

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>

ALTIN KİTAPLAR
YAYINEVİ

ISBN 975 - 405 - 642 - 0

96-34-y-0131-443

Kitabın Orijinal Adı MARS AND VENUS IN THE BEDROOM
Yayın Hakları © JOHN GRAY
AKÇALI-TUNA AJANSI
ALTIN KİTAPLAR YAYINEVİ
Kapak Tasarımı EBRU GÜLHAN
Baskı ALTIN KİTAPLAR BASIMEVİ
1. BASIM / KASIM 1996

Bu kitabın her türlü yayın hakları
Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu gereğince
Altın Kitaplar Yayınevi'ne aittir.

Celâl Ferdi Gökçay Sk. Nebioğlu İşhanı
Cağaloğlu - İstanbul
Tel: 522 40 45 - 526 80 12
511 51 00 - 511 32 26
Faks: 526 80 11

JOHN GRAY

**Mars ve Venüs
Yatak Odasında**

**TÜRKÇESİ
Fusun Doruker**

Yazarın Yayınevimizden Çıkan Kitabı:

ERKEKLER MARS'TAN, KADINLAR VENÜS'TEN (2. Basım)

Teşekkürler

Eşim Bonnie'ye bir kez daha bir kitabın gelişimini benimle paylaştığı, sabırlı davrandığı, yaratıcı desteğini esirgemediği, yaşanmış öykülerimizi aktarmama izin verdiği ve kadın perspektifini anlama yeteneğimi geliştirmeme yardımcı olduğu için teşekkür etmek istiyorum. Sağduyulu görüşleri ve yorumları çok önemli ve gerekli dengeyi bulmama yardım etti.

Kitabın başlangıcından sonuna dek yardımları, yaratıcılığı ve hevesiyle beni destekleyen, yaşamımın özel meleği menajerim Patti Breitman'a teşekkür borçluyum. İlk projemiz olan *Erkekler Mars'tan, Kadınlar Venüs'ten* adlı kitabın başlangıcında Patti'yle beni biraraya getiren Carole Bidnick'e teşekkür ederim.

Tüm süreç boyunca editörlük bilgisini ve yaratıcılığını ortaya koyan Nancy Peske'ye de teşekkürler. Bu projeye ilgi gösterip destek veren Jack McKeown ile HarperCollins Yayınevi'nin tüm kadrosuna teşekkür ederim.

Bunca semineri başarıyla organize eden Michael Najarian'la eşi Susan'a, bu projeyi geliştirmek için gerekli bilgileri bana verdikleri için de teşekkür borçluyum. Çeşitli seminrlere destek vererek bu kitap için gerekli malzemeyi geliştirmemi ve dinleyicilere iletmemi sağlayan tüm kişilere teşekkürler: Santa Cruz'da Elly'yle Ian Coren ve Ellis'le Consuelo Goldfrit; Houston'da Sandee Mac; Honolulu'da Richi'yle Debra Mudd; yine Honolulu'da Heart Seminars'dan Garry Francell; San Francisco'da Life Partners'dan Bill'yle Judy Elbring; San Diego'da David Farlow'la Juile Ricksacker; Detroit'de David'le Marci Obstfeld; Washington D.C.'de Fred Kleiner'le Mary Wright; Seattle'da Clark'la Dotti Bartells; Las Vegas'da Earlene'yle Jim Carillo; Los Angeles'ta Bart'la Merril Berens; Dallas Unity Kilisesinden Grace Merrick.

Seminerlerin başarılı kayıtlarını yapan Trianon Stüdyoları'ndan John Vestman'a ve Cassette Express firmasından Dave Morton'la tüm çalışanlara; bu kitabın kaset yayınıni hazırlayan Bonnie Solow'la HarperAudio'nun tüm kadrosuna teşekkür etmek isterim.

Genesis-Nuborn Productions firmasından Ramy ElBatrawi ile karısı Ronda'ya seminerlerim için yaptıkları televizyon çekimleri ve hazırladıkları görsel malzeme için teşekkür borçluyum,

Büromu ve çalışma programımı başarıyla yürüten yardımcıları Ariana Husband'la Susie Harris'e de yoğun iş tempolarından dolayı teşekkür ederim.

Projenin en yoğun geçen altı ayı boyunca haftada iki kez beni tedavi eden masaj uzmanım Terry Safford'la projenin sonunda yorgunluğumu atmamı sağlayan akupunktur uzmanı Raymond Himmel'e, beni ve tüm ailemi rahatlatan seanslarından dolayı dostum Renee Swisko'ya teşekkürler. Fikirlerini ve görüşlerini açıkça benimle paylaşan dostlarıim ve meslektaşlarıim Clifford McGuire, Jim Kennedy'yle Anna Everest, John'yle Bonnie Grey, Reggie'yle Andrea Henkart, Lee'yle Joyce Shapiro, Gabriel Grunfeld, Harold Bloomfield'yle Sirah Vitesse, Jordan Paul, Lenny Eiger, Charles Wood, Jacques Earley, Chris Johns, Mike Bosch ve Doug Aarons'a binlerce teşekkür.

Otuz milyon izleyici karşısında, kendi programında fikirlerimi özgürce açıklama fırsatını bana tanıyan Oprah'ya içten desteğinden dolayı teşekkürü borç bilirim.

Seminerlerime gelip öykülerini paylaşan ve bu kitabı hazırlamama destek olan binlerce katılımcıya teşekkür ederim, Onların olumlu ve sevgi dolu desteklerinin yanı sıra aldığım binlerce mektupla kitabın ilkelerini geliştirmeme yardımcı olanlara da binlerce teşekkür.

Özellikle bundan önceki kitaplarıımı alıp okuyan, başkalarıyla paylaşan ve fikirlerinden kendi yaşamlarında yararlanan milyonlarca okura özellikle teşekkür borçluyum.

Basit ama etkili bir düşüncüyü bu kitapta işleyip, dünya yüzünde küçük bir farklılık yaratma fırsatını bana tanıyan Tanrı'ya şükranlarıımı sunarım.

Giriş

Erkek seks ister, kadın aşk ister. Bazen sanki eşlerimiz farklı gezegenlerden gelmiş gibidir; Erkekler Mars'tan, kadınlar ise Venüs'ten. Yatak odasında erkeklerle kadınların farklı olduğu açıkça görülür ama belki ne denli farklı olduğumuzu tam bilemeyiz. Aramızdaki belirgin olan ve daha az belirgin olan farklılıkları anlayıp kabul etmekle gerçek bir yakınlığa ve harika bir cinsel uyuma ulaşabiliriz ancak.

Seks Niçin Çok Önemlidir

Erkekler için cinsellik ne kadar önemliyse, kadınlar açısından da aşkın o denli önemli olduğunu hepimiz biliyoruz ama genellikle bu farklılığın nedenini anlayamıyoruz. Bu temel farklılığı iyice anlamayan kadınlar, erkekler için seksin ne denli önemli olduğunu kavrayamazlar ve çoğu zaman onları yalnızca bir tek şeyin peşinde koştukları için yüzeysel olmakla suçlarlar.

Buna karşılık, bazı erkeklerin yalnızca seks istemelerinin ardında yatan gerçek nedenleri öğrendiklerinde kadınların suçlamaları da yumuşamaya başlar. Tarihsel gelişimimiz ve toplumsal koşullandırılmamıza dayanan iki cinsin arasındaki farklılığı daha iyi kavradıkça kadınlar cinsel uyarılmanın çoğu erkek için sevgi duygularının farkına varılmasının bir anahtarı olduğunu anlamaya başlarlar.

**Çoğu erkek için cinsel uyarılma sevgi duygularını
farkedebilmelerini sağlayan bir anahtardır.**

Cinsel uyarılma yoluyla bir erkeğin kalbi sevgi duygularına açılır ve sevgi açlığını da böylelikle duyabilir. Belki biraz alaycı gibi gelecek ama nasıl seks bir erkeğin sevgi gereksinimi duymasını sağlıyorsa, sevgi duygularının kendisine yöneltildiğini algılamak da bir kadının cinsel açlığını hissetmesini sağlar.

Seks bir erkeğin sevgi gereksinimini hissetmesini sağlarken, sevildiğini hissetmek bir kadının cinsel açlığını duymasına yardımcı olur.

Erkekler çoğunlukla kadınların romantik duygulara olan gerçek gereksinimlerini yanlış yorumlayıp, cinsellikten kaçındıklarını düşünürler.. Bir erkek cinsel gereksinim duyduğu zaman, eşi aynı duyguyu paylaşmıyorsa, kolayca yanlış anlayıp reddedildiği duygusuna kapılabilir. Kadının cinsel açlığını hissetmeden önce romantik bir biçimde sevildiğini duymak istediğini erkek içgüdüsel olarak anlayamaz.

Nasıl bir kadın sevdiğini ve sevildiğini hissedebilmek için eşiyle iyi bir iletişim içinde olmayı gereksiniyorsa bir erkeğin de bunu hissedebilmek için sekse gereksinimi vardır. Elbette erkeklerin sevildiklerini hissetmelerini sağlayan başka yollar da vardır ama bunların en güçlüsü, bir kadının erkeğin kalbini cinsellikle açmasıdır.

Seksi Harika Yapan Nedir

İdeal olarak herhangi bir cinsel ilişkinin harika olduğu duygusunu yaratması için kişilerin arasında sevgi ve destekleyici bir iletişimin bulunması gerekir. İşte ilk adım budur. Böyle bir iletişim varolduğu sürece bu kitaptaki tüm yatak odası becerileri kolayca uygulanabilir.

Eğer bir beraberlikte iyi bir iletişim varsa, bu kitabın fikirlerini uygulamaya koymak cinsel ilişkilerin niteliğini ve tutku düze-

yini yükseltecektir. Böylece cinsel beraberlik daha iyiye gidince, ilişkinin bütünü de daha iyi olacaktır. Harika bir seks ilişkisi sonucunda erkek daha çok sevgi duyacağından, kadın da özlediği sevgiyi bulmuş olacaktır. Böylece aralarındaki iletişim ve yakınlık kendiliğinden artacaktır.

Cinsel yaşam daha iyiye doğru gidince, tüm ilişkiler de kendiliğinden daha iyi olur.

Bir çift, beraberliklerinde bazı sorunlar yaşadığı zaman, bunların üzerinde durup çözümlmeye çalışacakları yerde, kısa yola sapıp iyi bir cinsel ilişkiye girerlerse, sorunlar azalacak ve daha kolayca çözümlenebilecektir. Bu tip sorunları çözüp, uzun süreli bir yakınlık ve iletişim kurabilmeniz için, *What Your Mother Couldn't Tell You & Your Father Didn't Know (Annenizin Size Anlatamadıkları ve Babanızın da Bilmedikleri)* ve *Men are from Mars and Women are from Venus (Erkekler Mars'tan, Kadınlar Venüs'ten)* isimli diğer kitaplarımı da okumanızı öneririm. Ama bazen bir ilişkiye ani bir heyecan katmanın en iyi yöntemi, harika bir cinsel yaşam için gerekli olan becerileri öğrenmektir.

Harika bir cinsel ilişki bir erkeğin kalbini açıp, sevgi duygularını farketmesini ve bunu karşısındaki kadına anlatmasını sağlayacak en güçlü yöntemdir. Yine harika bir cinsel ilişki çoğu zaman bir kadının yüreğini yumuşattığı gibi, gevşemesine ve aralarındaki ilişkinin diğer yönlerinde de eşinin desteğini almasına yarar. Kadınların duygularının yumuşaması, iletişim yeteneğini geliştirir; öyle ki, erkeğin savunmaya geçme ihtiyacı duymadan kadının söylediklerini dinlemesini sağlar. Bu gelişmiş iletişim de cinsel yaşamın tutkulu bir biçimde sürmesine ortam hazırlar.

Harika bir cinsel ilişki, bir erkeğin kalbini açmaya yarayan ve sevgisini farkedip duygularını eşine ifade edebilmesini sağlayan en güçlü yöntemdir.

Cinsellik Üzerine Başka Bir Kitaba Gerek Var mı?

İşe yarayan kitapların çoğu seks tekniklerini anlatırken, elinizdeki bu kitap, iyi bir cinsel yaşam sürdürmenizi sağlamayı amaçlamaktadır. İletişim konusundaki yeni yaklaşımlar, hem sizin, hem de eşinizin cinsel gereksinimlerinin tümüyle karşılanmasına olanak verecektir. Bunun dışında erkeklerle kadınlar arasındaki psikolojik farklılıkları inceleyip, eşiniz için neler yapmanız gerektiğini daha iyi anlamanıza yardımcı olacaktır.

Kitapların çoğu kadınların ve erkeklerin fiziksel gereksinimleri üzerinde durur ama pek azı herkesin kendine özgü psikolojik gereksinimlerinden söz eder. Bu kitap her iki cinsin hem fiziksel, hem de psikolojik açıdan cinsel doyuma ulaşmasına yardımcı olacaktır. Kadınların bu bilgilere sahip olmaları erkekleri mutlu ettiği gibi, kadınların da yatak odasının içinde ve dışında daha mutlu olmalarını sağlayacaktır. Seminerlerime katılmış olan çiftlerden daha sonra aldığım mektuplar, çok daha iyi bir cinsel yaşama kavuştuklarını anlatmaktadır. Üstelik mektup yazarların bir kısmı ancak birkaç yıllık evli olduğu gibi, aralarında evliliklerinin başlangıcı otuz yıl geriye gidenler de bulunmaktadır.

Gelişmiş Yatak Odası Becerileri

Günümüzde kadınların cinsel yaşamdan beklentileri eskiden hiç olmadığı kadar artmıştır. Bir zamanlar bir kadın için seks yalnızca kocasını doyuma ulaştırmanın bir yoluydu. Annelerimizin çoğu cinsel ilişkinin kendileri için de mutluluk getirmesi gerektiğini düşünmüyordu. Ama artık doğum kontrol yöntemleri güvenli bir duruma geldiği ve toplum da kadınların cinsel gereksinimlerini daha rahatça kabul ettiği için, bu duygularını tatmin etmek için daha fazla şansları vardır. Çoğu kadın için, seks konusuna artan ilgileri, aynı zamanda kadınsı yanlarıyla yeniden

bağlantı kurarak kendi içlerinde bir denge bulma gereksinimini de yansıtmaktadır.

Günün büyük bir kısmını geleneksel olarak erkeksi işlerde çalışarak geçiren bir kadın evine gelince kendisini sevgiyle kucaklayacak bir eşin varlığını aramaktadır. Cinsel doyumun sağladığı gevşemenin tadını çıkarmak da istemektedir. Harika bir cinsel yaşam her ikisini de mutlu edecektir. Çağdaş iş yaşamının yarattığı stresle başa çıkmak için hem kadının, hem de erkeğin birbirinin desteğine ihtiyacı vardır. Ve ilişkilerinde yeni becerileri geliştirerek bu sorunu birlikte çözebilirler.

Eğer bir erkek eşinin arzuladığı cinsel doyumu sağlamak istiyorsa, geliştirilmiş yatak odası becerilerine gereksinim duymaktadır. Yüzyıllardır kullanılmış olan tekniklerin artık modası geçmiştir ve bir erkeğin yalnızca kendi bildiğini yapması yeterli değildir. Kadınlar artık daha başka şeyler arıyor, doyuma ulaşmak istiyorlar. Erkeklerin kadınları nasıl mutlu edeceklerini öğrenmeleri gerekiyor.

Tıpkı kadınların isteklerinin artması gibi artık erkeklerin istekleri de çoğalıyor. Sürdürdükleri ilişkinin duygusal yönünden vazgeçmek istemiyorlar ve duygu yoksunu bir evliliği sürdürmek yerine boşanmayı yeğleyen kadın ve erkeklerin sayısı gün geçtikçe artıyor.

Ayrıca erkeklerin cinsel arzularını tatmin etmek için gizli ilişkiler kurmalarına hiç kimse göz yummak istemediği gibi, ailesinin bütünlüğünü bozmamak için kadınların kendi duygularından vazgeçmeleri de beklenmiyor. AIDS ve benzeri cinsel ilişkiyle bulaşan hastalıklardan dolayı evlilik dışı ilişkiler de günümüzde eskiye oranla daha tehlikeli bir hale gelmiş bulunuyor. Modern bir erkek, cinselliğe değer veren ve böylelikle kocasının duygularının yüzeye çıkmasını sağlayarak aralarındaki ilişkiye sıcaklık katan bir eş arıyor. Bunu elde etmek için de her iki cinsin yatak odası becerilerinin gelişmiş olması gerekiyor.

Bu kitabın ilk 12 bölümünde, harika bir cinsel yaşama nasıl ulaşılabileceğini inceleyecek ve 13. bölümde de cinsel arzuyu canlı tutmak için yatak odasının dışında kalan sevgi duygusunun önemini keşfedeceğiz.

Çiftler Niçin Bazen Seksten Vazgeçer

Uzun yıllar evli kaldıktan sonra eşlerden birinin seksten vazgeçmesine çok sık rastlanır. Cinselliğe ilgisini yitirdiği düşünülebilir de, aslında bu ilgisizliğin nedeni, cinsel istekler için gerekli olan koşulların sağlanamamasıdır. İşte biz bu çeşitli gereksinimleri ayrıntılı olarak inceleyeceğiz. Çoğu zaman kadınlar ve erkekler neye gereksinim duyduklarını açıkça farkedemezler ya da çözüme nasıl ulaşacaklarını bilemezler. Her seferinde düş kırıklığına uğramak yerine, ilgilerini yitiriverirler.

Belki çok şaşırtıcı gelecek, seminerlerde gelip bana eşlerinin artık cinsellikle kesinlikle ilgilenmediğinden şikâyet edenlerin çoğunluğunu kadınlar oluşturmaktadır. Erkeklerin daha fazla cinsel isteğinin bulunması son derece olağandır ama bu konuya ilgisini yitiren kim olursa olsun, eski tutkuların gelişmiş yatak odası becerileriyle yeniden canlandırılması olasıdır.

Bu Kitabı Eşinizle Nasıl Paylaşabilirsiniz ?

Bu kitap daha çok, eğlenceli olmak amacını taşıdığı gibi, istediğiniz anda elinizden bırakıp yeni öğrendiklerinizi eşinizle birlikte denemenize olanak vermek için bazı bölümleri özellikle kısa tutulmuştur.

Bir kadın eşine bu kitabı okumasını önerirken, erkeğin buna gereksinimi olduğu ya da cinsel yaşamlarını geliştirmeyi arzuladığı mesajını vermemelidir. Bu durumda her erkek, yeterince iyi olmadığı ya da özellikle kendini geliştirmesi gerektiği kay-

gısına kapılacak ve bu yaklaşımınla hakarete uğradığını düşünecektir.

Bunun yerine, "Seks hakkında son derece eğlenceli bir kitap okuyalım mı?" ya da "Elimdeki çok seksi bir kitap. İstersen birlikte okuyalım," gibi daha olumlu bir yaklaşım erkeğe, eşinin kendisiyle birlikte yeni bir deneyime girme arzusunu anlatacaktır.

Eğer okuma önerisi erkekten gelecekse, yine aynı olumlu yaklaşım kullanılmalı ve fazla ısrar edilmemelidir. Eğer karısı buna karşı çıkarsa, erkek yalnız başına okuyup öğrendiği teknikleri uygulamaya başlayabilir. Ve yetenekleri geliştikçe, kadında da okuma arzusu yaratabilir.

Sözün kısası, eşiniz okumak istemiyorsa ısrar etmeyin ve kitabı kendiniz okuyun. Eşlerinin bu konuyla daha fazla ilgilendiklerini ve cinsel yaşamlarını daha harika bir düzeye çıkarmak için çaba harcadıklarını farkedince, erkeklerin de ilgisi artacaktır. Aynı şekilde kocaları yeni teknikleri uygulamaya başlayınca kadınlar da bu kitabı okumak isteyecektir.

Eğer eşiniz kesinlikle ilgi göstermiyorsa, kitabı yatak odası ya da banyo gibi gözönünde bir yerde bırakın, merak dürtüsüyle kapağını açınca daha başka bir adım atmanıza gerek kalmayacaktır.

Kitabı yüksek sesle eşinize okumak, cinsellik konusundaki duygularınızı daha kolayca açıklamana yardım edecektir. Hoşunuza giden bölümlerde bu duygunuzu belirten bir ünlem ya da mimikle eşinize önemli bir mesaj verebilirsiniz. Denetliyor ya da eleştiriyor gibi görünmekten çekinerek açıklayamadığınız düşüncelerinizi bu olumlu yolla kolayca onunla paylaşabilirsiniz. Bazı şeyleri kâğıt üzerinde görmek, kabul etmeyi kolaylaştırır.

Başka bir yöntem de eşlerin kitabı ayrı ayrı okuyup, uygulamaya başlamalarıdır. En azından hoşlandıkları bölümleri yüksek

sesle birbirlerine okurlarsa, aralarındaki iletişimi de güçlendireceklerdir.

Çoğu zaman kadınlar seks konusunda nelerden hoşlandıklarını açıklamaktan çekinirler, çünkü eşlerinin, söylediklerini mekanik bir biçimde uygulamalarından hoşlanmazlar. Ama yeni beceriler hakkında okumak, hem erkeklere, hem de kadınlara deneyebilecekleri yeni yaklaşımlar sağlayacaktır. Bu yenilik duygusu çiftlerin o ana dek yaşamadıkları deneyimlere girmelerine yardım edecektir. Bu kitabın amacı yalnızca eğitmek değil aynı zaman da esin kaynağı olmaktır.

Bazen erkekler bana seks konusunda anlattıklarını zaten bildiklerini ama böylesine olumlu bir yaklaşımla anımsatmanın son derece yararlı olduğunu söylemişlerdir. Yalnızca seksten söz etmek ya da bu konuda bir kitap okumak bile yepyeni duyguların ortaya çıkmasına neden olur.

Yeni yaklaşımların bazılarını denedikten sonra, çiftlerin kendilerine özgü tercihlerinden söz etmelerini öneririm. Bu beceri ya da yaklaşımların bazıları sizin hoşunuza gidebilir ama belki eşiniz zevk almayacaktır. Bazen de eşinizin zevkleri zaman içinde değişecek ve daha önce hoşlandığı bazı teknikler artık hoşuna gitmeyecektir.

Eşinizi tedirgin eden ya da kesinlikle hoşuna gitmeyen bir deneyim için ısrarcı olmamanız son derece önemli bir noktadır. Seks birbirini seven iki insanın karşılıklı olarak vereceği çok değerli bir armağandır.

En iyi yöntem sanki açık büfeden yemek seçer gibi anlatılan yeniliklerin arasından istediklerinizi seçmek olacaktır. Patates sevmeyen eşinize yemesi için baskı yapamazsınız ya da sizin sevdiğiniz bir şeyden hoşlanmadığı için onu kınayamazsınız.

Cinsel tutkularımız zamanla değişip gelişeceğinden, arzu ve isteklerimiz konusunda eleştirilme olasılığının bulunduğu duygusuna kapılmamız önemlidir. Seks konusuna her zaman önyargılı olmayan bir yaklaşımla bakmaya dikkat etmeliyiz.

Sizlere sunduğum fikirlerin hepsinden, seminerlerime katılan binlerce kişi gibi, bireysel olarak ben de çok yararlandım. Bu kitaptan keyif alacağınızı, bundan böyle günler ve geceler boyu yararlanacağınızı umuyorum.

Sevgi dolu ilişkiler kurup yürütmek isteyen insanlar için, harika bir cinsel yaşam Tanrı'nın çok özel bir armağanıdır. Ulaşmayı kesinlikle hak ettiğiniz ödülünüzdür.

John Gray
29 Nisan 1994

Özel Not

Bu kitap tek-eşli bir ilişki sürdürmek isteyenlere yöneliktir. Eğer birden fazla kişiyle ilişkiniz varsa ya da eşinizin HIV negatif olmadığından yüzde yüz emin değilseniz, kendi sağlığınız ve özsaygınız açısından güvenli bir cinsel ilişki yürütmeye özen gösterin. Cinsel beraberliğin zevkinden vazgeçmeden güvenli bir seks yaşamının nasıl sürdürülebileceği konusunda çok çeşitli kitaplar var ve hem AIDS hem de cinsel yoldan bulaşabilen diğer hastalıklardan korunmanın yöntemlerini öğrenmeniz gerektiğini bir kez daha vurgulamak isterim.

Özellikle kadınların önlem alma konusuna özen göstermeleri gerekiyor. Kadın-erkek ilişkilerinde AIDS virüsünün eğer erkekte varsa, cinsel organındaki en küçük bir çizikten kanına karışıp kadına bulaşma tehlikesi çok yüksektir. Bazı kadınlar kendi güvenlikleri için erkeklerin kondom kullanması konusunda ısrar etmekte zorlanıyorlar. Oysa bir erkeğin kondom kullanarak alacağı zevkin ölçüsünün biraz azalması, kadınların kendi yaşamlarını tehlikeye atmalarıyla kesinlikle kıyaslanamaz. Bazı kondomlar hassasiyetin azalmasına neden olmadığı gibi bunları kullanmayı eğlenceli biçime getirmenin de yolları vardır. Ayrıca kondomlar erkeğin hassasiyetini biraz olsun azaltarak erken boşalmaya engel oldukları için 9. bölümde anlatacağım gibi,

ulaşılacak doyumun daha gl olmasını sağlar ve bu süre için-
de kadınların da tatmin olmalarına fırsat yaratırlar.

Kadının hamile kalmak ya da AIDS ve benzeri hastalıklara yakalanmak endişesine kapıldığı zaman gevşemesinin, eşine güvenmesinin ve seksten zevk almasının son derece zor olduğunu erkeğin iyice anlaması gerekir. Seks ilişkisinin sıcak dakikalarında, güvenli olmayan bir ilişkinin sonuçlarını unutuvermek bir erkek için çok olağandır ama eşini her seferinde korumak sorumluluğunu yüklenir ve buna zen gösterirse, kadın da ona güven duyacak, daha kolayca yakınlaşacak ve kendini güvenlikte hissettiği için cinsel ilişkiye yaklaşımı daha olumlu olacaktır.

En azından altı aydan beri tek-eşli bir ilişki yrtyorsanız, HIV virüsü için yapılan testin sonucuna güvenebilirsiniz. Çünkü çoğu kez HIV virüsü bulaşmadan ancak altı ay sonra ortaya çıkıyor. Doktorunuza danışıp kendinizi ve eşinizi bu testten geirtin.

Birinci Bölüm

HARİKA SEKS İÇİN İLERİ YATAK ODASI TEKNİKLERİ

Geliştirilmiş teknikleri öğrenip uygulamanın özel ödülleri-
den biri cinsel yaşamın gittikçe daha iyi olmasıdır. Tıpkı zorlu bir
çalışma döneminden sonraki güzel bir tatil, güneşli bir ilkbahar
gününde ormanda yapılan bir yürüyüş ya da bir dağın tepesine
tırmanışın verdiği heyecan gibi, harika bir seks yalnızca bir ödül
değil, aynı zamanda insanın bedenini, beynini ve ruhunu can-
landıran bir yaşantıdır. Günlerimizi aydınlattığı gibi, ilişkimizin
temellerini de sağlamlaştırır.

İyi bir cinsel yaşam yalnızca ateşli bir ilişkinin göstergesi ol-
mayıp, bunu yaratan başlıca etkenlerden biridir. Yüreklerimizi
sevgiyle doldurduğu gibi, neredeyse tüm duygusal gereksinim-
lerimizi de karşılar. Aşkın ateşini canlı tutmak için, sevgi dolu
seks, şehvetli seks, uzun seks, kısa seks, şipşak seks, eğlenceli
seks, sert seks, kaba seks, romantik seks, hedefli seks, erotik
seks, basit seks gereklidir.

**İyi bir cinsel yaşam yalnızca ateşli bir ilişkinin göstergesi
olmayıp, bunu yaratan başlıca etkenlerden biridir.**

Kadınlar İçin Harika Seks

Harika bir seks ilişkisi, kadını yumuşatır, yüreğindeki sevgiyi duymasını ve eşinin kendisine olan aşkını en iyi biçimde anımsamasını sağlar. Erkeğin bilinçli ve bilgili dokunuşları, kadında eşinin gözünde önemli bir insan olduğuna dair hiçbir kuşku bırakmaz. Ruhundaki sevgi açlığı eşinin duygu yüklü ilgiyle giderilir. Kadınlığının en derin özlemlerine kendini bir kez daha bırakınca, her an benliğini saran gerginlikten geçici olarak bile olsa, sıyrılır. Sevmek ve sevilmek arzusu tümüyle tatmin olur.

Erkekler İçin Harika Seks

Erkekler için harika bir seks ilişkisi, tüm düş kırıklıklarından uzaklaşıp, eşlerine olan tutku ve bağlılıklarını yeniden canlandırmalarını sağlar. Çabalarının sonuçlarını hemen aldığı gibi, eşinin doyuma ulaşmasıyla asıl fetih ve zafer onun olur. Kadının sıcak yakınlığı, erkeğinin en derin noktalarına kadar onu etkileyip heyecanlandırır. Adeta cennetin kapıları açılmıştır! Kadının tatmin olması, erkeğin başarıya ulaştığının ve sevgisinin kabul edildiğinin yanıtıdır. Bazen gizlenen ama her zaman varolan sevme ve sevilme arzusu doyurulmuştur ve kendi dünyasına dönerken yine de eşinin içinde, derinlerde bir yerde kaldığını hisseder.

Beraberlik İçin Harika Seks

Harika bir seks yaşamı hem kadınlara, hem de erkeklere, başlangıçta onları birbirine çeken sevecen ve en üstün sevginin varlığını anımsatır. Seksin simyası beyinlerdeki kimyasal mad-

deleri harekete geçirir ve bedenlerinden tümüyle keyif almalarını sağlar. Ayrıca kişilerin karşılıklı olarak çekiciliğini artırdığı gibi, daha enerjik olmaya yol açar, hatta sağlık durumunu bile düzeltir.^(*) Bizlere gençlik canlılığının kıvılcımlarını vermekle kalmayıp, aynı zamanda estetik duygularımızın yükselmesini de sağladığı için yalnızca birbirimizi değil, tüm dünyayı daha iyi tanıyıp anlamamıza neden olur. Aşk ve sevgiye yaşamlarında öncelik tanıyanlar için harika bir seks ilişkisi Tanrı'nın çok özel bir ödülüdür.

Bir evliliği sevgi dolu bir arkadaşlıktan öteye götüren en önemli özelliği cinsel beraberliktir. Bir çiftin paylaşabileceği tüm etkinliklerin arasında yalnızca seks, bireylerin kadınlık ve erkeklik yanlarını doğrudan besler. İyi bir cinsel yaşam her kadını gevşetip dişiliğini hissetmesine yaradığı gibi, eşlerinin de kendilerini daha güçlü bir erkek olarak görmelerini sağlar. İnsanları biraraya getirmek ya da birbirinden uzaklaştırmak açısından seksin olağanüstü bir gücü vardır.

Harika bir cinsel yaşam sürebilmek için bireylerin içgüdülerini izlemeleri artık yeterli değildir; zaman değiştikçe, cinselliğin niteliği de önem kazanmıştır. Annelerimiz bunu bize anlatamıyorlardı ve babalarımız da harika bir cinsel yaşamın sırlarını bilmiyorlardı. Tıpkı iletişim kurma becerilerinin değişmesi gibi, cinsel beceriler de değişime uğradı. Yatakta eşlerimizi mutlu edebilmek için yeni becerilere gereksinimimiz var.

Cinsellik konusundaki farklı gereksinimlerimizi açıkça anlamadığımız sürece, bazen birkaç ay, bazen de birkaç yıl sonra, seks alışlagelmiş ve mekanik bir hal alır. Yapacağımız birkaç önemli değişiklikle bu tekdüzeliğin üstesinden gelebiliriz.

(*) Harold Bloomfield, M.D., *The Power of Fire (Ateşin Gücü)* adlı yapıtında, düzenli bir cinsel yaşamın kadınlar için daha yüksek estrogen düzeyleri sağladığını açıklamıştır. Yüksek estrogen düzeyi ise kemiklerin sağlamlığı, kalbin sağlığı ve yaşam sevinci için son derece gereklidir. Düzenli seks yaşamı olan erkeklerin yüksek testosteron düzeyi ise enerji, kuvvet, canlılık ve kendilerine güvenlerinin artmasını sağlar.

Kadınlar Harika Seksten Hoşlanır

Harika bir cinsel yaşam kurabilmek için bu konuya karşı yaklaşımımız olumlu olmalıdır. Bir erkeğin eşine bağlılığının sürebilmesi için, onun da seksten en az kendisi kadar zevk aldığını hissetmesi gerekir. Ne var ki, bir erkek oldukça sık, eşinin seksle ilgilenmediği gibi yanlış bir mesaj alarak, düş kırıklığına uğrar. Seks konusunda kadın ve erkeklerin farklı konumlarını derinlemesine anlamadıkça, cesaretimizin kırılması oldukça kolaydır.

Kadınlar da erkekler kadar seksten hoşlanır ama aralarındaki en önemli fark, kadının öncelikle sevgi ihtiyacının tatmin edilmesidir. Sevildiğini ve eşinin gözünde çok özel bir kadın olduğunu hissetmesi çok önemlidir. Böylece yüreği açılınca, cinsel merkezi de açılmaya başlayacak ve belki de herhangi bir erkekten daha derin bir cinsel arzu duyacaktır. Bir kadın için sevgi seksten daha önemlidir ve ancak sevgi ihtiyacı karşılandıktan sonra seksin önemi artacaktır.

Kadınlar da erkekler kadar seksten hoşlanırlar ama hazır olmaları için çok daha fazla koşul vardır.

Bir kadın sevildiğinden emin olmasa bile, eğer böyle bir olasılığı hissedebiliyorsa, yine çok derinlerdeki cinsel arzuları yüzeye çıkabilir. Ne var ki, genel olarak bir erkeğin cinsel arzu duyması için yalnızca eline bir fırsat geçmesi yeterlidir. Bir ilişkinin başlangıcında erkekler için cinsel uyanış daha çabuk ve kendiliğinden olur.

Bir ilişkinin başlangıcında erkekler için cinsel uyanış daha çabuk ve kendiliğinden olur.

Farklı Kimyasal Yapı

Erkeklerle kadınların arasındaki farklılık fiziksel olarak bellidir. Erkek bedeninde cinsel uyanmadan sorumlu olan hormonlar hızla harekete geçer ve doyuma ulaştıktan kısa bir süre sonra gücünü yitirir. Kadınlar içinse uyanış daha uzun süre alır ve doyum noktasından sonra uzun zaman devam eder.

Bir kadın fiziksel olarak seks arzusu duymaya başlamadan çok önce yavaş yavaş uyanış durumuna geçer. Cinsel uyarılma ihtiyacı duymadan önce kendini sıcak, duygusal ve çekici hissederek. Erkeğe daha yakınlaşır ve birlikte olmaktan hoşlanır. Cinsel ilişkiye girmek istemesi günler alabilir.

.....
Bir kadın fiziksel olarak seks arzusu duymaya başlamadan çok önce yavaş yavaş uyanış durumuna geçer. Kadınların farklı gereksinimlerini erkeklerin anlaması zordur, çünkü aynı deneyimden geçmezler.
.....

Bir erkek tahrik olduğu zaman derhal cinsel arzu duymaya başladığı için günler boyu beklemek onun açısından çok zordur. Karşısındaki kadının farklı gereksinimlerini algılaması oldukça güçtür, çünkü aynı deneyimleri yaşamaz.

Örneğin, bir erkek bir yolculuktan dönünce hemen cinsel ilişkiye girmek isteyebilir ama karısı bir süre oturup konuşmak, duygusal yakınlığı ister. Bu farklılığı anlamadıkça, erkeğin gereksiz yere reddedildiği duygusuna kapılması ya da kadının kendini kullanılmış hissetmesi olağandır.

Bir ilişkinin başlangıcında erkekler, kadınların seks yapmadan önce bir süre beklemek istemelerine daha fazla anlayış gösterirler. Ama bir kez aralarında cinsel ilişki kurulduktan sonra, kadınların hâlâ duygusal desteğe gereksinimleri olduğunu anlamaları oldukça zordur. Başka bir deyişle, duygusal yakınlaşma, seks ilişkisinin bedelidir. Kendi duygusal gereksinimleri

daha az olduğu için, kadınların bu ihtiyaçlarını karşılamamanın ne denli önemli olduğunu anlamaları pek kolay değildir.

"Erkekler Yalnızca Bir Şeyin Peşindedir"

Çoğunlukla kadınlar, erkeklerin yalnızca seks peşinde koştuklarını düşünür, ama işin aslı erkekler de sevgi peşindedir. Tıpkı kadınlar gibi onlar da aşk ve sevgi isterler ama eşlerinin sevgisini yüreklerine doldurmadan önce, cinsel açıdan uyanmaları bir ön koşuldur. Nasıl bir kadın cinsel ilişkiye girmek için önce sevgiye gereksinim duyuyorsa, bir erkek de sevgiye açılabilmek için cinselliğe gerek duyar.

.....
Nasıl bir kadın cinsel ilişkiye girmek için önce sevgiye gereksinim duyuyorsa, bir erkek de sevgiye açılabilmek için önce cinselliğe gerek duyar.
.....

Genel olarak kadınların cinsel arzu duymadan önce duygusal doyuma ulaşmaları gerekirken, erkeklerin cinsel ilişki süresince duygusal açıdan tatmin olduklarını söyleyebiliriz.

Ne var ki, kadınlar bunu kolayca anlayamaz. Seks konusunda erkeklerin böylesine aceleci davranmalarının nedeni, cinsel ilişki aracılığıyla duygularını yeniden yüzeye çıkarma arzusudur. Gün boyu iş yaşamına öylesine kendilerini kaptırırlar ki, sevgi dolu yönleriyle neredeyse tüm ilişkilerini keserler. Ama seks ilişkisi yeniden duygularını harekete geçirir. Ancak bu şekilde yürekleri açılır ve hem sevmeyi, hem de sevimyi hissetmeye başlarlar.

Bir kadın bu farklılığı kavrayınca seks konusuna bakış açısı değişmeye başlar ve bir erkeğin cinsel isteklerinin sevgiden yoksun olduğunu düşünmek yerine, onun ancak bu yolla sevgiye ulaştığını anlar. Erkeğin neden seksi gereksindiğini öğrenin-

ce, erkeğin cinsel davranışını anlayacağı için bu konudaki duyguları ve görüşleri değişir.

Erkeklerin Cinsel Gereksinimleri

Duygularına ulaşabilmek için erkeklerin sekse gereksinimi vardır. Binlerce yıldır en önemli görevleri, ailelerini korumak ve yaşamlarını sürdürmek için çalışmak olduğundan, bunu başarmak için duygularını ve sevgilerini kilit altına almışlardır. Çalışmak, bir işi başarmak duygularını incelemeye zaman ayırmaktan çok daha önemliydi. Duygusallığa kapılmaları çalışma güçlerini azaltabilir, işlerini engelleyebilirdi.

Hissedebilmek için erkeklerin sekse gereksinimi vardır.

Ava çıkmak ya da savaşa gitmek için erkeklerin duygularını bir tarafa bırakmaları gerekiyordu. Ailelerini korumak ve geçindirebilmek için dondurucu soğuklarda ya da kızgın güneş altında eziyetli bir yaşam sürmek zorundaydılar. Bu koşullara uyum sağlayabilmek için erkekler zaman içinde duygularından uzaklaştılar. Bu durum cilt dokularının arasındaki farklılıktan kolayca anlaşılabilir. Kadınların ciltleri erkeklerden on kat daha hassastır.

Acıyla başa çıkabilmek için duygularını engellediler; ama bu kez zevk almak ve sevmek gibi duygularından da yoksun kaldılar. Erkeklerin çoğunun duygularını harekete geçirebilmek için parmaklarını bir çekiçle ezmek ya da futbol maçı izlemek yerine seks yapmaları gerekir! En şiddetli duyguları ancak bu şekilde açığa çıkar. Bir erkek tahrik olunca, kalbinde gömülü bulunan sevgi duygularını yeniden keşfeder. Seks aracılığıyla hissetmeye başlayınca da tekrar ruhuna kavuşur.

Kadınlar Niçin Anlayamaz

Bir kadın bu farklılığı anlayamaz, çünkü duygularının ortaya çıkabilmesi için tümüyle değişik gereksinimlerinin karşılanması gereklidir. Duygularından söz edebilmek için, ruhsal güvenceye ihtiyacı vardır ve bir ilişkide kendisine sevgiyle destek olunduğunu hissettiği zaman kalbindeki sevgiyi keşfedebilir. Duygusal gereksinimleri ancak bu biçimde yerine getirilince, cinsel gereksinimleri önem kazanır.

Birkaç gündür yüzüne bile bakmayan kocasının birdenbire sevişme isteğinde bulunması her kadının kafasını karıştırır. Ona göre, kocası artık aralarındaki ilişkiye değer vermiyordur. Onun yeniden duygularını ortaya çıkarıp sevgiyi paylaşmak istediği için seksi gereksindiğini bir türlü anlayamaz. Nasıl kadınlar için eşleriyle iletişim kurabilmek çok önemliyse, erkekler için de seks o denli önemlidir.

Bir erkeğin sevildiğini en güçlü biçimde anlayabilmesi bir kadının cinsel açıdan ona karşılık vermesiyle gerçekleşir. Erkeklerin sevgi hislerini canlandırmanın en güçlü yolu seksten geçer.

Annelerimiz bir erkeğin kalbine giden yolun midesinden geçtiğini söylerken on santimlik bir hata yapmışlardı. Erkeğin kalbine giden en kısa yol sekstir.

**Annelerimiz bir erkeğin kalbine giden yolun midesinden
geçtiğini söylerken, on santimlik bir hata yapmışlardı.
Erkeğin kalbine giden en kısa yol sekstir.**

Erkeklerin Gereksinimleri Nelerdir

Bir erkek takdir edildiğini, kabul edildiğini ve kendisine güvenildiğini hissettiği zaman güçlenir ve bir kadın uyarıldığında,

erkeğin en çok ihtiyaç duyduklarını ona megadozlar halinde verir.

Kadın bir erkekle sevişmeye hazır olunca en samimi ve en güven dolu hale gelmiş demektir. Son derece açık bir biçimde savunmasını yıkmaya hazır olduğunu, çıplaklığını tümüyle sergilemekten kaçınmadığını ve onu adeta bedeniyle ruhuna sokmak istediğini anlatmaktadır. Bir erkeği böyle arzulayarak, ona kendisini kabul ettiğini hissettirir. Dokunuşları zevkli bir yanıt alınca da, erkek takdir edildiğini ve kadında fiziksel bir farklılık yarattığını algılar.

Günlük iş yaşamının stresinden bunalmış bile olsa, eğer karısı ona sevgiyle yaklaşıyor ve onunla sevişmekten zevk alıyorsa, bir anda canlandığını hissedecektir. Seks kendini daha iyi hissetmesini sağlamış; ama daha da önemlisi, duygularının yüzeye çıkmasına ve karısının sevgisini hissetmesine yardımcı olmuştur. Artık duygularından uzak değildir ve kendini bir bütün olarak hissedebilir. Tıpkı çölde dolaşan susamış bir adam gibi, sonunda gevşeyebilir ve duygularının vahasından susuzluğunu giderebilir.

Tıpkı çölde dolaşan susamış bir adam gibi, cinsel ilişki sırasında gevşeyebilir ve duygularının vahasından susuzluğunu giderebilir.

Karısının sıcak, yumuşak, sevgi dolu bedenine dokununca, güçlü erkekliği kadar kendi sıcaklığını ve duygusallığını da yaşar. Cinsel arzularını büyük bir beceriyle dizginleyerek, yalnızca zevk veren dokunuşlara erişmekle kalmayıp, eşinin sevgisini canlandırır ve karşılığında sevildiğini de hisseder.

Seksi Harika Yapan Nedir

Evliliğimizin yaklaşık beşinci yılında Bonnie'yle birlikte seks harika yapanın ne olduğunun bilincine vardık.

Bir keresinde seviştikten sonra, "Harikaydı," dedim. "Çok güzeldi. Korkunç zevk aldım. Sanki ilk günlerdeki gibiydi..."

"Evet, harikaydı," gibi bir yanıt vermesini bekleyerek Bonnie'ye baktım ama karım şaşırılmış gibi görünüyordu.

"Şey, senin için iyi değil miydi?" diye sordum.

"Sanki çok daha iyiydi," diye yanıtladı olağan bir ses tonuyla.

Çelişkili duygulara kapılıverdim. "Daha iyiydi ne demek? Yoksa daha önceleri beni kandırıyor muydun? Daha iyi olduğunu nasıl söylersin? O zamanlar da harika değil miydi?" soruları geçti aklımdan.

Bonnie sözlerini sürdürdü, "Seninle ilk kez seviştiğimiz zamanlar birbirimizi iyi tanı mıyorduk. Aslında insanın karşısındaki tanıması için yılların geçmesi gerek. Şimdi benimle sevişirken, artık kim olduğumu biliyorsun. En iyi ve en kötü yönlerimi bildiğin halde yine beni seviyor ve istiyorsun. Bu nedenle artık seks benim için çok daha harika."

Sözlerindeki gerçeği anlamıştım. Seksi harika hale getiren sevgiydi. Bir insanı ne kadar yakından tanımaya başlarsanız, sevgi ve yakınlığınız ne denli artarsa, cinsel deneyimlerinizin zevkle sürme olasılığı da o kadar artar.

Zaman içinde kendi cinsel deneyimlerim de değişmişti ve bu değişim öylesine yavaş olmuştu ki, Bonnie işaret edene dek farkına bile varmamıştım. Gerçeği algılayınca, dikkatimi cinsel ilişkimizi daha da harika kılmak üzerine yoğunlaştırdım. Kitabın bundan sonraki bölümünde, seksin nasıl geliştirilebileceğine değineceğiz.

İkinci Bölüm

CİNSELLİK VE TUTKU

Tutkusuz seks tekdüze ve sıkıcı olur. İleri yatak odası becerileri ve sevginin yardımıyla, evli bir çift büyük tutkular ve tatminler yaşamayı sürdürebilir. Böylece cinsel arzusunun giderek azalması yerine, karısının çıplak bedenini gören ve dokunan erkek, her zamankinden daha fazla uyarılabilir. Gitgide artan bir cinsel arzu ve uyarılmanın getirdiği zevkin yanı sıra, hem kendi, hem de karısı için ne denli büyük bir sevgi, sıcaklık, duygusal yaklaşma oluşturabileceğini hisseder. Bunları algılamak cinselliğin verdiği tutku ve heyecanın düzeyini yükseltir.

Kadın da eşinin duygularını hissedince, onun kendisine zevk vermek istediğini bilir ve cinsel ilişkiyi erkeği en iyi şekilde doyuracak bir sevgi paylaşımı olarak görür. Kocasına olan sevgisinin en güzel anlatımıdır seks ve dişiliğinin en derin köşelerinde onun sevgisini duyabilir.

İleri yatak odası tekniklerini uyguladığı zaman erkek karısını sevmekle kalmayıp, gereksinim duyduğu sevgiyi de almakta olduğunu hisseder. Karısına yalnızca tahrik olduğu için değil, onu sevdiği için yaklaşmak ister. Tahrik olmak için başka kadınları hayal etmek zorunda kalmayınca, gerçekten kimi sevdiğini anlar.

Sevgiyle paylaşıldığı ve sevginin de giderek geliştiği durumda seks harikadır. Bir kadının tümüyle doyuma ulaşabilmesi

için, aralarındaki ilişkide duygusal yönden destek bulduğuna inanması gerekir ama aynı zamanda bir erkeğin, karısının farklı cinsel gereksinimlerini anlaması da önemlidir.

Bir erkeğin cinsel doyumunun tam olabilmesi için her şeyden önce eşini tatmin edebildiğini hissetmelidir. Bunu başarmak için de yeni becerilerini yalnızca ilişkilerinde değil, yatakta da uygulaması gereklidir.

Bir kadının cinsel tatmine ulaşması için, aralarındaki ilişkide duygusal yönden desteklendiğini hissetmesi ve aynı zamanda erkeğin de onun daha farklı olan cinsel ihtiyaçlarını anlaması gereklidir.

Seks Yaşamı Daha İyiye Doğru Nasıl Gider

Elbette cinsel yaşam daha iyiye gidebilir ama tıpkı başka şeyler gibi, yeni bilgilere ve uygulama fırsatına gereksinimi vardır. Erkeklerin çoğuna nasıl cinsel ilişki kurulacağı bile öğretilmez; tahrik olmaya ya da kendilerini tatmin etmeye başladıkları zaman cinsellik konusunda uzman oldukları varsayılır. Elbette ne yapacaklarını ve iki dakikada doyuma nasıl ulaşacaklarını bilirler ama, bir kadını doyuma ulaştırma sanatı tümüyle ayrı bir konudur. Kadın olmadıkları için, bir kadını ne şekilde mutlu edeceklerini nereden bilebilirler? Harika bir seks yaşamı için her erkeğin, kadının bedenini tanıması ve nasıl uyarıldığını bilmesi gerekir.

Kadın olmadıkları için, erkekler bir kadını ne şekilde mutlu edeceklerini nereden bilebilirler?

Bir kadının yatakta gerçekten nasıl mutlu olacağını erkeklerin öğrenmesi oldukça zordur, çünkü daha baştan bunu bildik-

leri varsayılır. Çoğu zaman da erkekler gerçekten bunu bildiklerine inanırlar ve hatalı bir şekilde, kendilerini mutlu eden her şeyin kadınları da mutlu edeceğini sanırlar. Ve eşleri tatmin olmayınca, tekniklerinde bir eksiklik olduğunu düşünmek yerine, kadınların bir eksikliği olduğunu düşünürler. Bir kadının yataktaki gereksinimlerinin kendilerinininkinden son derece farklı olduğunu anlayamazlar.

.....
Bir erkek kadınların cinsel gereksinimlerinin çok farklı olduğunu içgüdüsel olarak anlayamaz. Hatalı bir biçimde kendini mutlu eden her şeyin kadınları da mutlu edeceğine inanır.
.....

İlk Cinsel İlişki

İlk cinsel deneyimimi çok iyi anımsıyorum. İkimiz de çok heyecanlıydık. Adeta puan kazanmak için aceleyle işe koyuldum. Önce onu öptüm, sonra biraz okşadım, ilişkiye girdim ve doyuma ulaşıverdim.

Ama amacıma ulaşmadan önce onun farklı bir taktik kullandığını farkettim. Elleri beni en fazla tahrik edecek noktalarda dolaşmıyor, sanki bilinçli olarak geri duruyordu. Sırtımı, göğsümü, bacaklarımı, kollarımı okşuyordu. Daha fazla dayanamayıp uzanıp elini tuttum ve bacaklarının arasına koydum, "İşte burası," dedim.

Erkekler Hızlanırken Kadınlar Yavaşlar

O zamanlar onun ne yaptığını anlayamamış, bana işkence etmek istediğini sanmıştım. Tüm bedenim yerine, bir tek noktanın okşanmasını istemiştım ama daha sonraları kadın bedenini daha iyi tanıyınca, bana yaptıklarını kendisine yapmamı istediğini anlamıştım.

Erkekler içgüdüsel olarak kadınların nelerden zevk aldıklarını bilmedikleri gibi, bunu öğrenseler bile çabucak unutmaya yatkındırlar. Cinsellik konusunu işleyen tüm kitaplar ve şarkılar aynı şeyi söyler oysa. Kadınlar elini yavaş tutan erkekleri tercih ederler; ne çare ki, tahrik oldukları zaman erkekler farkına varmadan hızlanırlar. Kendileri acele ettikleri için kadının da hızlı davranılmasından zevk alacağını varsayarlar ve yavaşladıkları takdirde onları çok daha fazla mutlu edecekleri hakkında hiçbir bilgileri yoktur.

Kadınlar elini yavaş tutan erkekleri tercih ederler.

Erkek heyecanlanınca, kadının ne istediğini düşünmeden kendisine zevk veren biçimde hareket eder. Oysa cinsel yaşamlarını harika bir düzeye çıkarabilmek için, kadının farklı isteklerini algılaması gerekir. Kadın da bu konuda eşine yardımcı olmalıdır.

Kadınlarla Erkekler İçin Seksin Farkı Nedir

İki cins için seks çok farklı bir deneyimdir. Bir erkek cinsel gerginliğinden kurtulurken zevk alır, buna karşılık bir kadın tam tersi bir biçimde mutlu olur. Kadınlar için cinselliğin zevki, bu gerginliğin doruğa ulaştırılmasında yatmaktadır. Cinsel arzularını ne kadar fazla hissedebilirse, o kadar fazla zevk alacaktır.

Bir erkeğin cinsel gerginlikten kurtulurken zevk almasına karşılık, bir kadın aynı gerginliğin doruğa ulaşmasından zevk alır.

Erkekler için seks, onları doyuma ulaşmaya yönlendiren bir testosteron dürtüsüdür; uyarıldıklarında hemen bu gerginlikten

kurtulmayı amaçlarlar. Cinsel açıdan tatmin olabilmek için, doyuma ulaşp gerginlikten kurtulmaları gerekir.

Biyolojik açıdan erkeğin bedeni tahrik olduğu anda boşalmayı beklerken, kadınların hormonları ancak tahrik olunca görevlerini yapmaya başlar. Başka bir deyişle, erkeklerin boşalmak isteklerine karşılık, kadınlar doldurulmak ihtiyacı peşindedirler.

Erkekler bedenlerinin duyarlı noktasına dokunulmasını isterken, kendileri de aynı biçimde davranırlar. Aslında tahrik olmak için fazla bir yardıma gereksinimleri yoktur ve ancak heyecan yükünü boşaltmak için yardım isterler. Bir bakıma erkek duyduğu heyecanı sona erdirmeyi amaçlarken, kadın cinsel arzuyu daha derinden hissetmek için heyecanını uzatmanın peşindedir.

En duyarlı noktalarını daha da hassas duruma getirme yeteneği, kadınların arzularını kamçılar. Kat kat örtülü olan cinsel duygularının yavaş yavaş aralanıp ortaya çıkarılmasından zevk alır. Bir erkek olabildiğince çabuk doyuma ulaşmak isterken, kadın arzularının en üst düzeye çıkarılmasını beklemektedir.

Erkekler Niçin Boşalmak İster

Kadının çıplak teninin yumuşaklığına dokunan erkek, bu deneyimle kendi içindeki zevk ve sevgi yaşantısının bağıantısını kurar. Kadının yumuşak dişiliği, ona erkeksi sertliğini ama aynı zamanda duygusal yumuşaklığını birlikte hissettirir.

Ten zevkleri varlığının bir parçasıdır; ama bunları kadının bedenine dokunarak ve onun zevk aldığını belirten karşılık verişlerini hissederek duyumsar. Çoğu zaman karımla seviştikten sonra, bizim mahalledeki ağaçların ne kadar güzel olduklarını unuttuğumu farkedirim. Dışarı çıkıp temiz havayı soluyunca, yaşadığımı yeniden hissedirim.

Elbette iş yaşamımda kendimi canlı hissederim ama amaçlarıma ulaşmak için dikkatimi bu yönde odaklarken unuttuğum duygularımı ancak harika bir seks yaşantısıyla tekrar hissedebilirim. Bir bakıma iyi bir cinsel yaşam durup çiçekleri koklamama yardımcı olur.

Günlük yaşamında bir erkek duygularından ne kadar fazla uzaklaşırsa, cinsel uyarılma ve doyumunu o kadar fazla özleyecektir. Cinsel ilişkinin her safhasından aldığı zevk, geçici bile olsa, duygularıyla bütünleşmesini sağlayacaktır. Cinsel açlık yalnızca zevk deneyimi için değil, aynı zamanda sevgiyi yaşaması için de gereklidir.

Belki farkında bile değildir ama sürekli olarak duyduğu cinsel açlık aslında bütünlüğüne kavuşmak isteyen ruhunun çağrısıdır. Salt zihinsel yaşamın kurak manzarası kalbinin zengin, duygu yüklü, renkli ve güzel kokulu topraklarıyla birleşmek istemektedir.

Erkeğin sürekli olarak duyduğu cinsel açlık aslında bütünlüğüne kavuşmak isteyen ruhunun çağrısıdır. Salt zihinsel yaşamın kurak manzarası kalbinin zengin, duygu yüklü, renkli ve güzel kokulu topraklarıyla birleşmek istemektedir.

Dokunmak ve dokunulmak isteği cinsel açıdan yerine getirildiği zaman hissedebilme yeteneği de kendiliğinden yükselecektir. Duygusal benliği uyandığı zamansa korkunç bir enerji açığa çıkacak, böylece zevk, sevgi, huzur gibi duygularını yeniden yaşayabilecektir.

Cinsel İlişkinin Hazzı

Cinsel ilişkinin başlangıcında erkeğin özlemi kadınla tek vücut haline gelmektir ve en duyarlı organıyla bunu başardığı za-

man cinsel gerginliğinden kurtulduğu için zevkin doruğuna erişir. Penisinin aracılığıyla adeta tüm varlığı beslenir ve ansızın zihinsel yaşamının kuraklığından uzaklaşıp duygusal ve duyarlı benliğinin ıslak mağaralarında kaybolur.

**Cinsel ilişki sırasında bir erkek zihinsel yaşamının
kuraklığından uzaklaşıp, duygusal ve duyarlı benliğinin
ıslak mağaralarında kaybolur.**

Penisi erkeğin en duyarlı uzvu olduğu için, bu noktaya dokunulduğunda tüm bedenine dokunulmuş gibi zevkli bir heyecanlanma ve elektriklenme olur. Mantiğının kolayca gözardı ettiği sevgi ve bağlılık duyguları cinsel doyumun şiddetiyle birdenbire uyanır.

Eşyle birleştğinde erkek amacına ulaşmanın yoğun doyumunu hisseder. Gerginliği böylece azalırken kendiliğinden yükselen duygu dalgaları benliğini kaplar. Bu bir anlık gerginliğin azalmasından sonra yeniden yükselmesi için geri çekilir. Böylece ileri geri hareketlerle gerilim ve duyguların doruğa ulaşması ve boşalması sağlanır.

Erkekler Sevgiyi Nasıl Hisseder

Amacına ulaşan her erkek duygularını algılama özgürlüğünü elde etmiş demektir. Bedeninin erkek yanı görevini başarıyla tamamlayınca, dişi yanı ağır basar ve duyguları ortaya çıkar. Hem kendini, hem de eşini tatmin ettiği zaman algıladığı sevgi, zevk ve huzur daha da coşkulu olacaktır.

Başka bir deyişle, birlikte doyuma ulaştıkları takdirde, erkek görevini yaptığını, karısının sevgi ve takdiriyle ödüllendirildiğini hisseder. İlk önce karısının doyuma ulaşmasını sağlarsa, kendi doyuma ulaşırken, kadın bu yaşantıyı tümüyle paylaşıp sevgisini ona kanıtlayacaktır. Doyum noktasında erkek tam anlamıyla

karısıyla birlikte olur ve kendisine karşı duyduğu hisleri tümüyle algılar. Karısının sevgisini en derinden işte bu anda hissedebilir.

**Bir erkek karısının ona duyduğu sevgiyi en derin biçimde
tam doyuma ulaştığı anda hisseder.**

Özellikle karısının da tatmin olduğunu ve kendisini takdir ettiğini bilirse, bu dakikanın tadını daha fazla çıkarabilir. Onun sevgisini her zamankinden daha fazla duyumsar, kalbini ona açar ve bağlılığını bir kez daha kanıtlar.

**Doyuma ulaştığı anda bir erkeğin kalbinin kapıları açıldığı
için, sevgisinin derinliğini ve karısına bağlılığını en yoğun
şekilde yeniden hisseder.**

Harika Seks Terapisi

Harika bir cinsel deneyim yaşadığı zaman bir erkeğin benliğinde biriken tüm kötü duygular kolayca silinip gider; bu nedenle seks terapisi kadar yararlı bir tedavi biçimi düşünülemez. Bazen bir kadınla erkeğin harika bir cinsel deneyim yaşayabilmeleri için daha farklı tedavi ve eğitime gereksinimleri vardır ama bir kez bu noktaya ulaşıncaya ve nasıl ulaşılacağını öğrendikten sonra, yaşadığı cinsel deneyimler erkeği sürekli olarak güçlendirir ve aşk duygularını canlı tutar.

Sürekli ve düzenli bir cinsel yaşam olmadığı zaman bir erkeğin karısını ne denli sevdiğini unutmaya çok kolaydır. Gerçi ona iyi davranır, ilişkilerini kibar bir biçimde sürdürür ama başlangıçtaki derin bağlılığı pek kolayca hissedemez.

Harika bir cinsel yaşam sürmedikçe, kadının önemsiz hataları erkeğin gözünde gitgide büyüyecektir. Sevgisini daha fazla hissedebilmek için kadınlar duygularından söz etme gereksini-

mi duyarlar; oysa erkekler ancak cinsel beraberlik aracılığıyla sevgi hislerini canlandırabilirler.

Gerçi sağlam bir beraberlik için iyi bir iletişim kesinlikle gereklidir ama eğer bir kadın zaman içinde harika bir cinsel yaşamı ulaşamazsa, yüklendiği sorumlulukların altında ezildiğini hissederek duygularından uzaklaşabilir. Yalnız kendinin değil, eşinin de sorumluluğunu yüklendiğini düşündüğü için, kendine özgü duygusal ve kadınsı arzularını zamanla unutur. Sevgi dolu eşinin romantik desteğini hissetmedikçe, kendine zaman ayıramadığından yakınmaya başlar.

Kadınlar Niçin Arzulanmaktan Hoşlanırlar

Bir kadın gün boyu başkaları için çalıştığı ve onların sorumluluğunu yüklendiği sürece, kendi benliğinin ve arzularının farkına varamaz. Belki başkalarının duygularının farkındadır ama kendi duygularından çok uzaktadır.

Tıpkı duygularını unutan bir erkek gibi bir kadın da cinsel arzu ve özlemlerini unutabilir. Günlük yaşamın gereksinimleri, daha derindeki arzularının önüne geçer ve kendini ne kadar fazla stres altında hissederse, gevşemesi ve yaşamın küçük ayrıntılarından zevk alması o kadar güçleşir.

.....
Tıpkı duygularını unutan bir erkek gibi bir kadın da cinsel arzu ve özlemlerini unutabilir. Günlük yaşamın gereksinimleri, daha derindeki arzularının önüne geçer ve kendini ne kadar fazla stres altında hissederse, gevşemesi ve yaşamın küçük ayrıntılarından zevk alması o kadar güçleşir.
.....

Ne zamanki bir erkek kadına sevecen ve yakın davranırsa, onu kendini yaşama özgürlüğüne kavuşturmuş olur. Böylelikle başkalarının yükünü taşıma baskısından kurtulan kadın, cinsel

arzularını hissetmeye başlar. Kadının hoşuna giden ayrıntılara erkeğin romantik ilgisi karşısında kadın kendiliğinden açılmaya başlar.

Kadınlığının ihtiyaç duyduğu ilgi, sevgi ve duygusal desteği alınca, kadın cinsel özlemlerini hissetmeye başlar. Sanki bu uyarılmayı alana dek, böyle bir özlemi olduğunun farkında bile değildir. Bir kadına gereksindiklerini verme becerisi, onun ihtiyaçlarını keşfedip daha fazlasını istemesine yardımcı olur.

Örneğin, bir erkek eşinin duyarlı noktalarına ritmik bir biçimde dokunduğu zaman, kadın dokunulma arzusunu daha yoğun hisseder. Azar azar vermesini bilen hünerli bir erkek kadının dokunulmasını istediği noktaya doğru okşamalarını sürdürür; o noktaya yaklaşıncı elini çekerse, kadının o noktaya dokunulması arzusu artar.

Cinsel açıdan duyarlı olmayan noktalarına dokunması ise, kadında duyarlı noktalarına dokunulma isteği uyandırır. Harika bir cinsel ilişki sırasında kadının arzusu zaman içinde artar. Belki başlangıçta pek istekli değildir ama kısa süre sonra dokunulma arzusu tatmin oldukça, gerginliği azalır ve daha büyük bir arzu duyar. Adeta kısırdöngü biçiminde arzu arttıkça gerginlik azalır tekrar yoğunlaşır ve sonunda doruk noktasına kadar yükselip doyuma ulaşabilir.

Harika bir cinsel yaşam deneyiminin sırrı, kadının cinsel arzularını erkeğin yavaş yavaş harekete geçirmesinde yatmaktadır. Bundan sonraki bölümde bu konuya değineceğiz.

Üçüncü Bölüm

KADINLARI ZEVKTEN ÇILDIRTMANIN YOLLARI

Kadınlar bir sohbetten, kendilerinden çabucak konunun özüne gelmeleri beklenmediği zaman en büyük keyfi alırlar. Çoğu zaman gevşemek ya da karşılarındaki kişiye yaklaşabilmek için, bir süre konuyu evirip çevirirler ve sonunda ne söylemek istediklerini keşfederler. Bir kadının seksten nasıl zevk aldığını tanımlamak için kullanılacak en uygun benzetme budur. Bir erkeğin doğrudan konuya girmek yerine dolanıp durmasından büyük keyif alırlar.

Cinsel arzuları iyice yoğunlaşana dek, bir kadın okşanmak ister. Örneğin, erkek doğrudan göğüs uçlarına dokunmadan önce, yavaş yavaş parmaklarını yaklaştırarak göğüslerini okşamalıdır. Tam göğüs ucuna dokunacağı anda da elini çekip yeniden başlamalıdır.

Erkeklerin aksine, kadınlar cinsel duyarlılığı yüksek olan noktalarının okşanmasına aceleyle başlamak yerine, yavaş yavaş bu noktaya doğru sürüklenmeyi tercih ederler. Örneğin, sutyenini çıkarırken, tek bir hareketle bu işi bitirmek yerine, askılarıyla oynamak, açmak ve tekrar örtmek gibi oyunlar kadının alacağı zevki arttıracaktır.

**Kadınlar dokunulmasını arzu ettikleri noktaya
ulaşılincaya dek oynaşmayı ve usul usul bu arzusunun
gelişmesini beklemeyi yeğlerler.**

Biraz yakınlaşıp tekrar uzaklaşarak bir erkek bu işlemi yineledikçe kadının daha fazla duyarlı olmasını sağlayacaktır. Duyduğu özlemin derecesi yükseldikçe, hem kadının alacağı, hem de erkeğine vereceği zevk artacaktır, Onu neyin tahrik ettiğini anladıktan sonra, erkeğin kendi duygularını dizginlemesi, kadını zevkten çılgına çevirecektir.

Kadının Gevşeme Gereksinimi

Erkekler genellikle kadınların gevşemek ve seks ilişkisine yavaş yavaş girmek gereksinimini anlamazlar. Hazır oldukları anda durup dinlenmek istemezler ve ancak doyuma ulaşıncaya gevşeyebildikleri için kadınların daha önceden gevşeme isteklerini kavrayamazlar. Erkeklerin aksine kadınlar harika bir cinsel ilişki deneyimi yaşayabilmek için öncelikle gerginliklerinden sıyrılmak zorundadırlar.

İlk okşama ve önsevişme kadına gevşeyip çekingenliğinden sıyrılma fırsatı tanır. Cinsel açıdan duyarlı olmayan noktalarının yavaş, ritmik, beklenmedik hareketlerle okşanması kısa bir süre sonra duyarlı noktalarına dokunulması arzusunu uyandıracaktır. Bir kadını tatmin etmeden önce, gevşeyip bu duygulara kapılmasına izin vermek gerekir.

Seks konusundaki kitapların çoğu, kadınlara köpükler içinde uzun bir banyo alıp, ışıkları loşlaştırmalarını önerir. Kadınlarla erkeklerin arasındaki farklılıkları anlamadan önce, bu fikir bana çok garip gelirdi. Eğer ben böyle bir banyo yaparsam, herhalde uyuyup kalırım. Ama artık bir kadın bedeninin gevşetici etkisi olan uzun süreli ılık bir banyodan ne kadar yararlandığını biliyorum.

Bir kadının tahrik olması için öncelikle gevşemesini sağlamak ve usulca uyarmak çok önemlidir. Yumuşak dokunuşlar ve öpücüklerle tüm bedenini dolaşmak, kadının daha duyarlı noktalarının harekete geçmesini ve cinsel arzularının ortaya çıkmasını sağlayacaktır.

Yavaş Hareket Eden Sevgili

Erkeklerden neler bekledikleri konusunda kadınlarla yaptığım görüşmelerde, seks sırasında çok yavaş ilerlemelerini istediklerini defalarca bana anlattılar. Başlangıçtaki bu çok yavaş ilerleme biçimi kadını çok fazla tahrik ettiği için benliğinin derinliklerindeki zevki duymasına neden olacaktır.

Erkekler ise farklıdır. Doğrudan doğruya penisine dokunmak aldığı zevki bir anda kat kat arttıracaktır. Kadınların çoğu bunu farketmediği için bedenini okşamakla vakit geçirip erkekleri uzun süre bekletirler. İlk hareket olarak erkeğin en duyarlı noktasına dokunmak kadına zor geliyorsa, bedeniyle bu noktaya yaslanıp, beklemenin yarattığı düşkünlüğünü ortadan kaldırılabilirler.

Erkeklere en fazla zevki ancak en duyarlı noktalara dokunarak vereceklerini kadınlar unutmamalıdır.

Kadınlarla aralarında böyle bir fark bulunduğu için, erkekler ağır ağır ilerleme yöntemini bilinçli olarak denemelidir. Kadına ne kadar zevk verdiklerini farkedince, böyle davranmak zaman içinde içgüdüsel bir hal alacaktır. Bir kadının aldığı zevki arttırmanın tek yolunun doğrudan doğruya tahrik etmeyi olabildiğince ertelemek olduğunu erkekler unutmamalıdır. Elbette süre epey uzayacaktır ve bazen hiç işe yaramıyormuş gibi görünecektir ama sonunda kadının aldığı zevk kat kat artacaktır. Eğer

bir erkek bu uzun süreyi göze alırsa, yalnızca eşini mutlu etmekle kalmayıp, kendisi de daha fazla zevk alacaktır.

Bir kadının aldığı zevki arttırmanın tek yolunun doğrudan doğruya tahrik etmeyi olabildiğince ertelemek olduğunu erkekler unutmamalıdır.

Tapınağın Çevresini Dolaşmak

Bazı eski tapınaklar Tanrı'nın dişilik yanına adanmıştır ve bu tapınaklarla ilgili öykülere göre, içeri girmeden önce üç kez çevresinin dolaşılması gerekmektedir. Aynı ilke cinsel ilişki sırasında kadınları mutlu etmek için de gereklidir.

En duyarlı noktalarına dokunmadan önce kadınları hazırlamak gerekir. Örneğin, öpüşürken ani bir hareketle dilini ağzına sokmaya çalışmak kadınlara ters gelebilir ama bunun yerine birkaç kez öptükten sonra usulca aynı deneyi yapmak sonucu değiştirebilir.

Göğüslerini okşarken de aynı yöntem kullanılmalı ve doğrudan doğruya göğüs uçlarına dokunmak yerine, bir süre çevresinde dolaşıp ritmik hareketlerle uçlara doğru ilerlemelidir. Ağır ve ritmik bir biçimde sürdürülen okşamalar kadınların alacağı zevki arttıracaktır.

Erkeklerle verebileceğim küçük bir ipucu da sutyenlerini çıkarmasını öğrenmeleridir. Yıllar önce ben de kopçalarla uğraşıp dururdum ve işin keyfi epey kaçardı. Ama kendisi kullanmadığı için bir erkek sutyen çözmeyi nasıl bilebilir?

Bu sorun çok kolayca çözümlenebilir. Karınızın evde olmadığı bir gün çamaşır çekmecesini açıp, kullandığı sutyenleri inceleyin. Birkaç dakika içinde bir uzman olabilirsiniz. Genel olarak üç değişik kopça sistemi vardır: yukarıdan aşağıya doğru takılanlar, sağdan sola doğru kancalananlar ve kopçası önde

olanlar. Hepsini açıp kapamayı defalarca deneyin ve sonunda tek elinizle bunu başaracak beceriyi kazanın. Sonra gözlerinizi kapatıp yine tek elinizle açmaya çalışın.

Bir sonraki seferde kendine güvenen bir biçimde sutyenini çıkarmanız karınızı etkileyecektir. Kadınlar kendine güvenen erkeklerden hoşlanır ve bu işlemi başarıyla tamamlayarak kendinizi kanıtlayabilirsiniz. Kocasını tek eliyle sutyenini çözdüğü zaman, her kadın onun bilgili ve usta dokunuşu karşısında adeta eriyecek ve teslim olacaktır.

İstek Düzeyi Nasıl Artırılabilir

Kadının cinsel arzusunu artırmak için örneğin usulca göğsünü okşadıktan sonra, elinizi başka yerlere götürün ve tekrar göğsüne geri dönün. Bu kez sanki farkında değilmiş gibi göğsü ucuna dokunun ve hassaslaşmasının verdiği hazzı kadının yaşamasına zaman tanıyın.

Geri dönünce göğsünün çevresinde üç kez dolaşmak yeterli olmayacaktır. Her zamankinden on kat daha uzun bir süre okşamak ise gerekli etkiyi sağlayacaktır. Sanki çok uzun zamanınız varmış ve buna aldırılmıyormuş gibi bir yaklaşımı sürdürmelisiniz. Göğüs uçlarının okşanıp öpülmesi kadınları en fazla tahrik eden yöntemlerden biridir.

Külotunu Çıkarmak

Erkeğin eli kadının cinsel organına ancak hazır olduğuna inandıktan sonra dokunmalıdır. Bunu yaparken de külotunu bir tek hareketle çıkarmak yerine yine biraz oynamak daha keyifli olacaktır. Böylelikle kendi duygularını dizginleyebildiğini kanıtla-
dığı için kadının çekingenliğinden sıyrılmasına yardımcı olacaktır.

Klitorise Dokunmak

Çoğu zaman erkekler bunu unuttur. Konuştuğum kadınların çoğu eşlerinin bunu yapmadığını ya da kısa bir an için dokunduklarından şikâyet edip, kendileriyle gerektiği gibi ilgilenmediklerini belirtmişlerdi.

Vardıkları bu yargı aslında doğru değildir. Erkekler klitorise dokunmayı unuturlar, çünkü ne denli önemli olduğunu bilemezler. Cinsellik konusunda yaptığım araştırmalarda kadınlar orgazm deneyimlerinin yüzde doksan sekiz bu noktanın uyarılmasından kaynaklandığını açıklamışlardır.

.....
Erkeklerin klitorise dokunmayı unutmalarının nedeni kadınları umursamamaları değil, doyuma ulaşmanın ancak bu noktadan kaynaklandığını içgüdüsel olarak anlamamalarıdır.
.....

Bir erkek nasıl penisi uyarılmadan cinsel ilişkiden zevk almazsa, bir kadının klitorisinin de yaklaşık on, on beş dakika uyarılması doyuma ulaşması için gerekli olacaktır.

Yaptığım görüşmelerde bazı erkekler bu uyarılmayı beş, on dakika sürdürdüklerini açıklarken, eşleri çoğu zaman hiç dokunmadıklarından ya da şöyle bir dokunup geçtiklerinden şikâyet ettiler.

Kocalarının bu noktada yeterince çaba gösterdiklerine inandıklarını eşlerine açıklayıp, istediklerini elde etmek için gerekli olan ileri teknikleri onlara öğretiyorum. Bir kadın öncelikle eşinin onun isteklerini unutma eğiliminde olduğunu kabul edebilirse, ancak o zaman istediklerini elde etmeye başlayabilir. Eğer bunu kabul etmeyip eşine öfkelenirse, haklı isteklerini erkeğe anlatması zorlaşır.

Daha Fazla Zaman Harcamak

Eğer erkeğin dokunma süresi yeterli değilse, kadın bunu kendisi sürdürmeli ve böylece eşini eleştirir gibi görünmeden istediğini açıklamalıdır. Eşinin bu noktanın uyarılmasından ne kadar zevk aldığını görünce, erkek buna daha uzun süre ayıracaktır.

Kadın o noktaya başka biçimde dokunmasını istediği zaman, sabırla beklemek yerine, erkeğe kendisi göstermelidir. Eşinin hareketlerini izleyen erkek, neler yapması gerektiğini kolayca öğrenebilir.

Belki pek romantik bir yöntem gibi görünmez ama bazı okşamaları yaparken erkeğin kendini saat kullanarak kontrol etmesi de yerinde bir davranış olacaktır. Kolayca görebileceği bir yere bir saat yerleştirip eşinin klitorisine kaç dakika dokunduğunu kontrol edince, tahrik olduktan sonra farklı bir zaman kavramı içinde yaşadığını farkedecektir. On, on beş dakika aynı noktayı uyardığını düşündüğü zaman bu sürenin saat ayarına göre bir, iki dakikayı geçmediğini görecektir.

Saat tutarak bu dokunuşu or, on beş dakika sürdürürse, kadında yeterli olan uyarılmayı yaratacaktır.

Uyarma Becerisi

Yetenekli bir kadın öncelikle erkeğin en duyarlı noktaları olan penis ve testislerini uyarır, böylece vücudunun geri kalanının da uyanışa geçmesini sağlar. Ancak bundan sonra kendini tahrik edebilmek için erkeğin bedenine istediği gibi dokunabilir.

Yetenekli bir erkek ise önce kadının en az duyarlı olan noktalarına dokunur. Örneğin, saçını okşar, dudaklarından usulca öper, kollarının arasına alır, sırtını ve bacaklarını okşar. Vücudunun daha duyarlı olan bölgelerine ancak bundan sonra geçer.

Kadının duyarlı noktalarının çevresinde ritmik hareketlerle dolaşmak bu noktaların gerektiği biçimde uyarılmasını sağlayacaktır.

.....
Yetenekli bir erkek önce eşinin duyarlı olmayan noktalarını okşarken, yetenekli bir kadın da erkeğin en duyarlı uzuvlarını uyarır.
.....

Kadının cinsel arzusunu yavaş yavaş yükseltmeyi başaran bir erkek, eşini zevkten çıldırtabileceğinden kesinlikle emin olabilir. Kendine güvenli davranış biçimi ise kadınlar için son derece çekici bir unsurdur. Bundan sonraki bölümde kendine güven duygusunun nasıl geliştirilebileceğine değineceğiz.

Dördüncü Bölüm

CİNSEL AÇIDAN ÖZGÜVEN

Cinsel açıdan kişinin kendine olan güveni, hem erkekleri hem de kadınları öncelikle tahrik eden bir unsurdur. Eşinin kendisini mutlu edebileceğinden emin olan bir kadın kolayca tahrik olur. Erkeğin kendine güveni, ne yapacağını bildiğini, eğer yaptıkları işe yaramıyorsa, başka yollar deneyebileceğini ve uzun süre kendini kontrol edebileceğini kanıtlar. Kadınların başka bir biçimdeki kendine güvenleri de erkekleri tahrik eder.

**Cinsel açıdan kendine güvenme en önemli tahrik
unsurudur.**

Eşinin ona güvendiği, iyi vakit geçireceğinden emin olduğu, yanlış bir hareket yapmayacağını bildiği ve onunla sevişmek isteği mesajını karısının gözlerinde okuyan bir erkek çok heyecanlanır.

Buna karşılık, kadının cinsel açıdan kendine gereğinden fazla güvendiğini hissederse ürkebilir. Yeterince iyi olup olmadığından ya da onu tatmin edip edemeyeceğinden kuşku duymaya başlar. Erkeği mutlu etme becerilerine sahip olduğunu bilmek kadın açısından olumludur ama tüm ileri teknikleri kullanırken, yapacağı en önemli hareket kendisini tatmin etmek için eşine yardımcı olmasıdır.

.....
Bir kadının erkeği tatmin edebilmesindeki en önemli yeteneği, kendisini tatmin etmeyi başarması için ona yardımcı olmasıdır.
.....

Seks Konusunda Bilgilenmek

Seks konusunda seminerler vermeye başlamadan önce, dokuz yıl hiçbir kadınla ilişkisi olmayan bir keşiş olarak yaşamıştım. Bir keşiş olarak da görevim tinsel felsefe ve meditasyon öğretmenliğiydi. Yirmi yedi yaşına basınca, yaşamım birdenbire değişti. Keşişliği bırakıp dünyaya döndüm ve tekrar cinsel ilişkiler kurmaya başladım.

Dokuz yıllık bir aradan sonra kendimi uzun bir perhizden sonra ilk kez yemek yiyen aç bir adama benzettim. Sanki yaşamadıklarımın acısını çıkarmak istiyordum. Düşüncelerim kadınlar, aşk ve sevgi üzerine yoğunlaşmıştı. Bazen saatler süren bir ilişki sonrasında öylesine yoruluyordum ki, bacaklarımın arasına da bowling topları taşıyormuş gibi yürüyordum.

Cinsellik konusunda bulabildiğim her şeyi okudum ve öğrendiğince çok uygulama yaptım. Her şeyi öğrenmek istiyordum. Seks ve psikoloji üzerine uzmanlık çalışmaları yaptım.

Bir kadınla beraber olduğum zaman ona dokuz yıl keşiş yaşamı sürdüğümü ve seks hakkında yeni yeni bilgilenmeye başladığımı söylüyordum. Bana bedenini öğretmesini ve kendisine en fazla zevk veren deneyimlerini açıklamasını istiyordum.

Bu yaklaşım müthiş etkili oldu. Bir bakıma keşişlikten geldiğim için kadınlar seks konusundaki cahilliğimi hoşgörüyüyle karşıladılar. Yatakta nelerden hoşlandıklarını anlatmaları yalnızca kendilerini uyarmakla kalmayıp benim için de epey öğretici oldu.

İki yıl boyunca dünyanın en eski geleneklerine uygun cinsel deneyimleri sürdürdükten sonra, o dönemdeki eşimle birlik-

te cinsellik ve tinsellik üzerine seminerler vermeye başladık. Cinsel ilişkinin hem kadınlar, hem de erkeklere ne şekilde daha fazla zevk vereceğini öğrettik. Seminere katılanlar ilişkilerini unutulmaz yapan yönlerini içtenlikle açıkladılar. Kadınların ve erkeklerin beğendikleri ve beğenmedikleri şeylerin açıkça tartışılması herkes için yararlı oldu. Gerçi tartışmaları yöneten ben-
dim ama aynı zamanda iyi bir öğrenciydim. Sürekli olarak not
tuttum ve öğrendiklerimi evde eşimle uyguladım.

Konuşmak Niçin Her Zaman İşe Yaramayabilir

Erkeklerin çoğu keşşilik deneyiminden gelmediği için, cinsel ilişki sırasında nelerden hoşlandıklarını kadınlara sormaktan çekinebilirler. Her erkek seks konusunda uzman olduğuna inanmak ister ve kadın da eşinin ne yapması gerektiğini bildiğinden emin olmayı tercih eder. Nelerden hoşlandığını açıklamaktan çekinmesinin nedeni ise, cinsel ilişkinin belirli bir formül gibi değil de, birlikte keşfedilmesi gereken bir yaşantı olmasını istemesindendir.

Her kadın açıklamasa bile, karşısındaki erkeğin kendisini sevdiği takdirde ne yapması gerektiğini bildiğine inanır. Gerçi bu duygular romantik fantezileri beslemek için yararlıdır ama harika bir cinsel yaşamı sağlamaz. Ayrıca kadınlar isteklerini açıkladıkları zaman, eşlerinin farklı bir yargıya varacağını ya da istenilenleri yapmayacaklarından korkarlar. Çok çeşitli nedenlerden dolayı, ne yapması gerektiğini erkeklere açıklamak, seksin romantikliğini azaltır.

.....
Her kadın açıklamasa bile karşısındaki erkeğin kendisini sevdiği takdirde ne yapması gerektiğini bildiğine inanır. Gerçi bu duygular romantik fantezileri beslemek için yararlıdır ama harika bir cinsel yaşam sağlamaz.
.....

Seks konusundaki kitapların çoğu eşlerin hoşlanıp hoşlanmadıkları noktaları oturup konuşmaları gerektiğini sık sık vurgular ama nedense insanlar bunu yapmaz. Toplumumuz genellikle seks konusunda konuşmaktan çekinir ve ancak işler yürümediği zaman bu konuyu açar. Eşlerden biri cinsel yaşamından mutlu olmadığına bu konuya değinir ama artık karşı taraf söylenenleri dinlemeyecek konuma gelmiştir. Eğlenceli bir deneyimden söz etmek yerine, söylenenler eleştirme ya da suçlama gibi gelir ona.

Özellikle erkekler bu konuda çok hassastır. Bir kadın onlara nelerden hoşlanıp nelerden hoşlanmadığını söylediği zaman, "Sen yeterince iyi değilsin. Başka erkekler bunu biliyor ama niçin sen bilmiyorsun? Senin eksikliğin nedir?" dediğini varsayarlar.

Ayrıca erkeklerin cinsellik konusunda her şeyi bildiklerine inanıldığı için, kadının nelerden hoşlandığını açıkça soramazlar ve bunları keşfetmek için zaman harcamazlar. Nasıl kadınlar bazen eşlerini mutlu etmek için doyuma ulaşmış gibi davranırlarsa, erkekler de onları mutlu etmek için her şeyi biliyormuş gibi davranmak zorunda olduklarını hissederler. Çoğu erkek seks konusunda konuşmayı ister ama hiçbir şey bilmiyormuş gibi görünmekten çekindiği için nasıl konuşacağını bilemez.

.....
Nasıl kadınlar bazen eşlerini mutlu etmek için doyuma ulaşmış gibi davranırlarsa, erkekler de onları mutlu etmek için her şeyi biliyormuş gibi davranmak zorunda olduklarını hissederler.
.....

Seks Üzerinde Kolay Konuşmanın Yolları

İletişimsizliği yenmenin bir yolu, seks konusundaki kitapları beraberce okuyup tartışmaktır. Eğer eşiniz hatalı davrandığı için

suçlandığı duygusuna kapılıyorsa böylesi konuşmaktan çok daha kolay olacaktır. Hoşunuza giden bir şey kulağınıza çalınınca içtenlikle 'hımmm' demeniz eşinize gereken ipucunu verecektir.

Seks konusunda ne kadar bilgili olursak olalım, kadınlarla erkeklerin arasındaki farklılıkları anlamak, yeni bir boyut kazanacaktır. Bu farklılıkları anladığımız zaman eşlerimize gereksinim duydukları her şeyi verebiliriz. Bazen seks konusunda konuşurken, dinleyicilerin alkışladıklarına ya da sözlerimin kendi açılarından doğru olduğunu eşlerine işaret ettiklerine tanık oluyorum. Kadınların daha içtenlikle alkışlamaları bazen erkekleri şaşırttığı gibi, erkeklerin de aynı davranışı eşlerini şaşkınlığa düşürüyor. Diğer kadınların çoğu gibi kendi karısı da alkışladığı zaman bir erkek bunu kişisel olarak almıyor ve ayrıca karısının hoşlandığı için alkışladığını düşünüp kendisinden şikâyetçi olduğu duygusuna kapılmıyor. Tepkilerini eşleri kolayca izleyebildikleri için de kadınlar onlarla doğrudan doğruya konuşmak zorunda kalmıyor.

Her iki tarafı da ürkütmeyen bir biçimde bilgilendikleri zaman, daha önceden cinsel ilişkiden tümüyle vazgeçmiş olan çiftler bile birdenbire harika bir seks yaşamına başlayabiliyor. Aralarındaki farkları bu yöntemle öğrenen kadınlar ve erkekler, bunları daha kolayca anımsıyor ve hem kendileri, hem de eşleri için harika bir ilişki yaratmak için gereken her şeyi yapabiliyorlar.

Her Kadın Farklıdır

Fark yalnızca erkeklerle kadınların arasında değildir; her kadın bir diğerinden farklıdır. Bir kadının gerçekten neleri gereksindiğini erkeğin kolayca anlayabilmesi için, bazı noktaların aydınlatılması büyük ve kalıcı bir değişiklik yaratacaktır. Her kadının farklı olduğu yetmiyormuş gibi, durumu biraz daha karıştırmak için, zaman içinde değişebilir, sonra tekrar eskisi gibi ola-

bilir. Genel tekniklerin ve yaklaşımların bir kitapta ya da bir seminerde anlatılması kolaydır ama eşinizin tercihleri yalnızca kendisine özgüdür.

**Her kadın farklıdır. Bir kadının gerçekten neleri
gereksindiğini erkeğin kolayca anlayabilmesi için, bazı
noktaların aydınlatılması büyük ve kalıcı bir değişiklik
yaratacaktır.**

Örneğin, Sam için bir kadının klitorisine dokunmak sinama yanılma yoluyla yapılan bir işti. Eğer kadın tahrik olursa, doğru yolda olduğunu farkediyordu ama bunu nasıl yaptığını bilmiyordu. Kendinden daha emin olabilmesi için eşi Ellen'den ona bedenini öğretmesini istemesini önerdim. Olağan bir konudan söz edermişçesine konuşmalarının işlerini kolaylaştıracağını da belirttim.

Seksle ilgisi olmayan bir konuda görüşlerini açıklamış gibi Ellen en çok nelerden hoşlandığını anlattı. Söze başlarken biraz utanıyor gibiydi ama Sam bunları öğrenmenin çok yararı olacağına onu inandırdı ve yıllar sonra söylediklerinin her kelimesini anımsıyordu.

Bir kadının nelerden hoşlandığını iyi bilen erkek kendini rahat hisseder. İstenen her şeyi kelimesi kelimesine her seferinde uygulamak zorunda değildir ama eşinin tercihlerini bilmek, ona her defasında yeni bir cinsel deneyim yaratması için özgüven kazandıracaktır. Bazen yeni bir deneme işe yaramazsa, kadının en çok hoşlandığı bir uygulamaya dönebileceğini de bilecektir. Kendinden emin olma duygusu erkeğin seks konusunda rahatlamasına ve daha yaratıcı olmasına yardım edecektir.

**Denenmiş ve hoşlanılan dokunuşlara geri dönebileceğini
bilen bir erkek daima yeni deneyimlere girmeye hazır
olacaktır.**

Aşk Kitabı

Sorusuna karşılık Ellen, "Benimle sevişme konusundaki aşk kitabını mı okumak istiyorsun?" diye sorunca Sam gülümseyerek onayladı.

Öncelikle Ellen bedeninin hangi noktalarına ne şekilde dokunulmasından zevk aldığını anlattı ve Sam'in isteği üzerine hasta muayene eden bir doktor gibi kendi bedeni üzerinde hoşlandığı noktaları işaret etti. Sonra Sam aynı hareketleri dikkatle yineleyerek aklına yerleştirdi ve bir ayna yardımıyla hareketlerini doğru yapıp yapmadığını kontrol etti. Daha sonra cinsel ilişkiye girdiklerinde Ellen'in tepkileri Sam'in dersini iyi öğrendiğini kanıtlıyordu.

Ellen'in bedenini iyice tanımış olan Sam'in artık hata yapması neredeyse olanaksız olduğu için özlenen zevki her seferinde verebileceği kesindi.

Bu yöntemle harika bir cinsel yaşama kavuştuktan sonra Ellen'e arasıra en fazla neden hoşlandığını sormasını Sam'e önerdim. Tabii Ellen'e de bu soruya eleştirmeyen bir yaklaşımla yanıt vermesi gerektiğini hatırlattım.

Eğer Sam'in sorduğu soru Ellen'in hoşuna gitmiyorsa, bunu ayrıntılı olarak açıklamak yerine karşısındakini kırmadan nasıl anlatması gerektiğini düşünürmüş gibi bir süre duraklamasını söyledim. Kibarca verilen olumsuz bir yanıt dinleyeni daha az kıracaktır. Hatta bazen pek de içten olmayan bir biçimde, "İyi sayılırdı," ya da "İyiydi," gibi yanıtlar verebilirdi. Sam de böylece işlerin pek yolunda gitmediğini açıkça anlayabilecekti. Eğer gerçekten hiç hoşuna gitmiyorsa, "Ben bundan pek hoşlanmıyorum," yanıtını da verebilirdi. Sam'i kırmadan, gücendirmeden konuyu sonuçlandırabildiği için, daha sonra başka sorular sormasına da açık kapı bırakıyordu.

Arasıra Ellen'in nelerden hoşlandığını sorarak Sam onunla yeni deneyimlere girmeye hazırlanıyor ve bu konudaki zevkinin

değişen yönünü izleyebiliyordu. Aynı şekilde Ellen de çok hoşuna giden bir davranışta bulunduğu zaman Sam bunu açıkça belirtiyordu.

Seks Konusunda Ne Zaman Konuşmalı

Cinsel ilişki sırasında neler istediğini bir kadına sormak hiç de romantik bir davranış değildir. Bu konuda konuşmanın en iyi zamanı ya ilişki sonrası ya da ilişkinin gündemde olmadığı herhangi bir zamandır. Cinsel ilişki sırasında bir kadın gereksinimlerini düşünmek yerine, duygularının gitgide yoğunlaşarak doruğa çıktığını hissetmek ister. Bir kadının neler istediğini öğrenmek için tepkilerine dikkat etmek en kolay yoldur. Kadının hoşlandığını dile getirmesini erkek duymak ister ve böylelikle onu nelerin mutlu ettiğini öğrenebilir. Ayrıca duygularını belirtirken kadın da seksten daha fazla zevk alabilir.

Daha dolaysız bir yanıt almanın yolu ise özellikle keyifli bir ilişkiden sonra açıkça sormaktır. Okumakta olduğunuz bir kitapta geçen bir konuya ya da herhangi bir filmdeki bir sahneye değinerek sormak da iyi bir yöntemdir.

Bu konuşma hiçbir zaman ders anlatır gibi olmamalıdır. Örneğin, bir erkek not alıp sonra da, "Yani önce şunu yapmamı, sonra bunu ve daha sonra da..." gibi sözlerle karşılık vermeme-lidir.

Bu yaklaşım bir kadın için çok mekaniktir ve cinsel ilişkiye girdiği zaman her kadın erkeğin belirli bir formülü izlemek yerine, içinden geldiği gibi davranıp duygularını dile getirmesini yeğler.

Seks Sırasında Sıcak ve Soğuk Yanıt Vermek

Cinsel bilgilendirme açısından erkekler son derece duyarlıdır. Kadının öneri ya da isteklerini duyan bir erkek çoğunlukla

eleştirildiği ya da hatalarının düzeltildiği duygusuna kapılır ve çoğu erkek bu duyguyla başa çıkamaz.

"Sıcak" ya da "soğuk" mesajlar vermek eşinize çok yardımcı olacaktır. Herhalde çocukluğunuzda saklanan bir eşyayı arayan kişiye sıcak/soğuk diye yol gösterilen oyunu oynamışsınızdır. Nerede olduğunu açıkça belirtmeden bulmasına ancak böyle yardım edebildiniz.

Eşyaya yaklaştığı zaman 'sıcak', uzaklaştığı zamansa 'soğuk' diyerek yönünü saptamasına yardım ettiğiniz gibi, seks sırasında da böyle yapabilirsiniz.

Bu yanıtlar aslında çok önemlidir. Eşinizin gözlerinin bağlı olduğunu ve yolunu bulmak için sizin mesajlarınızı gereksindiğini düşünün. Her dokunuşunun sıcak mı soğuk mu olduğunu bilmek isteyecektir. Kadının bedenini öğrenmesi için bu bilgiler ona gereklidir.

Bazen kadınlar iyice gevşeyip hiç ses çıkarmadan benliklerini saran huzurun keyfini yaşayabilirler ama bu durum erkeklerin aklını karıştırır, çünkü tepki alamayınca kadını istediği biçimde tahrik edemediklerini düşünürler. Bu duruma açıklık getirmek için kadın sessiz huzurdan keyif aldığını dile getirmelidir. "Bana sarılman çok hoşuma gidiyor" ya da "Kıpırdamadan yatıp bana dokunmanı hissetmekten hoşlanıyorum" gibi sözler ya da yalnızca "Hımmm çok hoş" demek bile yeterli olacaktır. Erkeğin yaptıklarını sürdürmesi için gerekli olan sabır ve anlayışı böylece sağlamış olacaktır.

Olumlu Yönlendirme

Erkeğin herhangi bir hareketi kadına rahatsızlık veriyorsa ya da yapılmasını istemiyorsa, uygulanacak en iyi yöntem, onu daha fazla zevk verecek bir yöne çevirmektir. Tıpkı diğer ileri ilişki becerileri gibi, erkeğe yardımcı olacak en etkili yaklaşım hatalarının üzerinde yoğunlaşmak yerine başarılı olmasına yar-

dım etmektir. Örneğin, kadın eşinin elinin yerini değiştirip böyle-sinden daha çok hoşlandığını gösterince, erkek bu mesajı hemen algılayacaktır. Yine de kadın bir şeyler söylemek isterse, "Bundan hoşlanmadım" yerine "Böylesi daha çok hoşuma gidiyor" demelidir.

Olumsuz Tepkiler

Erkeklerin bu konudaki duyarlılığını anlamayan bir kadın bazı sözlerle istemeden eşini kendinden uzaklaştırabilir :

1. "Doğru yapmıyorsun."
2. "Bundan hoşlanmıyorum."
3. "Uff! Canım yandı!"
4. "Bana öyle dokunma."
5. "Beni gıdıklıyorsun."
6. "Hayır öyle değil."
7. "Henüz değil."
8. "Orası değil."
9. "Hazır değilim."
10. "Ne yapıyorsun sen?"

Bu biçimdeki tepkiler bir erkeğin ilgisini anında yitirmesine neden olur. Bir dakika önce sekse ilgi duyarken, bir an sonra tümüyle bundan uzaklaşabilir.

Erkek Niçin İlgisini Yitirir

Seks sırasında bir erkeğin amacı eşini mutlu etmektir ve özellikle bu durumda olumsuz tepkilere karşı çok fazla duyarlıdır. Bir hata yaptığı zaman eleştirildiğini hissedince, kadının yapabileceği tek şey, eşinin duygularının incindiğini kabul etmek

ve bir kez daha tahrik olabilmesi için biraz zamana ihtiyaç olduğunu anlamaktır.

**Bir erkeğin olumsuz tepkilere en fazla duyarlı olduğu an,
eşini mutlu etmeye çabaladığı zamandır.**

Bir kadının eşini istemeden nasıl kırabileceğini bir örnekle anlatalım. Jake'le sevişirken Annie sürekli olarak, "Hayır öyle değil", "Bundan hoşlanmıyorum" ve "Gıdıklanıyorum" gibi sözler söylüyordu ve birdenbire Jake durakladı. Bir an içinde tüm duygularını ve Annie'ye olan ilgisini yitirivermişti.

"Ne oldu?" diye sordu Annie.

Yanıt yok.

Birkaç dakika sonra Annie sorusunu yineledi. "Seninle sevişmiyor muyduk?"

"Evet."

"Peki devam etmeyecek miyiz?"

"Hayır," dedi Jake ve arkasını dönüp uykuya daldı.

Onlarla yaptığım görüşme sırasında olup biteni Annie ile tartışmasını Jake'e önerdim. "Seks sırasında sanırım bazı laflara karşı fazla duyarlıyım," dedi Jake eşine. "Hoşlanmadığını söylemen yerine, elimin yerini değiştirmeni yeğlerim. Seni gıdıklıyorsam, elimi o noktadan çek ama eğer ben çok ciddi davranıyorsam, gülmemeye çalış. Parmaklarım seni gıdıklıyorsa, elimin üstüne biraz bastırıp dokunuşumu sertleştirerek gıdıklamamamı sağlayabilirsin."

Annie'nin bu sözleri rahatlıkla kabul etmesi Jake'yi çok şaşırttı, sonra da mutlu etti. Daha sonraları Annie ağzından olumsuz bir şeyler kaçırdığında da Jake üstünde durmamak için elinden geleni yaptı.

Eğer bir erkeğin ilgisi geçici olarak kaybolmuşsa ve her şey yolunda gidiyormuşçasına davranıyorsa, kısa bir süre sonra her şey yoluna girecektir. O noktada durup niçin ilgisini yitirdiğini

tartışmak genellikle tekrar tahrik olması için geçerli bir yol olmayacaktır.

Eğer bir erkeğin ilgisi geçici olarak kaybolmuşsa ve her şey yolunda gidiyormuşçasına davranıyorsa, kısa bir süre sonra her şey yoluna girecektir.

Cümleler Yerine Sesler

Seks sırasında bir kadının tepki vermesinin en iyi biçimi tam cümleler kullanmak yerine kısacık sesler çıkarmaktır. Uzun bir cümle bazen erkeğin ilgisini yitirmesine neden olur. Ayrıca düzgün konuşmak kadının henüz duyuları yerine beyniyle hareket ettiğini ve kendini tümüyle sevişmeye bırakmadığını da gösterir.

Bazen kadınlar bir romanda okudukları gibi, "Bana dokunduğa, seni daha fazla hissetmek istiyorum" gibi şeyler söylemek isterler. Erkeklerse bu sözlerin duygularını yansıtmadığını hissederler. Bu nedenle upuzun cümleler kurmak yerine doğrudan doğruya duygularını yansıtacak biçimde "ahhh" ya da "ohhh" gibi sesler çıkarmak daha doğru olacaktır. Erkeğin dokunuşlarına bir kadının vereceği tepki, gereksindiği yanıtı almasına yardımcı olacaktır.

Erkeğin dokunuşlarına bir kadının vereceği tepki, gereksindiği yanıtı almasına yardımcı olacaktır.

Eğer bir kadın uzun cümleler kuruyorsa belki de bunları eşinin kendisine söylemesinden zevk alıyordur. Bir erkeğin seks arzusunun doruğuna eriştiği halde rahatça konuşabilmesi aslında kadınları çok etkiler.

Ne var ki, çoğu erkek tahrik olmayı sürdürürken sessiz kalmayı yeğler. Düzgün cümlelerle konuşma yeteneği olduğu halde bunu yapmaz, eşinin de böyle konuşmasından hoşlanmaz ve sonuç olarak da bu tür cümlelerin onun hoşuna gidebileceğini farketmez.

Oysa böyle düzgün cümleler kurarak konuşması, kadının seks isteğini arttırdığı gibi, özgüvenini de yükselteceği için kendi bedenini sevmesini sağlayacaktır.

Baştan Çıkarıcı Yirmi Cümle

Eğer gerçek duygularını yansıtıyorsa, eşini daha fazla mutlu etmek için erkeğin kullanabileceği bazı cümleler vardır. Ama bu sözleri yalnızca kadını tahrik etmek için kullanmamalıdır. Gerçekten içinden geliyorsa söylenmesi çok önemlidir. Aşağıda yirmi cümlelik bir liste hazırladık.

1. "Ne kadar güzelsin."
2. "Sen düşlerimin gerçeğe dönüşmüşsün."
3. "Seni çok seviyorum."
4. "Seninle yaşamımı paylaşmak istiyorum."
5. "Beni tahrik ediyorsun."
6. "Göğüslerin beni heyecanlandırıyor."
7. "Yumuşak tenine dokunmayı seviyorum."
8. "Seni kollarıma almayı çok seviyorum."
9. "Göğüslerin hoşuma gidiyor."
10. "Bacakların çok güzel."
11. "Göğüslerin harika."
12. "Dudakların çok güzel."
13. "Sen harikasın."
14. "Çok ateşlisin."
15. "Çok tatlısın."
16. "Çok harikasın."

17. "Ben seninim."
18. "Yalnızca seni seviyorum."
19. "Seninle sevişmeyi seviyorum."
20. "Seni özlüyorum."

Özellikle kulağına fısıldandığı zaman bu sözler kadının duygularının daha da yoğunlaşmasını sağlayacaktır. Neredeyse tüm dergilerin mükemmel vücutlara sahip kadınlardan söz ettiği bu dönemde bir kadının bedeninin eşi tarafından arzulandır biçimde olduğuna inanması oldukça güçtür.

Seminerlerde bu listeyi her saydığım da kadınlardan alkış alıyorum. Özellikle göğüslerinden söz edince çılgınca alkışlıyorlar beni. Bu gibi sözlerin sık sık yinelenmesinden kadınların ne kadar hoşlandığını erkekler pek farketmiyor. Belki eşlerinin göğüslerine dokunurken ne kadar güzel olduğunu düşünüyorlar ama onların bunu duymak istediğini bilmiyorlar ve dokunmalarının yeterli olacağına inanıyorlar.

İç çamaşırı satan bir mağazanın müdürü bana bir öykü anlatmıştı. Altmış yaşın üzerindeki kadınlardan oluşan bir grup alışveriş yaparken, içlerinden biri son derece iç gıcıklayıcı bir geceliği denemek istemiş. Ötekiler bunu asla giyemeyeceğini söylemişler kendisine. Kadın büyük bir özgüvenle, "Odadaki tek çıplak kadın siz olursanız, eşinizin gözünde değerinizi milyonlarca dolar eder," demiş. Bu sözler çoğu kadının pek farkında olmadığı bir yorumu dile getirmektedir. Bir erkek eşini ne kadar çok severse, vücudunu da o denli çok beğenir. Sevişirken bacaklarının kalınlığı aklına bile gelmez.

Odadaki tek çıplak kadın siz olursanız, eşinizin gözünde değerinizi milyonlarca dolar eder.

Erkekler Öteki Kadınlara Bakınca

On numara olarak nitelendirilecek vücuda sahip bir kadın odaya girince erkeklerin tümü sanki transa girmiş gibi gözleriyle onu izler; aynı ortamda bulunan kadınların tümüyle benzer niteliklere sahip bedenleri olmadığını düşünmeye başlar ve tabii bu durum bir kadının kendi hakkında yarattığı imgeyi sarsar. Buna karşılık aynı kadın kollarının arasında yatarken erkeğin düzgün cümlelerle onu beğendiğini söylemesi kadını tahrik ettiği gibi, kendi bedeni hakkında daha olumlu düşünmesini sağlar ve kendisini böylesine seven bir erkeğe şükran duyar.

On numara olarak nitelendirilecek vücuda sahip bir kadın odaya girince erkeklerin tümü sanki transa girmiş gibi gözleriyle onu izler; aynı ortamda bulunan kadınların tümüyle benzer niteliklere sahip bedenleri olmadığını düşünmeye başlar ve tabii bu durum bir kadının kendi hakkında yarattığı imgeyi sarsar.

On numara bir kadına bakan bir erkeğin, kendisine âşık olduğu zaman, medya bedenine kaç numara verirse versin hayran olabileceğine kadınların çoğu içgüdüsel olarak inanamaz. Bir erkek bir kadını seviyor ve ilişkilerinde kadın ona dişiliğini belli edecek biçimde davranıyorsa, erkeği çeken yalnızca bedeni değildir. Kadın erkeğe ne denli çekici geliyorsa, bedenini de o kadar çok beğenecektir. Yalnızca fiziksel çekicilik üzerine kurulan bir ilişki uzun süreli olmaz. Genellikle bu tip bir ilişki tıpkı bir kibrit alevi gibi çabucak söner.

Erkekler Görsel Çekiciliğe Kapılır

Erkeklerin öncelikle bir kadına görsel olarak ilgi duyduklarını kadınların anlaması önemli bir noktadır. Bir erkek çok güzel

bir kadınla karşılaşınca içgüdüsel olarak vücuduna bakmak ister. Yakışıklı bir erkekle karşılaşan bir kadın ise onu daha yakından tanımak isterken bunun nedeni yalnızca fiziksel yakışıklılığı değildir. Aklına gelen ilk düşünce erkeğin bedeni olmaz.

Bir erkeğin öncelikle fiziksel açıdan ilgi duyması kadının onu yanlış anlamasına ve kişisel derinliği olmayan biri olarak görmesine yol açar. Aslında erkeğin de onu daha iyi tanımak istediğini ama öncelikle ilgisinin bedeni üzerinde yoğunlaştığını farketmesi zordur.

İlk karşılaşmalarda erkeklerin, kadınların dış görünüşleriyle ilgilenmelerine karşılık, kadınlar daha çok onların kişiliklerini tanımakla ilgilenirler. Aralarındaki ilişki geliştikçe erkeğin de kadının kişiliğine duyduğu ilgi artar. Buna karşılık kadın da zaman içinde erkeğin kişiliği kadar bedenini de çekici bulmaya başlar.

Bir ilişkinin başlangıcında erkeklerin çoğu eşlerinin bedeninden tümüyle tatmin olduklarından emin değildirler. Ancak zaman içinde onu daha iyi tanıyıp sevdikçe, fiziksel çekiciliğinin kendi gözlerinde arttığını göreceklidir. Medyanın kadın güzelliği konusunda ortaya koyduğu standartlara inanmaları çok doğaldır ve çoğu zaman eşlerini dergi ya da ekranda gördükleri kadınlarla kıyaslarlar. Ne var ki, eşlerine olan sevgileri arttıkça, medyanın yarattığı büyü bozulur ve onların güzelliklerinin değerini daha iyi anlamaya başlarlar.

Böyle zamanlarda özellikle sevişirken, güzelliği konusunda kadının kulağına tatlı sözcükler fısıldamaları kadının özgüvenini arttıracak ve her ikisinin de medyanın etkisinden kurtulmasını sağlayacaktır.

Basit Bir Çözüm

Erkeklerin niçin görsel olarak ilgi duyduklarını anlamadığı sürece her kadın, eşi bir başkasına baktığı zaman kendi çekicili-

ğini yitirdiğini düşünecek ve ondan uzaklaşmaya başlayacaktır. Bu sorunun çözümü aslında çok basittir.

Erkeklerin doğal olarak görsel ilgi duyduklarını ve başka kadınlara beğeniyle baktıklarını kadınların kabul etmesi gerekir. Bir gün Bonnie'yle birlikte, orta yaşlı bir çiftle birlikte asansördeydik ve on dokuz yaşında ip gibi bir bikini giymiş genç bir manken aramıza katıldı. Bu kez kadınların bile gözlerini ondan ayırması oldukça zordu. Asansörden çıkınca yaşlı kadın kocasına döndü. "George bakmak tamam ama ağzının suyu akmasın!"

.....
Erkeklerin doğal olarak görsel ilgi duyduklarını ve başka kadınlara beğeniyle baktıklarını kadınların kabul etmesi gerekir. Erkek de bu bakışı uygunsuz bir biçimde yapmamalıdır.
.....

Eşinizin duygularına karşı anlayışlı ve duyarlı olmak, karınızı incitmeyecek şekilde bakmak bir çözüm yoludur. Gözüme hoş görünen bir kadına baktığım zaman özellikle karımı düşünerek ona döner ve özel bir ilgi gösteririm. Bu benim ona şöyle deyiş biçimimdir: "Evet o güzel bir kadındı. Ve ben güzel kadınlardan hoşlanırım. Ve senin kadar güzel bir kadınla evli olduğum için çok şanslıyım. Yalnızca seninle beraber olmak istiyorum."

Eşıme sevgiyle bakmam gerçekten onunla birlikte olmak istediğim konusunda güvence vermem için yeterlidir. Böyle davranınca da eşim benden uzaklaşacağı yerde, biraz daha yakınlaşır.

Zaman, Zaman ve Daha Fazla Zaman

Eğer güvenin artmasını ve tutkunun kalıcı olmasını istiyorsak, seks konusuna daha fazla zaman ayırmamız gerekir. Bir

erkeğin doyumuna ulaşabilmesi için yalnızca birkaç dakika tahrik olması yeterliyken, bir kadın için bu süre genel olarak çok daha uzundur. Bu noktayı algılayınca bir erkek eşinin çok daha uzun sürede uyarılacağını ve doyumuna ulaşacağını bilse de, doğru hareketleri yapmakta olduğuna güvenebilir.

Kadınlarla erkekler arasındaki en büyük cinsel farklılıklardan biri zamanlamadır. Biyolojik açıdan bir erkek tıpkı bir meşale gibi kısa sürede alevlenmek üzere yaratılmışken, bir kadın daha yavaş ve gitgide artan bir biçimde tahrik olmak üzere yaratılmıştır.

Ne Kadar Zaman

Tıpkı bir kutu birayı sallayıp kapağını açar gibi, bir erkeğin de doyumuna ulaşabilmek için iki ya da üç dakikaya gereksinimi vardır. Buna karşılık bir kadın için bu süre en az on kat daha uzundur; yaklaşık yirmi, otuz dakika doyumuna giden yolda uyarılması gerekir.

Eğer bir erkek eşinin doyumuna ulaşmasını istiyorsa, kendisi için gerekli olan iki, üç dakikanın yanına bir sıfır ekleyerek süreyi hesaplamalıdır.

.....
**Eğer bir erkek eşinin doyumuna ulaşmasını istiyorsa,
kendisi için gerekli olan iki, üç dakikanın yanına bir sıfır
ekleyerek süreyi hesaplamalıdır.**
.....

Çoğunlukla birkaç dakika içinde doyumuna ulaşan erkek eşinin de aynı noktaya vardığını varsayarak tatmin olduğunu düşünür. "Nasıldı?" sorusuna çoğu zaman kadın, "Daha başlamamıştım bile," yanıtını verebilir.

Duygusal Doyuma Karşılık Cinsel Doyum

Cinsel ilişki kendisinde harika duygular uyandırdığı için bir erkek eşinin de aynı şekilde hissetmediğine inanamaz. Karısı ona doyuma ulaşamadığını söyleyince bir anda akli karışır ya da düşkünlüğüne uğrar. Eşinin kendisine oranla en az on kat daha uzun süreyi gereksindiğini anlamadıkça, onu tahrik etmek konusunda güçsüz olduğunu düşünecektir.

Kadın sevişme sırasında zevk aldığını belirten sesler çıkarıyor olabilir; ama bu, gereksindiği uyarılmayı buluyor anlamına gelmez her zaman. Çoğu kez erkeğin aldığı zevkin kendine verdiği duygusal tatmini açığa vuruyordur. Her ne kadar ona zevk vermekten keyif alıyorsa da, duygusal açıdan tatmin olması cinsel açıdan gereken uyarılmayı sağlayamaz. Eğer onun da doyuma ulaşması amaçlanmışsa belirli bir dokunuşa ve süreye kesinlikle ihtiyaç vardır.

**Duygusal açıdan tatmin yeterli değildir. Eğer kadının da
doyuma ulaşması isteniyorsa, daha fazla zamana ihtiyaç
vardır.**

Emlak komisyoncuları arasında bir binanın değerini açıklamak için kullanılan bir deyim vardır: "Mevki, mevki, mevki." Bunu seks konusuna, "Zaman, zaman zaman," olarak uyarlayabiliriz.

Gereksinim duyduğu süre kendisine tanındığı zaman bir kadın aradığı tatmine ulaşabileceğinden emin olur. Bir erkek en önemli noktanın neler yapması değil, ne kadar süreyle bunları yapması gerektiğini anladığı zaman, kendine güveni de artacaktır. Üstelik eşi düzenli olarak doyuma ulaştığında erkeğin kendine güveni de aynı oranda yükselecektir. Eğer eşi her seferinde doyuma ulaşamıyorsa, endişelenmeye başlayacaktır. Bundan sonraki bölümde, bir kadının bazen orgazm olmadan da nasıl doyuma ulaşabileceği konusuna değineceğiz.

Beşinci Bölüm

KADINLAR AY GİBİ, ERKEKLER GÜNEŞ GİBİDİR

Cinsel yaşamlarında kadınlar tıpkı ayın büyüüp küçülmesi gibi değişim gösterirler. Bazen eşleri ne denli yetenekli olursa olsun, doyuma ulaşamazlar, hatta ulaşmayı istemezler. İki cinsin arasındaki bu farkı erkeklerin anlaması çok önemlidir.

Ortalama yaklaşık yirmi sekiz gün süren cinsel döngü sürecinde kadının bedeni bazen doyuma ulaşmak için tümüyle hazır olur, bazen de yalnızca erkeğe yakınlaşmak yeterlidir. İkinci dönemde cinsel ilişkiye girebilir ama bedeni doyuma ulaşmak konusuna ilgi göstermez.

.....
**Kadınların bedeni bazen gerçekten doyuma ulaşmak için
hazırdır ve bunu ister, bazen de eşine yakın olmak, ona
sarılmak yeterli olur.**
.....

Bu nedenle kadının cinsel döngüsünü ayın yarım ay, dölun-ay ve yeniay dönemlerine benzetebiliriz. Her dönemde ve yine her dönemin arasındaki kısa dönemlerde cinsel arzuları farklı olacaktır. Ayrıca kadının hangi dönemi geçirdiğini önceden tahmin etmek de olanaksızdır. Hatta her ay bu döngünün süresi bile değişebilir.

Erkekler cinsel açıdan ayın hareketlerine benzemedikleri için, bu farklılığı içgüdüsel olarak algılamaları olanaksızdır. Erkekleri daha çok güneşe benzetebiliriz. Her sabah büyük bir gülüşle parlamaya başlarlar!

Bir erkek tahrik olduğu zaman bedeni boşalma gereksinimi duyar, doyuma ulaşmak ister ve genellikle bunu başarır. Tam tersine tahrik olup da boşalamadığı zaman yalnızca duygusal açıdan tatminsizliğe uğramakla kalmayıp fiziksel rahatsızlık da hisseder. Bu nedenle eşinin her cinsel ilişkide doyuma ulaşmak istememesi ya da gerek duymaması bir erkeği hayrete düşürür. Ne var ki, kadın seksin yarattığı yakınlıktan keyif almasına karşın doyum noktasına varmak istemeyebilir. Bu durumda da erkek yanlış bir duyguya kapılıp bir terslik olduğunu düşünmeye başlar.

Cinsel Açıdan Başarıyı Erkekler Nasıl Ölçer

Erkeklerin bu konudaki başarılarının ölçütü eşlerinin doyuma ulaşmasıdır. Eğer eşleri doyuma ulaşmazsa, saatlerce suratlarını asıp oturabilirler. Sonuçta da kadınlar istemedikleri halde kendilerini cinsel ilişkiye girmek zorunda hissederler ve sırf eşlerini mutlu edebilmek için zevk alma ve doyuma ulaşma taklidi yaparlar.

Kadınların üzerindeki bu baskı çoğu zaman seks ilişkisinin doyurucu olmasını engellediği gibi, bedenlerinin doğal gereksinimlerinin akışını da kontrol altında tutmalarını güçleştirir. Eğer her seferinde aynı ölçüde yanıt vermek zorunda bırakılırsa, bir kadın asla gevşeyemez ve cinselliğin kendisini doğal olarak neye götürebileceğini keşfedemez.

Kadınların üzerindeki doyuma ulaşma baskısı, cinselliğin onları tatmin etmesini engeller.

Bir kez orgazm taklidi yapmaya kendini zorunlu hissettikten sonra, bir kadının gerçekten doyuma ulaşması engellenmiş olur. Medyanın "seks ilahesi" olarak tanımladığı kadınların çoğunun kişisel ilişkilerinde cinsel doyuma ulaşmadıkları bilinen bir gerçektir. Ayrıca fahişeler de seks ilişkisinden zevk alıyormuş ve doyuma ulaşıyormuş gibi davranırlar ama çoğunlukla gerçek doyuma ulaşamazlar.

Bedenleri üzerindeki bu baskı yüzünden, gerçekten doyuma ulaşmaya gereksinim duydukları zaman bile bunu başaramamaları olağandır. Harika seks yaşamının öncelik taşıyan koşullarından biri, kadınların herhangi bir biçimde baskı altında olduklarını hissetmemeleridir. Bunu başarmak için de kadınlarla erkeklerin arasındaki farklılığı iyice anlamak gerekir.

Harika bir seks yaşamının anlamı, bazı cinsel ilişkilerin asla unutulmayacak muhteşem anılar bırakması, bazılarının pek o kadar şiddetli olmadığı halde her iki tarafa da istediklerini elde etme şansı vermesidir. Erkek arzuladığı gibi doyuma ulaşırken, kadın da cinsel doyumu istemiyorsa bile aradığı fiziksel yakınlığı bulmuş olacaktır.

Unutulmaz Anılar

Bir gece uyumak için soyunurken, yine uyumaya hazırlanan karıma baktım ve birdenbire sevişme olasılığını düşünmeye başladım.

"Bu sabah sevişmiş miydik?" diye sordum.

Gülümseyerek yanıtladı. "Evet, gerçekten unutulmaz gibiydi, değil mi?"

Gülmeye başladım.

Aramızda geçen bu konuşma sıradan ve unutulmaz seks ilişkilerinin farkını bana göstermişti. Harika bir seks yaşamı bunların ikisini de kapsıyordu.

Bazen unutulmaz bir ilişki yaşamak için gerekli olan yeteneğe kişiler sahip olsa da, bunları kullanmayı unutup, alışlagelmiş düzenli bir seks yaşamına geçivermek çok kolaydır. Özellikle erkekler unutulmaz ilişkileri nasıl yarattıklarını kolayca unutuverirler. Bunun nedeni artık ilgi göstermemeleri değil, kadınlar için neyin önemli olduğunu akıllarından çıkarıvermeleridir.

Erkekler kısa sürede başarıyı yakalamak üzere koşullandırılmışlardır. Örneğin, yirmi dakikalık bir önsevişme yeterli olurken, bilinçaltından gelen bir dürtü, "Bakalım on dakika sürerse aynı etkiyi yaratır mı?" diye yüzeye çıkar. Ve anında eşlerinin daha uzun süreye gereksinimleri olduğunu unutuverirler.

Erkekler Niçin Unutur

Harika bir seks yaşamının anlamı, her seferinde havai fişekleri hissetmeniz değildir ama eşinizin farklı gereksinimlerinin farkına varma konusunda ısrarlı davranmanızı gerektirir. İdeal olanı her seferinde hem erkeğin, hem de kadının ihtiyaç duyduklarına ulaşmalarını sağlamaktır.

Çoğunlukla erkekler bir kadının cinsel açıdan tatmin olabilmesi için neleri gereksindiğini unutmaya yatkındırlar. Beraberliğin başlangıcında, eşlerinin nelerden hoşlandığını bilmedikleri için ağır ağır ilerlerler ama bir kez düzenli seks yaşamına adım attıktan sonra, önceki ağır ve çekingen dokunuşlarının eşlerini son derece tahrik ettiğini farketmezler. Bu farklılıkları okusalar bile bireysel olarak böyle bir deneyimi yaşamadıkları için, kapıldıkları heyecan fırtınası arasında kolayca unutuverirler.

.....
Düzenli bir seks yaşamına başladıktan sonra, erkek başlangıçtaki ağır ve çekingen davranışlarının eşini nedenli tahrik etmiş olduğunu unutuverir.
.....

Doğal olarak kadın da eşinin kendisine artık eskisi kadar ilgi göstermediğini düşünür. Bir erkek eşini çok derinden sevse bile, bunları unutuverir, hatta unuttuğunun da farkında olmaz. Evliliğimizin ilk yılındaki şaşırtıcı bir deneyimi anımsıyorum. Seks konusunda bir konuşma yapıp eve dönerken, Bonnie'ye konuşmamı beğenip beğenmediğini sordum.

"Senin seks üzerine konuşmanı dinlemeyi çok seviyorum. Bu nedenle bütün toplantılara geliyorum. Her şeyi çok açıkça tanımlıyorsun."

Özgüven ve gurur dolu bir sesle sordum. "Harika seks yaşamından söz ediyorum ve bunu gerçekleştiriyorum, değil mi?" Elbette "Oh evet" yanıtını bekliyordum.

Kararsız bir sesle yanıtladı Bonnie. "Şeyy.... bir zamanlar yapardın."

"Yani anlattıklarımı yapmadığımı mı söylemek istiyorsun?"

"Şey... son zamanlarda çok acelen varmış gibi davranıyorsun," diye yanıtladı

"Neyse, bu gece epey vaktimiz olacak."

"Hımmm, iyi bir fikir...."

Ses tonu beni eleştirmedeğini belirttiği için savunmaya geçme gereğini duymadım. O gece harika saatler geçirdik. Bu olayı anlatmamın nedeni, dinleyicilere sürekli olarak harika seks yaşamından söz eden kişi olarak benim bile eşime daha uzun süre tanımak gibi temel bir noktayı untabildiğimi açıklamaktı.

Eğer eşi ona gerekli zamanı tanımıyorsa, yetenekli bir kadının yapması gereken, kısa ve düşünerek seçilmiş sözcüklerle bunu ona anımsatmaktır. Örneğin :

"Harika bir şey... Ne kadar yavaş gitsek, o kadar güzel."

"Kendimize bol vakit ayırabileceğimizden emin olalım."

"Bu gece uzun süren bir deneyim yaşamak istiyorum."

Yukardakiler ve benzeri sözler eleştiri ve kontrol niteliği taşımadığı için erkeği bilgilendirmeye yöneliktir.

Seks İlişisini Unutulmaz Yapan Nedir

İlk seminerlerde kadınlarla erkeklerin unutulmaz anılarını dinlerken, ortak bir temanın oluşmaya başladığını farkettim. Erkekler eşlerinin onlara nasıl karşılık verdiğini anlatıyorlardı. Onları nasıl çılgına çevirdiklerini ve zevkin doruğuna ulaştırdıklarını açıklarken övünüyorlardı.

Buna karşılık kadınlar neler hissettiklerini ve eşlerinin neler yaptığını anlatıyordu. Kadınlar açısından sonuçtan çok, sonuca giden süreç önem taşıyordu. Doyuma ulaşmaları için eşlerinin yaptıklarını gururla anlatıyorlardı. Erkeklerle kadınların anlattıklarının ortak noktaları arasındaki bu fark çok belirgindi.

Bir erkek için seksin unutulmaz olması için, eşinin tatmin olması gerekiyordu. Eşini tatmin etmeyi başardığı zaman kendini mutluluğa ulaşmış hissediyordu.

Erkek açısından seksin unutulmaz olması için, öncelikle eşinin tatmin olması gerekir.

Kadınların açısından da seks deneyimini unutulmaz kılan, yine kendilerinin doyuma ulaşmış olmalarıdır. Elbette eşlerinin de tatmin olmasını isterler ama erkeklerin tatmin olması kadınların aldıkları zevk açısından ilk sırayı oluşturmaz. Doyuma ulaşmak için gerekli olan fiziksel uyarılmayı sağlamaz. Hiçbir kadın, "Seks ilişkimiz harikaydı, çünkü eşim doyuma ulaşmıştı," gibi laflar etmez. Ancak eşi onu tatmin etmeyi başarırsa, seksin harika bir deneyim olduğunu düşünür.

Hem erkeklerin hem de kadınların açısından seksin unutulmaz olabilmesi için kadının tatmin olması gerekir. Şimdiye dek hiçbir erkeğin, "Karım çok zevk aldı ama ben almadım. Yalnızca

kendi zevkini düşündü. Benden faydalandı ve beni yarı yolda bıraktı," diye şikâyet ettiğine tanık olmadım.

Kadının Zevki Erkeğin Zevki Olunca

Duygusal açıdan bir erkek eşine ne kadar fazla bağlanırsa, kadının aldığı zevki o kadar fazla hissedebilir. Fiziksel birleşme aracılığıyla eşinin duygularını ve doyumunu kendisinininkiymiş gibi hisseder.

Eğer kadın gerçekten keyif alıyorsa, erkek bunu sağlayabil-diği için üstün olduğunu hisseder ve duyduğu heyecan biraz daha artar. Eşinin tatmin olması, erkeğin de tatmin ve mutlu ol-masını sağlar. Daha önce de değindiğimiz gibi, erkeğin cinsel açıdan tatmini, kadının ulaştığı zevk ve tatmin düzeyiyle ölçülür. Eğer kadın doyuma ulaşmazsa, erkek yanılgıya düşüp onun tat-min olmadığını düşünür. Ama kadının doyuma ulaşmadan da tatmin olabileceğini öğrenmek bu yanılgıyı ortadan kaldırır.

Bazen bir kadın doyuma ulaşmadan da tatmin olabilir.

Doyuma ulaşmadan tatmin olma durumunu erkekler kesin bir biçimde anladığı zaman her iki taraf da rahatlığa kavuşur. Erkek seksin başarısını eşinin doyuma ulaşmasıyla ölçmekten vazgeçer ve kadın da bedeni istemediği zamanlar doyuma ulaşma taklidi yapma baskısından kurtulur. Bu yanlış fikirlerin yerine erkek başarısını eşinin mutluluğuyla ölçmeye başlarken, kadın da baskı altında olmadan gevşeyip daha fazla zevk duy-maya başlar. Kadınların aya benzediğini ve bazı dönemlerde doyuma ulaşmadan da mutlu olabileceklerini erkeklerin anım-saması gerekir.

Görüştüğüm kadınların çoğu bu gerçeği farklı biçimlerde dile getirdiler:

"Her seferinde doyuma ulaşmak zorunda değilim. Doyuma ulaşmamam işlerin ters gittiğini göstermiyor bana."

"Bazen yalnızca sarılmak bana yetiyor. Eşimin doyuma ulaşmasına seviniyorum ama ben gereksinim duymuyorum. Bazen olmuyor işte. Ama bazen de kesinlikle doyuma ulaşmak istiyorum."

"Bazı günler orgazm olmak hoşuma gidiyor ama diğer günler en fazla hoşlandığım şey ona sokulup sarılmak."

"Bazen doyuma ulaşma konusunun gereğinden fazla üzerinde durulduğunu düşünüyorum. Bu çabayı gösterirken, işin eğlenceli yanını kaçırdığımı hissediyorum. Doyuma ulaşmamamı eşimin doğal kabul etmesini istiyorum. Bana göre bir terslik yok."

Kadınların cinsel döngülerinin ayın hareketlerine benzediğini erkekler anlamadığı sürece, hem kendileri düşkünlüğüne uğrayacaktır, hem de kadınların üzerindeki baskı artacaktır.

Kadınlar Neden Şaşıyor

Gruplarla konuşurken kadınların tatmin olmasını erkeklerin ne kadar çok istediklerini anlattığım zaman çoğu kadın şaşıp kalıyor. "Eğer benim duygularımla bu kadar yakından ilgileniyorsa, niçin kendi ihtiyacını tatmin etmek için böylesine acele ediyor?" diye düşünüyorlar. İki cinsin arasındaki farkı anladıktan sonra, bu soruyu yanıtlamak kolay olacaktır.

Erkekler elbette kadınların da tatmin olmasını isterler ama hatalı bir düşünceye kapılıp kendilerini mutlu eden her şeyin eşlerini de mutlu ettiğine inanırlar. Kadının zevk alması erkekleri nasıl tatmin ediyorsa, kendi zevklerinin de eşleri için yeterli olacağını düşünürler. Kadınların daha fazla zamana gereksinimleri

olduğunu içgüdüsel olarak bilmedikleri gibi, harika bir seks yaşamı için daha başka neler arzuladıklarını da farketmezler.

Defalarca vurguladığım gibi, bir kadının cinsel açıdan tatmin olması bir erkeğin tatmin olmasından çok daha karmaşıktır. Duygularını harekete geçiren dokunuşlara, çok uzun zamana ve sevgi dolu bir yaklaşıma gereksinimleri vardır. Buna karşılık cinsel arzuları uyanan erkekler her şart altında doyuma ulaşabilirler.

İlkeri bölümlerde değineceğimiz gibi erkeklerin sorunu belki çok çabuk doyuma ulaşmaları ve kendi açılarından bakınca eşlerinin çok uzun süreye gerek duymalarıdır. Erkekler eşlerinin temel gereksinimlerini karşılayabilmek için seks deneyimini nasıl uzatacaklarını öğrenince bu sorun kolaylıkla çözümlenecektir. Kadın bir kez doyuma ulaşmaya başlayınca, eşinin seks ilişkisini kısa kesmek istediği zamanlar ona destek olabilecektir.

Temelinde erkeklerle kadınlar son derece uyumlu olarak yaratılmıştır. Kadınların doyuma ulaşma gereksinimi duydukları, yani dolunaya benzedikleri dönemlerde eşleri onları zevk ve heyecanını daha üst düzeylerine taşımaktan keyif alabilirler. Buna karşılık yarım dönemlerinde onlara yalnızca sarılmak bile yeterli olduğundan, erkekler uzun süre kendilerini kontrol altında tutma zorunluluğu duymazlar ve biyolojik olarak yapılandıkları biçimde kısa sürede doyuma ulaşabilirler.

Erkekler kadının orgazm olabilmesi için bazen uzun süreli seks deneyimlerine girişebildikleri gibi, eşleri bu gereksinimi duymadığı zaman yalnızca kendi duygularını tatmin etme özgürlüğünün tadını çıkarabilirler. Başka bir deyişle, bazen bitiş çizgisine bir an önce varmak isteyen kısa mesafe koşucuları gibi davranıp, diğer zamanlarda uzun mesafe koşucuları gibi kendi hızlarını kontrol altında tutabilirler.

Kadın Doyuma Ulaşmak İstemezse

Bazen cinsel ilişkiye giren bir kadın bedeninin doyuma gereksinimi olup olmadığını bilemez. Cinsel döngüsünün dolunay ya da yarımay döneminde bulunduğunu farkedemez. Eşinin baştan çıkarıcılığı sonucunda bu ilişkiyi ister ama birdenbire bedeninin doyuma gereksinim duymadığını farkederek.

Buna karşılık eşi onu mutlu edebilmek için uzun süreli olarak kendini kontrol altında tutuyorsa ve kadın da doyuma ulaşmak için çaba gösterdiği halde başaramıyorsa, her ikisinin açısından düş kırıklığı yaratılmış olur. Bir terslik olduğunu farkederek erkek ya kendisini ya da eşini bu nedenle suçlar. Ayın hareketlerini andıran dönemlerden geçtiğini bilmeyen kadın da hatanın kendisinde olduğunu düşünür. Eşini mutlu etmek için biraz daha çabalar ama sonuç alamaz. Bu durum her ikisinin de cinsel açıdan kendine güvenlerini neredeyse yok edeceği için rahatsızlık veren bir anı olarak kalır ve seks deneyimine girme arzularını yok eder.

Eşlerin ikisi de kadınların ay hareketleri dönemlerini algıladığı zaman bu gibi tedirginlikler ortadan kalkar. Kadınların da erkeklerin de kendine güvenleri artınca cinsel arzuları tekrar canlanır. Birçok kadın bu dönemleri geçirdiğini öğrendikten sonra kendini rahatlamış hissettiğini söyledi bana. Doyuma ulaşma baskısından sıyrılınca, seks ilişkisinden daha fazla keyif aldıklarını anlattılar. Zorunlu bir yanıt verme baskısı kalkınca davranışlarının daha doğal olduğunu açıkladılar. Bir seferinde doyuma ulaşmak için çabalamak zorunda kalmayınca, bir başka sefer daha kolaylıkla amaçlarına ulaşabildiklerini gördüler.

Doyuma ulaşma baskısından sıyrılan bir kadın seks ilişkisinden çok daha fazla keyif alır.

Cinsel deneyim sırasında bedeninin doyuma gereksinim duymadığını farkedince çabalarını sürdürmek yerine, "İstersen daha çabuk bitirelim" diyebilir. Bu söz çok büyük bir fark yaratacaktır. Erkeklerin eşlerini mutlu etme çabalarından bir anda vazgeçip kendi duygularıyla ilgilenmeye geçmeleri hiçbir sorun çıkarmayacaktır.

Kadınların doyuma ulaşmaması, erkeğin başarısız olduğu anlamına gelmediğini iki tarafın da kabul etmesinden sonra sorun olmaktan çıkacaktır. "İstersen daha çabuk bitirelim" sözlerini duyunca bir bakıma erkek bir zorunluluktan kurtulduğunu hissedecektir. Hatanın her ikisinde de olmadığını, yalnızca eşinin doyum gereksinimi duymadığı dönemlerinden birini geçirdiğini farkedecektir. Karısına sevgiyle yaklaşarak ve sevecen davranarak arzuladığı mutluluğa erişmesini sağlayacaktır.

Tıpkı kadınların cinsel açıdan tatmin olmak için uzun süreye gereksinim duymaları gibi, bazen de erkekler bu sürenin kısa olmasını isterler. Bundan sonraki bölümde şipşak ilişkilerin erkeklere verdiği keyfi ve kadınların da isteklerine nasıl ulaşabileceklerini inceleyeceğiz.

Altıncı Bölüm

ŞİPŞAK İLİŞKİLERİN KEYFİ

Kitapların çoğu kadınların zevkli bir deneyim yaşayabilmeleri için uzun süreye gereksinimleri olduğundan söz ederken, neredeyse hiçbiri erkeklerin haklı ihtiyacı olan işi fazla uzatma konusuna değinmemektedir.

Gerçi çoğu erkek eşini mutlu etmekten zevk duyar ama bazen de doyuma ulaşmadan önceki upuzun süreyi atlayıp bir an önce sonuçlandırmak isteyebilir. Benliğinin derinliklerinden yükselen bir dürtü her şeye boşvermesini, uzun süre kendini kontrol etmeye uğraşmamasını, eşini mutlu etmek için çabalamaktan vazgeçmesini söyleyebilir. Amacı eşini mutlu etmekten kaçınmak değil, yalnızca kendini dizginlemek istememesidir.

Çoğunlukla kadının gereksinimlerini karşılamak için seks ilişkisini elinden geldiğince uzatmaya çalışan bir erkek arasına da sonuca bir an önce ulaşmak isteğini duyar. İçgüdülerine kulak verip, diğer zamanların uzun süreli gerginliğini yaşamadan "şipşak" ilişki gereksinimi karşıladığı takdirde, başka seferlerde eşinin mutluluğu için daha fazla zaman ayıracaktır. Tıpkı karbüratörünü temizlemek için bir arabanın arasına otoyolda yüksek hızla gitmesi gerektiği gibi, erkeğin bir yanı da cinsel arzularını yavaşlamadan tatmin etme ihtiyacı duyar.

Düzenli olarak kadının gereksinim duyduğu uzun süreli ilişkiyi yaşayabilmek için, arasıra bir erkeğin hızla sonuca ulaşan deneyimlere ihtiyacı vardır.

Bu gereksinimi duymakla buna uygun olarak davranmak tümüyle farklı olgulardır. Örneğin, James'le Lucy arasıra şipşak ilişkilere giriyorlardı ama her seferinde eşinin isteklerini karşılayamadığı için James kendini birazcık da olsa suçlu hissediyordu.

James eşinin istediği kadar uzun süreli önsevişme dönemi geçirmeden sonuca ulaşmanın bencillik olduğunu düşünüyor ve iyi bir sevgili olamadığına inanıyordu. Bu sorunu çözmek için de sevişmelerini neredeyse işe geç kalacak kadar erteliyor ve ancak ondan sonra cinsel ilişkiye başlıyordu.

"İşe geç kalacağım, ancak birkaç dakikalık vaktim var. Hadi son hızla bir şeyler yapalım," diyordu her seferinde. Lucy işbirliğine yanaştığı için, suçluluk duygusuna kapılmadan şipşak ilişkiyi gerçekleştiriyordu.

Bir süre sonra bu davranışından rahatsız olmaya başladı. İşe geç gitmek korkusu tedirginlik yaratmaya başladı. Bu soruna daha iyi bir çözüm getirmek için James ile Lucy'ye pazarlık etmelerini önerdim.

Şipşak Kucaklaşmalar

"Bazen upuzun önsevişmeler olmadan cinsel ilişki istiyorum. Sana yeterince keyif vermediğini biliyorum ama benim için çok zevkli oluyor," dedi James. Dönüp Lucy'ye sordum. "Şipşak ilişkilere onu desteklemen için James'in sana nasıl davranmasını istersin?"

"Emin değilim. Sanırım kafamı kurcalayan bir sürü soru var. Eğer James ile şipşak ilişkilere girmeye gönüllü olursam, bundan daha fazlasına ulaşamayacağımdan korkuyorum."

"Bunu anlıyorum," diye yanıtladı James. "Ama ya sana tıpkı şimdi olduğu gibi uzun süreli deneyimler de yaşayacağımıza söz veririm, ne dersin?"

"Harika. Hiç olmazsa ayda bir kez romantik bir kaçamağa ya da esaslı bir seks deneyimine sen ne dersin?"

James kabul etti. Arasıra yaşanacak şipşak ya da "fastfood" ilişkilere karşılık, haftada bir iki kez "sağlıklı bir biçimde pişirilmiş ev yemeği" gibi uzun süreli deneyimlere girişecekler ve en azından ayda bir kez hiçbir kesintiye uğramayacak özel bir zaman ayırıp "gurme seks" olayı yaşayacaklardı. Tekrar Lucy'ye sordum. "Şipşak ilişkilerde ona destek olmak için James'in sana nasıl davranmasını istersin?"

"Her şey iyi gibi görünüyor ama yine de bu fikir beni biraz tedirgin ediyor," dedi Lucy ve James'e döndü. "Şipşak olaylarımız en fazla üç ya da dört dakika sürüyor. Sen sonuca ulaşırsan ben daha henüz işin başında oluyorum. Ama benim de heyecanlı tepkiler göstermemi beklediğini düşünüyorum. Ne var ki, bu kadar kısa sürede, bunu yapamıyorum."

"Önemli değil," diye yanıtladı James. "Arasıra gerçekleşecek şipşaklarımız seni rahatsız etmeyecekse, senden tepki beklemeyeceğime söz veriyorum. Bunlar senin bana bir armağanın olacak. Senin herhangi bir çıkarın olmayacağını biliyorum. İstersen orada bir kütük gibi hareketsiz yatabilirsin!"

Lucy kahkahalar içinde yanıtladı. "Pekâlâ ama bir şey daha var." Pazarlık gücünü elinde tuttuğunu farketmişti. Ayı elde etmiş, şimdi de yıldızları kazanmaya çalışıyordu ve James de ona istediklerini vermeye hazırdı.

"Senin şipşaklarına karşılık ben de arasıra kucaklanmak, okşanmak istiyorum. Tahrik olup seks ilişkisine girmeden birkaç dakika için bile olsa beni kucaklayıp okşamayı ve bunu içinden gelerek yapmanı istiyorum."

"Dert değil," dedi James. "Bunu ne zaman istediğini bana söyle yeter. Kendimi dizginlerim, arzuladığın sıcaklık ve seve-

cenliği sana gösteririm." Bir an duraklayıp sordu. "Hepsi bu mu?"

"Sanırım evet."

Dört Koşul

Tıpkı Lucy ile James gibi ben de bunun harika bir anlaşma olduğunu düşündüm. Şipşak ilişkilerin suçluluk duygusundan arındırılması için yaptıkları anlaşmayı özetlemelerini istedim.

"Anlaşılan işin dört koşulu var: Düzenli olarak ev yemeği gibi seks ilişkisi yaşayacağız, ayda bir gurme seks yapacağız, şipşaklarda senden tepki beklemeyeceğim ve düzenli olarak seni istediğin gibi kucaklayıp okşayacağım ve bunlara karşılık sen de fastfood biçimi seks konusunda tedirgin olmayacaksın," dedi James.

"Harika görünüyor. Ama yine de eğer çok yorgunsam ya da âdet görüyorsam veya başka bir nedenle canım istemiyorsa, sana evet demek zorunda kaldığımı hissetmek istemiyorum."

James bunu sevinçle kabul etti.

Bir sonraki görüşmemizde James bir kez şipşak ilişki sırasında Lucy'nin gerçekten bir kütük gibi hareketsiz yattığını ve kendisinin de buna hiç aldıış etmediğini anlattı.

Cinsel Çekicilik Nasıl Arttırılabilir

Yaptıkları yeni anlaşma James ile Lucy'nin seks yaşamını tümüyle değiştirdi ve James'in karısına duyduğu cinsel çekim inanılmaz ölçüde arttı.

"Cinsel yaşamımda ilk kez kendimi tümüyle özgür hissetmeye başladım," diye açıkladı James. "Birdenbire önsevişme filan gibi olayları yaşamadan cinsel birleşmeye başlama özgürlüğünü elde etmiştim. Yine ilk kez ne performans, ne de karşım-

dakine zevk verme endişeleri taşıyordum. Yalnızca kendi zevki mi düşünüyordum ve Lucy'nin mutlu olamayacağını bilmekten doğan suçluluk duygusuna kapılmıyordum. Onun da başka bir seferde istediğini elde edebileceğini bildiğimiz için ikimiz de rahatlık."

James gibi çoğu erkek için suçluluk duygusundan uzak şipşak ilişkiler, tıpkı bir dükkâna girip istediğiniz her şeyi alabilmek, hız sınırını düşünmeden araba kullanabilmek ya da kask takmadan motosiklete binmek gibi özgürlük dolu kaçamaklar yaşama duygusu vermektedir. Genelinde yeniyetmelerin duygularına benzer ama bir erkeğin yaşamına ve ilişkilerine yepyeni boyutlar kazandırır. Ne de olsa genç bir erkeğin cinsel açıdan zirvede olduğu dönem yeniyetmelik yıllarıdır. Elde edilen bu değişik özgürlüğün erkeğin cinsel yaşamını canlandırmasına şaşırmamak gerekir.

Her şeyden sonra Lucy ile bu anlaşmayı yapınca James reddedilme endişesi olmadan cinsel isteklerini açıklayabilme özgürlüğünü elde etmişti. James böyle bir istekte bulununca, Lucy havasında değilse hayır diyerek onu kıracağı yerde, şipşak bir ilişkiye evet demekle daha iyi bir sonuç elde edebiliyordu.

İşin ilginç yanı birkaç yıl sonra, suçluluk duygusundan arınmış şipşak ilişkiler, James için önemini yitirdi. Zaman içinde yaptığı önerileri Lucy havasında olmadığı için geri çevirdiğinde, şipşak ilişkiye girmek yerine beklemeyi tercih etmeye başladı.

İstediği zaman böyle bir ilişkiye girebileceğini bilmek ve Lucy'nin de bundan memnun kalacağından emin olmak, seks önerisi geri çevrildiği zaman kendini reddedilmiş hissetmemesine neden oluyordu. Bir erkeğin eşine cinsel açıdan yakınlığını sürdürmesi için reddedilmeyeceğinden emin olması çok önemli bir noktadır. Böyle bir anlaşma yapıp reddedilme endişesinden kurtulunca, arasına kendini frenleme zorunluluğu duymadan doyuma ulaşacağı deneyimler yaşayabilmek çoğu erkek için harika bir duygudur.

Kadın İstekli Olmadığı Zaman Seks Önerisi Nasıl Yapılabilir

Şipşakları suçluluktan uzak bir duruma getirince, erkeğin seks önerisi yapmakta kendini özgür hissetmesini kadın da destekleyecektir. Cinsel ilişki teklifleri ve kadının da hayır yerine verebileceği yanıtlar bir liste halinde hazırlanmıştır.

1. Erkek: "Bana çok çekici geliyorsun. Haydi sevişelim."

Kadın: "Şu anda havamda değilim. Ama istersen bir şipşak aşk yapabiliriz."

2. Erkek: "Seni özledim. Aşk yapmak için vaktimiz var mı?"

Kadın: "İyi bir fikir ama fazla vaktim yok, istersen şipşak bir şey yapabiliriz."

3. Erkek: "Benim vaktim var. Şimdi sevişmek ister misin?"

Kadın: "İstersen şimdi şipşak aşk yaparız, yarın da daha fazla zaman ayırabiliriz."

4. Erkek: "Yukarı çıkıp biraz baş başa kalalım mı?"

Kadın: "Belki bir şipşak seni rahatlatır. Sonra oturup konuşabiliriz."

5. Erkek: "Bugün aşk yapmak için biraz zaman ayıralım mı?"

Kadın: "Doğrusunu istersen pek havamda değilim ama kısa bir ilişki fena olmaz. Bazen doyuma ulaşmadan yalnızca seni hissetmek hoşuma gidiyor."

6. Erkek: "Kendimi çok tahrik olmuş hissediyorum. Canım sevişmek istiyor."

Kadın: "Ben de isterim. Fazla vaktimiz olmadığı için niye şipşak bir şey yaşamıyoruz?"

7. Erkek: "Bu gece sevişelim."

Kadın: "Başım çok kötü ağrıyor. Belki yarın gece daha iyi olur. Ben şimdi seni rahatlatırım."

8. Erkek hiçbir şey söylemeden yatakta eşine sarılır ve onu okşamaya başlar.

Kadın: "Harika," diye fısıldar. "Bu gece beni düşünme. Kendi keyfine bak."

9. Seks ilişkisine girdikten sonra erkek kadının klitorisine dokunur ve kadın doyuma ulaşamayacağını farkeder.

Kadın erkeğin elini çeker. "Şimdi yalnızca senin zevk aldığını hissetmek istiyorum." Bu sözle aslında, "Bana zevk vermek zorunda değilsin. Bedenim doyum istemiyor, bence bir şipşak fena olmaz" demek istiyordur.

10. Önsevişme için erkek çok uzun zaman harcadığı halde, kadın bu havada değildir ve erkeğe yakın olmak onun için yeterlidir.

Kadın: "Bu gece niçin şipşak bir ilişki yaşamıyoruz?"

Cinsel yaşama, suçluluk duygusuna neden olmayan şipşak ilişkiler katmak her iki taraf için de beklenmedik bir rahatlama sağlar. Reddedilme endişesinden uzak kalmanın yarattığı özgürlüğü tadıncaya kadar bir erkek bu yoksunluğun kendisini ne denli etkilediğini ve duygularını nasıl dizginlediğini farkedemez. Yeni kazanılan bu iletişim kurma yeteneklerini kullanmak aynı zamanda kadınları da istekli olmadıkları zaman performans göstermek ya da doyuma ulaşma taklidi yapma baskısından kurtarır.

Erkekler Seks Önerisinden Niçin Vazgeçer

Bir erkek bu öneriyi yapıp reddedildikçe, biraz daha fazla incinir ve egosu biraz daha yaralanır. Defalarca reddedilince, öneri yapmaktan çekinmeye başlar, hatta seks arzusu gitgide azalır. Kendisini henüz reddetmemiş olan başka kadınları istemeye başlar ya da bu konuya ilgisini tümüyle yitirir. Başka bir kadın ona çekici gelmeye başlayınca da hatalı bir biçimde artık karısından hoşlanmadığını düşünmeye yönelebilir. Eğer seks konusuna ilgisini yitirmeye başlarsa, bu kez ihtiyarlamakta olduğunu neden olarak görür.

Bir erkek sürekli olarak reddedilirse, seks arzusunu yitirmeye başlar. Henüz kendisini reddetmemiş olan başka kadınlara yönelebileceği gibi, bu konuya olan ilgisini tümüyle de yitirebilir.

Herhangi bir ilişkinin ilk günlerinde çiftler neredeyse elleri-ne geçen tüm fırsatları değerlendirirler. Daha sonra ev ve çalışma yaşamının sorunları ortaya çıktıkça, doğal olarak sekse ayrılan zaman azalır. Çocukları olunca da seks için ya zaman ayırmak ya da karşılırlarına çıkacak bir fırsatı beklemek zorunda kalırlar.

Erkek, "Haydi sevişelim," diye bir öneride bulunduğu zaman kadın hiç farkına varmadan reddetmeye yönelik yanıtlardan birini verecektir:

"Şimdi olmaz, akşam yemeğini hazırlamam gerek."

"Şimdi olmaz, telefon edeceğim."

"Yapamam, alışverişe çıkmak zorundayım."

"Vaktim yok."

"Olamaz, yapacak çok işim var."

"İyi bir zamanlama sayılmaz."

"Başım ağrıyor."

"Şu anda seks filan düşünecek halde değilim."

"Âdet görüyorum ve sancım var."

Her seferinde erkek anlayışla karşılamaya çalışır ama daha temel duygusal bir düzeyde, reddedildiğini düşünmemesi gittikçe güçleşir ve zaman içinde bu öneriyi yapmaktan tümüyle vazgeçebilir. Hâlâ cinsel isteği vardır ama sık sık reddedilmek çekingен davranmasına ve eşinden belirgin bir işaret beklemesine yol açar.

Eşinin ne zaman seks konusuna ılımlı yaklaşabileceğini sürekli düşünür ve belki bilinçli olarak farkında değildir ama seks isteğini duyup da önermekten vazgeçtiği her sefer kendini bir kez daha reddedilmiş gibi hissedecektir.

Her Şey Görüldüğü Gibi Değildir

Jake'yle Annie yedi yıllık evliydi. Yaklaşık üçüncü yılın sonunda bazı sorunlar ortaya çıkınca yardım aradılar. İlk zamanlar birbirlerine karşı duydukları arzu ve tutkuları yok olmuş gibiydi. Seans sırasında Annie, "Seninle daha sık sevişmeyi özlüyorum. Ben bir hata mı yaptım? Bana kızgın mısın?" diye sordu.

Jake şaşırmıştı. "Bana göre hep ben bunu istiyordum ve sen istemiyordun. Çoğu zaman sen havanda olmadığın için teklif bile etmedim."

"Bana sormazsan havamda olup olmadığımı nereden bilebilirsin?"

"Anlarım," diye yanıtladı Jake. "Beni yeterince reddetmiştin."

"Haksızlık bu. Bazen havamda olmasam bile teklif edersen birdenbire bu fikir çekici gelebilir. Hemen o anda sekse ilgi duymasam bile aklım bu yöne çekilebilir. Seks önerisi yapman aslında çok hoşuma gider."

Jake ile Annie suçluluk duygusundan uzak şipşak ilişkileri öğrenince, yok olduğunu sandıkları arzu ve tutkularına yeniden kavuştular.

Erkekler Neden Reddedilme Duygusuna Kapılır

Jake ile bu konuyu tartışırken, havasında olmamasının niçin ona reddedilme duygusu verdiğini Annie kolayca anlayamamıştı. Gerçekten de kocasıyla sevişmekten hoşlandığı için, kendini reddedilmiş gibi görmemesi gerektiğine inanıyordu.

Düşünce düzeyinde Jake onu haklı buluyordu ama duygusal açıdan durum farklıydı. Cinsel yönden reddedilmek konusunda bir erkeğin son derece hassas ve kırılgan olmasının çok çeşitli nedenleri vardır.

Biyolojik yapı ve hormonlar bakımından erkekler kadınlara oranla sekse daha düşkündür, Bu konunun akıllarından çıkması doğaldır. Ve bir erkek neredeyse sürekli olarak seks üzerinde düşündüğü için, bunu elde edemediği zamanlar reddedildiğini sanması da bu nedenle çok doğaldır.

Bir erkek sekse daha fazla düşkün olduğu için, bunu elde edemediği zamanlar kendini reddedilmiş gibi görecektir.

Daha önce de açıkladığımız gibi, erkeklerin duygularına ulaşmaları ancak cinsel açıdan tahrik olmalarıyla gerçekleşir. Bir erkeğin kalbi yalnızca uyarıldığında açılır. Tahrik olup seks yapmak istediği zaman en fazla kırılgan olduğu zamandır. Bu nedenle de reddedilmenin acısını çok derinden duyar. Eğer eşinin kendisini reddederek üzdüğünü hissediyorsa, tahrik olmak aynı acıyı bir kez daha yaşamasına neden olur. Tahrik olunca öfkeye kapılır ama nedenini bir türlü çözemez.

Eğer bir erkek eşinin kendisini reddederek üzdüğünü hissediyorsa, tahrik olunca aynı acıyı bir kez daha yaşar. Tahrik olunca öfkeye kapılır ama nedenini bir türlü çözemez.

Reddedilme duygusundan nasıl sıyrılacağını bilmediği sürece de, duyduğu acı ve düş kırıklığı biraz daha artar. Sonuç olarak eşine bağlılığından uzaklaşır. Bu sorunu nasıl çözeceğini, reddedilme duygusunu nasıl yeneceğini bilmiyorsa, eşinin çekiciliğinden tahrik olma yeteneğini bilinçsizce yitirir. Eşini çekici bulmamaya başlaması kendi seçimi değil, otomatik bir tepkidir.

Bazı durumlarda cinsel arzularını kendisini reddetmeyecek hayal ürünü ya da duygusal olarak ilgi duymadığı bir kadına yönelir. Eğer bir kadına karşı duygusal bağı yoksa, reddedilmek acı vermeyecektir. Böylece bir erkeğin yabancı bir kadını çekici bulurken, sevdiği kadına karşı cinsel isteğini yitirmesinin nedeni ortaya çıkmış olur.

Kadınlar Seksten Hoşlanır

Kadınlar seksten hoşlanır ama seks arzusu duymadan önce, erkeklere oranla daha farklı gereksinimleri vardır. Bir erkek bunu kolayca anlayamaz, çünkü yaşamı boyunca kadınların

seksten hoşlanmadığı yolunda mesajlar almıştır. Bir ilişkide yıllarca aynı çekiciliği ve arzuyu sürdürebilmek için, eşinin kendisiyle sevişmekten hoşlandığı yolunda erkeğin belirgin mesajlar alması gerekir.

**Bir ilişkide yıllarca aynı çekiciliği ve arzuyu
sürdürebilmek için, eşinin kendisiyle sevişmekten
hoşlandığı yolunda erkeğin belirgin mesajlar alması
gerekir.**

Genel bir kural olarak erkeklerin on yedi, on sekiz yaşlarında cinsel yaşamlarının zirvesine varmalarına karşılık, kadınların bu noktaya ancak otuz altı, otuz sekiz yaşları arasında ulaştıklarını söyleyebiliriz. Bu durum seks ilişkisinde de gözlemlenebilir. Bir erkeğin tahrik olması için yalnızca ilişkiye girebilme fırsatını bulması yeterliyken, bir kadının daha fazla zamana gereksinimi vardır. Doğal olarak da erkek, kadının seksten kendisi kadar çok hoşlanmadığını düşünür.

Ayrıca annesinin seks konusuna yaklaşımı da erkekleri etkiler. Eğer yeniyetmelik yıllarında seks ve kızlar konusuna gitgide artan ilgisini annesinin öğrenmesinden çekinmişse, cinsel isteklerin ortaya çıkmasının doğru olmayacağı inancına da kapılmıştır. Daha ilerki yaşlarda, ilgi duyduğu bir kadınla beraberken, bilinçaltındaki bu duygular yüzeye doğru yükselir ve "Bu kadının yanında cinsel konulara girmemeliyim, yoksa beni reddeder," fısıltısı duyulur.

Eski deneyimleri bir erkeğin sekse ilgisini tümüyle yitirmesine neden olmaz ama karşısındaki kadın bu konuya fazla eğilmezse reddedilme duygusuna karşı hassaslaşabilir. Kadın bu havada değilse bilinçaltından bir ses yükselir. "Biliyordum zaten. Benimle sevişmek istemiyor."

Bu eğilimi yok edebilmek için kadınların yapmaları gereken davranışlardan biri, seksten hoşlandıkları konusunda üstü örtü-

l  mesajları sürekli olarak erkeğe vermeleridir. Arasıra şipşak ilişkilere girmeyi kab l etmek de erkeğe verebilecekleri en büyük destektir. Başka bir güçlü mesaj da, seks  nerisi geldiği zaman, elinden geldiğince destekleyici davranmaktır.

.....
Bir kadının arasına şipşak deneyimleri kabul etmesi ve eşi seks  nerisi yapınca olumlu bir mesaj vermesi uzun süreli arzu ve tutku dolu bir beraberliğin garantisidir.
.....

Erkeklerin Kendilerini Gereksiz Yere Reddedilmiş Hissetmeleri

Bazı zamanlarda kadın cinsel ilişki için havasındadır ama erkek bunu farkedemez. Eşi gerçekten istekli olduğu halde kendini reddedilmiş görür.

Bazen eşiine aşağıdaki sorulardan birini soruverirler:

"Sevişmek hoşuna gider miydi?"

"Sevişmek ister misin?"

"Sevişme havanda mısın?"

Sorulardan herhangi birine kadın, "Emin değilim," ya da "Bilmiyorum," yanıtını verirse, erkek yanlış anlayacak ve kendini reddettiğini sanacaktır. Gerçekte eşi emin olmadığını söylerken, erkek kibar bir biçimde hayır dediğine inanacaktır. Erkekler güneşe ve kadınlar aya benzediği için bir erkeğin bunu anlaması zordur. Erkeğe sevişmek isteyip istemediği sorulduğu zaman, kesin bir yanıt verebilir. Güneş ya doğar ya da batır. Erkek de ya ister ya da istemez.

Bir kadın bu konuda emin olmadığını söylediği zaman, gerçek isteğini ortaya çıkarmak için biraz zamanlı, ilgiyi ve konuşmayı gereksindiğini belirtmektedir. Erkek bu gerçeği öğrenince, reddedilme duygusuna kapılma eğilimini kolayca yenebilir ve isteğinden vazgeçmek zorunda kalmaz.

Bedeninizin Cinsel İlişki İsteyen Bir Yanı Var mı?

Eşi bu konuda çekimser davrandığı zaman erkek vazgeçmek yerine, "Benimle sevişmek isteyen bir yanın yok mu?" diye sormalıdır.

Hemen hemen her seferinde kadın evet diyecektir. "Elbette bedenimin bir bölümü daima seninle sevişmek istiyor," yanıtının duraksamadan verilmesi erkeği şaşırtacak ve sevindirecektir.

Ne var ki, kadın bu yanıtı verdikten sonra, niçin seks ilişkisine girmek istemediğinin nedenlerini sıralayabilir. "Vaktimiz var mı bilmiyorum. Daha çamaşır yıkayacağım ve başka işlerim de var." Ya da belki, "Duygularımdan emin değilim. Aklımda bir sürü şey var. Sanırım öncelikle elimdeki işi bitirmek zorundayım," gibi gerekçeler sayabilir.

Kadın sözlerini sürdürürken, eşi onun kendisine hayır demediğini anımsamalıdır. Yalnızca konuşup aklından geçenleri sözlü olarak sıraya sokmaya çabalıyordur ve ancak ondan sonra isteyip istemediğini farkedebilir. Çoğu zaman havasında olmadığını açıklamak için çeşitli gerekçeler ileri sürdükten sonra birdenbire dönüp, "Haydi yapalım," diyebilir.

Kadının ne denli farklı olduğunu bilmediği sürece, eşi neden cinsel ilişki istemediğini açıklamak için gerekçelerini sıralarken erkek kolayca seks konusundan uzaklaşabilir. Ama onun bedeninin bir bölümüyle seks yapmak istediğini bildiği zaman, bunu istemediğini anlatan sözlerini daha büyük bir rahatlıkla dinler. Sonunda kadın sevişmek istemediğini keşfedince, "İstersen şimdi bir şipşak deneyebiliriz ve daha sonra daha keyifli bir deneyime girebiliriz," diyebilir.

Her kadın bu yöntemi kullanabilir. Eşi seks istediği ve kendisi isteyip istemediğinden emin olmadığı zaman, gerçek duygularını öğrenmesine kolayca yardımcı olabilir. Örneğin, aralarında şöyle bir konuşma geçebilir

"Aşk yapmak ister misin?" diye sorar erkek.

"Bedenimin bir bölümü bunu istiyor ama emin değilim. Gidip sebze almak ve öteki işlerimi bitirmek zorundayım. Yine de pek..... vb."

Öncelikle bedeninin bir bölümünün cinsel ilişkiye evet dediğini eşine belirtmekle, onun dinlemesini sağlar ve niçin seks havasına giremediğinin nedenlerini anlamasına yardımcı olur.

Seks mi Yoksa Aşk Yapmak mı?

Eğer eşi "seks" sözcüğünü hiç kullanmazsa, erkek başka bir mesaj almış olabilir. "Girdiğim ilişkilerden birinde kadının cinsel ilişkiye seks adını vermekten kaçındığını anımsıyorum," diye anlattı Eric, "Seks yerine 'aşk yapmak' deyimini kullanıyordu. Ne zaman ben 'seks' lafını etsem, hemen hayır diyor ve önyargılı davranıyordu. Bu sözcüğü kullanmamı bile istemiyordu. 'Aşk yapmak' deyimini beğendiğini biliyordum ama bu kadın beni utandırıyor. Evet, beynim ve kalbim aşk yapmak istiyordu ama bedenim seks istiyordu. Bir süre sonra onunla seks yapmak fikrinden iyice soğudum ve sonunda zaten bozuştuk." Bu küçücük anlam farklılıkları sonunda büyük sorunlar yaratabiliyor.

Eric daha sonraları Trish ile ilişkiye girmeyi düşünürken 'seks' yerine 'aşk yapmak' sözcüklerini kullandığı dikkatini çekti. Böyle bir deneyimi daha önce de yaşadığı için, daha başından konuya açıklık getirmeyi yeğledi.

Trish'e cinsel ilişkiye basitçe seks demek istediğini anlattı ama onun 'aşk yapmak' deyimini yeğlemesini de anlayışla karşıladığını anlattı. Sonunda bir anlaşma yaptılar. Eric'in 'seks' sözcüğünü kullanmasına karşın, eylem olarak 'aşk yaptıkları' sürece Trish'in itirazı yoktu. Tabii bunun anlamı seksin sevgiyle bütünleşmesiydi.

Arasıra Trish 'aşk yapmak' deyimini kullanıyor ve Eric bunu anlayışla karşılıyor ama yaşadıkları deneyimi 'seks' olarak ad-

landırması ona daha gerçekçi görünüyor. Aralarında bu anlaşmayı yaptıklarından bu yana Eric 'seks' sözcüğünü kullanırken artık Trish'in tedirgin olmadığını farkediyor.

"Eğer ben 'seks' yerine 'aşk yapmak' sözcüğünü kullanırsam onu kandırıyormuşum gibi hissediyorum," diye açıkladı Eric, "Ya da isteğimi herhangi bir biçimde saklamaya çalışıyormuşum gibi geliyor." Cinsellik konusunda kullandıkları sözcüklerin arasında bu fark bile aralarındaki ilişkinin düzelmesine yardımcı olmuştu.

Seks İçin Şifreli Sözcükler

Bazı çiftler için 'seks' sözcüğü olumsuz ya da acı veren izlenimler yaratabilir. Eğer bu sözcüğü kullanmak sizi rahatsız ediyorsa, bazı özel sözcükler kullanabilirsiniz. Hatta 'seks' sözcüğü rahatsız etmiyorsa bile, eğlence olsun diye böyle yapabilirsiniz.

Görüşme yaptığım çiftlerden biri kendi şifre sözcüklerini bana açıkladılar. Onlar için 'yelken açmak' sözü seks anlamını taşıyordu. Örneğin, erkek seks deneyimi yaşamak istiyorsa, "Güneşli bir gün geçiriyoruz. Yelken açmaya ne dersin ?" diye soruyordu.

Eğer kadın bu öneriyi yapmak istiyorsa, "Bugün hava gerçekten güzel. Ne dersin acaba...?" diye söze başladığı zaman kocası, "Yelken açalım mı?" diye yanıtlıyordu ve ikisi de gülümseyip iyi vakit geçirmeye hazırlanıyorlardı.

Erkek sevişme önerisinde bulunduğunda eşi havasında değilse, "Niçin sürat teknesine binmiyoruz?" diyerek şipşak bir deneyim yaşamayı gündeme getiriyordu. Elinizden geldiğince yaratıcı olun. Beraberce paylaşabileceğiniz eğlenceli sözcükler bulun.

Seks ve Medya

Erkeklerin reddedilme konusundaki duyarlılıkları üzerinde medyanın etkisi büyüktür. Günümüzde her erkek her gün medyadaki reklamlar aracılığıyla, bedenleri sürekli olarak, "Evet seni istiyorum. Senin için hazırım. Seni özlüyorum. Sana aitim. Hep daha fazla seks istiyorum. Haydi bana gel," diyen kadınların etkisi altında olduğu için, cinsel açıdan reddedilme konusunda son derece duyarlıdır.

Bu gibi mesajlar bir erkek için çok heyecan verici olduğundan, hayal dünyasına kapılmışken ya da gerçek dünyada yaşadığı halde bu hayali düşünürken, belki de ateşli bir seks yaşamı sürmeyen tek kişinin kendisi olduğuna inanmaya başlar. Ciddi bir ilişkisi olsa bile, eşi bazen seks havasında değilse, bir terslik olduğunu düşünür. Her zaman ekranın öteki tarafındaki otlar daha yeşildir.

Bir kadının gerçekten seks istediğini ama bu arzusunu hissetmeden önce eşinin duygusal açıdan desteğine gereksinim gösterdiğini bir erkek genel olarak anlayamaz. Eşi kendisi kadar istekli görünmüyorsa, adeta sekse ulaşabilmek için alevli çemberlerin içinden atlamak zorunda kaldığını bile düşünebilir. Eşi kendisi kadar istekli olmadığı için, dezavantajlı duruma düştüğüne inanır.

Ne var ki, kadın gerçekten de seksten hoşlanır ama isteğinin daha güçlü olabilmesi için, sevmeye ve nazlanmaya gerek duyar. Bazen onun seks duygularını uyandırmak eve çiçek getirmek ya da mutfakçı temizlemek kadar basit bir olayla gerçekleşir. (Erkekler sakın gülmeyin, seminerlerde kadınlar bu sözlerimi daima çığınca alkışlamışlardır!)

Bir kadının gerçekten seks istediğini ama bu arzusunu hissetmeden önce eşinin duygusal açıdan desteğine gereksinim gösterdiğini bir erkek genel olarak anlayamaz.

Çağımızın garip bir çelişkisi, cinselliğin her an medyada karşımıza çıkmasına rağmen, kocalarının seks konusuyla daha az ilgilendiğinden şikâyet eden kadınların sayısındaki artıştır. Erkekler medyada ne kadar çok seks konusuyla karşılaşır, evlerinde reddedilme korkuları o denli artar ve eşlerine olan ilgilerini daha çabuk yitirirler. İlgilerini yitirmelerinin nedeni eşlerinin dergilerde ya da televizyon ekranında görünen kusursuz silikon göğüslü kadınlarla boy ölçüşememesi değil, cinsel açıdan reddedilip düşüklüğüne uğrama endişesidir.

Kadınların anlaması gereken yaşamsal önem taşıyan nokta ise, eşlerinin ilgisini çekenin ekrandaki vücutların güzelliği yeri-ne bu gibi kadınların her an sekse hazır oldukları imgesini yaratmalarıdır. Erkeğin ilgisini kendine çekebilmek için bir kadının medyanın olağanüstü kadınlarıyla yarışa girip en mükemmel vücuda sahip olabilmek için çabalaması gerekmez. Seks konusunda daha olumlu bir iletişim kurmak ve reddedilme çağırışını yapmayan yanıtlar vermeye çalışmak için kendini eğitmesi yeterlidir.

Erkeğin ilgisini kendine çekebilmek için bir kadının medyanın olağanüstü kadınlarıyla yarışa girip en mükemmel vücuda sahip olabilmek için çabalaması gerekmez. Seks konusunda daha olumlu bir iletişim kurmak ve reddedilme çağırışını yapmayan yanıtlar vermeye çalışmak için kendini eğitmesi yeterlidir.

Niçin Erkekler Dezavantajlı Olduklarını Düşünürler

Erkeklerle kadınların cinsel gereksinimlerinin arasındaki farkı anlamadıkça, bir erkek kendini dezavantajlı duruma düşmüş olarak görecektir. Seks isteği duyduğu zaman, eşini aynı isteği duyması için ikna etmek zorunda olduğuna inanır.

Eşinin de benzer dezavantajları olduğunu farkedemez. Kadınlar yakınlık ve iyi bir iletişimin yoksunluğunu çekerlerken, erkekler sanki bu konularla hiç ilgilenmiyormuş gibi görünürler. Kadın eşinin cinsel duyarlılığını, duygular, iletişim ve yakınlık konusundaki kendi duyarlılığıyla kıyaslayarak daha kolay algılayabilir.

.....
Bir kadın eşinin cinsel duyarlılığını, duygular, iletişim ve yakınlık konusundaki kendi duyarlılığıyla kıyaslayarak daha kolay algılayabilir.
.....

Bir kadının konuşmak istediği zaman sürekli olarak reddedildiğini hissetmesi acı veren bir deneyimdir ve kadınlar bu hassasiyeti kolayca kendileriyle özdeşleştirebilirler. İki cinsin arasındaki farklılıkları iyice anlamadan ve daha iyi iletişim için gereken becerileri kullanmadan, erkeğin duygusal açıdan kendi yarattığı mağarasına çekilmesi, kadına çok acı verir. Bir süre sonra kadın gereksinimlerini eşile paylaşmaktan ve ona karşı açık olmaktan vazgeçebilir.

Nasıl bir kadın yeni kazandığı yetenekleri aracılığıyla eşini mağarasından dışarı çıkarabilirse, bir erkek de yeteneklerini kullanarak karısını seks konusunda daha olumlu yaklaşım gösterecek duruma getirebilir. Aramızdaki farklılıkları anladığımız zaman, eşlerimizi kendi isteklerimiz doğrultusunda cinsel ilişkide bulunmaya ya da bizi daha çok sevmeye zorlamaya çalışmadığımızı ve bunun yerine daha ileri yeteneklerimizi kullanarak onlara destek olduğumuzu farkedebiliriz. Onları gerektiği gibi seve-

rek, gereksinim duyduğumuz sevgiyi bize göstermelerini sağlarız.

Bu yetenekler kullanılmadıkça, üç ya da dört yıl sonra çiftler ilk zamanlar birbirine karşı duydukları güçlü fiziksel çekiciliği yitirmeye başlarlar. Bundan sonraki bölümde niçin çiftlerin bugün daha az seks ilişkisi yaşadıklarını inceleyeceğiz.

Yedinci Bölüm

NIÇİN ÇİFTLER DAHA AZ SEKS YAPIYOR

Günümüzde çiftler medyanın önerdiğinden çok az seks yapmaktadır. Evet, cinsel açlık çeken bir sürü kadın ve erkek var ama bir kez evlendikten ve aradan birkaç yıl geçtikten sonra, başka konular öncelik kazandığı için seks gözardı edilmektedir.

İlginin azalmasının temel nedeni, erkeklerin kendilerini reddedilmiş hissetmeleri ve kadınların da yeterli biçimde sevgi görmediklerini ve anlaşılmadıklarını düşünmeleridir. Bir kadın seks havasında olmadığı zaman erkeğin ne kadar duyarlı olduğunu içgüdüsel olarak farkedemez. Bir erkek de eşinin seks havasına girmek için romantizme ve iyi iletişime gerek duyduğunu içgüdüsel olarak bilemez.

.....
**İlginin azalmasının temel nedeni erkeklerin kendilerini
reddedilmiş hissetmeleri ve kadınların da yeterli biçimde
sevgi görmediklerini ve anlaşılmadıklarını
düşünmeleridir.**
.....

Erkeklerin kendilerini reddedilmiş görmelerini engellemenin yöntemi, çiftlerin özellikle seks önerisi yapma konusunda

özgür, olumlu ve kolay bir iletişim kurmalarıdır. Bir erkek sürekli olarak olumlu mesajlar alırsa ve eşinin seksten hoşlandığına gerçekten inanırsa, cinsel arzuları sağlıklı ve güçlü olmaya devam edecektir.

Bir erkek sürekli olarak olumlu mesajlar alırsa ve eşinin seksten hoşlandığına gerçekten inanırsa, cinsel arzuları sağlıklı ve güçlü olmaya devam edecektir.

Eşinin seks konusunda yetenekli olduğuna ve ilişkilerinde kendisini desteklediğine inanan bir kadının cinsel istekleri de canlılığını koruyacaktır. Aralarında kurulacak iyi bir iletişim ve sevgi dolu destekleme kadınlar için çok önemlidir. Erkekler için de iyi bir ilişki kurmak önem taşır ama çoğu zaman en büyük farklılığı yaratan nokta cinsel açıdan eşine karşı başarılı olduğunu hissedebilmesidir.

Eşinin seks konusunda yetenekli olduğuna ve ilişkilerinde kendisini desteklediğine inanan bir kadının cinsel istekleri canlılığını koruyacaktır.

Seks Önerisi Yapma ya da Sohbet Etme

Eşinin olumlu duygularından emin olan bir erkek, genellikle cinsel ilişki önerileri yapmayı sürdürür. Eğer sürekli olarak reddedildiğini ya da bu konuda eşini ikna etmesi gerektiğini hisse-derse, bir süre sonra tekliflerinden vazgeçecektir. Zaman içinde cinsel açıdan pasifleşecek ve ilgisi azalacaktır.

Bir erkeğin arzu ve tutkularının artması için, seks önerisi yapma konusunda kendini özgür hissetmeye gereksinimi vardır. Tıpkı duygularından söz ederken eşinin kendisini olumlu bir yaklaşımla dinleyip reddetmeyeceğine bir kadının inanmaya ih-

tiyaç duyması gibi, bir erkek de reddedilme endişesine kapılmadan seks deneyimi başlatabileceğine inanmak ister.

Bir erkek sohbet edecek havada değilse, bunu nazik bir biçimde açıklamalıdır. Örneğin, "Senin duygularını anlamak isterim ama önce biraz başımı dinlemek zorundayım. Seninle sonra konuşabiliriz," diyebilir. Eşinin duygularına önem verdiğini kanıtlamak için daha sonra sözünü tutup istenen konuşmayı yaparsa, kadın sevildiğini hissedecektir.

Aynı şekilde seks yapma havasında olmayan bir kadın, eşiyle sevişmekten hoşlandığını vurgulayarak şu anda istemediğini açıklarsa, erkek de sevildiğini hissedecektir. Eşi seks havasına giremediği zaman, erkek onun kısa bir süre sonra hazır ve mutlu biçimde kendisine yaklaşıacağından emin olmak ister.

Bu konuyu algılayınca, bir kadın erkeğin duyarlılığını daha kolayca farkedebilir ve seks önerisi yapması için daha değişik yollar bulması açısından ona yardımcı olur. İyi bir iletişim kurmak nasıl bir kadının harika seks yaşamına ulaşmasına yol açarsa, harika bir seks deneyimi olasılığı da bir erkeğin aralarındaki ilişkide daha sevecen olmasını sağlar.

İyi bir iletişim kurmak nasıl bir kadının harika seks yaşamına ulaşmasına yol açarsa, harika bir seks deneyimi olasılığı da bir erkeğin aralarındaki ilişkide daha sevecen olmasını sağlar.

Kadın Daha Fazla Seks İsterse

Reddedilme endişesiyle bir erkek seks önerisi yapmayınca, işaretin eşinden gelmesini bekleyecektir. Sürekli olarak bu işareti beklemek zorunda olduğunu hissedince de, zamanla isteğini yitirecek ve bunun nedenini bir türlü çözemeyecektir. Bu durum ortaya çıkınca, sarkaç diğer tarafa doğru yönelir ve erkek

eşine oranla daha az seks ister. Bu durum da kadının biraz paniğe kapılması son derece sık rastlanan bir olgudur.

Bu kez kadın seksi özler ve daha fazla istemeye başlar. Ne var ki, kadının isteği arttıkça, eşi ilgisini biraz daha yitirir gibidir. Kadının isteğinin artması, erkeğin yeterli olmadığı mesajını içermektedir. Sonuçta da erkeğin tüm isteği yok olur.

Seks konusunun dengesi çok hassastır ve bu denge bozulduğu zaman incinecek olan taraf erkeklerdir. Eğer bir erkek eşine oranla daha fazla seks isteği duyuyorsa, kibar bir biçimde öneriler yapmakta ısrar edecek, onu kazanıncaya kadar sabırla bekleyecek ve ayaklarını yerden kestiği anda kadın da aynı isteği duyacaktır.

Buna karşılık kadın sürekli olarak kocasından daha fazla seks isteği duyarsa ve bu konudaki mutsuzluk duygularını dile getirirse, erkek gerçekten de soğuduğunu hissetmeye başlar. Adeta seks deneyimine girmeye ve eşini mutlu etmeye zorunlu olduğunu düşünür.

Performans sergileme baskısının kendi açılarından tahrik olmayı nasıl önlediğini kadınlar zaten bilirler. Erkeklerin üzerinde ise aynı baskının etkisi on kat daha şiddetlidir.

Bir erkek kadından farklı olarak hiçbir zaman tahrik olma taklidi yapamaz. Cinsel organı sertleşmediği zaman yeterince tahrik olmadığı açıkça görülür. Buna karşılık bir kadın bu durumu gizleyebilir ve sanki her şey yolunda gidiyormuş gibi davranabilir. Bir erkek bunu yapamaz.

Bu noktada hassasiyeti daha da arttığı için, daha fazla baskı altında hisseder kendini ve sonuç olarak baskı nedeniyle tahrik olma yeteneğini yitirir. Belirli bir performans göstermeye kendini zorunlu hissettiği zamansa hiçbir şey yapamaz.

Erkekler kadınlardan farklı olarak tahrik olma taklidi yapamadıkları için performans gösterme baskısını daha fazla hissederler.

Kocası Seks Havasında Olmadığı Zaman Kadın Ne Yapabilir

Çiftlerin çoğu bu noktada tümüyle vazgeçer. Kocasının utandığını hisseden kadın geri çekilir. Ama ne yapacağını da bilemez. Eğer bu konudan söz açarsa, eşi kendini suçlanmış hissederek; seks arzusunu belirten bir davranışta bulunursa erkek yine çok yorgun olduğunu ya da bu havaya giremediğini hissederek.

Bu sorunun çözüm yolları vardır. Eşi seks havasına giremediği zaman nasıl bir erkek şipşak bir ilişkiyle isteğini elde edebilirse, kocası isteksiz olduğu zaman kadının da sergileyebileceği bazı becerileri vardır.

.....
**Eşi seks havasına giremediği zaman nasıl bir erkek
şipşak bir ilişkiyle isteğini elde edebilirse, kocası isteksiz
olduğu zaman kadının da sergileyebileceği bazı
becerileri vardır.**
.....

İlişkilerinin belirli bir döneminde David birdenbire Sue'nun daha fazla istekli olduğunu farketti. Sue sık sık seks yapma havasına giriyordu ve her seferinde David sevinçle karşılık veriyordu. Birkaç hafta boyunca işleri yolunda gitti. Haftada birkaç kez, hatta bazı günler iki kez sevişiyorlardı. Sonunda David yorulmaya başladı. Yepyeni bir deneyim geçiriyordu. Şimdiye dek kendisinden daha fazla seks isteyen bir kadına rastlamamıştı.

Önceleri nasıl hayır diyeceğini bilmediği için, istekli olmasa bile Sue'nun önerilerini geri çevirmedi. Aslında iyi bir fikir değildi bu. Kısa sürede performans sergileme baskısı altına girdiğini hissetti. Seks artık eğlenceli olmaktan çıkmıştı. Bir görev ya da zorunluluk gibi geliyordu ve hiç de hoş bir duygu yaratmıyordu. Bu duyguya kapılmamak için, hayır demesi gerektiğine karar verdi.

Ne var ki, Sue'yu reddeder görünmeden ya da duygularını incitmeden nasıl hayır diyeceğini bilemiyordu. Bir akşam işten eve dönüp televizyonda haberleri izlerken Sue yanına sokulup usulca bacağını okşamaya başladı.

Kaba davranmamaya gayret ederek, karısının elini tuttu ve "Bu gece çok yorgunum ve haberleri izlemek istiyorum," dedi. Reddetmiş gibi görünmemek için hiç düşünmeden ekledi. "İstersen sen yukarı çık, ben daha sonra gelirim."

Dikkatini tekrar televizyona veren David bu sözlerini çabucak unuttu. Gerçekten yorgundu ve neredeyse uykuya dalcaktı ki, yaklaşık kırk beş dakika sonra Sue'nun sesi duyuldu, "David ben hazırım."

Adeta bir mucize oldu. Bir anda uyanıverdi David. "Hemen geliyorum!"

Yatağa girdiği zaman Sue'yu kırk beş dakika boyunca kocasıyla seks yapma hayalleri kurarak kendini uyarmış ve doyuma ulaşmaya hazır olarak buldu. Birkaç dakika içinde ikisi de doyuma ulaştılar. Sue isteğini elde ettiği için mutlu olurken, David de inanılmaz bir deneyim yaşamıştı. Şipşak bir ilişkiden daha iyiydi, belirli bir performans göstermesi gerekmemişti ve Sue'nun doyuma ulaşmasını sağladığı için takdir edilmişti.

Kendi Zevkimizin Sorumluluğunu Yüklenmek

Seks havasında olmadığı için David'e gücenmek yerine, Sue isteğini yerine getirme sorumluluğunu yüklenmişti. Bu tip sorumluluk yüklenmek son derece sağlıklıdır. Bir ilişkinin tüm düzeylerinde ideal olanı, mutsuzluğumuzun sorumluluğunu eşimize yüklemekten kaçınmaktır ama seks konusuna gelince kendi isteklerimizi, eşimizi aldatmadan karşılayabilmemiz oldukça zordur. Bu nedenle mastürbasyon son derece önemli bir araçtır.

Sue'nun yaratıcılığı, David'in kendisine yanıt verecek durumda olmadığı zamanlarda ona bağımlı olmaktan kurtulmasına yaramıştı. İçinde bulunduğu duruma olumlu açıdan bakarak yatağa girmiş ve David'le seviştiğini düşünmeye başlamıştı. Cinsel gerginliğini çok uzun bir süre içinde öylesine yüksek bir düzeye çıkarmıştı ki, David yanına geldiği anda doyuma ulaşmaya hazırды.

Daha sonra David eşine bu deneyimden çok keyif aldığını ve sevişmeye istekli olmadığı zamanlar kendisini bu yolla kolayca baştan çıkarabileceğini söylemişti. Aralarında geçen bu kısa konuşma Sue'ya cinsel arzularını ifade etme özgürlüğü sağladığı gibi, istediği her an aynı deneyimi yaşayabileceğini de göstermişti.

Eğer bir erkek yorgunsa ve sevişmeye istekli değilse, karısı her şey yolundaymış gibi davranıp bu durumu kolayca kabullendiği için onu takdir edecektir. Aksi takdirde performans gösterme baskısının ağırlığını hissetmeye başlayacaktır. Eğer eş i doyuma ulaşmak istiyor ve erkek de bu havaya giremiyorsa, kocası uykuya, dalarken, kadın yatağa girip mastürbasyon yapabilir.

Yirmi dakika kadar kadın kendini hazırladıktan sonra usulca kocasını uyandırırsa, bu kez erkek eşinin doyuma ulaşmasına yardımcı olacak ve başarma onurunu taşıyacaktır. Böylece her ikisi de mutlu olacaktır. Bir kadın hiçbir zaman aradığı cinsel tatmine ulaşamadığını hissetmemelidir. Bu nedenle yalnız olduğu zamanlar yerine kocası evdeyken mastürbasyon yapması daha yararlıdır.

Eğer kocası sık sık yolculuğa çıkıyorsa, kadın arasıra onun yokluğunda da mastürbasyon yapmak isteyebilir. Üstelik karısının onu özlediğini bilmesi erkeği de tahrik edecektir. Hatta yolculuklarını kısa kesmenin yollarını aramaya bile başlayabilir. Çiftlerin mastürbasyon yapmak istedikleri zaman birbirlerine ha-

ber vermelerini üstüne basarak söylüyorum, çünkü karşı taraf da belki deneyime katılmak isteyecektir.

Çiftlerin mastürbasyon yapmak istediklerini birbirine bildirmeleri karşı tarafın da deneyime katılma olasılığını yaratır.

Cinselliğe Geri Dönüş

Çiftlerin seks yapmaktan vazgeçtikten sonra cinsel yaşama yeniden dönmeleri çoğu zaman zordur. Vazgeçmenin nedenleri, hastalık, kavga ya da stresli bir dönem geçirme gibi çeşitlidir ama bir kez bu düzeni bozunca geri dönüş zor olacaktır. Uzun bir süre seks ilişkisi kurmayınca, yeniden başlamak pek kolay değildir, ancak geliştirilmiş teknikler kullanmak dönüşü kolaylaştıracaktır.

Birkaç aydır işsiz olan Jim kendini çok kötü hissediyordu ve on üç yıllık karısı Juile, yalnızca onun tüm zamanını kendi yarattığı mağarasında geçirmesinden değil, aynı zamanda seks ilişkisi kurmamalarından dolayı da düş kırıklığına uğramıştı. Kendini dinlemek isteğine saygı göstererek sabırlı olmak için elinden geleni yapıyordu. Sonunda Jim yeni bir iş buldu ve kendini daha iyi hissetmeye başladı. Seks dışında her şey yoluna girdi.

Onlara yeni bir yaklaşımı denemelerini önerdim. Seks yapmak istediği zaman Juile, "Bugün canım seks istiyor ama görüyorum ki çok yorgunsun. Belki de seni düşünerek mastürbasyon yaparım ve doyum noktasına yaklaşırken, eğer bana katılmak istersen sevinirim. Yoo eğer katılmazsan yine de benim için sakıncası yok." diyerek isteğini açıklayabilirdi.

Ertesi gün Juile beni arayıp telesekreterime neşeli bir mesaj bıraktı. Teşekkürler edip, yeni yaklaşımın çok işe yaradığını bildirdi. Jim minnettar kalmıştı. Bazen bir tek deneyim erkeğin

tekrar bu konuya ilgi göstermesine yol açabilir. Seksin kendisinden daha güçlü bir afrodizyak yoktur. Seks deneyimine ne kadar kolayca başlarsanız, daha fazlasını istersiniz.

Dolaylı Yaklaşım

Bir erkeğin vites değiştirir gibi ilgi göstermemekten tahrik olmaya geçişini sağlamak için bazen kadının açık ama dolaylı bir yaklaşım izlemesi gerekir. Erkeğe seks yapmak isteyip istemediğini sorduğunuzda hayır yanıtı verirse, fikrini değiştirmesi çok zordur. Daha önce de açıkladığımız gibi kadınlar için durum çok farklıdır. Bir kadına bu öneriyi yapıp, duyguları hakkında konuşma fırsatını vererseniz, tahrik olacak ve fikrini değiştirdiğini farkedecektir.

Erkekler farklıdır. Bir kez seks yapmak istemediğini söyleyince adeta bunu taşlara kazımış gibidir. Eğer kadın ısrarlı davranırsa, sanki denetim altına alındığını ya da performans sergileme baskısı altına girdiğini hissedecektir.

.....
**Erkek bir kez seks yapmak istemediğini söyleyince adeta
bunu taşlara kazımış gibidir. Eğer kadın ısrarlı
davranırsa, sanki denetim altına alındığını ya da
performans sergileme baskısı altına girdiğini
hissedecektir.**
.....

Ne var ki, kadın dolaylı bir biçimde yaklaşırsa, erkeğin kendi direnişini belli etmeden kırmak için fırsatı oluşur ve tahrik olma olasılığı ortaya çıkar. Dolaylı yaklaşımı izlemek için bir kadının çeşitli işaretler geliştirmesi gerekir. Erkek seks havasına girmiş olsa bile, karısının vereceği işaretlerden hoşlanacaktır, çünkü bunlar seks önerisi yapmasını kolaylaştırır.

Bu özel mesajlar kadından kadına değişebilir ve çok kişiseldir. İşte yatak odasında kullandıkları giysilerle kadınların gön-

derebilecekleri mesajlardan bazı örnekler... Kendime göre yaptığım yorumların çoğu kişi için doğru olduğunu saptadım ama yine de her kadın diğerinden çok farklıdır.

SIYAH DANTEL YA DA JARTİYER

Siyah dantel giysiler ya da jartiyerler kadının seks istediğini çok açık bir biçimde anlatır. Oldukça dekolte siyah bir giysi de kadının ne istediğini bildiğini ve uzun, ateşli bir seks deneyimini gerçekten özlemiş olduğunu işaret eder.

BEYAZ İPEK SATEN

Beyaz ipek saten giysiler kadının daha yumuşak, nazik ve sevgi dolu bir seks deneyimi aradığını belli eder. Adeta bakiredir ve eşinin kendisine çok yumuşak davranmasını istiyordur.

PEMBE İPEK YA DA DANTEL

Bu giysiler seks ilişkisine romantik bir açıdan baktığını ve daha sonra tüm çekingenliğini yenerek kendini bırakacağını işaret eder. Kocasının gücünü hissetmek ve ona teslim olmak ister. Benliğinin derinliklerindeki gizli tutkuları, eşinin özlemi ve bağlılığıyla alevlenmek için bekliyordur.

EGZOTİK PARFÜMLER VE KOKULAR

Belirli parfümleri sürdüğü zaman daha seksi olarak algılanmayı düşier. Çoğu erkek için bir kadının egzotik parfümü, seks ilişkisinin daha ateşli bir düzeye çıkmasını sağlar. Erkek cinsel arzusunu kontrol edebilmeli ve ağır ağır ilerleyip eşini elinden geldiğince uyarmaya ve ona zevk vermeye çalışmalıdır.

SİYAH İÇ ÇAMAŞIRI

Siyah çamaşırlar kadının baştan çıkarıcı ve her zamankinden daha saldırgan olmak istediğini belirtir. Gerçi ilişkinin başlangıcında gücü elinde tutmak ister ama daha sonra erkeğin kendisini teslim almasını yeğler.

KISACIK VE BOL BİR GECELİK

Eğer pamuklu kısa bir gecelik ve şort ya da çamaşır giymeden bol bir gecelik giyerse, bu gece pek uzun önsevişme istemediğini ve belki de orgazm gereksinimini duymadığını anlatmaktadır. Eşinin doyuma ulaştığını bilmek ona yetecektir.

YATAĞA ÇIPLAK OLARAK GİRMEK

Yatağa çıplak giren kadın, ilk öneri eşinden geldikten sonra ancak ne biçimde bir seks ilişkisi yaşamak istediğine karar verecektir. Her türlü deneyime açık olacaktır.

KÜPE VE DİĞER TAKILAR

Yatağa takılarıyla girdiği zaman kendini çok güzel hissediyor ve eşinin hayranlığını öpücüklerle anlatmasını istiyordur. Belki de uzun sürecek unutulmaz bir gece geçirmeyi düşünüyordur. Eşi onu ne denli güzel bulduğunu sık sık sözlü olarak belirtmeyi ihmal etmemelidir.

ESKİ SIRADAN BİR GECELİK

Böyle bir şey giydiği zaman, seksin aklından bile geçmediği bellidir! Birbirine sarılıp uyumak için en iyi fırsattır. Eşi ona yaklaşıp seks ilişkisini başlatmadan da sevgisini kanıtlayabilir.

Seks İçin Giyinmek

Seçtiği giysilerle bir kadın seks duygularını açığa vururken, eşinin de aynı duygulara kapılmasına yardımcı olur. Yukarda sıraladığımız mesajlar tüm kadınlar için geçerli değildir ama bir erkeğin, eşinin verdiği sinyalleri okumaya başlamasına yardımcı olacaktır. Aynı örnekler bir kadının da seks için giyinmenin ikisinin açısından ne denli önemli olduğunu öğrenmesine yardım edecektir.

Belirli bir olaydan sonra karımın yatağa girerken seçtiği giysilerin ne denli önemli olduğunu farketmeye başladım. Bir gece yataktan kalkıp üstünü değiştirmek istediğini söyledi. "Ne gereği var? Nasıl olsa biraz sonra çıkaracağım," dedim. "Evet ama doğru seçilmiş bir giysiyi çıkarmanı istiyorum. Üzerimdekiler şu andaki duygularımı ifade etmiyor," diye yanıtladı. O geceden sonra giysi seçimine ve yaptığı seçimin duygu ve isteklerini nasıl yansıttığına dikkat etmeye başladım.

Daha Başka İşaretler

Açıktan açığa bir mesaj vermeden de seks havasına girdiğini bir kadının eşine belli etmesinin daha değişik yolları da vardır. Kadınların verdiği açıkça anlaşılan ama yine de dolaylı olan mesajlardan bazı örneklere bir bakalım.

Bu örneklerin bir kısmı size uygun gelirken, bir kısmıysa işinize yaramayabilir. Sanki bir mağazadan giysi seiyormuş gibi aralarından birkaç tanesini seçebilirsiniz. Ayrıca kendinize özgü mesaj biçimleri yaratmanıza da yardımcı olacaklardır.

RAHATLATICI BANYOLAR

Mary küveti doldurup banyo yaparak eş i Bill'e seks havasında olduğunu belli eder. Portatif diskalarını banyoya götürüp

çaldığı müzikle nasıl bir seks deneyimi yaşamak istediğini anlar. Tatlı yumuşak parçalar sevecen bir seks ilişkisini, hard rock müziği ateşli yaşantıları, davul sesinin yoğun olduğu parçalar ise kendini seksi hissettiğini ve uzun süreli bir gece geçirmek istediğini belirtir.

MUMLAR

Susan seks havasına girdiği zaman yatağın başucunda mum ya da tütüsü yakar. Rachel ise akşam yemeği/sırasında mum kullanmayı tercih eder.

ÇİKOLATA

Sharon sinemada çikolata istediğini söyleyince Tom, "Bu gece tamam," diye düşünür. Karısının bedeni doyuma ulaşmak gereksinimi duyduğu zaman canı hep çikolata ister.

ATEŞ YAKMAK

Seks havasına giren Carol ya yatak odasındaki şömineyi yakar ya da kocasına yakmasını söyler. Erkek şömineyi yakarken oturup izleyerek, bu isteğini yerine getirmek için çabalamasını takdir ettiğini ona belli eder.

GEÇ SAATE KADAR UYUMAMAK

Genellikle Grant yolculuktan eve geç dönünce Theresa çoktan uyumuş olur. Ama bazen onu beklemeyi tercih edip yatakta kitap okur. Eğer Grant odaya girince kitabını kapatırsa, seks istediğini açıkça belli etmiş olur.

EN SEVDİĞİ YEMEĞİ HAZIRLAMAK

Karen seks havasına girdiği zaman, kocasının en sevdiği somon balığıyla patates püresini hazırlar.

ŞAMFISTIĞI

Bir sohbet sırasında Tom şamfistığının kendisine afrodiziyak etkisi yaptığını söylediğinden beri, seks havasına her girdiğinde Joyce eve gelirken fıstık alarak bunu belli etmeye başladı. Bazen daha erken saatte fıstıkları masanın üzerine bırakıp Tom'un ne kadar güzel saatler geçireceklerini düşünerek tahrik olmasını sağlıyor.

ÖZEL ŞARAPLAR

Margaret kocasının da çok sevdiği özel bir şarabı masaya getirerek isteğini açıklamayı yeğliyor. Bazen de işten gelirken aynı marka şarabı almasını kocasına söylüyor.

YANINA SOKULMAK

Yolda yürürlerken Cheryl kocasına iyice sokularak havaya girdiğini belli ediyor.

ÜÇ ÖPÜCÜK

Maggie kocasını kapıda hoşgeldin öpücüğüyle karşılar, eğer havaya girmişse iki kez daha öper. Art arda gelen üç öpücük eşine güzel bir gece geçireceklerini müjdeler.

AYAK MASAJI

Havaya giren Evelyn kocasından ayaklarına masaj yapmasını ister. Lesile ise eşine masaj yaparak aynı işareti verir. Her iki yaklaşım da işe yarar.

Bayrak Çekmek

Seks işaretleri konusunda en sevdiğim örneğe bir Moğol ailesini anlatan filmde rastlamıştım. Kadın seks havasına girince çadırın tepesine bayrak çekiyor ve eve yaklaşan kocası bayrağı görünce durumu seziyordu. Kadın atına atlayıp uzaklaşırken, koca da kendi bayrağını ve kementini alıp peşine düşüyordu. Kadını uzun bir süre kovalayıp atından indiriyor ve yerde güreşmeye başlıyorlardı. Sonra da seks ilişkisine geçiyorlardı. Bu kısacık tören ateşli bir seks oyununa neden olmaktaydı. Kadının dolaylı ama belirgin izniyle adam onu kovalayıp teslim olmasını sağlıyordu. Gerçi oyunun kontrolü kadının elindeydi ama kendini kovalanmış gibi hissederek, sonunda tutkulu bir şekilde erkeğe teslim oluyordu.

Seks İçin Hazırlık

Bir kadının yatağa girmek için soyunup giyinmesi bile açık bir işaret olarak algılanabilir. Eğer gardrobunun önünde kendini gözlerden gizleyerek üstünü değiştirirse, genel olarak havaya girmediklerini söyleyebiliriz. Ama geceliğini kocasının yattığı tarafa yerleştirir ve yine o tarafta soyunup giyinirse, çok açık bir mesaj vermiş olur.

Eşinin önünde soyunup giyinerek mesaj veren bir kadın olumlu bir yanıt alıp alamayacağından emin değildir. Eğer erkek seks havasına girmemişse, en azından bir sonraki deneyim için onu hazırlamış olacaktır.

Eğer erkek yorgunsa, "Hiç de havamda değilim," demek yerine, başını öte yana çevirip derin bir iç çekişle, "Yatağıma kavuştuğuma çok sevindim. O kadar yorgunum ki..." diyebilir. İstekli olmadığını anlatan çok açık bir yanıttır bu.

Bu durumda hem kadın açıkça reddedilmekten kurtulur, hem de erkek seks yapmak istemediğini açıkça söylemek zorunda kalmaz. Karısının endişelerini gidermek için sorguya çekmesinden de kendini kurtarmış sayılır.

Sorular Kişiyi İsteksizliğe İtebilir

Bir erkeğin niçin istekli olmadığını bir dizi soruyla anlamaya çalışmak, hem o dakika için soğumasına yol açacağı gibi, yakın gelecekte de seks havasına girmesini zorlaştıracaktır. Eğer davet işaretlerinize yanıt vermiyorsa, kocanıza aşağıdaki soruları sormamalısınız :

"Bir terslik mi var?"

"Artık benimle sevişmek istemiyor musun?"

"Yoksa şişmanladığımı mı düşünüyorsun?"

"Hâlâ beni çekici buluyor musun?"

"Artık seni heyecanlandıramıyor muyum?"

"Beni hâlâ seviyor musun?"

"Belki biraz konuşsak iyi olur."

"Belki bir doktora gitsek iyi olacak."

"Bir daha hiç sevişmeyecek miyiz?"

"Bu gece gözün hep başka kadınlardaydı. Artık benimle beraber olmak istemiyor musun?"

"Başka birini mi tercih ediyorsun?"

"Ters bir şey mi yaptım?"

"Niçin sevişmek istemiyorsun?"

"Ne oluyor, bir derdin mi var?"

Elbette soruları sormanın da uygun bir zamanı vardır ama kocasının önünde kadının soyunduğu ve erkeğin de yorgunluğunu ileri sürerek başını çevirdiği an en uygun zaman değildir. Tam tersine kadın böyle bir durumda sanki her şey yolundaymış gibi davranmalıdır. Kocasından güvence almaya çabalamanın yeri ve zamanı değildir.

Doğal ve dolaylı bir davranışla, eğer eşi havaya girerse onu kabul edeceği yolundaki ısrarcı olmayan mesajını sürdürebilir.

Eğer yine de erkek havaya giremezse, eşi daha sonra sevişeceklerinden emin olarak uykuya dalar. Canı gerçekten de seks istiyorsa, elbette mastürbasyon yapabilir. Bir kadının mastürbasyon ihtiyacını eşinin desteklemesi çok önemlidir. Böylelikle bedeni orgazm olmayı istediği zaman bundan yoksun kalacağı endişesine kapılmaz.

Karşılıklı anlayış işlerin tatlılıkla yürütülmesini sağlar. Eğer erkek uykuya dalmak ya da istediği anda eşine katılmak seçeneğine sahip olduğunu bilirse, bazen doyuma ulaşınca dek bekleyip onu mutlu etmeyi deneyecektir. Kendini baskı altında hissetmediği için bu yöntem yararlı olur.

Bu yaklaşımı öğrendikten sonra bir erkek eşine, doyuma ulaşacağı zaman kendisini uyandırmasını söyleyerek sevgisinin güvencesini de verebilir.

Erkekler Seks Önerisi Yapmaktan Vazgeçince

Çiftlerin seks yapmaktan uzaklaşmalarının bir nedeni, erkeğin bu öneriyi yapmaktan vazgeçmesi ya da kadının gereğinden fazla istekli davranmasıdır. Sekse başlama önerilerinin tümü kadından gelirse, hem zaman içinde küskünlüğe uğrayacak, hem de eşi bir süre onunla seks ilişkisine girmeye olan ilgisini yitirecektir.

Erkeğin kendilerini kovalamasından çok daha sıkı bir biçimde onları kovaladıkları zaman, eşlerinin pasifleştiğini genel

olarak kadınlar anlamaz. Birazcık peşinden koşarak doğru zamanın geldiğini anımsatmak yeterlidir. Bundan sonra kovalayan işi erkek olmalıdır. Ama kadın her seferinde bu rolü üstlenirse, eşi ilgisini yitirir ve nedenini bile bilemez.

Seks ilişkisini başlatmak sorumluluğunu kadın üstlenirse, zamanla erkeğin motivasyonu azalır. Kadın kovalayan rolüne bürünüp benliğinin erkeksi yönünü daha fazla ortaya çıkarınca, bu kez eşi kendi benliğinin kadınsı kabul edici yönüne sığınmaya başlar. Sonunda bu dengesizlik bir evliliğin aşk ve tutkularını yok eder.

Çoğu zaman erkek eşine olan arzularına ne olduğunu anlayamaz ve hatalı bir biçimde artık ondan hoşlanmadığına karar verir. Daha önce belirttiğim gibi, bir kadın seks önerisini dolaylı bir yaklaşımla yaparsa, kocasının onu özleyen erkeklik yönünü harekete geçirir ve peşinden koşmasını sağlar.

**Bir kadın seks önerisini dolaylı bir yaklaşımla yaparsa,
kocasının onu özleyen erkeklik yönünü harekete geçirir
ve peşinden koşmasını sağlar.**

Kadınların cinsel açıdan iddiacı ve saldırgan davranmalarının kendilerini bu konudan soğuttuğunu erkeklerin çoğu farke demez. Bazı erkekler beraberliklerinin başlangıcında kadının iddiacı davranışından hoşlanırlar ama bir süre sonra ilgilerinin azaldığını ya da başka kadınları daha çekici bulduklarını farke ederek çok şaşırırlar. İlk başta kadının cinsel açıdan istekliliğini açıkça belirtmesi erkek için harika bir duygudur, çünkü reddedilme riskiyle karşılaşmayacağından emin olur ama zaman içinde kendi arzusu eksilmeye başlar.

Kadınlar sık sık seks önerisini yapmak istemediklerinden şikâyet ederler. Onlara bu öneriyi açıkça yapmak yerine, eşlerine öneri yaptığı takdirde reddetmeyecekleri mesajını hissettirmelelerinin daha doğru olduğunu anlatırım.

Açıkça öneride bulunmak yerine, bir kadının eşine seks önerisi yaptığı takdirde reddedilmeyeceğini hissettirmesi daha doğru olacaktır.

Arasıra kadının da teklif yapmasının hiçbir sakıncası yoktur. Ama çoğu zaman öneri kadından geliyorsa, sorunlar başgöstercek demektir. Zamanla erkek daha az öneri yapacak ve sonunda ilgisini tümüyle yitirecektir.

Kadınlar Seks Konusuna İlgı Duymayınca

Eşlerinin seks konusuna kendileri kadar önem vermediğini hisseden erkekler düşükrıklığına uğrar. Seksten hoşlandığı mesajını eşinden sık sık alamazsa, ona karşı bağılılığını yitirir. Birdenbire hiç tanımadığı ve henüz kendisini reddetmemiş olan kadınlar gözüne daha çekici görünmeye başlar.

Tarihsel olarak erkekler her zaman evliliklerinin dışında da seks yönünden kadınlara oranla daha etkin olmuşlardır. İyi bir iletişim kurulmadığı ve romantik yetenekler kullanılmadığı takdirde çiftlerin birbirine duyduğu cinsel ilgi tümüyle yitirmese bile azalır. Kadınlar fanteziler kurarak tatmin olmaya çabalarırken, erkekler kurdukları fantezileri başka kadınlarla maceralara girişip gerçekleştirerek, uğradıkları düşükrıklığından sıyrılmaya çalışırlar.

Geçmişte kadınlar bir ev ve aile yaratmanın gereksinimleriyle başa çıkabilmek için kolayca seks arzularından vazgeçebiliyorlardı. Ailenin bir bütün olarak devam etmesi, cinsel arzuların karşılanmasından daha fazla önem taşıyordu. Bazen cinsel tatmin kadınların karşılayamayacakları kadar lüks bir yaşantıydı. Eşlerinin gittikçe azalan cinsel ilgisine başa çıkabilmek için de erkekler evlerinden uzakta gizli ilişkilere giriyorlardı.

Ne yazık ki, bir erkek enerjisini başka bir yöne çevirdiği zaman, eşinin cinsel arzularını ona doğru yönlendirecek kadar duygusal açıdan tatmin olması olanaksız bir hale gelir. Sonuç olarak aile belki bir bütün olarak varlığını sürdürür ama aralarındaki aşk ve romantizm yok olur.

.....
Erkeklerin evlilik dışı ilişkilere yönelmelerinin temel nedeni, eşlerinin cinselliklerini yeniden canlandırabilecek güce sahip olduklarını bilmemelerinden kaynaklanmaktaydı.
.....

Günümüzde kullandığımız becerilere sahip değildiler. Karşı cinsi daha iyi tanıyınca, sönmüş olan alevi bile canlandırmayı artık başarabiliriz. Bundan sonraki bölümde herhangi bir beraberliğin aşk ve romantizmini nasıl yeniden canlandırabileceğimize değineceğiz.

Sekizinci Bölüm

TUTKUYU YENİDEN ATEŞLEMEK

Bazen çiftler gün boyu ayrı oldukları sürece birbirlerine cinsel açıdan arzu duyduklarını hissederler ama akşam eve varınca, bu duyguyu yitirirler. Örneğin, bir koca işyerinde karısını düşünüp heyecanlanabilir ama eve gelince karısı gözünde çekiciliğini yitirir. Kadın da gün boyu aşk ve tutkuyu düşünebilir ama yine eve geldiği zaman bu duygusundan uzaklaşır.

Duygu değişikliğinin çeşitli nedenleri vardır. Belki evi çekip çevirmek ya da çocuklarla ilgilenmek gibi konuların sorumluluğu, romantik duygulardan daha güçlüdür. Günlük işlerin çoğalması tutkuyu azaltabilir.

Belki sonuçlandırılmamış bir konuşma ya da münakaşadan dolayı bazı çözümlenememiş duygular hâlâ varlığını sürdürüyordur. Belki konu çözümlenmiştir ama en ideal biçimde sonuçlanmış sayılamayabilir. Aralarındaki anlaşmazlık evden uzak olunca kolayca unutulabilir ama her ikisi de eve gelince, bazı duygular belli belirsiz ortaya çıkar ve cinsel arzular kayboluverir. Aranızda sürdürdüğünüz ilişkinin tutku ateşini yeniden canlandırabilirsiniz, seks sırasında paylaşılan sevgi bu küçük tedirginlikleri silip atacak ve sert köşeleri yumuşatacaktır.

Genel bir kural olarak seks ilişkisinden zevk alınabilmesi için öncelikle beraberliğin düzene sokulması gerekir ama bazen

sevgi yüklü bir cinsel yaşantı bu beraberliği büyük ölçüde düzeltebilir. Bir kadının seks konusuna açık kalpli yaklaşımı, eşinin ona olan sevgisini yeniden hissetmesine neden olur. Eğer kadın bazen kendini soğuk hissediyorsa, eşiyile sevişmesi ve kendisine olan sevgisini hissetmesi, bu konuya tekrar sıcak bakmasına yol açabilir.

Genel bir kural olarak seks ilişkisinden zevk alınabilmesi için öncelikle beraberliğin düzene sokulması gerekir ama bazen sevgi yüklü bir cinsel yaşantı bu beraberliği büyük ölçüde düzeltebilir.

Belki eşler düzenli bir seks yaşamı alışkanlığından uzaklaşmışlardır. Evin dışına çıkınca, bu arzularını duyumsama özgürlüğüne kavuşurlar ama eve dönünce eski seks yapmama alışkanlığına dönüverirler. Seks konusu geriye atıldıkça, ileri ilişki yeteneklerine sahip olunmadan yeniden canlandırılması gitgide zorlaşacaktır. Hangi beceri ve yeteneklere gereksinim olduğunu farkedince, tutkular yok olmuş olsa bile, tekrar canlandırmak genellikle çok kolaydır.

Romantik Kaçamalar

Aşk ve tutkuyu canlandırmanın en basit ve güçlü yollarından biri, romantik bir kaçamak yapıp evden uzaklaşmaktır. Geceyi bir otelde geçirmek, değişik bir manzara seyretmek, alışılmış işlerden uzak kalmak, geçici bir süre için ev sorumluluğunu geride bırakmak... Yeni çevre ne kadar güzelse, yaşanan kaçamak o kadar başarılı olur.

Hiç olmazsa ayda bir gece böyle bir kaçamak yapın. Eğer bir tatil yöresine ya da komşu bir kente gidemiyorsanız, bulunduğunuz kentin bir oteline gidin. Bazen yabancı bir yatakta uymak bile yeterli olacaktır.

Özellikle kadınların tutkularını canlandırmak için sık sık çevre değişikliğine gereksinimleri vardır. Bu değişiklik kadını aile ve ev sorumluluklarından uzaklaştırır. Yeni gördüğü çevre çok güzelse, benliğinin derinliklerindeki güzellik duyguları da uyanır.

Özellikle kadınların tutkularını canlandırmak için sık sık çevre değişikliğine gereksinimleri vardır.

Kaçamak Zamanlaması

Çoğunlukla erkekler hatalı davranıp bir kaçamak planlamak için eşlerinin seks isteklerini açıkça belirtmelerini beklerler. Aslında çok büyük bir yanılgıdır bu. Yaşanacak bir kaçamak kadını her zaman seks havasına sokar. Eğer bu planı yapmak için eşinin kendini seksi hissetmesini beklerse, daha çok bekleyecek ve işler tümüyle kötüye gidecek demektir.

Eğer bir kadın çok uzun bir süre çevresini değiştiremediği için kendini romantik ve seksi hissetmekten uzak kalmışsa, cinsellikten tümüyle uzaklaşabilir. Tutkusunu canlandırmak, yenisinden kendini güzel ve sevilen bir kadın gibi hissetmesine yardımcı olmak için, günlük işlerinden ve sorumluluklarından uzaklaşması gerekir. Bir kaçamağı planlamak bile romantik duygularını tekrar kazanmasına neden olabilir.

Eşinin bazen romantizme kendini kaptırabilmesi için konuşma ihtiyacı duyduğunu erkeğin anlaması gereklidir. Eğer gidilen yer oldukça uzaksa, kadın yol boyu konuşabilir, çünkü kadınlar özellikle stresten sıyrılmak için konuşmak ihtiyacı duyarlar.

Uzun yolculuk boyunca konuşup gevşeyebilen bir kadın tatil yerine ve yepyeni bir yatak odasına varınca, kendini çok iyi hissedecektir. Evde asla duyamayacağı yepyeni duyguları bir-

denbire ortaya çıkar. Belki hemen seks ilişkisi yaşamak isteyecek, belki de önce yürüyüş yapmayı ya da güzel bir yemek yemeyi tercih edecektir. Eşinin kendisiyle ilgilendiği duygusunu algılayınca, başkalarıyla ilgilenmek sorumluluğundan sıyrılmış olacaktır. Bu şekilde de benliğinin derinliklerindeki tutkuları canlanacaktır.

Gevşeyip rahatlamasını sağlamanın başka bir yöntemi de eğer hoşlanıyorsa eşinizi alışverişe götürmektir. Gerçi bu olay erkekler için yorucu olabilir ama artık kadın giysisi satan mağazaların çoğunda eşlerinin prova yapmasını bekleyen erkekler için koltuklar bile bulunmaktadır. Bir mağazada dolaşp nelerden hoşlandığını düşünmek, neler istediğine karar vermek, başkalarıyla ilgilenme zorunluluğundan uzaklaşıp yalnızca kendi isteklerine yönelmesini sağlayacaktır. Hiçbir şey satın almasa bile, yine de mutlu olacaktır.

İstediklerini arama süreci her kadına doğrudan yararlı olur. Bu süreç içinde kendi isteklerini ve arzularını algılayarak, kendini cinsel arzu ve tutkularını yaşamaya hazırlar. Biraz alışveriş yapmak, planlanan kaçamağa daha fazla renk katacaktır.

Eğer eşi gezip dolaştığı yerlerden keyif alıyorsa, erkek de heyecana kapılacaktır. Kadın yeni tanıdığı çevreden zevk duyarken, bu mutluluğu yaratmanın ödülü eşinin olacaktır. Ve başarıya ulaştığını hisseden bir erkek de kolayca coşkuya kapılabilir. Böyle bir kaçamak yaşayarak sorunlarını geride bırakınca, birbirlerinden daha fazla zevk alabilirler.

Ani bir kararla gerçekleştirilen kaçamaklar romantik ruhları canlandırır ama bazen hepimiz kolayca sorumluluklarımızdan uzaklaşamayacak kadar meşgul olabiliriz. Planlı kaçamakların yapılması bile kadınların cinsel arzularını hissetmelerine yardımcı olur. Eğlenmeyi sabırsızlıkla beklerken, doyum bulacağından da emin olur.

Seks Mektubu Yazmak

Cinsel duyguları canlandırmanın başka bir yolu da eşinize bir seks mektubu yazmaktır. Eğer eşinizden uzak olduğunuz zaman heyecanlandığınızı ama eve gelince bu duygudan uzaklaştığınızı hissediyorsanız, heyecana kapıldığınız anda duyduklarınızı kâğıda dökmeyi deneyin. Daha önce de belirttiğim gibi, ev ve aile sorunlarının yarattığı stres kolayca cinsel duyguları gölgeleyebilir. Belki bu duygular hâlâ içimizde vardır ama evde de ortaya çıkabilmeleri için biraz yardım gerekiyordur.

Eşinizden uzaktayken, duygularınıza kulak verin ve romantik bir sahnede içinizden geçenleri onunla birlikte uygulamakta olduğunuzu düşünün. Eşinize yazacağınız mektupta, neler yapmak istediğinizi anlatın, hayal ettiğiniz sahneyi açıklayın ve sanki bunlar gerçekleşiyormuş gibi duygularınızı belirtin. Bir erkeğin karısına yazdığı mektubu örnek olarak aşağıda veriyorum.

Sevgili

Seni gerçekten çok özledim. Heyecanlandığımı hissediyorum ve sana dokunmak için sabırsızlanıyorum. Senin o güzel vücuduna dokunmayı çok seviyorum. Yumuşak beden ve güzel göğüslerin beni çıldırtıyor.

Şu anda seni kollarımda tuttuğumu hayal ediyorum. Bedenin yumuşaklığını hissediyorum. Sana sarılmak çok hoşuma gidiyor. Senin kokunu aldıkça, sana olan aşkım biraz daha artıyor. Dudaklarımı dudaklarına değdirince, tüm vücudum titriyor. Ve gitgide öpücüklerimiz alevleniyor.

O güzel saçlarını okşadığımı düşünüyorum ve senin de ne kadar heyecanlandığını hisseder gibi oluyorum. Bana dokunman korkunç bir zevk veriyor.

Göğüslerinin sertliğini hisseder gibiyim. Benim seni istediğim kadar senin de beni istediğini biliyorum. Tüm aşkımı

sana veriyorum. Yalnızca seni istiyorum. Senin yanında olmak arzusuyla çıldırıyorum.

Tüm bedenini okşayınca, senin soluklarının da hızlandığını hissediyorum. Seninle tek vücut haline gelmek için sabırsızlanıyorum. Adeta zaman duruyor. Sonunda işte beraberiz. Bana kendini teslim ettiğini görür gibiyim.

Birlikte sevgi, zevk ve heyecanın doruğuna ulaşıyoruz. Sonra kendimizi huzur içinde hissediyoruz. Bir kez daha bütün bir insan olduğumu hissediyorum. Seni sevmek ve senin tarafından sevilmek gibi özel bir armağanı bana verdiği için Tanrı'ya teşekkür ediyorum.

Yan yana uzanıp yatarken, usulca saçlarını okşayıp güzel gözlerinin içine bakıyorum. "Harikaydı," diyorum ve tatlı bir gülüşle bana bakıyorsun. Bir kez daha ne kadar şanslı olduğumu anlıyorum.

Seni her zaman seven,
(imzanızı atın)

Yazma Yeteneğiniz Yoksa

Belki çoğu insanda yazarlık yeteneği yoktur ve bu duygularını dile getirmek zor gelebilir. Bunun anlamı duygulardan yoksun olmak değil, yalnızca duygularınızı sözcüklerle dile getirme yeteneğinin olmamasıdır. Ne var ki, kadınlar sözünü ettiğimiz duyguları işitmek, okumak isterler ve aşk romanlarına harcadıkları onca paranın nedenlerinden biri de budur.

Duygularını kâğıda dökmek konusunda güçlük çeken bir erkek, bunları şiirsel bir dille anlatan bir tebrik kartı da seçebilir. Sevgi dolu duygulara sahip olup da kelimelendirmeyi becerememek son derece olağan bir durumdur. Duygularınızı dile getirecek bir kart seçmek, onları kendinizin yazması kadar düşünceli bir davranıştır.

Duygularınızı dile getirecek bir kart seçmek, onları kendinizin yazması kadar düşünceli bir davranıştır.

Aynı ilke seks mektupları için de geçerlidir. İsterseniz yukardaki örnek mektuptan cümleler seçebilir, isterseniz aşk romanlarından yararlanabilirsiniz. Yazdıklarınızın özgün olmasından çok, duygularınızı açıklamaları önemlidir.

Sözünü ettiğimiz seks mektubunu yazdıktan sonra eşinize paylaşmak istediğiniz bir mektubunuz olduğunu söyleyin. Rahatsız edilmeyeceğiniz en azından kırk beş dakikalık bir zaman dilimini kendinize ayırın ve isterseniz mektubu ona okuyun ya da eşinizin okumasını isteyin. Mektup okunurken açıkladığınız duygularınız yeniden canlanacak ve harika bir seks ilişkisi yaşamınıza yol açacaktır.

Bu teknik karımla bana birbirimize olan cinsel duygularımızı canlandırmak konusunda çok yardımcı oldu. Mektupların Bonnie için ne kadar önemli olduğunu, ancak onları özel bir yerde sakladığını ve kendisini sevmediğim kuşkusuna kapıldığı zaman defalarca açıp okuduğunu anlattığı zaman öğrendim.

Seks mektupları yalnızca cinsel yaşamınızı canlandırmakla kalmayıp sevişme sırasında neler hissettiğinizi eşinizin öğrenmesine de yardımcı olacaktır. Bu mektuplar olmasaydı Bonnie asla ona karşı duygularımın derinliğini öğrenemeyecekti.

Telefonla Seks

Eğer iş gezileri gibi nedenlerle bir çift birbirinden ayrı kalıyorsa, arasıra tahrik olup mastürbasyon yapmak isteyebilirler. Bazen boş bir otel odası ya da evin yatak odası son derece yalnızlık dolu bir mekân haline gelir ama bu arada da belki güçlü bir seks isteği yüzeye çıkmıştır. Bu gerginlikten kurtulmak için mastürbasyon yapmak yerine, eşinizi arayıp telefonda seks yapmaya ne dersiniz?

Bu da tıpkı bir seks mektubu yazmak gibidir. Önce eşinize ne denli tahrik olduğunuzu ve özlediğinizi anlatın. Sonra eşinize gözlerini kapatıp sanki sizin eliniz bedeninde dolaşıyormuş gibi kendisine dokunmasını söyleyin. Kendi bedeninize dokunurken de eşinizin elinin dolaşmakta olduğunu hayal edin. Sırayla konuşup birbirinizi yanıtlayın. Duygularınızı açıklayın, eşinizin ne hissettiğini varsaydığınızı anlatın.

Bir süre sonra sanki birlikteymişsiniz duygusuna kapılıp mastürbasyon yaparak doyuma ulaşabilirsiniz. Gerçi eşinizle yaşayacağınız harika bir seks yaşantısının yerini tutmaz ama yakın sayılabilir. Dikkat etmeniz gereken nokta ise, bu oyunu cep telefonunda oynamamaktır. Bazı radyolar cep telefonlarını alabildiği için özel anlarınızı herhalde komşularınızla paylaşmak istemezsiniz!

Gecenin Yarısında

Harika bir cinsel yaşantıyla şipşak bir ilişkinin bileşimi gece yarısında yapılmasıdır. Kendini uyarmış olan kadının gecenin bir vakti eşini uyandırıp seks oyununun sonuna dahil etmesi son derece harika bir duygudur.

Seks havasına girdiğini hisseden bir kadın yirmi, otuz dakika kadar kendini uyardıktan sonra kocasına sokulup doyuma ulaşmasına yardım etmesini isterse, erkek böylesine harika bir biçimde uyandırıldığı için çok mutlu olacaktır.

Erkeğin yalnızca birkaç dakikaya gereksinimi olduğu ve kadın da kendisi için gerekli süreyi aştığı için, birlikte doyuma ulaşabilirler. Ama eğer erkek gece yarısı uyanıp eşiyile bu oyunu oynamak isterse, durum farklı olacaktır. Çünkü bir kadın uandıktan birkaç dakika sonra hazır olamaz.

Yine de bir erkeğin gece yarısı uyanıp karısıyla seks yapma özgürlüğüne sahip olduğunu bilmesi eşsiz bir duygu verir. Gerçi bu harika bir özgürlüktür ama öncelikle yerine getirilmesi ge-

reken bazı koşulları vardır. Bu tekniği denemeden önce, düzenli bir seks yaşamına olumlu bir yaklaşımınız ve aranızda iyi bir iletişim kurulmuş olması gerekir.

Erkek eşine gece yarısı uyandırılmak konusunda neler düşündüğünü önceden sormalıdır. Eğer kadın tatilde değilse, iyi dinlenmemişse ya da geç saate kadar uyuma olanağı yoksa, böyle bir oyun için uyandırılmaktan hoşlanmayabilir.

Eşi izin verdikten sonra bile onu uyandırırken erkek hiçbir zaman zorlayıcı bir tavır takınmamalıdır. Buna karşılık kocasını uyandıran bir kadın daha ısrarcı olabilir. Erkek gecenin bir vakti tahrik olduğunu hissederse, usulca karısına yaklaşp uyandırmaya çalışabilir. Kadın istekliyse bu oyun gerçekleşebilir ama her zaman için "bu gece olmaz" diye yanıtlamaya da hakkı vardır.

Eğer kocası "bu gece olmaz" yanıtını reddedildiğini düşünmeden alabiliyorsa, kadının böyle davranmasının sakıncası olmayacaktır. Ne var ki, kadın seks önerisine hayır demenin bazı sakıncaları olduğunu düşünüyorsa, evet deme yeteneğini de otomatik olarak yitirebilir. İstemediğiniz zaman seks yapmaya zorlanmak kadar cinsel çekiciliği azaltan başka bir şey yoktur.

.....
Eğer bir kadın seks önerisine hayır demenin bazı sakıncaları olduğunu hissediyorsa, evet deme yeteneğini de otomatik olarak yitirebilir.
.....

Karşılıklı olarak kendilerine özgü cinsel gereksinimlerine saygı duydukları zaman her iki taraf da ihtiyaç duydukları desteği birbirine verebilir. Bundan sonraki bölümde, iki tarafın da her zaman tatmin olacağı bir yaklaşıma değineceğiz.

Dokuzuncu Bölüm

SEKS KUTUPLARI

Harika bir seks yaşamı sürdürmenin ve tutkuyu canlı tutmanın başka bir sırrı da farklı cinsel kutupları anlamak ve onlarla uyumlu olmaktır. Nasıl bir mıknatısın eksi ucu, başka bir mıknatısın artı ucunu çekerse, karşıt cinsel kutuplarımızı kullanarak çekiciliğimizi, arzularımızı ve zevklerimizi arttırabiliriz.

İki cinsel kutup vardır: zevk veren ve zevk alan. Eşlerden biri verici, diğeri alıcı olduğu zaman, cinsel zevk düzeyi kolayca yükselir. Eşler bilinçli olarak bu kutuplarını sırayla kullanıp birbirine zevk vererek arzu ve hazzı arttırabilir. Önce bir taraf verici rolünü üstlenir, sonra rolleri değiştirir ve verici olan, alıcı durumuna geçer.

Kutuplu seksin iki aşaması vardır. Birinci aşamada erkek alıcı, kadın verici konumundadır. İkinci aşamada ise kadın rahatlayıp kendi keyfine bakarken, erkek onun gereksinimlerini yerine getirir.

Kutuplu seksin ilk aşamasını denerken, erkek zevk alma konumunda olduğu için, öncelikle görevi eşine zevk vermek için uzun süre harcamak değildir. Elbette onun da keyif almasını ister ama gerçekte kendi zevki üzerinde odaklanmıştır. Aynı şekilde kadın da bunu bildiğinden çabucak uyarılmak ve eşine ayak uydurmak için kendini zorlamaz.

İkinci aşamada sıra kadına gelmiştir. Gerektiği kadar verici olduğu için artık alıcı konumuna geçebilir. Böylece iki taraf da eninde sonunda isteklerini elde eder.

Kutuplu Seksi Geliştirmek

Kutuplu seks fikrini ilk olarak geliştirirken bir erkeğin her zaman eşine zevk vermek için uzun süre harcamak istemediğini biliyordum. Bunun anlamı eşine önem vermemesi değildir. Yalnızca bazen bedeni bir an önce doyuma ulaşmak ister. Önsevişme için harcanacak zaman bazen büyük sorunlar oluşturabilir.

Kadın için gerekli olan önsevişme süresi atlandığı zaman düşkünlüğü yaşanabilir. Ama kadını beklemek de erkeğin düşkünlüğüne uğramasına yol açar. Eğer doğruca kendi doyumunu için hareket ederse, boşaldıktan sonra enerjisi tükeneceğinden eşine fazla bir şey veremeyecektir. Bir süre sonra da önsevişme için fazla zaman harcamak istememesi nedeniyle cinsel ilişkiden uzaklaşacaktır. Bazen erkek günün sonunda çok yorgun olur ve yeterince sabırlı değildir. Önsevişmeyle uğraşmak zorunda olduğunu düşünmek, tahrik olmasını engelleyebilir.

Aynı şekilde çoğu zaman bir kadın da seks yapmak isteyebilir, çünkü onu çabucak doyuma ulaştırmaya çabalayan eşinin düşkünlüğüne uğramasını istemez. Seks fikrinin sevinçle kabul edilebilir hale gelmesi için, kadının çabucak uyarılmak zorunluluğunun bulunmadığını hissetmesi gerekir. Ne kadar zaman alacağını, hatta doyuma ulaşp ulaşmayacağını da önceden bilemez.

.....
**Seks fikrinin sevinçle kabul edilebilir hale gelmesi için,
kadının çabucak uyarılmak zorunluluğunun
bulunmadığını hissetmesi gerekir. Bu sorunun çözümü
kutuplu seksten geçer.**
.....

Kutuplu seks hem bu soruna bir çözüm getirir, hem de göreceğimiz gibi, başka yararlar da sağlar. Eşinin arzuladığı zevk düzeyine ulaşabilmesi için uzun süre beklemek zorunluluğunun yarattığı düşüklüğünü düşünmek yerine, erkek ilk olarak kendini düşünüp, neler gerekiyorsa onu yapar. Tam doyuma ulaşacağı sırada durur ve eşine gerekli olan önsevişme aşamasına geçer. Kadını doyuma ulaştırdıktan sonra kendi orgazmını kolayca gerçekleştirir.

Kutuplu Seksin Uygulanması

Kutuplu seks genellikle erkeğin cinsel gerginliğinden kurtulmak istemesi ve eşinin de onun tahrik olmasından zevk almasıyla başlar. Erkek eşine sarılabilir, öpebilir, dokunabilir ve onun varlığıyla heyecanı biraz daha artar. Kadın ise eşinin hoşuna gitmekle yetinir ya da isterse onu biraz daha heyecanlandırmak için bedenine dokunur.

Kocasının heyecan düzeyine ulaşmak zorunluluğunu hissetmeden yalnızca ona destek olur. Ona dokunup okşayarak oyuna katılabilir. Bunların hepsi erkeğin cinsel heyecanını arttırmaya yöneliktir. Açık bir şekilde erkek zevk alıcı konumdadır ve eşi de bu zevki ona vermektedir.

Yaklaşık beş dakika kadar sonra heyecanı doruğa ulaşırken, derin bir soluk alır, soluğunu verirken gevşemeye çalışır ve usulca kadından uzaklaşır.

Kutup değiştirmeye hazır olduğunu belirtmek için eşinin ellerini kendi bedeninden uzaklaştırabilir. Hatta yatakta yerini bile değiştirebilir.

Bu işaretler kendisine vermiş olduğu zevki eşine vermeye hazır olduğunu belirtmektedir. Artık kadın da gevşeyip dikkatini kendi bedeni üzerinde yoğunlaştırır. Bu arada erkeğin, heyecan düzeyini yükseltmek için yalnızca birkaç dakikaya gereksinim

duyduğu halde, eşi için bu sürenin yirmi, otuz dakika olduğunu gözardı etmemesi gerekir.

Erkeğin, kendi heyecan düzeyini yükseltmek için yalnızca birkaç dakika gerektiği halde, eşi için bu sürenin yirmi, otuz dakika olduğunu anımsaması gerekir.

Kutupların Değiştirilmesi

İlk zamanlar kutup değiştirerek ikinci aşamaya geçmek erkeğe zor gelebilir. Heyecanı çok yüksek düzeye çıkabileceğinden, sonuna kadar gitmek isteyebilir. Ama bir kadının doyuma ulaşması için kocasının da tahrik olmasına gereksinim duyduğunu aklından çıkarmazsa, gerekli kontrolü sağlayabilir.

Erkek, kadının doyuma ulaşması için kocasının da tahrik olmasına gereksinim duyduğunu aklından çıkarmazsa, gerekli kontrolü sağlayabilir.

Doyum noktasından sonra kadınlar ve erkekler farklı deneyimler yaşamak üzere yaratılmışlardır. Bu noktadan sonra kadın arzusunu yitirmeyip seks ilişkisini sürdürmek isteyebilir, çünkü bazı hormonlarının düzeyi halen yüksektir. Buna karşılık hormonlarının düzeyi bir anda düşen erkek tüm enerjisini yitirmiş olacaktır.

Eğer erkek daha önce doyuma ulaşırsa, eşine zevk verecek gücü kendinde bulamaz. Ama eğer kadın önce doyuma ulaşırsa, erkeğe daha fazla yardımcı olacaktır.

Zamanlama: Önce Kadınlar

Bazı çiftler aynı anda doyuma ulaşmak için zamanlama yapmaya çalışırlar ama bu çaba aslında seksin tatmin etme de-

recesini düşürür. Bir kadının ne zaman doyuma ulaşabileceğini düşünerek endişelenmesi aklının başka yönlere kaymasına neden olur. Kendini kontrol etmeye çalışmak yerine bedenini özgür bırakması daha sağlıklı olacaktır. Doyuma ulaştıktan sonra eşini rahatlıkla bekleyebilir.

Birlikte doyuma ulaştıkları zaman her ikisi de aldıkları zevke kendilerini öylesine kaptıracaklardır ki, bir an için eşlerini unutacaklar ve neredeyse aralarındaki yakınlık kaybolacaktır.

Kadınla erkeğin aynı anda doyuma ulaşması bazen daha az tatmin edici olabilir.

O dakikaya kadar eşinin tüm ilgi ve sevgisinin kendi üzerinde olduğunu hisseden kadın, bir an sonra tümüyle yok olduğunu hissedebilir. Aynı şekilde bir erkek de kendi yaşadığı doyumun heyecanına dalınca, eşinin aldığı zevki paylaşmayı başaramaz.

İyi bir zamanlama yaparak önce eşinin doyuma ulaşmasını sağlarsa, kontrolü elinde tutacağı için, onun kendini tümüyle aldığı zevke bırakmasına yardımcı olacaktır. Böylece eşinin doyumdan aldığı zevki onunla paylaşabilir. Ve daha sonra da kadın aynı zevki eşiyle birlikte bir kez daha yaşar ve böylelikle sanki bir değil iki kez doyuma ulaşmış olacaktırlar.

Eğer önce erkek doyuma ulaşırsa, kadın onun aldığı zevki paylaşabilmek için dikkatini kendi bedeninden ona çevirecek ve sonunda doyuma ulaşsa bile, eşi artık uyarılma durumunda olmadığı için bu zevki onunla paylaşamayacaktır. Kutuplu seksin anahatlarını izledikleri takdirde, her seferinde kadın doyuma ulaşma fırsatını yakalayabileceğinden emin olacaktır. Bazen belki bu noktaya varamayacaktır ama erkek eşinin doyuma ulaşması zorunluluğunu duymadan yeterince zaman harcadığı için, yine de tatmin olduğunu hissedecektir.

Kutuplu seksin anahatlarını izledikleri takdirde, kadın her seferinde doyuma ulaşma fırsatını yakalayabileceğinden emin olacaktır.

Kutuplu Seksin Diğer Avantajları

Erkek birinci aşamada arzuladığı zevk düzeyine ulaştıktan sonra, sıra kendisine gelince kadın doğal olarak daha fazla zevk almaya hakkı olduğunu düşünecektir. Bazı kadınlar açısından bu hakka sahip olduğunu hissetmemek, doyuma ulaşmayı güçleştirir.

Çoğu zamanlar kadınlar yapı olarak başkalarını kendilerinden daha fazla düşündükleri için, alıcı konumuna geçmeyi başaramazlar. Seks sırasında da durum aynıdır. Eşlerinin ihtiyaçlarını daha fazla düşündükleri için, kendi istek ve gereksinimleri üzerinde yoğunlaşamazlar. Bu yaklaşım genelinde bilinçli değildir. Bir seminerde bunu açıklarken, kadın dinleyicilerden biri ani bir heyecana kapıldı. "İnanmıyorum... İşte bu olmalı," diye yüksek sesle konuşunca herkes yaşamış olduğu deneyimi merak etti.

Konuşmamı kesip ona ne olduğunu sordum. Anlattığı öykü şöyleydi:

İlk ve son orgazm deneyimimi niçin yaşadığımı şimdi anladım. Kırk iki yaşındayım ve yalnızca bir tek kez orgazma ulaştım. Altı yıl kadar önce eşim seks yapmak istedi ama ilişkimizde hep verici olduğum için biraz kırgın sayılırdım. İsrar edince yalnızca bana zevk vermesine izin verip, ona yardımcı olmamaya karar verdim.

Düşündüğüm gibi eşim benim için her şeyi yaptı ve yaşamımda ilk kez ben ona yardımcı olmadım. Gerçekten de çok keyif aldım. Niçin doyuma ulaştığımı ancak şimdi anlıyorum:

Ona zevk vermeye çabalamak yerine yalnızca kendimi düşünüyordum ve işe yaradı. Eşim için hiçbir şey yapmadığım halde, yine de çok mutlu oldu.

Bu örnekten de görülebileceği gibi, bir kadın alıcı konumuna girdiği zaman, seks ilişkisinden gerçekten zevk alabilir. Kutuplu sevişme sırasında ise, önce eşine gerekli zevki verip sonra alma konumuna geçtiği için istediğini elde etmiş olacaktır. İkinci aşamanın başladığı açıkça belirtildiği zaman bir kadın tümüyle gevşeyip cinsel gerginliğinin gitgide yükselen düzeyinin verdiği zevki tadabilir.

Kontrol Erkeğin Elinde Olunca

Bir erkek heyecan düzeyini kontrol altında tutup eşinden önce doyuma ulaşmamayı başarır, kadın seks deneyiminden çok daha fazla zevk alacaktır. Eşinden önce doyuma ulaşmak zorunluluğunu duymayacağı için acele etmek endişesine kapılmayacaktır.

Kontrolün eşinde olduğuna inancı arttıkça, kadın tümüyle kendini zevk almaya bırakabilir. Kutuplu seksin avantajlarından biri de budur işte. Birinci aşamada erkek zevk alır ama doyuma ulaşmaz, ikinci aşamada ise kadın tüm zamanın kendisine ayrılmış olduğunu bilir. Eşinin yardımcı olacağından emin bir şekilde rahatlayabilir.

Kontrolün eşinde olduğuna inancı arttıkça, kadın tümüyle kendini zevk almaya bırakabilir.

Bazen erkeğin doyuma ulaşma isteği çok güçlü olabilir; bu gibi durumlarda eşinin kendisini daha fazla tahrik etmesine izin vermemeli ve sakinleşmeye çalışmalıdır. Sakinleşmenin iki değişik yöntemi vardır.

Öncelikle çok geç olmadan tahrik edici uyarılmalardan kendini uzaklaştırmalıdır. Sonra kendini eşinin zevk alma düzeyini yükseltmeye yönlendirmelidir. Böylelikle kontrolü tekrar eline geçirebilir.

Bazen kadın cinsel birleşmeye başlamadan önce doyuma ulaşmak ister. Bu durumda birinci aşamada erkek gerekli heyecan düzeyine ulaşmalı ve ikinci aşamada eşinin doyuma ulaşmasını sağlamalıdır. Ondan sonra kendi doyumunu için birleşmeyi gerçekleştirdiğinde kadın da bundan çok hoşnut olacaktır.

Kadının Orgazmindan Sonra

Bir kadın doyuma ulaştıktan sonra, tüm benliğini eşine sevgi göstermeye ve zevk vermeye yoğunlaştırabilir. Orgazmdan önce adeta bir dağa tırmanmış gibi gittikçe yükselen bir zevk düzeyi yaşamıştır ve artık şimdi eşiyle birlikte dağın doruğunda dans etmektedir.

Eşine zevk vermekten hoşlanmasının yanısıra, doyuma ulaşmasının ne kadar zaman alacağı da artık önemli değildir, çünkü kadın da bu aşamadan zevk duymaktadır. Bazen erkekler eşlerinin gereksinimlerini yanlış algılayıp hatalı olarak bu aşamayı olabildiğince uzun tutmaya çaba gösterirler ama genel olarak otuz dakikayı aşan bir sürenin kadının canını yakacağını ve bazı vajinal rahatsızlıklara yol açabileceğini söyleyebiliriz.

Erkek kendini eşinin ihtiyacı olan uyarılmayı sağlamak için önsevişmeyi uzun tutma baskısı altında hissedebilir. Kutuplu sekse geçildiği takdirde, kocası doyuma ulaşmadan önce onu doyuma ulaştıracağından kadın her seferinde emin olacaktır.

Önce kendisini doyuma ulaştırdığı zaman, bir erkeğin ne kadar sürede doyuma ulaşacağı kadını ilgilendirmez.

Kadının Aldığı Zevki Artırmak

Erkekler genellikle önce amaca ulaşmaya yönelik düşüncükleri için, seks konusunda da eşlerine en kısa yoldan en fazla zevki vermeye çaba gösterirler. Bu nedenle kadın doyum noktasına yaklaşırken, bir an önce doruğa tırmanabilmesi için ellerinden geleni yaparlar. Oysa kadınlara daha fazla zevk vermenin sırrı, doyum noktasına yaklaştırdıktan sonra, yavaşlamak ve aynı hareketleri yinelemekte yatmaktadır.

Kadını böyle iki ya da üç kez doyum noktasına yaklaştırıp, enerjisini tüketmeden önce biraz yavaşlamasını sağlamak aldığı zevki kat kat arttıracaktır. Bu noktaya her yaklaşmasında doyum arzusu biraz daha arttığı gibi, bedeni de orgazma tümüyle hazırlanmış olacaktır. Önsevişme süresi böylece uzadığı için, hem kadın daha güçlü bir orgazm hissi duyacak, hem de erkeğin orgazmı daha yoğun olacaktır.

Kutuplu seks deneyimi sırasında erkek ilk olarak enerjisini kendi doyum noktasına doğru yönlendirmeli, sonra eşi üzerinde yoğunlaşmalıdır. Bu arada kendi enerjisi gevşeyecektir. Daha sonra doyuma ulaşma sırası kendisine geldiğinde beklediği için alacağı zevk daha fazla olacaktır.

Bir kadın orgazma yaklaştığını eşine bildirmek için şifre olarak "lütfe" sözcüğünü kullanabilir; bunun iki anlamı vardır: "Lütfe yeter yoksa doyuma ulaşacağım" ya da "Yeterinden fazla zevk veriyorsun bana." Bu işareti alınca erkek yaklaşık otuz saniye kadar tahrik edici okşamalarına ara vermeli, sonra tekrar başlamalıdır.

Ara verince ilgisini tümüyle ondan çekmek zorunda değildir. Eşinin bedenini dolaylı olarak tahrik edecek biçimde okşamayı sürdürebilir ve böylece enerji düzeyinin yerleşmesine fırsat tanıyarak bu kez daha yükseğe çıkarabilir.

Zevk Potansiyelini Genişletmek

Enerjimizi bir üst düzeye çıkarmadan önce, bulunduğu düzeye yerleşmesine olanak verdiğimiz zaman, bedenimizin zevk alma yeteneğini geliştirmiş oluruz. Bu noktaya örnek oluştura-cak bir deney yapmıştım.

Bir dostumun ağır kliniğı vardı ve kronik ağrıları azaltmak için doktor hastanın vücudunda belirli bir noktaya bir iğne batırıyor ve elektrik akımı veriyordu. Bir saatlik seans süresince elektrik akımı önemli ölçüde artırılıyordu. Akım yavaş yavaş arttırıldığı zaman insan bedeninin ne kadar fazla elektrik yüklenebileceğı herkesi şaşırtabilir. Gerçi kronik bir ağrım yoktu ama bu deneyimin nasıl bir şey olduğunu öğrenmek istedim.

İğneyi koluma batırıp akım verdiler ve yakıcı bir acı duydum. Çok fazla olduğunu işaret edince şiddetini düşürdüler ve rahatsız etmeyen bir düzeyde bıraktılar.

On dakika sonra gelen bir hemşire akımın şiddetini iki katına çıkaran düğmeyi çevirdi. Bir fark olduğunu duyumsadım ama yanma hissini duymadım.

İlk verdikleri akım bedenimin dayanabileceğı azami şiddet-te olduğu için, azaltmışlardı ve on dakika içinde bedenim uyum gösterip daha yüksek şiddeti kabul edeceğini belirtmişti. On dakika içinde iki kat fazla elektrik alabildiğime çok şaşırdım.

On dakika sonra hemşire tekrar şiddetini yükseltti. Yirmi dakika içinde ilk verilenden üç kat daha fazla elektrik yükleni-yordum. Bir saat içinde on dakikada bir akımın şiddeti yükseltildi. Seansın bitiminde ilk verilen akımın altı kat fazlasını kolayca kabul edebiliyordum. Bedenim tipik bir yanıt vermişti.

Ertesi gün tekrar kliniğe gittim ve bir gün önceki akım şiddetiyle deneye başladım. On dakika beklemeden yükseltmeye karar verdim ve bedenimi şoka soktum. Zaman tanındığı takdirde bedenimin daha fazla akıma dayanabileceğini böylelikle öğrenmiş oldum.

Seks konusunda da durum aynıdır. Eğer enerjimizi biraz yükseltip, bedenimizin alışmasına olanak verdikten sonra tekrar yükseltirsek, zevk duyma yeteneğimizi de aynı oranda yükseltmiş oluruz. Enerji düzeyimizi yükseltip duraklayarak, başka bir deyişle, enerjiyi taşıyan kabı genişletip daha fazlasını almasına yardım ederek daha güçlü ve tatmin edici orgazmlar yaratabiliriz.

Enerji düzeyimizi yükseltip duraklayarak, başka bir deyişle, enerjiyi taşıyan kabı genişletip daha fazlasını almasına yardım ederek daha güçlü ve tatmin edici orgazmlar yaratabiliriz.

Eğer zevk düzeyini yükseltmek için biraz zaman harcarsanız, tüm bedeninizin duyumsayacağı bir orgazm yaşarsınız. Eğer acele edip bir an önce sonuca ulaşmaya çabalarsanız, yalnızca cinsel organlarınızda duyumsayacağınız bir orgazm yaşarsınız.

Sağlıklı Ev Yemeği Gibi Seks ve Gurme Seks

Şipşak bir seks ilişkisi yaşanmıyorsa, erkek eşini en az iki ya da üç kez doyum noktasına yaklaştırmalıdır. Harika seksin ortalama dozu budur ve yaklaşık otuz dakika sürer.

Sağlıklı ev yemeği gibi seks ortalama otuz dakikadır. Beş dakikası erkek, yirmi dakikası kadın içindir ve son beş dakika da doruğa eriştikten sonra mutluluğu paylaşmaya ayrılmıştır.

Seks ilişkisinin iki taraf için de oldukça kısa bir sürede tatmin edici bir sonuca ulaşacağını bilmek iyi olacaktır. Eğer bu ilişki saatler sürerse, zevk ve tutku düzeyi bir yerden sonra düşmeye başlar. Günümüzde herkes zamansızlıktan şikâyet ederken, seks deneyiminin çok uzun süre gerektirdiğini düşünüp ayıracak zamanımız olmadığına inanabiliriz. Ama en sıkışık

programda bile haftada en az bir ya da iki kez yarım saat ayırmak zor değildir.

Bunun dışında arasına kendinize özel bir zaman ayırıp yaklaşık iki saat için gurme seks deneyimi yaşayabilirsiniz. Gurme seks ilişkisinde sırayla erkek ve kadın birbirini birkaç kez, doyum noktasına yaklaştırıp enerji düzeyinin düşmesine izin verir.

Bir erkek için gurme seks büyük bir zevk verdiği gibi, cinsel enerjisini de kontrol altında tutmasını öğretir. Belirli bir hızla sonuca doğru giderken, yavaşlayıp tekrar hız kazanmak öğrenilmesi gereken bir yöntemdir.

Birkaç kez yüksek düzeye çıkıp indikten sonra, orgazma ulaşma telaşı azalacağı için, her dakikasından daha fazla zevk alırsınız. Ayrıca eşinizle aranızda gidip gelen sevgi akımını da daha güçlü olarak hissedersiniz.

Gurme seks için birinci aşamaya daha uzun zaman ayırmak gerekir. Erkek doyum noktasına birkaç kez yaklaşıp uzaklaşmalıdır. Sonra ikinci aşamaya geçilmeli ve bu kez kadın birkaç kez bu noktaya kadar yaklaşmalıdır. Bedenleri daha fazla cinsel elektrik yüklenmeye hazır olduğu zaman, daha fazla zevk alacaklardır. Gerçi kutuplu seksin kurallarını sıkı sıkıya izlemek zorunluluğu yoktur ama önce kadının doyuma ulaşmasına dikkat edilmelidir.

Şipşak Seks

Şipşak seks yaklaşık üç ya da beş dakika sürer ve kutuplu seksin yalnızca birinci aşaması yaşanmış olur. Bir kadın eşiyile olan ilişkisinde sevgi yönünden desteklendiğini bilirse ve müzenli olarak ev yemeği gibi sağlıklı seks ve arasına da gurme seks deneyimi yaşayacağından eminse, şipşak seks fikrine daha açık olacaktır.

**Bir kadın eşiyle olan ilişkisinde sevgi yönünden
desteklendiğini bilirse ve düzenli olarak ev yemeği gibi
sağlıklı seks ve arasıra da gurme seks deneyimi
yaşayacağından eminse, şipşak seks fikrine daha açık
olacaktır.**

Düzenli şipşak seks belki yalnızca erkeğe keyif verir ama kadın açısından da bazı avantajları vardır. Gerçi uzun süreli bir seks ilişkisinin fiziksel uyarılmasını hissedemez ama yine de tatmin olması için değişik nedenleri vardır.

Şipşak seksin çiftlerin yaşamlarına nasıl ve niçin katılması gerektiğini öğretmeye başladığımdan beri, bana teşekkür edenler yalnızca erkekler değildi. Kadınların söylediklerinden bazı örnekleri size de aktarıyorum:

"Bazen seks yaparken, tam havamda olmadığımı farkediyorum ve taklit yapmak yerine yalnızca 'Haydi şipşak bir şey yapalım' diyorum. Eşim kendini yarı yolda bırakılmış gibi hissetmiyor ve ben de açıklama yapmak zorunda kalmıyorum."

"Harika bir olay çünkü bazen bana sarılması yeterli oluyor. Ona yakın olmak istiyorum ama ciddi olarak seks olayına girmeyi canım istemeyebiliyor."

"Kocam en sonunda doyuma ulaşmadan da benim seksten zevk alabileceğimi anladı."

"Şipşak seks harika. Tahrik olmak konusunda endişelenmeme gerek kalmıyor. Bazen şipşak sekse başlıyoruz ve ben gerçekten tahrik oluyorum. Bana dokunmasını söyleyince, eşim beni de doyuma ulaştırmaktan kaçınmıyor. Eğer şipşak sekse başlamamış olsaydık, havamda olup olmadığımı başka türlü anlayamazdım."

"Daha önceleri kocama orgazm olmadan da onunla seks yapmak istediğimi söyledim ama bir terslik olduğunu düşünüp sinirlenirdi. Sonra sizin hazırladığınız kasetleri dinledi ve her şey değişti. Sanki başka biri ona bunları anlattığı için dikkatle dinlemişti. Her seferinde belirli bir performans gösterme zorunluluğuna girmeden, seksten daha fazla zevk almaya başladım ve sanırım doyuma daha sık ulaşabiliyorum."

"Bazen birlikte bir yere gittiğimiz zaman çevremizde bir sürü genç kadın oluyor. Seks yapma havasında değilsem bile, eşimi baştan çıkarabileceğimi düşünmek bana zevk veriyor. Bu gibi durumlarda açıkça seks işaretleri veriyorum ve seks deneyimine başlayınca beni tahrik etmesi için fazla uğraşmamasını söylüyorum. Kocamın beni arzulaması çok hoşuma gidiyor."

Bu gibi yorumlar şipşak seks deneyiminin önemine yeni bir yaklaşım getirmektedir.

Kaç Kez Orgazm Olmak Yeterlidir

Günümüzde kitapların çoğu fazla sayıda orgazma ulaşmaktan söz etmektedir. Bunlar çiftlerin bir kısmına yardımcı oluyorsa da, kadınların çoğunun performans sergileme baskısını daha fazla hissetmelerine de yol açıyor. Yaşam programlarımız çok sıkışık olduğundan, bir tek kez orgazma ulaşmayı düşünmek bile yeterliyken, doksanlı yılların kadınlarının birçok kez bu noktaya erişmeleri bekleniyor.

Çoğu kadın bir kez doyuma ulaşmakla tatmin olabiliyor. Bazen bir şeyin fazlasını elde etmek daha iyi değildir. Eğer kadın bir kez doyuma ulaşmakla mutlu oluyorsa, onu bu noktaya getiren erkek de mutlu olmuş demektir. Bir bakıma erkek "İşte başardım. Onu mutlu ettim," diye düşünür.

Bazı kadınlarsa art arda defalarca doyuma ulaşabilir. Gerçi bir erkek önceleri bu durumu çok heyecan verici olarak görebilir ama bir süre sonra sanki hiçbir şekilde tatmin olmayacakmış gibi davranan eşini defalarca orgazm noktasına götürmekten sıkılabilir. Zaman içinde seks her iki taraf için de çok vakit harcanması gerektiren bir görev halini alır ve büyüğü çekiciliğini yitirir.

Seminerlerde karşılaştığım kadınların bir kısmı bana multi-orgazmik olduklarını ve yaklaşık on kez doyuma ulaşmalarına karşın daha fazlasını istediklerini anlattılar. Eşleri doyuma ulaşip seks deneyimine son verdikten sonra bile tatmin olduklarını düşünmüyorlardı. Bu durum hem kendileri hem de eşleri için mutsuzluk yaratıyordu. Erkekler eşlerini tatmin ettiklerini ya da en azından açlığını doyurup arzularını yanıtladıklarını hissetmek isterler.

Eğer bir kadın multiorgazmik ise, kendisine birkaç kez orgazma ulaşmak yerine bir kez büyük bir orgazm yaşamasını öneriyorum. Doyuma ulaşacağını hissettiği anda eşine bunu bildirirse, erkek olayı yavaşlatıp onu birkaç kez aynı noktaya kadar çıkarabilir ve sonunda bir kez orgazm olunca, cinsel açlığının tatmin olduğunu hissedecektir.

Harika bir seks yaşamı için nelerin gerekli olduğundan söz ederken, belirli bir yaklaşımın diğerlerinden daha yararlı olduğunu ileri sürme riskini de taşıyorum. Temelinde erkeklere özgü bir yaklaşımdır bu. Erkekler belirli bir formül bulup sürekli uygulamayı yeğlerler. Sürekli olarak bir yaklaşımı uygulamak ise belki erkekler için yararlı olabilir ama genelinde kadınların işine yaramaz. Bundan sonraki bölümde rutin ve önhazırlıksız seks arasındaki farklılıklara değineceğiz.

Onuncu Bölüm

ALİŞILAGELMİŞ SEKSE KARŞI DOĞAÇLAMA SEKS

Harika seksin başka bir sırrı da çeşitliliğidir. Kadınlar her seferinde seksin birazcık farklı olmasını isterler. Erkekler kendilerini amaçlarına doğru yönlendirdikleri için bu isteği içgüdüsel olarak anlayamazlar. Bir erkek istediği yere kendisini ulaştıracak bir formül arar ve bir kez işine yaradığını anlayınca, defalarca bunu yineleme eğilimi gösterir. Ona rehberlik eden ilkeyi "Eğer bozuk değilse, tamir etme," olarak tanımlayabiliriz.

Her seferinde yeni bir şey deneme riskine girme fikri çoğu erkeğe sıkıntı verir. Ne yaptığından emin olup kendine güvenmek için, bir erkek her zaman işine yarayacak bir formül bulmak ister. Buna karşın bir kadın neler yaşayacağını tümüyle bilmediği zaman daha fazla heyecan duyar. Önceden tahmin edebilmek işin keyfini kaçırabilir.

.....
Bir kadın seks konusunda eşinin bir sonraki hareketini önceden bilmezse daha fazla heyecan duyar. Önceden tahmin edebilmek işin keyfini kaçırabilir.
.....

Herhangi bir cinsel formül ne kadar iyi olursa olsun, birkaç kez art arda kullanılınca, tahmin edilebilir, alışlagelmiş ve so-

nunda sıkıcı bir hal alır. Sürekli olarak aynı biçimde okşanmak bile can sıkıcı olabilir. Dokunma ritmini ve hareketlerini değiştirmek bir erkeğe önemsiz gibi gelebilir ama kadın için çok önemlidir.

Dokunma ritmini ve hareketlerini değiştirmek bir erkeğe önemsiz gibi gelebilir ama kadın için çok önemlidir.

Beden hareketlerindeki çeşitlilik de kadının daha fazla heyecan duymasına neden olur. Hareketlilik kadının düşünmekten vazgeçip, duyumsadıklarına daha fazla ilgi göstermesine yol açar. Eşinin öncülüğünde ilerlerken, niçin bazı değişiklikler yaptığını soruşturmak yerine "Bundan sonra ne yapacağız?" diye merak etmenin heyecanını duyar. Bu beklenti kadın açısından son derece heyecan vericidir.

Seks ve Beyzbol

Seks ilişkisinde kadını nelerin heyecanlandırıldığını erkeklerin daha kolayca anlayabilecekleri bir biçimde açıklamak için beyzbol maçıyla kıyaslarım. Bir beyzbol maçı izlerken erkeğe en fazla heyecan veren, bir an sonra neler olacağının beklentisidir. Kim topu son noktaya kadar taşıyabilecek? Kimin atışı yakalanacak? Kim oyun dışı kalacak? Kim kazanacak?

Maçı izlerken, gerginliği ve heyecanı gitgide artar ve ancak her sayı yapıldığında gevşeyebilir. Her oyuncunun son noktaya varışı, bu duygularının biraz daha artmasına neden olur. Tuttuğu takımın bir oyuncusu sayı elde edince, neşeyle bağırıp çağırmaya başlar ve gerginliğinden sıyrılır.

Bir maçı ilk kez izlerken ne kadar heyecanlansanız da, defalarca art arda izlemek bir süre sonra her adımı önceden tahmin edilebilir hale geleceği için bıkkınlık verecektir. Aynı şekilde

bir erkek seks ilişkisi sırasında da aynı formülü uygularsa eşi için tahmin edilebilir ve sıkıcı hale gelecektir.

Bazen bir erkek işe yarayan bir formül bulur ve daha etkili kılmak için değiştirir. Örneğin, önsevişme için zaman ayıracağına doğrudan amacına ulaşmak için daha sonraki aşamaya geçer. Maçı izlemek yerine kimin kazandığını öğrenmek için spor haberlerini dinlemeye benzeyen bir durum yaşanmış olur. Spor özetlerini izleyerek maçın en önemli dakikalarını öğrenmek eğlenceli olabilir ama baştan sona maçı izlemenin verdiği heyecanı yaratamaz.

Maçı tümüyle izlemek ayrıca sonucu daha da heyecanlı yapar. Aynı şekilde önsevişme, seks deneyimini ve doyumunu kadınların açısından daha heyecan verici bir hale getirir. Kadınları mutlu eden yalnızca puan kazanmak değil, bu yolda ilerlemektir.

İlk Oyuncu Sahada

Bu benzetmeyi biraz daha geliştirirsek, erkeğin parmağının ucuyla göğsüne dokunmasını topa ilk vuracak beyzbolcunun sahaya çıkmasına benzetebiliriz. Erkeğin parmağı göğüs ucuna yaklaşıncı, oyuncu topu çok uzağa atmıştır ve seyirciler heyecanlıdır. Acaba çizgiye varabilecek mi? Erkek usulca parmağını geri çekince seyirciler inlemeye başlar, top yakalanmış ilk atıcı oyun dışı kalmıştır. İkinci oyuncu yerini alınca beklemenin heyecanı birdenbire tekrar artar.

Bu kez erkek bir parmağı yerine iki parmağıyla göğsüne dokunur. Bu küçücük değişiklik eşinin heyecanını arttıracaktır. Sanki ikinci oyuncu sahaya çıkmıştır. Acaba çizgiye ulaşabilecek mi?

Dokunuş ve okşamaların şekli değişip zamanla dozu yükseldikçe kadının heyecanı da aynı biçimde yükselmeyi sürdürecektir. Puanların eşitlendiği bir maç gibi, beklentinin verdiği me-

rak ve heyecan da yoğunlaşır ve sonuncu atıcı topu başarıyla uzağa atıp son çizgiye dek koştuğu anda tribünler nasıl ayağa fırlarsa, seks ilişkisi de en yüksek düzeye ulaşarak son bulacaktır.

Önsevişmenin Büyüsü

Beyzbol ile seks benzetmesini aklından çıkarmayan bir erkek için önsevişme yepyeni bir boyut kazanacaktır. Üstelik eş açısından bu aşamanın niçin bu denli önemli olduğunu da anlayacaktır. Tanrı'nın kadınlara daha yuvarlak hatlı bir beden vermesinin nedeni erkeklere doğrudan doğruya sonuca gitmek yerine ellerini dairesel hareketlerle dolaştırmalarını anımsatmaktır.

.....
**Tanrı'nın kadınlara daha yuvarlak hatlı bir beden
vermesinin nedeni erkeklere doğrudan doğruya sonuca
gitmek yerine ellerini dairesel hareketlerle
dolaştırmalarını anımsatmaktır.**
.....

Kadın bedeninin iki göğüs ve vajinadan oluşan en duyarlı üç bölgesi, erkeğe bir tek 'nokta' olmadığını anımsatmalıdır. Ayrıca bu bölgelerin varlığı iki elini de kullanmayı öğretmelidir.

Eşinin bedeninde tek parmağını ya da üç parmağını dolaştırmasının, dairesel hareketler ya da zigzag çizgiler biçiminde gezinmesinin, yumuşak ya da sert dokunuşlarla ilerlemesinin etkileri birbirinden farklı olacaktır. Parmaklarını sağa sola ya da yukarı aşağı oynatması bile farklılık yaratacaktır. Yaratılan en küçük bir farklılık, bir kadının değişiklik gereksinimi karşılamak için yeterlidir.

.....
**Yaratılan en küçük bir farklılık, bir kadının değişiklik
gereksinimi karşılamak için yeterlidir.**
.....

Önsevişme aşamasında kadının heyecan düzeyini yükseltmek, alacağı zevki de arttıracaktır. Genel bir kural olarak bir kadının bir erkekten on kat daha uzun önsevişme süresine gerek duyduğu unutmamalıdır. Erkek yaşlandıkça bu süre biraz uzayabilir ve yaşlanmakta olan bazı kadınlar için kısalabilir. Bir erkeğin anımsaması gereken en önemli nokta eşinin tatmin olmasını sağlamak için ne yaptığı değil, ne kadar süre yaptığıdır.

Bir erkeğin anımsaması gereken en önemli nokta eşinin tatmin olmasını sağlamak için ne yaptığı değil, ne kadar süre yaptığıdır.

Eğer önsevişme süresi otuz dakikaya varmışsa ve kadın doyum noktasına yaklaşmamışsa, orgazm olmayacağını düşünebilirsiniz. Ama bazen bu süreyi biraz daha uzatmak, orgazmı sağlayabilir. Bir erkeğe nasıl davranması gerektiği konusunda yardımcı olmak için, eşi açık bir mesaj vermelidir.

Bir erkeğe nasıl davranması gerektiği konusunda yardımcı olmak için, eşi açık bir mesaj vermelidir.

Eğer erkek uzunca bir süre onu tahrik etmişse ve sonuca yaklaşmamışsa, devam etmesini isteyen kadın aşağıdaki sözlerle benzeyen bir şeyler söyleyebilir.

"Çok hoşuma gidiyor."

"Çok uzun sürdüğünü biliyorum ama gerçekten çok zevkli."

"Hemen doyuma ulaşmanı istemiyorum. Çok zevk alıyorum."

Eğer kadın eşinin dokunuşlarını sessizlik içinde benliğine sindirmek istiyorsa, neler olup bittiğini farketmeyen erkeğin paniğe kapılmasını önlemek için bu durumu bildirerek ona yardımcı olmalıdır.

"Hiç sesim çıkmıyor ama çok keyif alıyorum."

"Yaptıkların çok hoşuma gidiyor. Gevşeyip zevk almamı sağlıyor."

"Tam istediğim gibi."

Böyle bir mesajla aradığı güvene kavuşan erkek, hatalı davrandığı endişesine kapılmadan yaptıklarını sürdürebilir. Her zaman eşinin olumlu bilgilerine gereksinimi vardır.

.....
**Böyle bir mesajla aradığı güvene kavuşan erkek, hatalı
davrandığı endişesine kapılmadan yaptıklarını
sürdürebilir. Her zaman eşinin olumlu bilgilerine
gereksinimi vardır.**
.....

Bir Erkek Nasıl Doğaçlama Seks Yapabilir

Daha önce de değindiğimiz gibi, çoğu erkeğin seks konusunda işlerliğinden emin olduğu bir formül bulunmadığı zaman gevşemesi oldukça güçtür. Bu soruna bir çözüm getirmek için bir erkek birçok formülü dönüşümlü olarak uygulayabilir. Arasıra diğer formülleri kullanırsa, en çok güvendiği formül de sık sık işine yarayacaktır,

Bu yaklaşımla hem erkek belirlediği formülleri uygulamış, hem de eşinin çeşitlilik gereksinimini karşılamış olur. Değişik beceri ve modellerin arasından seçim yaparken, kadın bir sonraki hareketin ne olacağını merak edecek ve aynı zamanda eşinin ne yaptığından emin olduğunu bildiği için güven duyacaktır. Dönüşümlü olarak değişik tekniklerin kullanılması erkeğin daha farklı teknikler ve yaklaşımlar keşfetmesine de yardımcı olacaktır. Bu yöntemle de alışlagelmiş seks ilişkileri gitgide daha doğaçlama ve yaratıcı bir hale gelecektir.

Bir Kadının Cinsel Havası Nasıl Değişir

Eşi daha az alışlagelmiş davrandığı zaman, bir kadının o günkü kendine özgü cinsel duygularını ve havasını araştırıp ifade etmeye fırsatı olacaktır. Böylelikle çok değişik biçimlerde çok daha kolay karşılık verir konuma gelecektir. Her seferinde değişebileceğini bilen bir kadının zaman içinde tıpkı hava değişimi gibi, cinsel ifadesi de farklılık gösterecektir. Eğer seks yaşamının heyecanını sürdürmesi isteniyorsa, kadının doğal değişiklikleri çok önemli olacaktır.

Cinsellik Mevsimleri

Tıpkı mevsimlerin değişmesi gibi seks de değişir ve ilginç olmayı sürdürür. Bu değişimin doğal bir biçimde gerçekleşmesi için, bir kadının cinsel duygularını farklı şekillerde ifade etmeyi keşfetmek konusunda eşinden destek görmesi gerekir.

Bir kadın için cinsel deneyim, o gün için kendisine nelerin daha iyi bir duygu verdiğini keşfetme süreci olarak tanımlanabilir. Eşinin önceden hazırlanmış katı bir planı izlemesi istemeyecektir. Bunun yerine seksin her seferinde, her ikisinin de duygularına uyumlu, önceden tasarlanmamış bir yaratıcılık göstermesini yeğler.

Bunu başarmak için yeni bir yeteneğe gerek vardır. Daha önce değindiğimiz gibi bir erkek içgüdüsel olarak sınanmış ve denenmiş bir formülü uygulamayı yeğler, çünkü ancak böylelikle eşini tatmin edebileceğinden emin olabilir. Kadın da eşinin neler yapması gerektiğinden emin olmasını ister ama bu isteğin biçimi çok farklıdır.

Her seferinde havasının farklı olacağını, neler istediğini birlikte nasıl keşfedeceklerini kocasının bilmesini ister. Tatmin ve zevkin doruğuna ulaşabilmek için vereceği işaretlere karşı duyarlı olup kendisine yardım etmesini ister.

Bunların hepsini başarabilmek için, bir erkeğin harika seksin temel taşlarını öğrenmesi ve çeşitli becerilerini dönüşümlü olarak kullanıp yeni deneyler yapmaya açık olması gerekir. Tıpkı bir ressam gibi seksin ana renklerini iyi bilmeli ve yepyeni bir sanat yapıtı ortaya çıkarmak için değişik karışımları nasıl elde edeceğini denemeye hazır olmalıdır. Ya da bir müzisyen gibi olağanüstü bir beste yaratmak için temel notaları ve akorları bilmelidir.

Erkek tıpkı bir ressam gibi seksin ana renklerini iyi bilmeli ve yepyeni bir sanat yapıtı ortaya çıkarmak için değişik karışımları nasıl elde edeceğini denemeye hazır olmalıdır.

Erkeğin Öncülüğünü İzlemek

Seks konusunda erkek yönetimi ele alınca, eşinin daha az düşünüp daha çok hissetmesine yardımcı olur. Elbette bunun anlamı kadının edilgen biçimde öylece yatması değildir. Gevşemek ve neler "olması" gerektiğini düşünmemek özgürlüğü kadına kendini akıntıya bırakıp cinsel doğasının ritimlerine kaptırmasına olanak verir. Tıpkı belirli bir müziğe uyarak dans eder gibi, o günkü cinsel havasının ritmine uyarak eşiyile dans etmektedir.

Bazen kendini eşine sarılıp baştan çıkaran bir yılan, bazen de dokunuşunu ilk kez duyumsayan bir bakire gibi hissedebilir. Ya da belki ilk adımları soğuk ve çekingen atıp, daha sonra benliğinin ateşine teslim olabilir. Kendini daha saldırgan hissediyorsa, eşine hareketsiz kalmasını söyleyip onu çılgına çevirmek için elinden geleni yapabilir ya da huzur içinde ona soku-lup yumuşak dokunuşları arasında erimek isteyebilir. Cinsel doğasının bu farklı ifadeleri daha önceden düşünülmüş ya da planlanmış değildir; o anda keşfedilip ortaya çıkar.

Kadının cinsel doğasının farklı ifadeleri daha önceden düşünölmüş ya da planlanmış değildir; o anda keşfedilip ortaya çıkar.

Bir kadın önceden tasarlanmadan hareket etme özgürlüğüne sahip olunca, farklı ifade biçimleri doğal olarak ortaya çıkacaktır. Bir erkek eşinin ne biçimde yanıt vereceğı beklentisine kapılmadan davrandığı zaman kadın kendini seks konusunda daha güvende hisseder ve içinden geldiğı gibi duygularını aktarır. Cinselliğini ifade etme özgürlüğü, cinsel heyecanın yepyeni doruklarını keşfetmesine yardımcı olur.

Seks Konusunda İletişim Kurmak

Kadınların da erkeklerin de eşlerine en fazla nelerin zevk verdiği konusunda açık ve olumlu bilgiye gereksinimleri vardır. Bu nedenle özellikle seks konusuna yaklaşımınızın olumlu olduğı bir zamanda kendinize yarım saat süre ayırıp cinsel deneyimlerinizden söz etmenizi öneririm. Daha doğrusu birkaç yılda bir bu konuşmayı yineleyip yenilikleri gündeme getirmeniz yararlı olacaktır.

Bilgilendirecek bir konuşmayı başlatmak için sorulacak bazı soruların listesini sizler için hazırladım.

Benimle seks yaparken en çok nelerden hoşlanıyorsun?

Ben öyle davrandığım zaman neler hissediyorsun?

Daha fazla seks yapmak istiyor musun?

Her hafta kaç kez sevişmek istersin?

Arasıra önsevişmeye daha fazla zaman ayırmalı mıyız?

Yoksa önsevişmenin daha kısa olmasını mı istersin?

Önümüzdeki ay sevişirken, benim özellikle yapmamı istediğın bazı şeyler var mı?

Şimdiye kadar yaptıklarımın farklı bir biçimde sana dokunmamı ister misin? Evet diyorsan, nasıl olduğunu bana gösterir misin?

Denemek istediğin yeni bir yöntem var mı?

Şimdiye dek hiç yapmadığımız ama denemek istediğin bir şey var mı?

Daha sık yapmamı istediğin bir şey var mı?

Bu konuşmayı seks yapmadığınız bir ortamda ya da yaptıklarınızdan tümüyle tatmin olmadığınız zaman gerçekleştirmelisiniz. Yalnız böyle bir konuşma sırasında olumsuz duygularınızı, şikâyetlerinizi ve eleştirilerinizi bir yana bırakmaya özen gösterin. Seks konusunda konuşurken çok dikkatli davranmak gerekir.

Gereksinimlerimizden yatakta söz etmenin güçlüğü, eşlerimizi düşükrıklığına uğrattır gibi görünmek istemeyişimizden kaynaklanmaktadır. Ama aynı zamanda bizden kendimizi rahatsız eden ya da doğal gelmeyen şeyleri yapmamızın beklenmesini de istemeyiz. Soruları yanıtlarken, daha fazlasını istemediğinizi açıkça belirtmelisiniz.

Size göre doğru olmayanları yapmamalısınız. Hoşlandığınız konulara karşı eşiniz açık değilse, önyargılı davranmamanız ve onun duygularını kabul etmeniz son derece önemli bir noktadır. Aynı zamanda eşiniz, sizce önemsenmeyen ya da ilk bakışta sevimsiz gibi gelen bir şey isterse, hemen olumsuz bir yanıt vermeyip açık kapı bırakın. Her zaman için, "Şu anda istediğin bana biraz uzak geliyor ama inan bunu düşüneceğim," diye yanıtlayabilirsiniz.

Sizin için önem taşıyan bir noktayı yumuşak bir yaklaşımla, bu tip konuşmaları yaparken araya gündeme getirmeniz, eşinize ne denli üzerinde durduğunuzu anlatmaya yetecektir. Halka seks yaşamının bir sırrı da sahip olduklarınızın üstünde durmak ve sorunlar ya da elde edemediklerinizin üzerinde yoğun-

laşmamaktır. Birçok kadın ve erkek, seks konusundaki kasetle-
rimi dinledikten sonra, bu konudaki " iffetli" fikirlerinden sıyrılıp,
sevdikleri kişiyle birlikte cinselliğın zevkine varmaya başladıkla-
rını açıklamıştır.

.....
Harika seks yaşamının bir sırrı da sahip olduklarınızın
üstünde durmak ve sorunlar ya da elde edemediklerinizin
üzerinde yoğunlaşmamaktır.
.....

Bundan sonraki bölümde, tek-eşliliğın canlı ve tutkulu bir
seks yaşamı sürdürmeye nasıl yardımcı olacağına değineceğiz.

On Birinci Bölüm

TUTKU DOLU TEK- EŞLİLİK

Daha fazla heyecan peşinde koşan bazı insanlara yaşamları boyunca bir tek kişiyle cinsel ilişkiye girme düşüncesi çok sıkıcı gelebilir. Ne var ki, seks ilişkisini alışlagelmiş olmaktan çıkıp doğaçlama yapılan bir deneyim haline getirmek, sıkıcılığı tümüyle önleyecektir. Zaman içinde seks duygusu değişmeyi sürdürürken tutku da gelişecektir.

Bana göre kendi evliliğimin başarısı, hiç kuşkusuz birbirimize olan cinsel bağlılığımıza dayanmaktadır. Çoğu erkek tek-eşliliğin niçin çok önemli olduğunu kavrayamaz. Tek-eşliliğin kadınların kendilerini çok özel hissetmelerine ve sevildiklerinden emin olmalarına yaradığını farkedemez.. Eğer bir kadın bu şekilde sevildiğini hissedemezse, kocasına karşı açık olamaz. Eşinin varlığından dolayı bir kadının tahrik olmayı sürdürmesi için güven duyması son derece önemlidir.

.....
Eşinin varlığından dolayı bir kadının tahrik olmayı sürdürmesi için güven duyması son derece önemlidir.
.....

Bir erkeğin çekici bulunduğu bir kadın tarafından tahrik edilmesi çok kolaydır. Ama bu çekiciliği sürdürebilmek kolay değildir. Erkeğin kadını sevmesi için çekiciliği yeterli değildir. Kadının kendisine bağlandığını bilmesi, açık davrandığından emin olma-

sı gerekir. Onu yalnızca kendisinin mutlu edeceğine inanmalıdır.

Bir kadına bağlı kalıp onun tarafından tahrik edilebilmesi için bir erkeğin sürekli olarak onu mutlu edebileceği duygusunu taşıması gerekir.

Niçin Başlangıçta Tutkuyu Yakalamak Kolaydır

Berberliğin başlangıcında kadın erkeğin gözlerinin içine bakıp başını öte yana çevirdiği zaman, erkek onu mutlu edecek kişinin kendisi olduğu mesajını alır. Reddedilme riskini göze alıp bir ilişkiyi başlatma cesaretini kendinde bulur.

Daha sonraları kadını defalarca düşkırıklığına uğrattınca, artık bu bakışları bir daha göremez ve onu mutlu edebileceği duygusunu yitirir. Birdenbire ya da zaman içinde aralarındaki çekicilik yok olur. Belki eşini sevmeyi sürdürüyordur ama artık ona bağlı değildir.

Başka kadınlarla seks yapmayı düşler ya da cinsel eğilimlerini gizlemeye başlar. Tek-eşliliğini halen sürdürüyordur ama beraberliğin tutkulu yanı kaybolmuştur. Sevgisiz, tutkusuz bir beraberliğin esiri olarak kalmak günümüz insanının iradesiyle yapacağı bir seçim değildir. İlişkiyi sürdürmek için gerek yatakta gerekse diğer koşullarda uygulanacak ileri teknikler tutkunun canlılığını yitirmemesini ve seks ilişkisinin gitgide gelişmesini sağlayacaktır.

Tutkunun Gelgit Döngüsü

Bir beraberlikte tutku dalgalarının yükselip alçalması hem doğal hem de sağlıklı bir olgudur. Arasıra eşinizi sevmediğinizi düşünmeniz kadar cinsel açıdan çekici bulmamanız da olağandır.

Arasira eşinizi sevmediğinizi düşünmeniz kadar cinsel açıdan çekici bulmamanız da olağandır.

Bu cinsel çekiciliği hissetmediğiniz zamanları, güneşin parlamadığı bulutlu günlere benzetebilirsiniz. Ama bulutlar hiçbir zaman güneşin varlığını yok edemez, yalnızca geçici olarak onu örter. Bulutlu günler genellikle baştan çıkmanın kapımızı çaldığı zamandır. Herhangi bir beraberlikte çekicilik kesintiye uğradığı zaman, çoğunlukla başka yönlere bakarız.

Tutkunun beraberliğinize tekrar geri dönmesi olasılığını korumanın en ideal yolu, kendimizi tutkulara ya da fantezilere kaptırmamaktır.

Arasira ben de başka kadınlara kapıldığımı düşündüm. Bunun anlamı karımı sevmediğim değildir. Yalnızca ona olan bağlılığımın tümüyle kilit altında olmadığını göstermektedir. Bir erkeğin tutkularının yalnızca eşine yönelmesi için yıllar süren bir beraberlik gereklidir.

Erkeğin Baştan Çıkması

Başka bir kadın bana çekici gelmeye başlayınca, kendime bakıp, "Tüm uzuvlarımın doğru dürüst çalıştığına memnunum," diye düşünürüm. Ona öteki yönü işaret edip, "Doğru eve gidiyoruz, küçük John," derim.

Buna "küçük John disiplini" adı verilebilir.

Başka bir kadını çekici bulduğum için kendimi asla kötü bir insan olarak görmem ama cinsel arzumu karıma doğru yönlendiririm. Eğer eve varınca isteğimin yok olduğunu farkedersen, onu sevdiğimi göstermek, mutlu etmek ve özel biri olduğunu hissettirmek için geliştirilmiş tekniklerimi kullanmak zorunda olduğumu bilirim. Zaman içinde karıma olan bağlılığım geri döner.

Cinsel duygularımı kontrol altında tutup ve sürekli olarak karıma yönlendirmek, onun tarafından tahrik edilme yeteneğimi artırır. Ayrıca karımdan uzak olduğum zamanlar duygularımı denetim altında tutarak, seks konusunda da daha fazla kontrol-lü olmayı başarırım.

Erkeğin Tutkularını Kontrol Altında Tutması

Bir erkek hem tutkularını duyumsayıp, hem de kontrol altın-da tutabilirse, eşi kendini dizginlemekten vazgeçer, çekingenli-ğini yener ve kendi duygularını gerçekten hissetmeye başlar. Erkek arzu ve duygularını kontrol etmeye başlayınca, eşinin tat-min olma düzeyinin yükselmesini sağlayacağı gibi, aynı zaman-da kendisi de cinsel zevk ve sevginin daha yüksek düzeylerine ulaşır.

.....
Bir erkek hem tutkularını duyumsayıp, hem de kontrol altında tutabilirse, eşi kendini dizginlemekten vazgeçer, çekingenliğini yener ve kendi duygularını gerçekten hissetmeye başlar.
.....

Erkek kontrolü eline alınca, tutku ve arzusu neredeyse or-gazm olmasına yol açacak kadar büyük demektir ama bunu yapmak yerine, kendini frenleyip, eşinin zevk düzeyini yükseltir.

Tek-Eşlilik Erkeğe Kontrol Gücü Sağlar

Bu kontrol biçimi yalnızca yatakta geçerli olmayıp, tüm dünyaya yayılmalıdır. Bir erkek cinsel duygularıyla temas halin-de olup, cinsel enerjisini yalnızca eşine yönlendirirse, bu kont-rollü davranışın kadın üzerinde kesin bir etkisi olacaktır.

Bir erkek seks ilişkisine girme olasılığıyla her karşılaşmasında, tek-eşliliğe bağlı kalmayı sürdürürse, eşine seksten daha fazla zevk alma güvencesi verecektir. Başka kadınlar konusundaki hayallerine kapılmayıp, cinsel enerjisini kontrol etmeyi öğrenince, doyuma ulaşma sürecini yavaşlatabilecek ve eşine daha uzun süre ayırabilecektir. Elbette bazı düşünceler ve imgeler beyinde dolaşacaktır ama eşinin varlığını unutmadığı sürece, tutkusu ve kontrolü gitgide gelişecektir.

Bazı erkekler kolayca uzun süre kendilerini kontrol edebilirler ama pek fazla tutkulu değildirler. Bazılarının ise heyecan ve tutkusu çok yüksek derecededir ama kontrol düzeyleri düşüktür. Bir kez başlayınca, hemen sonuca ulaşırırler. Ulaştıkları doyum noktasının bedenlerinin tümünden kaynaklandığı söylenemez. Kutuplu seks becerilerini uygulamak bir erkeğin daha uzun süre dayanmasına yardımcı olacaktır ama yıllar süren tutku dolu bir tek-eşlilik kendini daha kolayca kontrol altında tutmasını kendiliğinden sağlayacaktır.

Erkeğin Uzun Süre Dayanmasına Kadın Nasıl Yardımcı Olabilir

Nasıl bir erkek eşinin kontrollü davranışlarından uzaklaşıp kendini tutkuya bırakmasını sağlayabiliyorsa, bir kadının güven duygusu, eşine karşı açık olması, onun dokunuşlarından sevgisini duyumsama yeteneği, erkeğin uzun süre kontrolü elinde tutmasına yardımcı olur.

Kendini teslim edip, eşini bütünüyle kabul edebilirse, erkek gitgide artan heyecanını duyumsadığı gibi, kendini daha kolay kontrol edebilecektir. Kadın gevşeyip, sevgi dolu dokunuşlarından keyif almaya başlayınca, erkek daha uzun dayanabilir, eş sevgi ve zevki ondan almayı sürdürdükçe, vermeye devam edebilir.

Ne var ki, eğer kadın kontrolü ele geçirmeyi denerse farkına varmadan eşinin kontrolünü bozabilir, uyarılmasını kesintiye uğratabilir. Erkek eşini tahrik etmeye yoğunlaşmışken, kadın alıcı durumundan vazgeçtiği anda onun enerjisinin kendi bedenine akışını engelleyeceği için, daha hazır olmadan boşalmasına yol açabilir.

Kadının tepkileri eşini tahrik etmek yerine kendine verdiklerine bir yanıt olmayı sürdürdükçe, erkeğin kontrollü tutkusu artacaktır. Kadının yanıtları eşinin yetenekli dokunuşlarına içinden gelen tepkiler olmaktan çıktığı anda, erkek tutku düzeyinin yükselişini hissedemez ve birdenbire kontrolünü yitirebilir. Ya ani bir heyecana kapılıp doyuma ulaşır ya da heyecanı tümüyle söner. Her iki şekilde de ne erkek ne kadın neler olup bittiğini anlayamaz. Eşinin dokunuşlarına böyle gereğinden fazla heyecanla tepki vererek, erkeğin arzu ve heyecanını yok edebilir.

Unutulmaz Anıları Yinelemek

Donald'la Connie bir gün unutulmaz bir seks deneyimi yaşamışlardı. Daha sonra Donald bu deneyimden ne kadar zevk aldığını eşine söyledi. Onu çılgına çevirdiğine ve bir süre sonra hiçbir şey yapmasına gerek kalmadan eşinin aldığı zevki özgürce ifade etmesine izin verdiğine inanıyordu. İki gün sonra tekrar seks yaparlarken, Connie aynı hareketleri yinelemeye başladı ama bu kez yaptıkları Donald'ın heyecanını yitirmesine yol açtı.

Neler olup bittiğini ilk önce algılayamadı Donald. İlk seferinde çok zevk almasının, eşinin hareketlerinin önceden planlanmayıp, yeterince tahrik olmasından kaynaklandığını farketti. İkinci seferde ise Connie ona zevk verebilmek için bu hareketleri bilinçli olarak yinelemiş ve hiçbir işe yaramamıştı. Davranışları ve duyguları eşine karşı doğal bir tepki değil, ona zevk vermek için planlanmış gibiydi.

Son derece masum bir biçimde, daha önce zevk aldığını bildiği hareketlerini yineliyordu. Bu konuyu aralarında tartışınca, dürüst ve doğal tepkilerinin Donald'ı daha fazla tahrik ettiğini öğrendi Connie ve içinden gelen cinsel yanıtlarına başka bir gözle bakmaya başladı.

Zevk Düzeylerini Dengelemek

Bir erkek eşinden önce doyuma ulaşacağını farkedince, duyduğu heyecanı azaltıp, eşinin heyecan düzeyini arttırarak kontrolü tekrar ele alabilir. Dikkatini eşinin üzerinde yoğunlaştırırken, onun kendisine daha fazla zevk vermeye çabalamasını önlerse, kadının zevk düzeyini kolayca yükseltebilir. Sonuçta da kadın daha fazla zevk almaya başlarken, erkeğin kontrol düzeni yeniden kurulacaktır.

Yavaşlama Seçeneği

Bazen bir erkek cinsel deneyim sırasında gerçek erkeklerin kesinlikle hızını kesmemesi gerektiğine inanır. Aslında tam tersi doğrudur. Eşini kontrolünü yitirecek kadar tahrik edebilmek her kadına keyif verir ve eşi duraklama gereksinimi duyunca, onu yeterince tahrik ettiğine ve onun kendisini düşündüğüne inanır. Erkeğin enerjisini ve zevk düzeyini eşine göre ayarlayabilmek için yavaşlaması büyük bir yetenek ve kontrolün belirtisidir ve aynı zamanda kadının aldığı zevk düzeyini de yükseltme etkisi taşır.

Kadının duygularını anlamadığı sürece, her erkek hızını düşürdüğü takdirde kendini yetersiz ve kontrolsüz hissedecektir. Buna karşın kadın kendisini düşündüğü için yavaşladığına sevinecektir.

Eğer erkek doyuma ulaşmayı engelleyemeyecek kadar heyecanlandığını farkederse, biraz yavaşlamalı ve birkaç dakika için hareketsiz kalırken, eşini tahrik etmeyi sürdürmelidir.

Kontrolunu yitirmeye başlaması, kadının onun hızına erişemediğini işaret eder. Bazen kadın da onunla birlikte hareket eder gibi görünebilmek ya da ona zevk vermek için duygularını güçlendirmeye çalışacaktır. Tam bu noktada erkekler genellikle kontrollerini yitirir ve çok çabuk doyuma ulaşırlar. Doğal olarak bu olay karşısında her iki taraf da kendini iyi hissetmez.

Tabii ki hatalar olacaktır ve seksin her seferinde "mükemmel" olmasını beklememeliyiz. Bir erkek eşinden önce doyuma ulaştığı zaman kendini kötü hissetmek yerine, bir dahaki sefere, onun doyuma ulaşmasını garantilemek için dikkatli davranmaya kendini zorlamalıdır.

Böyle bir durumda şakacı bir ifadeyle yapılacak bazı açıklamalar olabilir:

"Sana borcum var hayatım."

"Bu gece dayanılmaz gibiydin. Bir dahaki sefere seni daha çok mutlu edeceğim."

"Seni seviyorum hayatım, bir dahaki sefere her şey senin için olacak."

Böyle bir olaydan sonra üzerinde durup tartışmak yerine, her şey yolundaymış gibi davranmak daha doğrudur. Eğer erkek düşkünlüğüne uğramış ve küskün gibi görünüyorsa, eşinin yapacağı en doğru davranış her şey yolunda gidiyormuş gibi görünüp kısa bir süre için onu yalnız bırakmaktır. Ama eğer kadın da hüsrana uğramışsa ve hemen doyuma ulaşma gereksinimi duyuyorsa, kendi başına ya da eşinin yardımıyla bu noktaya ulaşabilir.

Erkek Ereksiyon Durumuna Geçemezse

Tıpkı kolayca kontrolu yitirmesi gibi bazen bir erkek kolayca ereksiyon durumuna geçemez. Genel olarak her iki durumda da çözüm yolu aynıdır. Erkek eşine daha fazla zevk vermeye kendini yoğunlaştırmalıdır. Kadının zevk düzeyi yükselip, kontrollü davranışlarından sıyrılınca, erkek kontrolü tekrar eline alacaktır. Genellikle çiftler böyle bir durumda sanki bir sorunu varmış gibi dikkati erkeğin üzerinde yoğunlaştırırlar. Bir kadın eşini ereksiyon durumuna getirmek için ne kadar çok çabalarsa, bunu başarmak o kadar güçleşir.

.....
Bir erkek ereksiyon durumuna geçemezse ya da kontrolü sürdürmek konusunda güçlük çekerse, eşine daha fazla zevk vermek konusu üzerinde yoğunlaşmalıdır.
.....

Gerçi bazen bir doktor ya da danışmandan yardım istemek yararlı olur ama uygulanacak en iyi yöntem, erkeğin kontrolsuzluğunun üzerinde durmamak ve erkeğin dikkatini eşinin sevildiğini daha fazla hissetmesine yardımcı olmaya çalışmak konusunda yoğunlaştırmaktır. Konu sekse gelince bir süre, erkeğin bu durumu dikkate alınmayarak, iki taraf da kadının kendini mutlu hissetmesi için çaba göstermelidir.

Bir erkek ereksiyon durumuna geçemese bile, cinsel açıdan yine de zevk alınabilir. En iyi çözüm yolu, erkeğin eşini hangi yöntemlerle tahrik edebileceğini denemesidir. Ereksiyon durumu kısa sonra kendiliğinden düzene girecektir.

Gerçi sekste mekanik davranmamak çok önemlidir ama yine de mekaniğin temel noktalarını bilmek gerekir. Bundan sonraki bölümde anatomi farklılıkları ve birbirini başarıyla tahrik etmenin çeşitli yöntemleri üzerinde duracağız.

On İkinci Bölüm

CİNSEL ANATOMİ VE ORAL SEKS

Aşağıda Kamp Kurmak

Kadının cinsel organına dokunurken, erkek yaklaşımını zaman zaman değiştirmesi gerektiğini anımsamalıdır. Bazen en az on beş dakika burada kalacağını düşünerek değişik dokunma biçimleri uygulamalıdır.

Bacaklardan kasıklara doğru ilerleyip klitorise varınca, ritmik hareketlerle dolaşırken sürtünmeden dolayı kadının canının yanmamasına dikkat etmek gerekir.

Parmaklara uygun bir ritim sağlayabilmek için, kadının soluk alışına kulak vermek iyi bir yöntemdir. Solukları hızlandıkça, parmakların hareketi de hızlanmalı ve bir süre sonra yavaşlamalıdır. Hızı yükseltip alçaltarak hiç acele etmeden devam etmelidir.

Uzun bir süre her yönde hareket ettikten sonra parmaklar önce dairesel, sonra da sarmal biçimde dolaştırılmalı ve zaman zaman dairelerin büyüklükleri de değiştirilmelidir.

Farklı hareketleri yaparken kadının soluk alışına dikkat etmek tepkilerini ölçmeye yarayacağı için, en doğrusunu yapıp yapmadığınızı belirtecektir. Klitorisin çevresindeki sinir uçlarını da harekete geçirmek gerektiği gözardı edilmemelidir. Ancak

kadının heyecan düzeyi çok yükselince tekdüze bir hareketi sürdürmek alacağı zevkin düzeyini yükseltecektir.

Kadının heyecan düzeyi çok yükselince tekdüze bir hareketi sürdürmek daha yüksek düzeyde zevk almasına yardımcı olacaktır.

Hatta değişik bir deney yapmak için alfabenin harflerini de parmağınızla yazmayı deneyebilirsiniz. Bakalım hangi harfler daha büyük bir tepki yaratacaktır. Tabii parmaklarınız yorulunca aynı işlem için dilinizi de kullanabilirsiniz.

Kadınlar İçin Oral Seks

Dokuz yıl kadınlarla ilişkisi olmayan bir keşiş olarak yaşadıktan sonra ilk kez bir kadınla oral seks yaptığımı anımsıyorum. Bunu benden istediği zaman şaşkına dönmüştüm, çünkü kadınların oral seksi gereksindiklerini hiç bilmiyordum.

O dakikayı hâlâ hatırlarım. Sanki derin bir soluk alıp havuzun derin kenarından suyun dibine dalıyordum. "Çok harika hissediyorum" diyerek yaptıklarımı sürdürmem için beni cesaretlendirmişti.

O günden sonra çok kadının oral seksten hoşlandığını ama her seks ilişkisinde yinelenmesini istemediğini gördüm. Eşinin sağlıklı ve temiz olduğuna inanan her erkek oral seks yaparken kendini rahat hissedecektir. Böyle bir deneyim sırasında parmakların hareketlerini yinelemek yeterli uyarılmayı sağlayacaktır. Ayrıca vajina girişinden yaklaşık beş santim kadar içerde bulunan G-noktasına dokunmak da kadına büyük zevk verecektir.

Bu tanımları yapmanın en sakıncalı yanı, erkeğin seks konusunu çok teknik bir iş olarak görmesine yol açmaktır. Bazen bir erkek G-noktasını aramaya başlayınca, kadın performans

sergileme baskısı altına girdiğini hissedebilir. Bu nedenle öncelikle klitorisin anımsanması yeterlidir.

Erkekler İçin Oral Seks

Kadınların eşlerine sevgilerini kanıtlayacakları yöntemlerden biri sayılan oral seks, erkekler için güzel bir armağan olurken, kadınları rahatsız edebilir. Bu nedenle kadınlar açısından bazı noktaların halledilmesi, bu özel armağanın verilmesini kolaylaştıracaktır.

Tüm seminerlerimde çeşitli kültürlere mensup kadınların oral seks sırasında eşlerinin orgazm olmasından yakınmalarına tanık oldum. Orgazm noktasına yaklaşan bir erkek genellikle eşinin başını kendi bedenine doğru sıkıca bastırır ve rahatsızlık duymasına neden olur. Bu noktada bir erkek kendi gücünün farkında olmayacağı için, ellerini kendi bedeni üzerinde tutarsa, eşini daha rahat ettirecektir.

Kadınların başka bir şikâyeti de spermleri yutmasının beklenmesidir. Eğer kadın bunu yapmak istemiyorsa, eşinin düşkürlüğüne uğramaması gerekir. Ayrıca spermlerden HIV virüsü kapma olasılığı yüksek olduğu için, bazı uzmanlar buna karşı çıkıyorlar. Erkek eşinin bu konudaki duygularına saygı göstermelidir. Yine de erkek sağlıklıysa ve HIV virüsü taşıyıcısı değilse, spermleri yutmanın hiçbir sağlıksız yanı yoktur.

Oral seks sırasında kadınları rahatsız eden başka bir nokta da çene kilitlenmesidir. Uzun bir süre sürdürüldüğü takdirde kadının çenesi yorulup ağrımaya başlayacaktır. Tabii erkek zevkten inerken, kadın da acıdan inlemeye başlayacaktır!

Oral Seksi Acı Vermeden Yapmak

Bir kadın için her seferinde oral seks olumlu bir deneyim olmalıdır. Eşine zevk verirken acı çekmesine gerek yoktur. Rahat

ve kolay olmasını sağlamak için tüm erkeklerin gösterdiği tepkiye dikkat etmek gerekir.

Kadının çenesi yorulmaya başlarken, erkeklerin tümü evrensel olarak başlarını arkaya atıp iki yana sallarken, gözlerini yumarlar. Kadının bu tepkiyi farketdiği anda oral seksi sona erdirmesi erkek için hiçbir şey değiştirmeyecektir. Bir süre sonra bir değişiklik olduğunu farkedip gözlerini açınca, oral sekse tekrar devam edilebilir.

Zevk Düzeyini Bedene Yaymak

Erkeğin penisi yeterince tahrik edilince, bedeninin geri kalanına da dokunulmasını arzular. Ancak bu düzeye geldikten sonra bir kadın eşinin bedeninin diğer duyarlı noktalarına dokunmalıdır. Tıpkı erkeğin eşini okşaması gibi, kadın da ona dokunurken parmaklarını çeşitli hareketlerle dolaştırıp, farklı basınç uygulamalıdır. Böylelikle enerji düzeyini yükseltip, yerleşmesine fırsat tanıyarak, her seferinde alacağı zevkin düzeyini de yükseltecektir.

Karşılıklı Oral Seks

Gerçi kadınlar da oral seksten hoşlanır ama erkekler daha fazla zevk alır. Bu nedenle karşılıklı olarak uygulanması çok heyecan vericidir. Eğlenceli bir deneyimdir ama yaşamlarının genelinde kadınlar daima karşısındakiler için çaba gösterdiğinden, aynı anda hem zevk vermek hem de zevk almak konusunda zorlanırlar. Gerçekten zevk alabilmek için, bir kadın eşini düşünmeyip dikkatini kendi bedeni üzerinde yoğunlaştırmalıdır. Bazen karşılıklı oral seks kadına çekici gelmeyebilir, hoşlanması için bedeninin bunu arzulaması gerekir. Bir erkek her seks deneyiminde oral seks girişiminde bulunmamalıdır. Çeşitlilik ve değişikliğin kadınlar için çok önemli olduğunu unutmamalıdır.

Nasıl oral seks yapmak bir erkek için önemli ve heyecan vericiyse, sevgi ve romantizm de kadın için aynı oranda heyecan vericidir. Oral seks sırasında bir erkek duygularıyla en yakından iletişim kurduğu anda hem rahatlıyor hem de eşinin sevgisini hissediyordur. Tüm verme çabalarından sonra, artık alma sırası ona gelmiştir. Aynı şekilde eşine sevgisini göstermek ve çabalarını takdir ettiğini belirtmek için bir erkeğin aşk ve romantizmi kullanması gerekir.

Bundan sonraki bölümde, uzun süreli bir romantik beraberlik için gereken farklı törensel alışkanlıklara değineceğiz...

On Üçüncü Bölüm

ROMANTİZMİN BÜYÜSÜNÜ CANLI TUTMAK

Erkekler seks peşinde koşarken, kadınlar romantizm peşindedir. En sert görünüşlü, hırslı, iş yaşamında güçlü olan kadınlar bile aşk ve sevgiye çok büyük değer verirler. Dünyanın tüm kadınları üzerinde romantizmin büyümlü bir etkisi vardır.

Her yıl kadınlar aşk romanlarına milyonlarca para öderler. Bir kadının bu gereksinimini tatmin edebilmek için bir erkeğin öncelikle romantizmin ne olduğunu algılaması gerekir. Kartlar, çiçekler, küçük armağanlar gönderilmesi; mehtaplı geceler; önceden planlanmamış gezintiler ve yemeğe çıkmak gibi olaylar hep romantizmin büyümlü canlı tutar.

Aslında erkekler bunu yapmaktan kaçınmaz ama niçin bu denli önemli olduğunu anlayamaz. Herhangi bir beraberliğin başlangıcında kadına ne kadar özel biri olarak gördüğünü anlatmak için memnuniyetle böyle davranır ama bunu bir süre yaptıktan sonra sürdürmesi gerektiğini bilemez. Eğer babasının annesine karşı sürekli olarak böyle davrandığına tanık olsaydı, herhalde bu beceriyi sonradan öğrenmek zorunda kalmazdı.

Çiçeklerin Büyüsü

Bir keresinde karıma alışverişe gidince çiçek almasını söylediğimi anımsıyorum. Kadınların çiçeklerden hoşlandığını biliyordum ama niçin her seferinde alıp getirenin ben olmam gerektiğini merak ediyordum. Nasıl olsa alışverişe çıktığı için bunu kolayca halledebileceğini düşünüyordum.

Ne var ki, karım için böyle düşünmek hiç de romantik değildi. Zaman içinde ona çiçek almanın önemini kavradım ve böylelikle tüm romantik davranışların ne denli önemli olduğunu öğrendim.

Kendini romantik bir ortamda görmek isteyen bir kadın kendi eliyle çiçek satın almak istemez. Sevdiği kişinin bunu yapmasını ister. Hatta çiçek almasını hatırlatmaktan bile hoşlanmaz. Erkeğinden bunu istemesi işin romantik yanını yok eder.

Erkeğin kendiliğinden çiçek alıp getirmesi eşine ne denli değer verdiğini ve gereksinimlerini anladığını gösterir. Bu gibi davranışlar aşkın ve romantizmin önemli göstergeleridir.

Erkeğin kendiliğinden çiçek alıp getirmesi eşine ne denli değer verdiğini ve gereksinimlerini anladığını gösterir.

Saksılı bir çiçek yerine beş gün sonra solacak kesilmiş çiçek istemesinin de bir nedeni vardır. Niçin kesilmiş çiçek? Çünkü erkek beş gün sonra gidip tekrar çiçek alacak ve onu sevdiğini bir kez daha kanıtlayacaktır!

Saksılı bir çiçek almak ise romantik bir davranış değildir. Evin içinde bakıp ilgilenmesi gereken bir başka nesne belirmiş olacaktır.

Erkeğin Romantik Olmasına Kadın Nasıl Yardım Edebilir

Çiçek almayı unuttuğum zamanlar Bonnie bana bunu anımsatır. Ne kendisi gidip alır, ne de açıkça benden ister ama boş vazoları görünür yerlere yerleştirir. Böylece dikkatimi çeker ve çiçekleri eve getiren kişi olarak takdir edilmemi sağlar.

Eve çiçek getirdiğim zaman yalnızca kendimi çok romantik ve yakışıklı bulmakla kalmam, karım da ona ne kadar değer verdiğimi anlar. Boş vazoları ortaya çıkardığı halde yine unutkanlık yaparsam, Bonnie çiçek almak yerine bunu bana anımsatır.

Gerçi kendiliğimden getirmem kadar romantik bir davranış olmaz ama yine de çiçekleri çok sever ve ben kendimi ona biraz daha yakın hissederim. Çiçeklerin onu ne denli mutlu ettiğini bir kez öğrendikten sonra, sürekli olarak almayı alışkanlık haline getirdim.

Romantizm Neden İşe Yarar

Bir erkek beraberce bir yere gidileceği zaman, önceden билетleri alır, arabayı kullanır ve tüm ayrıntılarla ilgilenirse, bunun anlamı romantizmdir. Erkek her şeyle ilgilenmenin sorumluluğunu yüklediği zaman, kadın gevşer ve kendisine verilen değer keyfini çıkarır. Dişilik yanını yeniden kazanmasına yardımcı olan mini bir tatil gibi algılar.

**Romantizm kadının dişilik yanını yeniden keşfetmesine
yarayan mini bir tatil gibidir.**

Özellikle duygularını açıklayıp paylaşmaktan hoşlanmayan kadınlar için romantik dakikalar önemlidir. Böyle bir olay yaşar-

ken, duygularını anlatmasına gerek olmadan da anlaşıldığını, kabul edildiğini, takdir edildiğini ve destek gördüğünü hisseder. Konuşmak zorunda kalmadan sanki duygularını ve isteklerini anlatmış gibi bundan yararlanır.

Bir erkeğin romantik davranışları, karısına değer verdiğini ve gereksinimlerini önceden tahmin ederek onu anlayıp saygı duyduğunu belirtir. Bu davranışlar konuşmakla sağlanacak desteğin yerini tutar. Her iki şekilde de kadın içinden geçenleri açıklamış olur.

Niçin Romantizm Önemlidir

Günümüzde romantizm büyük önem taşır, çünkü kadının dişilik yanını yeniden keşfetmesine yardımcı olur. Gün boyu kadınlar genellikle erkeksi yanlarının ortaya çıkmasına neden olan geleneksel erkek işlerinde çalışmaktadırlar. Biraz olsun rahatlayabilmek için, dişiliklerini kazanmak konusunda eşlerinin yardımına gereksinim duyarlar.

Aşk ve romantizm bir kadını çok açık bir biçimde kendini özel ve ilgi gören bir dişi konumunda görmesini sağlar. Bir erkek sevgi dolu bir biçimde onun gereksinimlerini karşıladıkça, kadın da başkalarıyla ilgilenmenin sorumluluğundan sıyrılabilir. Ne var ki, romantizmin canlı kalabilmesi için, aralarında çok iyi bir iletişim olması gerekir.

Romantizm ve İletişim

Romantizmin sürebilmesi için günlük yaşamında da kadın dinlenmek ve anlaşılmak ister. Beraberliğin başlangıcında erkeği çok iyi tanımadığı için, kendisini dinlediğine, anladığına ve takdir ettiğine inanır. Bu olumlu duygu aşk ve tutkunun gelişmesine yarayan adeta bitek bir topraktır. Ne var ki, birkaç düş kırıklığından sonra büyü bozulur.

Eğer erkek, bir kadını dinleyip anlamak konusunda eğitilmiş değilse ya da kadın içinden gelen duyguları paylaşmayı reddediyorsa, zaman içinde eşinin kendisini dinlemediğini hisseder ve ondan uzaklaşır. Kocasını belki romantik davranışlarda buluyordur ama artık büyüleyici yanı kalmamıştır. Eğer kadın günlük yaşamında eşinin kendisini dinlemediğine inanıyorsa, çiçekler bile etkisini yitirecektir.

Konuşmak kadınların en önemli gereksinimlerinden biridir. İletişim kurma yeteneklerini, beraberlikler ve iletişim konularını işleyen kitaplarımda tümüyle açıkladım. "Seni seviyorum, sana değer veriyorum" duygusunu belirtecek romantik alışkanlıklar geliştirmek, sözcük kullanmadan sevgiyi anlatmanın en iyi yöntemlerinden biridir. Romantizmin desteği olduğunda iletişim kurmak kolaylaşır.

Romantik Alışkanlıklar Yaratmak

Bonnie ile olan beraberliğimde, onun dişiliğini besleyen ve benim erkekliğimi destekleyen birçok alışkanlığımız bulunmaktadır. Romantik alışkanlıklar, erkeğin eşine değer verdiğini ve onun da kocasını takdir ettiğini belirten yalın davranışlardır.

.....
**Romantik alışkanlıklar, erkeğin eşine değer verdiğini ve
onun da kocasını takdir ettiğini belirten yalın
davranışlardır.**
.....

Bir yazar olarak ben evde çalışıyorum ve gün içinde karımın eve geldiğini duyunca, derhal işimi bırakır ve yanına giderim. Ona sarılarak karşılarım. Çiçek getirmek gibi, bu küçük alışkanlık da onu sevdiğimi ve değer verdiğimi gösterir. Onu bu biçimde selamladığım zaman, gözlerinin içinin gülmesi, beni sevdiğini ve değer verdiğini belirtir.

Eğer onu karşılamayı unutursam, biraz sonra Bonnie gelip beni bulur ve kendisine sarılmamı ister. Ve bundan çok hoşlandığını belli eder.

Çoğu kadın için kendisine sarılmasını eşinden istemek çelişkili bir fikir gibi gelebilir. Sarılmak kadına destek verildiğini hissettirir. Sarılmayı istemek zorunda kalmak ise, destek görmediğini kanıtlar gibidir. Elbette bir erkeğin bunu içinden gelerek yapması daha romantik bir davranıştır ama unuttuğu zaman, yokluğunu hissetmek ve küsmek yerine sarılmasını söylemek daha iyi olacaktır.

Bir erkeğin içinden gelerek karısına sarılması daha romantik bir davranıştır ama eğer unutursa, kucaklaşmayı özleyip küsmek yerine, bunu ondan istemek daha iyi olacaktır.

Sevgi İstemek: En Önemli Adım

Bonnie'nin ilk kez kendisine sarılmamı istediğini anımsıyorum. Beraberliğimiz açısından çok büyük bir değişiklik yaratmıştı. Kendisini kucaklamadığım için küsmek yerine, bunu istemekle yetinmişti.

Bana göre bir sevgi armağanıydı bu davranışı. Beni sevmenin en iyi yolunun, kendisini sevmek konusunda bana yardımcı olmaktan geçtiğini anlamaya başlıyordu. Beraberlik konusunda çok gelişmiş bir yetenektir bu.

İlk kez kendisine sarılmamı istediği günü anımsıyorum. Dolabımın önünde giyinirken, Bonnie yorgun olduğunu belirten sesler çıkarıyordu. "Offf ne biçim bir gündü!" dedi sonunda.

Derin bir soluk aldı ve soluğunu uzun bir iç çekişle verdi. Kendi dilince, ona sarılmamı istiyordu. Bense yorgun bir insanın sesini duyuyordum ve hatalı bir biçimde, yalnız bırakılmak istediğini sanıyordum.

İsteğini farketmediğim ve yerine getirmedığım için bana küseceği yerde, büyük bir adım attı ve kendisi için çok açıkça belirli olan isteğini kelimelendirdi.

"John bana sarılır mısın."

Hemen, "Elbette," diyerek yanına yaklaştım ve ona sarıldım. Kollarımın arasında tekrar içini çekti ve kendisine sarıldığım için teşekkür etti. "Her zaman emrindeyim," dedim.

Kıkırdamaya başlayınca, "Neler oluyor?" diye sordum.

"Karşısındakinden sarılmasını istemenin ne kadar güç olduğunu bilemezsin." diye yanıtladı.

"Gerçekten mi? Niçin güç olsun? İstediyin her an sana sarılmaya hazırım."

"Biliyorum ama bunu istemek adeta beni küçültüyor. Kendimi aşk dilenir gibi hissediyorum. Senin bana sarılmak istediğini hissetmeyi yeğliyorum. Gözlerimin önündeki romantik tabloya göre, kucaklanmaya gereksinim duyduğum zaman bunu farke diyorsun ve hiç düşünmeden yerine getiriyorsun."

"Öyle mi? Pekâlâ bundan böyle daha dikkatli olacağım ve sık sık sana sarılacağım. Bunu benden istediğin için asıl ben sana teşekkür ederim. Eğer gelecekte yine unutursam, umarım istemeyi sürdürürsün."

Karınız Uzak Durduğu Zaman Bile Ona Yakınlaşın

Daha bu sabah karımın biraz soğuk davrandığını hissettim ve görmezlikten gelmek ya da yalnız kalmak istediğini düşünmek yerine, ne olup bittiğini sordum. Bu da yine çok önemli bir alışkanlıktır. "İyi misin?" diye sordum ona.

"Tipik bir yazar karısı gibi kendimi biraz yalnız hissediyorum," diye yanıtladı Bonnie.

Zamanımın ne kadarını yazıya, ne kadarını beraberliğimize ayırdığım konusunda bir tartışma daveti olarak algılamadım bu sözleri, çünkü ne demek istediğini gayet iyi anlamıştım. Kendini

yalnız hissediyordu. Ona sarılmamdan başka bir şey istemiyordu benden. Sonuçta kendimi savunmak yerine, "Yanıma gel biraz, sana sarılmak istiyorum," dedim.

Yemeğe Çıkmak

İstedini açıkça söylemek ilkesi tüm romantik alışkanlıklar için geçerlidir. Cindy yorgun olduğu zaman kocası Bob yemek yapmayı ya da onu yemeğe çıkarmayı önerir. Eğer Bob bu öneriyi yapmazsa, Cindy, "Bob, bu akşam dışarda yiyelim mi?" ya da "Bob, eve gelirken, yiyecek bir şeyler alır mısın?" ya da "Bob, bu akşam yemeği sen hazırlar mısın?" diye sormaktan kaçınmaz.

Bu törensel alışkanlığın eğlenceli yanı ise yemekten sonra Cindy'nin geçirdikleri harika gece için Bob'a teşekkür etmesidir. Gerçi yemeğin parası ikisinin ortak kesesinden çıkmaktadır ama yine de Cindy ona teşekkür eder. Bob eve hazır yiyecek getirdiği ya da akşam yemeğini hazırladığı zaman yine teşekkür etmeyi unutmaz.

Yemek Siparişi Vermek

Dışarda yemek yeneceği zaman uygulanacak yöntem, erkeğin karısına ne istediğini sorması ve garsona siparişi kendisinin vermesidir. Gerçi bir erkek bunu her zaman yapmak zorunda değildir ama yaptığı zaman geceye bir özel hava getirmiş olur. Eşine özen gösterdiğini, nelerden hoşlandığını anımsadığını ve ona değer verdiğini gösterir.

Eşinin yerine sipariş vermesi, kadının bunu beceremeyeceği anlamını taşımaz. "Sen benim için ve başkaları için hep bir şeyler yapıyorsun, bırak ben de hiç olmazsa yemeğini ısmarlayayım" anlamını taşır.

Gidilen lokantada biraz romantik bir hava yaratmanın başka bir yolu da eşinizin nelerden hoşlandığını anımsadığınızı belli etmektir. Bu davranış onu gördüğünüzü, dinlediğinizi ve tanıdığınızı ortaya koyacaktır. Buna karşılık eğer erkeğin neler yemesi gerektiğini eşi önerirse, hiç de romantik olmayan bir biçimde adeta ona annelik ettiğini gösterir. Belki bu davranış kadına romantik gibi gelebilir ama kocası açısından hiç de öyle değildir.

Erkekler Nasıl Takdir Edilir

Bir kadının romantizm yaratma yöntemlerinden biri, yemeğe çıktıkları zaman, iyi vakit geçirmesi ya da gidilen lokantayı çok beğendiğini belli etmesidir. Karısını yemeğe çıkaran her erkek, duygusal düzeyde, bu yemekten dolayı takdir edilmeyi bekler ve kadın beğenirse, "Evet bu yemeği ben hazırladım," duygusuna kapılır.

Bir erkek eşini gezmeye götürdüğü zaman, kocasının kendini özel biri gibi görmesine yardımcı olmak için kadının eline harika bir fırsat geçmiştir. Kocasının yaptıklarını takdir ettiği zaman, erkek ona biraz daha yaklaşır.

Bir erkekle kadın sinemaya gittikleri zaman eğer kadın filmi beğenirse, yine erkek bu beğeniden kendine pay çıkarır. Adeta, "Evet, bu filmin senaryosunu ben yazdım, ben yönettim ve ben oynadım," duygusuna kapılır. Elbette bunların hepsini yapmadığını biliyordur ama duygusal düzeyde böyle hissetmekten kendini alamaz.

Aralarındaki romantizmi canlı tutabilmek için, filmi beğenmeyen kadın eşinin duygularına karşı duyarlı davranmalıdır. Film neden beğenmediğini en küçük ayrıntısına kadar açıklamak zorunda değildir. Eşine mutluluk vermeyi başardığını hissettiği zaman bir erkek en romantik duygulara kapılmış demektir.

İyi Şeylerin Üzerinde Yoğunlaşmak

Bazen erkek eşinin filmi beğenmediğini hissedip, "Filmi beğendin mi?" diye soracaktır. Aslında film hakkında ciddi bir yanıt beklemek yerine, birlikte geçirdikleri geceyi mahvetmediğini hissetmesine yardımcı olacak dostça söylenmiş birkaç söz duy-mak istiyordur.

Eşinin kendini kırılğan ve utanmış hissettiği bu gibi durum-larda, kadın olumlu noktalar üzerinde yoğunlaşmak için kendini zorlamalı ve beğendiği ayrıntıları dile getirmelidir. Aceleyle ya-nıtlamak yerine biraz durup, filmin hoşuna giden taraflarını dü-şünmesi bile kocasına değer verdiğini gösterecektir. Bu durak-lama ne denli uzun sürerse, kadının filmi pek beğenmediğini ama yine de olumlu yanlarını anımsamaya çalıştığını kocası an-layacak ve şikâyet etmediği için memnun olacaktır. Kadının ver-diği yanıt dürüst ama eleştiriye yönelik olmamalıdır. Örneğin, "Günbatımı sahnesine bayıldım. Harika fotoğrafçılık örneğiydi," diye yanıtlayabilir.

Filmin beğendiği hiçbir yanı yoksa bile, "Hiç böyle bir film görmemiştim," gibi bir yanıt verebilir. Kocasını derhal ne demek istediğini anlayıp konuyu değiştirecektir.

Ya da kadın, "Seninle beraber olmak benim için yeterliydi," diyebilir. Erkek bu yanıta daha fazla memnun olacaktır.

Kocasının zor durumdan kurtulmak için bu soruları sordu-ğunu hissettiği zaman, ona destek olacak biçimde yanıtlar bul-mak bir kadın için güç olmamalıdır.

Erkeğin karısına verdiği minik armağanlar ya da yakın ilgi nasıl kadının sevildiğini hissetmesine yardımcı oluyorsa, karısı için bir şeyler yaptığı zaman takdir edilmek de erkeğin sevildi-ğini ve romantik biri olarak görüldüğünü hissetmesine yardımcı olacaktır.

Küçük ayrıntılara dikkat etmek, uzun süreli romantik bir be-raberliğin yürümesini sağlayacaktır. Erkek ve kadın birbirini

çantada keklik olarak gördüğü zaman aşk ve romantizm yok olup gidecektir.

Bazı Şeylerin Söylenmemesi Daha İyidir

Verdiğim seminerlerin birinde bir filme gösterilecek tepki konusuna değindiğim zaman, bir kadın, "Bu davranış bana dürüstlük gibi gelmiyor. Niçin gerçeği kocama söylemiyorum?" diye sordu.

"Duygularınızı anlıyorum ama ne demek istediğimi açıklamak için size bir soru soracağım," diye yanıtladım.

Gülümseyerek başını salladı.

"Karısı giyinirken aynaya bakıp, 'Sence biraz şişmanladım mı?' diye sorunca bir erkek nasıl yanıtlamalıdır?" diye sordum. Kadın izleyici kahkahalar attı ve ne demek istediğimi anladığını söyledi.

Konu romantizm olunca bazı sözlerin özellikle duyarlı zamanlarda söylenmemesi daha doğrudur. Kadın ve erkeklerin duyarsız davranma eğilimi, birbirinin farklı hassasiyetlerini anlamamalarından kaynaklanmaktadır. Bir erkek, "Niçin ben ona hep çiçek getirmek ya da kapıları açmak zorundayım?" diye düşünebilir. Kadın da, "Niçin onun yaptığı her şeyi takdir etmek zorundayım?" diye sorabilir. Birbirimizi daha iyi tanıdıkça, bu küçük alışkanlıklar eğlenceli, neşeli ve daha da önemlisi sevgi dolu, nazik ve düşünceli bir hal alacaktır.

.....
**Birbirimizi daha iyi tanıdıkça, bu küçük alışkanlıklar
eğlenceli, neşeli ve daha da önemlisi sevgi dolu, nazik ve
düşünceli bir hal alacaktır.**
.....

Eşikle birlikte gezmeye çıkan bir kadın bu hassas noktayı algılayamazsa, farkına bile varmadan erkeği kendinden soğutabilir.

Bir örnek vereyim. Bonnie'yle birlikte gerçekten harika bir filmi izlemeye gittik ve ikimiz de filmi çok sevdik. Ama filminden çok, çıktıktan sonra bir kadının yanındaki erkeğe söylediklerini anımsıyorum.

Adam filmi beğenip beğenmediğini sorunca, nefret ettiğini söyledi kadın. "Şimdi ne yapmak istersin?" diye sorarken adamın omuzlarının çöktüğünü farkettim.

"Sinemanın kapısında durup tüm dünyaya ne kadar berbat bir film olduğunu haykırmak isterim," diye yanıtladı kadın. Zavalı adamın gözlerindeki yenilgi ifadesi hâlâ gözlerimin önünde.

O gece için yakalayabilecekleri tüm romantizmi yok ettiğinin farkında bile değildi kadın. Eşi herhalde bir daha sinemaya gitme önerisini yapmadan önce epey kararsızlık yaşayacaktı.

Gerçeği Söylemek

Gerçeği söylemek bir beraberlikteki samimiyet ve romantizmin yaşaması için gereklidir ama zamanlama da çok önemlidir. Uzun süreli romantik bir ilişki, konuşmak için doğru zamanı seçmeye ve eşinizi kırmamaya, gücendirmemeye çalışmakla sürdürülebilir.

Gerçeği söylemek bir beraberlikteki samimiyet ve romantizmin yaşaması için gereklidir ama zamanlama da çok önemlidir.

Bir sürü başarılı romantik alışkanlık edinmek hem erkeklere hem de kadınlara özellikle önemli konularda daha dürüst olmak için gerek duydukları duygusal desteği sağlayacaktır. Bir erkek takdir edildiğini hissettiği zaman, eşinin duyguları ve gereksinimleri hakkında söylediklerini daha kolaylıkla algılar ve sevgisini gösteren bir biçimde yanıtlar. Takdir edilmediği zaman, eşi-

nin sorunlarından söz açmasını, yeterli olmadığı konusunda şikâyet olarak algılar.

**Bir sürü başarılı romantik alışkanlık edinmek hem
erkeklerle, hem de kadınlara özellikle önemli konularda
daha dürüst olmak için gerek duydukları duygusal
desteği sağlayacaktır.**

Bir kadının duygularına kulak vermek erkekler için yeni bir yetenektir. Geleneksel olarak erkeklerin, kadınların duygularını açıklamalarını ciddiyetle dinlemeleri beklenmezdi. Eğer kadın sinirlenmiş ya da öfkelenmişse, kendini daha iyi hissetmesi için erkeğin "bir şeyler yapması" ya da "durumu düzeltmesi" beklenirdi. Bir kadın duygusal desteğe gereksinim duyduğu zaman bir erkekle konuşmak yerine başka kadınlara dert yanardı. Son zamanlara kadar kadınlar duygularını erkeklerle açıklamak bile istemiyorlardı.

Konuşmak Romantizme Niçin Yararlı Olur

Bugün kadınların birbirlerine ayıracak zamanları yok. İşlerinin başlarından aşkın olduğunu hissediyorlar. Başka kadınların desteğinin yokluğunu duyuyorlar, çalışma yaşamlarında amaca yönelik konuşmalar yapmak zorunda kalıyorlar ve günün sonunda duygularını paylaşmak için can atıyorlar. İlginç bir biçimde karşılaştıkları bu yeni ikilem, romantizmin başlaması için harika bir fırsat olabilir.

Daha önce değindiğimiz gibi, erkekler kendilerine gereksinim duyulduğunu ve takdir edildiklerini hissetmek isterler. Duygularını canlandıracak en önemli yakıt budur. Kadınlar kendilerini korumaya ve geçimlerini sağlamaya başlayınca, büyük bir sorun ortaya çıkıyor. Erkeklerle yapacak iş kalmaması yalnızca

mecazi anlamda değil; binlerce yıldır yaptıkları işlerden uzaklaştırılmaya başlıyorlar.

Gerçi artık kadınlar kendilerini korumaları ve geçindirmeleri için erkeklere bağımlı değiller ama buna karşılık bambaşka bir gereksinimleri ortaya çıkıyor; konuşabilecekleri bir erkeğe, onları içtenlikle dinleyen, ilgi gösteren bir eşe gereksinim duyuyorlar. Kadınlar günün sonunda iletişim kurmak ve söylediklerinin işitilmesini istiyorlar.

İletişim Kurmanın Önemi

Bazen bir kadın romantik davranışlara değer vermeye başlamadan önce iletişim kurmak ve söylediklerinin dinlenmekte olduğunu hissetmek ister. Nasıl seks erkekleri duygularıyla birleştiriyorsa, iletişim kurmak da kadınları romantizm gereksinimleriyle bütünleştirir.

.....
Nasıl seks erkekleri duygularıyla birleştiriyorsa, iletişim kurmak da kadınları romantizm gereksinimleriyle bütünleştirir.
.....

Son yirmi yıldır kadınların en önemli şikâyeti, beraberliklerinde iletişim yoksunluğu çekmek olarak ortaya çıkmıştır. Bunun nedeni çok basittir. Gereğinden fazla iş yükü olan kadınlar, içinde bulundukları stresle başa çıkabilmek için, duygularından söz etme ihtiyacını her zamankinden daha fazla duymaktadırlar.

.....
Gereğinden fazla iş yükü olan kadınlar, içinde bulundukları stresle başa çıkabilmek için, duygularından söz etme ihtiyacını her zamankinden daha fazla duymaktadırlar.
.....

Eşlerinin son zamanlarda ortaya çıkan konuşma gereksinimini karşılamayı öğrenen erkekler, yine yönetimi ellerine alıp onlara karşı daha farklı ama yine de çok önemli bir görevi yerine getirmiş olurlar. Zaman içinde dinlemeyi öğrenen bir erkek, eşinin iş yükü altında ezilmekten kurtulmasını sağlayarak, kendisini takdir etme nedeni yaratmış olur.

Arabanın Kapısını Açmak

Romantik alışkanlıklar ya da davranışlar, en derin duygularınızı anlatmanın en kolay yoludur. Bir kadına arabanın kapısını açmak bunlardan biridir. Bu gibi davranışlar erkeğin sevgisini belirtir. Ve kadın davranışlarını takdir ettiği zaman erkek yalnızca kendini ona daha yakın hissetmekle kalmaz, kadının kalbi de eşine karşı açılmış olur.

Romantik alışkanlıklar ya da davranışlar, en derin duygularınızı anlatmanın en kolay yoludur.

Birlikte gezmeye çıktıkları zaman, arabanın kapıları uzaktan kumandayla açılıp kapanıyor olsa bile, kadının oturduğu tarafa geçip kapıyı açması erkeğin yapması gereken bir davranıştır. Eğer erkek bunu yapmayı unutuyorsa, arabaya yaklaşırlarken eşi koluna girip o yöne doğru ilerleterek kapıya kadar kendisine eşlik etmesini anımsatabilir.

Hatta erkek hiç aksatmadan arabanın kapısını açıyorsa bile, eşinin ona sokulup koluna girmesi her ikisi için de romantik duygularını canlandıran bir davranış olacaktır.

Yazıya Dökmek

Başka bir romantik alışkanlık da, istekleri yazılı olarak bildirmektir. Kadın herhangi bir şey istediği zaman eşi bunu derhal

yerine getiremiyorsa, yapacağı en iyi hareket bunu ona not ettirmektir. Eğer erkek böyle bir not almazsa, eşi isteğini unutması ve defalarca anımsatması gerekeceğini düşünecektir. Söylediklerini dinleyen, yanıtlamaya gayret eden ve hiç olmazsa not alan bir erkek, eşine karşı romantik bir davranışta bulunuyor demektir. Böyle bir hareket, eşinin kendisiyle ilgilendiğini kadına gösterecektir. Nasıl erkekler eşlerinin seks konusunda kendilerine yanıt vermelerini istiyorlarsa, kadınlar da ufak tefek isteklerinin yerine getirilmesini beklerler.

.....
Nasıl erkekler eşlerinin seks konusunda kendilerine yanıt vermelerini istiyorlarsa, kadınlar da ufak tefek isteklerinin yerine getirilmesini beklerler.
.....

Eğer kadının isteği birkaç dakika içinde yerine getirilebilecek gibiyse, uzun süreli romantik bir beraberliği garantilemek için erkek gerekeni "hemen yapmalıdır". Gecikmeksizin verilen yanıt kadını rahatlatır. Örneğin eşi, "Yukardaki ampul yanmıyor," dediği zaman bir erkek, "İki dakikalık bir iş, hemen yapabilirim" diye düşünmeli ve "Şimdi değiştiriyorum," diye yanıtlamalıdır. Küçük ayrıntıların kadınlar için ne denli önem taşıdığını anlamadan önce, ampul değiştirmeyi, yapılacak işler listesinin en altına yazardım, çünkü en azından öteki lambalar yanıyordu. Ve tabii ampulü aradan epey zaman geçtikten sonra değiştirirdim.

İşin gerçeğine bakarsanız, sağlam bir ampul bulup yerine takmak bir erkek için iki dakikadan fazla sürmez. Bir kadın böyle bir istekte bulunduğu zaman akıllı bir erkek hiç vakit kaybetmeden yerine getirir ve eşi bu ilgiden hoşnut olur.

Elbette erkeklerin, kadınların isteklerini yerine getirmek için hazırolda beklemeleri gerektiğini söylemiyorum. Çok meşgul ya da yorgun olabilirler ve eşleri için bir şey yapmak yerine, kendi isteklerini yapıyor olabilirler. Eğer kadın bahçenin berbat bir halde olduğunu söylerse, eşi derhal ayağa fırlayıp düzene sok-

maya çalışmak zorunda değildir. Böyle bir isteği yerine getirmek saatler süreceği için, "daha sonra yapılacak işler" listesine eklenebilir.

Nasıl bir erkek eşinin sözlerine kulak vermek, gereksinimlerini ve isteklerini karşılamak zorundaysa, romantik bir beraberlik yaratmak için kadının da eşinin yaptıklarını sıradan işler gibi görmemesi gerekir. Elbette kadının takdirle karşılamadığı, erkeğin de isteklere anında yanıt veremediği durumlar olacaktır ama bunların farkına varmakla her ikisi de doğru yönde ilerlemeye başlayacaktır.

Erkeklerle kadınlar yaşamlarındaki romantizmi canlı tutmayı denedikçe, bunu yapmaları gitgide kolaylaşacaktır. Bir erkek yaptığı işin takdir edileceğini bilirse, bunu yapmak için daha fazla enerjiye sahip olacaktır. Bir kadın eşinin kendisini dinlediğini ve yanıtlayacağını bilirse, onu daha fazla takdir etmeye hazır olur ve erkek hata ya da tembellik yaptığı zamanlar daha bağışlayıcı davranabilir.

Bir kadın eşine, yerine getirdiği küçük istekleri açısından ne kadar harika bir insan olduğunu sürekli olarak belirtirse, erkek bunları yapmayı sürdürecektir. Bu davranış erkeğin iyi yanlarını ortaya çıkaracaktır. Karısı için ufak tefek işler yapması, kadının eşine olan sevgisini tekrar tekrar hissetmesine yol açacaktır. Belki kadın eşini seviyordur ama erkek onun isteklerini yerine getirmezse, kadının romantik duygularını canlı tutması güçleşir.

Alışkanlıkların gelişmesi uzun zaman alabilir ama erkek eşinin isteklerini yerine getirme alışkanlığını kazanmaya yönelirse, kadın da yapılanları olağan karşılamak yerine takdir ettiğini belirtmeyi öğrenirse, erkek daha fazlasını yapmak için gerekli dürtüyü almış olacaktır.

Birlikte Yürüyüşe ıkmak

Robert ile Cher'in romantik alışkanlıklarından biri birlikte yürüyüşe çıkmaktır. Cher her zaman yürüyüş yapmakta zevk

almıştır ama beraberliklerinin başlangıcında Robert daha işkolik yapıdaydı. Eşi yürüyüşe çıkma teklifi yaptığı zaman çalışmak zorunda olduğunu belirterek geri çeviriyordu.

Bir gün bu yürüyüşlerin ortalama on beş dakika sürdüğünü ve Cher de çok hoşlandığı için, beraberlikleri açısından iyi olacağını düşündü Robert. Karısının sık sık sinirlendiğini ve "O kadar çok çalışıyoruz ki, birbirimize ayıracak zamanımız olmuyor," diye sızlandığını anımsıyordu.

Bir deney yapmak için karısıyla birlikte kısa yürüyüşlere çıkmaya başladı. Önceleri pek zevk aldığı söylenemezdi ama artık yürümekten çok hoşlanıyor. İlk zamanlar yürürlerken tüm konuşmayı Cher yapıyordu ve Robert'in aklı işine takılıyordu. Kocasını sürekli olarak işini düşündüğü için Cher sinirlenebilirdi ama bunun yerine onunla birlikte yürümekten ne kadar zevk aldığını ve ondan daha fazlasını beklememesi gerektiğini düşünmeye zorladı kendini. Ağaçların güzelliğinden söz etmek ona yetiyordu.

Karısı yürümekten çok zevk aldığı için, Robert de zaman geçtikçe zevk almaya başladığını farketti. Artık Cher olmadığı zaman bile kendi kendine yürüyüşe çıkıyor ve yaptığından hoşlanıyor. Dönüşte kendini dinlenmiş, rahatlamış ve daha fazla çalışmaya hazır olarak buluyor.

Özel Gece Gezmeleri

Philip'le Lori haftada en az bir gece, ev ve aile sorunlarını arkalarında bırakarak gezip eğlenmek için dışarı çıkmaya dikkat ediyorlar. Bazen haftada birkaç gece dışarı çıktıkları da oluyor ama her hafta salı geceleri bunu mutlaka yapıyorlar.

Salı geceleri her ikisi de çok sevdikleri için sinemaya gidiyorlar. Ayrıca iki haftada bir sinemaya ek olarak tiyatro ya da konser gibi daha kültürel bir gezme de planlıyorlar.

Buna benzer küçük alışkanlıklar özellikle kadınlar için çok önemlidir ve günlük yaşamın stresiyle başa çıkmak için yaşa-

dıkları beraberlikten gerekli olan duygusal desteği alabileceklerinden emin olmalarını sağlar.

Erkek Arkadaşlarla Gezmek

Craig haftada bir akşam erkek arkadaşlarıyla ya sinemaya ya da başka bir yere giderek vakit geçirir. Genellikle karısı Sarah'nın sevmediği "erkek" filmlerini izlemeye giderler.

Belki ilk bakışta böyle bir alışkanlık Craig ile Sarah'nın beraberliğine destek verir gibi görünmeyecektir ama erkek arkadaşlarıyla vakit geçirmek, gereksindiği tüm desteği karısından beklemesini önlediği için yararlı olmaktadır. Sarah'dan uzak kalınca adeta özgür olduğunu hissetmektedir; sonuç olarak da onu özlemekte ve onunla daha fazla beraber olmak istemektedir.

Sarah bu alışkanlığı anlayışla karşılar, çünkü o da kadın arkadaşlarıyla vakit geçirdiği zaman Craig bunu desteklemektedir. Karısının birçok gereksinimini onların aracılığıyla karşıladığı zaman, her şeyi kendisinden beklemediğini ve onlarla birlikte olmanın Sarah için ne denli önem taşıdığını farketmektedir.

Craig erkek arkadaşlarıyla gezmeye giderken karısının anlayışlı yaklaşımı, destek aldığıı hissetmesine yardım eder. Bir zamanlar Craig gezmeye giderken karısı gücenmiş gibi bakardı ardından. Şimdiyse, arkadaşlarıyla buluşmalarının arası açıldığı zaman Sarah onları aramasını hatırlatıyor.

Ateş Yakmak

Charley'le Carol'ın ateş yakmak konusunda bazı törenleri var. Eskiden Charley kışın üşüdüğü zaman, gidip kaloriferin ısınıı yükseltirdi. Şimdiyse önce karısına üşüyüp üşemediğini sorarak onun kendisini özel biri olduğunu hissetmesini sağlıyor.

İlişkilerine biraz daha romantizm katmak isteyince de şömineyi yakmayı öneriyor. Bir erkeğin bir kadın için ateş yakmasının çok özel bir yanı vardır. Bazı temel duyguların uyanmasına neden olur. Bu yüzden birçok tatil tesisinin yatak odalarında şömine bulunuyor.

Ormanın içindeki evlerine ilk taşındıkları zaman Carol bir sürü değişiklik yapmayı amaçlamış ve Charley de hepsinin iyi fikir olduğuna karar vermişti. Karısının fikirlerini desteklerken bir yandan da kendi açısından neler istediğini düşünüyordu.

Sıvı yakıtla çalışan otomatik şömine istediğine karar verdi. Bir düğmeye basmakla şömine canlanıverecekti. Ne var ki, Carol böylesine yüksek-teknoloji ürünü şömineye karşıydı.

Charley bunu önerdiği zaman olumlu bir biçimde yanıtladı. "İyi bir fikir gibi geldi. Bunu niçin istediğini anlar gibiyim."

Karısının da aynı görüşte olduğuna inanmaya başladı Charley ama Carol sözlerini değişik bir biçimde sürdürdü. "Bilemiyorum. Benim için bir ateş yaktığın zaman garip bir duyguya kapılıyorum." Olayın romantik gücünü algılayan Charley yüksek-teknoloji şömine fikrinden vazgeçti ve şimdi vazgeçtiğine seviniyor.

Evde romantik bir hava estirmek istediği zaman şömineyi yakması yeterli oluyor. Carol eve dönünceye kadar bekliyor ve ağır kütükleri salona taşıyor. Sonra oturup şömineyi yakıyor.

Kocasının çabalarını takdirle karşılıyor Carol. Kendisiyle ilgilendiğini hissetmek özel biri olduğunu düşünmesine yol açıyor. Bazen şömineyi Carol da yakıyor ama romantik duyguların ateşinin canlandığını hissetmiyor.

Odunu Kim Taşıyacak

Günlük yaşamında çağdaş bir kadın, erkeğin kendisini geçindirmek için çabaladığını artık eskisi kadar kolayca hissedemiyor. Elbette erkek evini geçindirmek için işine gidip çalışıyor

ama kadın da aynı biçimde çalışma yaşamına katılıyor. Aşk ve romantizm ise kadına yalnız olmadığını, yanında kendisiyle ilgilenen biri olduğunu belirten tüm küçük ayrıntılarda yatıyor. Bir erkeğin eşi için yapacağı herhangi küçük bir iş, onunla ilgilendiğini gösterip romantik havanın oluşmasına yarıyor.

Bir ara Charley ayda bir kez gelip bahçenin bakımıyla uğraşan Jeff'e şömine odunlarını kırıp salona taşımamasını ve şömineyi yakmak için hazır etmesini söylemişti. Jeff'in hazırladığı ateşi yakarken, bu işi baştan sona kadar kendi elleriyle yaptığı zamanki kadar karısını etkilemediğini farketti.

Mantıksal açıdan bakarak, "Jeff'in parasını ben ödüyorum, bu nedenle benim takdir edilmem gerekir" diye düşünüyordu ama Carol'ın duygusal perspektifinden bakınca, Charley'nin Jeff'e para ödemesi önemli değildi. Romantik bir havanın yaratılması için bazen kadın eşinin bireysel olarak kendisi için çalıştığını görmek ister.

Romantik törensel alışkanlıkların en önemli yönlerinden biri budur. Kadınlar erkeklerin kendileri için çalışmalarını ya da fedakârlık yapmalarını beklerler. Duygusal düzeyden bakınca eğer kocası ağır kütükleri taşıyıp, ateşi yakmak için uzun bir süre harcarsa, karısının iyiliği için çaba gösterdiği ortaya çıkar ve kadın sevildiğini hisseder.

Erkeğin kendisine maaş ödeyenler için çalışması ve kazandığı parayı eve getirmesinden çok farklıdır bu durum. Duygusal açıdan bakınca, para kazanırken dikkat ve enerjisini çalıştığı kişilere yönlendirdiği için doğrudan doğruya karısı için bir şeyler yapmış gibi görünmez. Romantik havanın oluşumu için bir kadın, erkeğin enerjisinin kendisine yöneldiğini ve yine kendisi için harcadığını hissetmek ister.

.....
**Romantik havanın oluşumu için bir kadın, erkeğin
enerjisinin kendisine yöneldiğini ve yine kendisi için
harcandığını hissetmek ister.**
.....

Çöpleri Dışarı Çıkarmak

Bir erkeğin aslında hiç istemediği bir işi içinden gelerek yapmasını kadınlar çok takdir eder. Bunun en güzel örneklerinden biri çöpü çıkarmaktır. Larry eskiden çöp konusuyla hiç ilgilenmezdi ama Rose ısrarcı olmayan bir biçimde sürekli olarak çöpü çıkarmasını söyleyip, bunu yaptığı zaman da takdir ettiğini belirtince, davranışları değişiverdi.

Şimdi Rose biraz küskün ya da soğuk gibi durduğu zaman, Larry gidip çöp kovasının boşaltılması gerekip gerekmediğini kontrol ediyor. Bu tepkisel davranışın nedeni, çöpü boşalttığı zaman karısının ne kadar sevindiğini farketmesinden ileri geliyor. Rose'a yardımcı olmakla kalmayıp, çok daha fazlasını yaptığını simgeliyor.

Adeta Larry'nin birlikte sürdürdükleri yaşamı daha iyi bir düzeye çıkarmak için, tırmanmış olduğu başarı merdiveninden inmeye hazır olduğunu belirtiyor. Ya da kendini ev işlerinden üstün görmediğini tanımlıyor. Rose'un yalnız olmadığını, gösterdiği çabanın takdir edildiğini ve iş yükünü azaltmak için yardım etmeye hazır olduğunu anlatıyor. Larry'nin karısına ilgi gösterdiğini simgeliyor. Eve geldiği zaman Rose için 'kapıcılık' görevini üstlenmekten artık kaçınıyor.

Bulaşıklara Yardım Etmek

Bonnie'yle evlendiğimiz zaman, bazı ev işlerine yardım edeceğimi ve çocuklarımızın yetiştirilmesinde söz sahibi olmak istediğimi ama bulaşık yıkamaktan hoşlanmadığımı söylemiştim.

"Bulaşık yıkamasını sevmiyorum. Üstelik bunu yapmadığım zaman birinin çıkıp da beni suçluluk duygusuna itmesinden de hoşlanmıyorum. Eğer sen de bulaşık yıkamasını sevmiyorsan, bunu yapmak için birini tutabiliriz," demiştim.

Bonnie aldırış etmediğini ve seve seve bulaşık yıkayabileceğini söyledi. Kızımız Lauren'a hamile kaldığı zaman özellikle akşamları bulaşık yıkarken çok yorulduğunu farkettim. Hamileliği süresince bu işi yapacağımı ama doğumdan sonra yine eski uygulamaya döneceğimizi söyledim.

Her akşam ben bulaşıkları yıkarken beni çok takdir ettiğini belirtti. Bu işi yaptığım için çok özel bir erkek olduğumu hissettirdi. Lauren'in doğumundan birkaç ay sonra bu görevi memnuniyetle ona geri verdim. Yine de bunca ay boyunca yapmış olduğum için bana minnet duyuyordu ve tekrar üstlenmeye aldırış etmedi.

Birkaç hafta sonra, tabakları yıkarken beni takdir edişinin yarattığı o harika duyguyu özlemeye başladım. Bonnie'nin yorgun gözüktüğü günleri kollayıp, yardım etmek için fırsat yaratmaya çalıştım. Her seferinde çok mutlu oldu ve beni çok takdir etti.

Şimdi yıllar sonra çoğunlukla bulaşıkları ben yıkıyorum. Bunu yapmak bana olan sevgisini hissetmemi sağlıyor. Hiçbir zaman olağan bir görevimmiş gibi kabul etmiyor ve daima beni takdir ve teşekkürle karşılıyor.

Günün birinde, biri çocuklarımıza evde bulaşıkları kimin yıkadığını sorunca oybirliğiyle benim yıkadığımı söylediler. Bonnie kendisinin yıkadığını iddia edinçe, çocuklar karşı koydu. Oturup onlara genelinde annelerinin yıkadığını ama benim yıkadığımı düşünmeleri için iyi bir nedenleri olduğunu açıkladım.

Şakacı bir tavrıyla, "Ancak birileri beni görebileceği zaman bulaşıkları yıkarım," dedim. Tıpkı diğer romantik alışkanlıklar gibi, bulaşık yıkamak da Bonnie'ye yardımcı olmamın bir yolu ve aynı zamanda beni takdirde etmesini sağlıyor.

Bulaşık Yıkamak Harika Bir Önsevişmedir

Bazen karım kendini çok yorgun hissedip mutfağı temizlemeden yatınca, bulaşık yıkama görevini ben üstlenirim ve hiçbir

zaman yirmi, otuz dakikadan fazla sürmez. Ertesi sabah kalkıp temiz bir mutfakla karşılaşınca, inanılmaz bir sevinç ve rahatlaşma duyar ve bana olan sevgisi önemli ölçüde artar.

Çoğu sabah tekrar yukarı çıkıp beni çok keyifli bir şekilde uyandırır. Usulca bacağımı okşayıp, kulağıma "Mutfağı temizleyen sen miydin?" diye fısıldar. Gülümsüyerek, "Hı hı," diye yanıtlarım. O da bana gülümser ve çok keyifli bir sabah eğlencesi sunar.

Elbette bunun anlamı bulaşıkları yıkadığım gecelerin sabahında her seferinde benimle seks yapmak zorunluluğu duyması değildir. Böyle bir beklenti hiç de romantik değildir. Adeta bir iş anlaşması gibidir.

Ne var ki, bulaşık yıkamam kendiliğinden seksi çağırıştırır, çünkü Bonnie sevildiğini hisseder. Doğal olarak da tahrik olur. Yardımlarımı ne kadar takdirle karşıladığını bilmek de benim açımdan bulaşık yıkamayı zevkli bir iş haline getirir.

Kültürel Olayları İzlemek

Grant'la Theresa kültürel etkinlikleri izlemeyi romantik bir alışkanlık haline getirmişlerdir. Her ikisi de sinemayı çok sever ama arasıra Theresa bir konser ya da tiyatroya gitmek ister. Sinema dışındaki gösteri sanatlarını izlemenin karısı için ne denli önemli olduğunu Grant'ın algılaması yıllar sürdü. Kendisi film izlemekten korkunç keyif aldığı için Theresa'nın da aynı keyfi yaşadığına inanıyordu.

Ama Theresa sinemaya gitmek kadar başka gösteriler de izlemek istiyordu. Şimdi uyguladıkları romantik yöntem ise Theresa'nın ne izlemek istediğini belirtmesi üzerine Grant'ın işe el koyup tarih saptaması ve biletleri alması şeklinde yürüyor.

Kente yeni bir tiyatro oyununun geldiğini söylemesi Grant için yeterli ipucunu oluşturuyor ve derhal, "İyi bir fikir. Perşembe akşamı gidip izleyelim," diye yanıtlıyor. Kocası böyle bir tarih

saptayınca, Theresa sevildiğini, kendisine kur yapıldığını ve ilgilenildiğini hissediyor.

Grant ilk kez kültürel gösterilerin karısı için taşıdığı önemi farketmişti günü anımsıyor. Theresa uzun bir süre senfoni orkestrasının konserine gitmek istediğini söyleyip tepki alamayınca, ani bir kararla gidip bilet almıştı.

Harika bir konser izledikten sonra eve dönerlerken de kocasını çok şaşırtmıştı. Gerçi müzikten hoşlandığını biliyordu ama bu denli sevineceği hiç aklına gelmemişti.

"Beni konsere götürdüğün için teşekkür ederim. Çok güzeldi," demişti Theresa. "Kendimi hazır hissediyorum."

"Hazır mı?"

"Evet."

Grant öylesine heyecanlandı ki, eve varıp arabayı garaja park edince, giysilerinden sıyrıldılar ve arabanın içinde seviştiler.

Tabii ertesi sabah Grant'ın uyanır uyanmaz senfoni orkestrasının konserleri için mevsimlik bilet ayırttığını söylemeye gerek yok.

İltifat Etmek

Kazanılması gereken başka bir alışkanlık da bir kadın giyinip süslendiği ya da kendine özen gösterdiği zaman iltifat etmeyi öğrenmektir. Erkekler güzelleşme çabalarına dikkat etmeyince kadınlar düşkünlüğüne uğrar.

Genellikle Lucille gezmeye gitmek için giyinirken kocası Steve aşağı katta onu beklerdi. Hazırlanınca merdivenlerden inerken Lucille bir süre durur ve kocasının kendisine beğeniyle bakmasını beklerdi.

Ne var ki, Steve karısının bu kadınsı isteğini anlayamaz ve ona iltifat etmek yerine, "Haydi çabuk ol, geç kaldık," gibi laflar ederdi. Tabii kadın bundan hoşlanmazdı.

Sonunda kocasına yardımcı olmaya karar verdi. Hazırlandıktan sonra merdivenlerde duraklayınca sessiz kalmak yerine, "Nasıl görünüyorum?" diye sordu.

Steve hâlâ bu sorunun önemini kavrayamamıştı. "İyi görünüyorsun. Haydi geç kaldık." diye yanıtladı.

Yine işe yaramamıştı. Zaman içinde Steve kadınlarla erkeklerin arasındaki farklılıkları öğrenince, yaptığı hatayı anladı.

Şimdi Lucille merdivenden inerken, Steve onun güzelliğini algılamak için dikkat ediyor. Bir kadına iltifat etmek için erkeklerin söyleyebilecekleri anlamlı sözlerin bir listesi hazırladım.

"Çok güzel görünüyorsun."

"Bu gece gerçekten harikasın."

"Bu elbisenin içindeki görüntüye âşığıım."

"Bir harikasın."

"Muhteşem, muhteşem."

"Ne kadar güzelsin."

"Küpelerin çok yakışmış."

"Bu rengi çok sevdim."

"Olağanüstü görünüyorsun."

"İnanılmaz bir güzelliğin var."

"İnsanı adeta büyülüyorsun."

"Çok ateşlisin."

"Bu gece çok seksi görünüyorsun."

"Bacaklarına bayılıyorum."

"Adeta parlıyorsun."

"Bu gece gerçekten çok hoş görünüyorsun."

"Fevkaladesin."

"Göz kamaştırıyorsun."

Bu iltifatları yaparken, "gerçekten güzel", "çok ama çok güzel" ya da "öylesine güzel" gibi vurgulamaları eklemekten sakın kaçınmayın.

Dokunmanın Gücü

Bir erkeğin uzanıp ona dokunması ya da elini tutması kadın için baştan çıkarıcı bir davranıştır. Genellikle erkekler flört döneminde el ele tutuşmayı severler ama daha sonra bundan vazgeçerler. Çok büyük bir kayıptır bu. Bir kadın eşinin kendisine bu biçimde dokunmasını hissetmekten hoşlanır. Eğer eşi yalnızca seks sırasında ona dokunuyorsa sevildiği duygusunu algılayamaz.

**Eşi yalnızca ona seks sırasında dokunmak istiyorsa,
kadın sevildiğini hissetmez.**

Eğer erkek eşinin cinsel konularda kendisine karşılık vermesini istiyorsa, gün boyu aklına cinselliği getirmeden çeşitli biçimlerde sevecen bir yaklaşımla ona dokunmalıdır. Elini tutabilir, kolunu omzuna dolayabilir, kollarını ve omuzlarını okşayabilir ve bunları yaparken seks isteğini ima etmez. Eğer yalnızca seks istediği zaman eşine dokunursa, kadın kendisinin kullanıldığını ya da çantada keklik gibi görüldüğünü hisseder.

**Eğer erkek yalnızca seks istediği zaman eşine
dokunursa, kadın kendisinin kullanıldığını ya da çantada
keklik gibi görüldüğünü hisseder.**

Eşinin elini tutarken ona yakın davranmaya dikkat etmelidir. Çoğu zaman bir erkek kadının elini tuttuğunu unutur ve kadın parmaklarının arasında cansız, gevşek bir el taşıdığı hissine kapılır. Erkek dikkatini başka yöne çevirdiği zaman eşinin elini bırakmalıdır. Birkaç dakikalık dokunma yeterli olacaktır, kadın her an el ele tutuşmak istemeyecektir.

Bonnie'ye karşı daha sevgiyle yaklaşp sık sık ona dokunmaya başladıktan sonra ne kadar büyük bir fark yarattığını gördüm. Böylesine küçük bir hareketin bunca etkisi olacağı hiç aklıma gelmezdi. Kadınların günde en az yirmi kez, seksi çağrıştırmayan bir biçimde dokunulmaya gereksinim duyduklarını bir yerde okumuştum ve hemen denemeye karar verdim. Günde on kez dokunmakla başladım deneye ve işe yaradığını gördüm. Bonnie adeta ısııl ısııl bir hale geliverdi. Şimdi yanında olduğum zamanlar ona karşı çok daha fazla sevgi göstermeye dikkat ediyorum.

Önceleri bunu yalnızca Bonnie hoşlandığı için yapıyordum. Ona her dokunuşumda adeta bu duyguyu içtiğini hissediyordum. Çok zevk alıyordu. "Ne kadar büyük bir keşif" dedim kendi kendime. Aradan zaman geçince ben de zevk aldığımı farkettim.

Dokunmak yalnızca yakınlaşmak için iyi bir yöntem değildir, aynı zamanda arasra ortaya çıkan sert köşelerin yumuşatılmasında da yararlı olur ve birbirimize olan sevgimizi yeniden hissetmemizi sağlar.

Uzun Süren Aşk, Romantizm ve Seks

Değindiğimiz bu romantik alışkanlıkların hepsi çok basit ama çok güçlüdür. Ancak duygusal açıdan birbirimize bağlandığımız zaman ortaya çıkan tutku ve çekicilik gibi çok özel duygularla yeniden tanışmamızı sağlar. Bu alışkanlıklar eşinin sevgisini kazanmak için bir erkeğin daima yapacak bir şeyler bulabilmesine, kadının gereksinim duyduğu özel ilgi ve desteğe kavuşmasına ve böylelikle eşine tutkulu bir biçimdeki bağlılığını sürdürmesine yardım edecektir.

.....
**Bu alışkanlıklar eşinin sevgisini kazanmak için bir
erkeğin daima yapacak bir şeyler bulabilmesine, kadının
gereksinim duyduğu özel ilgi ve desteğe kavuşmasına ve
böylelikle eşine tutkulu bir biçimdeki bağlılığını
sürdürmesine yardım edecektir.**
.....

Berberliğinizdeki romantizmi canlı tutup, ileri yatak odası becerilerini uygulayarak harika bir seks yaşamı sürdürebilirsiniz. Tanrı'nın insanlara çok özel bir armağanı olan aşk ve tutkunuzun daima sürmesini dilerim. Buna hakkınız var.