birleşmelerini ertesi akşama bırakmak üzere, onu yatmaya

ve rahat bir uyku uyumaya davet etmelidir.

Aslında böyle bir duruma düşmeyi önlemek için eşler, daha zıfaf odasına girer girmez cinsel ilişkiye girmekten kaçınmalıdırlar. İkisi de bir süre oturup dinlenmeli, sohbet etmeli, hafif okşayış ve öpüşmelerle birbirlerine alışmalı ve ürkeklikleri gitmelidir. Ne zaman arzu ve ihtiraslarının adamakıllı uyandığını hissedерlerse, o zaman yatağa girmelidirler. Eğer vücut ve sinirleri adamakıllı yorgunsa, bu yüzden içlerinde gerçek bir arzu duymuyorlarsa, ilk cinsel birleşmeyi ertesi akşama bırakmak en iyi yoldur. Ayrıca şu da hatırlanmalı ki eşlerden biri isteksiz iken yapılan cinsel ilişki hiç de zevk verici ve tatmin edici olamaz.

Eşler, birbirlerine sakın olmaları konusunda telkinde bulunmalı ve birbirlerine moral ve güven vermeli. Birlikte karşılıklı sevgi ve anlayışla, birbirlerine yardımcı olacakları konusunda söz verdikten sonra önsevişmeye başlamalılar.

Kızlık zarının çeşitleri hakkında bilgisiz bazı erkeklerin, kızlık zarının sert olduğu zanni ile normal cinsel birleşmede kızlık zarını yırtamayacakları korkusu ile parmakla veya başka şeyler sokarak kızlık zarını yırtmaya kalkıştıkları duyulmaktadır. Asla böyle şeylere gerek duyulmamalıdır. Penis sertleşen her erkek bu işi rahatlıkla ve kolayca başarabilir. Aynı şekilde genç kızlara da kızlık zarının yırtılması esnasında çok acı çekileceği korkusu yerleştirilmektedir. Bu bölümde detaylıca izah edileceği gibi, gerdek gecesinde yeteri kadar fiziksel ve ruhsal uyarı ve ön sevişme yapılsa, kız cinsel birleşmeye güzelce psikolojik olarak hazırlanırsa, aşk heyecanı esnasında hiç proplemsiz ve acısız bu iş başarılabilir. Toplu iğenin ucunun batması kadar veya soğan zarının yırtılması kadar kolay ve habersiz bile olabilir.

Gerdekte Cinsellikten Önce Sevgi ve Aşka Önem Verilmeli:

Kadın, seks için seks yapmaz, aşk için seks yapar, erkek ise seks için seks yapabilir.

Sevgisiz cinsel ilişki, kadın için bir işkencedir. Oysa erkek yapısı bambaşkadır. Kimi erkek için aşk başka konu, cinsel ilişki başka konudur. Hiç sevmediği bir kadınla da cinsel doyum uğruna yatabilir.

Kadının durumu ise farklıdır.

Erkek her şeyden önce kadın vücudu ile kadın ruhunu iyi tanımalıdır. Kadınlar belirli bir dış etki olmadan cinsel yönden fazla uyanmazlar. Bu bakımdan erkek, önce ön sevişme ile ise başlamalı, eşinde az çok bir uyanış gördükten sonra yaklaşmalıdır. Bu sırada sözden çok nazik, şefkatli ve sevgi dolu hareketleri ile kadını kazanmaya çalışmalıdır. Kadınların vücuduna yaklaşımdan önce onların ruhlarına varabilmek çok önemlidir.

Bir örnek verelim. Erkek, kendisine öldüresiye düşman olduğunu

bildiği, ama cinsel yönden çekici bulduğu bir kadını imkan bulursa kollarının arasına alır, öper, okşar ve arzularını bu kadının üzerinden tatmin eder. Hatta yakın zamanlara gelinceye kadar savaş sonunda işgal edilen ülkelerin kadınları düşman askerleri için cinsel bir av olarak görülüyordu. Erkek öldürme tehdidi ile arzularına boyun eğen bir kadından bile zevk alabilir. Bu onun ruhsal yapısının tabii bir halidir. Ama kadın için böyle değildir. Kadın ancak beğendiği, hoşlandığı erkekle birleştiği zaman gerçek orgazma varabilir. Genç kızın ilk birleşmede orgazm'a ulaşmasını da beklememelidir. Kadınlar evliliklerinin ilk günlerinde cinsel yaklaşmayı genellikle bir görev duygusu içinde yaparlar. Erkek, eşinin soğukluğundan korkmamalıdır. Bu durum geçicidir. Kadınların çoğunluğu uzun bir süre sonra cinsel zevke ulaşırlar. Ancak burada dikkat edilecek bir özellik daha vardır. Bir çok kadın haksız yere soğuklukla itham edilirler. Soğuk kadın demek hasta kadın demektir. Vücutça ve ruhça sağlıklı olan bir kadının cinsel ilişkiye karşı soğuk olacağı düşünülemez. Erkek önce kabahatin kendisinde olup olmadığını araştırmalı ancak ondan sonradır ki, karısından şikayetçi olmalıdır.

Gerdekte Damadın Heyecanı:

Bir çok damatlar da gerdek gecesinde gelinler kadar heyecanlıdırlar. Bu onların deneyimsizliklerinden gelir belki de. Belki de sevdikleri, saydıkları, eş olarak aldıkları kadına ilk olarak bu kadar yaklaşmanın verdiği heyecandan ileri gelir. Büyük bir heyecan hatta utangaçlığa kapılabilir.

Gerdekte Geline Düşen Görev:

Gelin bu konuda yumuşak, yatkın, şefkatli ve anlayışlı davranarak damada yardımcı olmalıdır. Yoksa damat gelinin kızlık zarını yırtacak kudrette bir ereksiyon (penis dikliği) bile sağlayamaz. Bu da ona dayanılmaz bir aşağılık kompleksi verir. Başarısızlığına tanık olan yeni karısını bir daha görmek istemeyebilir. Ondan kaçmak isteği, yeni evliliği daha ilk geceden sarsar.

Kızlığın Giderilmesi:

Kızlık zarının bilimsel adı hmen'dir. Birleşme olduğu halde eşinden kan akmadığını gören erkek hemen onun namusundan şüphe edebilir. Çoğu kez eşini babasının evine yollar daha da kötüsü cinayete bile sürüklenebilir. Erkeğin kesin bir karara varmadan hele eşine hiçbir şekilde hiddet göstermeden durumu bir doktorla konuşması en uygun yoldur. Çünkü yarı bakire denilen kadınlar vardır. Bu tip kadınlarda penis, zar'ı yırtmadan vajinaya girebilir. Çünkü zarın şekli çok değişiktir, ortası tamamen açıktır. Bu gibi kadınlarda bir doktor müdahalesi olmazsa doğuma kadar bakirelikleri devam edebilir. Ayrıca vajina girişi geniş, zarları dar ve fazla elastik olanlarda sayısız birleşmelere rağmen kanama görülmez.

Gerdek Gecesi Yanlıları ve Hurafeleri:

* Cinsel deneyimsiz gençler için gerdek gecesi bazen çevresi tarafından stres haline getirilmektedir. Oysa gençler düğün hazırlıklarının son günleri zaten yorgun haldedirler, uykusuzdurlar, bilgi eksikliği nedeniyle bir takım kuruntuları, endişe ve korkuları olabilir.

* İlk geceye böyle stresle giren çifte bu ilk cinsel ilişkiden çok fazla şey beklememesinin uygun olacağı söylenmelidir. Heyecan ve aşırı yorgunluk gibi haller cinsel yaşamı etkileyen olgulardır. Bu nedenle ilk gece genç kızın veya erkeğin ilişkiden kaçınması çok sık görülen bir durumdur. Çift karşılıklı olarak anlayış göstermelidir. Sıkılganlık ve heyecanla cinsel ilişkiden kaçınan genç kızı eşi zorla ilk gece cinsel birleşmeye zorlamamalıdır. Aynı şekilde heyecan ve aşırı yorgunluk nedeniyle erkeğin hiçbir girişimde bulunamaması da olağandır. Böyle durumlarda gelin de akılcı olmalı ve esinin erkekliği ile ilgili gurur kırıcı davranış ve sözlerden kaçınmalıdır.

Kanlı Çarşaf Rezaleti:

İslamî kültürden uzak bazı bölgelerde çok kötü bir gelenek vardır.

Damatla gelin gerdeğe girdikleri zaman dışarda kız ve erkek tarafından sonucu öğrenmek üzere yengeler bekletilir. Kız için de, erkek için de bundan daha çirkin bundan daha iğrenç bir şey düşünülemez!

* İslamî açıdan da karı-koca arasında gizli kalması gereken ve başkalarına antatılması, gösterilmesi haram olan kanlı çarşaf olayı, genç evlilerin bir ömür boyu çekecekleri utanç ve ızdıraplara vesile olmaktadır. Kapıda kanlı çarşaf bekleyen namus bekçileri (!), gençleri aceleyle sevk etmekte ve huzursuz etmektedirler. İleride genişçe izah edeceğimiz, gerdek gecesinde cinsel ilişkiden önce yapılması gereken sohbet, ön sevişme gibi eşleri birbirine yaklaştıracı davranışların yapılmasına zaman bırakmamaktadırlar. Acelecilik ve beklenilme tedirginliği, gençleri psikolojik baskı altına almakta ve kolay iş zorlaştırmakta ve acelecilikten dolayı başarısızlıkla sonuçlanabilmektedir.

Başarı gösteremiyen erkek utançtan yerin dibine geçer... Ne yazık ki... Kedinin ciğer beklediği gibi, kapı önünde kanlı çarşaf beklemek, bekleyen ve bekletenin en büyük ayıbıdır. Bir ömür boyu bu cahilliğin utancını nasıl yaşarlar?!

Ama kurtuluş yoktur. Ertesi gece kapıda yine nöbetçiler bekler. Bu şekilde utanç yüzünden eşini öldüren ya da intihar eden erkekler görülmüştür. Diğer taraftan cinsel birleşmeye karşın beklenen kanı görmeyen erkek, genellikle kapıda bekliyenlerden çekinerek yalnız kendilerini ilgilendiren bir meseleyi aralarında halletmek imkanından yoksun bulunduğu için günahsız karısını kovar. Tıbbî araştırmalar

yapmadan namuslu kadına iftira atan ve açıkça zina ile suçlayan erkek, tıbbî araştırma sonucunda gelin kız çıkarsa (İslam Hukukuna göre) iftira cezası olan 80 sopayı hak eder.

Bütün bunlar göz önüne getirilecek olursa, erkeğin de kadının da çevrenin de ilk gece çok dikkatli ve anlayışlı olmaları gerekir. Gençler, anneler ve babalar! Sakın bu ahlaksız davranışa kalkışmayın ve izin de vermeyin.

* Böyle bir baskı ve kontrol altındaki cinsel ilişkiden beklenen netice alınamayınca, gelin, damat ve diğer akrabalar arasında üzücü ve kırııcı olaylar ve lüzumsuz kavgalar meydana gelmektedir.

Sevgili Peygamberimizin eşler arasındaki cinsel konuların açıklanmaması hakkındaki emirlerinden birisi de şöyledir:

"Kıyamet günü Allah katında insanların en şerlilerinden biri de eşiyle sevişip ilişkide bulunduktan sonra, aile sırrını (cinsel davranış özelliklerini) açığa vurandır." (Müslim, Nikah:2, Nn:1437.)

* Diğer önemli bir konu da cinsel birleşmeye rağmen kızıdan kan gelmemesidir. Kızlık zarı başlığı altında bu konuya oldukça geniş yer verdim. Burada tekrar belirtmekte fayda olduğu kanısındayım. Bazı kızlık zarları fazla dar değildir veya elastikidir ve kamışın rahatça girip çıkmasına rağmen yırtılma olmayabilir. Ender olarak bu gibi durumların görüldüğünü unutmamalıyız. Yanlış değerlendirme yapmamak için ve mahkemede sonuçlanan bir adli olay meydana getirmemek için tarafların olayı büyütmeden, bir hastanenin Kadın Hastalıkları ve Doğum Kliniğine başvurarak kızlık zarı muayenesi yaptırmaları uygun olur. Bu şekilde gerçek ortaya çıkar ve genç kız masumsa, hayatı boyu çekeceği suçlamalardan kurtulmuş olur.

Netice olarak; gerdek gecesinin mahremiyeti gelin ve damat arasında kalmalıdır. Kanlı çarşaf gibi yanlış ve İslam dışı örfler kaldırılmalıdır.

Lüzum görülürse, gereken kontrolü damat kendisi yaptırmalı ve işi büyütmeden halletmelidir. Kız, sağlam ve temiz çıktığı zaman bir ömür boyu karısına karşı mahcup olmaması açısından erkek, işi gürültüye ve yaygaraya vermeden karşılıklı konuşarak birbirlerine şüphe ile bakmadan, nezaket ve saygılarını bozmadan uzman doktora birlikte gidip işi tatlılıkla halletmeleri daha uygundur.

* İlk gece hakkında bir başka yanlış kültür de "Erkek ne kadar sert olursa, karısını ne kadar fazla korkutursa, bu korku ömür boyu itaati gerektirmiş!"

Kadın, kocasına iki şekilde saygı duyar. Birisi, kocasından çok korkan ve nefret eden bir kadın. Aslında kocasını hiç sevmez, zerre kadar da saygı duymaz. Fakat zülmünden korkusuna saygılı gibi görünür. Cahil ve kişiliksiz koca da birileri tarafından saygı görememenin sıkıntısını karısının saygısıyla giderir. Başkalarının yanında karısına bağırmanın "erkeklik" tadına varır. Tıpkı, karısına bir tek sözü geçmeyen bazı

komutanların, askerinin kendi karşısında put gibi durduğunu yine bir vesile ile karısına göstermesi gibi. Cahil, kişiliksiz ve kompleksli koca da karısının kendisinden nasıl korktuğunu başkalarına gösterme gayretindedir.

İlk gece bilhassa erkeğin en fazla nazik olması gerektiğini, sevgi kanatlarını en sonuna kadar açması gerektiğini, morallerin en yüksek derecede olması gerektiğini bilmeyen veya yanlış anlayan bir kısım da, ilk gecede erkeklik gösterisine kalkışmaktadır. Veya böyle tavsiyeler almaktadır.

Saygı, korku ile kazanılmaz, sevgi ile kazanılır. Sevgi ile kazanılan saygı, insanı mutlu edenidir.

* Toplumumuzda dikkat edilmeyen konulardan biri de; düğün günü gelin ile damadın psikolojilerine hiç dikkat edilmeden, onların üzüleceklerine dikkat edilmeden aileler arasında ufak tefek bazı meseleler yüzünden tartışmalar yapılmaktadır. Bundan da gelin ile damadın moralleri bozulmakta ve ilk gecede birbirlerine duyacakları mahcubiyet, cinsel hayatlarına etki etmekte ve mutluluk, mutsuzluğa dönüşmektedir. İlk gecede yaşanan bu olumsuzluk, bir ömür boyu sürmektedir.

Kısacası, ilk gecede korku, üzüntü ve buna benzer şeyler çok yaygındır. İnsanlık dışıdır. Genç evlileri başarısızlığa itmektedir.

* İlk gece hurafeleri bitmez. Eşik altına sabun konmaktadır. İlk çocuk erkek olsun diye.

Halbuki erkek evlat isteyip de kız çocuğunu istemeyenler için Allah'ın koyduğu bir tarif var: "...onlara kız çocuğunuz doğdu diye müjde verilince, yüzleri utançlarından simsiyah kesilir,..", "...Kızları olduğu için halktan utanıyor, o çocuğu yaşatsınlar mı, (diri diri) gömsünler mi diye düşünüyorlardı..." (Kur'an-ı Kerim, Nahl Suresi: 58,59.)

İslamdan önceki cahiliye dönemindeki cahiller böyle düşünüyorlardı.

Şimdiki cahiller de aynı düşüncenin tesiri altına girmekte ve ilk gecede eşige sabun koymaktadırlar. Teller bağlamaktadırlar. Halının altına gelinlik koymak, kadını karyolaya bağlamak (kocasına bağlı olsun diye) gibi insanlık ve İslam dışı bir sürü hurafeler ve zulümler...

İslamı bilmemek, insanları böyle şaşırtıyor işte. Kimi kadına zulmeder, kimi kendine zulmeder. Kimi çocuğa zulmeder. Kimi de hayvana zulmeder...

İlk Cinsel Birleşme Ve Sonuçları:

İlk gece ve cinsel birleşme için eşler, psikolojik ve cinsel bilgiler yönünden hazırlanmalı, bilgilendirilmelidirler. "Aman aceleye getirme!" uyarısı, yüzde doksan dokuz kulak ardı edilecektir. Nice zamandır hayalini kurup dört gözle beklediğiniz bu işi gerçekleştirmek için acele etmenizden doğal bir şey olamaz. Sizi kaygılandıran noktaları bir an önce çözümleyip geride bırakmayı

istemek de doğaldır. Kaç zamandır kafanızı kurcalayan "acaba"lara bir an önce çözüm bulmak için sabırsızlanmaktan daha doğal bir şey de olamaz. Kısacası, ağırdan almak konusundaki tüm uyarı ve kararlara karşın duyduğunuz kaygı, merak ve heyecan büyük bir olasılıkla sizi evliliğin ilk cinsel birleşmesinde aceleci olmaya itecektir.

İnsan cinsel birleşme konusunda ne kadar çok şey duymuş ya da okumuş olursa olsun, bu olayda kendi vücudu, kendi benliği yer aldığı zaman iş tamamen değişir.

Genç bir hemşire şöyle itirafta bulunmuş: "Evlenmeden önce çok şey bildiğimi sanıyordum. Anatomi, fizyoloji okumuştum okulda. Doğum odasında çalışmışım. Bir sürü konuşma, tartışma da dinlemiştim. Ancak cinsel ilişkide bulunan kişi ben olunca durum bambaşka oldu." Kadının ilk cinsel birleşmeye karşı duyduğu tipik, yaygın tepki bir düş kırıklığıdır: "Bunca lafını duyduğum şeyin olup olacağı bu muymuş?" Kadın, ilk cinsel birleşmesinde büyük olasılıkla orgazm olmayacaktır.

Erkeğin tipik tepkisi, çok çabuk orgazm olarak erken boşalmaktır.

Gene tipik olarak, hem kadın hem de erkek büyük bir ihtimalle, kendilerinde bir eksiklik olduğuna inanarak suçluluk duygusuna kapılacaklardır ki bu tamamen yersizdir.

Ne var ki burada bir ayrıma parmak basmak gerek: Aynı sorunlar evlilik ilerlediği halde düzelmüyor, sürüp gidiyorsa o zaman eşlerin cinsel yaşantısında gerçek bir aksaklık var demektir. Yürümeye yeni başlamış bir çocuğu ele alalım. Adımları sarsaktır, sendeler, düşer, kalkar gene sendeler, üzülür, gene dener. Ve sonunda yürümeyi başarır. Gelgelelim aynı çocuk üç, dört yaşında hala bir yaşındaki gibi "sendeliyorsa" durum değişir.

Yeni evlenen çiftlerin çoğunluğu birbirlerine alışmamışlardır, alışmaları gerekir. Birbirlerinin neyi sevip sevmediklerini, vücutlarının ritmini öğrenmeleri gerekir. İlk birleşmede eşlerin ikisinin de güvensiz olması doğaldır. Bu güvensizliğin doğal olduğunu bilerseniz gerginliğiniz, korkularınız azalabilir ki bu da çok önemlidir. Çünkü bir kez "Eyvah, bir bozukluk var," diye korkuya kapıldınız mı gerçek bozuklukların baş göstereceğinden emin olabilirsiniz.

Gerdekte genç kızın bakireliğinin sona erecek olması nedeniyle hem kendinin hem de eşinin kaygı duymaları ve gerilim içinde olmaları da olağandır. Kadının gerginliği çoğunlukla vajina girişindeki kasları büsbütün sıkıp büzer. Sinirlerimiz gerilince boyun, boğaz, omuz kaslarımız sıkışmaz mı? Bu da böyle bir sıkışmadır işte. Kimi zaman gerginliğimizi fark edebilirsek kaslarımızı kendi kendimize, bilinçli olarak gevşetebiliriz. Kimi zaman da kaslarımıza söz geçiremeyiz. "İlk gece"de cinsel birleşme sırasında gelinin geleneksel olarak çektiği can acısının başlıca nedeni vajina girişindeki kasların aşırı sıkışıp

gerilmesidir. Vajinaya giriş yapmaya çalışan erkek cinsel organı penis, bu işi gerçekleştirebilmek için vajina girişini zorladıkça kadın can acısı duyacaktır. İşte bu kasları kadın bilinçli olarak, bir dereceye kadar gevşetip gevşek tutabilir. Başarılı bir ilk gece yaşamak isteyen kadınlar, evlenmeden önce bu kasları büzüp gevşeterek alıştırma yapılmalıdır. İlk birleşmenin heyecanı sırasında bu alıştırmaları hatırlayıp uygulayabilirlerse ilk birleşme sırasında daha az can acısı duyacaklardır.

Kadının aşırı gerginliği önlemek için yapılabilecek olan başka bir şey de kızluk zarı konusundaki masalları açıklığa kavuşturmadır.

Bazı kadınlar: "Genç kızlığımında kızluk zarım duvar gibi bir zar sanır, öyle kalın, sapasağlam bir zar ki ilk gecede zavallı kocam bunu yırtıncaya kadar akla karayı seçecek!" zannederler.

Bazı kadınlarda, "Kızluk zarım yırtılırken büyük ıstırap çekeceğim" zannındadırlar.

Gerçekte kızluk zarı, vajina girişini ancak kısmen kapayan, oldukça ince bir zardır. Tümünden kapalı olması imkansızdır, hiç değilse adet kanı oradan akacaktır. Kızluk zarı aralığı kiminde çok küçük, kiminde nispeten geniş olur. Kimi kızluk zarı oldukça kalın, kimisi ipinceciktir. Ne var ki kızluk zarı elastik bir dokuda olduğu için zardaki aralık, kas gevşetmesi ile ya da penisin zorlanmasıyla genişlerse, bu durum biraz kanamaya ve geçici bir ağrıya neden olur, ama vajinanın kendisi herhangi bir zarar görmez.

Adet sırasında tampon kullanan genç kızlarda zar gevşemeye alışmıştır. Buna rağmen genç kız, ilk birleşmede çocukluktan kalan "iyi bir kız" olma isteği nedeniyle kendini bilinçsiz olarak gerebilir.

Biz dönelim ilk geceye. Kaslarını kontrol etmeyen kadının ilk birleşme heyecanı sırasında iyice gerginleşmesi doğaldır. Üstelik normal olarak cinsel heyecanlanma sırasında vajinanın iç duvarlarının sızdırdığı kayganlaştırıcı, nemlendirici salgılar da bu gerginlik yüzünden iyice kıtlaşacaktır. Bu yüzden kızluk zarı, normalde olduğundan çok daha kalın ve gergin duracaktır.

Bu da erkeğin girmeyi gerçekleştirebilmek için biraz güç ve baskı kullanmasını gerektirecektir. Böyle bir durum eşlerin ikisi için de ürkütücü bir durumdur! Kadın saldırıya uğramış gibi olurken erkek üstüne düşeni başarabilmek uğruna sevdiği kadına ıstırap vermek zorunda kalarak dehşete kapılabilir.

Birleşmeye biraz ara vermek, konuşmak, dinlenmek, birbirinizi yüreklendirmek, kimi durumlarda başarıyı kolaylaştırabilir. Biraz krem kullanmak da yarar sağlayabilir.

Eşlerin ilk birleşmeler sırasında düşebilecekleri en ciddi yanılgı, herhangi bir nedenle soğukluğa kapılıp duygusal yönden birbirlerinden uzaklaşmalarıdır. Böyle bir tutum, kişinin kendi kendini

ve karşısındakini suçlamasına yol açar. Gerginliği artırır ve yeni başarısızlıklara yol hazırlar. Böyle bir durumda kişinin kendi kabuğuna çekilmesi de yanlıştır. Sevgi, anlayış ve hoşgörüyü her zamandan çok ihtiyaç vardır.

Sarılmak, okşamak, sevmek. Tatlı, yüreklendirici, umutlandırıcı sözler fısıldamak, yapılması gerekenler bunlardır. Sizin kişisel olarak yapmanız gereken ilk ve başlıca şey de şunu hatırlamaktır. Bu ilk gece yalnızca bir başlangıçtır ve ön sözdür, asıl öykü daha sonra gelecektir.

GERDEK GECESİNİN ADAPLARI

Sünnet ve meşru olan nikah akdi tamamlandıktan sonra iki eş, dünya evine girmek maksadıyla zifaf gecesi ve bir araya gelme anı için maddî ve ruhî hazırlığa başlarlar. Bu bölümde; İslam'ın evlenecek olan çiftlerle ilgili, zifaf gecelerinde yapmaları gerekli olan adab ve takip etmeleri lazım gelen yolu izah edeceğiz. Söylenilenler yapıldığı takdirde düğün ve zifaf geceleri Allah'ın rızası doğrultusunda ve İslam'ın adabına uygun olarak yapılmış olur.

Zifafa Hazırlık:

* Yukarıdan beri anlattığımız gibi, gerekli maddi ve manevi temizlik ve hazırlıklar tamamlanır. Temiz bir banyo, güzel giyim, güzel koku, sakal-bıyık traşı, ağız temizliği...gibi

* Zifaf odası özel hazırlanmalıdır. Mümkün merteye gürültü, kalabalık ve huzur bozucu etkilerden uzak olmalı, rahatsız edilmeme konusunda güvenli bir yer olmalıdır.

* Başkalarının ikamet ettiği bir evde veya dairede zifaf olacaksa, en iyisi evdekilerin o akşam orayı terkedip, gelin ve damadı başbaşa rahat bırakmalıdır. Bu mümkün değilse, evdeki diğer misafirler evi çabuk terketmeli, kalanlar erken yatmalı yani el-ayak çekilmeli, kapılar kapanmalıdır. Gelin ve damat her türlü endişe ve huzursuzluktan, kanlı çarşaf gösterme stresinden uzak ve güven içinde olmalıdır.

* Banyo teşkilatı kolayca kullanılabilir ve rahat bir ortamda olmalıdır.

* Düğün gününü belirlerken gelinin adet günlerin! göz önüne almalı ve düğün günü temiz günlerine göre ayarlanmalıdır.

* Bütün bir ömür boyu ve özellikle düğün günü ve gecesi alkollü içkilerden kaçınılır. Zira alkollü içkiler haramdır ve cinsel mutluluğun da amansız düşmanıdır. Tarlaya sarhoş tohum atmak en büyük hatadır.

Bütün bunları açıkladıktan sonra, şimdi de evlenecek olan kişinin zifaf gecesinde yapması gerekli olan şeyleri ve zevcesinin yanına girdiği andan başlamak üzere, cinsel ilişkinin bitimine kadar olan merhalelerde riayet edilmesi gerekli olan durumları izah edeceğiz. Herkes bilsin ki, İslamî kültür ve adetlerimiz, bize her şeyi, hatta zifaf

gecesindeki edebi ve cinsel ilişkinin temel kaidelerini dahi öğretmiştir. Bu merhaleler aşağıdaki şekildedir:

- * Gelinlik elbisesini giymeden önce gelin kız abdest alır, iki rekat şükür namazı kılar ve dua eder.
- * Düğün gecesini damat en yakın camiye yatsı namazına gider. Camiden gelince düğün evinin kapısı önünde cemaatle birlikte dua edilir. Zifaf, illa gece olmaz. Gündüz de olabilir ama daima gecenin sessizliği ve sakinliği tercih edilir.
- * Duadan sonra damat, büyüklerin elini öper ve damat içeri katılır.
- * Damat, euzü besmele çekerek sağ ayağıyla gelinin odasına girer.

Zifaf Odasında:

* Damad, gülüryüz ve neşe ile gelinin odasına girer, eşine selam verir. İçerde yenge veya büyükler var ise büyüklerin elleri öpüldükten sonra içerdekiler de damatla geline mutluluklar dilerler ve odadan çıkarlar.

Kapı besmele ile kilitlenir. Damat, elini gelinin başına koyarak besmele ile Hz. Peygamberin tavsiye ettiği duayı okur:

"Sizden biriniz bir kadınla evlendiği vakit elini onun alınına (perçemine) koysun, besmele çekerek Allah'ın adını ansın, sonra da bereketle dua ederek şöyle desin:

- *Ey Allahım! Senden onun hayırlı olanını ve hayırlı olan huy ve tabiatını dilerim, yine onun şerlisinden ve şerli olan huy ve tabiatından sana sığınırım.*" (Buhari, Ebu Davud, Nikah: 46).

* Bu duadan sonra damat gelinin yüzünde örtülü bulunan örtüyü kaldırır ve yüz açımı olarak hazırladığı hediyesini takdim eder. Geline hoşgeldin der, tebrik eder ve tokalaşırlar. Birbirlerinin yüzüne sevgi, şefkat ve mutlulukla bakışırlar...

* Gelin de ayakta damadın tebriğini kabul eder, güler yüzle karşılık verir. Lüzumsuz somurtkanlık ve çekingenlik göstermemelidir. Mutluluklar tek taraflı olmamalı ve paylaşılmalıdır. Karşılık görmeyen iltifat ve sevgi yarım dır.

* Sonra damat ile gelin, böyle mutlu bir evlilik kurdukları için Cenab-ı Hakka şükür olarak ikişer rek'at şükür namazını birlikte veya ayrı ayrı kılarlar. Namazdan sonra da Cenab-ı Allah'a ellerini açarlar, kendilere verdiği bu nimetlerden ve mutluluktan dolayı şükrederler. Bu mutluluklarının devamı, dünya ve ahiret saadeti için birlikte dua ederler. Cenab-ı Hakk'tan hayırlı evlat, helal ve bol rızık dilerler ve şöyle dua ederler, gelin de amin der:

"Allah'ım! Eşimi ve ailesini benim için bereketli kıl. Beni ve ailemi de eşim için bereketlendir. Hayırlarda birleştirdiğin sürece bizi birlikte yaşat. (Dünya va ahiret mutluluğumuz için) ayrılık gerektiğinde bizi ayır." (Taberani, (2/21-3)).

Bu dua ayrı ayrı da yapılabilir.

* Damat, gelinin yatsı namazını kılip kılmadığını sorar ve kılmamış

ise kılmasına müsaade eder. Tabii adetli olup olmadığını da sorar ve ona göre davranır. Eğer adetli ise cinsel birleşmeye girmez, sabreder, sohbe başlarlar.

* **Sohbet:** Sonra damat, güleryüzlü, sevecen tavırla eşine yaklaşır. Gönül alıcı tatlı sözler söyler. Eşine iltifatlar eder, mutluluğunu bildirir. Aynı şekilde gelinin de güler yüzle ve tatlı tebessümlerle karşılık vermesi damadın moralini yükseltir. El ele, gönül gönüle, göz göze ve omuz omuza vererek kendileri için hazırlanan kuru yemiş cinsinden şeyleri hem yerler hem de tatlı tatlı sohbet ederken heyecanlarını giderirler. Birbirlerine yiyecek ve tatlı ikram ederler. Şakalaşırlar.

İmam Ahmed, Müsned'inde şu rivayeti zikretmiştir:

"Esmâ Binti Yezid b. es-Seken şöyle dedi: Ben Hz. Aişe'yi (r.a) bakılması için süsledim, sonra Peygamber (s.a.v) onun yanına geldi, kendisine büyük bir bardakla süt getirildi ve o sütün içti, sonra sütü Hz. Aişe'ye verdi, Hz. Aişe utandı ve başını eğdi." (Ahmet b. Hanbel.)

Diğer bir hadiste de Peygamber (s.a.v) şöyle buyurmuştur:

"İman bakımından en kamil mü'min, ahlakı en güzel olan ve ailesiyle en çok şakalaşandır." (Tirmizi. Nesai.)

Bir diğer hadiste de:

"En hayırlınız ailesine en çok hayırlı olanınızdır, ben de içinde aileme en çok hayırlı olanınızım." buyurdu. (Tirmizi.)

* Bütün günün yorgunluğu ve stresi giderilinceye kadar sohbe devam edilir... Mesela, evlilik hayatlarında takib edecekleri müşterek çizgiden ve hedeflerinden, evlilikten beklentilerinden bahsederler. Damat, gelinin heyecanı ve ürkekliği gidip sakinleşinceye kadar acele etmemelidir. Çünkü, gelin ilk defa yabancı bir erkekle başbaşa buluşmanın, ona tamamiyle yakınlaşmanın, özel konuları konuşmanın utancını yaşar. Kızlığın bu hali normaldir, hoş karşılanmalıdır. Gelin konuşmaktan, ona açılmaktan çekinse bile, damat samimi sohbet ve yakınlığı sabırla sürdürmeli, onun gönlüne yavaş yavaş tatlı ve güvenli konuşmaları ile girmelidir. Gelinin güleryüz ve samimiyetle dinlemesi ve gülümsemesi, araya hafif karşılık vermesi kafidir.

* Bu ilk gecede eşler birbirlerine karşı nezaketi elden bırakmamalıdır. Eşler, birbirlerini üzecek davranış ve tavırlardan kaçınmalıdırlar. Gündüzün yorgunluğunu ve stresini hatırlatıcı söz ve hareketlerden de kaçınmalıdırlar.

* İlk olarak bir erkeğe kendini teslim eden bir kız için ilk gece çok önemlidir. O anda erkeğin geniş şefkat ve sevgi kanatlarına ihtiyacı vardır. Bir kadın, kendisini teslim ettiği ilk erkeği asla unutmaz. Eğer kadın ilk zifaf gecesinde tatlı heyecanlar ve güzel bir ön sevişme yaşamışsa, sevgi, sabır, nezaket ve geniş bir anlayışla karşılaşmışsa, o erkeğe ömür boyu minnettar kalır. Ve ömür boyu ilk gecenin tadını

unutamaz. Hatta o adam o kadını sonradan terketse, hayal kırıklığına uğratsa da kalbindeki o esrarlı hatıra daima yaşar.

* Halk arasında yanlış bir tabir vardır; "Kedinin bacağını ilk günden ayırmalı." Yani daha ilk gecede sert davranmalı ve itaat için gelinin gözünü korkutmalı derler. Halbuki bu söz ve böyle bir davranış çok yanlıştır. Gönülde tamiri mümkün olmayan derin yaralar açar. Ömür boyu sürececek kırgınlığın temelini atar...

* Zifaf gecesi, erkeğe girişkenlikten ziyade çekingenliği ve nezaketi emreder. İlk gecede, erkek alacağından çok vermek zorundadır. Bir kadının zifaf gecesinde yaşadıkları, ileride erkeğine karşı duyacağı sevgi ve davranışlarını belirler.

* Bilinçli bir erkek, sert hareketlerden sürekli olarak kaçınır. Daha odaya girer girmez gelinin giysilerini adeta parçalarcasına çıkartmak ve yıllardır hasret kaldığı ilişkiyi bir an önce gerçekleştirmeye kalkmak gelini paniğe uğratacağı gibi, her iki taraf da bu anın olumsuzluğunun etkisinden uzun yıllar kurtulamazlar. O nedenle erkeğin çok sevecen, romantik, hassas ve yumuşak davranışlar içinde olması gerekir.

Romantik Girişimler:

* Eşler, kendileri için hazırlanan kuru yemiş v.s. yedikten ve sohbeti koyulaştırıp birbirlerini birazcık olsun tanıyıp aralarında bir miktar samimiyet oluşunca, damat yavaş yavaş geline yaklaşır, öncelikle elleri ile geline nazik ve şefkatli okşamalarla dokunma alışkanlığını kazanır ve gelini de dokunmaya alıştırır... Sonra öpmeye alışır ve gelinini de alıştırır... Damat, asla aceleci ve kaba davranmamalıdır. Artık evlendik, ona istediğim gibi sahip olurum, diye düşünmemelidir yukarıda anlattığımız nedenlerden dolayı.

* Bir müddet sonra gelinin gerginliğinin ve tedirginliğinin gittiğini hisseden damat, oda ışığını olabildiğince loş hale getirir. Bu hal, gelinin rahat soyunmasını sağlar. Özellikle gelinin rahat olabilmesi için soyunurken damadın geline arkasını dönmesinde yarar vardır. Ekseriya gelin, erkeğin karşısında ilk defa çıplak olarak görünmekten ve erkeği de çıplak olarak görmekten ürküp dehşet ve korkuya kapılabilir. Burda da erkeğin anlayışlı ve sabırlı olması gerekir. Hatta gelinin utangaçlığını gidermek için iç çamaşırların yatağın içinde de çıkarılması psikolojik yönden daha rahatlatıcı olur.

* Cinsi münasebette eşler, iç çamaşırlarını da tamamen çıkarmalıdır. Zira elbiseleri çıkarmak bedeni rahatlatır, hareketi kolaylaştırır ve tenlerin birbirine dokunması lezzeti artırır. Cinsel ilişki sırasında eşlerin soyunması helaldir. Ancak olgun iman, Allah'a ve meleklerle karşı utanmayı gerekli kıldığı gibi örtünmeyi de güzel kılmaktadır. Bu örtü cinsel ilişkiyi engelleyici olmamalıdır. Hafif bir örtü olabilir.

Bu konuda rivayet edilen hadiste Peygamber (s.a.v) şöyle buyurmuştur:

"Allahü Teala haya sahibi ve settar (örtün)'dir. Haya ve örtmeyi sever." (Ahmet b. Hanbel. Tirmizi. Ebu Davud.)

Diğer bir hadiste ise Efendimiz (s.a.v) şöyle buyurmuştur:

"Çıplaklıktan sakının, zira büyük abdest ve kişinin zevcesi ile cinsi temasta bulunması hariç, sair hal ve zamanlarda sizinle beraber olan ve sizden asla ayrılmayan (melekler) vardır. Onlardan haya edin ve onlara saygı gösterin" (Tirmizi.)

Cinsi münasebette örtünmenin efdal olduğunu teyid eden bir rivayette şöyledir:

"Biriniz eşi ile cima yaparkan iki vahşi eşek gibi örtüden büsbütün arınmasınlar." (Tirmizi.) Örtünmeyi öğütleyen hadislerinde Allah'ın Resulü şöyle buyurmaktadır:

"Biriniz eşiyle cinsi münasebette bulunduğu zaman eşi ile kendisinin arkasına bir örtü alsın.

Eşler iki vahşi eşek gibi örtüden (büstünün) arınmasınlar." (Müslim, Hayz:10.)

Aşk Oyunları:

* Sevişmek sünnettir: Cinsel temasın adaplarından biri de henüz cinsel ilişkiden önce eşlerin oynaşması, sarmaş dolaş olması ve öpüşmesi sünnettir. Cinsî münasebetin bedeni (cinsî) tatmîne erdirici olabilmesi için ilişkiden önce sevişilmesi şarttır. Bu sevişmede gelinin kendini tabîî akışa serbest bırakması yeterlidir.

*Erkek yatağa girdiğinde elleriyle gelinin saçlarını okşamalı, gözlerine tatlı tatlı bakarken ona saçlarının, gözlerinin, kaşlarının, burnunun vb. ne kadar güzel olduğu hakkında tatlı sözler söylemelidir.

* Eşler, yatakta da tatlı sohbetle ürkekliklerini giderdikten ve birbirlerine alıştıktan sonra yavaş yavaş önsevişme denilen öpmeler, okşamarlar ve aşk fısıltıları ile aşka başlamalıdır.

**** Aşk Fısıltılarının Aracı Kılınması:***

Hiz. Peygamber (s.a.v) bir hadislerinde şöyle buyurdu:

Hiçbiriniz eşiyle hayvanlar gibi -sevişmeksizin- cinsî münasebette bulunmasın. Arada bir elçi bulunsun. Soruldu:

- Ya Resulellah! SÖZÜNÜ ettiğiniz elçi nedir?

- Aşk fısıltıları ve öpüşmedir. (İhyau Ulûmiddin, İmam-ı Gazali, K.Nikah, Adabü'l-Muaşeret, 2/64.)

Yine Efendimiz (s.a.v) şöyle buyurdu:

"Üç şey acizlik ifade eder: ..Bunlardan biri de kişinin fısıldaşmaksızın sarmaş dolaş olup eğlenmeksizin eşi veya cariyesi ile cinsi münasebette bulunması; eşi orgazm olmadan (boşalmadan) boşalıp işini bitirmesidir."

Halbuki, gelin ile öpüşme, oynama ve sarmaş dolaş olmanın; nefsi cinsel münasebete hazırlama, duyguları harekete geçirme ve cinsel ilişki lezzetini arttırmadaki etkinliği inkar edilemez.

Bu sebeple damat, cinsel birleşme esnasında -hadiste geçtiği gibi- eşinin de onunla birlikte tatmin olmasını ve orgazmını (boşalmasını) gözetlemesi gerekir. Onun için erkeğin kendisini kontrol altında tutup, acele etmeyip eşinin cinsel duygularını hareketlendirici sevgi sözleri ve aşk fısıltıları ile eşinin cinsel duygularını uyandırmalıdır. İlk gece genelde kadınlar cinsel ilişki yerine oynamayı ve sevişmeyi tercih ederler. Onun için erkek cinsel ilişki için acele etmeden oynayarak kadının ürkekliğini gidermelidir.

* Tatlı bakışlar ve sözler artık yavaş yavaş dokunuşlara ve öpüşlere dönüşür. Bunlar gelinin dokunma ürkekliğini giderir. Gelin ne kadar ürkek olursa olsun, erkeğin şefkatli, nazik ve güven verici davranışları karşısında gelinin utangaçlığı gider ve erkeğin aşk oyunları ile yavaş yavaş aşktan zevk duymaya ve arzuya dönüşür.

* Damadın sözlü aşk fısıltıları, yumuşak okşama ve dokunmaları, yavaş yavaş fiziki aşka geçiş sağlar.

* İlk gecede birçok kadın, cinsel birleşmeden daha çok hassas bölgelerinin hafif okşama ile tahrik edilmesini ister. Ama bu okşamaya da en hassas bölgeden başlanmaz. Genel olarak ilk gecede kadının teninin tamamı hassastır. Öncelikle daha az hassas olan bölgelerden başlayarak hassas bölgelere doğru yavaş yavaş yumuşak okşama ve öpmelerle kayılır. (Hassas yerler: Dudaklar, kulaklar, bilhassa kulak arkaları ve boyun, ense, göğüsler, göbek ve çevresi, daha sonra cinsel organ civarlarıdır.)

* Bu esnada sevgi ve aşk fısıltılarını da eksik etmemelidir. Sözler, dokunuşlardan daha tesirlidir. Yukarıdan beri izah ettiğimiz ön sevişme yapılmadan asla direk cinsel ilişkiye girilmemelidir.

Sünnete Uygun Cinsel İlişki İçin:

- 1- Besmele çekilmeli,
- 2- Şeytandan Allah'a sığınmalı,
- 3- Ön sevişme ve uyarma gereklidir.

Bu gerçeği Allah'ın Resulü şöyle açıklar:

"Bismillahirrahmanirrahim ile başlamayan her önemli iş eksiktir."
(C.Sağır: 2/92.)

Cinsî münasebet de önemli bir iş olduğu için onun da besmele ile başlaması zarurîdir.

Allah'ın emri ve O'nun Resulü'nün sünneti üzerine nikahladığımız eşlerimizle cinsî münabete başlarken Şeytan'tan Allah'a sığınmaya muhtaç mıyız?

* Elbette.

Doğrudan ibadet olan Kur'an okumaya başlarken bile şeytan'tan

Allah'a sığınmaya muhtacız.

"Kur'an'ı okuduğun zaman, Allah'ın rahmetinden kovulmuş şeytan'ın kötülüğünden Allah'a sığın." (Kur'an-ı Kerim, Nahl:98.)

Nasıl sığınılacağını da Allah'ın Resulü'nün bir hadisi ile açıklayalım.

O, şöyle buyurur:

"Mü'minlerden biri karısı ile cinsel münasebette bulunmak istediği zaman: "Bismillah, Allahım! Bizi şeytan'dan, şeytan'ı da bize vereceğin çocuktan uzaklaştır." şeklinde dua eder ve sonra onlara bu münasebet sebebiyle bir çocuk takdir olunursa, şeytan o çocuğa ebediyen zarar veremez." (İbni Mace terc. ve şerhi: 5/360.)

Kişi cinsel münasebette bulunduğu zaman ona refakat eden ve sözleri -davranışları- işlerini tescil eden Melekler ondan ayrılırlar. (Fezyü'l-Kadîr, 3/126. (Hn: 2911)) Kişinin kendisine özgü şeytan'ı ise daha çok tesir etme imkanı bulur. Ancak öğretilen şekliyle dua eden kişiye şeytan'ı vesvese veremez.

Erkeğin Giriş Zamanı: Aşk oyunları neticesinde uyarılan kadının cinsel organının üstünde bulunan dış dudakların altındaki bartolin bezleri bir sıvı (erkekteki mezînin benzeri kazî) salarlar. Bu sıvı, vajinayı ıslak ve kaygan bir hale getirir. Erkeğin cinsel organının her iki tarafa da haz verecek bir şekilde ve acı hissettirmeden girmesi, ancak bundan sonra mümkün olur. Bu bakımdan, erkek, eşinin ancak vajinası bu sıvıyı salgıladıktan sonra cinsel birleşmeye hazır olabileceğini, aksi halde acı duyabileceğini unutmamalıdır.

Bekaretin Giderilmesi:

Bekaretin giderilmesi için, bazılarının zannettiği gibi fazla zorlanma hadisesi yoktur. Normal vasıfları taşıyan kız ve erkek için bunun bir zorluğu yoktur. Yukarıdan beri izah edildiği şekilde önsevişme ve aşk fısıltıları ile ürkekliği giderilen ve cinsel birleşmeye hazır hale getirilen gelin, sert bir yatağın üstüne sırt üstü yatar. Dizlerini yukarı bükerek ve erkeğin rahatça girebilmesi için gerek duyulursa kalçalarının altına küçük bir yastık da konabilir. Aşk oyunları esnasında gelinin cinsel organında cinsel birleşmeyi kolaylaştıracak kaygan sıvı normalde gelir. Şayet bu sıvı gelmemiş ise, yani gelinin cinsel organında ıslaklık yoksa, damat cinsel organına girmeyi kolaylaştırıcı ve kayganlaştırıcı krem sürebilir. Vajinaya kremsiz penisin girmesi, kadına acı verir ve giriş zor olur.

Erkek, kadının bacaklarının arasında diz üstü yerini alır. Penisini kadının vaginasına yavaşça girdirir ve bu şekilde ilk cinsel birleşme tamamlanmış olur. Bu pozisyonda erkeğin önemle dikkat etmesi gereken bir konu da ağırlığını dizlerine ve dirseklerine vermelidir. Vücut, bütün ağırlığıyla kadının üzerine binmemelidir. Bu pozisyonda eşlerin birbirlerinin gözlerine bakma, yüzünü, boynunu, kulaklarını ve göğüslerini öpme gibi aşk oyunlarını devam ettirme imkanı vardır.

Aşk oyunları ve tatlı sözlerle kadının dikkati cinsel organından uzaklaştırılırsa, sevişmenin heyecanından bekaretin giderilmesi esnasında duyulan acının tesiri hissedilmeyecek derecede azaltılır. Belki de aşk fısıltıları esnasında sevişmenin yoğunluğundan hiç acı da duymayabilir.

Erkeğin fazla girmesi kadına rahatsızlık verdiğinde kadın, elleriyle erkeğin belinden kavrayarak yavaşça geri itebilir.

İlk cinsel birleşmenin tabii neticesi olan kızlık zarının yırtılması sonucunda, tatlı bir acı ile kan gelebilir. Kanama meselesi de çok fazla büyütülmemelidir. Normal kanamanın ölçüsü, aşağı yukarı bir çorba kaşığı doluracak miktarda kanın akmasıdır. Kanama fazla olursa, telaşa gerek yoktur. Genç kız sırt üstü vaziyette dizlerini kaldırıp bacaklarını kasarak bitıştırıp kımıldamadan yatar ve biraz bekler.

Kanama çoğu zaman durur. Buna rağmen durmazsa, yine telaşlanmadan bir hekimin yardımı istenebilir. Ama bu halin eşler ve zaruret halinde müracaat edilen üçüncü kişi dışında hiç kimse tarafından bilinmemesi ahlaka uygundur. Çünkü bu durum eşlerin mahrem sırlarıdır.

İlk cinsel birleşmede kan gelmiş ise, bir hafta (hiç olmazsa üç-dört gün) müddetle, kızlık zarında meydana gelen yaracıkların iyi olması için hiç cinsel birleşmede bulunmamak daha doğrudur. Bu hususa dikkat edilmezse, kadın, cinsel ilişkiden zevk yerine acı ve ızdırap duyabilir. Şu da bilinen bir gerçektir ki, ilk cinsel ilişkiden bilhassa kadın pek lezzet duymayabilir. Yeter ki daha sonraki ilişkilerle bu eksiklik giderilebilsin...

Kızlık zarının yırtılabilmesi için penisin zorlaması gerekir. Zardaki esnek lifler çoksa yırtılma zorlaşabilir.

Kızlık zarının yırtılması sırasında, kimi zaman kanama görülmeyebilir. Bunun nedeni de kızlık zarının sahibi olan genç kızın biyolojik yapısıdır. Eğer yırtılan yerde hiç kılcal damar yoksa, kanama olmaz. Bu gibi durumlarda erkeğin, hemen karısının bakire almadığını düşünmemesi gerekir. Yapılacak bir hekim kontrolünde durum tüm açıklığıyla anlaşılabilir.

Kızlık zarının aşırı kalın olması nedeniyle ilk ilişkide ve sonraki girişimlerde delinememesi halinde, yapılacak tek şey vardır, derhal konuyla ilgili uzman bir hekime başvurulmalı. Hekimin yapacağı ufak bir ameliyatla sorun kolayca çözümlenir.

Kızlık zarının esnekliği nedeniyle yırtılmadığı ve dolayısıyla kanama olmadığı durumlar da vardır. Bu gibi durumlarda da yine doktora başvurulmalıdır.

Kızlık zarı ve yırtılması konusunda geniş bilgi, "Kızlık (Bekaret) Zarı" bölümünde verilmiştir. Oraya müracaat ediniz.

* Gerdek gecesinde meydana gelebilecek herhangi bir olay ve tıbbî bir

müdahale için, gelin ve damat tenhada yalnız başlarına da bırakılmamalıdır. Yakın bir evde, haberleşme veya çabuk ulaşma imkanlarının hazırlanması uygundur.

Zifaf Gecesinde Meydana Gelebilecek Engeller:

a) Kızın aşırı ürkekliği: Bu durum, birçok kızların ötedenberi sahip olduğu -ilk cinsel ilişkinin çok ızdıraplı geçeceği gibi- bazı yanlış kanaatlerden dolayı olabileceği gibi, o gece erkeğin kaba bir "erkeklik" gösterisiyle, sabırsız, nezaketsiz ve hoyratça davranışlarından da ileri gelebilir.

b) Erkeğin lüzumsuz endişeleri: Bazı erkeklerin -çeşitli sebeplerle- gerdekte başarısız kalma endişesinin içlerinde yer etmesi, bu duygular içinde telaş ve heyecan göstermesi; ayrıca temas esnasında "erken boşalma" haliyle karşılaşmaları, geçici bir başarısızlık sebebi olabilir.

c) Çeşitli sebepler: Birçok yerlerde görülen yanlış örf ve adetler (kanlı çarşaf beklentisi gibi), gerdek odasının elverişsiz, gürültülü ve görüntülü bir yerde oluşu, gündüz ki herhangi bir can sıkıcı olay...vs. eşler üzerinde psikolojik baskı yapar ve başarısızlığa sebep olabilir.

* Zifaf gecesinde, gerek psikolojik gerekse fiziksel engellerle karşılaşılrsa (kadında adet kanaması, erkekde penisin sertleşmemesi vs. gibi), cinsel ilişki daha sonraki gecelere tehir edilmelidir. Bilhassa psikolojik engeller var ise, cinsel ilişkinin illa da ilk gece yapılmasında ısrar etmemek gerekir. Sabır ve anlayışla hareket edilirse, sonraki gecelerde engeller giderilebilir ve daha sağlıklı bir birleşme yapılabilir.

* Bazı erkekler de, kapıldıkları aşırı heyecan veya yorgunluktan bu gecede geçici iktidarsızlığa uğrayabilirler. Gerdek gecesinde böyle bir olayla karşılaşılrsa, cinsel ilişkiye ara verilir. Biraz dinlenilir, hatta uyunabilir. Birkaç saat sonra herşey normalleşebilir. Veya sonraki gecelere bırakılabilir. Gelin de damat da böyle durumlarda anlayışlı ve sabırlı davranmalı ve ; "Bugün yorgunuz, fazla heyecanlıyız. Yarın daha dinlengin, daha sakin olarak bu işi daha rahat bir ortamda başarabiliriz..." gibi cümlelerle birbirlerine moral vermelidirler.

Gecenin Devamı:

Bekaretin giderilmesinden sonra yıkanılır, kurulanılır, hava serinse eşler üzerlerine hafif de olsa bir şeyler alır ve kendileri için hazırlanmış olan şeyleri yiyip içerken birbirlerini daha iyi tanıyabilmek için söyleşiye devam ederler.

Aradan geçecek olan zaman süreci, onların yeniden birbirlerini arzulamalarını sağlayacaktır. Kimi görüşe göre zifaf gecesi, bekaretin yırtılmasından sonra cinsel ilişkiye devam etmek doğru değildir. Ama kanama sonunda acıma duyulmuyorsa, eşler cinsel ilişkide bulunmayı sürdürebilirler. Bedenî ve ruhî rahatsızlıklara sebebiyet verilmemek için zifaf gecesi bir ilişki ile yetinmesi daha uygundur.

Zifafıta Kadınını Gözetilmesi:

Gayr-ı müslim araştırmacıların yaptıkları araştırma sonuçlarına göre, cinsel tatmîne eremeyen kadınların sayısı oldukça yüksektir.

Bunun sebebi kadınlarla yeterince sevişilmeden önce ilişkiye girilmesi, erkeğin erken boşalması ve kadın orgazm olmadan önce erkeğin ayrılmasıdır.

Allah'ın Resulü Hz. Muhammed (s.a.v.) de sözlü ve fiilî sünnetiyle mü'minleri cinsel ilişki öncesinde sevişmeye teşvik buyurmuştur.

"Üç şey cefadandır; kişiye pek ağır gelen, sevgiyi gideren üzücü davranışlardır.

- a- Kişinin dostluk kurduğu kimsenin adını ve künyesini bilmemesi,
- b- Kendisi için ziyafet hazırlayan din kardeşinin davetine katılmaması,

- c- Kocanın yöneldiği nokteler ve öpüşmeler olmaksızın eşler arasında cinsel ilişki olması.

Sizden hiç biriniz eşiyile hayvanlar gibi (sevişmeksizin) birleşmesin." (Feyzü'l-Kadîr: 5/90)

Kadınların büyük çoğunluğu, gerektiği şekilde sevişilmeksizin cinsel işleme başlanması, erkeğin boşalır boşatmaz çekilmesi sebebiyle orgazm olamamaktadırlar.

Hız. Peygamber (s.a.v.) bu konuda şöyle buyurmuştur:

"Sizden biriniz karısıyla cinsî münasebette bulunduğı zaman onu tatmine erdirecek şekilde sevişsin.

Karısı sükunet bulmadan kendisi boşaldığı zaman karısı orgazm oluncaya kadar (vücudunu ayırmakta acele etmesin), eşinide aceleye yöneltmesin." (Feyzü'l-Kadîr: 1/325. (Hn:548-9).)

Bu hadisten ve benzerlerinden yararlanan bazı İslam bilginleri şu görüşü belirtiyorlar: "Erken boşalan ve bu sebeple eşine tatmin olacağı süreyi kazandıramayan kişinin boşalmayı geciktirecek tedavi uygulaması sünnetin ruhuna uygun bir davranış olur."

Cinsel tatminsizlik kadının hem dünyası hem de ahiretine zarar verecek bir durumdur.

Vücudun tabî bir hakkı olan sükûnete kavuşamamasının doğurduğu kırgınlık ve sinirsel çözülme, kadının dünyasına yönelik zarardır. Haz duymadığı için kocasının arzularına anında ve gereğinde icabet etmemesi ve bu yüzden Allah'ın ve meleklerinin la'netine uğraması da ahiretine yönelik zarardır.

İmam Gazali, İhya-u Ulumi'd-Din adlı eserinde şöyle der:

"Koca cima edip boşaldıktan sonra vücudunu zevcesinden ayırmakta acele etmemeli, onun da boşalmasını ve sükunet bulmasını beklemelidir. Zevcenin geç orgazm olması durumunda erkeğin onu beklemeden acele davranması kadına eziyet verir. Birlikte orgazm olmak ise kadın için daha lezzet vericidir." (İhya Ulumid-Din, İmam-ı

Gazali, C,2, Adabü Muaşeret bölümü.)

* Cinsel birleşmede erkek, normal yoldan (çocuğun geldiği yerden) olmak kaydıyla istediği şekilde hanımıyla temas edebilir. Nitekim,

"Kadınlarınız sizin tarlanızdır. Tarlanıza dilediğiniz şekilde gelebilirsiniz" (Kur'an-ı Kerim, Bakara: 223) buyurulmuştur.

"Dilediğiniz şekilde"; yani yüzüstü, sırtüstü, yan yatarak veya ayakta... (Hangi şekilde olursa olsun, ilişki normal yoldan olmalıdır. Aksi takdirde livata fiili işlenmiş olur ki bu büyük günahlardandır. Nitekim Allah Teala Lut kavmini bu günahı işledikleri için helak etmiştir).

Bu hususta daha başka birçok hadis vardır. Onlardan iki tanesini nakletmekle yetineceğiz.

a) Hz. Cabir şöyle anlatmaktadır:

"Yahudiler kişinin, hanımıyla onu yüzüstü yatırarak temas etmesi halinde -ki bu çocuğun geldiği yoldan olsa bile- doğacak çocuğun şaşılacağına inanıyorlardı. Onların bu uydurmasını reddetmek maksadıyla; "Kadınlarınız sizin tarlanızdır. Tarlanıza dilediğiniz şekilde gelebilirsiniz" (Bakara: 223) ayeti nazil oldu. O zaman Hz. Peygamber (s.a.v.); "Normal yoldan olduktan sonra, dilediğiniz şekilde hanımınıza yaklaşabilirsiniz" buyurmuştur. (Buhari. Müslim. Nesai.)

b) İbn Abbas rivayet etmektedir:

"Ensar daha önce putperest idi. Yahudiler ise kitap ehli olduklarından kendilerini Ensar'dan (Evs ve Hazrec kabilesinden) daha bilgili görürlerdi. Nitekim bu nedenle Medineliler de birçok işlerinde onlara uyarlardı. Yahudiler hanımlarıyla onları bir yana yatırarak münasebette bulunurlar ve kadının mahrem yeri örtülü olurdu.

Nitekim Ensar da bunu onlardan öğrenmişti. Kureyşliler ise hanımlarını açık-saçık bir şekilde yatırır; sırtüstü, yüzüstü ve mümkün olan her şekilde temas ederlerdi. Muhacirler, Medine'ye geldiklerinde, muhacirlerden bir müslüman, Ensar'dan bir kadınla evlendi ve kendi adetlerine uygun olarak münasebette bulunmak istedi. Ancak hanımı bu adeti hoş görmeyerek itiraz etti ve ona; "Bizim adetimiz yan üstüdür. Sen de ya böyle yaparsın ya da benden uzaklaşırsın" dedi. Bu mesele, Hz. Peygamber'in (s.a.v.) kulağına gidecek kadar büyüdü. İşte bunun üzerine, "Kadınlarınız sizin tarlanızdır. Tarlanıza dilediğiniz şekilde gelebilirsiniz" (Bakara: 223) ayeti nazil oldu. (Ebu Davud. Hakim. Beyhaki.)

Gerdeki Kadının Kadında Yaptığı Tahripler:

İlk cinsel ilişkinin kadın ve erkeklerin duygusal yapısında ne kadar derin etkiler yarattığı bilinmektedir. Burada yine Dr. Steekel'in anlattığı bir vakayı örnek olarak almakla yetiniyoruz. Steekel'in anlattığı olay şudur:

"36 yaşında bir kadın, 14 yıldır, başlangıçta sırtının alt kısımlarında, bir yıldan beri de karnında olmak üzere şiddetli sancılar çekiyordu. Yaptığım muayenede, hiçbir organik rahatsızlık bulamadığım için, ağrıların duygusal kaynaklarını araştırmaya başladım. Dikkate değer bir sonuçla karşılaştım: Bu kadın, nevrotik bir adamla evlenmişti. Adam, evlenmeyi, sevgi yüzünden değil, yararlanma düşüncesiyle yapmıştı ve asıl sevmekte olduğu başka bir kadınla evlenmediğine sonradan pişman olmuştu. Kadın belindeki ağrıları ilk defa gerdek gecesi hissetmişti. Zaten kocasının pek soğuk tavırları arasında yapılan ilk cinsel ilişkide sancı duymuş, üstelik kocası korkunç bir münasebetsizlik daha yapmıştı. Beni aldattın, sen bakire değilmişsin diye bağırıyordu. Kadın sonraları bu acıyı hemen tamamıyla unutmuştu. Ve ondan hiç bahsetmiyordu. Fakat hissettiği sancılar, ilk ilişkide ki o soğukluluğun doğurduğu sancıların ve bunun üzerine gelen o korkunç sözden duyduğu acının yerleşip kalmış bir şeklinden başka bir şey değildi. Bu kadın, tıpkı ilk gece olduğu gibi, ondan sonraki evlilik yaşamında da cinsel açıdan soğuk kalmıştı. Kızlığından şüphe eden kocasını hiç affetmemişti, affedemeyecekti. İşte, ilk gecenin oluşturduğu bir cinsel soğukluk tablosu!.."

Kadın, kendini ilk teslim ettiği erkeği hiçbir zaman unutmaz. Eğer kadın bu ilk macerada tatlı heyecanlar yaşamışsa o erkeğe kalbinin içinde daima sevgi dolu bir köşe ayırır. Bu ilk zevk, kadın için unutulmaz bir şeydir ve kalbinde ilk aşkın unutulmaz izleri kalır.

Hatta o adamın sonradan kendisini hayal kırıklığına uğratsa bile, o kadının saadetini yıksa bile, hatta o kadın başka bir erkeği sevse bile, ilk hatıra kalbinin bir köşesinde daima yaşar.

Kocanın ilk gece kadına karşı davranışı, aşkın sırlarını ona tanıtırken takındığı tavır, onun çekingenliğini ortadan kaldırmak için kullanacağı şeyler çok önemlidir. Sonradan hayal kırıklığına uğradıkları halde bile, ilk gecede kendilerine çok iyi davranmış olan kocalarına karşı minnettarlık duymakta olduklarını söyleyen kadınlar çoktur. Buna karşılık bir kadın, ilk gece kocasının acemice tavırlarını, zorbalığını, kabalığını da hiçbir zaman unutmaz. Hele cinsel yaşam hakkında bilgisiz ve anlayışsız kadınlar, ilk gece iktidarsızlık gösteren erkeği daima biraz küçük görecektir, ona daima alaycı bir gözle bakacaktır. Eğer erkek acemilik göstermişse, kadının kendisine karşı göstereceği saygıyı kaybedecektir. Eğer erkek çok kaba davranmışsa, karısının sevgisini kaybedecektir.

Sonuç Olarak;

Aşk, paylaşıldıkça tadı artan, zenginleşen bir zevk ve mutluluk kaynağıdır.

En Uygun Birleşme Şekli:

Cimanın en güzel şekli, erkeğin kadın üzerine çıkarak yaptığı cimadır.

Bu şekilde yapılan cinsi münasebet Hz. Aişe validemizin (r.a) Peygamber'den (s.a.v) rivayet ettiği hadise dayanmaktadır. Söz konusu hadis rivayeti şöyledir:

"Ebu Musa el-Eş'ari (r.a) dedi: Ensar ve Muhacirinden bir gurup kendi aralarında ihtilaf ettiler. Ensarlar:

- Gusül ancak meniden veya kuvvetli atıştan icab eder dediler.

Muhacirler ise:

- Erkek ve dişinin birleşmesiyle (cima ile) gusül vacip olur, dediler.

Ebu Musa:

- Bu meselede tatminkar cevabı ben size bulurum dedi ve devam etti: Bunun üzerine Hz. Aişe'ye vardım ondan izin istedim, o da bana izin verdi. Dedim ki:

- Ey Anne! Sizden bir şey sormak istiyorum, ancak utanıyorum.

Hz. Aişe:

- Utanma! Seni doğuran annenden sorabileceğini bana da sor, zira ben de senin annenim, dedi. Dedim ki:

- Guslü gerektiren nedir? Şöyle dedi:

- İşi ehline sordun. Resulullah (s.a.v) şöyle buyurdu:

"Erkek, kadının dört uzvu (eller ve bacaklar) arasına çöker ve kadına mübaşeret ederse gusül vacip olur" dedi. (Müslim.) Yani cinsel organlar birbirinin içine girince rahatlama olmasa da gusül gerekir.

- Cinsi münasebette bulunan kimse şayet ikinci defa tekrar birleşmek isterse, cinsel ilişkiden önce abdest alması mustahaptır, çünkü abdest canlılık verir.

Peygamber (s.a.v) şöyle buyurmuştur:

"Biriniz eşi ile cinsi münasebette bulunduktan sonra ikinci defa tekrar yapmak isterse, iki cinsel ilişki arasında abdest alsın. Çünkü abdest ikinci birleşmeye canlılık sağlar." (Müslim. Ebu Davud.)

Ancak gusül boy abdesti almak (yıkınmak) daha efdaldır. Rivayete göre: Peygamber (s.a.v) bir gün bütün zevcelerini dolaştı. Uğradığı her zevcesinin yanında yıkandı. Hadisi rivayet eden Ebu Rafi dedi ki: Ey Allah'ın Resülü! Bu yıkınmalar yerine bir tek gusül kafi gelmez mi? Efendimiz: "Yıkınmak (gusül) daha iyi, daha güzel ve daha temizdir" buyurdu. (Ebu Davud. Nesai.)

* Cinsel ilişkiden sonra efdal olan, iki eşin hemen yıkanmasıdır. Şayet tembellik sebebiyle geciktirirlerse bu durumda uyumadan önce abdest almaları mustahab olur.

Abdullah b. Kays der ki: Hz. Aişe'den (r.a), Peygamber'in (s.a.v) cünüp olduğunda nasıl davrandığını sordum.

- Uyumadan önce yıkanıyor muydu? Yoksa yıkanmadan mı uyuyordu? Şöyle cevap verdi:

-Bunların hepsi de olurdu. Bazen yıkanır sonra uyurdu, bazen de abdest alıp öylece uyurdu. Ben de:

- Bu işte genişlik bahşeden Allah'a hamd olsun dedim." (Müslim.)
Guslün daha efdal olmasına gelince; zira karı koca sabah namazına uyanınca, tembellik, sıkıntı veya namazı kaçırma gibi bir endişe taşımadan hemen namazlarını kılmaya yönelirler. Özellikle soğuk ve nezlenin yaygın olduğu kış mevsiminde bu durum daha da açıktır.

Karı Kocanın Beraberce Bir Yerde, Bir Kapta Yıkanmaları:
Caizdir.

Hz. Aişe (r.a) şöyle buyurur: "Ben ve Resülullah (s.a.v) ikimiz de aramızda bulunan bir kaptan yıkanırdık. Cünüb olduğumuz halde gah o, gah ben elimizi kaba uzatırdık. Öyleki, bazen Peygamber (s.a.v) benden önce elini kaba götürürdü ve ona: Bana bırak, bana bırak derdim." (Buhari. Müslim.)

Karı-kocanın çıplak olarak beraber yıkanmaları caizdir. Ancak örtünmeleri daha evladır. Bu mevzu ile alakalı olan hadisi daha önce zikr etmiştik: "Allah; kendisinden haya edilmeye en layık olandır." İlahi nizam olan İslam'ın cinsel ilişkilere bakışı ile ilgili en önemli görüşler bunlardır.

Cünüb Kimsenin Uyumadan Önce Abdest Alması:

Cünüb olan eşlerin abdest aldıktan sonra uyumaları daha uygundur ve Hz. Peygamberin uyguladığı bir sünnettir. Nitekim bu konuda birçok hadis rivayet edilmiştir.

a) Hz. Aişe şöyle demektedir:

"Hz. Peygamber (s.a.v.) cünüb iken yemek veya uyumak istediğinde, avret mahallini yıkar ve namaz abdesti gibi abdest alırdı." (Ebu Davud. Buhari. Müslim.)

b) Ammar b. Yasir şöyle anlatmaktadır:

"Hz. Peygamber (s.a.v.) üç sınıf insana meleklerin yaklaşamayacağını söylemiştir: "Kafir bir kimsenin leşine, bedenine kadınlara mahsus - heluk- diye adlandırılan kokuyu sürene ve cünüb iken abdest almadan yatana!" (Ebu Davud. Ahmet b. Hanbel.) Cünüb iken alınan abdest şer'an vacip değildir. Sadece müekked olan müstehab davranışlardandır. Nitekim Hz. Ömer: "Cünüb iken uyuyabilir miyiz?" diye sorduğunda, Hz. Peygamber (s.a.v.): "Evet, uyuyabilirsiniz, dilerseniz abdest de alabilirsiniz" diye cevap vermiştir. (İbn Hibban.)
Takvayı gözeten bir kimse hiç olmazsa ya abdest almalı ya da teyemmüm etmelidir.

Eşler İlişkiden Hemen Sonra Yıkanmalı mıdır?

Eşler ilişkiden sonra bir şeyler yemek içmek veya bir süre dinlenmek ya da uyumak isterlerse her biri kalkıp cinsel organını yıkar, namaz abdesti alır gibi abdest alır ve uyur.

Allah'ın Resulü şöyle buyurur:

"Cinsel organını yıka. Abdest al ve uyu." (Nesai: 1/75)

Bunlar, namaz vaktini geçirmemek kaydıyla müstehab veya sünnettir.

Ama kılınmamış bir namazın vaktini, sonuna kadar cünüb olarak geçirmek haramdır ve o namaz vakti çıkmadan yıkanmak farzdır. Şayet vakit namazını kıldıktan sonra ilişkide bulunulmuşsa, onu takib eden öbür namazın sonuna yaklaşıncaya kadar yıkanmazsa, o vakti tamamen geçirmediği günah olmaz. Mühim bir mazeretten dolayı, namaz vakti geçmeden su ile gusletme imkanı bulamayan kimsenin, gusül yerine teyemmüm etmesi, vakitleri cünüb olarak geçirmemesi lazımdır. Yıkanma imkanı doğunca, teyemmümün hükmü kalmaz, mutlaka yıkanmak icab eder.

Emzikli kadın da emzirmeden önce aynı görevleri yapar. Cinsel organını yıkayıp abdest alan ve emzirteceği göğsünü ıslak eliyle veya ıslak bir bezle silen ya da yıkayan kadının çocuğunu emzirmesinde dinî bir sakınca yoktur. Cünüb iken emzirmemesi takva yönünden daha güzeldir.

"... Cünüb olan eve (rahmet ve bereket) melekleri girmez."

"... Abdest almadıkça cünüb kişiye (rahmet ve bereket) melekleri yaklaşmaz." (Ebu Davud, Taharet: 90, Hn: 227.)

Değişik Gerdek Kültürleri:

Ülkemizde gerdekle ilgili gelenek ve görenekler değişkendir. Damat, gerdek gecesini odaya arkadaşlarının sırtını yumruklamasıyla girer. İçerde beklemekte olan gelinin yüzünü açabilmesi için damadın bir yüzgörümlülüğü vermesi gerekir.

Çoğunlukla hiç bir şey konuşmadan ve hatta hiç bir aşk oyununa girilmeden direkt cinsel ilişkiye geçen olur.

Kimi yörelerde gelinin bakire çıktığı havaya tabanca ateşlemesiyle, kimi yörelerde ise akrabadan kadınların zılgıt çalmasıyla duyurulur. Yanlış olan bu adetlerde terkedilmelidir. Çünkü kızlığın giderilmesi cinsel aile sırrıdır.

Gelin beklenen armağanı vermiş, yani kızıoğlan kız çıkmışsa, damat kanlanan çarşafı kapıda beklemekte olan akrabalarına verir. Kimi yörelerde çok ayıp, cahillik, edepsizlik ve İslam'ın haram kılmasına rağmen kanlı çarşaf gösterilir. Haramdır. Yapılmamalıdır ve bu adette terkedilmelidir.

İlk Cinsel İlişkinin Güzel Geçmesi İçin Ne Yapılmalıdır?

"İlk defanın" güzel olabilmesi için şu üç önemli şeye uymak gerekir:

- 1- Kız da, erkeğin istediği kadar cinsel ilişkiyi istemeli ve kendisini ikna edilmiş gibi hissetmemeli veya bunu kabul etmezse, erkeği kaybedebileceğinden korkmamalı: Çünkü bu durumlarda hayal kırıklıkları kaçınılmazdır.
- 2- Kız istenmeyen bir hamilelikten korkmamalıdır. Yani psikolojik ve ruhsal bir kaygısı olmamalı. Genç çift, çocuk istemiyorlarsa etkili bir korunma yöntemine başvurmalıdır.
- 3- İkisi de "görölmek" veya rahatsız edilmek endişesinde olmamalıdır.

Yani yer ve zaman iyi seçilmelidir. Sevgiyi birlikte keşfetmek heyecanlı bir şeydir (ve çoğu kez ikisinin de düşündüğünden farklıdır). Bu yüzden: Daha az beklentiniz olsun, daha çok birbirinizle ilgilenin! O zaman söz konusu olay kendi kendine gelişir, güzel bir anı olarak kalır.

Vücutun Hangi Bölgeleri Cinsel İstek Uyandırmada Duyarlıdır?

Deri her noktada şefkatli okşamalara tepki gösterebilir, bu sırada kan dolaşımı artar, deri giderek ısınır ve dokunmaya karşı hassaslaşır (bazen de gıdıklanır duruma gelir).

Normal ve doyuma giden bir cinsel birleşme, mutlaka yeterli bir cinsel uyarımla başlar.

Cinsel uyanma vücutun belirli bölgeleri daha duyarlıdır. Fakat bütün vücutun ve her tarafının cinsel uyanma duyarlılığını kabul etmek gerekir.

Cinsel uyanma en duyarlı bölgeleri bilerek uyarmak, özellikle tecrübesiz genç evliler için önemlidir. Cinselliklerini yeni yaşayan çiftler uyumlu bir cinsellik için öncelikle eşlerinin uyarım sağlayan bölgelerini bilmeli ve en önemlisi ne tür uyarılmadan hoşlandıklarını araştırmalıdır.

Cinsel birleşmenin her iki tarafça doyumlu olması için, ön sevişmenin doyurucu, uyarımın yeterli olması gerekir. Eşin ne tür uyarılmadan hoşlandığı araştırılmalı, nerelerin öpülmesinden, nerelerin, nasıl okşanmasından zevk aldığını anlamaya çalışmalıdır.

"Beraberce orgazm" siyaseti, deneme-yanılma yöntemini ve çok iyi iletişim kurmayı gerektirir. Eğer ihtiyaçlarınızı tartışmayı becerebiliyorsanız, sözcüklerinizin diziliminin onu eleştirir biçime dönüşmemesine, bunun yerine, doğrudan doğruya ihtiyaç duyduğunuz şeyleri açıklamasına dikkat edin. Eğer sözcüklerle anlatamıyorsanız, o zaman küçük zevk inlemeleriyle neden hoşlandığınızı eşinizin anlamasını sağlayabilirsiniz. Ya da elini ya da ağzını nazikçe farklı bir bölgeye götürebilir ya da eğer hoşlandığınız buysa, baskıyı artırmasını sağlayabilirsiniz.

Duyarlı Yerler:

En duyarlı uyarım bölgeleri erkekte cinsel organ, yumurtalıklar, apışarası, kadında klitoris (bızır), cinsel organın dış ve iç dudakları ve memelerdir. Ayrıca dudaklar, Boyun, kulaklar ve kulak memecikleri, ense, göğüsler ve iki göğüs arası gerdan. Kolun iç kısımları, dirseğin iç kısmı, dirsekle omuz arası iç kısmı, dizden yukarı bacakların iç kısımları, dizin iç kısmı, bel yanları, kalçalar dişilik simgesi olarak görülmektedir. Gerek kadında, gerek erkekte göğüslerin uyarılmasında meme uçlarının dikleştiği görülür. Kadında bu daha belirgindir. Erkek de uyarılmaktan büyük haz duyar.

Kadında Duyarlı Bölgeler:

Araştırmacılar, insan vücudunda dış derinin iç deriye dönüştüğü bütün bölgelerin duyarlı olduklarını söyler. Bir sınıflandırma yapacak olursak kadında duyarlı bölgeleri kadından kadına farklı olmakla birlikte, genel olarak şöyle sıralayabiliriz:

A- Cinsel organ: Klitoris, iç dudaklar, dış dudaklar.

B- Cinsel organa yakın olan yerler.

C- Dil, dudaklar, ağız, kulaklar ve kulak memeleri, ense, boyun.

Dil ve dudakların cinsel uyarımdaki yeri bir ayrıdır. Bu yüzden öpüşme bütün dünyada aşk sembolü olmuştur.

Burun da kokuları algılamakla ayrı bir uyarıcı niteliğindedir.

D- Derinin ve kasların incelendiği bölgeler: Kolların iç tarafları, bacakların iç tarafları, kalçalar.

E- Sırt, bel ve özellikle omur eğrisi ve çevresi.

F- Göğüsler ve göğüs uçları.

Yukarıda saydığımız bölgeler kadının en duyarlı noktalarıdır. Buralara yapılacak temas kadında derhal bir irkilme meydana getirir. Bu bölgelerin dışında da son derece duyarlı bölgeler olabilir. Özellikle gıdıklanma duygusu meydana getiren yerlerde cinsel duygular da şiddetlidir.

Gıdıklanma duygusu ile belirtebileceğimiz bölgeler şunlardır;

Avuç içleri, ayak tabanları, karın bölgesi.

Ancak kadınlar için duyarlı bölgeler olarak saydığımız bu noktalar her kadın için kesin değildir. Bir kadında son derece duyarlı olan bir bölge bir başka kadın için hiçbir heyecan doğurmaz. Bu bakımdan evlilikte mutluluk arayan ve eşlerini tatmine ulaştırmak isteyenler birbirlerini keşfe çalışmalıdırlar. Bu da zamanla ve tanıyarak elde edilir.

Aslında kadındaki cinsel açıdan duyarlı bu yerler, erkekler için de geçerlidir.

Kadında Cinsel Uyarım Ve Doyum Safhaları Nelerdir?

Cinsel heyecanlanma dört safhada incelenir:

1- İlk safhada cinsel istek uyandırılır. Dış cinsel ve ruhsal istek, heyecanlanmanın bedensel işaretleriyle kaynaşır. Kan basıncı artar, kalp atışı hızlanır ve nefes almalar sıklaşır, gözler parlaklaşır, göğüsler duyarlı olur, cinsel organlarının dış ve iç bölgelerindeki kan yoğunluğu artar. Deride bulunan duyma noktaları hassaslaşır, vajina ıslaklaşır ve genişler. Dış vulva dudakları hafifçe açılır, içtekiler büyür, klitoris kabarır.

2- Plato safhası denilen safhanın ikincisinde, heyecanlanma daha da artar ve onunla beraber bu olaya katılan vücudun bütün bölgelerinde cinsel ve kas gerginliği de çoğalır, nabız, nefes alma aralıkları ve kan basıncı artmaya ve hızlanmaya devam eder, çoğu zaman da belirgin

bir cilt kızarması kendini gösterir. Örneğin, göğüslerde, boğazlarda ya da karında. Bu safhada ayrıca vajina ağız kısımları daralır, vajinanın iç bölümleri genişler, vajinanın arka bölümünün son kısmında bulunun vulva hafifçe yükselir. Bu safha uzunca sürebilir, ki bu ara heyecan oldukça yüksek bir seviyede "platoda" sabit kalır. Ancak heyecan, birinci safhada olduğu gibi, rahatsız edilmeye çok yatkındır: Telefon çalması gibi dışarıdan gelebilecek rahatsızlık verici faktörler, hamilelikten korkma erkek ya da kadın eş tarafınca yapılan sevimsizce bir hareket vb. gibi iç faktörler, bu safhadaki heyecanı frenleyebilirler. Ancak arada parazit olmadığında, olay doruk noktasına kadar devam eder.

3- Üçüncü safha, zevkli bir boşalmayla sonuçlanır.

4- Dördüncü ve son safha, tüm bedensel fonksiyonların yavaşça tekrar normale döndüğü, sakinleşme safhasıdır.

KADIN VE ERKEKTE CİNSEL TEPKİLER

A- Kadınlarda Cinsel Tepki (İlgi-İstek-Uyarım): Düşünce ve tahrikle cinsel istek önce beyinde başlar. Bazı sinir yolları aracılığıyla omurilikten geçerek cinsel organa ulaşır. Bunun sonucu tahrik olan bir kadının vücudunda fizyolojik olarak birtakım değişiklikler olur.

Farkedilen ilk değişim; vajinada uyarım ve vajinadaki ıslanmadır.

Bunu cinsel etkinlik devam ettiğinde vajinanın uzaması, cinsel bölgedeki sinirlerin uyarılması ve kadının cinsel isteğinin artması ile vajinal dokunun kalınlaşması ve klitoris kanla dolması ve büyümesi izler. İstek doruktayken de iç dudaklar ve klitoris hafifçe şişer ve renk değiştirir. Dış dudaklar yanlara çekilerek birleşme kolaylaştırılır.

Meme uçları sertleşir ve memeler büyürler.

Orgazm yaklaştıkça, terleme başlar, kalp atımları artar. Kan basıncı yükselir, solunum hızlanır. Orgazm oluncaya kadar, kaslar gerilir, tende giderek artan bir duyarlılık olur. Orgazm anında da, vajina ve rahimde bir dizi ritmik kasılmalar olur. Bu değişim yaşanırken istemsiz sesler çıkarılabilir ve yüzdeki ifade değişir. Orgazmın şiddeti kişiden kişiye ve birleşmeden birleşmeye farklılık gösterebilir.

Kadınlarda Cinsel Tepkinin Seyri:

1- *Cinsel ilgi ve istek:* Düşünme veya tahrikle cinsel duygular beyinden başlar.

2- *Cinsel organlarda uyanma duygusu:* Kadın, genital (cinsel) organlarında giderek artan bir uyarım ve duyarlılık hisseder. Vajinada hassasiyet artar ve klitoris büyür.

3- *Vajinada ıslanma:* Uyarıların artmasıyla, vajina çeperi bir salgı üretmeye başlar ve bu salgı ıslaklık duygusu verir. Beyine sürekli olarak emir gitmektedir.

4- *Kalp atımları ve solunum hızlanır.*

5- *Cinsel istekte artış devam etmektedir. Gerilim (adale kasılmaları):*

Gerilim: Cinsel doyumdan başka bir şeyle artık kişinin pek ilgilenmediği, cinsel hazza ulaşmak için uğraşılan bir devredir gerilim. Çeşitli aşk oyunları ile fiziksel ve duygusal bütünleşmeye yönelir. Dölyolunun 1/3'lük giriş kısmı gerilim sırasında kamışı kavrayıcı bir şekilde daralır. Orgazmik manşet dediğimiz, adaleler orgazm kasılmasına geçişe hazırdırlar.

Bu gerilim safhası doyuma ulaşabilmek için çok önemlidir. Eğer gerilim süresi ve niteliği kadının gereksinmesine uygun değilse, kadın orgazma ulaşamayacaktır. Daha önce deyindiğim gibi orgazm öğrenilebilen bir reflekstir. Bu nedenle orgazma ulaşmak için kadının çaba göstermesi kendini tutup kasmaması gerekir.

6- *Orgazm gerçekleşir:* Kadınların çok farklı tepkileri vardır. Bazı kadınlar değişik cinsel etkinliklerle kolayca orgazm olabilirken, bazıları özen ister; bu ön sevişmeyi ya da cinsel organların (klitoris veya vajina) direkt olarak uyarılmasını gerektirebilir. Eş bunu eliyle veya parmakları ile yapabilir. Kimi kadınlar sadece birleşme ile orgazm olmazken, kimileri olabilir. Kimi kadınlar üstüste orgazm olurken, kimileri bir kez olur.

Doyum (Orgazm): Gerilimin sonunda, kadın denetleyemediği ve denetlemek istemediği gerilimin kendini aştığını hisseder. Genelde şu şekilde algılanır: Kadının leğen boşluğu derinlerinde dölyolunun orgazm manşeti denilen bölümünde birbirini takip eden kasılmalarla orgazm kendini belli eder. Sanki bir silkinme nöbeti gibi olur. Orta dereceli bir orgazmda kadın 3-5, kuvvetli bir orgazmda 8-12 kere kasılma hisseder. Başta karın bölgesi kasları olmak üzere hepsi kasılır.

Makat çevresi adalelerinde de şiddetli kasılmalar olur.

Kadında orgazma ulaşmaya bazı yörelerde "gelme" denir. Bu "gelme" erkekteki boşalmaya uyar. Fakat her kadın ve erkeğin her cinsel birleşmede aynı zamanda orgazma ulaşması mümkün değildir.

Kadının "gelme"si sırasında kadından da bir sıvı (meni) gelir. Bu 0.2-50 ml arasındadır. Fakat pek çok kadın bunun farkında değildir. (Dr. Margaret Turner, Cinsel Konularda Herkesin Bilmesi Gerekenler, Nil Y. Ank.S. 63v.d.)

7- *Rahatlama:* Orgazmdan sonra, kimi kadınlar ikinci, üçüncü hatta dördüncü orgazmı yaşarken, kimileri rahatlayıp dinlenmek ister. Bu süre içinde, kan basıncı ve solunum normal düzeye iner, cinsel organlar ise ilişki öncesi durumlarına döner. Fiziksel ve ruhsal doyuma ulaşabilen her türlü gerginlik ve stresten arınır.

b- Erkeklerde Cinsel Tepki:

Erkeklerin duygusal tepkileri kadınlarınkine benzer. İlgi ve isteği, tahriğin neden olduğu fiziksel değişimler izler. İlk tepki penisin sertleşmesidir. Sertleşmenin prensibi çok basitse de, mekanizma çok karmaşıktır. Peniste kan dolaşımı vardır. Erkek tahrik olmaya

başlayınca, beyine mesaj gider. Bazı sinir yolları aracılığıyla omurilikten geçerek cinsel organa ulaşır. Ve penisteki damarların kapakçıkları kapanır, böylelikle penise kan dolar, ancak giren kan dışarı çıkamaz. Böylece penis sertleşir.

Erkeklerde Duygu ve Duyarlılık:

Erkeklerde, penisin her tarafının uyarmalara karşı duyarlı olmasına karşın, en duyarlı bölge penisin baş kısmıdır.

Penis başının direk olarak uyarılması çok heyecan verici olabilir, ancak (klitoriste olduğu gibi) yoğun uyarı rahatsızlık verebilir. Penisin çubuk kısmı çok duyarlı değildir ve bu kısımdaki deri gevşek ve hareketlidir. Testislerin içinde bulunduğu torba dokunmaya duyarlı olması bakımından kadının vajinal dudaklarına benzer. Testislerin okşanması zevk verir, ama fazla basınç acıya neden olur.

Erkeklerde Cinsel Tepkinin Seyri:

- 1- *Cinsel ilgi ve istek*: Kadınlarda olduğu gibi, cinsel istek beyinde başlar.
- 2- *Ereksiyon (Sertleşme)*: Tahrik duygusu artar. Penise kan hücum eder, kapakçıklar kapanır, penis büyür ve sertleşir.
- 3- *Kan basıncında artış ve solunumda hızlanma*: Ereksiyon ve tam anlamıyla tahrik aynı şey değildir. Erkeğin psikolojik ve fizyolojik olarak tahrik olması zaman alır. Yaş ilerledikçe erkek dokunarak uyarılmaya daha çok ihtiyaç duyar.
- 4- *Orgazm ve boşalma*: Çok yoğun isteği, kaslardaki dalgalar halinde kasılmalar ve boşalma izler. Erkek seyrek ilişkide bulunuyorsa, çabuk boşalabilir. Pek çok erkek için boşalmayı kontrol etmek kolay değildir ve istediği süreden daha önce boşalır. Bu durum erken boşalma olarak bilinir.
- 5- *Rahatlama*: Cinsel organlar tahrik öncesi durumuna döner.
- 6- *Yenilenme dönemi*: Erkeğin ikinci bir ereksiyon ve orgazm yaşayabilmesi için zamana ihtiyacı vardır. Bu süre yaşın ilerlemesiyle birlikte uzar. Bu süre ergenlerde birkaç dakika iken, daha ileri yaşlarda birkaç saate dek çıkar.

CİNSEL MUTLULUĞU YAŞAMA SANATI

Kadında Orgazm'in Cinsel Mutluluğa Ve Aile Mutluluğuna Etkisi:

Kadının cinsel ilişki esnasında orgazma ulaşmaması haliyle cinsel soğukluğu birbirine karıştırmamak gerekir. Cinsel soğuklukta, cinsel ilişkiye karşı tam bir isteksizlik bulunduğu halde burada ele alacağımız durumda cinsel arzu tamdır. Hatta bazı kadınlarda bu arzu çok şiddetli olabilir de yine orgazm olamazlar. Aşkın başlangıcında kadın hoşça giden bir hisle heyecanlanır ve bu his orgazm oluncaya kadar artarak sürer. İşte orgazm, bu erotizmin en yüksek düzeye ulaştığı ana denir. Kadın orgazma kadar devamlı olarak tahrik,

orgazmı duyunca da tatmin olur. Aşk esnasında zevk duyan kadınlar orgazmı duymasalar bile az çok bir tatmine ulaşırlar fakat orgazmın verdiği rahatlık ve gevşemeye hiçbir zaman ulaşamazlar. Hatta bazı kadınlar birleşme sırasında duydukları zevki orgazm sanarlar ve cinsel ilişkinin fazla zevkli olmadığını iddia ederler. Burada erkeklerin eşlerine rehber olmaları gerekir. Kadının cinsel bilgisi zayıf olursa gerçek durumu anlayamaz, oysa erkek çoğunlukla kadınından daha bilgili olması gerekir.

Ne var ki bazı erkekler, kadının cinsel yapısını ve yaşantısını bilemezler.

Evlilik öncesini haram olduğu halde kiralık kadınlarla geçirmiş olan erkekler, kendi eşlerini de tanıyamazlar. Çünkü kiralık kadınlar, bir an önce işlerini bitirip para almak için duygusal hareket etmezler. İşin fiziksel yönünü acelece bitirip para aldıklarından erkekler, tüm ilişkileri böyle sanırlar ve eşlerine yeterli ilgi göstermeden hemen ilişkiye girerler. Böylece kadını doyurmazlar. Eşini gerçekten seven bir erkek bu durumda çok dikkatli olmalıdır. Unutmamalıdır ki orgazmı sonuflanmayan bir birleşme kadında üzüntü yaratır. Kadınlar bile bazan gerçek huzursuzluklarının nedenini bilmezler. Sinir krizleri geçirirler, her şeye çabucak kızarlar, bunların nedenini günlük olaylara bağlayarak büsbütün mutsuz olurlar. Fazla erotik kadınlarda ise üzüntü daha şiddetli olabilir. Bu durum evlilikte anlaşmazlığın en önemli nedenlerinden biri olabilir.

Orgazma ulaşamayan bir kadının psikolojik tedavi için gittiği doktora itirafı:

"On cinsel ilişkinin ancak bir ikisinde orgazma ulaşabiliyorum... Kocam orgazm olduktan sonra, kontakt birdenbire kesiliyor. Ben tam orgazm olacağım sırada ilişki birden pat diye bitiyor. Kocam sırtını dönüp yatıyor. Bu da beni çileden çıkarıyor... Bu durumlarda çoğu kez ağlıyorum... hırçınlaşıyorum..."

Cinsel arzuları güçlü olup da orgazmı tadamıyan kadın, eşinin her çeşit davranışına sinirlenmeye başlar. Evlilik hayatlarının dayanılmaz bir hal aldığını ileri sürer. Çocuklarından şikayetçidir, kazançlarının yetersizliğinden şikayetçidir, kısacası her şeyden şikayetçidir. Kocasını da eşini yatıştırmak için boşuna uğraşır durur. Kavgı elbette ki cinsel ilişki sorunlarından çıkmaz, ama geçimsizliğin altında yatan asıl hastalık kadının cinsel tatminsizliğidir. Kadın bazı hallerde gerçeği anlar, kocasının kendisini tatmin etmediğini görerek erkeğine diş bilemeye başlar. Hatta bu yüzden ihanete kadar gidebilir.

Birçok Boşanmaların Temel Sebebi, Cinsel Mutsuzluktur: Şiddetli geçimsizliğin temelinde yatan önemli etkenlerden biri olan cinsel uyumsuzluk, boşanmak isteyen eşler tarafından açıkça ortaya sürülmediği gibi kayıtlara da geçmiyor. Üstelik, diğer boşanma

nedenleri arasında yer alan zina, cana kast ve fena muameleden ötürü evi terk gibi olayların da büyük ölçüde cinsel kaynaklı olduğunda hukukçular ve bilim adamları görüş birliği içindeler.

Yapılan istatistiklere göre evli kadınların ancak üçte biri evliliklerinin birinci yılında orgazmı duymaktadırlar. Geri kalan çoğunluk ancak ileriki yıllarda tatmine varabilmektedirler.

Erkeklerde olduğu gibi bazı kadınlarda da yanlış bir inanç vardır. Madem ki çocuk yapmak için orgazma ihtiyaç yoktur, o halde buna fazla önem vermek yersizdir. Fakat kadınlar sevişme sırasında orgazmı duymayacak olurlarsa sinirleri çok gergin hale gelir. Bu halde onlarda pek çok ruhsal bozukluklara yol açabilir. Nitekim yapılan anketler çok ilginç sonuçlar vermiştir. Orgazmı yaşamamış evli kadınların 1% 40'ında ağır psikonevrozlar tesbit edilmiştir. Buna karşılık orgazmı duyan kadınların ancak 10 da 2'sinde ağır psikonevroz haller müşahade edilmiştir. Orgazmın kadının genel sinir sistemi üzerindeki etkisini bu istatistiki rakamlar çok açık bir şekilde ortaya koymaktadırlar. Orgazm insan fiziki yapısının bir isteğidir.

Kadının sinir sistemi bu duyguya göre kurulmuştur.

Kadının ve cinsel ilişkisini mutlu görmek isteyen erkek, kadının orgazmını mutlaka sık sık sağlamalıdır. Bu yolda her çareye başvurarak klitorisi ve vajinayı her türlü tahrikle, klitorisi elle de uyandırarak orgazm sağlama usulüne baş vurmalıdır.

Aile Geçimsizliği ve Cinsellik:

Aile geçimsizliğinin bir nedeni de cinsel mutsuzluktan kaynaklanmaktadır.

Toplumumuzda kadınlar ve erkekler cinsel yaşam konusunda birbirlerinden sürekli yakınıyorlar. Dünyanın en zevkli işi bir kabusa dönüşüyor, soğuk kadın, iktidarsız erkek suçlamaları her iki tarafta da ne zevk ne istek bırakıyor. Bir çözüm yolu bulunamıyor, cinselliğin keyfini iki cins bir arada yaşayamıyor, karı kocanın ikisi de yaptıklarından tam anlamıyla zevk alamıyor. Bir çift arasında kavgaya, anlaşmazlığa neden olan cinsel uyumsuzluğa giden olaylar, bir zincirin halkalarını oluşturuyor. Eskiden bu sorunlar üzerine pek inilmiyordu. Bugün şiddetli geçimsizlik nedeniyle ayrılanların sayısının artmış olması ve gerçek nedenin cinsel sorunlar olması, toplumumuzda bu konulara yapıcı bir şekilde değinmek gerektiğini göstermektedir. Bu sorunlar, çiftlerin birbirlerini tanımamasından, cinsellikle ilgili sorunlarını, korkularını ve beklentilerini konuşamamasından kaynaklanıyor.

Bunun altında toplumsal nedenler ve bazı gelenekler yatmaktadır. Bu arada tabii cinsel uyumsuzluğa neden olabilecek organik nedenleri unutmamalıyız. Örneğin erkekte prostat veya idrar yolları iltihabı, omurilik zedelenmeleri, şeker ve kalp hastalığı gibi. Kadınlarda zarın

yapısı, makat ve cinsel organ arasındaki kazalar sonucu oluşan nedbe dokusu, iltihaplar, vajinanın iltihapları da normal bir cinsel ilişkiye imkan vermez.

Genelde kadınlar ve erkekler evli olsalar dahi boş zamanlarını kendi hemcinsleri arasında geçiriyorlar. Hele kırsal kesimde erkekler kahvede, kadınlar komşu kadınlar arasında boş vakitlerini geçiriyorlar. Beraberlikleri uyumadan önceki cinsel birleşmeyi içeriyor.

Cinsel bilgisizlik, çiftlerde, erkek ve kadın arasında iletişim kopukluğu, cinsel doyumsuzluklara ve sorunlara neden olmaktadır.

Ailede Mutluluğun Yolu, Cinsel Uyumdadır:

Eşlerin cinsel yaşamında birbirlerini olumsuz yönde etkileyebilecek bir çok faktörler vardır. Erkek ve kadında orgazma (cinsel doyuma) ulaşma süresi farklı olabilir... Eşler duygusallık bakımından aynı yapıya sahip olmayabilirler... Erkek ve kadın arasında büyük yaş farkı bulunabilir... Bütün bunların ötesinde incir çekirdeğini doldurmayan ancak zaman zaman eşler arasında sürtüşmeye sebep olabilecek değişik özelliklere sahip olabilirler... Şunu söylemek gerekir ki cinsel uyum sağlandığı takdirde sorunlar çoğu kolayca çözülebilir.

Evlilikte cinsel doyum, yalnız ilahi kudretin bize lütfettiği tabii bir olgudan ibaret değildir. Zira aynı zamanda eğitime ve alıştırmaya bağlı olan, iyi anlaşılması ve uygulanması gereken bir sanattır bu. Diğer sanatlar gibi sonradan kazanılan bir sanat. İşte bu nedenle eşler zaman içerisinde daha uyumlu bir cinsel hayat için çaba sarfetmelidir. Birbirini çok seven karı koca, eğer aile mutluluğunu oluşturan öğeleri ve kendilerine düşen görevleri bilmez, bu görevlerin gereklerini yerine getirmezse, bu sevgileri mutlu olmalarına kafi gelmez. Aile mutluluğu ve cinsel eğitim alanında bireyler üzerlerine düşen görevleri öğrenmeli ve yerine getirmelidir. Evlenecek veya evli çiftler, cinsel bilgilerini arttırarak birbirlerini bilimsel yönden tanımaları ve ona göre davranmaları bir çok aile geçimsizliklerini önler.

Evlilikle, dişi ve erkek tamamlanır. Yani evlilik, iki vücudun, iki kalbin, iki ruhun ve daha doğrusu iki kişiliğin birleşmesidir. Evlilikte mutluluğu oluşturan öğeler bellidir. Biz de bu çalışmamızda, mutlu bir yuva kurabilmek için bireylere düşen görevleri göstermeye çalıştık.

Ailede mutluluk ve cinsel eğitim, hemen her bireyi ve her aileyi ilgilendiren temel konulardan biridir. Dünya üzerinde her canlı en azından neslini devam ettirebilmek için kendi türlerine has bir cinsel yaşam içerisindedirler. Öyle ise cinsel yaşam hayatın ta kendisidir diyebiliriz.

Cinsel Uyumsuzluk ve Aile Kavgaları :

Karı koca, birbirlerini oldukları gibi kabul edeceklerine, kendi

hayallerinde canlandırdıkları kalıba uydurmaya çalışmaktadırlar. Onlara göre, kadın dediğin şöyle olur veya koca dediğin böyle olur gibi düşünceler, aile mutluluğunu engelleyen sebeplerden birisidir.

Çocuklukta alınan yanlış eğitim veya gerekli doğru eğitimin alınamaması. Meşru cinsel ilişkinin ayıp sayılması gibi.

Meşru, yani yasal normal ve de görev olan cinsel ilişkiyi eş, ayıp duygusuyla karşılayabilir. Belki de çoğu zaman bu konuda mutlu olabilmek için gerekli olan rahatlığı kendisinde bulamaz.

Çocukluğundan beri (özellikle kadınlarda) hafızalarda cinsel ilişkinin kötü, adî, aşağı bir iş olarak yer etmesi, kadını cinsel ilişkiden soğutur.

Böylelikle hem kadın cinsel ilişkiden soğuktur, mutsuzdur. Hem de eşini tatmin edemez. Gerek kendisi ve gerekse eş, cinsel tatminsizliğin sonunda görülen sinir gerginliği, kavgacılık, tembellik gibi durumlarla karşılaşır.

Dünya tarihi incelenirse görülür ki cinsel tatminsizlik, pekçok psiko-sosyal problemlerin temelinde genellikle bulunagelmıştır. Cinsel tatminsizlik, türlü problemlerin odağındaki rolünü çağlar boyu sürdürmüştür.

CİNSEL MUTLULUĞU ETKİLEYEN PSİKOLOJİK OLAYLAR

Sağlıklı Ve Mutlu Bir Cinsel Yaşamın Altı Koşulu:

Pek çok insan için cinsel ilişkide rahat ve huzurlu olmak, yakınlaşmak, karşılıklı güven ve hoşgörüyeye bağlıdır.

Tatminkar Ve Heyecanlı Bir Cinsel Yaşamın Koşulları:

1- *Bireylerin cinsel duyguları hakkında reddedilme ya da ayıplanma korkusu olmadan birbirleriyle açıklıkla konuşabilmesi.* Bu konuşmanın içeriği karşılıklı olarak nelerden zevk alıp, nelerden hoşlanmadığınız olabilir.

Eşlerin karşılıklı olarak, farklı cinsel tercihleri olabileceğini kabul etmeleri, uzlaşmaları, birbirlerini incitmeden dürüst olmaları ve gerektiğinde ödün verebilmeleri önemlidir.

Eşlerin birbirlerine açık ve dürüst olmaları, birbirlerinin aşk ritimlerine uyum sağlamalarını mümkün kılar.

2- *Karşılıklı güven ve saygının hakim olduğu ve rahat bir ortam:* Kişi kendini güvende hissettiği zaman çok daha rahat davranacaktır. İki insan beraberken kendilerini güvende ve rahat bir ortamda hissediyorsa, yeni şeyler denemek konusunda daha rahat davranacaklardır. Güvensizlik, başarı ve zevki azaltır.

3- *Yeniliklere açık olmak:* Monoton cinsellik yerine, helal yerden olmak kaydıyla her türlü değişkenliğe ve yeniliğe açık olmak.

4- *Cinsellik konusunda bilgili olmak:* Bilgi, rahatlamanın ve güvenin anahtarıdır. Cinsel konulardaki temel bilgileri bilenler, rahat ve kendilerine güvenlidirler. Cinsellik konusunda günümüzde pek çok

kaynak olmasına karşın, bu konuda bilgisiz olan insanların sayısı tahminlerinizin çok üstündedir. Oysa bilgi, anlayışlı olmanın ve kendini geliştirmenin anahtarıdır. Kişi cinsel bilgiler hakkında ne kadar fazla doğru bilgileniyorsa, hem kendisini, hem eşini tatmin etme konusunda o denli başarılı olur.

5- *Gülebilmek, eğlenebilmek*: Gülmeyi ve eğlenmeyi bilmek birçok şeyi değiştirebilir. Şakalaşmak hem eğlenceli olabilir, hem de performans konusundaki kaygıları ortadan kaldırır.

6- *Beden sağlığı*: Düzenli olarak spor yapmak çok önemlidir ve kişinin kendini iyi hissetmesine yardımcı olur.

ORGAZM (CİNSEL DOYUM)

Kadın ve erkeğin cinsel ilişki sırasında birlikte ya da her biri ayrı ayrı duyumsadıkları gerilimin doruk noktaya ulaşp tüm bedeni kaplayan haz duygularıyla çalkalanmasına orgazm denir.

Orgazm durumları, eşleri fiziksel açıdan rahatlattığı gibi ruhsal açıdan da sağlıklı kılar.

Cinsel Tepki Evreleri

Kadın ya da erkek, cinsel istek heyecanına tam manasıyla kapılmış durumdayken, bir tür cinsel faaliyetle boşalma yolu arar. Hangi aktiviteyi gerçekleştireceği, içinde bulunduğu imkanlara bağlıdır. Seçimi ne olursa olsun, kadın ve erkekte vücudun gösterdiği tepki hep aynı yolu izler. Cinsel tepkilerin karşı cinsle cinsel bütünleşmesi ya da kendini tatminden kaynaklanması, fizyolojik açıdan farklılık getirmez.

Sadece ruhsal açıdan değişik duyumlar alır.

Cinsel tepkiler insandan insana değişir. Örneğin bir kadın daha aşk oyunlarının başlangıcında bile çok büyük hazlar elde ederek yükselmeye başlayıp boşalabilirken, bir başka kadın saatlerce süren okşama ve dokunmalar karşısında hislenemeyebilir.

Cinsel tepkiler birkaç evreye ayrılarak gözlenebilir. Bunları heyecanlanma, düzlük, orgazm ve geri dönüş olarak tanımlayabiliriz.

Heyecanlanma

Erkeklerde cinsel heyecanlanmanın göstergesi, ereksiyon yani penisin sertleşmesidir. Bu organın içindeki süngerimsi doku heyecan nedeniyle kanla dolduğundan penisin sertleşmesi, uzaması, kalınlaşması ve dikleşmesi mümkün olur.

Kadında ise cinsel heyecanlanmanın en belirgin göstergesi, dölyolunun ıslanmasıdır. Etkili uyarım sonucu dölyolu duvarları berrak ve kaygan bir sıvı salgılar. Bu sıvı cinsel birleşmeye hazırlık olarak kısa sürede tüm dölyolunu kaplar. Eğer bu sıvılanma durumu olmasaydı, erkeğin organı kadınınkine kolayca giremezdi ve dolayısıyla her iki taraf da zevk yerine acı duyardı.

Orgazm: Kadın ile erkeğin cinsel tatmininde önemli bir nokta da orgazm olayıdır. Yani her iki cinsin cinsel doyuma ulaşp

ulaşamamaları önemlidir. Erkek yukarıdaki şartlara göre haftada birkaç kez orgazm olabilirse de kadın, bir ilişkide orgazm olduktan sonra bile kısa sürede tekrar tekrar uyarılabilir ve orgazmlar tekrarlıyabilir. Erkek için bu mümkün değildir. Erkeğin tekrar uyarılabilmesi için yani yeniden orgazm olabilmesi için en asgari birkaç saatin geçmesi gereklidir. Bunun dışında bir sayı erkek için sağlık yönünden sakıncalıdır. Durumun vehametine göre erken ölüm bile sözkonusudur.

Kadın, cinsel ilişkide doyuma geç ulaşır ve geç çözülür. Bir süre zevkin zirvesinde kalabilir. Erkek ise cinsel doyuma çabuk ulaşır ve çabuk çözülür. Erkek kendisinin orgazm olmasını geciktirebilirse bu çok iyi bir hal olur. Bu sürede eşinin birkaç kez orgazm olmasını sağlayabilir. Kendisi daha sonra doyuma ulaşabilir. Erkek orgazm olmadıkça bir cinsel ilişki periyodunda penisi sertliğini korur. Kısa sürelerle sertlik kaybolsa bile kısa aralardan sonra sertlik tekrar görülür. Bu şekilde eşini yeterince mutlu edebilir. Bu, herşeyden önce, erkeğin cinsel kütürüne ve iradesini kullanmasına bağlıdır.

"Aşk, bir dakika sevmek bir ömür." sözü daima hatırdan tutulmalıdır. Cinsel ilişki olayı, gerçekte sevgi olayının zirve noktasıdır. Aşk, sevgi varsa cinsel ilişkiler önem ve değer kazanır.

Eşler, "acaba ben eşimi nasıl tatmin edebilirim?" diye kafa yormalıdırlar. Biri aktif, diğeri pasif değil, ikisi de aktif olmalıdır. Cinsel mutluluğu etkileyen temiz ve güzel giyim, çevre, psiko-sosyal durumlar ve temizliğe çok dikkat etmelidir.

Çocuklar, Anne Babalarının Cinsel Yaşantılarından Etkilenir Mi?

Ana babasının cinsel ilişkisine tanık olan her çocuk korkar. Babalarının annelerinin canını yakmasından korkarlar. (Bazen de annelerinin babalarının canını yaktığını düşünebilirler.) Cinsel ilişki sırasında can yandığı korkusu yetişkinlik yaşamına da taşınır. Cinsel birleşme yaparsa cinsel organına zarar vereceğini düşünür. Bazı çocuklar cinsel birleşmeye tanık olmasa da ana-babasının yatak odasının kapısından ya da duvarından geçen sesleri duyabilir. Bu durumda da yine cinsel birleşme onda korku oluşturur. Onun için çocuklarla anne babanın aynı odada yatmaları sakıncalıdır. Bilhassa cinsel ilişki esnasında çok dikkatli olmalı.

Orgazm Sırasında Cinsel Organlardaki Değişimler:

A- Kadında Orgazm Sırasında Neler Olur?

Kadından kadına ve bir durumdan diğere göre farklı olabilir. Genellikle zevkin doruk noktasına gelindiğinde, geniş ölçüde kontrol edilemeyen ve klitoris üzerinden vajinaya, rahime, perine ve anüs bölgelerine ve çoğu kez de tüm beden üzerine yayılan ritmik kas kasılmaları kendini gösterir. Vajina, ön kısmın üçte birlik bölümünde

zevk dolu bir şekilde kasılarak daralır ve bu bazen de vulvaya ve döl yatağına kadar artar. Beyin dalgaları karakteristik bir şekilde değişir (derin gevşeme ve hipnozda olduğu türde dalgalar); kalp hızı artar ya da bir ritmik vuruş eksik yapar, yüz ifadesi de çoğu zaman istem dışı değişir.

Bilinç ise o an "tam anlamıyla yerinde" veya "silinmiş gibi" olabilir. Bazı kadınların aynı zamanda yoğun bir renk duyarlılıkları olur, bazıları gözlerini kapar, derin derin nefes verir, sesler çıkartır; başkası ise zevk dolu boşalmanın tadını sessizce çıkartır. Orgazmın her biri sadece birkaç saniye sürer, azami olarak yarım dakika. Orgazm sonrası belli bir süre dinlenmesi gereken erkeklerin aksine kadınlar orgazmı kısa zaman aralıklarında, arda arda yaşayabilirler. Ancak bu daha çok dış ve iç şartlara bağlıdır ve bir tek orgazmda olduğu gibi, zorla meydana getirilemez. Cinsel zevk, bedenbenlik ve ruh arasındaki komplike yapıdır. Hiçbir suretle mekanik işlemez ve her defasında şekil değiştirebilir.

Önce Kadın Vücudundaki Değişimleri Ele Alalım: Birleşme sırasında kadının vajinasını çevreleyen kaslar gerilerek vajina ağzını daraltır.

Bu daralış penisin girişine engel olma hissi oluştursa da oluşan gerilim girişe tam bir engel meydana getirmez. Penisin vajina içine kayışına bu sırada artan vulva salgıları da yardım ederler. Giriş tam anlamıyla olduktan sonra penis, vajinanın kasları ve sıcaklığı ile temas eder. Bu faktörler penisin ereksiyon (sertleşme) halini artırır. Bundan sonra doğal kronik hareketler başlar. Bu anda penis ve vajinayı örten mukozanın zedelenmemesi için collum guddelerinin ve vajinanın salgısı artar. Vajinanın etrafını saran kaslarda birden gerilerek penisi sıkar. Penis derisinin vajina mukozası ile bu sıkı teması sonucu, sperm boşalır. Vajina çok daraldığı için içine dökülen sperm rahim ağzının önünde birikir, vajina girintilerinde birikmesi önlenmiş olur.

Vajinayı çevreleyen kasların çalışması iradeye tabidir. Fakat asıl çalışma çok defa bilinçsizce olanıdır. Kadının bünyesine, sinirlerin ve bu adalelerin iyi çalışmasına, birleşmenin fazla veya az yapılmış olmasına, kadının çok veya az veya hiç doğurmamış olmasına bağlıdır.

Kadının heyecanlanma evresi sırasında döl yolu uzunluğunun içte kalan üçte iki bölümü boydan boya enine büyüme gösterir. Kadının cinsiyet organlarından olan dış dudakları doğum yapmayan kadınlarda cinsel heyecanla birlikte düzleşip ortaya çıkar.

Doğum yapmış kadınlarda ise biraz daha fazla genişleyerek yine döl yolu girişini açığa çıkarır. İç dudaklar da tüm kadınlarda belirgin bir biçimde şişer ve koyu kırmızı bir renk alır.

Erkeğin penisinde olduğu gibi, kadının klitorisinde de dokuların kanla

dolması sonucu büyüme ve sertleşme olur. Bu suretle bu organ aşağı doğru gelerek penis ile temas eder. Böylece kadında cinsel uyarım artar. Bu arada kadının dölyatağı da büyür. Yerinden daha yukarı doğru çekilerek dölyolunun uzamasını sağlar.

Cinsel heyecanlanma, kadınlarda da erkeklerde de göğüs uçlarının dikleşmesi ve sertleşmesini sağlar ve daha duyarlı olurlar.

Erkeklerde Meydana Gelen Değişimler: Seksüel merkez dimağda (beyinde) bulunur. Bir kadınla temas edildiği, erotik yazılar okunduğu, cinsel arzuyu etkileyecek şeyler seyredildiği veya konuşulduğu zaman cinsel duyu artar. Bu suretle harekete geçen beyin merkezi, bel kısmına isabet eden bölgedeki ereksiyon (penisin sertleşmesi) merkezine uyarı göndererek onu harekete geçirir. Ereksiyon merkezi damarları genişleten sinirler aracılığıyla bu kez penisi uyarır. Bunun sonucu olarak penis kanla dolar. Penis sönük olduğu zaman da kendini besliyecek kadar kana sahiptir. Ereksiyon merkezinde uyarı gelince damarlardaki kan miktarında artma olur. Penisteki süngersi doku kanla dolar. Birleşme sırasında vajina ile temas eden penisten çıkan sinirler ereksiyon merkezini uyarımla bu merkezin faaliyetini arttırmaları. Penisin etrafını saran kaslar yeni uyarımlarla sıkışır, ereksiyon kuvvetlenir.

Düzlük

Düzlük, heyecandan orgazma kadar uzanan yükselme düzeyine denir. Cinsel gerilimin artmasıyla tüm bedende adale gerilmeleri, nabız atışı hızlanmaları, kan basıncının yükselmesi, soluk alıp verme sıklaşması hissedilir.

Kadında dölyolunun iç kısmının eni ve boyunda hafif büyüme görülür. Dışa yakın olan bölüm kan hücumuna uğrar. Bunun sonucu olarak ilk heyecanlanma evresinde biraz genişlemiş olan bu kısım, erkeğin cinsel organını iyice kavrayabilmek amacıyla yönelik olarak yüzde 33 oranında daralır.

Bu evrede dış dudaklarda fazla bir değişikliğin görülmemesine karşın iç dudakların rengi koyulaşmayı sürdürür. Bu da artık orgazmın iyice yaklaşmakta olduğuna işarettir.

Orgazm: Orgazm, "şehvetli heyecan" anlamına gelen "orgazmos" sözcüğünden gelmekte olup cinsel heyecanın en üst noktasında ansızın geliveren adale ve sinir gerilimi boşalmasıdır. Bu olay kadında olsun erkekte olsun değişik olmayıp her iki cinsin de tadabileceği en yoğun hazdır.

Orgazm, sadece bir kaç saniye sürer ve tüm vücudu saran ve sarsan bir dizi kasılmalar halinde ya da nöbet biçiminde algılanır. Orgazmın ardından tüm vücutta sonsuz huzur veren bir rahatlama, bir gevşeme hissedilir.

Erkeklerde orgazm sırasında meni boşalması da olur, Kadınlarda

ancak kadının kendisinin hissettiği boşalım diyebileceğimiz bir sıcaklığın cinsellik organında hissedilmesi söz konusudur.

Erkekler genç yaşlardaki ilişkileri sırasında birkaç kez orgazma ulaşabilir, dolayısıyla boşalma sağlayabilir. Buna karşılık kadınlar birkaç yönden orgazma ulaşabilirler. Bazı kadınlarda orgazm kısa süreli ve hafiftir. Bazılarındaysa şiddetli ve uzun olur. Aynı kadın değişik durumlarda birbirinden oldukça farklı orgazmlar tadabilir. İlk birleşmeden önce oldukça soğuk görünen kadınların zamanla arzularında birden artma gözlenir. İlk birleşmede uzun süren bir sevişme sonucu orgazma ulaştığı halde bundan sonra daha kısa zamanda orgazma ulaşır.

B- Orgazm, Erkeklerde Nasıl Oluyor?

Erkeklerde orgazm, cinsel bez yollarının ve yan organların, idrar yolunun, penisin tabanındaki adalelerin ve penisin irade dışı ritmik kasılmalarıyla başlar.

İlk üç dört güçlü kasılma bir saniyeden daha az zamanda olur. Daha sonra kasılmaların arası uzar. Bu kasılmalar sonucu birikmiş olan meni idrar yolundan dışarıya doğru birkaç kısa fişkırmayla çıkar. Meni kimi zaman oldukça uzun mesafeye fişkırmayla çıkar. Kimi zaman da yavaşça dışarıya doğru sızar. Menin dışarıya çıkış şeklinin, bir erkeğin cinsel güçlülük ya da güçsüzlükle ilgisi yoktur. Hızlı fişkırmayla ya da yavaş sızma birikimin yoğunluğuyla ilgilidir. Bir orgazmda akıtılan meni miktarı, ortalama olarak bir çay kaşığına dolduracak kadardır.

Kısa aralıklı boşalmalarda bu miktar giderek azalır.

Orgazmdan Sonraki Geri Dönüş:

Orgazmdan sonra cinsiyet organlarının ve vücudun heyecan öncesindeki durumuna geri dönüşü, oldukça kısa bir sürede gerçekleşir. Geri dönüş diye adlandırılan bu evrenin heyecanlanma evresinin süresiyle orantılıdır.

Bu evredeki gözle görülür fizyolojik değişiklik erkeğin penisinin sertliğini yitirmesidir. Bu yitim iki aşamada oluşur. Boşalmadan hemen sonra ilk sertlik yitimi başlar. Ancak organda yine de bir miktar sertlik vardır. Sertliğin tümünden yitmesi heyecan evresi uzun sürmüşse epeyce zaman daha alır.

Orgazmdan sonra kadın organlarındaki değişiklikler ise şöyledir: Dölyolunun dışı yakın üçte bir bölümündeki kan hücumuna uğrama hali çabuk ortadan kalkar. Dış ve iç dudaklar önceki durum ve boyutlarına döner. Klitoris saklandığı derinin altından çıkar ve dölyolu da olağan boyutlarına dönüşür.

Orgazmdan sonra erkeklerde ve kadınların bazılarında her çeşit uyanlara karşın duyarsızlık görülür. Bu durum bir süre devam eder. Gençlerde oldukça kısa olan bu süre yaşlandıkça uzar. Kadınlarda ise erkeklerden daha belirsiz geçer. Kadınlar birbiri ardında birkaç kez

orgazm yaşayabilir ve ancak son orgazmdan sonra duyum yitimi başlar.

Bazı Erkeklerde Orgazm Olamamanın Nedenleri Nelerdir?

Bazı erkekler, cinsel birleşme esnasında kolay orgazm olamazlar. Bu duruma geç boşalma diyoruz. Bu sorunun tek bir nedeni yoktur. Bazı vakalarda, kullanılmakta olan ilaçlar orgazm refleksini bastırır. Bu durumda, mümkünse ilacın kullanımını kesme, sorunu ortadan kaldırır.

Pek çok erkek mastürbasyon (el ile doyum) ya da diğer uyarmalar yoluyla boşalabilmesine karşın, cinsel ilişki sırasında, kontrolü kaybetme endişesiyle orgazm olamaz. Kaygıları bilinçsizdir ve sorunları çözmek için bir uzmana danışmaları gerekir.

İlk Orgazm:

Sağlıklı her erkek, evlendiği zaman orgazmın ne olduğunu bilmektedir. Başka hiçbirşey olmamış olsa bile yeniyetmeliği sırasında "ıslak rüya" görmüş ya da yarı uykulu yarı uyanık olduğu sıralarda "doruktan aşır" boşaldığını hissetmiştir. Meni fışkırtmak (boşalmak) yeteneği, onun üreme organlarının etkinliğe geçtiğini, sperm (tohum) hücreleri ve meni (spermilerin içinde yüzdüğü sıvı) üretebildiğini kanıtlar. "Orgazm" deyimini cinsel doruğun duygusal bölümünü, boşalma deyimini ise işin fiziksel bölümü olan meni fışkırtma faaliyetini belirtir. Erkeğin yeniyetmelikten sonraki üretken yıllarında orgazm sırasında boşalma gerçekleşir. Ne var ki erkek çocuk ergenlikten önce de orgazm olabilir. Mastürbasyon yapan bir ergenlik öncesi erkek çocuk, orgazm olmayı keşfedebilir. Cinsel organlarına dokunan küçük kız çocukları ya da mastürbasyon yapan daha büyük kızlar da aynı "doruktan aşma" heyecanını yaşayabilir. Ne var ki bugün dünyamızın birçok toplumunda kültürel ve geleneksel olarak kız çocuklarına kendilerini korumaları ve cinsel arzularını frenlemeleri erkek çocuklara oranla daha çok telkin edilir. Bunun sonucu olarak kadın ilk evlendiği zaman cinsel ilişki sırasında yeterince serbest ve rahat olamamakta ve dolayısıyla doyuma ulaşmakta güçlük çekmektedir. Bu yetmiyormuş gibi, zamanımızda kadın, orgazm konusunda bir sürü şey duymuştur:

Orgazmın önemi, birçok kadınların orgazm olmayışı, erkeklerin orgazm olmayan kadından hoşlanmadıkları vb... Bütün bunlar kadının başlangıçtaki gerginliğini daha da artıran hususlardır.

Penisin vajinaya girdiği alanın çevresinde dış ve iç dudaklar vardır. Vajina ağzı, dudaklar ve dudakların çevresi son derece duyarlı sinir uçlarıyla döşelidir. Klitoris bu son derece duyarlı sinir uçları bakımından daha da zengindir.

Penis vajinaya girerken, penisin kökü ve erkeğin vücudu kadının bu duyarlı bölgesine sürtünür. Erkeğin sert, kemikli kasık bölgesi ve

sertleşmiş olan penisin kökü, vajinanın üzerindeki düz bölgeye baskı yapıp sürtündükçe kadının klitorisi, çevresindeki bütün duyarlı organ ve dokularla birlikte, tahrik olur.

Penisin vajinaya girişiyle birlikte penis çevresini sarmalayan vajinanın yapısı, duyarlı sinir uçları yönünden zengin değildir. Vajina dokunuştan çok, bastırışı hisseder. Daha doğrusu vajinanın dokusu vajina ağzının, dudakların ve klitorisin dokularından tümüyle bambaşkadır. Vajina, bağırsakları oluşturan dokudan yapılmıştır. Tıpkı bağırsaklar gibi, içi dolu olmaya karşı duyarlıdır. Vajina ayrıca çok esnek bir dokudan yapılmış olduğu için penisin büyüklüğüne göre kendini ayarlayarak, zevkli bir doluluk duygusuna ulaşabilmek amacıyla penisi sımsıkı sarmalar. Cinsel birleşme sırasındaki zevk toplamına katkıda bulunur. Orgazmın doğması için gerekli olan esas zevki, sinir uçlarının tahriki meydana getirir.

Yeni evlenen bir kadın, orgazma ulaşabilmek için bir süre dıştan elle uyarılma (tahrik) yöntemine bağlı kalabilir. Kendisi itiraf etse de etmese de vücuduna yabancı bir nesnenin girişini hala yadırgamaktadır.

Beri yandan erkek de önceden bilmese bile zamanla eşinin dıştan uygulanan klitoral tahrike daha kolay cevap verdiğini anlayacak ve onu orgazma ulaştırmak veya birlikte orgazma ulaşmak için parmaklarıyla klitorisi uyarma yöntemini deneyecektir.

Cinsel uyum sağlama çabalarının başlangıç döneminde kadına zevk ve doyum sağlayan herhangi bir yöntem geçerlidir. Çünkü eşleri cinselliğe ve birbirlerine ısıdırır. Gururlarını okşar, ilerisi için umut verir. Ancak zaman geçtikçe orgazm türü bir sorun olmaya başlar.

Birçok erkek, kadının "içerden" orgazm olmasını sağlamayı bir erkeklik gururu sorunu yapar ve bu gerçekleşmezse kendi gözündeki kendi değeri azalabilir. Erkeğin penisi benliğinin, kendine verdiği değer, ayrılmaz bir parçasıdır. Eğer eşi onun penisine değer vermiyorsa, eline penisinden daha çok değer veriyorsa, bu ona değer vermiyor, demektir. Eğer onun penisi eşine yeterli doyum ve zevk sağlayamıyorsa tüm benliğinde bir noksanlık var, demektir... Erkek bilinçli ya da bilinçsiz, böyle düşünür, bunları hissedebilir.

Kadına gelince, yıllar geçtiği halde hala daha çok dıştan tahrikle orgazm olabiliyor, cinsel birleşme sırasında orgazm olamıyorsa, bu onda da ister istemez bir noksanlık, eksiklik duygusu uyandırmaya başlar. Başlangıçta yabancı bir nesnenin vücuda girmesini yadırgamış olan kadın, cinselliği geliştikçe bunu eşiyle gerçek "birleşme" olarak görmeye başlamıştır. Bu birleşme sırasında, ayrı bir çabaya gerek kalmaksızın, birleşmenin doğal sonucu olarak doyuma ulaşabilmeyi özler. Erkek penisinin güçlü ve ateşli atılımlarına kendi vücudunun bütün ateşiyle cevap verebilmek ister...

Ama evliliğin daha çok yeni olduğu dönemde böyle bir sorun henüz ortaya çıkmamıştır. Bu dönemde sorun, ta çocukluk çağlarından arta kalan yasaklarla korkuları aşarak cinsel birleşmenin doğal, güzel ve zevkli bir şey olduğunu anlayabilmektir.

Yani başlangıçtaki elle uyarılan klitoral tahrik, zamanla yerini cinsel organların aktifliğine bırakmalıdır.

Cinsel Yakınlaşma ve Doyumun Önemi:

Klitorisin uyarılması, yine de, orgazma giden yolun önemli bir aşamasını oluşturur. Birleşme öncesi okşama ve oynaşmalarda son derece önemli bir rolü vardır. Kadını cinsel yönden iyice heyecanlandırarak vajinanın içindeki ufak bezleri harekete geçirir, bezler kayganlaştırıcı salgılarını üretirler ve bu kaygan nemlilik sayesinde penisin vajinaya girişiyle vajina içindeki hareketi kolaylaştır ve durum, eşlerin ikisi için de zevkli hale gelir. Cinsel heyecanın doruğuna yaklaşan kadın, penisin girişinden sonra daha çabuk ve kolay orgazm olacaktır. Kısacası, birleşmeden önce klitorisin tahrik edilmesi kadının jenital (cinsel organ) bölgesine dalga dalga zevkli heyecan duyguları yayar ve kadında daha öteye gitme isteği uyandırır.

Şunu unutmayın ki cinsel zevk, cinsel heyecan, cinsel istek duygularının uyanıp alevlenmesi yalnızca bedensel bir olay değildir. Bir müzik parçası, bir manzara, bir koku, birkaç aşk ve sevgi sözü, bir resim, hatta bir rüya kişiyi cinsel yönden tahrik edebilir. Hatta sevilen kişinin düşüncesi bile kimi zaman bu yönden yeterlidir.

Demek istiyorum ki birçok genç erkek, hemem hemen herkesten, her yerden duydukları, "Kadınınızın ne hoşuna gidiyorsa onu yapın," uyarısının kurbanı olurlar. Deyim yerindeyse, "klitoris tuzağına" düşerler. Kadın, klitorisin dıştan tahrikiyle kolayca uyanıp orgazm oluyor diye bu yönteme saplanıp kalırlar. Zamanla kadın da bunu cinsel doyumun değişmez koşulu olarak benimser. Eşler cinsel yaşantılarını klitorisle sınırlamışlardır. Hem sınırlılık yüzünden, hem de daha önce değindiğimiz, penisle ilgili tutumlar ve duygular yüzünden bu durum, eşlerin hem yatak içi hem yatak dışı yaşantılarında sonradan sorunlar çıkartacaktır.

İşte bu yüzden yeni evli erkek, klitoris tuzağından kaçınmalı, karısının doyumunu (yani temelde tüm cinsel birleşmenin tempo ve akışını) salt klitoral orgazmıla sınırlamayıp onu daha dengeli, daha geniş kapsamlı bir cinselliğe doğru yöneltmelidir. Yoksa zamanla kadının bu yönden tatmin edilmesi bir tür mastürbasyona dönüşür. Erkek bu "görevi"

yerine getirmekle birlikte giderek bu işi angarya gibi görüp sinirlenmeye, sıkılmaya başlar. Kadın için de artık penisin penetrasyonu ve cinsel birleşme, salt erkeğin doyumunu sağlayan, kendisini pek ilgilendirmeyen bir eylem olup çıkar. Cinsel

"birleşmenin" yalnızca adı kalmıştır!

Orgazm Olamama, Orgazm Sorunları:

İstatistiklerden bilindiği gibi her cinsel birleşmede orgazma ulaşabilen kadınlar sayısı azalmaktadır.

Cinsel soğuklukta, kadının cinsel güdüsü yok gibidir. Cinsellikle ilgili davranışları itici bulur.

Orgazm güçlüğünde ise cinsel istek vardır ve bunlar cinsel olarak uyarılırlar. Cinsel uyarılardan heyecan duyarlar, esasen yeterli uyarıldıkları halde, doruk noktaya varmakta güçlük çekerler.

Orgazmın kesin bir tanımını yapmak oldukça güçtür. Daha önce orgazm başlığı altında değindiğim gibi cinsel zevkin doruğundaki duyguya orgazm denir.

Orgazm olamayan kadınların genelde cinsel yaşama önem vermediklerini veya cinselliği kirli, pis ve adi olarak değerlendirdiklerini bildirmiştik.

Ayrıca orgazm olamayan kadınların eşleri ile aralarındaki duygusal bağın yeterli düzeyde olmadığı istatistik verilerine göre ortaya çıkmaktadır.

Herhangi bir nedenle orgazm olmayan kadın, orgazm olabilmek için cinselliğe bakış açısını değiştirmelidir. Cinselliğini yaşayabilecek gücü ve isteği oluşturmmalıdır.

Kadınlar klitoristeki (bızır) sinir uçlarının uyarılmasında hassastırlar. Ama eşleri ne kadar bilgili de olsa, onları teorik olarak yeterince uyarsa da eğer kadın kendini serbest bırakıp cinselliğini yaşamak için koyvermiyorsa orgazma ulaşamayacaktır.

Bir araştırmaya göre kadınların % 8'i hiç orgazm olamamışlar. Araştırma grubundaki kadınların 20 yaş civarındakilerin % 50'si, 35 yaşındaki kadınların % 10'u hiç orgazm olmamışlar. Evli kadınlar arasında yapılan bir araştırmaya göre %16'sı hiç orgazm olamıyormuş. (Dr. Margaret Turner, Cinsel Konularda Herkesin Bilmesi Gerekenler, Nil Y. Ank. 1990. S:141 vd.)

Araştırmalara göre kadının orgazm olamamasında en önemli etkenler cinselliği aşağılayan bir çevrede yetişmiş olmak, eşle olan iletişim bozukluğu ve cinsel teknikte bilgi eksikliğidir.

Orgazm olamama veya orgazm güçlüğü bugün artık tıbben tedavi olunabilecek bir konudur. Uzun yıllardan beri bu tür hastalar başarı ile tedavi edilmektedirler.

Cinsel Doyumun Desteklenmesi:

Erkek için de kadın için de cinsel birleşme eylemi ve orgazm, her zaman aynı şekilde gelişip sonuçlanmaz. Kimi zaman öyle yoğun ve olağanüstü bir doyuma ulaşırsınız ki, bize bu duyguları tattıran eşimize derin bir şükran duyarız. Umduğunu bulamamanın, düş kırıklığına uğramanın puslu havasında bocaladığımız da olur.

Birbirini seven karı kocanın cinsel yaşamında bütün bunlar doğaldır.

Ne var ki cinsel yönden uyum sağlamış olan ve cinselliklerini birbirleriyle paylaşmasını öğrenen eşler, cinsel yaşantılarına yenilikler katmasını bilir, cinsel zevk ve duyularını durup durup tazelemeyi başarırlar. Değişik yer, zaman ve fantazilerle aşklarını canlı tutmasını bilirler.

Aşkta Sözlerin Önemi:

Her ne kadar, duygularımız ve dokunuşlarımızla önemli mesajları sözsüz iletmemiz mümkün oluyorsa da, çoğumuz için sözler bu mesajları paylaşmak ve güçlendirmek açısından önemlidir. Söylenen sevgi sözleriyle duygularımızın dili birbirini tuttuğu zaman karşımızdakinin sevgisine olan inancımız kesinleşmiş olur. Oysa birlikte yaşanan yıllar ilerledikçe, eşlerin birbirleriyle sevgi ve cinsellik konusundaki konuşmaları giderek azalır. Bu azalma, cinsel mutluluğu olumsuz etkiler.

Cinsel Birleşimden Sonraki Sözlerin Önemi:

Cinsel birleşme yaşanıp bittikten sonra kadınlar kadar erkekler de eşlerinden sevgi, hoşnutluk, beğeni sözleri duymak isterler. Bu gibi sözler ona gelecekteki cinsel birleşmeler için güç kazandırır.

Öte yandan, tatlı sesle söylenen, "Çok tatlıydın, bir tanem!" gibi sözcükler kadına dünyaları verir. Onun sevişmeye her zaman daha fazla hazır olmasını sağlar.

Öncesinde, sonrasında ve aradaki zamanlarda, hatta eylem sırasında eşlerin cinsel ilişkileri konusunda serbestçe konuşabilmeleri aralarında öyle sıcak bir yakınlık doğurur ki bu sonraki cinsel eylemlere de yansır.

Sevişen eşlerin fiziki soyunmalarından sonra cinsel duyguları, istekleri hatta duyduğu doyumunu utanıp sıkılmadan eşine hissettirmek, aşkın lezzetini yükseltir.

Sevişme sırasında konuşmak eşler arasındaki paylaşımı zenginleştirir. Birbirlerinin vücudunu övmek, eşinin tutum ve dokunmalarından zevk aldığını açıkça söylemek, "Seni seviyorum," demekten çekinmemek. Duyulan cinsel heyecan ve hazzı yüksek sesle dile getirmek. Aslında bütün bunlar, "Bana bu tatlı dakikaları sen yaşıyorsun! Seni bulduğum için, seninle birlikte olduğum için minnet doluyum!" anlamına gelir. Ve uyumlu eşler yaşlandıkça bu minneti daha çok duyarlar. Her cinsel birleşme, beraberlik ve paylaşım duygusunu pekiştirip vurgulamaya yarar.

Kadın erkek hepimiz sevişme sırasında eşimizin bakmaktan ve okşanmaktan hoşlandığı vücudumuzun çeşitli yerleri ile ilgili beğeni sözleri duymaya can atarız. "O, bende ne buluyor?" Bu konuda eşimizin mırıldandığı (ya da sırasında haykırdığı) beğeni ve sevgi sözlerine doyamayız. İşte bu yüzden birbirimize bu tür sözler söylemekten çekinmeyip, tersine, bunları bol bol söyleyebilmeliyiz;

ereksiyon durumundaki erkek penisinin sıcak kadife duyusu. Kadın vajinasının yumuşak ve sıcak sarmalayışı. Gövdenin şu ya da bu yöresinin yumuşaklığı, sertliği, güzelliği, tatlılığı, çıldırtıcılığı.

Kokuların hoşluğu, kışkırtıcılığı...

Sevişme sırasında hiçbir sıfat aşırı abartmalı kaçmaz. "Çıldırıyorum, yanıyorum, tutuşuyorum, ölüyorum," gibi sözcükler sevişmenin heyecanını ancak ifade edebilir.

Sevişmekte deneyim ve güven kazandıkça birbirimize söylediklerimiz de daha renkli daha heyecan verici olmaya başlar. Cinsel birleşmeye, eylemin kendisi kadar, çıplak ve çarpıcı sözcükler de heyecan katar.

Sıfatlar. Fiiller. Benzetişler. Birbirimizi sevdiğimiz, birbirimize güvendiğimiz için yeni anlamlar kazanan "ayıp" sözcükler...

Öncelikle kafamızdan geçmişin baskısını ve cinsellikteki "ayıp" kavramını atmalıyız. Cinsel heyecan ve coşku duyduğumuzu, istekli olduğumuzu, kendi cinselliğimizden ve birbirimizin cinselliğinden kıvanç ve mutluluk duyduğumuzu anlatan bütün sözcükleri bol bol kullanmalıyız.

Sonraki Yıllarda Aşk Ve Orgazm:

Birleşme öncesindeki sevişme ve oynaşlar sırasında nelerden hoşlanıyoruz? Bize neler yapılsın istiyoruz? Ne gibi okşama ve tahriklerle heyecanlanıyoruz? Eşimize bunları açıkça söylemekten çekinmemeliyiz. Özellikle kadınlar, "Yıllar geçtikçe cinsel ilişki mekanik bir işlev olup çıkıyor" diye yakınır. Kocaları artık onları cinsel birleşmeye hazırlamak, onları cinsel açıdan uyarmak için gereken okşamaları, tahrikleri ihmal etmektedir. Erotik sözler ve sevgi sözcükleri artık hiç söylenmediği gibi kadının erojen (duyarlı)

bölgelerinin okşanması da geçmişte kalmış bir şeydir. Sırtta, göğüslerde, boyunda, omuzlarda, kulak memelerinde, bacakların iç yanlarında, klitoriste, saçlarda, yüz çizgilerinde sevgi ve hassasiyetle dolaşan dudaklar, dil, parmak uçları tembelleşmiştir.

Birçok erkek de "Karım, cinsel birleşme öncesi okşama ve cilveleşmelerin salt kadını tahrik için yapılması gerektiğini sanıyor. Beni okşayıp hazırlamak hiç aklına gelmiyor." diye yakınır. Birçok kadın kocalarının da okşanmaktan haz duyduğunu bilmez gibidirler. Oysa tıpkı kadın vücudu gibi erkek vücudu da sevişme sırasında tek bir "erojen (duyarlı) bölge" olup çıkar ve okşanmak, dokunulmak, uyarılmak ister.

Kimi çiftler önsevişme sırasında değişiklikten, bir çok çeşitlemeler denemekten hoşlanırlar. Kimileri yıllar yılı hep aynı yöntemi kullanmaktan hiç bıkmazlar. Kadınlar önsevişmeye genellikle daha çok ihtiyaç duyarlar. Çoğu erkek, kadınlarına yeterli önsevişme uygulamaktan hoşlanır, eşlerinin heyecanlanmasını görmekten de zevk alırlar.

Ama bu demek değildir ki, yıllar boyunca ille her cinsel birleşmeden önce ön-sevişme yani birleşme öncesi okşama ve oynaşmalar yapmak zorunluluğu vardır. Tersine, kimileyin eşlerin ikisi de hiç zaman harcamadan doğrudan birleşmeye geçmek isterler. Kadın o anda birleşmenin hemen gerçekleşmesini arzulamaktadır. O andaki arzusu, ihtiyacı, erkeği ta içinde hissetmektir. Ya da erkek en çok ve her şeyden önce eşiyle tam birleşme sağlamayı istemektedir.

Eşzamanlı Ruhsal ve Cinsel İlişkinin Yolu:

Bedensel yaklaşımdan önce eşlerin birbirlerine karşılıklı olarak verdikleri "cinsel sinyaller" uyarılmada önemli rol oynar. Eşlerde karşılıklı cinsel istek uyandıran bu sinyaller arasında yüz ifadelerini, beden duruşunu, ses tonunu, bakışları sayabiliriz. Kadın ve erkeğin birbirleri için cinsel yönden çekici olmaları ve bu çekiciliklerini belli bir süre sürdürmeleri, ruhsal ve cinsel uyarılmada rol oynayan etkileşim biçimidir. Denilebilir ki, bu evrede insan için en etkili uyaran, karşı cinsten bir insanın psikoseksüel davranışlarıdır. Bir başka deyişle, eşlerin birbirlerini arzulamaları, bu arzularını etkili bir dille, sözlü ya da sözsüz bir iletişimle birbirlerine duyurmaları cinsel eylemi başlatan cinsel yaklaşımdır.

Cinsel yaklaşım, eşlerin birbirlerine ruhsal yönelmeleri ve birbirlerini hazırlayarak cinsel uyarılmaya duyarlı duruma sokmaları evresidir. Bu evrede cinsel etkileşimi bozan ve uyarılmayı engelleyen söz ve davranışlara dikkat edilmelidir.

Sağlıklı ve başarılı cinsel ilişki, eşler arası normal bir etkileşim ortamında, elverişli cinsel yaklaşıma dayanan, her iki cinsten derece ve süre bakımından yeterli bir cinsel uyarılmayla gerçekleşebilir.

Eşlerin Birlikte Orgazma Ulaşması:

İdeal olarak her cinsel birleşme, eşzamanlı bir orgazm ile sonuçlanmalıdır. Yani cinsel birleşme sırasında erkekle dişi aynı zamanda, birlikte orgazm olmalıdırlar. Hepimizin de istediği budur. Erkek, kadının heyecanını izler, bu heyecanın yeterince gelişip doruğa ulaşması için ona zaman tanır ve kendi heyecanının temposunu ayarlar. Eşinin "hazır" olduğu anı bilir. Kadın da erkeğinin gitgide coşan heyecanına uyup kendini bırakarak doruğa onunla birlikte sürüklenir. Bu ideal bir durumdur.

Her birleşme bu umudu içerir, bu idealin beklentisiyle gerçekleşir. Gel gör ki umduğumuzu her zaman bulamayız. Çoğu evliliklerde kadının "havada kalması" doyumsuzluğu ne yazık ki gereğinden sık rastlanan bir olaydır. İşte böyle durumlarda orgazma ulaşamayan eşin herhangi bir yoldan orgazma ulaştırılması ilişkiye çok şey kazandırır.

Ne var ki yıllar ilerlediği halde eşler hiçbir zaman birlikte orgazma ulaşamıyorsa işin rengi değişir. Eşzamanlı orgazmın cinsel yaşantıda hiç yeri yoksa durup düşünmenin zamanıdır.

Eşleri Birlikte Fiziksel Ve Ruhsal Doyuma Ulaştıran Metod:

Başlangıçta bu tuzağı aşmak daha çok erkeğe düşüyor. Hem biyolojik hem de psikolojik yönden erkek lider olduğu zaman, cinsel birleşmenin de daha doyumlu ve dengeli olduğu bir gerçektir. Erkeğin lider olması demek karısından önce kendisini düşünmesi demek değildir. Karısının da doyuma ulaşması için öncülük etmesi, sırasında yol göstermesi demektir. Bir kadın için, kocası birleşme sırasında beklemesini biliyor ve eşine zaman tanıyorsa, o erkek başarılıdır ve karısını doyurmasını bilen erkektir.

Bir erkeğin erkekliğini, cinsel gücünü tümüyle duyumsayabilmesi için cinsel eylemi gerçekleştirebilmek kendi başına yeterli gelmez. Erkek aynı zamanda eşini cinselliğe hazırlayıp cinsel doyuma vardığını, ona cinsel doyumunu tattırdığını bilmek ister. Kadınına neyin zevk ve doyum verdiğini anlayıp ona göre davranmak, bir erkek için kendi doyumunu kadar önemlidir. Yoksa cinsel eylem bir "birleşme" olmaktan çıkar, erkeğin bir başka tür mastürbasyonuna (el ile doyuma) dönüşür.

Kadınına yol gösterip liderlik etmek isteyen erkek, onun genelde cinsel heyecan duymak için kendinden daha çok zamana ihtiyacı olduğunu anlamakta gecikmeyecektir. Onun birleşme öncesi okşamalara, oynaşmalara, kendinden daha çok ve uzun cinsel uyarılara gerek duyduğunu akıldan çıkarmayan erkek, klitorisi (sürekli ama yumuşak) dokunuşlarla tahrik etmeye başlamadan önce, cinsel yönden duyarlı olan öbür erojen (cinsel duyarlı) bölgeleri öpüp okşar.

Ona hayranlığını belirtir, sevgisini söyler. Onun nelerden hoşlanıp heyecanlandığını keşfeder. Birleşmeden önce onun "hazır" olmasını, yani vajina bölgelerini yeterince nemlendirip kayganlaşmış olmasını bekler. Cinsel birleşme sırasında türlü hareket yöntemleri deneyerek kadının en çok hangisine cevap verdiğini algılamaya çalışır.

Bu liderlik tutumunun erkeğe yararı yalnızca eşini hoşnut kılmanın verdiği tatmin hissi ve dolaylı zevk değildir. Dikkatini eşinin nelerden zevk ve heyecan duyduğu konusu üstünde toplayan ve eşinin cinsel birleşmeden zevk almasına uğraşan erkek, böylece kendisinin erken boşalma sıkıntısına karşı da en güzel önlemi almış olur. Eşini düşündükçe kendi sorunlarını ve kaygılarını unuttur. Cinsel enerjisini salt kendi üstünde yoğunlaştıracığı yerde dağıtmış, eşiyile kendi arasında buluşturmuş olur.

Erkeğinin anlayışı ve sabrı sayesinde rahatlayan kadın da şimdi onun istediği gibi olmak, yani ona zevk ve doyum sağlamak arzusu duyacaktır. Böylece o da, onun nelerden hoşlandığına dikkat etmeye, onu heyecanlandırmak için çaba göstermeye başlayacaktır.

Erkek de kadın kadar okşanmak ister. Gerçi penis onun cinsel açıdan en duyarlı organıdır ama vücudunun diğer bölgelerinin okşanması da onu hoşnut eder.

Cinsel birleşmenin bitiminden sonra kimi eşler, hemen ayrılıp sırtlarını döner uyurlar. Cinselliği, "birlikte ve karşılıklı zevk alıp doyum bulma" olarak görüp gerçekleştiren eşler ise cinsel ilişkinin de sevginin bir parçası olduğunu bildikleri için cinsel birleşmeden sonra da bir süre birbirlerine sarılarak yatarlar.

CİNSEL BİRLEŞME ŞEKİLLERİNİN MUTLULUKTAKİ YERİ

Sadece insan denen yaratığın, cinsel temas sırasında değişik pozisyon uygulama yeteneği vardır. Eğer erkek ve kadın, sadece bir veya sınırlı sayıda pozisyon bilirlerse, cinsel hayatları zevksiz geçer. Değişik birleşme pozisyonları uzun evlilik hayatında bir zevk, bir değişiklik, canlandırıcı bir dinlenmedir.

Karşılıklı olarak birbirlerini cinsel bakımdan tatmin edemeyen kadın ve erkeğin evlilik hayatı hiçbir zaman için tam değildir.

Eşlerin şişmanlık veya hamilelik gibi sebepler yüzünden karı kocayı tatmin edici şekilde cinsel ilişkide bulunamamaları çok kere duyulmuştur.

Klasik Kadının Altta Olduğu Şekil:

Cinsel birleşme şekillerini öğrenmemiş ve ilk defa cinsel ilişkide bulunacak bir kadın, düşünmeden içten gelen bir davranışla sırt üstü yatacak ve kocasının üstüne çıkmasını bekleyecektir. Bu ilişki şekline normal ve erkek üstte adları da verilmektedir.

Daha önce gerdek konusunda genişçe izah edildiği gibi ön sevişme ve aşk fısıltılarından sonra birleşmeye hazır hale gelince yani cinsel organlardan birleşmeyi kolaylaştırıcı sıvılar geldikten sonra birleşilmelidir. Erkek, vücut ağırlığını dizleri ve dirsekleri ile korumalı ve tamamen kadının üstüne yüklenmemelidir.

Bu birleşme şekli çocuk isteyen çiftler için önemlidir. Bu şekilde erkeğin spermleri vajinanın, yani döl yolunun dibinde birikir. Kısırlık tedavisi gören çiftler bu şekilde birleşmeli. Cinsel birleşmeden sonra kadın yataktan kalkmamalı ve hatta kalçasının altına bir yastık yerleştirerek kalçasının yükselmesi sağlamalıdır. Bu şekilde döl yolunun dibinde biriken spermlerin döl yatağına girmeleri kolaylaşır.

Kadının Erkek Üzerinde Olduğu Şekil:

Eğer erkek kadına göre çok kilolu ve iri ise, kadının üstte olması onlara daha rahat bir cinsel birleşme imkanı sağlar.

Her şeklin kendine göre bir avantajı vardır. Bu şeklin iki avantajı da şunlardır: Kadın penisin durumunu istediği gibi ayarlayabilir ve klitorisi ile daima temasta kalmasını sağlar. Bu şekil, erkeğin erken boşalmasını önleyen ve kadının daha çabuk orgazma ulaşmasını sağlayan şekildir. Ayrıca bu şekilde kadın üzerinde kocanın ağırlığını hissetmediğinden hareketlerinde daha serbest olur, klitorisini istediği gibi oynatarak orgazma kolaylıkla ulaşır. Bu şekil kadının erkeğinden

kilo ve boy bakımından çok fark olduğu durumlarda özellikle tavsiye edilebilir. İster erkek, ister kadın üstte olsun, bu şekildeki cinsel ilişkilerde, taraflardan hiç biri bütün vücut ağırlığını eşine hissettirmemelidir. Ağırlığını dirsek ve dizleri ile hafifletmelidir.

Yan Yana Şekiller:

Yüzyüze veya arkadan cinsel organa yan yana şekilde ilişkiler; eşlerin kilolu, göbekli veya kadının hamile olduğunda uygulanan şekillerdir. Bu şekiller, daha çok, kadının erkeğin ağırlığını üzerinde hissetmek istemediği hamilelik devresinin başlangıç ve ota devrelerinde tavsiye edilir.

Bu şekillerde kadın ve erkek yüzlerini birbirlerine veya kadın sırtını dönük olarak ve yan yatarak aşk oyununa dalarlar.

Kadının arkasından cinsel organa girmek isteyen erkeğin cinsel organ bölgesinin tümü, kadının kalçaları ile uyarıldığından erkek için çok tatmin edicidir. Erkeğin penisinin kadının en duyarlı yerleri olan anüsle rahim arasında sürtünmesinden ve vaginaya girmesinden kadın da haz duyar fakat orgazm olmayabilir. Erkek kadının orgazm ihtiyacını unutmamalıdır.

Bu pozisyonda ve diğer tüm pozisyonlarda ancak vaginaya girilmelidir. Anüse (büyük abdest yerine) girmek haramdır ve tıbben de zararlıdır. Cinsel organdan olmak şartıyla tüm pozisyonlar mubahtır yani dînen sakıncası yoktur. Aynı sorunlar Hz. Peygamber devrinde de yaşanmış ve Hz. Peygambere sorulunca şu ayeti kerime (Bakara: 223) nazil olmuştur: *"Kadınlarınız sizin tarlanızdır. O halde tarlanıza nasıl dilerseniz öyle varın."*

GÜÇLÜ CİNSEL YAŞAMIN SIRLARI (Dr. Mehmet Göbelez, Güçlü Yaşam, 1989, Ank. Yeniçağ Y.S: 24 vd.)

Her erkek yaşamı boyunca güçlü bir cinsel yaşam sürdürmek ister. Bu genel sağlık içinde geçerlidir. Fakat bazı nedenlerden bir çok erkek yaşamının beklenmedik çağlarında cinsel güçlerini kaybederler, bu durum onları ve ailesini üzüntüye sokar.

Bu bölümde cinsel yaşamda güçlü olmak ve ömür boyu güçlü kalabilmek için cinsel yaşama olumlu ve olumsuz etki eden faktörlerden bahsedeceğiz.

Cinsel Yaşamı Etkileyen Şeyler:

- 1- Mastürbasyon: Mastürbasyon bölümünde çok genişçe izah edilmiştir.
- 2- Sigara: Tüm sağlığı ve cinsel gücü kemiren bir etkidir. Sigara içen pek çok genç vakitsiz iktidarsız olurlar. Bunlar sigarayı bıraktığında, bir süre sonra normal güçlerini kazanırlar.
- 3- Alkol: Sağlık ve cinsel güç için en tehlikeli etmenlerden biridir. Alkol tüm sinir sistemini tahrip ederek o şahsın süratle iktidarsızlığa

sürüklenmesine neden olur.

4- Beslenme: Cinsel organlar için gerekli maddeler muntazaman alınırsa bu organlarda muntazaman çalışır, dolayısı ile vakitsiz iktidarsızlık diye bir şey olmaz.

Çinko: Meni ile önemli miktarda çinko kaybı olur. Gıdalarla vücudun normal çinko ihtiyacını karşılamak zor iken, aşırı cinsel ilişki sonucu kaybedilen çinko yerine getirilemezse sinir sistemi bozulur.

Gıdaların 100 gramındaki Arginin (protein) miktarı (miligram):
(*Günlük ihtiyaç 2200 miligramdır.*)

Hububat: Buğday:600, Mısır:400, Yulaf:880, Buğday çimi:2000.

Bakliyat: Nohut: 1890, Kuru fasulye: 1260, Soya fasulye:3000, Mercimek:2100. Kuru yemişler: Fındık:3500, Badem:1890, Antep fıstığı: 1860, Susam: 2590, Fıstık:3270. Hayvansal gıdalar: Etler: 1100, Balıklar: 1100, Yumurta:750, Kabuklu deniz ürünleri: 1325, Peynirler: 650.

CİNSEL İSTEK ARTTIRICILAR (AFRODİZYAKLAR)

Afrodizyak, cinsel içgüdüleri uyatarak aşırı istek duyulmasını sağlayan yiyecek, içecek ve ilaçlara verilen genel addır.

Cinsel arttırıcılar, genellikle çeşitli baharatların, tohumların bal ile karıştırılması sonucu elde edilir. Adına "Padişah macunu-Kuvvet macunu" da denilen bu karışım, yiyenlere cinsel güç sağlar.

Ayrıca yurdumuzda da satılan cinselliği uyarıcı, cinsel arzuyu kamçılayıcı, istek uyandırıcı ilaçlar vardır. Ancak bunların bilinçsiz bir şekilde kullanımı yan etkilere neden olabilir.

Bu zararlı yan etkilerden korunmanın tek yolu ise istek arttırıcı ilaçları hekim tavsiyesine göre almaktır.

İstek Artıran Besinler:

İstek arttırıcı besinler vardır. Balık, yumurta, havyar, süt, süt ürünleri, fındık içi, ceviz içi, bal, bunlardan bazılarıdır. Bunlar cinsel güçten ziyade enerji verirler.

Dengeli beslenme ile yeterli proteinler elde edilebilir.

CİNSEL YAŞAMDA ÖLÇÜ VE DÜZEN

Cinsel ilişki 13 yaşında başlar duruma göre 60-70, hatta daha ileri yaşlara kadar sürer. Tahminen 40-50 yıl süren cinsel yaşam ölçülü ve düzenli şekilde götürülmelidir, böylece bedeni ve ruhi sağlığa zarar vermez bilakis faydalı olur.

Yaşına göre normalden daha sık yapılacak bir cinsel temas o erkeğin sağlığını sarsar ve vakitsiz ihtiyarlamasına sebep olur.

Her yaşta normalden az cinsel ilişkide zararlıdır. Zira her türlü gelişme için gerekli hormonlar dengeli salgılanırlar, bunlardan bazılarının azlığı diğerlerini de etkiler. Ölçülü cinsel ilişki, ruhsal dengenin ve ruh sağlığının sonucu elde edilir.

Cinsel yönden uyumlu ailelerden doğan çocuklarda sağlıklı doğar.

Cinsel yönden dengesiz ailelerin çocukları da proplemli olurlar. 50-60 yaşına gelmiş erkek ve kadın için de cinsel ilişki gereklidir.

Bilhassa sinir sistemi için önerilir.

Erkeklerde Kritik Yaş: Erkeklerde cinsel güç 30-35 yaşından sonra yavaş yavaş azalmaya başlar. Ülkemizde ve Batı ülkelerinde genellikle 60-70 yaş civarında cinsel güç iyice azalır. İstisnalar da vardır tabii ki. Bu yaşlara kritik yaş denir. Bu döneme girmiş yani cinsel temas gücü azalmış erkeklerde: Dikkatini toplıyamama, Prostat şişmesi gibi bozukluklar kendini göstermeye başlar.

Eşlerin eşit yaşta olmaları halinde, kadınların 45-50, erkeklerin ise 60-70 yaşına doğru cinsel güçten kesilme dönemine girmeleri nedeni ile, 45.ci yaştan itibaren kadınla erkek arasında geçimsizlikler başlar, bunun temelinde kadının cinsel istekte bulunmaması, erkeğin ise bu istekte bulunmasıdır. İşin garip tarafı kesilmeye yakın erkeklerde cinsel arzu artar, azarlar ve tatmin imkanları ararlar. Eşinde bulamadığını dışarda arama yollarına saparlar ve etrafa cinsel sapıklıklar yapmaya başlarlar.

Erkekler İçin 40-50'li Yaşlar Kadın İçin 35'li Yaşlar Aşırı Cinsel İstek Dönemidir

Erkeklerde aşırı istek olgularında daha çok 50 yaş civarında rastlanır. Bu yaşlarda artık cinsel isteğinin giderek tükeneceği paniğine kapılan erkek aşırı cinsel ilişkide bulunma eğilimi gösterir.

Kadınlarda ise cinsel istek bireyin arzularına ve gücüne bağlıdır. Her yaş döneminde özellikle de 35 yaş civarında en yoğun biçimde ortaya çıkar.

İlk Hedef Tek Kez Bile Olsa Başarılı Bir İlişki:

Cinsel ilişkinin gelişmesi, rahat bir ortamda ve kendiliğinden olmalıdır.

Beklentilerden, zorlanmalardan kaynaklanan olumsuz duygular, duyarlı bir insanın cinsel tepkilerini ciddi olarak tepkiye uğratar.

İktidarsızlığın tedavisinde psikiyatristler, ereksiyon ve boşalmanın kişinin kontrolü dışında refleksle olmasından yola çıkarlar. Önce hasta üzerinde endişeye yol açan baskılar belirlenir ve bu baskıları azaltma yoluna gidilir.

Bundan sonra hiç bir zorlama olmaksızın aşk oyunları sonunda tek kez cinsel başarı göstermesi hedeflenir. Bu hedef, tedavinin ileri aşamaları için temel teşkil eder.

KIZLIK (BEKARET) ZARI

"Bekaret" özellikle kızlara özgü bir olgudur. Hiç cinsel ilişkide bulunmamış kızların dölyolu ağzında kızlık zarı denilen bir iç deri dokusu bulunur.

Kızlık zarı, döl yolu ağzını ortadan, küçük, yuvarlak ya da oval bir

delik bırakarak çevreler. Bu zar, çok katı epitellerle örtülü iki mukoza yaprağının sırt sırta vermesinden oluşmuştur.

Kızlık zarı, genç kızın iç cinsiyet organları için yaratılan önemli bir koruyucudur. Bu zar olmasaydı, kadınların pekçoğunda görülen iltihap hadiseleri, ciddî akıntı halleri kızlarda da görülürdü. Kızlık zarı, enfeksiyonlara, çeşitli hastalıklara karşı bir sigortadır. Mesela, kısırlığa bile yol açabilen yumurta kanalı iltihapları genç kızlarda hemen hemen hiç görülmez.

Kızlık Zarı Türleri:

Bu iki yaprak arasında zar kıvamını sağlayan bağ dokusu, esnek liflerle kılcal damarlar ve duyu yetisini sağlayan sinirler bulunmaktadır.

Bu zarın dokusunu oluşturan fibro esnek liflerin az ya da çok oluşuna göre kızlık zarı ince bir zardan kalın bir perdeye kadar değişik yapılarda olabilir. Ancak genelde büyük ölçüde ince zardan oluşan "kızlık", az oranda kızda kalın perdededir.

Ortadaki deliğin genişliği ile dokunum esnekliği ve direnimi kızdan kıza değişir.

Hiç yokmuş gibi görünen kadınlarda bile çok dar ve ince bir zar bulunur. Kızlık zarının çeşitli şekilleri vardır. Kızlık zarının ortasında çeşitli büyüklüklerde adet kanının akmasına yarayan delik ve delikçikler vardır. Çok seyrek olarak bu zarda hiç delik olmayabilir ve zar dölyolunu bütünüyle kapayabilir. Bu durum kızın ilk adet gördüğünde, adet kanının dışarıya akmaması sonucu bir-takım klinik şikayetlerin ortaya çıkması sonucu genellikle tespit edilir. Tedavisi çok basittir, ufak bir kesik ile zar açılır.

Normalde ilk cinsel birleşimde kızlık zarının yırtılıp kanaması beklenir. Fakat bazı zarların deliği oldukça büyüktür. Penis yırtılmaya neden olmadan girip çıkabilir. Öte yandan günümüzde kullanılan adet tamponları da kızlık zarının yırtılmasına neden olabilir. Mastürbasyon esnasında orgazma ulaşırken kadın farketmeden kendi zarını yırtabilir.

Yırtık bir zar kendiliğinden eski haline gelmez.

Kızlık zarlarınıNI görünüş sıklığına göre, sık ve seyrek görülen şekiller olarak ikiye ayırabiliriz.

1- Sık Görülen Kızlık Zarları; (Dr. Margaret Turner, Cinsel Konularda Herkesin Bilmesi Gerekenler, Nil Y. Ank. S:42.)

A) Halka Şeklindeki Kızlık Zarı:

Halka biçimindeki kızlık zarı, dölyolu ağzını çepeçevre yüzük halkası görünümünde sarar. Ortasında yuvarlak bir deliği olan zar türüdür.

Bu, en sık rastlanan çeşididir.

Delikler ortada, yanda ya da kalbur gibi çok sayıda olabilir. Deliklerin genişliği de çeşitlidir. Kenarları düz ya da fistolu olanları vardır.

B) Yarım Ay Veya Atnalı Biçimindeki Kızlık Zarı:

Adeta bir yarım ay görünümündedir. Oldukça sık görülür.

C) Dudak Şeklindeki Kızlık Zarı:

Ortasında yukarıdan aşağıya dar bir yarık bulunan bir kızlık zarıdır.

2- Seyrek Görülen Kızlık Zarları:

A) Deliksiz Perde Biçimindeki Kızlık Zarı:

Dölyolunun ağzını tümüyle kaplar. Deliği yoktur. Bu çok ender görülen bir biçimdir.

Bu tür kızlık zarı olan bir kız, adet görmeye başladıktan sonra kan dışarıya çıkmaz, bu perdenin arkasında birikir. Zamanında farkedilmezse dölyolunu ve dölyolu yatağını doldurarak şişirir. Kapalı zarın ameliyatla açılması ve birikmiş kanın dışarıya akıtılması gerekir.

Aksi taktirde kız, hayati tehlikeyle karşı karşıya kalabilir.

B) Kalbur Zarı:

Bu tür kızlık zarı oldukça nadirdir. Zar üzerinde genişlikleri değişik boyda delikler bulunur.

C) Köprülü Kızlık Zarı:

Bu tür kızlık zarında iki büyük delik vardır. Bu iki deliğin ortasında adeta bir köprüyü andıran bir mukoza uzantısı bulunur.

Zarın Yırılması:

Bazı kızlık zarları çok kalın ve sert olur ve cinsel birleşmeye müsaade etmezler. Bunun tedavisi jinekolojik müdahale ile olur. Bazıları ise adeta lastik gibi genişleyerek penisin geçmesine müsaade eder ve cinsel birleşmede yırtılmazlar. Günümüzde ameliyat teknikleri, kazara yırtılmış kızlık zarlarının dikilerek onarılmasına imkan vermektedir.

Kızlık zarının yırtılabilmesi için penisin zorlaması gerekir. Zardaki esnek lifler çoksa yırtılma zorlaşabilir.

Kızlık zarının yırtılması sırasında, kimi zaman kanama görülmeyebilir. Bunun nedeni de kızlık zarının sahibi olan genç kızın biyolojik yapısıdır. Eğer yırtılan yerde hiç kılcal damar yoksa, kanama olmaz. Bu gibi durumlarda erkeğin, hemen karısının bakire olmadığını düşünmemesi gerekir. Yapılacak bir hekim kontrolünde durum tüm açıklığıyla anlaşılabilir.

Bekaret zarı, kadınlık cinsel organının alt bölümünde yer alan vagina girişinin üç santim kadar derininde ve içinde yer alır. Yüzeysel sürtünmeyle bozulması, yırtılması mümkün değildir. Ancak içeriye sert bir cisim 3 santimden fazla sokulduğu takdirde yırtılabilir.

Kızlık zarı bozulmadan spermelerin dölyoluna girişi ile -bakire gebeliği- oluşabilir.

Kızlık zarının aşırı kalın olması nedeniyle ilk ilişkide ve sonraki girişimlerde delinememesi halinde, yapılacak tek şey vardır, derhal konuyla ilgili uzman bir hekime başvurulmalı. Hekimin yapacağı ufak bir ameliyatla sorun kolayca çözülür.

Kızlık zarının esnekliği nedeniyle yırtılmadığı ve dolayısıyla kanama

olmadığı durumlar da vardır. Bu gibi durumlarda da yine doktora başvurulmalıdır.

Genelde normal bir kızlık zarının yırtılması sırasında büyük bir acı duyulmaz.

Bu acıyı, parmağa batırılmış bir toplu iğnenin acısıyla kıyaslayabiliriz.

Duyulan acı aslında kızlık zarının yırtılmasından değil, kızın korkuları, ruhsal gerilimi sonucu kendini kasmaından kaynaklanır.

Eğer zıfıf sırasında iyi bir ön sevişme yapılmışsa, sevişmenin heyecanı ile hiç acı duyulmayacağını belirtmek yerinde olur.

Ne Kadar Acı Duyulur?

Bazı durumlarda kadınların kızlık zarı delinmesinde büyük acı duydukları da olabilir. Ama bu ancak binde hatta on binde bir genç kızda oluşabilir. Nedeni de kızlık zarının olağanüstü kalınlıkta olmasıdır. Az önce de söylediğim gibi bu tür çok kalın kızlık zarı, binde hatta on binde bir kadında ancak görülebilir.

Bunların dışında diğer tüm genç kızların kızlık zarı, çok küçük bir dokunmayla dahi, acı duyulmadan bozulabilecek yapıdadır.

KADINLARDA AŞIRI CİNSEL İSTEK

Genç yaşlarda ve evliliğin ilk dönemlerinde pek çok erkek bir gecede birden fazla cinsel temas isteğinde bulunabilir. Bu nevi istek genç ve sağlıklı bir kadında da görülebilir. Fakat bu, bir iki gece için olabilir.

Bir kadında uzun süre günde pek çok defa cinsel temas arzusu duyulması normal bir şey değildir. Bu, bazı rahatsızlıkların işaretidir.

Sebepleri:

1) Genellikle kadının erkeği ile arasında cinsel uyumsuzluk olabilir. Cinsel temastan kadın bir şey anlamaz, bunun sonucu, cinsel temas isteği devam edebilir. Bilhassa kocasında BELGEVŞEKLİĞİ, İKTİDARSIZLIK olan kadınlarda bu durum görülür. Bu nevi rahatsızlığı olan bir koca, cinsel temastan önce el hareketleri ve sözleri ile karısını uyartıp yarı yarıya tatmin etmeli, ondan sonra cinsel temasta bulunmalıdır. En kısa zamanda da iktidarsızlık veya bel gevşekliliği gibi rahatsızlıklarını giderme yollarına başvurmalıdır; bunlar tedavi edilebilir.

2) Bazen kadın-erkek yaş farkı fazla olur ve kadın gereğince cinsel temasta bulunamaz ve onda doyumsuzluk meydana gelir. Genellikle kadındaki cinsel doyumsuzluk yukarıdaki iki ana sebepten ileri gelirse de bazı başka nedenlerden de olabilir, bunlar da şunlardır:

3) Kendi kendini tatmin veya sair nedenle kadının bızırında (klitorisinde) meydana gelecek aşırı duyarlılık.

4) Bazı kadınlarda hormon bozukluğu vardır, dolayısıyla bu kadınlar aşırı cinsel istek gösterirler veya tersi de olabilir.

5) Vulva ve vajina iç yüzeyinde çeşitli hastalanmalar oralarda kaşıntıya, dolayısıyla sürekli cinsel isteğe neden olur. Cinsel temas ile

vajinanın iç kısmı kaşınmış olur, fakat bu kaşıntı böyle geçmez.

Hastalık ne ise o tedavi edilmelidir.

6) Rahim kanamaları ve rahim kanseri nedeniyle kadına verilen aşırı erkeklik hormonu da kadında aşırı cinsel temas hissi uyartabilir. Hormon verilmesi kesilince, zamanla aşırı istek hissi de ortadan kalkar.

7) Tiroid bezinin veya böbreküstü bezelerinin fazla salgıda bulunmaları da kadında aşırı cinsel isteğe yol açabilir. Veya tersi de olabilir. Bu bezeler tedavi edilip normale sokulunca, aşırı duygular da geçer.

8) Verem hastalarında da cinsel istek çok artar. Hastalık tedavi edilince bu istekleri de kaybolur. Bugün verem tamamen tedavi edilebilmektedir.

Tedavisi:

Her şeyden önce aşırı cinsel isteği doğuran neden ne ise, o tespit edilmeli ve onun tedavisi yapılmalıdır. Bu arada aşağıdaki öneriler genel olarak fayda verir.

- Cinsel filmler, romanlar, resimler bırakılmalı. Uyartıcı yiyeceklerden kaçınılmalıdır.
- Çeşitli nedenlerden morali bozulmuş ve aşırı cinsel isteğe düşmüş kadınlar, bir psikiyatra giderek tedavi görmelidirler, çok faydasını görürler.

ERKEN BOŞALMA

Cinsel birleşme sırasında erkeğin kontrolü dışında henüz doyuma ulaşmadığı halde meni gelmesine erken boşalma diyebiliriz. Cinsel birleşme sırasında boşalma refleksini erkeğin kontrol edememesine de erken boşalma diyebiliriz. Veya birkaç sürtünme sonrası hemen boşalmaya erken boşalma diyebiliriz. Görüldüğü gibi erken boşalmanın çeşitli tanımlarını yapmak mümkündür.

Erken boşalma erkeklerde görülen cinsel bozukluklardan en önemlisidir. Bu sorun erkeğin kendi refleksleri üzerinde denetim uygulayamamasından, cinsel uyarım sonucu hızla orgazm olmasından kaynaklanır.

Erken boşalmanın süre olarak tanımı 30 saniye ile bir buçuk dakika arasındadır. Araştırmacılar erkeklerden en az % 50' sinin zaman zaman erken boşalma sorunuyla karşı karşıya olduğunu açıklamıştır.

Erken boşalma, genelde evlilik öncesi cinsel deneyimlerim hep aceleyle genel evlerde duygusalıktan uzak ortamlarda yaşamış erkeklerde görülmektedir.

Boşalma, erkeğe hangi aşamada olursa olsun bir zevk verir, bir rahatlama getirir. Fakat erken boşalmada erkek, uzun süreli bir sevişmenin ardından gelen boşalmanın vereceği duygusal ve fiziksel doyumu yaşayamaz. Pek çok çiftte boşalma çok çabuk olduğu için

kadın orgazma ulaşamaz.

Elimizdeki verilere göre cinsel birleşme anında erkeklerin boşalma oranları şöyle:

İlk dakika için erkeklerin % 5-10'u

1-5 dakika: %25-35'i

5-10 dakika :%20-35'i

10-20 dakika: % 10-20'si boşalıyor. (Dr. Margaret Turner, Cinsel Konularda Herkesin Bilmesi Gerekenler, Nil Y. Ank. 1990. S: 137v.d.)

Boşalmadan önce 20 dakikadan fazla sevişebilenlerin sayısı % 10 civarındadır. İnsan cinselliğini hiçbir zaman belli kalıplar ve istatistikler içine sokmamak gerekir. Tabii erkeğin ne zaman nasıl boşaldığına en etkili olan eşidir. Eşinin davranışı, ilgisi veya ilgisizliği ya da cinsel yönden çok çekici oluşu önemlidir. Eşinin çok erotik oluşu bazı erkeklerde erken boşalmaya neden olabilir. Fakat böyle durumlar hiçbir zaman sorun yaratmaz, zaman içerisinde cinsel beraberlikleri normal bir düzeyde oluşur.

Bir erkeğin sevişme esnasında boşalmayı denetleyebilmesi, eşiyile uyum sağlayabilmesi açısından son derece önemlidir. Erkek en yoğun heyecan aşamasındayken kendisini beklemeye alabilmeli ve kendisinden daha geç orgazm olan kadınla aşk oyunlarını sürdürebilmelidir.

Sevişmenin en yoğun aşamasında ansızın boşalacağı korkusunu duyan erkeğin eşine karşı duyarlı ve anlayışlı davraması da beklenemez. Öte yandan kadın da onun bu davranışına karşı anlayış gösteremez ve erkeğini bencillikle, beceriksizlikle ve anlayışsızlıkla suçlar. Tüm bunların sonucu her iki taraf da birbirlerine açılmayacak kadar sinirli olurlar. Böylece kısır bir döngü içinde giderek birbirlerinden uzaklaşırlar ve cinsel yaşamları tamamen bozulur.

Erken Boşalmanın Nedenleri:

- 1 - Aşırı mastürbasyon sonucu penisin çok hassaslaşmış olması ve edinilen kolay boşalma alışkanlığı.
- 2- Testis torbasının çok dolu oluşu, uzun süreden beri cinsel ilişkide bulunmayış, erkeklerde erken boşalma nedenleri arasında yer alır.
- 3- Erkeğin kendine hakim olamaması.
- 4- Aşırı heyecan ve utangaçlık, acemilik korkusu, bu da evlenince geçer.
- 5- Kimi zaman erken boşalma sorununun kökeninde bedensel rahatsızlıklar yatabilir. Cinsel organlarında bir hastalığın olması. Prostat iltihabı, orgazmı kontrol eden sinir yolları rahatsızlıkları bunlardan bir kaçıdır.
- 6- Cinsel ilişkiden önce uzun sevişmede bulunma.
- 7- Aşırı yorgunluk (bedenî ve ruhî), yaşlanma ve bunalım içinde olma.

- 8- Sıcak iklimde ve acılı baharatı çok yiyenlerde.
9- Kadından hastalık kapma ve onu hamile bırakma korkusu.

Boşalmanın Geciktirilmesi:

Erken boşalma, her yaşta karı-koca arasında gizli geçimsizliğe neden olur. Zira kadın uyarılmış iken daha bir şey anlamadan erkeğin boşalması sonucu sinirleri gerilir, çok sarsılır. Şüphesiz eşler aynı anda orgazma ulaşırsa her ikisinin de doyumunu daha fazla olacaktır. Hem erkeğin boşalmayı geciktirmesi hem kadının orgazma ulaşması öğrenilebilen bir reflektir. Bilindiği gibi insanlar cinsellik açısından ve cinsel uyarılma açısından farklılıklar gösterir. Bazı erkek ve kadınlar çabuk doyuma ulaşırken, bazıları daha fazla zaman isterler: Özellikle yeni evlilerde kadının orgazma ne zaman ulaşacağı veya bunun belirtilerinin eşi tarafından anlaşılması başlangıçta bir sorun olabilir.

Boşalmanın geciktirilmesini ayarlamak zor değildir. Ancak normal bir cinsel yaşamı olmamış, sadece genelevde kısa sürede boşalmaya şartlanmış erkekler için boşalmanın denetim altına alınması biraz daha fazla zaman alacak ve sabır gerektirecektir. Çiftler aynı anda orgazma ulaştıklarında cinsel hazzın doruk noktasına vardıklarından, günümüzde pek çok çift birlikte doyuma ulaşmak için adeta bir zamanlama çabası içindedirler.

Erkek, cinsel birleşme başladıktan sonra fazla uyarıldığını hissedince gel-git hareketlerine ara vermeli, dinlenir gibi hareketsiz durmalı veya kamışı tam dışarı veya kamışın başını vajinanın giriş kısmına kadar dışarı çekmeli. Sakinleştiğini fark edince tekrar gel-git hareketlerine geçmelidir. Fakat dinlenme zamanım çok uzatmamalıdır. Çünkü ara fazla uzarsa kadının heyecanı geçer ve tekrar uyarılması zor olabilir.

Ayrıca bazı kadınlarda, bu kısa süren dinlenme veya ara, onların şehvet duygularını alevlendirebilir.

Boşalmayı denetimi altına almaya çalışan erkek aceleci olmamayı öğrenmelidir. Gel git hareketlerinde kamışın yavaşça ve kuvvetli bir şekilde yerleştirilmesi ve oldukça çabuk, hatta hızla geri çekilmesi, kadında uyarılma duygularını etkileyecek, erkeğe ise gel-git safhasını istediği kadar uzatma imkanı verecektir.

Diğer basit bir yöntemi de şöyle özetleyebiliriz. Erkek uyarımlar sonucu artık geleceğini hissederse, hemen kamışı birkaç santim dışarı çekmeli, hareketsiz kalmalı, karnından başlayarak derin nefes almalı ve karnındaki adaleleri kasmalıdır. Ancak göbekli erkekler karın adaleleri zayıf olduğu için bu yöntemi pek uygulayamazlar.

Yüzyıllardan beri uygulanan diğer bir yöntem ise şöyledir:

Erkek boşalacağını hissedince işaret ve orta parmağını yanyana tutarak makat ile yumurtalıklar arasındaki bölgeye üç dört saniye bastırır ve bir yandan da derin derin nefes alır. Ülkemizde pek çok

erkek sorunlarını eşleriyle konuşamamaktadır. Bu yöntemin bu nedenle üstün yönü, eşine bildirmeden uygulanabilmesi ve kamışını dölyolundan çekmesine gerek olmayışıdır.

Erken Boşalmanın Tedavisi:

Erkeğin en sık görülen fonksiyonel cinsel bozukluklarının başında erken boşalma gelir. Erken boşalmada zaman sorunu çok önemlidir. Yani erkek kaç dakikadan önce veya sonra boşalırsa bu erken boşalma olur veya olmaz. Değerlendirme çok zordur. Diğer fonksiyonel cinsel bozukluklarda olduğu gibi bu sorunda da her iki eşi ele almak gerekir.

Yani erken boşalmayı, kadın orgazma ulaşmadan erkeğin gelmesi olarak görmemek gerekir. Örneğin kadında belki bir orgazm olamama durumu vardır. Böyle bir kadının eşi bir cinsel birleşmede belli bir aşamada orgazm olacaktır. Bu gibi durumlarda erkekte erken boşalma var gibi değerlendirme yapmak yanlış olur. Önce çiftte bu konuda anatomi ve fizyoloji bilgisi verilmelidir. Çift boşalma mekanizmasının çalışması hakkında bilgi sahibi olmalıdır. Erkek, erkeğin orgazmının da kadının orgazmı gibi öğrenilebilen bir refleks olduğunu bilmelidir. Fakat önce böyle bir tedaviye başlamadan önce gerçekten sorunu olan erkek tedaviye gerek duymalıdır. Çift arasındaki cinsel sorunlar sadece bir eşin gayreti ile hiçbir zaman halledilemez.

Penis Başını Sıkma Yöntemi Ve Dur-Başla Yöntemi:

Dur-Başla yöntemi, en yaygın erken boşalma tedavisi yöntemi olarak kullanılmaktadır. Ayrıca Uzak Doğu cinsel tedavi yöntemleri içinde erken boşalma tedavi yöntemleri vardır.

Her ne kadar bu yöntemler tecrübeli cinsel tedavi uygulayan hekimler tarafından yapılmalıysa da, "Dur-başla" ismi verilen yöntem, çift tarafından kolayca anlaşılan bir yöntemdir. Uygulanışı:

Erken boşalma şikayeti olan hasta pasif rolde kalır, eşi uyarımda bulunur. Erkek sırt üstü yatar, eşi, ereksiyon (sertleşme) olduktan sonra mastürbasyonla erkeği uyarır. Erkek gözlerini kapar ve uyarımları algılamaya çalışır. Boşalma noktası yaklaştığını hissedince eşine uyarmayı kesmesini söyler. Bir süre beklerler. Kamışın dikliği bu arada kaybolduktan sonra kadın tekrar eşini uyarmaya başlar.

Erkek boşalma noktasına yaklaştığını hissedince tekrar esini uyarmaya başlar. Erkek boşalma noktasına yaklaştığını hissedince tekrar uyarma kesilir. Bu uyarım ve uyarımın kesilmesi en az dört defa arka arkaya uygulanmalıdır. Dördüncü seferde kadının kaygan bir madde kullanması vajina ortamının nemliliğini taklit etmek için uygun olur. Birkaç defalık yukarıdaki uygulamadan sonra sırtüstü yatan erkeğin üstüne kadın oturarak kamışı dölyoluna yerleştirir. Birleşme sırasında da aynı yöntem uygulanır. Genelde bu yöntem sabırla, doğru bir şekilde yapılabilirse 2 ile 10 hafta içinde başarı sağlanır. Çift kendi başına bir sürede başarı sağlayamazsa cinsel

tedavi yapan bir hekime başvurmalıdır.

Erkek, Her Şeyden Önce Kendine Güven Duygusu Kazanmalıdır.

Erken boşalma -çok çabuk ya da kontrolsüz boşalma- erkeklerin yaklaşık % 50' sinin sorunudur. Çoğu, sorunun sadece kendisinde olduğunu düşünür ve sorununu başkalarının öğrenmesinden korktuğu için sessiz kalmayı tercih eder. Bu durumdaki erkek çekinmeden ilgili doktora gidip açıkça durumunu anlatmalıdır. Erken boşalmaların çoğunun sebebi ruhidir. Bu nedenle psikolojik tedavi ile pek çok erkek erken boşalmadan kurtulur.

Erken boşalma rahatsızlığı olan erkeğin en olumlu tedavisi, karı kocanın elele vererek sorunun üstesinden gelmek üzere yola birlikte çıkmaları olacaktır. Bir süre erkeğin erken boşalmasına kadın tepki göstermemeli, zira bu durum bilhassa gençlerde psikolojiktir. Zamanla eşler birbirine alışınca kendiliğinden iyileşir. Kadın her şeyden önce kocaya karşı son derece sevecen davranarak onun üzerinde bir güven duygusu uyandırmayı başarmalıdır.

Bundan sonra yapılacak işlem, erkeğin kendine güven duygusu kazanmasını sağlamaktır. Kadın, tıpkı bir psikolog gibi dikkatli davranarak eşine, her seferinde bir öncekinden daha iyi olduğu izlenimini uyandıracak davranışlar içinde bulunmalıdır.

Penisi çok hassas olupta erken boşalması olanlar, bu iş için hazırlanmış hassasiyeti azaltıcı kremler vardır. Cinsel ilişkiden önce bunu kamışın baş kısmına sürerek, erken boşalmayı önleyebilirler.

Erken Boşalma İle İlgili Bazı Gerçekler:

- * Orgazm bir reflekstir; boşalmayı kontrol etmek (aynı idrar kesesi ya da bağırsaklarda olduğu gibi) öğrenilebilir.
- * Kaygı ve utanç duygularının strese yol açtığı bilinmesine karşın, pek çok erkekte sorunun nedeni stres dışındaki psikolojik etkenlerdir.
 - * Erken boşalamanın nedeni fiziksel bir anormallik değildir.
 - * Erkek erken boşalma konusunu ne kadar kafasına takarsa, sorun o ölçüde artar.

Tedavi Planı: (Dr. Derek C. Polonsky, Cinsellik Hakkında Konusamadıklarımız, Hyb Y.Ank.1997, S:28)

Not: Bu tür tedavi planlarını uygulamadan önce uzman doktorla irtibatlı olmak çok faydalıdır. Kişinin özel şartları tedavi şeklini değiştirebilir.

Erken boşalmanın tedavisinde en önemli nokta, sayısı giderek arttırılan uyarmaları bıkmadan sürdürmektir. Bu prensip, erkeklerin genel kanısının (Gerektiğinden çabuk tahrik oluyorum) tersine sorunu çözmek için kullanılmaktadır.

Uygulanacak olan plan sayesinde erkeklerin çoğunun sorunu 4 ile 6 hafta içinde ortadan kalkabilir.

İlk aşama: Uygulamanın sık yapılması çok önemlidir. Bu çalışmanın

haftada en az üç kez yapılması gerekir. Ne kadar sık yapılırsa, başarı o kadar çabuk sağlanır.

* Geleceğinizi hissedene kadar cinsel organınızı elle uyarınız.

* Durun ve 60 saniye bekleyin

* Tekrar başlayın ve geleceğinizi hissedeceğiniz ana kadar ne kadar süre geçtiğini anlamak için saat tutun.

* Yine durun ve 60 saniye bekleyin.

* Bu işlemi 4-5 kez tekrarlayın, son seferinde artık kendinizi tutmayın ve boşalın.

Bütün dikkatinizi penisinizden aldığınız zevke verin ve vücudunuzun boşalmaya yaklaştığında verdiği sinyalleri gözlemleyin. Bu uygulamaya 2-3 hafta devam edin.

İkinci aşama: Artık daha geç boşaldığınızı fark etmişsinizdir. Bu da artık birşeylerin değişmekte olduğunu göstergesidir.

* "Gelmek üzereyim" noktasına kadar cinsel organınızı elle uyarın ve o noktada kalabilmek için uyarmanın hızını düşürün. Burada amaç kendinizi en yüksek tahrik noktasında bekletebilmektir. Uyarmaları çok azaltmanız, hatta durma noktasına getirmeniz gerekebilir; fakat önemli olan, isteğinizi o yüksek noktada azalmadan tutabilmektir. Bir süre sonra boşalma eşiğinizin yükseldiğini fark edeceksiniz.

Amaçlanan, bu süreyi 20 dakikaya çıkarabilmektir.

* PC (pubokoksigeal) kasınızı tanıyın. Bu kas idrarınızı yaparken işlemi yarıda kesebilmek için kullandığınız kastır. Bu kası nasıl kontrol edebileceğinizi öğrendikten sonra egzersiz yapın, çokça egzersiz. Artık tahrik olduğunuzda, bu kası kasıp, bırakmayı deneyin.

Bu egzersize tepki, erkekte erkekçe farklılık gösterebilir. Kimi erkekler, bu kasmaların boşalmayı kontrol etmede yararlı olduğunu söylemektedir. Kimileriye bu kası bir kasıp bir bırakmanın daha yararlı olduğunu savunmaktadır. Bir başka grup ise PC kasını hafifçe ve sürekli olarak kasmanın yararını görmüşlerdir.

* Artık kendinizi kontrol edebileceğinize karar verdiğinizde, eşinizle cinsel ilişkiye girebilirsiniz. Egzersizlerinizi yaparken izlediğiniz yolu izleyin. Başlangıçta penisinizi eşinizin vajinasında fazla hareket ettirmeyin (elinizle uyguladığınız tekniğe benzer şekilde). Egzersizler sırasında öğrendiğiniz gibi, sadece işi sürdürmeye konsantre olun. İlk denemelerde daha önce başardığınızı başaramayacak ve kontrolü kaybedecekmişsiniz gibi bir duyguya kapılabiliyorsunuz. Fakat unutmayın, sonunda başaracaksınız.

Erken boşalma çok yaygın bir sorundur ve egzersizler düzenli bir şekilde yapılırsa, tedavisi kolaydır. Önemli olan tedaviden yılmamaktır. Bu tedaviden sonuç alamayan doktora gitmelidir.

Geç Boşalma:

Bazı erkeklerde cinsel boşalma geç olur. Hatta bazılarında bel gelmesi

olmaz bile. Bu geç gelme veya hiç akmama, meni yolundaki arızalardan veya ruhi nedenlerden olabilir. Bazende zamanla meni kesecikleri fazla genişler ve iç kısmından fazla salgı verilir, bunlar meniye koyu hale getirerek akmasına mani olabilir. Bu nevi arızalar doktorlarca tesbit olunur ve gerekli tedavisi yapılır. Şeker hastalarında da sorunlar olabilir. Bazı uyuşturucu ilaçlarda bel gelmesini geciktirir veya tamamen kesebilir. Aşırı alkol de aynı etkiyi yapar.

Bu durumdaki kimseler, tedavi için doktora gitmelidir

CİNSEL SOĞUKLUK

Yeni Gelinlerde Cinsel İstek Azlığı:

Bazı kadınlar, hele kadınlığa daha yeni adım atan bazı gelinler cinsel ilişkiden hiçbir zevk almazlar. Cinsel birleşmeye katlanılması gereken nahoş bir görev gözüyle bakarlar. Kadındaki bu soğukluk ya bütün ya da kısmi olur. Ayrıca bu soğukluk doğuştan olabileceği gibi sonradan da meydana çıkabilir. Bütün soğuklukta, kadın cinsel ilişkiden hiçbir zevk almaz, hatta cinsel ilişkiden nefret edebilir. Yarı soğuklukta ise, kadında zaman zaman bir uyanma olur. Bütün soğukluğa pek az rastlandığı halde yarı soğukluğa evli kadınların hemen yüzde 10'unda rastlanır. Bazı araştırmacılar bu oranı yüzde 40'a kadar yüksek göstermektedirler.

Ancak burada cinsel soğuklukla orgazm olmayışı birbirine karıştırmamak lazımdır. Orgazma ulaşamayan her kadın soğuk değildir. Cinsel soğukluk demek, karşı cinsi arzu etmemek demektir. Yani cinsel arzusunun olmayışıdır, kadında cinsel isteğin az veya hiç olmayışı demektir. Bir çok kadında normal hatta normalin üstünde de arzu olur da yine de orgazm meydana gelmeyebilir.

Evlilikten önce ve evliliğin ilk günlerinde kadının arzu duymayışı normal sayılmalıdır. Cinsel ilgiye kapalı yetiştirilen kızlarda bu hal çok sık görülür. Burada şunu belirtmek doğru olur. Bir kızın gerçekten bir kadın haline gelmesi için bir çok kereler sevişmesi, birleşmesi şarttır. Nitekim bazı kadınlar sırf kocalarının anlayışsızlıkları nedeni ile hayatları boyunca cinsel arzu duymazlar. Duyanlar da bir türlü arzularını tatmin edemedikleri için ruhsal hastalıklara sürüklenirler veya soğuk bir kadın olurlar. Kadın ancak ruhuna hitap edildiği zaman uyanır. Erkeğin bunu kesinlikle bilmesi şarttır. Eşinin uyanışı ile zevk alabilen erkek her şeyden önce eşine zevk verip vermediğini kontrol etmelidir. Sevilme demek anlaşılma demektir.

Erkek, eşinin cinsel davranışlarını ilişkinin mutluluğu için büyük bir titizlikle gözlemelidir. Erkeğine karşı arzu duymayan ya da arzuları tatmin olmayan kadın, yuvasına neşe ve huzur veremez. Erkek de evde bulamadığını dışarda aramak zorunda kalır. Bu yüzden kadında soğukluk problemini geniş ölçüde vermek istiyoruz.

Soğuk kadında aşka karşı ya çok az bir eğilim vardır, ya da hiç yoktur.

Bunlar cinsel temastan zevk almazlar, kocalarına karşı pasif davranırlar. Hamile kalarak çocuk doğurabilirler, çoğunlukla da ideal bir anne olurlar. Akıllı olanları kocalarını mutlu etmek, onlara daha fazla zevk vermek için soğukluklarını gizlerler, arzu duyuyormuş gibi yaparlar. Bazıları ise soğuklukları ile iftihar etmeye bile kalkışırlar hatta bunu her yerde söylerler. Bu yanlış bir davranıştır.

Kadının Cinsel Soğukluğu:

Cinsel birleşmeden gereğince zevk almayan veya cinsel istemi olmayan ve cinsellikle ilgili davranışlar ve uyarılara ilgi duymayan kadınlara genel olarak firijit denmektedir. Fakat bu deyim doğru bir tanımlanma olarak artık kabul edilmemektedir. Çünkü firijit, yani gerçek anlamda cinsel açıdan soğuk kadın yoktur. Ancak cinsel uyarılmaya az oranda cevap verenler vardır. Bir kadının cinsel yönden soğuk olması onun kısır olması anlamına gelmez. Kısırlık, kadın sorunlarının en ciddi olanlarından.

Cinsel istem azlığı veya tutukluğu olan kadınlarda erotik uyarılmaya cevap yoktur. Bu kadınlar cinsel davranışlardan zevk duymazlar. Fizyolojik olarak cinsel uyarım belirtileri göstermezler. Örneğin eşi tarafından uyarılmalarına ve cinsel birleşmeye rağmen vajinada nemlenme olmaz. Bunların bazıları dokunmadan hoşlanırlarsa da pek çoğu en küçük bir zevk bile almazlar. Hatta bazıları cinsel davranışlardan nefret eder. Esasen cinsel uyarıya hiç cevap vermeyen kadın yok gibidir.

Cinsellikten zevk almayan kadın, cinsel birleşmeye adeta bir işkence gibi bir yaklaşım içindedir. Bazıları genellikle ekonomik nedenlerle zevk duymadıkları cinsel birleşmeye katlanırlar. Bazıları itici buldukları cinsellikten kaçmak için çeşitli hastalık bahaneleriyle cinsel birleşmeden kaçınırlar. Pek çoğu evliliklerini sürdüremezler. İstatistiklere göre bu tür rahatsızlığı olan kadınlar iyileşmek için bir çaba sarfetmezler. Cinsel birleşmeyle ilgili sorunları olan erkekler ise, bu durumdan kurtulabilmek için gerekli türlü girişimi yaparlar. Bu soğukluğun yerleşmesi halinde bu kadınlarda kendinden iğrenme, umutsuzluk ve depresyon gibi belirtiler ortaya çıkar.

Özellikle yeni evli bir kadının olgun bir kadın gibi cinselliği yaşaması beklenemez. Hele cinselliğe karşı kötü ve tehlikeli olduğu ileri sürülen bir bakış açısı içinde yetişen bir genç kızın evliliğinin ilk gününden itibaren cinselliği bütün doyumunu ile yaşaması mümkün değildir. Diğer bir deyimle cinsel birleşme ile orgazma ulaşmayı öğrenebilmesi için belirli bir süre gerekir. Bu süre kadından kadına değişmektedir.

Kadındaki cinsel soğukluğun tabanında, cinsel zevki bir erkekte birlikte paylaşma tutukluğu ve korkusu vardır. Ödipüs kompleksi ve bazen görülebilen "erkek düşmanlığı" ile cinsellikte başarısızlık

korkusu ya da cinsellikle ilgili suçluluk duyguları frijiditenin nedenleri arasında ileri sürülmektedir. Bu tür duygusal engeller kadının cinsel uyarıya cevap vermesini de engellemektedir. Tedavide en önemli unsur önce korku ve kaygıdan uzak bir sevgi ortamına eşlerin ulaşmasını sağlamaktır.

Cinsel Soğukluğun Çeşitli Nedenleri Vardır:

Cinsel ilişki esnasında kadının fiziksel ve ruhsal davranışlarını bozucu ya da engelleyici, hatta ketleyici (cinsel ilişkiden soğutucu) bir grup etken de cinsel ilişki esnasında etkili olur. Buna tikslenme, çekinme denir. Örneklerde açıklanacağı gibi.

1) En baş ve çoğunlukla rastlanılan soğukluğa sebep: Kadın-erkek arasında büyük yaş farkı olması ve erkeğin cinsel organının yeterince dikleşmemesi, böylece kadına yeterince zevk vermemesinden olur. Bazen de erkek kadını uyarmasını bilmez. Daha kadın yeni uyanırken erkek boşalır ve kadın cinsel temastan bir şey anlamaz. Bu nedenle cinsel temasta bulunmak istemez. Erkek ile kadın arasındaki yaş farkı 10 yaştan fazla olmamalı. Herhangi bir nedenle kamış yeterince dikleşmiyorsa (iktidarsızlık) bunun düzeltilmesi imkanları vardır, çaresine bakmalıdır. Erkek ve kadın cinsel temasta karşılıklı birbirlerini tatmine çalışmalı, bunun için genellikle görev erkeklere düşer, temastan önce hanımını uyarmalıdır.

Cinsel İlişkiden Kaçan Kadının Ve Kocasının Şikayetleri:

Kocanın şikayeti: ..."Ben yatağa giriyorum, karımsa bulaşık yıkamakla meşgul. Kendisine şimdi şu işi bırakıp yarın yapsan olmaz mı, diyorum."

Kadının şikayeti: "Mahsus gitmiyorum. Çünkü gidersem hemen o işi yapmak isteyecek, sevişmeden, okşamadan...ve sonra sırtını dönüp yatacak."

2) Kadının bedenlen, ruhen ve cinsel yönden kocası tarafından beğenilmeme korkusu da kadında soğukluk meydana getirir. Bu korku evliliğin ilk aylarında daha çok olur. Sözlülük ve nişanlılık dönemleri, bu korkuyu ve utanmayı atmaya yarar. Eşler daha birbirini istemeden, bedenlen ve ruhen anlaşıp birbirini beğeneceklerini kestirmeli, ondan sonra evlenmeye talip olmalıdır.

3) Kadının hamile kalmaktan korkması da onu cinsel isteksizliğe iter.

Genç ve orta yaşlı kadınların gebe kalma korkusu, en büyük korkularıdır. Ama yaşa ve sağlık durumuna göre her ay kadın ve erkeğin belirli sayıda cinsel temas istekleri olur ve olmalıdır da.

Bedenlen ve ruhen sağlıklı kalmaları için bu temasların yerine getirilmesi gerekir. Eşlerden biri buna cevap veremezse, ailenin dengesi bozulur.

4) Kocasına karşı kin ve nefret duyma da kadında cinsel soğukluk yaratır. Kadının gönlü olmadan istemediği erkekle evlenmesi bunda

en baş rolü oynar. Bunu önlemek için her iki tarafın kendi arzusu ile evlenme olmalıdır.

5) Kadına ilgisizlik, saygısızlık ve sürekli horlama, kadında cinsel isteği azaltır. Cinsel birleşme sırasında, o ana dek bilinç alanında olmayan, geçmişte bilinçdışına ittiği, kocasının onu çok kıran, varlığını yaralayan, hiçleyen sözlerinin ya da davranışlarının birden bilinç alanına çıkması, cinsel birleşmede orgazma ulaşamayan kadınların çoğunda tesbit edilen ketlenme (aniden cinsellikten soğuma) biçimidir.

6) Bedenen ve ruhen kadının fazla yorgun düşmesi onun cinsel bakımdan sönmesine neden olur.

7) Sigara, çay, kahve, alkol gibi vücudu zehirleyen maddelerin fazla kullanılması, erkeklerde olduğu gibi kadınlarda da cinsel isteğin sönmesine neden olur.

8) Bazı ağrı kesici ilaçların, hormonların fazla kullanılması zamanla tüm sinirleri yıpratır ve kadınlarda cinsel soğukluğa yol açar. Bu nevi ilaçlar çok az ve seyrek kullanılmalıdır.

9) Sürekli üzüntü, keder ve acılar da tüm sinirleri yıpratır, dolayısıyla kadında soğukluğa neden olur. Sinir bozukluğu tüm sağlığı kemirir.

10) Beslenmedeki dengesizlikler, hatalar, yeterli ve dengeli beslenmeme, vücutta genel güçsüzlüğe, kofluğa, cinsel soğukluğa neden olur.

11) Kalabalık aile. Cinsel ilişkinin görülme veya duyulma korkusu, kadını cinsellikten uzaklaştıran sebeplerdendir.

Soğukluğun Tedavisi:

Soğukluğun tedavisi, bunu meydana getiren unsurlara bağlıdır. Eğer kadında soğukluk kocanın bilgisizliğinden geliyorsa bu durum derhal giderilmeli, erkek eşi ile gereği gibi meşgul olmalıdır. Erkeklerin çoğu sevişmeyi bildiklerini zannederler bu hususta bir şeyler öğrenmek istemezler. Ya da kısır bilgilerinin dışındaki fikirleri kabul etmezler.

Oysa eskiye göre durum çok değişmiştir. Cinsel bilgisi noksan, tekniği zayıf bir erkek, eşine çok güç hakim olabilir. Kadın iş hayatına atılmış, topluma tamamen girmiştir. Üstelik gördükleri her şeyde cinsel bilgi verecek şeyler bulmaktadır. Sinemalarda, tiyatrolarda, kitaplarda çeşitli aşk sahneleri seyredip okumaktadırlar. Kocasının davranışları ile uyanmayan kadın, gördüğü okuduğu çeşitli örneklerle bakarak eşini kıyaslayacaktır. Bu kıyaslamada erkeğini zayıf ve beceriksiz bulan kadın için yaşam çekilmez bir hale gelecektir. Son yıllarda yuvalarını terk edip kaçan evli kadınların sayısı bu yüzden gittikçe artmaktadır. Erkeğin boş gururu kadını eve bağlamaya yetmemektedir.

Geri kalmış veya İslamî duyarlıktan uzak toplumlarda erkek, yalnız kendi zevkini tatmin için evlendiğinden eşinin arzularını hiçbir şekilde

hesaba katmaz. Bazı erkekler, evlenmeden önce aşk ticareti yapan kadınlarla haram olduğu halde cinsel temas etmiş olabilirler. Burada bir fahişenin zevk alması düşünülemez. Erkek de bu yüzden kadında zevk aramaya alışmamıştır. Oysa evlilik yeni ve farklı bir ilişkidir. Bekarlığındaki durumu mutlak surette değiştirmesi gerektiği halde, çoğu erkek aynı davranışı sürdürür. Eşi ile bir fahişe ile yattığı gibi yatar. Onun zevk almasını düşünmez bile.

Bazı toplumlarda kadının cinsel ilişkide zevk belirtisi göstermesi ayıp sayılır ve kadının hisleri erkeklerin kompleksleri yüzünden bile bile körletilir.

Hormon bozukluğu ve dengesizliği yüzünden frijidlik (soğukluk) gösteren bazı kadınlara rastlıyorsak da bunlar azınlıktadır ve tedavileri son derece kolay ve basittir. Kadınlardaki cinsel isteksizliğin temel nedeni psikolojiktir, ruhsal nedenlere dayanır. Bu nedenlerin çoğunluğu da kadının küçüklükten beri cinselliği ayıp, çirkin, korkunç bir şey bilerek büyütülmüş olmasıdır. Bu tür öğretilerle büyüyen bir kız, evlendikten sonra da cinsel ilişkiyi utanılacak, korkulacak bir şey gözüyle görür. Bu yanlış fikirden kurtulamayan kadınların bir psikiyatriste danışmalarında yarar vardır. Bu durumda kısa zamanda Allah'ın insana en büyük bağışlarından biri olan cinsel zevki tadabileceklerdir.

Bir cinsel yaşantı sürdürdüğü halde bundan hakkı olan zevki alamayan kadın gerçekten acıklı bir durumdadır. İstatistiklere göre boşanma nedenlerinin çoğunluğu, kadının cinsel soğukluğu, kocasına karşı kadınlık görevlerini yerine getirmemesi meydana getiriyor. Gerçi soğukluk hiçbir zaman itiraf konusu yapılmaz. Yapılsa bile mahkeme koridorları değildir bunun yeri. Az çıkar bu türlü itirafta bulunabilecek kadınlar... Fakat tatmin olamayan bir kadın her şeyi mesele yapar, ufacık şeyi gözünde büyütür, herşeye kızar, öfkelenir. Tam bir sinir küpüdür! Geçimsizliklerin temelinde işte bu tatminsizlik yatar ve kadını sürekli olarak rahatsız eder.

Bir kadın, evlilik hayatında bir kez olsun eşzamanlı ruhsal ve cinsel orgazma ulaşmışsa, o kadın "Soğuk kadın" değildir. Ya cinsel uyarımda eksiklik vardır. Ya da uyarılmıştır ama orgazma ulaşmadan yukarıdaki saydığımız nedenlerden dolayı ketlenme olmuştur. Bu da aşktan uzaklaşmasına ve tiksinsmesine sebep olmaktadır.

Kadını soğukluğa iten bir başka neden ailelerin tutumudur. Anne ve baba parası ve toplumda çok önemli bir yeri var diye, kızlarını yaşı erkeklerle evlenmeye mecbur ettikleri zaman da cinsel soğukluk kadının yakasını bırakmaz. Bu durumdaki kızlar kocalarından zevk alamazlar. Bu tip kadınlar, kocaları ölünce ya da boşanıp hoşlandıkları bir erkekle evlenince cinsel soğukluktan eser kalmaz...

Kadının soğukluğundan, kocalar da sorumlu olur. Kocaların kötü

davranması, hoyrat ve bencil tutumu onları bu hale getirmiştir. Cinsel soğukluk genellikle kadınlarda rastlanan bir durum olmasına karşın, aşırı istek hem erkeklerde hem de kadınlarda rastlanan bir olgudur.

Soğukluk Giderilebilir:

Yeni evli bir kadının bu tür tepkiler gösterdiğine bakarak hemen onu cinsel soğuklukla suçlamak yanlış bir davranıştır. Evliliklerinin ilk günlerinde geline anlayış göstermek gerekir.

Yapılan araştırmalara göre kadınların yüzde 24'ü ilk birleşmede, yüzde 27'si evliliklerinin ilk bir kaç haftasında, yüzde 26'sı bir yıl sonra, yüz 16'sı bir yıldan daha uzun süre sonra orgazmı başarmıştır. Kadınların yüzde 7'si evlilikleri boyunca orgazmı hiç yaşamamıştır.

Cinsel soğukluk duyan kadınların pek çoğu kocasından göreceği sıcaklık, sevgi ve ilgi sonucu normal düzeye ulaşabilir.

Cinsel sağlığını sevgi ve şefkatle kazanamayan kadınların fiziksel veya ruhsal tedavilere tabi tutulmaları kaçınılmazdır.

Cinsel Soğukluğun Giderilmesi:

Evlenen bir kadında genç, orta ve ileri yaşlarda cinsel soğukluk görülebilir, bu istenmeyen bir olaydır. Zira yuvanın yıkılmadan devamı, her yaşta karı kocanın karşılıklı cinsel isteklerine cevap vermeleriyle mümkündür. Aksi halde araya üçüncü bir kimse girer ve yuvanın saadeti sarsılır, yıkılabilir.

Gerek başlangıçtaki ve gerekse sonraki yıllardaki cinsel soğukluklar sebebi tesbit edilerek giderilebilir.

Sık sık seyahat etmeli. Seyahat hem sinirleri dinlendirir ve hem de cinsel uyanmayı sağlar.

Kadın, bir psikiyatr doktora giderek soğukluğunun nedenini çözmeli ve onu gidermenin çarelerini öğrenmelidir. Doktora eşiyile birlikte gitmelidir. Cinsel temasta her türlü korku bir yana bırakılmalı (gebelikde dahil), istekle ve zevkle yapmaya çalışmalıdır.

Cinsel Doyuma Ulaşamayan Kadınlarda Meydana Gelen Hastalıklar:

Eşzamanlı ruhsal ve cinsel doyuma ulaşamayan kadınlarda çeşitli psikolojik ve bedensel hastalıklar meydana gelmektedir. Örneğin; kalp çarpıntıları, mide ağrıları, baş ağrıları, korkular, halsizlik ve sinirlilik...gibi hastalıklar oluşur.

Evliliklerde ve aile içi ilişkilerde eşler çatışmalarını, ruhsal gerginliklerini, güven verici bir psikolojik ortamda gideremeyince, birbirlerine yönelik davranış biçimi olarak ortaya koyuyorlar. Öyle bir davranış biçimi ki, birbirlerine karşı duydukları sevgiyi, kini ifade edebilsin... Örneğin, eşine karşı kızgınlığını, yatağa girer girmez sırtını dönüp yatarak göstermek gibi...

Ne var ki çoğu kez böyle bir davranış biçimine imkan bulunmaz. İşte o zaman çatışmalar, ruhsal gerginlikler bedene yansır, bedene

aktarılır, beden aracılığıyla ifade edilmeye çalışır. Yani psikosomatim iletişim denilen özel bir iletişim biçimi geliştirilir. Böylece sözlü olarak kurulamayan iletişim, sözsüz bedensel belirtilerek kurulur. Gözlemlerimize göre, aylarca, hatta yıllarca süren birçok bedensel belirti ve psikosomatik hastalık, eşlerin bu sözsüz bedensel iletişimi bırakıp konuşmaya, sözlü iletişime geçmeleriyle iyileşmektedir. Psikoterapinin psikosomatik hastalıkları iyileştirme etkisi, sözsüz iletişim yerine sözlü iletişimin geçmesiyle başlıyor. Sözlü iletişimlerin en düzenlisi olan psikoterapi, ilkel olan bedensel iletişim yerine, zihinsel-sözlü iletişimin yerleşmesi, oturması olgusudur. (Prof. Dr. Kurban Özügurlu, Evlilik Raporu, Altın kitaplar Y. İst. 1 996, s. 217.)

SERTLEŞME EKSİKLİĞİ (İKTİDARSIZLIK)

İktidarsızlık, erkeklerin ereksiyon (penisin sertleşmesi) sağlama gücüne verilen addır. Buna "Sertleşme güclüğü" denir. Erkeğin cinsel birleşmeyi gerçekleştirememesine iktidarsızlık diyoruz. Diğer bir deyimle penisin (kamışın), kadının döl yoluna rahatça girişini sağlayan sertleşmenin, dikleşmenin olamama haline iktidarsızlık diyebiliriz. Orgazma ulaşamayan erkekler de iktidarsız sayılmaktadır.

Penisin sertleşmemesi erkek için çok önemli bir sorundur. Kimi erkekler bu durumla karşılaşır ve bunun acısını duyarlar. Sertleşme gücüğünün kaynağı fiziksel olabileceği gibi ruhsal da olabilir. Ruhsal iktidarsızlık, psikoterapi uygulaması sonucu genellikle çözüme ulaşabiliyor.

Sertleşme eksikliği sadece erkeklere özgü bir cinsel rahatsızlıktır ve cinsel isteksizlik, boşalma güclüğü eşliğinde görülür.

Sertleşme eksikliğinin nedeni olan %10-15 vakada organik bozukluklar gözükmekte, % 85-90 neden ise ruhsal olarak ortaya çıkmaktadır.

Kamışın tam sertleşmemesi 40 yaşından genç erkeklerin % 2'sinde görülmektedir. Bu oran 40-55 yaş arasında % 6.7 oranında, 55-70 yaş arasında % 25 olmaktadır.

Türkiye'de iktidarsızlık ve kısırlık kavramları da pek çok kimse tarafından karıştırılmaktadır. Bunu karıştırmamak gerekir. Kısır erkeğin iktidarsız olması gerekmez. Kısır erkeklerin hemen hemen hepsinin hiç iktidarsızlık şikayeti yoktur. Kısır erkeğin kamışında normal bir ereksiyon (dikilme) olur, menisi gelir, orgazma ulaşır, eşi tam bir doyuma ulaştırabilir. Ancak sperm sayısı bir gebelik oluşmasına yeterli değildir. Yani kısır bir erkek tümüyle normal bir cinsellik yaşar fakat sperm sayısı yetersizliği veya spermi olmaması nedeniyle çocuğu olmaz.

Diğer taraftan cinsel organı tam sertleşmeyen, yani iktidarsızlık şikayeti olan bir erkek, penisini eliyle veya eşinin yardımıyla

dölyoluna sokabilir, orada boşalma sağlayarak çocuk sahibi olabilir. Geçici iktidarsızlık yakınmaları olan erkekler, mastürbasyonda böyle bir sorunun çoğu zaman olmadığını görürler. İktidarsızlıkta genelde cinsel istek vardır, fakat cinsel birleşme için gerekli penis sertleşmesi oluşmaz.

Sertleşme Eksikliğinin Fiziksel Nedenleri:

Birincil sorun sertleşme refleksinin sekteye uğramasıdır. İktidarsızlık sorunu olan erkeğin, cinsel istek duyduğu zaman bile penisi sertleşmez.

Boşalma ile sertleşme ayrı ayrı reflekslerdir. Kimi iktidarsız erkeklerin sertleşmeden de boşaldığı görülür.

Sertleşmenin sekteye uğraması, endişe duygusu eşliğinde gelişir.

Endişeye yol açan cinsel eylem farklılık gösterebildiğinden iktidarsızlık olgusu da kişiden kişiye değişik biçimlerde ortaya çıkar.

Bir erkeği, iktidarsızlık kadar sarsan ve utandıran başka bir cinsel sorun olamaz. Ereksiyon erkeğin kendine güveninin ölçüsü olduğuna göre, bunun doğal sonucu olarak iktidarsızlık da ruhsal depresyona çanak tutan bir olgudur.

İktidarsızlığın fiziksel nedenlerini şöyle sıralayabiliriz: Androjen hormonunun yetersizliği, yorgunluk, karaciğer sorunları, baskı altında bulunmak, gizli şeker hastalığı, kimi ilaçların yan etkileri, sigara, alkol ve uyuşturucu bağımlılığı...

Sertleşme Eksikliğinin Ruhsal Nedenleri:

Sertleşme eksikliğine neden olan ruhsal etmenler ise şunlardır: Cinsel gücünü kanıtlayamamam endişesi, başaramama korkusu, terkedilme endişesi, yaşamımızdaki çeşitli ruhsal olaylar ve gerginlikler, heyecan yaratan işler, ekonomik sıkıntılar, beynin sürekli bıkkınlık içinde olması, moral çökkünlükleri, sükutu hayale uğramalar, erkeğin başka bir kadını sevmesi vb.

Psikanalistlere göre Sertleşme eksikliği yol açan sorun bilinç altında yerleşmiş olan hadımlık korkusudur. Ruhbilim otoritelerine göre ise, kan koca arasındaki yıpratıcı ilişkiler, erkeği iktidarsızlığa götürmektedir.

Cinsel ilişkide başarılı olamama korkusu, başarısızlığından dolayı eşi tarafından terkedileceği endişesi, erkeği iktidarsızlaştıran etmenlerdir.

Sertleşme Eksikliğine Neden Olabilecek Bazı Sebepler:

Bu arada sigaranın cinsel organların atardamar sistemine kötü etkisiyle iktidarsızlık oluşturduğu söylenmekte. Araştırmacılar, atardamar sorunu nedeniyle iktidarsız olanların % 64'ünün sigara içenler olduğunu tesbit ettiler. İktidarsızlığı ortaya çıkış zamanı açısından iki grupta incelemek uygun olur.

Birincil grup iktidarsızlık cinsel yaşamın başından itibaren ortaya çıkan türdür. Bu türdeki erkekler bazı özellikler taşımaktadırlar.

Genelde bu erkeklerin ebeveynlerinin evliliklerinin iyi yürümemiş olduğunu, annelerine çok bağlı veya çok uzak olduklarını öğreniyoruz. Bu erkeklerin annelerinden sevgi görmedikleri babaları ile ilişkilerinin kötü olduğunu tesbit ediyoruz.

İkincil iktidarsızlık dediğimiz, sonradan olan bir durumdur. Çoğunluğu oluşturan bu gibi hallerde erkek normal olarak tanımlanan bir cinsel yaşam yaşadıktan sonra yaşamının belli bir döneminde iktidarsız duruma gelmiştir. Fiziksel yorgunluk, aşırı alkol, stres veya başarısızlık korkusuna kapılma birdenbire iktidarsızlığın oluşmasına neden olabilir. Bunun tedavisi çok kolaydır. Hatta sevecen, anlayışlı bir eş yeterlidir. Eskiden olduğu kadar sertleşemeyen kamışını eşi kaygan bir madde sürerek ve eliyle dölyoluna sokarsa, erkekte kaygılar kaybolacak, orgazma ulaşma erkeği kamçılayacak ve kendi kendine çok kısa sürede eski iktidarına kavuşacaktır. Karşılıklı sevgi ve anlayış bütün cinsel sorunların en önemli reçetesidir.

İktidarsızlık, eğer organsal bir nedene dayanıyor ve cerrahi müdahaleyi gerektiriyorsa, bugün bunun da pek çok tedavi yöntemi vardır.

Sertleşme Eksikliğinin Organsal Nedenleri: (Dr. Margaret Turner, Cinsel Konularda Herkesin Bilmesi Gerekenler, Nil Y.Ank. 1990. S:146 vd.)

I- Anatmik Nedenler:

Doğuştan organ anormallikleri,

Yumurtalık (testis urları),

Hidrosel (testiste sıvı toplanması).

II- Penis ve cinsel organ bölgesinin atar ve toplar damarlarının hastalıkları, damar tıkanmaları.

III- Nörolojik Etkenler:

Omurilik urları,

Omurilik zedelenmeleri (trafik kazaları),

Multiple Scleröz hastalığı,

Parkinson hastalığı,

Beyinde temporal bölge hastalıkları.

IV- Dolaşım sistemi Hastalıkları:

Kalp yetmezliği,

Angine pectoris,

Enfaktüs.

V- Endokrin Sistem Hastalıkları:

Şeker hastalığı,

Bazı beyin urları,

Prolaktin fazlalığı.

VI- İltihabi Hastalıklar:

Bel soğukluğu,

Kabakulak, kısırlık açısından çok önemli bir hastalıktır. Vaktinde tedavi edilmezse kısırlığa sebep olur.

Cinsel organ bölgesi veremi,

Prostat iltihabı,

İdrar yolları iltihabı.

İktidarsızlık bazen ilk cinsel birleşmede görülebilir. Cinsel birleşmeyi gözünde çok büyütüp adeta bir başarı denemesine girişen genç erkek, heyecanlanarak başarısız olabilir. İkinci denemesinde ise ilk başarısızlığı korkusunu daha da artırır ve hele eşi anlayışlı olmaz, soğuk bir davranış içine girer veya daha kötüsü alay ederse, genç erkek bu korkular ve sürüp giden iktidarsızlıkla bir kısır döngü içine girer. Özellikle ülkemizde genç erkeklerin bazılarının ilk denemelerini duygusal bir ilişkide olmadan genelev kadını ile yaptıklarından bu tür başarısızlıkların üstünde durmamaları gerektiğini, olayı fazla büyütmeden hekime başvurmalarını ve asla genelevine gitmemelerini öneririz.

Cinsel iktidarsızlıkta veya isteksizlikte etkili olan baharat veya şifalı bitkiler (Afrodisiyak) kısaca aşağıda verilmiştir, bunlar çeşitli macunlara yalnız veya birkaçı bir arada karıştırılarak yenilebilir.

İktidarsızlığın Tedavisi:

Sebepler ne ise ona göre yapılır. Pek çok kişi bedenlen arslan gibidir fakat ruhi sıkılganlık nedeni ile iktidarsız olabilirler. Bilhassa yeni evlilerde bu çok görülür. Bir süre sonra karşılıklı alışmadan sonra bu durum kendiliğinden geçer. Bu durumdaki erkeğe karşı eşi yardımcı olmalıdır. Onun utangaçlığını atmasına yardım etmeli 5-10 gün cinsel ilişki kuramamış kocasına asla üzüntü vermemeli, her seferinde başka şeyler ortaya çıkarılarak evvelki günleri ona unutturmalı, onu uyartacak giyimler giymeli, uyarıcı söz ve hareketlerde bulunmalıdır. Bazen sevişmenin uzun sürmesi, o erkeğin sönmesine ve iktidarsız kalmasına neden olabilir. İlk zamanlar sevişme faslı uzun olmamalı.

DOĞUM KONTROLÜ ve KÜRTAJ

Esma bin Yezîd (r.anha) Rasullah'tan şu rivayeti yapmıştır: "...Canımı elinde tutana yemin ederim ki, emziren kadının hamile kalması (süt emen çocuğa öyle bir zarar verir ki, çocuk) at sırtında (koşturan ergin erkek olacak yaşa gelse yine) onu tutar yere atar." (İbni Mace: 1/648. Ebu Davud: 5/9. Ahmed b. Hanbel, Müsned.) Yani çocuk ergenlik çağına gelse bile, süt emerken annesinin tekrar hamile kalmasıyla anne sütünün kalitesinde değişme ve zayıflama olduğundan kalitesi düşük sütü emen çocuğun sıhhati de etkilendiğinden Peygamberimiz (s.a.v.) kadının süt emzirme döneminde tekrar hamile kalmamasını tavsiye etmektedir. İki çocuk arasında en az iki yıl (süt emzirme müddetince) ara vermek, hem annenin sağlığı, hem de çocukların sağlığı açısından faydalıdır.

Modern tıbda bunu tavsiye etmektedir...

Çocuk doğurma, emzirme ve doğan çocuğu büyütüp, eğitim ve terbiyesiyle uğraşması kadının asli görevidir. Bütün bunları yapmak için kadının beden ve ruh sağlığı yerinde olmalıdır. Kadının beden ve ruh sağlığını dikkate almaksızın İslam'da doğum kontrolü yoktur diyerek ve kadını ihmal eder tutum içerisinde bulunarak çok sayıda çocuk sahibi olmak taktir edilecek durum değildir. Önemli olan salt sayı çokluğu değil ümmet olma şuuruna sahip sayı çokluğudur. Bu şuuru çocuğa verecek olan da sağlıklı, bilgili, İslami terbiyeye sahip annelerdir.

Kadının hakiki görevi Allah'a kulluk, zevcelik (eşlik), çocuk doğumu ve eğitimidir. Diğer işlerde ise kadına yardımcı olunmalı, yükü paylaşılmalıdır.

Gebelikten Korunma Yolları:

AZİL, cinsel ilişkide erkeğin menisini dışarı boşaltması demektir. Peygamber Efendimiz (s.a.v.) bazı hadisleriyle "azil" yapılmasına izin vermiştir. (Ebu Davud, Nikah: 48. Nesai, Nikah: 55.). Ancak Peygamberimiz "azli" teşvik etmemiş, ona izin vermiştir. Hatta bazı hadislerinde "azil" yapmanın kötülüğüne de işaret etmiştir. Ama Hanefi bilginleri, kadının izni olması halinde "azlin" caiz olduğu görüşündedirler.

"Azil" korunma yollarından sadece bir tanesidir. Bugün ilkel ve modern usullerle uygulanan daha bir sürü korunma metodu vardır. Bu korunma yollarının bazıları, çocuğu olma özelliğini sürekli ortadan kaldırır ve artık bu uygulamaya konu olan kadın, ya da erkeğin çocuk yapma kabiliyeti kalmaz. Kadının yumurtalıklarının alınması, erkeğin hadımlaştırılması bu tür bir yöntemdir. Bu insan fitratına aykırı bir uygulamadır. Peygamberimiz aynı sonucu veren uygulamaları yasakladığından, İslam alimleri bunun caiz olmadığına sözbirliği halindedirler. Ancak her konuda olduğu gibi, bu konuda da zorunlu haller haramları ortadan kaldırır.

Kanal Bağlatmak:

Ameliyatla tohum yollarının bağlanması da, hüküm olarak kısırlaştırma gibi olmalıdır. Çünkü bu da fitrata müdahale etmek demektir ve bu yöntemde de kısır kalma tehlikesi yüksektir. Kadınların kendi kendilerine kullandıkları ilkel yöntemlerin hemen hepsinin zararlı olduğunu, çoğu zaman da bu yöntemlerin gebeliği önlemediğini, hatta sakat ve özürlü doğumlara sebep olduğunu tıp uzmanları söylemektedir. Bu yolla bulaşan mikroplar ve yapılan tahrişlerle doğan rahim hastalıkları da işin cabasıdır. İslam adil tıbbın zararlı dediği uygulamaları, o konuda bir emir olmadıkça haram sayar. Takvim usulünü uygulayıp, kadının gebe kalma ihtimali az olan günlerde ilişki yapmak suretiyle korunmanın haram olduğunu

söyleyen birisi, ya da gösteren bir belirti yoktur. Ancak bu da ihtiyaca dayalı ilişki esasına aykırı bir yöntemdir.

Erkeğin kılıf kullanması, "azil"den daha hafif olduğu için, "azil"e caiz diyenlerin ona da caiz diyeceği açıktır. Çünkü "azilde kadının isteğinin tamamlanmama ihtimali daha çoktur. Halbuki, İslam ilişkide kadının da tatmin edilmesine çok önem verir.

Dinî Açıdan Spirale Geline: İbn Abidin'in "en-Nehr" adlı kaynaktan yaptığı alıntıya bakılırsa, caiz olması gerekir. Söz konusu alıntıda "rahminin ağzını kapatmak kadının hakkıdır" denilir ve bir başka kaynağa atıfla "ancak bunu kocasının izni olmadan yapması haramdır" kaydı eklenir.

Ancak spiral kullanmanın dinen sakıncalı olan bir yönü vardır: Kendisi, ya da kocasının takamaması halinde, kadın spirali en hafifi, yine bir kadına taktıracak ve zaruret bulunmadığı halde avretini göstermiş olacaktır. Ergin oluncaya kadar sünnet olmamış erkeği artık bir başkası sünnet edemez, kendisi becerebilirse yapar, beceremezse sünnetsiz kalır. Çünkü avretini göstermesi haram, bu iş ise sünnettir.

Sünneti yapmak için haram işlenemez diyenler vardır. Sünnet edilmesi gerektiğini söyleyenler ise; sünnetin dini bir şiar anlamı taşıdığını, sıradan bir sünnet sayılamayacağını söylemiş, bu yüzden ömür boyu sürecek bir şiar, zorunluluk doğurur ve sünnet edilir, demişlerdir. Spiral taktıracak kadında bu zorunluluktan söz etmek zordur. Bu yüzden konu, daha değişik açılardan incelenmesi gereken bir konudur. Bizim bundan şu anda anladığımız, spirali kadının kendisi ya da kocası takacaksa, "azilin caiz olduğunu söyleyenlere göre caiz olabilir, bir başkası takacaksa, zaruret yokken caiz olmaması gerekir (Allahu a'lem).

Haplar: Çeşitli haplar ve ilaçlarla yapılacak korunmanın caiz oluşu; adil bir doktor tarafından, o ilaçların kadına, erkeğe ve üreme organlarına kalıcı zarar vermediklerinin açıklanmasına bağlıdır. Şimdiye kadar söylediklerimiz için sadece bir yönüdür ve "azil" in caiz olduğunu söyleyen sahabe ve müctehid imamların görüşlerine ve diğer koruma yollarının da "azil" gibi sayılması esasına dayanır. Bunların yanında "azil" i dahi caiz görmeyen sahabe ve müctehidlerin bulunduğunu ve ayrıca diğer korunma yollarının "azil" e kıyas edilemeyeceğini söyleyenler de vardır. Haplar, kan bozukluğuna sebep olur.

Ama her ne olursa olsun, meselenin İslamî delillerle kesin bir sonuca bağlanmayışı, zamana ve zemine göre değişik uygulamaların caiz olabileceğini gösteriyor olmalıdır. Fakat İslamın bir fitrat dini olduğunu düşündüğümüzde de, doğum kontrol yöntemlerinin hepsinde hoşlanılmayan yönün, hoşlanılana göre daha belirgin olduğu söylenebilir. En hafifi bile, olsa olsa helalin en hoş gitmeyenlerinden

olmasıdır. Çünkü konuyu sadece tabiat ve fitrat açısından düşünen tıp uzmanları bile: "Çocuk olmaması yolunda alınan tedbirlerin hemen hiç biri tehlikesiz değil gibidir. Herhalde bu; çocuk istemeyenlerden, tabiatın öç almasıdır" demektedirler.

KÜRTAJ VE İLGİLİ HÜKÜMLER (Kaynaklarıyla İslam Fıkhı, Celal Yıldırım, Konya, Uysal Y. C.4.S.73 v.d.)

Kürtaj deyimi aslında bir kemik çıbanını, bir yere yapışık bulunan maddeleri kazımaya denir. Bu terim konuşma dilinde, daha çok döl yatağının (ana rahminin) içini kazıyarak cenini (organları ile belirmiş çocuğu) almak anlamında kullanılır.

Hekimlikte de bu işe "Kürtaj" denilmekle birlikte, döl yatağı içindeki mikropların, poliplerin, bir doğum ya da düşük sonunda kalan parçaların artıklarının temizlenmesi de aynı adla anılır.

Ana rahminde şekillenmeye başlayan ceninin kürtajla alınması üzerinde çok şeyler yazılmış ve söylenmiştir. Biz bunun tıbbi yönden sakıncalarını veya bazı iddialara göre yararlarını anlatacak değiliz.

Bizi ilgilendiren husus, cenin ana rahminde teşekkül ettikten sonra zaruri bir hal bulunmadığı halde onu kürtajla almak ve aldırma caiz midir? Müctehid imamların bu konudaki ictihad ve tesbitleri nelerdir? Birçok meselelerde olduğu gibi, kürtaj konusunda da imamların nüans farkıyla da olsa görüşleri farklıdır:

- a) Hanefi imamlarına göre, ana rahminde teşekkül eden çocuğu -zaruri bir hal olmadığı halde- kürtajla aldırma bir cinayettir. Ancak bu cinayet bir yüzüyle cana kıymaktır, diğer yüzüyle annenin bir parçasına dokunmaktır.
- b) Maliki, Şafii ve Hanbeli imamlarına göre: Kürtaj iki cinse karşı işlenen bir cinayettir. Çünkü burada ceninin hayatına bir tecavüz sözkonusudur.

Kürtajla İlgili Ayetlere Gelince:

Bilindiği gibi, kürtaj bir bakıma bir canı yoketmek demek olduğundan cinayet sayılmıştır. Kur'an'da üç yerde genel manada bundan bahsedilir. Genel manadan kastımız, mutlak anlamda çocuğu öldürmektir. Bu, ana rahmindeki cenini düşürmek manasına geldiği gibi, doğan çocuğu öldürme manasına da gelmektedir.

"De ki (Ey Allah'a karşı yalan uyduranlar!) Gelin de Allah'ın size neleri haram kıldığını okuyup (haber vereyim): Hiç bir şeyi O'na ortak koşmayın; ana-babanıza iyilikte bulunun. Yoksulluk endişesiyle çocuklarınızı öldürmeyin; -sizin de onların da rızkınızı biz veririr- hayasızlığın açığına da gizlisine de yaklaşmayın; Allah'ın haram kıldığı canı -haksız yere- öldürmeyin." (Kur'an-l Kerim, En'am: 151)

Kur'an burada "öldürmeyin!..." tabirine esneklik katmış, çağın özelliklerine göre, hüküm çıkarılmasını kolaylaştırmış. Yani usul ilmine göre, ayet mücmel bırakılmıştır. Açıklaması hadislerle, yoksa

ictihad yollarıyla yerine getirilir.

Burada şu üç husus ayetin kapsamına girer:

- 1- Ana rahmindeki çocuğu kürtaj ve benzeri bir fiille düşürmek veya almak,
- 2- Doğan bir çocuğu bilerek öldürmek,
- 3- Çocuğu eğitimsiz bırakıp onu ruhen öldürmek.

Birinci ve ikinci şekil, cinayet sayılır. Birincisinin cezasını ve haram kılındığını yukarıda açıklamıştık. İkincisi ise bilerek öldürüldüğü taktirde tam bir cinayet sayılır ki kısas gerekir. Üçüncüsü ise, büyük günahlardan biridir.

Çocukların öldürülmemesi hakkındaki ayette iki ayrı anlatım biçimi yer almıştı: En'am Suresinde "Sizin de onların da rızkıınız) biz veririz" buyuruluyorken, İsra Suresinde: "Onları da, sizi de biz rızıklandırınız" buyurulmuştur. Kelime konumundaki değişiklik tekrar değişik hükümler getirmiştir: Birinci şekilde küçük çocuklarınızı -fakirlik korkusuyla- öldürmeyin, çünkü sizin ve sizinle birlikte onların rızkını biz veririz, buyurarak küçük yavrular size verdiğimiz rızıkla rahatlıkla geçinebilirler. O nedenle endişeye mahal olmadığı hatırlatılıyor. İkinci şekilde ise, baba ile ana'nın rızıklanmakta bir gün gelir de büyüyen çocuklarına tabii olacakları, ihtiyaçların karşılıklı yardımla gerçekleşeceği belirtiliyor. Büyüyüp hayata atılan çocuklar iş sahibi olduklarında kendileri için hazırlayacakları rızıkla pek ala fakir düşen ana-babalarını da geçindirebilirler. Bu fazla bir masraf ve külfeti gerektirmez.

"Çocuklarınızı fakirlik endişesiyle öldürmeyin. Biz onları da sizi de rızıklandırırız. Şüphesiz ki onları öldürmek büyük bir suçtur."

(Kur'an-ı Kerim, İsra: 31.)

Kur'an bu ayetle de kürtajı yasaklıyor. Cenin ana rahminde oluştuktan sonra artık ona dokunulmaz. Annenin hayatı sözkonusu olup, uzman dürüstlüğüne güvenilir tabibler tarafından herhalde çocuğun alınması gerektiği belirtilirse, o taktirde cevaz verilebilir.

Kadına ilaç vererek veya döverek veya rahime bir şey salarak ya da korkutarak çocuğunun düşmesine yol açmak veya kürtajla almak cinayet kabul edilir. Çocuk, kadının kendi fiiliyle düşürülse yine hüküm değişmez.

"Kıyamet günü kız çocuğuna hangi suçtan dolayı öldürüldüğü sorulduğu zaman..." (Kur'an-ı Kerim, Tekvir: 8)

Bu ayetle, diri diri öldürülen kız çocuklarının hakkının kıyamet günü ortaya çıkarılacağı ve gereken kısaslama yapılarak ilahi adaletin tecelli edeceği açıklanıyor. Buradaki kısaslamadan maksat, cinayeti işleyene, suçuna uygun cezanın verilmesidir.

Kürtajla İlgili Hadisler:

İbn-i Me'sud (r.a.) Peygamber (s.a.v.) Efendimize soruyor:

- "Hangi günah daha büyüktür? Allah Rasülü cevap veriyor.
- Seni yarattığı halde Allah'a denk, ortak ve benzer koşman.
- Ondan sonra?
- Seninle beraber oturup (hazırlanan yemekleri) yer korkusuyla çocuğunu öldürmen...
- Ondan sonra?
- Komşunun karısıyla zina etmen..." (Buhari. Müslim.)

Çocuk Düşürmek İçin Rahmi Kurcalamanın Sakıncaları:

Rahmi bilhassa gebe iken karıştırmak çok tehlikelidir. Bu hal bazen çocuğu sarsar, öldürür, düşmesine sebep olur. Hem de çok defa cocuktan önce annesini mezara götürür.

Rahim gebelikte incelir. Rahmin yanbaşında büyük kan damarları olmakla ya bunlar zedelenir büyük kan boşanmasıyla kadın ölür veya rahmin az çok zedelenmesiyle üstünü kaplayan zar iltihaplanır, karına mikrop ve pislik bulaşır. Bu gibi vak'alarda kan zehirlenerek de kadın ölebilir. Bu sebeple çocuk düşürmek için rahmi her ne suretle olursa olsun karıştırmaktan şiddetle sakınmalıdır. Bu tehlikeler yalnız bu işi bilmeyenlerin elinde değil, ebe ve hatta mütehassıs hekimlerin elinde bile (lüzumlu, sıhhi sebeplere dayalı çocuk düşürmelerde bile) kürtaj yapılırken pekala başa gelebilir.

Rasülüllahın (s.a.v.) Kadınlarla Çocuklarını Öldürmemeleri İçin Yaptığı Anlaşma...

Hız. Peygamber (s.a.v.) yeni müslüman olan kadınlarla bey'at eder, onlardan söz alırdı. Bu kadınların uymaya söz verdikleri hususlardan biri de "evlatlarını öldürmemeleri..." mealindeki ayetin tefsirinde, İbni Kesir, çocuk düşürmenin de evlat öldürmeye dahil olduğunu kaydeder. (Kur'an-ı Kerim, el-Mümtehine:12)

Kadınlardan Habil kızı Azze şöyle der:

"Rasulüllah (s.a.v.) ile yaptığım antlaşmada o, bana: "Gizli ve açık bir şekilde çocuğunu öldürmeyeceksin" diye şart koştu. Açık olan çocuk düşürmenin ne demek olduğunu bilirim. (Cahiliyet çağında olduğu gibi). Gizlice çocuk öldürmeye gelince ben onu Rasulüllaha sormadım. O da kendiliğinden söylemedi. Öyle kanaat getirdim ki o, çocuk düşürmektir. Allah'a yemin ederim ki hayatım boyunca asla çocuk düşürmeyeceğim!...

İslamî açıdan doğum kontrolü ile ilgili görüşler kısaca böyledir. Şimdi ise doğum kontrolü yöntemlerini ayrı ayrı inceleyelim.

AİLE PLANLAMASI

Uluslararası çalışmalar, doğumlar arasında iki yıl veya daha fazla ara bırakılmasının uygun olduğunu belirlemiştir. İslamî kurallarda da bebeğin süt emme müddeti iki yıl olduğuna göre, bu iki yıldan sonraki kalınacak hamilelikle beraber iki doğum arasının 3 yıl olması daha uygundur. Zira bir anne aralıksız olarak çocuk doğurursa, zayıf düşer.

Sütü daha az olur ve doğurduğu çocukların sağlığıyla ve en önemlisi eğitimiyle yeteri kadar ilgilenemez.

Gebelik... Rahmin içine düşen bir tohum sayesinde yeni bir canın yaratılması. Evet, tam mucize.

Fakat kadınların en büyük sorunlarından birisi de işte budur. Gebe kalmak. Çocuk isteyen aileler için gebe kalmak korkusu yoktur.

Çocuk yapmak istemeyen pek çok kadın, gebe kalma korkusu yüzünden sevişmeden gereğince zevk alamaz, cinsel birleşimlerden de. Sanırım, kadının en büyük sorunu da diyebiliriz buna. Bu nedenle doğum kontrol metodlarından bütün dünyada yaygın olarak kullanılanlardan söz edeceğiz.

Bugün de istenmeyen gebelikler karşısında ailelerin, kadınların sorunları değişmiş değildir. Kadınlar İstenmeyen bir gebelikten kurtulmak için gizli tedbirlere başvurmaktadırlar, bu şüphesiz daha sakıncalıdır.

Dört, beş ve daha fazla çocuklu ailelerde, özellikle geçim düzeyi yeterli olmayanlarda beslenme yetersizlikleri nedeniyle hastalık ve çocuk ölümleri daha fazla olmaktadır.

Çocuğun ruhsal ve toplumsal gelişimi için, anne sevgi ve şefkatinin zorunlu olduğu artık klinik kanıtlarla tesbit edilmiştir. Anne bakımı ve sevgisinden yoksun kalma, çocuğun ruh sağlığı ve gelişmesi bakımından kötü sonuçlar doğurur.

Gebeliğin Önlenmesi Ve Cinsel Sorunlar:

İstenmeyen gebeliğin önlenememesi, çok sayıda gebelik, kadının evlenmesinden itibaren gebeliklerin birbirini kovalaması, aile içinde cinsel sorunlara yol açmaktadır.

Geleneksel toplumsal kalıplar içinde ülkemizde gebelik veya gebeliğin Önlenmesi sorunu adeta sadece kadının sorunu durumundadır. Arka arkaya gelen gebelikler, parasal sorunların da eklenmesi ile aile içinde huzursuzluk ve geçimsizlik kaynağı olmakta, bu da evliliğin temel direklerinden olan cinsel uyumu bozacak şekilde etkilemektedir. Bir takım cinsel soğukluklar, doyumsuzluklar doğurmakta, toplumun temelini oluşturan aile mutsuz bir birim durumuna dönüşmektedir.

Cinsel doyuma ulaşamayan insanlar, toplumsal yaşantı içinde de mutsuz oluşları, bazı komplekslere kapılmaları nedeniyle, çevresiyle uyuşamayan, sorunlar çıkaran, sorunlu kimseler olarak ortaya çıkmaktadır. Günlük yaşantımızda bu tür sağlıklı olmayan kişilere pek sık rastlamaktayız. Cinsellik ve gebelik, fizyolojik ve biyolojik olarak içiçedir. Birbirinden ayırmak gerçekte imkansızdır. Eşler arasında pek çok gerçek konuşulamamakta, bilgisizlik veya gereksiz utanma duyguları içinde sorunlar kendi akışına bırakılmakta, gebeliği önleyici yöntemlerin iyi bilinmemesi veya uygulanmaması, istenmeyen

gebeliklere yol açmaktadır. Bu durum cinsel sorunları beraberinde getirmekte ve bunun dışında diğer taraftan onbinlerce kadın yasal olmayan çocuk düşürme veya aldırma girişimi ile karşı karşıya kalmakta, sağlığı ile oynamaktadır.

Ülkemizde yüzbinlerce kadın kürtaja başvurmakta veya kendi düşük yapmaya çalışmakta, bu girişimlerde gerekli tıbbi önlemler alınmadığından ve üstelik pek çoğu gereği gibi yapılmadığından, yılda 15-20 bin ölüm olayı görülmektedir.

İLAÇ VE GEREÇ KULLANILMAYAN YÖNTEMLER

1) Geri Çekme:

Bu yöntem hiçbir masrafi gerektirmez, ilaç gereç gibi herhangi bir araca ve hazırlığa gereksinme göstermez.

Erkeğin menisi akacağı zaman erkek, cinsel organını kadın cinsel organından dışarı çıkarır. Böylece erkek tohum hücrelerinin kadının dölyoluna akması ve onun yumurta hücresi ile birleşerek gebelik meydana gelmesi önlenmiş olur. Geri çekme ya da dışarda boşalma yöntemiyle doğum kontrolü uygulanması, erkeğin tam boşalacağı anda penisini dölyolundan çekmesi ve dölyoluna ya da dölyolu yakınlarına meni bulaşmaması ilkesine dayalıdır. Böyle bir boşalmadan sonra dikkat edilmesi gereken şey, temizliğe önem vermektir. Bu yöntem, yüzyıllardan beri dünyanın her yerinde kullanılmakta, bazı yazarlara göre belki de insanların bildiği en eski gebeliği önleyici yöntemdir. Bu nedenle bu yönteme çeşitli adlar verilmiştir; geri çekme, çekilme, dikkatli olma, kesik cinsel birleşme gibi.

Ancak Cinsel heyecanın dorukta olduğu noktada erkeğin geri çekilmesi, erkeği ruhi doyumsuzluklara iter. Erkek, vajinada boşalmanın hazzından yoksun kalacağı için cinsel ve ruhsal mutsuzluk duyabilir. Özellikle kadınlar gebe kalma korkusuyla cinsel doyuma pek ulaşamazlar.

Cinsel birleşmeyi yarıda kesme yöntemine uzun süre başvuranlar, ruhsal hastalığa yakalanma tehlikesi ile karşı karşıyadır. Çünkü birleşme, uyarılmanın en gergin bir anında kesilmektedir. Ayrıca, erkeklerde olduğu kadar kadınlarda da doyum imkanı ortadan kalkmaktadır. Çünkü heyecanın kendisi altüst oluyor ve eşlerin her ikisi de durma anı için "dikkat etmek" zorunda kalıyorlar. Ayrıca hangi anda durulacağı bütünüyle belirsizdir. Çünkü ya durmak için geç kalınmıştır ya da sperm kadının organı üzerine dıştan düşmüştür.

Bu durumda, hareketli spermeler içeriye ulaşabilirler.

Kadın ve erkeğin, çekinmeden serbestçe tam bir doyuma ulaşamayacağı bu metod, gebeliği önlemek için modern anlamda ideal bir yöntem olarak kabul edilmemektedir.

2) Tehlikesiz Günler:

Bu yöntemin esasını, yumurtanın yumurtalıktan atıldığı günlerde, "cinsel birleşmeden kaçınma" prensibi teşkil eder.

Kadının iki aybaşı kanamasının, yani iki adet ortasına rastlayan bir günde, yumurta hücresi yumurtalıktan atılarak, yumurta kanalına geçer. İşte bunlar tehlikeli günlerdir. Tehlikesiz günlerin belirlenmesi ise takvim ve vücut ısısı yöntemleri ile yapılır.

Bu yöntemlerin amacı, bu tehlikesiz olarak belirlenen günlerde başka hiçbir ilaç ve gereç kullanmadan cinsel birleşmede bulunmaktır.

Yumurtlama, 28 günde bir muntazam ve normal adet gören kadınlarda son adet kanamasının başladığı ilk günden hesaplandığında adetin 13-14. günü oluşmaktadır. Kadının yumurta hücresi ve cinsel birleşme sonucu dölyolu ve dölyatağına gelen erkek tohum hücreleri eğer birleşmezlerse, diğer bir deyimle aşılama olmazsa, kadının cinsel organlarında ancak kısa bir süre yaşayabilirler. Genellikle kabul edildiğine göre, kadının yumurtası yumurtalıktan çıktıktan sonra aşılama 24-48 saat yaşar, erkeğin tohum hücresi ise yumurta kanalında iki üç gün yaşar. Buna göre her iki adetin ortasındaki yedi gün tehlikelidir, diğer günler ise tehlikesiz olarak kabul edilir.

Ancak bazen kadının yumurta hücresinin yumurtalıkta olgunlaşmasının süratli olması veya gecikmesi sonucu yumurtlama beklenen zamandan birkaç gün önce veya sonra olduğu seyrek de olsa görülebilir. Bundan başka çeşitli nedenlerle adetlerde ve dolayısıyla yumurtlama gününde kayma olabilir. Örneğin beklenmedik üzüntüler, ruhsal sıkıntılar ve hastalıklar böyle bir geç veya erken yumurtlamaya neden olabilirler. Bazı araştırmacılara göre, çok seyrek olarak, özellikle uzun süre cinsel birleşmede bulunmamış veya cinsel birleşme sırasında ileri derecede heyecan duyan kadınlarda bazen tehlikesiz olarak kabul edilen günlerde ikinci bir yumurtlama oluşabilmektedir.

Bunlardan başka değinilecek diğer önemli nokta, doğum ve emzirme devresinden sonra birkaç ay adet ve yumurtlama mekanizmasının düzenli olmayacağıdır.

Tehlikesiz Günler: Takvim Yöntemi:

Bu yöntemi uygulayacak kadın bir yıllık aybaşı takvimini tutar, en uzun ve en kısa adet arasını belirler. En kısa adet arasından 18, en uzun adet arasından 11 gün çıkarılarak, gebeliğin en büyük ihtimalle oluşabileceği zaman belirlenir.

Bir örnek: Bir kadının bir yıl boyunca tuttuğu aybaşı takviminde en uzun adet arası 33 gün, en kısa adet arası 25 gün olsun,

$$33-11=22$$

$$25-18=7$$

Bu sonuçlara göre kadının adet gördüğü gün 1 kabul edilerek, 7'ci adet günü ile 22'nci adet günleri arasındaki günler kadının gebe kalma

tehlikesi olan günlerdir. Kadının bu günlerde gebe kalma ihtimali çok fazladır. Bu günler arası herhangi bir yöntemle korunmak gerekir.

Adetin 7'nci gününden önce ve 22'nci gününden sonra yapılacak cinsel birleşmede gebe kalma tehlikesi yoktur.

Bir başka yöntem, kadının en az 8 ay süreyle adet görme takvimini çıkartarak bu takvimin kaçınıcı gününde yumurtlama olduğunu belirlemektir. Bu belirlemeden sonra adet dönemini beş günlük bir süre olarak hesaplayıp, adet başlangıcından önceki sekiz gün ile adet bitişinden sonraki sekiz gün arasında kalan üçüncü bir sekiz günün döllenme günleri olduğunu kabullenmek ve bu sekiz günlük süre içinde cinsel ilişkiden kaçınmak ya da çok kesin önlemler alarak ilişkide bulunmak gerekir.

İLAC VE GEREÇLERİN KULLANILDIĞI YÖNTEMLER

1) Kaput (Prezervatif, Kondum, Kılıf):

Prezervatif, erkek tarafından kullanılan, bir eldiven parmağı şeklinde ince lastik veya plastikten yapılmış gebeliği önleyici bir gereçtir. Kadının yumurtasını aşılacak erkek tohum hücreleri, yani spermier bu kılıfın içinde kalarak, gebeliğin oluşmasını engeller. Kaput erkek cinsiyet organına takılır ve spermier için uç kısmında biraz boşluk bırakılır. Eğer kaputun dış yüzüne krem sürülürse, kayganlığı sağlanarak, cinsel birleşmenin daha rahat olması sağlanır. Bu nedenle bugün kaputların çoğu kaygan bir madde ile hazırlanarak ambalajlanmıştır.

Prezervatif penis sertleştikten sonra takılır. Prezervatifin avantajları çabuk ve kolay kullanılabilmesi, oldukça güvenli olması ve vücuda herhangi bir etki yapmamasıdır. Ancak kaput sert hareketlerden yırtılabilir veya dölyolundayken, kayarak çıkabilir. Bu da gebeliğe neden olabilir. Kaputun % 70 oranında güvenli bir yöntem olduğu kanıtlanmıştır.

Son yıllarda dünyanın pek çok ülkesinde kullanımının yaygınlaştığını görüyoruz.

Bazı kadın ve erkekler bu yöntemde bir çeşit yabancı bir his duyduklarından yakınırlar, bunlarda genellikle cinsel doyumsuzluk görülür. Her iki taraf da kaputun doyumu azalttığını belirterek bu tür korunmaya rağbet etmez.

Erken boşalma görülen erkeklerde ise, kamış başının duyarlılığını azalttığından, bu tür cinsel sorunları olanlara özellikle öneriliyor.

Bazen kadında bir hastalık, akıntı veya bir parazit bulunabilir, bu durumlarda kaput kullanmak daha faydalıdır. Çünkü hastalığın erkeğe geçmesini önler ve aynı zamanda hastalık geçinceye kadar uzun bir süre cinsel birleşmeyi ertelemek gerekmez.

Ayrıca kaput kullanma, zührevi hastalıklardan ve AİDS'ten korunmak için en etkili önlemdir.

Her prezvarvatifin sadece bir defa kullanılması ve kullanıldıktan sonra atılması gerekiyor. Erkeklerde prostat büyümesine sebep olur.

2) Dölyou Diyaframı:

Diyafram, küçük kenarı ortasından daha kalın olan ince yuvarlak lastik bir kılıftır. Dölyatağına girişi kapatacak şekilde dölyolunun içine yerleştirilir. Bu şekilde spermin dölyatağına geçip yumurtayı döllemesine engel olur. Diyaframı kullanmadan önce üzerine sperm öldürücü krem sürmelidir. Çünkü spermiler birkaç saat yaşarlar ve eğer diyaframın kenarına sperm öldürücü bir krem sürülmezse, diyafram ile dölyolu duvarı arasından geçerek dölyatağına ulaşırlar. Diyaframın etki derecesi oldukça yüksektir. Kullanımdan önce doktor kontrolünü gerektirmesi üstün bir yanıdır. Genellikle korunmak için ilaç ve gereç kullanmak istemeyen ve prezervatife alışamayan çiftlere önerilir.

Diyaframın çapı 65-80 milimetredir. Hangi boydaki diyaframın kullanılması gerektiğini hekim, ebe veya aile planlamasında tecrübesi olan bir hemşire belirlemelidir. Diyaframın yerleştirilmesi için, bu konuda tecrübe sahibi olmak gerekir. Uygun büyüklük belirlendikten sonra, bunun nasıl takılacağı doktor tarafından açıklanmalıdır. Kadın bunu bir kere öğrendi mi, artık evde kendi kendine takabilecektir. Bu gereç kalın ve kaba görülebilir, fakat kadın bunu yerleştirdikten sonra hiç bir şey duymayacaktır. Ayrıca sadece dölyatağı ağzını kapladığı için cinsel doyumunu azaltmaz. Cinsel birleşmeden birkaç saat önce konulabildiğinde, ruhsal tepkilere kaputtan daha az yol açar. Cinsel birleşmeden en az altı saat sonra çıkartılmalıdır.

3) Gebeliğin Önlenmesinde Kimyasal Yöntemler:

Dölyolu köpük tabletleri, vücut ısısında erirler. Tablet cinsel birleşmeden 10 dakika önce dölyoluna konması gerekir. İlacın dölyolunda erimesi 10 dakika kadar sürer, bu nedenle ilacın yerleştirilmesi ile cinsel birleşme arasında en az on dakika beklemelidir. Köpük tabletlerinin 1 saat süre ile koruyacağı unutulmamalıdır. Bu süre içerisinde koruyucu etkisinin devamını sağlamak amacıyla ayağa kalkılmalı ve sekiz saat içinde yıkanılmalıdır. Bu nedenle çiftler her istediği birleşme duruşunu uygulayamaz.

Dölyolu kremleri de, dölyolu köpük tabletleri gibi, dölyolu içine konan ve erkek tohum hücrelerini öldüren kremlerdir. Krem, cinsel birleşmeden az önce özel şırıngası ile yatarken dölyolu içine boşaltılır. Her ilişkiden önce kullanılır ve 8 saat geçmeden yıkanılmaz ve ayağa kalkılmaz. Her cinsel birleşmeden ve ayağa kalkıştan sonra kremi tekrar koymak gerekir.