

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>

CİNSEL BEYİN

Doç. Dr. Ümit Sayın

CİSEATED Ders Kitabı-ASEHERT Textbook

SEXUAL MIND

CİNSEL BEYİN



Doç. Dr. Ümit Sayın



CİNSEL BEYİN

Modern Cinsel Sağlık &
Terapi Açısından

SEXUAL MIND
in Modern Sexual Health & Therapy
CİSEATED Ders Kitabı-ASEHERT Textbook

Doç. Dr. H. ÜMİT SAYIN



Tantra Akademi-İstanbul-2018

Kitap Adı: Modern Cinsel Sağlık ve Terapi Açısından : CİNSEL BEYİN (Sexual Mind in Modern Sexual Health & Therapy)

Yazar: Doç. Dr. H. Ümit Sayın

1. Basım, Dijital olarak basılmıştır; İstanbul- Kasım 2018
CİSEATED Ders Kitabı-ASEHERT Textbook

© Copyright, Doç. Dr. Ümit Sayın, 2018-İstanbul

Bu kitap sadece 18 yaşından büyüklere satılır!

Genel Yayın Yönetmeni: Onur Şenyurt

Editör: Özgür Özkürkçüler

Redaksiyon: İrem Karakaya ve Taylan Akkurt

Kapak Tasarımı: Dr. Ümit Sayın

Mijampaj ve Sayfa Düzeni: Dr. Ümit Sayın

Grafik, Resim, Şekil ve Şemalar: Dr. Ümit Sayın

ISBN: 978-605-2141-19-9

Kültür Bakanlığı Sertifika No: 24846

Tantra Akademi, Onur Basım Yayın'ın yayın markasıdır.

BASIM YERİ: Onur Basım Yayın Dijital Matbaası

ONUR BASIM YAYIN REKLAM VE MATBAA HİZMETLERİ

Haznedar Mahallesi, Posta Caddesi, Latif Sok. 2/2, Güngören-İstanbul

Tel: 0552 209 29 64 info@onurkitap.com

Alıntı ve Telif: Her hakkı mahfuzdur. © 2018, Dr. Ümit Sayın. “Cinsel Beyin: Modern Cinsel Sağlık & Terapi Açısından” isimli kitabın hiç bir bölümü kısmen veya bütün olarak hiç bir ortamda yazarın izni olmadan basılamaz, internette yayınlanamaz, çoğaltılamaz. Kitabın içindeki teorik bilgiler, resimler ve şemalar, kitaplarda, makalelerde veya internet sitelerinde akademik, bilimsel, deontolojik ve etik kriterler uygulanmadan ve refere edilmeden kullanılamaz, alıntı yapılamaz. Aksi takdirde, 5846 sayılı Fikir ve Sanat eserleri kanununun ihlali söz konusu olabilir; bu yasa- sayı ihlal edenler hakkında ceza ve tazminat davası açma hakkımız saklıdır.

CONTENTS

Contents	5
Preface	7
1-What is Sexuality?	9
2-Sexual Brain-Sexual Mind	39
3-The Neuroanatomy, Neurophysiology, Psychopharmacology, Neurochemistr of Sexual Mind	67
4-The Neuroscience of Pleasure, Orgasm and Sexual Brain-Mind	143
5-Emotional Quotient (EQ) and Sexual Quotient (SQ)	211
6-Sexual Objects; Sexual Pleasure Objects; Normal and Abnormal	259
7-Discover Your Sexual Brain! Improve and Enhance Your Sexual Brain and Sexual Intelligence	319
Information About the Author	341
References	351
Books Published and Will be Published	365
Keys for the EQ Test	369
Information About ASEHERTS Education Activities	373-384

ÖNSÖZ

CİNSEL BEYİN ve CİNSEL ZİHİN, Türkiye’de ve Türkçe’de pek işlenmemiş kavramlardır. Bu kitap bu konuda yazılan ilk kitaplardan birisidir.

Cinsel Beyin, bir bütün olarak beynin nasıl cinselliği etkilediğini, cinselliğin beyin kökenli fizyolojisini anlatan bir konudur. Cinsel Zihin (Sexual Mind) ise cinselliğin gelişmesinde insan psikolojisinin, zihnin dinamiğinin, içgüdülerin, bilinçdışının nasıl geliştiğini araştırır. Aslında kitabın temel konusu, hem cinsel beyin, hem de cinsel zihindir.

Cinsel Beynin çalışma prensiplerinin çoğu bugünkü tıp ve fizyoloji tarafından bilinmektedir. Cinsel Beyin’de metafizik olgulara yer yoktur. Ruha veya ölçülemeyen ne olduğu belirsiz enerjilere yer yoktur. Cinsel beynin sinir sistemi, ölçülebilen ve ne olduğu bilinen moleküler olaylarla çalışır. Kullandığı enerji ise ATP’dir; hiçbir metafizik enerji yoktur. Beyin ve sinirler biyoelektrik potansiyeller olan aksiyon potansiyelleri sayesinde haberleşir, bilgiyi saklar. Bunun gerçekleşmesi için ise oksijen ve glikozun varlığına ihtiyaç vardır; oksijen ve glikozun olmadığı yerde bilinç ve düşünce, hafıza olamaz.

Bu konuda kitabın bir bölümünden kısa bir alıntı yapmakta fayda vardır:

... “Görebileceğiniz gibi aşk, cinsel uyarım, libido, orgazm, hormonlar konusunda pek çok bilimsel gerçek açığa çıkmıştır. Bunların hiç birisi metafizik olgular değildir! Bilinç, beyin, hafıza, haz, coşku, düşünce, ekstaz halleri, çeşitli farklı orgazmlar, cinsel haz hepsi biyoelektriksel potansiyellere, hormonlara ve nörotransmitterlere bağlıdır.

Ama bu bilgiye ulaşamayan ve özümsemeyen “sokaktaki insan” bu olguları hep ne olduğunu kendisinin bile hayalinde canlandıramadığı CHAKRA’lara, Kundalini enerjisine, 3000 yıl önceki “kadim” dediği tutarsız ve bilim dışı teorilere bağlamaktadırlar. Bu bilgiler üç sayfalık bir “kişisel gelişim merkezi” broşürüyle açıklanmaktadır; öğrenmek kolaydır, akılda tutmak kolaydır, insanları kandırmak kolaydır!

Ama gerçek bilginin arkasındaki milyonlarca sayfalık tıp araştırmaları ve tıp bilgisi “sokaktaki adam ve onu kandıran kişisel gelişimci-

ler" veya "Tantracılar" tarafından göz ardı edilmekte ve sadece para kazanma amaçlı şarlatanlık planları sıradan halkı kandırmak ve soymak için kullanılmaktadır.

Her workshopta söylediğim bir gerçek vardır: " **Tıp olmadan, Cinsel Terapi olmaz! Tıp olmadan, Tantra olmaz! Herkes, düzeyini ve seviyesini bilecek...**"

İçinde yaşadığımız Post Modern Delilik Çağında, herkes şarlatan terapist, sağaltıcı ve eğitmen olmuştur, ne yazık ki! Tantracılar, cinsel terapistler, psikologlar, kişisel gelişimciler arasında o kadar çok şarlatan mevcuttur ki!

Son olarak Amerika'da satılamayan Koçluk, Kuantum Koçluğu, yaşam koçluğu gibi eğitimler Türkiye'de pek çok alıcı bulmaktadır. Hayatında tek psikoloji veya tıp kitabı okumamış kişiler neyin Koçluğundan (COACH) bahsetmektedirler? Ama artık Türkiye'de üç kelime uzak doğu felsefesi, birkaç kelime Chakra, Kundalini gibi lakırdılar edenler, üç sayfalık broşür bilgileriyle halka sağaltım dağıtmakta ve Tantra ve cinsel danışmanlık konusunda uzman kesilmektedirler!"

Birkaç haftalık eğitimle 5-6 bin TL bastırıp koç olanlar mı ararsınız? Koç kelimesinin önüne, ne anlama geldiğini kendisinin de bilmediği Kuantum kelimesini ekleyenler mi ararsınız? Birkaç haftada metafizik **reiki sağaltıcısı**, **reiki master** olanlar mı ararsınız? Kendi egosunu ve narsizmini tatmin etmek isteyen bir sürü psikotik deli mi ararsınız? Herkes piyasada üç kuruşluk ve beş sayfalık bilgileriyle hekimlik yapmaktadır. Bu aslında 2000'li yılların başından beri Türkiye'deki toplum mühendisliğiyle değiştirilen ve ruhani, metafizik olgulara aşırı değer veren sistemin ve inançlar topluluğunun bir ürünü ve yansımasıdır! Türkiye 2000'lerden sonra toplum olarak delirtilmiştir. Evet! Delirtilmiş, hasta, şizofrenik ve psikotik bir toplumda yaşıyoruz. Bu hasta toplumun ne yazık ki cinselliği de ağır biçimde hasta ve psikotiktir!

Bu kitap ise size gerçekleri anlatmaktadır! Saf bilimsel gerçekleri! Beyninizin, cinsel beyninizin, cinsel zihninizin nasıl çalıştığını binlerce referansa dayandırarak size sunmaktadır. Umarız, gerçeklere gözlerinizi kapamazsınız!

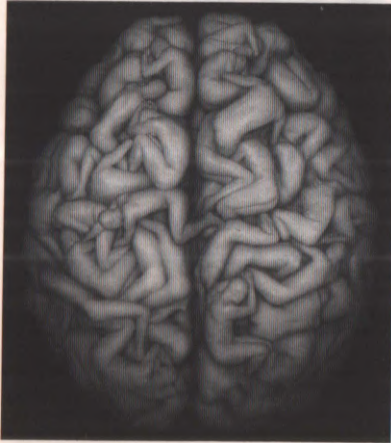
Doç. Dr. Ümit Sayın

Ekim-2018

Göztepe-İstanbul

1

CİNSELLİK NEDİR?



CİNSELLİK NEDİR?

Cinsellik çocuklukta başlayan bir süreçtir ve tüm yaşam boyunca ölünceye kadar devam eder. *Homo sapiens*'in cinselliğini incelerken en önemli yaklaşımlardan bir tanesi insanın cinselliğine evrimsel bir süreç açısından bakabilmektir. Bugün için antropoloji, sosyoloji, insan psikolojisi, nörobilim, psikiyatri, sosyal psikoloji ve tıp bilimlerinde insanla ilgili olguları araştırırken en önemli nokta "*Evrimsel Kuramına*" ve insanın, primatların evrimine ait olguların, hipotezlerin ve iddiaların pek çoğunun artık milyonlarca kanıtla doğrulanmış olmasıdır.

Cinsellik ve cinsel haz sadece insanın genetik koduna konmakla kalmamış; aynı zamanda kültürel olarak, sosyal kalıtımına, bilinç dışına, kolektif bilinç dışına, beyninin derinliklerine de yerleştirilmiştir. **LİBİDO**, erkek ve kadın beyinde var olan ve temelini beynin *limbik sistem* denen bölgesinden alan bir yaşam ve cinsellik enerjisidir. **Libido** 'nun oluşmasında ve şekillenmesinde pek çok faktör mevcuttur. *Neo-kortekste*ki pek çok yeni yapı da libidonun gelişmesine ve oluşmasına yardımcı olmaktadır. **Libido alt edilemez doğal bir enerji ve güçtür**; çünkü türün devamının ve evrimsel çeşitliliğin, doğal seleksiyonun temelini oluşturur. **Libido aynı zamanda yaşam enerjisidir ve diğer farklı ruhsal enerjilere transfer edilip, dönüştürülebilir.**

İnsanın evrimi sürecinde libido ve cinsel enerji de evrime uğramıştır. Libidonun temelini oluşturan güç ve bu hayat enerjisi metafizik bir güç değil, tamamen fizyolojik-biyokimyasal-nörofarmakolojik süreçlere dayanan bir yapıdır. Freud'a göre libido yine insanda var olan ölüm içgüdüsünün tam tersi ve yaşamayı ve devam etmeyi sağlayan nöro-fizyolojik süreçlerin tamamıdır. Libido engellenirse veya baskıya uğrarsa, insanlarda pek çok psikolojik sorunlar, nevrozlar veya psikosomatik hastalıklar ortaya çıkabilir.

Homo sapiens'in KISA

YIL ÖNCE	OLAY	YIL ÖNCE	OLAY
36,000,000	İlk Maymunlar, renkli görme, sosyalleşme, elin opponens hareketini yapabilmesi	25,000,000	İlk maymunlar, beyin büyümesi, <i>Homo sapiens</i> ve primatların ilk ataları
4,500,000	Afrika'da ilk hominidler (<i>Australopithecus</i>)	2,500,000	Buzul çağı, ilk taş aletler (Ethiopia)
2,000,000	Afrika'da ilk İnsanlar (<i>Homo habilis</i>), el baltaları	2,000,000	İnsan türünün doğuşu
1,800,000	<i>Homo habilis</i> 'in yayılması	1,500,000	<i>Homo habilis</i> yerine <i>Homo Erectus</i> 'un geçişi, sesli
1,400,000	<i>Australopithecus</i> 'un yok oluşu	1,000,000	<i>H. erectus</i> 'un Avrupa ve Asya'ya Afrika'dan göçü
300,000	Afrika'da arkaik <i>Homo sapiens</i> ; ateşin kullanılması, barakalar, gömütler-mezarlar	130,000	Neanderthallerin Avrupa'da ortaya çıkışı (<i>H. sapiens neanderthalis</i>)
90,000	Cro-magnon adamları (<i>H. sapiens sapiens</i>), ilk modern insan; Afrika'da ortaya çıkışı	32,400	Cro-magnonların ilk mağara resimleri (Chauvet caves at Vallon-Pont-d'Arc, France)
30,000	<i>Homo erectus</i> 'a ait son kayıtlar ve izler (Asya)	28,000	Avusturya'da ilk sanat eserleri
15,000	Mongoloidler Asya'dan Avrupa'ya kayıkları Bering boğazından	12,000	Tüylü mamutların kayboluşu; iklim değişiklikleri
11,000	Irak'ta koyunların evcilleştirilmesi	10,000	İran'da keçinin, Tayland'da domuzların evcilleştirilmesi
9,500	Buğday ve Arpanın Mezopotamya'da ekilmesi ve ürün	8,000	İlk el yapımı çanak çömlek, dokuma tezgâhları (Mezopotamya)
7,550	Akdeniz'in, Tufan sonucu Karadeniz'le birleşmesi (Nuh Tufanı olarak din kitaplarında bahsedilen)	7,500	Çin'de mercimek ve pirincin ekilmesi, çiftçilik ve ürün alınması
7,000	İran'da sığırın evcilleştirilmesi	6,350	Ukrayna'da atların evcilleştirilmesi ve günlük işlerde
5,500	Mezopotamya'da ilk TEKERLEĞİN kullanımı, atlı arabaların ve taşımacı-lığın devreye girmesi; çanak çömlek yapımının gelişmesi	5,400	MISIR 'da ilk sayı sistemi ve onluk saymak, dört işlem
5,200	İlk yazılı kelimeleri, Hiyeroglifler (MISIR), Kuneiform yazı (Mezopotamya)	5,000	İlk yazının Orta Doğu'ya yayılması
4,800	İlk papirüs kâğıdının icadı	4,700	İlk büyük dini yapıtlar; PIRAMİTLER (Mısır)
4,000	Bronz çağına başlaması (Avrupa); İlk metal para	3,800	Çin'de Shang döneminin başlaması; Mezopotamya'da Babil
3,500	İlk Alfabeler ve yazılar (Kuzey Semi-tik, Filistin, Suriye)	3,000	Dünya popülasyonu 50 milyon ve dünyada çiftçiliğin ve tarla ekiminin gelişmesi, pek çok
2,950	Tel-Aviv'de ilk Yahudi Tapınağı, Kral Süleyman	2,700	Demir çağına başlaması. Kılıç yapımı. Demir ve çelikten savaş ve av aletleri
2,300	Öklid geometrisine ait ilk teoremler ve ilk geometri matematik (Yunanis-tan-lyonya)	2,000	Avrupa'da Roma İmparatorluğunun başlaması, Hristiyanlığın başlaması
1,400	İslam'ın başlaması	1,000	Çin'de barutun ilk

Tablo 1.1: *Homo sapiens*'in Kısa Geçmişi**Cinsellik ve Biyolojik Önemi**

Serbest cinsel davranış tüm hayvan türlerinde olduğu gibi, tüm primat türlerinde de yaygındır. Hayvanlar belli bir içgüdüyle ve haz alarak çiftleşirler. Doğa haz mekanizmasını memelilerin içine üremeleri için koymuştur. Primatlarda, üst düzey maymunlarda (**Bonobo** maymunları, Şempanzeler, orangutanlar, Goriller) cinsel davranış poligamiktir (çok eşli). İnsan genom projesine göre şempanzeler ve bir şempanze türü olan **Bonobo**'lar genetik materyal olarak, insandan DNA kodlanması açısından % 2'lik bir farklılık göstermektedirler; geri kalan DNA yapısı insanla birbirinin aynıdır¹. Sosyal yapı olarak insana en yakın primat türü olan şempanzeler ve **Bonobo**'lar için cinsellik kendi sosyal sistemlerinde oldukça sınırsız yaşanır. **Bonobo**'lar sekse çok düşkündürler; günlerinin yaklaşık yarısını farklı partnerlerle çiftleşerek geçirirler. **Bonobo**'lar insan gibi cinsel varyasyonlara da çok meraklıdır ve hemen hemen aklınıza gelebilecek her şeyi yaparlar: farklı pozisyonlar, oral seks, farklı fanteziler gibi; dişilerinde biseksüel davranış da yaygındır. **Bonobo** dişilerinin klitorisleri diğer primatlara göre daha büyüktür ve gözlemlerle saptandığı üzere orgazm olabildiği iddia edilen en az sayıdaki primatlardan birisidir **Bonobo** dişileri. Hem **Bonobo** dişileri, hem de **Bonobo** erkekleri için, cinsel haz günün önemli bir parçasıdır. Hiçbir inhibisyonları ve psikolojik engellemeleri yoktur, bırakırsanız bütün gün sevişebilirler.

Seks ve cinsellik, cinsel haz biyolojik olarak türün devamı açısından çok önemlidir. Seksi ve cinsel hazzı iyi geliştirebilmiş türler doğada yaşamayı başarabilmişlerdir. Doğadaki pek çok tür için cinsellik ayıp ve sakıncalı değildir; cinselliği ve cinsel hazzı içlerinden geldiği gibi yaşarlar. *Seks kelimesini ayıp bulan ve türlü sınırlamalar koyabilen tek tür insandır*. Şamanizm ve Paganizm, ya da çok Tanrılı dinlerin dönemlerine baktığınız zaman, bu sınırlamaların daha az olduğunu görmekteyiz. Daha sonraki dini sistemler cinselliğe belki de o zamanki koşullara uygun olarak pek çok sınırlamalar koymuşlardır.

¹ Futuyma Douglas. *Evolutionary Biology*. N.Y. : Sinaur Associates, 1997.

Doğadaki türlere baktığımızda tek eşli olan türlerin sayısının 10 civarında olduğunu görmekteyiz

Doğa, genelde türlerin devamı için, diğer hayvan türlerinde çok eşliliği öngörmekteyse de, insanın oluşturduğu sosyal sistemlerde ve insan psikolojisi, insanın sahiplenme isteği göz önüne alındığında, tek eşlilik kurumu *Homo sapiens* 'de daha yaygındır. Aslında sosyal sistemler kurabilen bir canlı için başlangıçta tek eşlilik gerekli olabilir de; ayrıca insan yavrusu en fazla bakım gerektiren ve diğer primat türlerine göre en zor yetişen yavrudur. Bu nedenle, aile kurumu insan yavrusunun gelişmesi için doğal bir zorunluluk gibi görünmektedir; çünkü çocuğun yetişmesine konsantre olan *anne ile babayı* gerektirmektedir. Aile kurumunun oluşması için de, tek eşlilik en azından bir süre için bir sosyal gereklilik olarak görünmektedir. Bu durum insanın biyolojik yapısının **Monogamik** (tekeşli) olduğunu göstermez; ama adaptasyon yeteneğinin ne kadar güçlü olduğunu gösterir. Diğer primatlara göre yaklaşık 3-4 misli zamanda (12-16 yıl) ergen olabilen insan yavrusu için aile kurumu ve *anne-babanın* süregelen birlikteliği, türün devamı için bir zorunluluk olarak evrimin doğal bir sonucu olarak gelişmiştir.

Seks biyolojik bir gerekliliktir ve çok doğal bir olgudur

Cinsellik ve cinsel tatmin, yemek içmek, uyumak kadar doğal bir fizyolojik süreçtir. *Cinsel haz da sağlıklı bir psikolojinin ve kişiliğin gelişebilmesi çok gereklidir.* Modern bilimin ve psikolojinin bulguları, cinsel tatmin ve orgazmdan mahrum kalan bireylerde ciddi psikolojik sorunlar oluşabileceğini göstermektedir. Bilimin bulgularına göre insan psikolojisi çok kırılğan ve yaralanabilir bir yapıya sahiptir.

Ayrıca diğer primatlardan farklı olarak *sevgi, empati, güven ihtiyacı, paylaşma, fedakarlık* gibi pek çok soyut kavram da insan psikolojisinin gelişmesine ve sağlıklı olmasına katkıda bulunmaktadır. Bu tür ihtiyaçlar tekeşli (monogamik) bir yaşam tarzında daha kolay sağlanabilmektedir. Fakat bu tek eşli yaşam tarzı erkek ve kadın için tatminkâr ve doyurucu olmak zorundadır. Cinsel uyumun ve cinsel mutluluğun olmadığı çiftler çok kolay

birbirinden uzaklaşmakta ve başlangıçtaki sevgi, aşk, güven, bağlanma gibi soyut psikolojik unsurları yitirebilmektedirler.

Aşkın, orgazmın, cinsel hazzın ve bağlılığın **hormonu oksitosin'dir.** Oksitosin, haz alınan bir cinsellikte ve orgazm sırasında salgılanır. Âşık olunca ve eşlerin birbirlerine bağlanması durumunda da ana hormon **oksitosin**, ana nörotransmitterler **dopamin, norepinefrin ve endorfin** dir. Kadınların orgazm olamadığı veya yeterince haz alıp, yeterince orgazm olamadığı ilişkilerde doğanın içimize koyduğu bu bağlılık yavaş yavaş yavaş azalır.

Mutlu bir birliktelik ve mutlu bir aile kurumu için sağlıklı ve tatminkâr bir cinsellik modern psikoloji ve psikiyatrinin bulgularına göre şart ve olmazsa olmaz bir koşuldur. Bu nedenle sağlıklı bir cinsellik ve hem erkek, hem de kadının cinsel tatmin olabildiği bir birliktelik en ideal olanıdır. *Bu açıdan seksin ve cinsel tatminin biyolojik ve psikolojik olarak ne kadar büyük önem taşıdığı göz ardı edilmemelidir.* Seks, orgazm, cinsel tatmin gibi kavramlar günah, ayıp, kaçınılması gereken kavramlar değildir. Ama Türkiye'ye 21. Yüzyıla gelindiğinde, bunca bilgi birikimine karşın, dini bir güç ve insanları kontrol etme hedefi güden cemaatler, tarikatlar ve sofu, irticacı sosyal örgütlenmeler tarafından cinsellik "tu-kaka" ve günah olarak görülmektedir. Ama bu tarikatların cemaatlerin sosyal yapısına baktığınızda pek çok parafili (cinsel sapış) aşırı düzeyde yaygınlaşmaktadır, çünkü bastırılan libido kendini ifade edebilmek için farklı yollara yönelmektedir.

Cinsellik Tamamen Öğrenilen Bir Olgudur!

Cinsellik sanıldığıının aksine doğal olarak içimize konmamıştır! Aslında, sadece bir enerji yumağı olarak beynimize konulmuş olsa da, *cinsellik öğrenilen bir davranıştır.* Cinsellikle ilgili temel bilgiler, eğitim, cinsel haz nesneleri, cinselliğin nasıl geliştirilebileceği öğrenilebilir.

Cinsellik öğrenilebileceği gibi, baskılanabilen ve unutturulabilen bir olgudur. Dini kitapları yanlış yorumlayan ulema ve onların kitlesi cinselliği ve cinsel çağrışım yapan her şeyi bir öcü gibi göstermektedir. Cinsellik bir öcü değildir! Çok doğal bir yapı ve süreçtir. Bu nedenle cinselliğin öğretilmesi, cinsel eğitim çok gerekli ve önemlidir.

Cinsellik Neden Vardır?

Doğada eşeyli üremeye geçişin tarihi çok eskidir. Tek hücrelilerden çok hücrelilere geçiş döneminden sonra anne ve babanın kromozomları eşeyli hücrelerde döllenmeden sonra ikiye bölünerek, tekrar yeni bir çocuk kromozomu oluştururlar. Bir organizmadaki temel yapıları tanımlayalım.

Organizma: Canlı bir varlığı oluşturan organların tümüne denir. Örneğin insan organizması, kedi organizması, kaplan organizması, inek organizması, gül çiçeği çalısı organizması, ceviz ağacı organizması (ağacın bütünü).

Sistem: Aynı amaç için bir yapı sisteminde çalışan organların bütünüdür. Örneğin insan dolaşım sistemi, sinir sistemi; aslan sindirim sistemi, gül çiçeğinin suyla damarlanma sistemi, fotosentez sistemi.

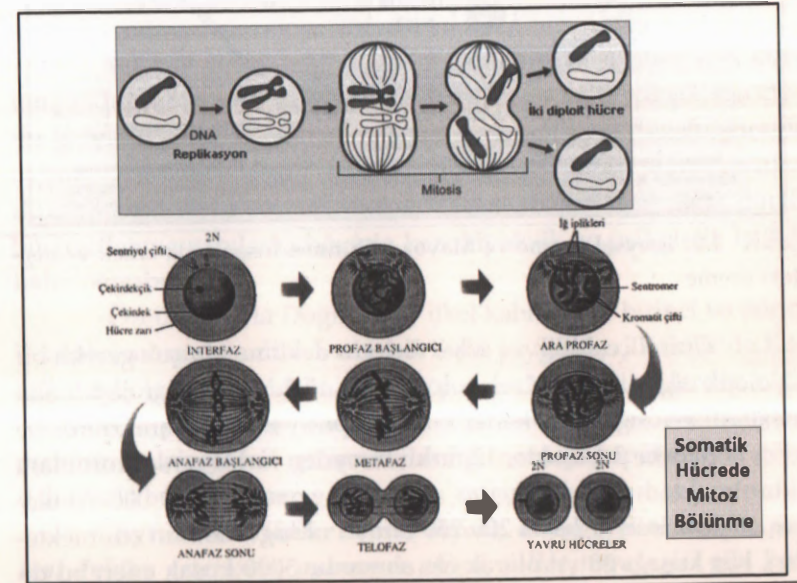
Organ: Canlı bir vücuttaki dokuların bir araya gelerek anatomik ve fizyolojik fonksiyonel bir bütünlük oluşturduğu, tek bir hedefe yönelik sabit bir görev yapan ve sınırları, diğer organlarla bağlantıları kesin olarak belirlenmiş vücut bölümüne organ denir. Örneğin insan beyni, insan kalbi, insan böbreği; kedi sindirim sistemi, ceviz meyvesi.

Doku: Organları meydana getiren, şekil ve yapı bakımından benzer olup, aynı vazifeyi gören, birbirleriyle sıkı iletişimi ve ilişkisi olan aynı kökten hücreden gelen hücrelerin topluluğudur. Örneğin insan kas dokusu, insan bağ dokusu, insan kemik dokusu, akciğer zarı, elma epidermis dokusu gibi.

Hücre: Bir canlının genetiksel, eşeysel, yapısal ve fonksiyonel özellikleri gösterebilen en küçük birimdir. Hücreler bir araya gelerek dokuları oluşturur. Hücre, diğer yukarıda sayılanlardan farklı olarak kendi başına da bir canlıdır. Örneğin, retina hücresi, epitel hücresi, nöron (beyin hücresi), böbrek nefron hücresi vb. Hücrelerin en büyük özelliklerinden birisi çekirdeklerinde bulunan DNA sayesinde çoğalabilmeleri ve kendilerinin benzerleri olan hem somatik, hem de eşeysel hücreleri yapabilmeleridir.

Kalıtsal bilgi DNA'lardaki nükleotidlerin sıralanışına göre oluşturulur; DNA vücuttaki pek çok fonksiyonel proteini ve yapıyı kodlar. Genom projesinin ortaya koyduğuna göre, insan DNA'sındaki kodlama zincirinin sadece yüzde 2'si vücuttaki 30

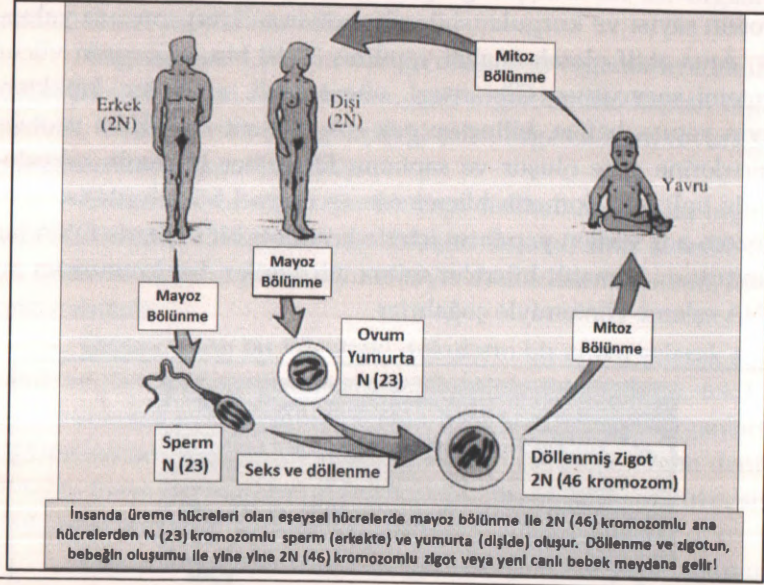
bin ile 50 bin arasındaki proteinleri kodlar; geri kalan % 98'inin görevi henüz bilinmemektedir; buna "karanlık DNA" denmektedir. Proteinler, amino asitlerden oluşur ve vücudun temel yapı taşlarıdır. İnsan proteinlerini toplam 20 çeşit amino asit farklı sıralanma ve farklı sayıda gruplanma ile oluşturur. İnsandaki olası protein sayısı ve kurgulanabilecek protein miktarı sonsuza yakındır. Ama aktif olarak analizi yapılmış 30-50 bin çeşit insan vücut proteini mevcuttur. Göz rengi, vücut şekli, enzimler, karakter, beyin yapısı, hafıza, bilinç ve pek çok türe ait özellik bu protein zincirlerine göre oluşur ve saptanır. DNA her hücrenin çekirdeğinde bulunur. Somatik hücrelerde ve eşeysel hücrelerde ise kromozom adı verilen yapıların içinde kıvrılmış bir biçimde DNA'lar mevcuttur. Somatik hücreler mitoz adı verilen bir kromozom ve DNA eşleme yöntemiyle çoğalırlar.



Şekil 1.1: Somatik hücrelerde mitoz bölünme.

Üreme hücreleri olan eşeyli hücrelerde ise eşeysel yapılar üretilir. Normalde 2N (46 kromozom) olan ana somatik hücrelerin aksine eşeysel hücrelerde N(23) kromozom vardır. Mayoz bölünmeyle oluşan çoğalmada erkeklerde spermiler N (23) kromozom,

ovum (yumurta) ise N (23) kromozom taşır. Seks olgusu ile gelişen döllenme esnasında erkek spermi, dişi yumurtasını döller ve yeni oluşan zigotta 23 anneden, 23 tane de babadan gelmek üzere tekrar 2N yani 46 kromozom oluşur.



Şekil 1.2: Eşeysel üreme ve Mayoz bölünme. İnsanlarda erkek ve dişi-deki üreme.

Cinsel çeşitlilik ve seks, türlerin devamı için çok gerekli bir biyolojik olgudur. Eğer seks olmasaydı, türler bu kadar çeşitli olmazlardı ve doğaya bu kadar fazla adaptasyon sağlayamazlardı.

Sadece 3 kuşakta, 12 farklı bireyden farklı genler torunlara aktarılmaktadır. *Homo sapiens sapiens*'in geçmişini 100 000 yıl olarak düşünürsek (aslında 200-250 bin yıl olduğu tahmin edilmektedir), her kuşağı 20 yıl olarak ele alırsanız, 5000 kuşak eder; bu da milyonlarca farklı bireyden genetik bilginin harmanlanması anlamına gelir.

Günümüzdeki birey bu kadar çok bilginin doğada çeşitlenmesi sonucu oluşmuştur; bu sayede doğaya ve çevreye bu kadar iyi adaptasyon sağlayabilmiş ve çok ağır dünya koşullarında var olabilmeyi sürdürmüştür. Bu çeşitlenmenin oluşması için de

seks ve zigotun döllenmesi hem doğa için, hem tür için büyük önem taşımaktadır. Bu amaçla, gerek primatların beyinlerine, gerekse *Homo sapiens sapiens*'in beynine doğa tarafından kodlanmış ve organizmayı cinselliğe, cinsel hazza ve sekse yöneltecek pek çok haz mekanizması, pek çok koşullanma gerektiren program konmuştur.

Bu nedenle **LİBİDO** ve **ÜREME** insan beynindeki ve beynin evrimindeki en güçlü enerjiye ve motif sistemine sahiptir. Cinselliği ve seksi, doğanın ayıp ve günah olarak görme olasılığı ise hemen hemen hiç yoktur. *Seksi yasaklayan ve ayıp gören bir sistem, hatalı ve doğaya aykırı bir sistemdir.*

Örneğin, maymunları, primatları ve **Bonobo** primatlarını yalnız bir ortama kapayıp, cinsellikten mahrum bıraktığınız zaman hayvanlarda çok hızlı depresyon ve garip davranışlar ortaya çıkmaktadır. *Sonuçta doğa seksi sever ve canlılardan seksi son demine kadar sınırsız olarak yaşamalarını ister.*

Seks ve cinsel haz, doğanın canlıları geliştirmek için kurmuş olduğu bir çeşit korunma mekanizması ve biyolojik sigortadır. Böylece genlerin çeşitlenmelerini ve kendilerini düzeltmelerini sağlar. Enstest ilişkilerde veya akraba evliliklerinde hatalı genler düzeltilemediği ve sorunlu genetik yapı korunduğu, daha güçlü bir çeşitlenme yapılamadığı için bazı biyolojik ve psikolojik hastalıklar oluşabilir.

Özellikle Orta Doğu'da ve ilkel kabilelerde birinci ve ikinci kuzenler arasında evlilik ve cinsel ilişki yaygındır. Türkiye'de Karadeniz bölgesinde akraba evliliği yaygındır. Bu ilişkilerden olan çocuklarda psikiyatrik sorunların, özellikle *bipolar bozukluğun, maninin ve şizofrenin* gelişme olasılığı normal popülasyona göre daha fazla bulunmuştur.

Ayrıca *ventriküler septal defekt, atrial septal defekt, patent duktus arteriosus, pulmoner atrezi, fallot tetralojisi* gibi kardiovasküler ve solunum sistemi defektleri gelişmesi olasılığı normal popülasyona göre daha fazladır. Akraba evliliklerinde farklı raporlara göre bebek ölümleri, normal popülasyona oranla 2-3 kat daha fazla gelişmektedir.

Dolayısıyla doğal yaşam süreçleri için sağlıklı cinsellik *Homo sapiens* için çok gereklidir ve bunun kısa veya uzun süreli

engellenmesi, özellikle insan dışısında ve erkeklerde de kalıcı nörokimyasal hatalara, psikolojik bozukluklara ve psikosomatik hastalıklara neden olmaktadır. Bu nedenle **CİNSEL BEYNİN** sağlıklı ve tatminkâr, doyumlu olarak geliştirilmesi gerekmektedir; aksi takdirde doğa ve biyolojik yapı insanlara türlü oyunlar oynar.

Cinsel Zihin Çocuklukta Gelişmeye Başlar, Sürekli Değişir ve Gelişir!

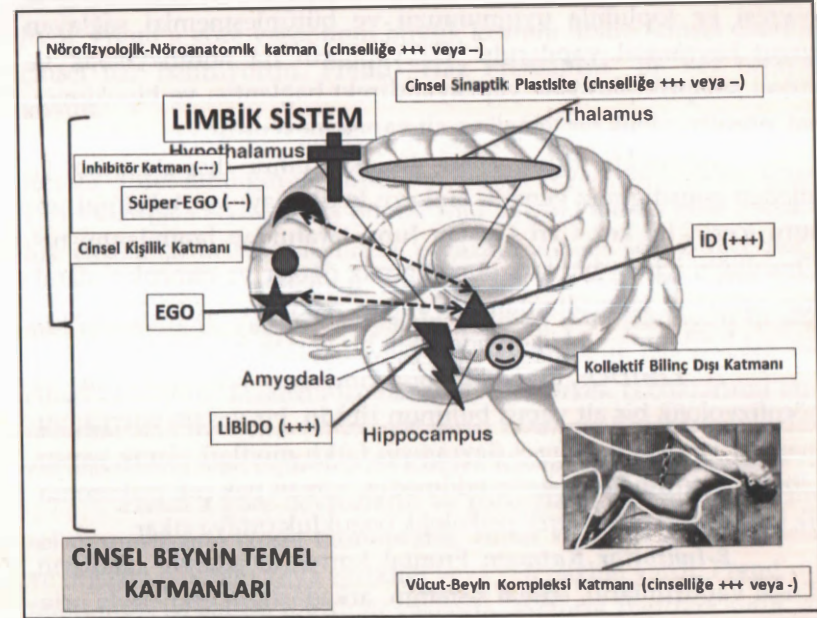
CİNSEL BEYNİN, cinsel haz alan, orgazm olan, cinselliği belli bir hedefe yönelmiş (üremeye veya diğer), cinsel tatmin sağlayan ve kendini bu konuda geliştiren beyindir. Yani normal fizyolojik beynimizin içinde tüm üst düzey kortikal fonksiyonlarla bağlantılı ve limbik sistemdeki haz, duygu, libido gibi olgulardan da kaynağını alan bir farklı kişilik ve beyin yapısı vardır. Cinsel beyin farklı katmanları vardır:

1-Nörofizyolojik ve Nöroanatomik katman: Genetik olarak atalardan veya anne babadan gelen temel nöroanatomik katman bazı eğilimlerimizi ve cinsel tepkilerimizi, cinsel kişiliğimizin nasıl olacağını (örneğin, hiperseksüel, saldırgan veya çekinik) belirler. Fakat bu katman öğrenme ve cinsel sinaptik plastisite ile hayat boyunca değişir ve gelişir. 20-25 yaşlarında son şekillenmelerini alır; fakat hayat boyunca gelişmeye ve değişmeye devam eder.

2-Nörotransmitter ve hormon katmanı; Cinsel Sinaptik Plastisite: Genetik yapıdan, yaşanan çocukluk ve gençlik deneyimlerinden temel şeklini alan bu katman, sürekli değişime açıktır, fakat erken yaş deneyimleri ve şartlanmalarının bu yapı üzerinde çok büyük etkileri vardır. Farklı nörotransmitter yollarının ve nörotransmitterlerin konfigürasyonu farklı cinsel niteliklerde ve kişiliklerde bireylerin ortaya çıkmasına neden olur. Cinselliğin öğrenilebilir olması, yeni cinsel haz nesnelerinin geliştirilmesi, cinsel yönelimler ve varyasyonlar bu katman tarafından oluşturulur ve belirlenir.

3-Vücut-Beyin olarak incelenen ve vücuttaki diğer fizyolojik fonksiyonlarla ilintili katman: Artık modern psikofarmakoloji teorilerine göre beyin, vücuttan ayrı incelenememektedir. Örneğin

karaciğer fonksiyonlarının, kan kimyasının, pankreas fonksiyonlarının tümünün bir şekilde beyinle interaksyonu ve bağlantısı mevcuttur; buna Vücut-Beyin kompleksi denilmektedir². Bu katman farklı yaşlarda, farklı cinsel davranışlarımızın gelişmesinde rol oynar.



Sekil 1.3: Cinsel Beyin-Zihin ve Farklı Katmanları

4-Cinsel kişiliği ve karakteri oluşturan özellikle frontal ve temporal loblarda yapılanmış soyut katman: Normal kişiliğimizin ve karakterimizin gelişmesi ve olgunlaşması aslında **Cinsel Zihinle** çok ilişkilidir. Cinsel deneyim ve yaşanmış tecrübelerin normal, bilinen kişiliğimizin gelişmesindeki etkisi tartışılmaz. Ayrıca, herkesin bir de kişiliğinin ve karakterinin alt kümesi olarak **cinsel kişiliği** mevcuttur. Bu cinsel kişilik yaşla ve deneyimlerle değişir,

² Hobson AJ, *The Dreaming Brain*, N.Y.: Basic Books / Harper Collins, 1988. • Hobson AJ, *The Chemistry of Conscious States*, Boston: Little, Brown Company, 1994

gelişir. Ayrıca bu kişilik istenildiği yönde bilgi, eğitim ve deneyimle geliştirilebilir.

5-Freud'un tanımladığı gibi İd, EGO, Süper-EGO gibi soyut ve zihinsel yapıları oluşturan soyut katman: Aşağıda tanımlarını yapacağımız ve ilk kez **Sigmund Freud** tarafından ayırdına varılmış ve tanımlanmış olan EGO ve Süper-EGO aile, arkadaş çevresi ve toplumla uyumumuzu ve bütünleşmemizi sağlayan soyut-kavramsal yapılarıdır. Bu yapıların da nörofizyolojik ve cinsel sinaptik plastisite yapısıyla direkt bağlantısı ve biyokimyasal, nörofizyolojik bir temeli ve alt yapısı mevcuttur.

6-Kollektif Bilinç Dışı: Kolektif bilinç dışı atarlardan ve aileden getirdiğimiz genetik binlerce kodlamayı ve **Arketipal** unsurunu içerir. İlk kez **Carl Gustav Jung** tarafından tanımlanmıştır³. Cinselliğin içinde hiç fark etmediğimiz öğeler ve etmenler olarak mevcuttur ve bilinçaltından etki yapar. Aşkın ve belli erkeğe veya kadına bağlanmanın kökeninde etkili bir veri ve bilgi yumağıdır.

7- LİBİDO: Biyolojik, biyokimyasal, nöro-anatomik ve nörofizyolojik bir alt yapısı bulunun **libido**, bir yaşam enerjisi yumağıdır ve dışarıya cinsel davranışın farklı modları olarak yansır. Libido bastırıldığı ve tatmin edilmediği zaman pek çok psikosomatik hastalık ve psikiyatrik-psikolojik bozukluk ortaya çıkar.

8-İnhibitör Katman: Frontal kortekste ailenin, tabuların, dinsel yaptırımların, sosyal sistemin, arkadaşların etkileriyle ortaya çıkan soyut katmandır. Büyük bir ruhsal enerji tüketimi gerektirir ve ket vurma, baskılama, unutmama, sublimasyon gibi savunma mekanizmalarında cinselliğin baskılanması ve sosyal yapıya uyduurulması için faaliyet gösteren soyut bir yapıdır.

Bu katmanlardan bazılarını anlayabilmek için **Sigmund Freud'un** cinsellik ve cinsel gelişim üzerine binlerce hastaya dayanarak kurmuş olduğu teorileri gözden geçirmekte yarar vardır.

³ Jung KG. **Man and His Symbols**. New York: Dell Publications, 1968 • Jung KG. **The Archetypes and The Collective Unconscious** (Collected Works of C.G. Jung Vol.9 Part 1). New Jersey: Princeton University Pres, 1981.

Freud'un Cinsellik Üzerine Teorileri⁴

Freud'a göre cinsellik çocuklukta başlıyordu; çocuklarda var olan yaşam enerjisi, ilk yaşlarda mastürbasyon benzeri davranışlar yapmalarına neden oluyordu. Çocuğun nörolojik ve psikolojik gelişiminde de cinsellik o çağa dek bilinmediği üzere çok etkiliydi. **Freud'a** göre yaşantının büyük kısmını libido (cinsel enerji), cinsel haz belirliyordu. **Freud "Haz Prensibini"** ilk kez ortaya koydu.

Çocukluk deneyimlerinin, şartlanmalarının ve travmalarının da cinsel kimliğin ve cinsel tercihlerin veya yönelimlerin erişkinlikte ortaya çıkmasında büyük rolü vardı. **Freud'a** göre çocukluk yaşındaki mastürbasyon ve orgazma yöneliş son derece normaldi ve engellenmemeliydi. **Haz prensibi her dem, her yaşta tatmin edilmeliydi**. Yaşam enerjisinin bir çeşit dönüşümüydü libido ve cinsel haz. **Freud'a** göre erkeklerin çoğunda ilk haz nesnesi ve cinsel obje anne; kızlarda ise babaydı. Bazı erkek çocuklarının anelerine olan ilgilerine (veya aşklarına) **Oedipus Kompleksi**; kızların babalarına olan ilgilerine de **Electra Kompleksi** adını verdi.

Freud'a göre nevrozların ve psikozların da temelinde cinsel uyumsuzluk, cinsel tatminsizlik, cinsel kimliğin gelişmemesi ve orgazm yokluğu veya eksikliği veya yetersizliği vardı. **Freud'un** büyüdüğü ve eğitim gördüğü yaşlarda, **Victoria İngiltere'sinin** ve o zamanki prütan İngiliz tıbbının etkisiyle kadınların mastürbasyon yapmasına, cinsellikten haz almasına ve orgazm olmasına hafiflik, fahişeliğe eğilim olarak bakılıyordu. Kadınların pek çoğu

⁴ <http://notoku.com/freudun-kisilik-ile-ilgili-kuramlari/>

<http://www.sexarchive.info/index.htm> ve <http://www.en.wikipedia.org>, Türkçe vidipedi.

Erwin Haeberle. **Cinsel Atlas**. Say Yayınları, İstanbul: 2006

1895 Studies on Hysteria (co-authored with Josef Breuer) (Histeri Üzerine Çalışmalar, Josef Breuer ile birlikte)

1900 The Interpretation of Dreams (Rüyaların Yorumu)

1901 On Dreams (Rüyalar Üzerine)

1904 The Psychopathology of Everyday Life (Günlük Hayatın Psiko-patolojisi)

1905 Three Essays on the Theory of Sexuality (Cinsellik Üzerine Üç Makale)

1913 Totem and Taboo: Resemblances between the Psychic Lives of Savages and Neurotics (Totem ve Tabu)

1920 Beyond the Pleasure Principle (Haz Prensibinin Ötesinde)

1921 Group Psychology and the Analysis of the Ego (Grup Psikolojisi ve Egonun Analizi)

1923 The Ego and the Id (Ego ve İd).

orgazm olamadığı için bir çeşit iç çelişki ve nevroz geliştiriyorlardı; **histerinin (Histeria)** nedenlerinden birisi de buydu.

Freud'a göre gerek erkek, gerekse kadınlarda orgazm ve sağlıklı-doyumlu bir cinsel yaşantı veya orgazm yaşantısı olmaması pek çok psikiyatrik bozukluğa yol açıyordu. Gerek nevrozların, gerek depresyonların, fobilerin; gerekse psikozların temelinde cinsel doyumsuzluk ve libidonal enerjinin yeterince boşaltılamaması ve tatmin edilememesi vardı. Psikiyatrik bozukluklar konusunda *biyolojik psikiyatri*, *nörobilim* ve *modern psikofarmakoloji* bu görüşleri biraz değiştirdiye de; **Freud'un** pek çok görüşü bugün de (kuramın oluşumundan 100 yıl sonra) halen geçerlidir.

Kişiliğin Oluşmasında İD, Ego ve Süper-Ego Arasındaki İlişki

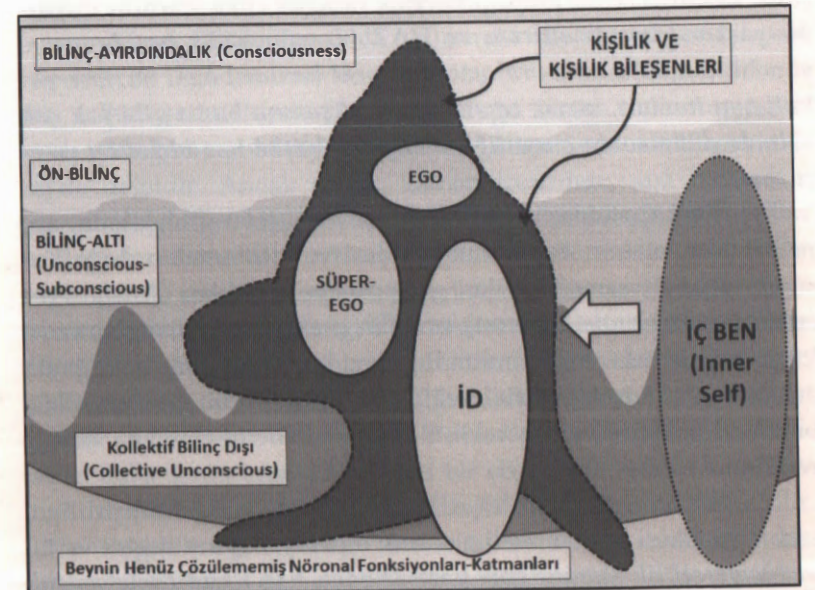
Freud, kişiliğin belirlenmesinde, bilinçdışı güçlerin ve içsel çatışmaların önemli bir rol oynadığı temel düşüncesinden yola çıkarak, *"yapısalcı kişilik gelişimi teorisini"* geliştirmiştir. **Freud'un** kişilik teorisi, kişiliğin yapısının **İd**, **Ego** ve **Süper-EGO** olmak üzere üç ana bileşenden oluştuğunu ortaya koymaktaydı.

Kişiliğin yapısını oluşturan bu bileşenler, bireylerin gelişiminde farklı dönemlerde dış etkenlere göre farklı şekillerde geliyordu; ama bu yapılar birbirleriyle karşılıklı etkileşime ve çatışmaya girebilmekte, bu dönemlerde bazı saplantılar gelişmekteydi. Kişilik yapısı ve bileşenleri, beynin belirli bölgelerinde bulunan gerçek fiziksel yapılar olmayıp, bireyin davranışını harekete geçiren kişiliğindeki çeşitli süreçlerin ve güçlerin etkileşimlerini tanımlamak için kullanılan soyut kavramlardır. Bu varsayım, **Freud'un** teorisinin bilimsellikten uzaklaşmasına yol açmaktadır, çünkü artık bilinmektedir ki, beyindeki tüm psikolojik süreçler ve bir zamanlar soyut sanılan oluşumlar aslında nöronların faaliyetlerine, ağ yapısına, nörotransmitter aktivitelere dayanmaktadır.

Örneğin, *serotonin reseptörlerinde* azalma veya *"desensitizasyon"* olan bireyler, dış etkilerden, normal bireylerden çok daha fazla etkilenmektedirler. Bu nedenle, 100 yıl önceki **Freud'un** soyut teoriler bugün için bir ölçüde geçerliliğini yitirmiştir.

Beyindeki gelişim olgularını şekillileyen her şey nöronal ağın, nöronal yolların, nörotransmitterlerin, hormonların ve beynin veri tabanının-nanometrik yazılımının kontrolü altındadır. Yani **Freud'un** teorileri her bireye motamot olarak aynen uygulanamaz. **Freud'un** yaşadığı zamanlarda ne nöronlar, ne aksiyon potansiyelleri, ne beynin fonksiyonel anatomisi ve nörobilim hakkında pek çok şey bilinmiyordu.

Nörobilim ve biyolojik psikiyatri konusundaki bilgilerin gelişmesiyle teorinin bu kısmı biraz yetersiz kalmış ve günümüzde biraz modifiye edilmesine ihtiyaç duyulmaktadır.



Şekil 1.4: Bilinç ve Bilinçdışının Temel Yapısı. "İç Ben" kavramı yazar tarafından eklenmiştir, hipotetik bir kavramdır.

Freud'e göre, Kişiliğin yapısını oluşturan bileşenler şu şekilde açıklanabilir:

İD: İd, kalıtımla gelen, doğuştan var olan ve ruhsal enerjinin kaynağını oluşturan kişiliğin ilkel bileşenidir. İd, biyolojik özellikle dürtüsel ve içgüdüsel davranış kalıplarını içerir. Yeme, içme, haz alma, günlük yaşamla ilgili refleksler, cinsellik, saldırı-ganlık, acı çekme gibi.

İd, içsel dürtülerine doyum bulma çabası içerisinde hareket eder. **İd** beklemeksizin, bir an önce, cinsel dürtülerinin ve arzularının isteklerini yerine getirmek üzere haz almaya yönelmiş tepkiler oluşturur. Böylece, **İd**, haz alma ilkesi çerçevesinde üzerinde herhangi bir baskı olmadan veya baskıya tahammül etmeden hareket eder. **İd**'in doyum bulma çabası zaman uzay-mekân tanımaz ve uygun koşullar aramaz. **İd** realist değildir ve gerçeğe göre hareket etmez.

Örneğin, yeni doğan bebek tümüyle **İd**'in istekleriyle hareket eder. Dolayısıyla; **İd**, gerçekçi değildir ve tamamen bilinçdışıdır. **İd** temelde iki prensip üzerine hareket eder: **karnını doyurma-yaşamı devam ettirme ve HAZ!** Çocukluktaki haz üremeye yönelik değildir, ama *oral çocuğun oral hazları, anal hazları, rahatlama hazları, meme emme hazzı, okşanma hazzı gibi pek çok aslında daha sonra cinselliğe dönüşecek başka haz biçimleri mevcuttur.*

Ego: Çocuklar; doğumdan itibaren, çevresindekilerin, ane-babanın, ailenin, toplumun istekleri ve kısıtlamaları doğrultusunda yeni davranış biçimleri geliştirmeye başlarlar. Örneğin, çocuklar, çevrelerinde hazlarına ve **İd**'in isteklerini yerine getirmeye karşı çok sayıda engel bulunduğunu, bu engellerin aşıldığında ancak doyumun sağlanabileceğini ve bunun için yeni davranış biçimleri geliştirmenin gerekli olduğunu deneme-yanılma ile öğrenirler.

Böylece, kişiliğin bir diğer bileşeni olan **Ego** gelişir. **Ego**, haz alma ilkesi yerine, realist olarak dünyaya uyum sağlar ve temelde *gerçeklik* ilkesine göre hareket eder. **Ego** içgüdülerle yapımlar arasındaki bir balans ayarı ve akardenge (hemostasis) kurar. **Ego**, gerçekçi, mantığa uygun, akılcı bir biçimde davranan, gerçek dünyayla temas ederek ve bazı oto-kontrol mekanizmaları geliştiren, bilinci kontrol eden kişilik parçasıdır. **Ego**, **İd**'in isteklerine doyum bulma çabasını kontrol etmeye ve denetim altında tutmaya çalışır; ama bir noktada **İd**'in arzuladıklarını ve tatmin/haz ihtiyacını da koşullarına uydurup sağlamalıdır; aksi takdirde bu kişilik bileşenleri ve kişilik enerjileri arasında yoğun ilişkiler gelişebilir; bu da nevrozlara veya psikolojik bozukluklara yol açabilir.

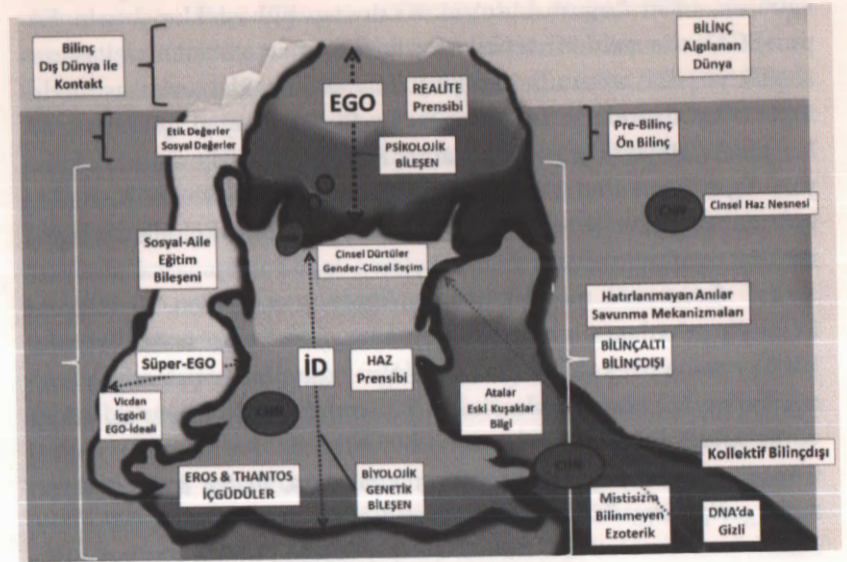
Ego, **İd**'in isteklerine gerçekçi bir biçimde doyum bulmaya çalışmakla birlikte, aynı zamanda dış dünyadaki koşulları ve durumları algılar ve kişiliğin diğer bileşeni olan **Süper-EGO'nun** isteklerini de dikkate alır. Böylece, **Ego**, **İd** ve **Süper-EGO'nun** çatışan isteklerini uzlaştırmaya ve dengelemeye çalışır. **Ego** aslında **İd**'in isteklerini kılıfına uygun bir biçime getiren; **İd** ile **Süper-EGO** arasındaki ağır çelişkide de arabulucu rolü oynayan bir hale gelebilir. Bu da büyük ruhsal enerji tüketimi ve yeni bazı çelişkiler, saplantılar anlamına gelebilir. Ama bu üç bileşen arasında doğal ve otomatik bir savaş, çatışma ve çelişki vardır. Bu nedenle **Ego**, kişiliğin düzenleyici, denge ve uyum sağlayıcı bir bileşenidir.

Süper-EGO: Çocukluk yıllarında kişiliğin diğer bileşeni **Süper-EGO** Egodan sonraki zamanlarda ve nörolojik gelişimin ileri safhalarında oluşur. Çocuk, doğduğu zaman toplumun belirlemiş olduğu iyiyi-kötüyü, doğruyu-yanlışı ayırt edebilecek düzeyde değildir. Ancak çocuk, zaman içerisinde, ana babasının, çevresindeki diğer kişilerin benimsediği toplumsal ahlaki kuralları ve değerler sistemini, davranış kalıplarını fark etmeye başlar. Örneğin çocuk, ana babasının ne gibi davranışları onayladıklarını ya da onaylamadıklarını, hangi davranışlara şiddetli tepkiler gösterdiklerini, doğru ya da yanlış bulduklarını ayırt eder biçime gelir, taklit yeteneği de çok güçlü olduğundan büyüklerini taklit etmeyi öğrenir. Aslında bu 19. Yüzyılda *Pavlov*'un ve 20. yüzyılda *Skiner*'in daha sonra ortaya koyduğu bir çeşit şartlı refleks koşullandırmasıdır; çünkü onay görülen davranışlardan dolayı ödüllendirilir. **İd**'in isteyebileceği veya **Ego**'nun izin verebileceği davranışlardan dolayı bazen onay alamayabilir ve cezalandırılır. Bu davranışları gösterdiğinde ana, babasının ödül ve ceza uygulamalarıyla karşılaşır; bu ona psikolojik acı ve yalnızlık hissi verir (bir çeşit cezadır); onaylanmak için onların tavrını öğrenir ve içselleştirir, içrekleştirir ve kendine yeni bir oto-kontrol sistemi kurar. Böylece, kişiliğin ahlaki, toplumsal ve yargısal yanını oluşturan "**Süper-EGO**" gelişir. **Süper-EGO**; ana, babası, yakın çevresi ve okuldaki eğitim tarafından çocuğa aktarılan toplumsal ve ahlaki kurallarla, geleneksel değerleri içerir. Dolayısıyla; **Süper-EGO**, toplumun, eğitim sisteminin ve ailenin kurallarını temsil ettiği için, kişiliğin ahlaki, yargısal ve vicdan yanını oluşturur. **Süper-EGO**, egonun ahlaki

kurallar ve değerler doğrultusunda hareket etmesine çalışarak mükemmel olmak ister. Bu aşamada harcanan büyük orandaki ruhsal enerji, beyinde nöronal olarak yerleşen ve çocukluk çağında bilinç dışına itilen pek çok saplantıya dönüşebilir. *Unutulmamalı ki, nörolojik sistemin gelişimi sırasında yaşanan travmalar, şartlanmalar, deneyimler beyin tarafından çok uzun süre nöronal networkte bazı bilgi yumaklarına dönüşerek saklanır*⁵. Bunlar unutulabilir, psikanaliz, hipnoz sırasında veya rüyalarda ya da farklı bilinç hallerinde (altered states of consciousness) ortaya çıkabilirler. Bu saplantı yumakları beyinde bilinç dışında sürekli aktif olup, kişinin davranışlarında veya patolojik, garip hareketler geliştirmesinde etkili olabilirler.

Freud'un *yapısalcı teorisine* göre, sağlıklı bir kişilik gelişimi için Ego'nun gerçeklik ilkesi çerçevesinde hareket ederek yönetim görevini üstlenmesi, İd'in ve Süper-EGO'nun istekleri arasındaki uzlaşmayı sağlayarak bireyin gereksinimlerine akılcı biçimde doyum yolları bulması gerekir. Böylece, Ego, İd ile Süper-EGO arasında denge sağlayacak ve uyumlu bir kişilik ortaya çıkacaktır. Fakat Ego'nun dengeyi sağlayamadığı durumlarda kişinin İd ya da Süper-EGO bileşenleri baskın hale gelebilecek ve aralarındaki yoğun çelişki ve çatışmadan dolayı, *sağlıksız-uyumsuz ve hastalıklı bir kişilik yapısı* ortaya çıkabilecektir. Örneğin *"iyi ve namuslu bir kadın imajına"* sahip olmak isteyen ve toplum tarafından böyle öğretilmiş cinsel istekleri (libidosu) çok fazla olan bir kadın *düzenli orgazm olamazsa* ve cinsel enerjisini boşaltamazsa, bu onda daha sonra *histeri* hastalığına dönüşebilir ve içten gelen İd'in istekleri Süper-EGO ile çatışınca sara krizlerine benzer *histeri konversiyonu* krizleri geliştirebilir.

⁵ Sayın HÜ. E Hutchinson, MF Meyerand, T Sutula. Age-dependent long-term structural and functional effects of early life seizures: evidence for a hippocampal critical period influencing plasticity in adulthood. Neuroscience Journal. 288: 120-134, 2015.



Şekil 1.5: İnsan bilincinde EGO, İD ve Süper-EGO'nun ve diğer soyut oluşumların bir buzdağına benzetilerek şematizasyonu

Tersi durumda, kişiliğinin İd'i baskın olan birey; ahlaki kuralları ve değerleri hiç dikkate almaz, bencilce hareket ederek, uygun olup olmadığına bakmaksızın, isteklerine hemen doyum bulmak ister, ısrarcı olur, başkalarını dikkate almadığı için, çevresiyle ilişkilerinde sürekli uyum sorunları yaşar. Kişiliğinin Ego'su baskın olan bireyse sürekli mantıklı, akılcı ve gerçekçi davranışlar sergiler.

Yapısalcı kişilik teorisine göre, sağlıklı ve uyumlu bir kişilik için Egonun, İd ile Süper-EGO'nun istekleri ve talepleri arasında bir uzlaşma ve denge sağlaması gerekir. Ancak, bazı durumlarda Ego, gerekli uzlaşma ve dengeyi sağlayamaz ve bunun sonucunda kişilik yapıları arasında çatışma yaşanır; beynin nöronal ağında *saplantı yumakları* oluşur ve bilinç dışına itilir. Örneğin; kişiliğin İd yapısı, içsel dürtülerine anında doyum bulmak ister. Ego'nun, İd'in bu isteğini, dış çevredeki gerçekler ya da Süper-EGO'nun onaylamaması yüzünden engellemesi, bir çatışma, çelişki yaratır; bu da nevrozlara, bazen fobilerin gelişmesine ve hatta yatkın bireylerde psikozları tetiklemeye kadar gider. Yine;

ego'nun, id'in doyum bulmasına izin verdiği istekler, bazen **Süper-EGO**'nun şiddetli tepkilerine yol açar ve çatışmalar yaşanır. Kişilik yapıları arasında gerekli uzlaşmanın sağlanamaması nedeniyle bilinçdışında yaşanan ve farkında olunmayan içsel çatışmalar, anksiyeteye (kaygıya) yol açar. Kendisini tehdit altında algılayan **Ego**, yaşanan şiddetli anksiyeteyi azaltmak, bu kaygıdan kurtulabilmek ve kendisini korumak amacıyla psikolojik savunma mekanizmaları kullanır.

Savunma mekanizmaları **Ego**'yu ve bazen de **Süper-EGO**'yu rahatlatan bir çeşit illüzyonlar, yanılsamalardır. **Psikolojik Savunma Mekanizmaları**, **Ego**'nun yaşanan çatışmanın yarattığı kaygıyla başa çıkabilmek için kullandığı çeşitli düşünce, tutum ve kalıplara bürünmüş davranış biçimleridir. Bu savunma mekanizmalarının başlıcaları *bastırma*, *yansıtma*, *neden bulma*, *karşıt tepki geliştirme*, *özdeşleşme*, *yön değiştirme*, *inkâr etme*, *yüceltme*, *ödünlme* olarak adlandırılır. İnsanlar, içinde bulunduğu koşullara göre, bu tür savunma mekanizmalarını bilinçdışında geliştirerek, farkında olmadan kullanırlar. Dolayısıyla savunma mekanizmaları, **Ego**'nun içinde bulunduğu olumsuz ve çelişkili durumdan kurtulmasına ve **Ego**'nun gücünü korumasına yardım ettiği için, gerçekçi olmasa bile uyum sağlayıcı mekanizmalardır. Ama savunma mekanizmaları, **Ego** tarafından çelişkilerin yarattığı kaygıdan kurtulmanın temel bir yolu olarak, aşırı bir biçimde kullanılırsa, gerçeklikten tamamen kopulabilir ve sağlıklı bir kişilik ortaya çıkar. Bu durumda, savunma mekanizmaları, kişiliği denetimleri altına alarak, uyumsuz, patolojik ve açıklanması zor bazı davranışların ortaya çıkmasına neden olur.

Psikoseksüel Gelişim Dönemleri (bkz. Şekil 1.6)

Oral dönem (0-1.5 yaş arası)

Anal dönem (1.5 yaş-3 yaş arası)

Fallik dönem (3 yaş - veya 5-6 yaş arası)

Latent (gizil) dönem (6-7yaş-12-13 yaş)

Genital (puberte) dönem (12-13 yaş – 16-17 yaş arası)

Freud, kişilik gelişiminde bebeklik ve çocukluk yıllarında geçirilen yaşantıların ve kalıcı şartlanmaların, travmaların önemini

vurgulamıştır. **Freud**, *yaşamın ilk beş yılında* geçirilen yaşantıların, yetişkinlik yıllarındaki kişilik özelliklerinin temelini oluşturduğunu ifade etmiştir. **Freud**, kişiliğin doğumdan itibaren **Oral**, **Anal**, **Fallik**, **Latent (Gizil)** ve **Genital** olarak adlandırılan beş psiko-seksüel gelişim evresi içerisinde oluştuğunu belirtmiş ve gelişim dönemlerini, bireye haz veren ve doyum sağlayan haz bölgelerine bağlı olarak açıklamıştır. Çocuğun her bir gelişim döneminde karşılaştığı temel gereksinimlere doyum bulması gerekmektedir. Ancak, çocuk herhangi bir gelişim döneminde temel gereksinimlerine yeterince doyum sağlayamaz ve aşırı engellenirse ya da aşırı ölçüde doyum sağlar ve bağımlılık geliştirirse, çocuk içinde bulunduğu bu döneme saplanır (bu tez bugün için tamamen geçerli değildir!); o evredeki haz mekanizmalarını içselleştirir. **Freud**'a göre, çocuğun belli bir dönemde saplantısının olması, onun sonraki dönemlerindeki kişilik gelişimini engeller ve yetişkinlik yıllarındaki kişiliğinde bazı tekrarlanır defektlerin (hataların) oluşmasını sağlar. Onun için, çocuğun psiko-seksüel gelişim dönemlerindeki temel ihtiyaçlarının uygun bir biçimde karşılanmasında, ana baba ve yakın çevrenin çocukla olan ilişkilerinin niteliği büyük önem taşır. Bu platformda, psiko-seksüel gelişim dönemlerine özgü gelişimsel özellikler şu şekilde belirtilebilir.

Oral Dönem: Oral dönem, psikoseksüel gelişimin ilk dönemi olup, *doğumdan 18. aya kadar* olan zaman dilimini kapsar. Bu dönemde bebeğin haz merkezi, **ağız bölgesidir** (ağız, dudaklar, dil, diş eti gibi). Bebek ağızdan besin alırken emme, ısırma, çiğneme, yutma gibi eylemlerde bulunur ve bu eylemler onun haz kaynağını ve odağını oluşturur. Bebeğin besin almaya ilişkin eylemlerinin sınırlandırılması, engellenmesi ya da aşırı ve düşkünlük ölçüsünde yaşanması onun oral döneme saplanmasına yol açar. Bebeğin bu döneme saplanması sonucunda, bebek yetişkinlik yıllarında oral döneme özgü bazı olumsuz kişilik özellikleri gösterir. Dolayısıyla, annenin bebeğin beslenmesine karşı takındığı tavır önemlidir.

Anal Dönem: Bu dönem, *18. aydan 3 yaşına kadar* olan zaman dilimini kapsar. Anal dönemde, temel haz merkezi ağızdan (oral) anüs (anal) bölgesine doğru farklılaşır. Çocuklar, anüsle ilişkili eylemlerden (dışkısını tutma ve bırakmaktan) oldukça fazla

haz duyarlar. Bu dönemde, ana-babalar ise çocuklarının tuvalet alışkanlığını kazanmalarını, kendi bedenlerini kontrol edebilmelerini beklerler. Dolayısıyla, anal dönemde ana, babaların çocukların tuvalet eğitime yönelik yaklaşımları ve gösterdikleri davranışlar önem kazanır. Bu dönem içerisinde ana, babanın çocuğa karşı taktığı olumsuz tutumlar onların bu döneme saptanmasına yol açar. Böylece bu saplantı, çocuğun yetişkinlik yıllarında sahip olacağı bazı kişilik özellikleri üzerinde belirleyici olacaktır.

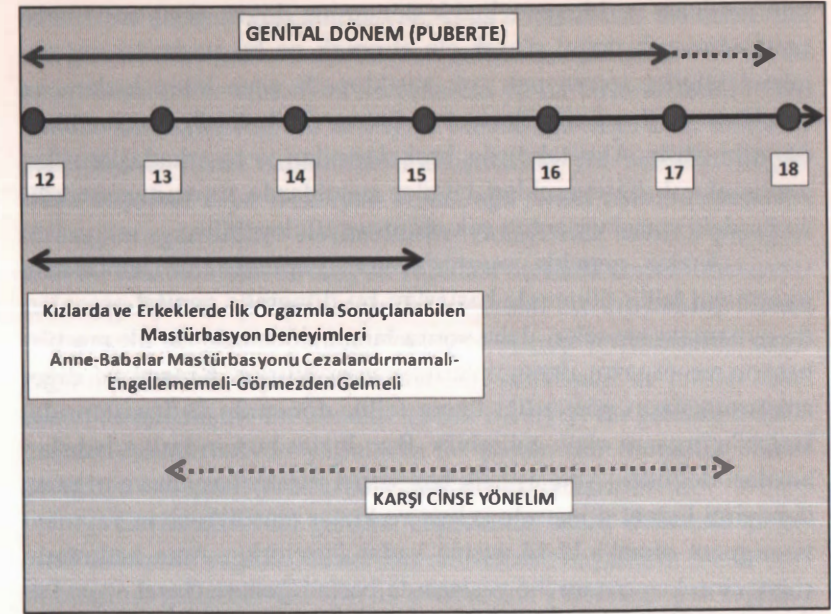
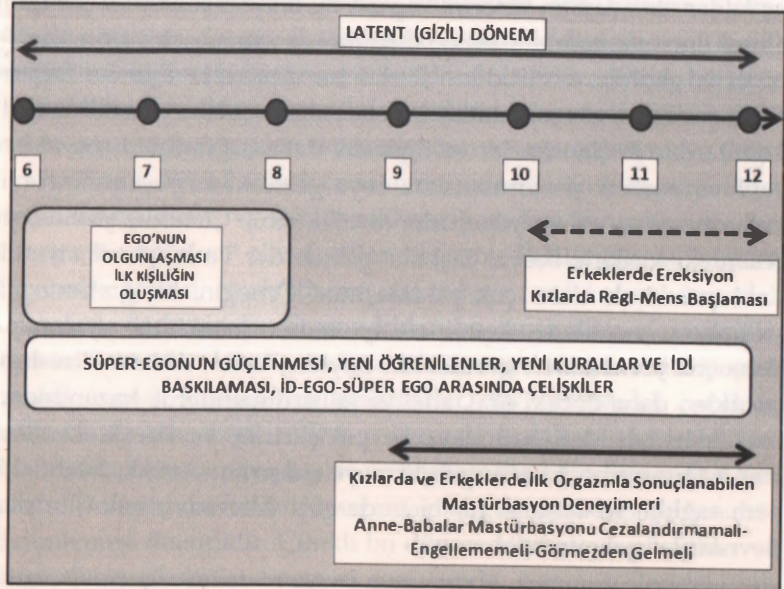
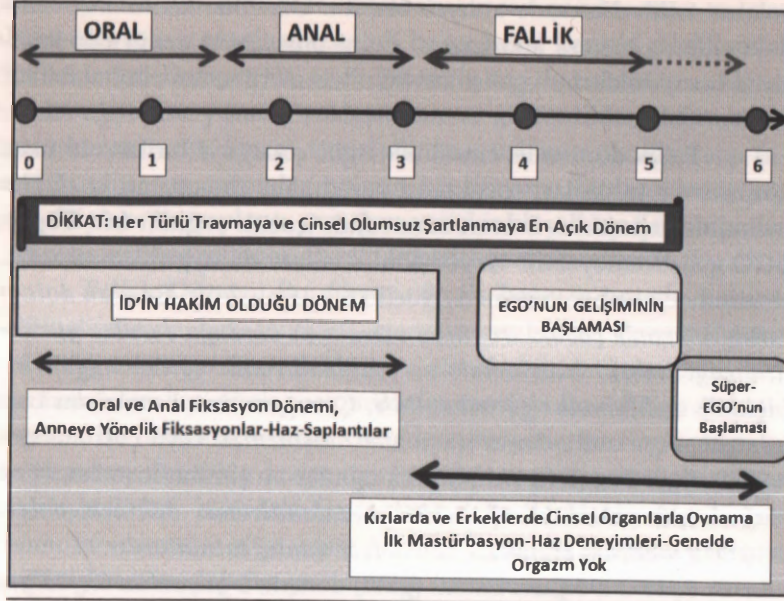
Fallik Dönem: Bu dönem, *üç ile beş yaş arasında kapsar*. Fallik dönemde haz merkezi, cinsel organlardır. Çocuk ilgisini cinsel organları üzerine odaklaştırır, cinsel organlarından haz aldığını fark eder, kız erkek anatomileri arasındaki farklılıklar dikkatini çeker. Bu dönem içerisinde çocuklar cinsiyetlerine özgü çatışmalar yaşarlar. Özellikle kızlar *"neden erkekler gibi pipileri olmadığını sorgulayabilirler"*; buradaki bir saplantı daha ilerideki yaşlarda *"pipisinin bir zamanlar olup, sonra kesildiği"* gibi bir düşünceye veya *kastrasyon kompleksine* ya da *penis arzusuna* (penis envy) sürükleylebilir kızları. Çocuklar, karşıt cinsiyetten ana babasına karşı bilinçli olmayan duygusal, cinsel bir yakınlık duyarlar ve kendi cinsiyetindeki ana babasının yerini almak isterler. Ancak bu arzu ve isteklerinden dolayı kendi cinsiyetlerindeki ana babaları tarafından cezalandırılacakları beklentisi çocuklarda anksiyeteye (kaygıya) yol açar. **Freud**, erkek çocukların yaşadığı bu çatışmayı **"Oedipus Kompleksi"** ve kız çocukların yaşadığı bu çelişmeye ise **"Electra Kompleksi"** olarak adlandırmıştır. **Fallik** dönem içerisinde çocuklar, kendi cinsiyetinden ana babayı model alarak kendilerini onlarla özdeşirirler ve yaşadıkları bu çatışmaları çözümlerler. Böylece, çocuklar kendi cinsiyetindeki ana babayla bütünleşme kurarak cinsel kimliklerini geliştirirler. Bu çerçevede, çocuklar kendi cinsiyetine özgü rolleri, toplumsal kuralları, değerleri, sorumlulukları kavramaya başlar ve böylece kişiliğin **Süper-EGO'su** gelişir. Dolayısıyla fallik dönemde, çocuğun yaşadığı çatışmaları çözümülemesi önemlidir. Çünkü bu dönemde yaşanan güçlükler ve çatışmaların çözümlenememesi sonucunda, çocuğun ilerideki yıllarda vicdan gelişiminde başarısızlıklar ve uygun olmayan cinsiyet rol davranışlarını içeren sorunlar ortaya çıkabilir. Cinsel saplantıların veya cinsellikle ilgili fonksiyon bozukluklarının temellerini

bazıları fallik dönemde atılıyor olabilir. Özellikle kadınlarda ilerideki yıllarda histeri, anorgazmi, vajinismus libido azlığı gibi fonksiyon bozukluklarının gelişmesi bu dönemlerden temelini alabilir.

Örnek:

Fallik dönemde, cinsellikle ilgili, çocuğa aktarılan olumsuz görüşler ve tutumlar, çocukların yaşadıkları çatışmaları çözümlerlerini güçleştirir. Bunun sonucunda çocuk sağlıklı bir **Süper-EGO** geliştiremeyebilir ve yetişkinlik yıllarında uygun cinsel rolleri edinmede ve benimsemelerde güçlükler yaşayabilir. *Bundan dolayı fallik dönemde çocukları cinsel merakı ve sorduğu sorular yüzünden engellemek, azarlamak ve cezalandırmak yerine uygun bir biçimde açıklamalar getirilmelidir.* Çocuğun cinsel merakını bastırmak veya onda cinsel travmalar oluşturmak veya çocukta cinsellikle ilgili bazı katı kalıplaşmış tabular ve şartlandırmalar oluşturmak çok zararlıdır. *Çocukları cezalandırmak, dövmek, onları sevgiden mahrum etmek ise son derece yanlış tutumlardır.*

Latent Dönem: Latent (gizil) dönem, *5 yaşından 12-13 yaşa kadar* olan zaman sürecini kapsar. Bu dönem süresince çocuğun cinsel ilgisi ve arzuları, bilinç dışında var olmaya devam etmekle birlikte, gizlidir, örtülüdür. Çünkü bu dönemde **Ego** ve **Süper-EGO** yeni yeni oluşmaktadır. Bu nedenle, çocuklar cinsellikle ilgili konulardan hoşlanmazlar ve ilgilerini daha çoğunlukla sosyal becerilere, analitik performanslara veya gelecekteki yaşantıların hayallerine ait oyunlara yöneltirler (evcilik gibi). Çocuklar yakın çevresindeki kişilerle sosyal ilişkiler geliştirirler ve kendi cinsiyetindeki çocuklarla daha çok yakınlaşırlar. Örneğin, ilköğretimin ilk yıllarında çocukların kendi cinsiyetinden çocuklarla oynamaya daha çok yöneldikleri görülebilir. Böylece, latent dönem süresince çocuklar, daha önceki oral, anal ve fallik dönemlerde kazandıkları özellikleri yeniden özümleyerek pekiştirirler ve özerk, kendine has, bağımsız bir kimlik geliştirmeye çalışırlar. Ancak, latent dönem sağlıklı ve başarılı bir biçimde geçirilmezse, çocuk olumsuz davranışlar geliştirebilir.



Şekil 1.6: Freud'a göre kişisel gelişim süreçleri. ID, Ego ve Süper-EGO'nun gelişim süreçleri. Bu dönemlerde çocukların cezalandırılmamasına ve serbest bırakılmasına dikkat edilmeli. Özellikle 1-5 yaş arasındaki kötü deneyimler, saplantılar ve travma-lar çocukta bir saplantı olarak kalıp yaşantısı boyunca psikolojisini ve kişiliğini etkileyebilir.

Genital Dönem: Bu dönem, *ergenlikle başlayan ve ergenlik sonrası yılları kapsayan son gelişim dönemidir*. Genital dönemde, çocuğun haz ilgisi, libidosu ve İD prensipleri, cinsel duygularla birlikte yeniden ortaya çıkar ve gencin ilgisi yetişkin cinselliğine yönelir. Her iki cinsiyette de cinsel hormonların artması sonucu, gençler karşı cinsle yakın ilişkiler kurmaya başlarlar. Kızlarda menstrüasyonun (regl) başlaması sırasında veya öncesinde ailesi tarafından çok doğru ve gerçek bilgiler anlatılmalıdır. Türk toplumunda regl olan kızlara kötü davranıldığı veya aşağılandıkları, kirlendikleri imajının verilmeye çalışıldığı görülmektedir. Regl olmak bir kadının *kirlenmesi değil*, aksine *"temizlenmesidir"*! Artık o üretken bir kadındır ve ovülasyona dönemi başlamıştır. Kızlar vücutlarında gelişecek değişimler hakkında bilgilendirilmelidirler. Memelerinin büyümesi, pubis bölgesinin kıllanması, bo-

yun uzaması ve bir genç kızlık dönemine doğru geçiş anne-baba tarafından çok doğal olarak ele alınmalı ve bu yaşlarda resimli-görsel bilgiler içeren pek çok ansiklopedi veya kitap kızlara ve erkeklere verilmelidir. Cinsiyet ve üreme ile ilgili bilgiler çocuklara öğretilmelidir. Aksi takdirde, başkalarından veya arkadaşlarından yanlış olarak öğrenecekleri bilgiler çocuklarda travma yaratabilir ve ilerdeki cinsel yaşantıyı çok olumsuz etkileyebilir.

Kızlar genelde mastürbasyon yapmaya ve kendilerini uyarmaya fallik dönemde başlarlar, bu dönemde genital organları ile oynamayı severler, daha sonra latent dönemde ise ilk mastürbasyon ve orgazm deneyimlerini yaşayabilirler. **Kinsey** ve diğer araştırmacıların gösterdiği üzere fallik dönemde (3-5 yaşlarında) kızlarda orgazm olayı gelişebilir. Bazı kızlar bunun farkındadırlar, bazıları değildir. Ama asıl ilk haz verici mastürbasyon ve orgazm deneyimi Latent dönemde gelişir ve kızlar mastürbasyon yapmayı ve orgazm olmayı 12-14 yaşına kadar öğrenirler. Ama kadınların çoğu, cinsel uyarımın 3-5 yaşlarında başladığını ve cinsel organları ile oynamaktan haz aldıklarını belirtmektedirler. Erkeklerde de durum aynıdır. Basit ereksiyonlar 5 ile 12 yaş arasında, -kişiye göre değişmekle birlikte-başlayabilir. ***Mastürbasyon çok doğal bir davranıştır ve sağlıklıdır. Çocukların mastürbasyon yaparken yakalandıklarında cezalandırılmaları çok yanlıştır.*** Anne-babalar bu olguyu görmezlikten gelmelidirler; çocukları kendi kendilerini uyardıklarını gördüklerinde rahat bırakmalıdırlar. Çocuk ancak kendi kendini uyararak ve kendi kendine ilk orgazmlarını yaşayarak latent dönemin ortalarında veya sonlarında, ya da genital dönemin başlarında mastürbasyonla orgazmı yaşar. Bu dönemde kızların mastürbasyon yapmalarının önlenmesi ***histerinin, şizofreninin, depresyonun, jeneralize anksiyete bozukluğunun, fobilerin, vajinismusun, anorgazminin*** ve daha pek çok psikiyatrik bozukluğun veya cinsel fonksiyon bozukluğunun saplantılı olarak tetiklenmesine ilerideki yaşlarda yol açabilir.

Erkek çocukları ise ilk ereksiyonlarını latent dönemin sonlarında veya genital dönemin başlarında yaşayabilirler. Genellikle ilk boşalma (ejakülasyon) genital dönemin başlarında veya ortalarında yaşanır. Erkek çocuk bu durumu mastürbasyonla anlayabilir. Fallik dönemde pipisiyle oynamaktan haz almaktadır; fallik dö-

nemde bu nedenle cezalandırılmış veya engellenmiş bir erkek çocuk genital dönemde mastürbasyon geliştiremeyebilir. Bu da ilerde erken boşalma ve ereksiyon sorunlarına ya da bu dönemdeki saplantılar ilerde depresyon, anksiyete bozukluğu veya bazı fobilerin gelişmesine, cinsel saplantıların oluşmasına yol açabilir. ***Bugün erken boşalma veya ereksiyon bozukluğu cinsel tedavisinde mastürbasyon egzersizleri verilmektedir.*** Dolayısı ile aslında çocuğun gizli bir ortamda mastürbasyon yapması ilerideki cinsel fonksiyonlarının gelişmesi için çok sağlıklı ve gerekli bir durumdur. Zaten ***testosteron*** seviyeleri genital dönemde artmış ve testislerde meni yapımı ve ***menin sperm torbacıklarında saklanması ve prostat sıvısı salınımı*** başlamıştır. Bu nedenle çocuk bu sıvıyı bir şekilde boşaltmalıdır. Mastürbasyon yapmazsa bu boşalmalar otomatik olarak gece rüya sırasında (noktürnal ejakülasyon) gelişebilir.

Gerek kızlarda, gerekse erkeklerde ***latent dönemde ve genital dönemde*** sağlıklı cinsel beynin, cinsel hayallerin ve fantezi dünyasının gelişebilmesi için mastürbasyon yapmaları ***çok sağlıklı bir davranıştır.*** Bu amaçla özellikle latent dönemde çocukların bu eylemi gizlice gerçekleştirebilmek için özel odalarının olması şarttır. 10-12 yaşlarından sonra her kıza ve erkeğe kişiliğinin doğru ve sağlıklı gelişebilmesi, cinsellik sürecinin doğru gelişebilmesi için özel oda verilmelidir ve kendine ait gizli bir yaşantısı olmalıdır.

Böylece, genç daha önceki psikoseksüel gelişim döneminde saplantılar, takıntılar ve büyük travmalı çelişkiler geliştirmemişse, genital dönemde kişiliğini, bir çocuk kişiliğinden olgun bir yetişkin kişiliğine doğru geliştirir. Ancak genç, daha önceki psiko-seksüel dönemlere özgü saplantılar-takıntılar ve yoğun çelişkiler geliştirmişse genital dönemde çözülmemiş saplantılar ve çelişkiler yeniden ortaya çıkabilir. Bu çatışmalara çözüm bulunmadığı zaman, bu durum, yetişkin kişiliğinin gelişimini olumsuz biçimde etkiler.

Örnek: Çocukken **ID** prensibi yüzünden sürekli cinsel uyarım içindeyken, mastürbasyon yapması engellenen bir kız çocuğu fallik dönemde çok yoğun çelişkiler geliştirebilir; daha sonra Latent dönemde bu kız çocuğuna bekâretinin hayatının en önemli değeri olduğu bilgisi ve bekâretini hep koruması gerektiği bilgisi öğretilirse; ayrıca, ***ilk cinsel ilişkinin çok kanayacağı ve canını yakacağı***

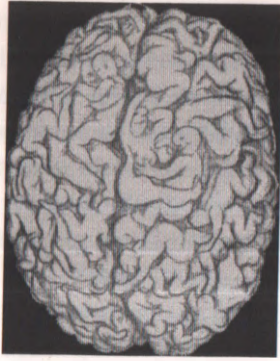
yanlış bilgileri verilirse, bu kııda **Süper-EGO** cinsel ilişkiye karşı vajinismus gibi cinsel fonksiyon bozukluğu geliştirebilir. Bu kııda cinsel gelişim süreci gerektiği gibi gerçekleşemez ve orgazm olma güçlüğü de yaşanabilir. *Bu nedenle böyle bir vakada, en önemli ilk kognitif terapi ve davranış tedavisi yöntemi, kişiye kendine dokunmayı ve mastürbasyon yapmayı öğretmektir.* Mastürbasyonla orgazm olmak ve bunu benimseyebilmek bu çelişkiyi ortadan kaldıracaktır. Böyle bir vajinismus vakasında, mastürbasyonla orgazm olgusu sağlanmadan tedaviye geçilmemelidir.

Freud'un bu görüşleri çocukluk döneminde cinselliğin, travmaların ve şartlanmaların erişkinlikteki kişiliğin ve psikolojik akardengenin (hemostasis) oluşmasında önemi olduğunu vurgulasa da, *Psikoanalitik Teori* ve bu görüşlerin tamamı bugün için tamamen geçerli değildir; ancak bir ölçüde dikkate alınabilir. *Biyo-lojik psikiyatrinin, nörobilimin ve psikofarmakolojinin yeni teorilerinin geçerliliği daha fazladır.* Kişiliğin oluşmasında, psikolojik dengenin kurulmasında, psikolojik bozuklukların gelişmesinde pek çok başka unsur ve parametre mevcuttur. İnsan yapısı değerlendirilirken, diğer unsurların da bu ruhsal yapıya ve dengeye etkili olacağı akıldan çıkarılmamalıdır.

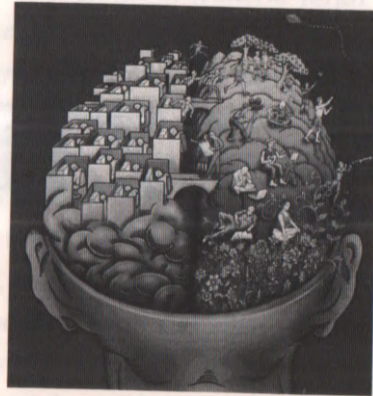
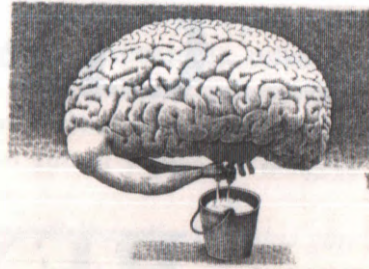
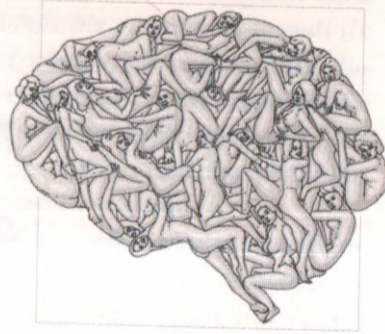
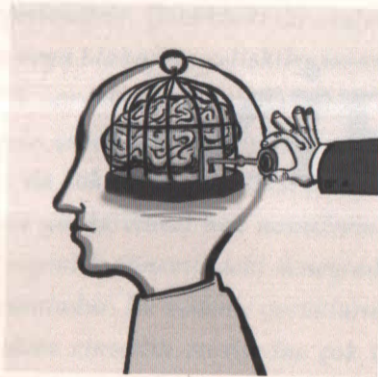
Özetlemek gerekirse, *Freudiyen Psikanaliz Teorisine göre cinsel beynin ve cinsel zihnin gelişimi çocukluk döneminde başlar. Çocuk cinselliği ve cinsel hazzı algılar ve farklı dönemlerde farklı değerlendirir. Çocukluktaki cinsel gelişim süreçlerindeki aksamlar veya bloklar, çelişkiler insanların yetişkinliğinde bazı psikolojik sorunların ortaya çıkmasına neden olabilir. Cinsellik konusunda çocukluk deneyimleri, çocukluk algısı ve çocukluk travmaları da çok önemlidir. Bazı parafililerin veya bazı cinsel saplantıların ya da cinsel haz nesnelerinin (CHN) gelişiminden çocukluk ve ergenlik dönemindeki deneyimler, yaşanmışlıklar ve travmalar sorumludur. Bu nedenle çocukların yetiştirilmesi sırasında bu yeni modern cinsellik teorilerine çok önem verilmelidir. Ayrıca cinsel terapide çocukluk dönemlerindeki unutulmuş bir takım olguların, yaşanmışlıkların veya travmaların hipnozla ya da psikanalizle ortaya çıkarılması çok önemlidir.*

2

CİNSEL BEYİN- ZİHİN



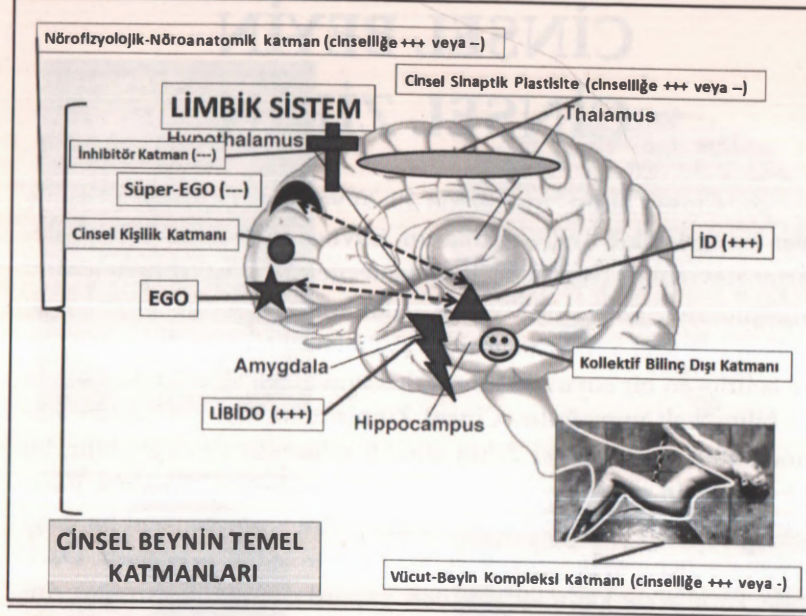
WHAT'S ON A MAN'S MIND



CİNSEL BEYİN CİNSEL ZİHİN

Cinsel Zihin, insanlarda 15-20 yaş arasına kadar gelişmiş olan ve cinsellikle ilgili korkularını, travmalarını, cinsel haz nesnelerini, davranış biçimlerini, cinsel fantezilerini, mastürbasyonlarını, orgazmlarını, cinsel ilişkiye ve yakınlaşmaya girme biçimlerini, dolayısıyla tüm karakterlerini ve kişiliklerini temelden etkileyen ve belirleyen bir soyut düşünme, hissetme, hafıza, bilgi, şartlanma ve bilinç hali yumağıdır. **Cinsel Zihnin** temelleri 3-5 yaşları arasında atılır, ama **Cinsel Zihin** sürekli gelişebilir ve değişebilir, bu cinsel beynin sürekli gelişmesini veya gerilemesini "*Sinaptik Plastisite Katmanı*" sağlar. **Cinsel Zihin**, belirli yaşlarda sabit bir çizgi izlese de, bambaşka yönler ve aktivitelere kanalize olabilir. Özellikle Türkiye'de kadınlar çok ileri yaşlarda, (35-40 civarında) cinselliklerinin tam anlamıyla farkına varmaktadırlar ve **Cinsel Zihinlerini** yeni keşfedebilmektedirler; Avrupa'da bu yaş ortalaması 25-35 arasındadır. **Cinsel Zihin**, insan beyninin, libidosunun, *şartlanmışlık kompleksinin*, bilinçaltının ve bilinçdışının, hafızasının, travmalarının, cinsel isteklerinin, cinsel arzularının bir bütünüdür.

Cinsel Beynin ve Zihninin, sağlıklı ve doğru gelişmemesi durumunda kadınlarda ve erkeklerde pek çok sapışlar (parafililer) ve/veya pek çok cinsel fonksiyon bozuklukları oluşabilir. *Vajinismus*, *cinsel istek bozukluğu*, *anorgazmi*, *az orgazm olma*, *hiposeksüelite*, *ağır cinsel ilişki (dispareni)* kadınlarda görülebilen birkaç cinsel fonksiyon bozukluğundan birisidir. Sağlıklı bir cinsel beynin gelişmesi ise, kadınlarda karşı cinse karşı cinsel istek oluşmasını (bu bazen kendi cinsine de yönelebilir), orgazm olmayı, cinsel yaşantısından hoşnut olmasını sağlayan davranışlara sahip olmasını, en önemlisi de "*çoğul orgazm olarak*" cinselliği tatminkâr bir biçimde arzulamasını gerektirir.



Şekil 2.1: Cinsel Beynin Farklı Katmanlarının Şematize Edilmesi

Cinsel Beynin gelişmesinde etkili olan ve beynin bilinçli veya bilinçsiz fonksiyonları sonucunda ortaya çıkan etmenler ve yapı unsurlardan bazıları şunlardır:

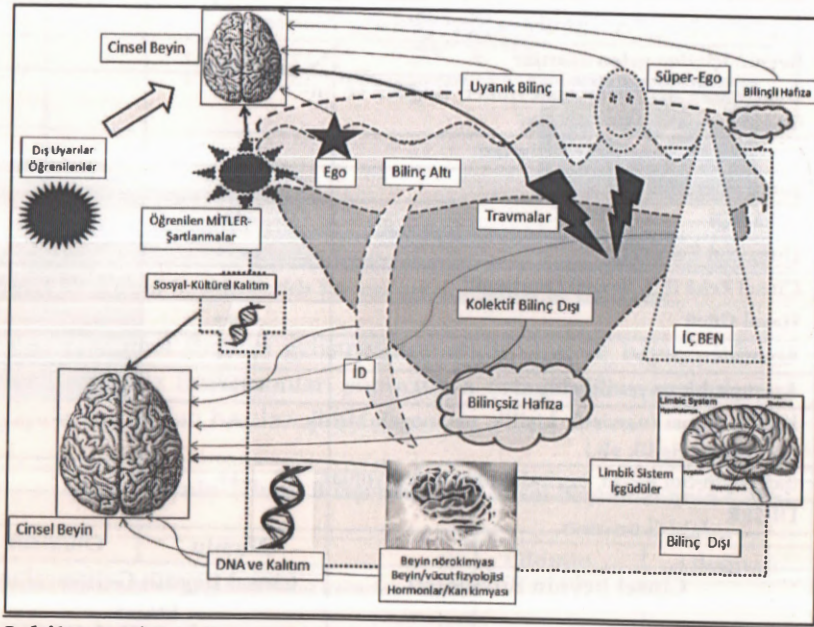
Cinsel Beynin-Zihnin Bileşenleri	Cinsel Beynin-Zihnin Gelişmesine Etkisi	
	Olumlu	Olumsuz
Uyanık bilinç hali ve şu andaki bilinç (conscious-ness)	+	-
- Bilinçaltı - Bilinç dışı - Kolektif bilinç dışı - İÇ BEN	+	-
İd (İçgüdüler)	+++	?
EGO	+	-
Süper-EGO	?	---
Öğrenilen veya öğretilen MİTLER	Ø	---
Travmalar, psikolojik travmalar	Ø	---
Şartlanmalar	+	---
Bilinçli Hafıza	+	-

Bilinçsiz Hafıza	?	---
Sosyal ve kültürel kalıtım	+	-
Genetik birikim ve anne-babadan geçme DNA bilgisi	+	-
Vücut yapısı	+	-
Sürengen vücut fizyolojisi	+	-
Vücut biyokimyası	+	-
Beynin nöronal ağı ve psikofarmakolojik yapısı	+	-
Rüyalı (REM) uyku hali	+	-
Limbik sistem (beynin içgüdülerden sorumlu bölgesi)	+++	-
Dış dünyadan gelen uyarılar ve öğrenilenler	+	-
Beynin içinden gelen uyarılar	+	-
Daha sonra öğrenilen deneyimler, bilgiler ve onlardan kaynaklanan uyarılar	+	-
Çocukluk ve gençlik deneyimleri	+	---
Koku ve feromonlar	+++	---
Zekâ (IQ)	+++	---
Duygusal Zekâ (EQ)	++++	---
Cinsel Zekâ (SQ-Sexual Quotient)	+++++	---
Hayal Gücü	++++	---
Fanteziler	++++	---
Araştırmacılık ve yenilikçilik	+++++	---
Kişilik yapısı (narsistik kişilik, paranoyak kişilik, borderline kişilik vb.)	+	-
Sağ beyin-Sol Beyin, beyindeki lateralizasyonlar	+++	-
DİĞER		
	Olumlu	Olumsuz
Cinsel Beynin Bileşenleri	Cinsel Beynin Gelişmesine Etkisi	

Tablo 2.1: Cinsel Beynin-Zihnin Gelişmesinde ve Oluşmasında Etkili Unsurlardan ve Parametrelerden Bazıları.

Yukarıda uyanık bilinç halini, İD, EGO, Süper-EGO, Bilinçaltı, Bilinçdışı, Travmatik bilinç dışı gibi kavramları açıklamıştık. Bilinçaltının haricinde ayrıca Carl Gustav Jung tarafından ilk kez ortaya atılmış KOLEKTİF BİLİNÇ DİŞİ kavramı atalardan ve soydan getirilmiş olan ve beynin derinliklerinde gizli olan genetik

ve davranışsal bilgiyi ele almaktadır⁶. **Kolektif bilinç dışının** da **Cinsel Beynin** gelişmesinde insanın farkında olmadığı önemli katkısı vardır. Ayrıca, toplumlar ve kültürler, dinler tarafından insanlara öğretilmiş olan şartlanmalar; toplumsal MİT'ler ve tabular; sosyal ve kültürel kalıtım; rüyalar, içgüdülerden sorumlu olan limbik sistemden gelen inputlar; beyin nörolojik ve psikofarmakolojik yapısı, nöronal ağı; vücut fizyolojisi gibi pek çok diğer etmen de **Cinsel Beynin** gelişmesinde ve olgunlaşmasında etkili olur.



Şekil 2.2: Cinsel Beyne Etki Eden Faktörler

⁶ Jung KG. *Man and His Symbols*. New York: Dell Publications, 1968 • Jung KG. *The Archetypes and The Collective Unconscious* (Collected Works of C.G. Jung Vol.9 Part 1). New Jersey: Princeton University Press, 1981. • Sayın HU. *Does the nervous system have an intrinsic archaic language? : Entoptic images and phosphenes: The impact of innate neuro-optic language of hallucinogen induced altered states of consciousness onto ancient religions*. Neuroquantology, 2014 • Sayın HU. *Doors of female orgasmic consciousness: New theories on the peak experience and mechanisms of female orgasm and expanded sexual response*. NeuroQuantology, 2012; 10 (4): 692-714.

Cinsel Zihin, pek çok bileşenin etkisi ve kontrolü altındadır.

1-Uyanık bilinç hali ve şu andaki bilinç (consciousness): Şu andaki bilinç hali ve insanın bilinçli olarak algıladıkları, diğer faktörlerin etkisiyle bir ortalama düşünce biçimi ve algı yapısı oluşur. Bu bilinç hali psikanalizle etkilenebilir ve öğrenmeye açıktır. **Cinsel Zihin**, uyanık bilinç hali eğitilerek geliştirilebilir.

2- Bilinçaltı: Bilinçaltına itilmiş pek çok olgu, farkında olmadan öğrenilmiş ve bilinçaltındaki hafızada saklanmakta olan pek çok anı, şartlanma şu andaki uyanık bilinç halini etkiler. **Bilinçaltı**, hipnoz, bazı kimyasal maddeler ve psikanalizle açığa çıkarılabilir. Bilinçaltını etkilemek ve öğrenilmiş olan mitleri, şartlanmaları değiştirmek oldukça zordur. **Cinsel Beynin** oluşmasında bilinçaltı temel unsurları insan farkında olmadan oluşturur. Bilinçaltı psikanalizle, çağrışım testleriyle ve rüyaların yorumlanmasıyla bir ölçüde açığa çıkarılabilir. Bilinçaltındaki çelişkiler, bazen cinsel problemlerin temelini oluşturur. Bu çelişkiler nevrozlara, psikolojik rahatsızlıklara veya psikosomatik hastalıklara yol açabilir.

3- Bilinç dışı: Bilinç dışı beyin limbik sistem ve içgüdüler, bilinçaltı, kolektif bilinçaltını ve beyin ayırında olmadığı pek çok bilgiyi içeren çok geniş bir kümedir. Ancak bazı unsurları bilinç yüzeyine hipnoz, meditasyon, psikoaktif bitkiler ve psikanaliz gibi yöntemlerle açığa çıkarılabilir.

4- Kolektif bilinç dışı: Kolektif bilinç dışı, hem DNA'da kayıtlı, hem de kültürle, atalardan getirilmiş olan pek çok davranış kalıbını oluşturur. Örneğin, farklı kültürlerin benzer sembolleri, benzer davranış kalıplarını oluşturmada, atalardan gelmiş olan kolektif bilinç dışı etkili olur. Kolektif bilinç dışındaki bilgiler sabittir, onları etkilemek çok zordur⁷.

5-İÇ BEN: Son yapılan bazı elektrofizyolojik çalışmalar bazı kararları almada bilinçli Ben'in haricinde bir İÇ benin etkin olduğunu göstermektedir.

⁷ Jung Carl Gustav, *Man and His Symbols*, N.Y.: A Laurel Book, Dell Publishing, 1964. • Kandel Eric, James Schwarz ve Thomas Jessel, *Principles of Neural Sciences*, N.Y.: Mc Graw Hill, 2001. • Ümit Sayın. *Psikoaktif Bitkiler ve Farklı Bilinç Hallerinin Nörofarmakolojisi*. 2016.

ğunu göstermektedir⁸. **Benjamin Libet'in** çalışmalarıyla başlayan EEG, beyin haritalama, elektrofizyoloji ve görüntüleme çalışmaları, yaklaşık motor korteks veya frontal kortekse gelen emirlerin bilinç'in farkında olduğu andan 500 milisaniye ile birkaç saniye önce başka bir merkezden verildiğini kanıtlamıştır⁹. Henüz yeni geliştirilmekte olan ve verilerinin yeni toplanmakta olduğu bu teoriye göre, bilinçli BEN'in haricinde, bilinçdışı-bilinçaltı-kolektif bilinçdışı-beyin nörofizyolojisi etkisi altındaki başka bir BEN insanın kendi bilinçli verdiğini sandığı kararları, aslında daha önceden vermektedir. Buna aslında bir iç bilgisayar olarak da bakabiliriz. Henüz İç ben hakkındaki çalışmalar çok yenidir.

6-İD: Beynin limbik sistem ve başka alanlarında yerleşmiş olan içgüdüsel faktörler ve genetik kalıtımla beynin içine binlerce yıldır konmuş olan içgüdüler, pek çok davranışı ve emosyonel durumu etkilemektedir. **İD**, bilincin farkında olmadığı çok güçlü itici bir faktördür ve **Cinsel Beynin** oluşmasında, şekillenmesinde ve gelişmesinde aslında en önemli beyin bilgi dağıcığını oluşturur. **İD**, çok kontrolsüzdür ve **EGO**, süper-**EGO** tarafından dizginlenir. **İD**'in yapısındaki dürtüler **Cinsel Beyni** şekillleyen önemli ruhsal enerji faktörleridir.

7-EGO: **EGO**, bilinçli BEN'in çocukluk ve beynin nörolojik gelişimi sırasında oluşturduğu ve dış dünyadaki gerçeklere bilincin yaklaşımını sosyal faktörlerin etkisiyle dengelediği bir ruhsal enerji yumağıdır. Sağlıklı ve çelişkisiz, saplantısız bir **EGO**'nun gelişmesi **Cinsel Beynin** de sağlıklı olması için çok önemlidir. Örneğin, yoğun obsesyonlar ve anksiyeteler geliştirmiş olan bir **EGO**'da bu psikolojik etkiler cinsellik sırasında da ortaya çıkar ve bilinci farkında olmadan etkiler.

8-Süper-EGO: **Süper-EGO**, toplumun ve sosyal yapının **EGO** üzerinde kurduğu ve ona öğrettiği koşullanmalardan oluşur. **Süper-EGO** çocuğun gelişim sürecinde, okulda, eğitimle ve sosyal etkilerle oluşur. **Vajinismus** ve **cinsel istek bozukluğu** gibi cinsel

⁸ Ümit Sayın. **Psikoaktif Bitkiler ve Farklı Bilinç Hallerinin Nörofarmakolojisi**. 2016.

⁹ Freeman Antony & Libet Benjamin. **Volitional Brain: Towards a Neuroscience of Free Will**. N.Y. Imprint Academic, 2000 • Libet Benjamin. **Mind Time: The Temporal Factor of Consciousness**. CA: Harvard Un. Press. 2005.

fonksiyon bozuklukları büyük ölçüde **Süper-EGO**'nun koşullamaları ve öğrettikleri sonucunda gelişir. **Süper-EGO**'yu, bazı ilaçlarla, farklı bilinç haliyle, eğitimle, psikanaliz ve hipnozla etkilemek mümkündür. Hatta bazı insanlarda yeni bir **Süper-EGO** bile geliştirilebilir.

Cinselliğin kirli, kötü ve pis bir şey olduğu pek çok toplumda öğretilen ve bilince yerleştirilen yanlış bir **MİT**'tir; bu **MİT** (efsane), **Süper-EGO**'nun yapısı içinde insanların beynine kazınır. Sürekli cinselliğin kötü bir şey olduğunu öğrenmiş olan bir beyin ve **Süper-EGO**, cinselliği, cinsel yaklaşımları ve cinsel hazzı reddeder. **Süper-EGO**, bu nedenle sürekli **İD** ve içgüdülerle çelişki yaşar ve buna bağlı olarak pek çok nevrotik psikolojik durum ortaya çıkar.

Kadınlarda Orgazm olmanın öğrenilmesi ve geliştirilmesi de aynı şekilde Türk toplumu veya dinin, sosyal tabuların etkili olduğu toplumlarda **Süper-EGO** tarafından baskılanır. Fakat bu faktörler içinde en kolay etkilenen bilen ve değiştirilebilenlerden birisi, yeni öğrenilenler ve eğitimlerle **Süper-EGO**'dur. Bu nedenle cinsel eğitim ve **Cinsel Beynin** eğitimi çok büyük önem taşımaktadır.

9-Öğrenilen veya öğretilen **MİTLER**, yanlış efsaneler:

Bunlar gerek koşullanmaların, gerekse **Süper-EGO**'nun gelişmesinde etkili olan sosyal yanlış inançlardır. İnsanın özgürleşmesi ve cinsel beynini geliştirebilmesi için bu yanlış inançlardan ve **MİT**'lerden kurtulması gerekir. **MİT**'ler aile, toplum, sosyal çevre tarafından öğretilir. Örnek vermek gerekirse, bazı **MİT**'ler şunlardır¹⁰:

¹⁰ Ümit Sayın. **AFROS: Kadın ve Erkek Hakkında 150 Bilimsel Gerçek** (AFROS: 150 Scientific Facts about Man and Women) İstanbul: Tantra Akademi/Onur Publications, 2016. (340 pages) ISBN: 978-605-83241-2-1 .

TABLO 2.2: MİTLER

MİTLER: Bu MİT'lerin Tümü Yanlış ve Hatalı, Bilimsel Olmayan İnançlardır!
MİT: Erkekler Güçlüdürler ve Duygularını İfade Etmemelidirler Miti
MİT: Sayılarla ifade edilen değerlerin üstün olduğu ve cinsellikte en önemli şeyin performans olduğu Miti (Boşalma sayısı, penis büyüklüğü gibi)
MİT: Erkek cinsellikte tüm sorumluluğu almalı ve aktif olmalıdır. Kadın ise pasif olarak onun yapacaklarını beklemelidir.
MİT: Erkekler her zaman seks ister ve erkek her zaman buna hazırdır.
MİT: Erkek cinsel ilişkiye her zaman hazırdır ve dimdik olmak zorundadır.
MİT: Tüm fiziksel yakınlaşmalar sevişme ve cinsel ilişki ile sonuçlanmalıdır.
MİT: Erkek cinsel organın boyu çok önemlidir.
MİT: Cinsellik hakkında konuşmak ve düşünmek ayıptır.
MİT: Bekâret bir kadın için çok önemlidir ve namusun temel göstergesidir miti.
MİT: İlk ilişkide kızlık zarının bozulması sırasında kadının canının çok acıyacağı ve çok kanayacağı miti.
MİT: İlk ilişkide kanama olmazsa, kadının bakire olmadığı miti.
MİT: Mastürbasyon ile kızlık zarı bozulabilir.
MİT: Mastürbasyon cinsel isteği ve gücü azaltır, sağlığa ve psikolojiye zararlıdır!
MİT: Cinsellikten haz almak, orgazm olmak, kötü bir eylemdir ve kadınlarda cinsellikten haz almak, hafif kadınlığın bir göstergesidir.
MİT: Mastürbasyon ve orgazm günahtır miti.
MİT: Erkeklerde cinsel organın boyutu cinsel gücün göstergesidir. Büyük erkek cinsel organı, cinsel ilişki sırasında kadının daha çok uyarılmasını sağlar.
MİT: Erkeklerde cinsellik, ergenlik döneminde en yüksek noktasına ulaşır. Kırklı yaşlardan sonra cinsel ilgi, istek ve cinsel ilişkiden alınan haz giderek azalır.
MİT: Erkeklerde çabuk boşalma ve boşalma sayısı erkekliğin göstergesidir.
MİT: İstenmeyen gebelikleri önlemek yalnız kadının sorumluluğundadır.
MİT: Sevişmede neyin normal neyin normal olmadığına ilişkin kuralları vardır. Bu kurallara uyulmayan davranışlar anormal veya sapıklıktır.
MİT: Cinsel hayaller ve cinsel fanteziler kurmak günah ve ayıptır. Cinsel fanteziler sapıklıktır.
MİT: Sevişmede neyin normal neyin normal olmadığına ilişkin kuralları vardır. Bu kurallara uyulmayan davranışlar anormal veya sapıklıktır.
MİT: Oral seks gibi farklı cinsel davranışlar ve üremeye değil de, haz almaya yönelik davranışlar patolojiktir, sapıklıktır miti.
MİT: Sevişme sırasında fantezi kurmak yanlıştır. İnsanın dikkatini bozar ve çiftleri birbirinden uzaklaştırır! Fantezileri olmak sapıklığın veya eşcinselliğin bir göstergesidir.

MİT: Sevişmeyi başlatan kadın ahlaksız ve fahişe eğilimli, orta malı, kötü kadındır.
MİT: Sevişme her zaman doğal ve kendiliğinden olmalıdır, sevişme hakkında konuşmak ve düşünmek onu bozar.
MİT: Her erkek her kadına nasıl zevk vereceğini zaten doğal olarak bilir ve de bilmelidir!
MİT: Cinsellik kadınların ve erkeklerin beynine konmuştur! Öğrenilmez, öğrenilemez.
MİT: Cinsellik konusunda eğitim, öğrenme ve cinselliği geliştirmeye çalışma günahtır, sapıklıktır!
MİT: Vayblar (vibratörler) günahtır.
MİT: Vaybları kullanmak ahlaksızlık ve sapıklıktır!
MİT: Mastürbasyon sapıklık ve hastalıktır MİTİ.

Yukarıda sıralanan mitler gibi toplum ve sosyal çevre tarafından öğrenilen pek çok yanlış inanç, mit ve efsane vardır. Ama bunların eğitimle ve yeni öğretimle tekrar şekillenmesi ve cinselliği **Cinsel Beyni** yönetmesi engellenebilir, insanlara doğrular öğretilir. Yukarıda sıralanan mitler gibi, daha pek çok mit toplumun etkisiyle gerçekmiş gibi algılanmaktadır. Ama modern tıba ve modern cinsel terapiye göre bunların hemen hepsi-nin yanlış olduğu kanıtlanmıştır. Cinsel terapiye öncelikle bu yanlış inanç-ların ve mitlerin yıkılmasıyla başlanmalıdır, çünkü bu mitler uyanık bilinç halini ve insanın **Cinsel Beynini** çok etkiler.

10-Travmalar, psikolojik travmalar: Cinsel Beynin gelişmesi sırasında en önemli sorunlardan ve ketlerden birisi de, gerek çocukluk sırasında geçirilmiş travmalar, gerekse ilk cinsel deneyimler sırasında geçirilmiş travmalar nedeniyle oluşur. Bu nedenle cinsel terapide bu travmaların psikanaliz, hipnoz veya ilaçlarla ortaya çıkarılması büyük önem taşımaktadır. Travmalarla yüzleşmeden ve onları alt etmeden pek çok kadın ve erkeğin, bazı cinsel saplantıları ve cinsel şartlanmışlıkları üzerlerinden atması çok zordur.

11-Şartlanmalar: Şartlanmalar hem cinsel deneyimler sırasında, hem toplumsal tabuların ve mitlerin öğrenilmesiyle ortaya çıkarlar ve **Cin-sel Beynin** oluşmasında ve gelişmesinde olumsuz etkiye sahip olabilirler.

Örneğin, bekâretin (kızlık zarının) çok kanayacağı, acıyacağı ve namus için çok önemli olduğu şartlanması, kadınların pek çoğunda **vajinismus ve anorgazmi** bozukluklarının gelişmesine neden olmaktadır. Bu şartlanmalar, eğitim ve psikanalizle alt edilebilir.



Şekil 2.3: Yüzyıllardır mastürbasyon (kendi kendini tatmin) konusunda insanlara anlatılan yalanları resmeden bir grup karikatür. İnsanlar yüzyıllar boyunca mastürbasyonun sapıklık, hastalık olduğuna inandırılmışlardır. Mastürbasyon yapanların ruh hastası, şizofren olacağı; boylarının kısa kalacağı; kör olacakları; delirecekleri; ellerinde, genital bölgelerinde sivilceler, tüyler ve bir sürü yaralar çıkacağı anlatılmıştır. Bu yanlış inanç sistemini bizzat doktorlar da anlatmış ve mastürbasyonu engellemek için işkence aletlerinden farksız aletler tasarlamışlardır. Bugünkü modern bilimin bulgularına göre, mastürbasyon kadın için de erkek için de, son derece sağlıklı ve normal bir davranış biçimidir.

12-Bilinçli ve bilinçsiz hafıza: Bilinçli hafıza en kolay etkilenebilen hafızadır; bilinçsiz hafıza ise yukarıda sayılan pek çok unsuru içerebilir. Hipnoz, psikanaliz kullanılarak, farklı bilinç hali yöntemleriyle (meditasyon ve Yoga'dan olduğu gibi), bilinçsiz hafıza yavaş yavaş açığa çıkarılabilir. Bilinçsiz hafızadaki mitlerin, travmaların, olumsuz şartlanmaların bilinçli hafıza düzeyine getirilmesi cinsel terapide çok önemlidir ve bilince bunların hepsi sergilenebilir.

13-Sosyal ve kültürel kalıtım: Sosyal ve kültürel kalıtım, dinin, sosyal şartlanmaların ve ailenin, eğitim sırasında karşılaşılan çevrenin etkisiyle oluşan şartlanmaları içerir. Ayrıca belli bir kültürde yüzyıllardır alışlagelmiş olan ve pek çok ahlaki olduğu var-

sayılan sosyal kuralları vardır. Bunlar kültürel kalıtımla günlük hayatta öğrenilir. Ama libido ve İd öylesine büyük bir itici güce ve ruhsal enerjiye sahiptir ki; yüzyılların birikimine dayanan sosyal kalıtım bile onun etkisini azaltamamaktadır.

Örneğin, Katolik Hristiyan kültüründe sosyal kalıtımla, insanlara yüzyıllardır öğretilmekte olan ilkelerden birisi "*cinselliğin ve seksin, kirli ve pis bir şey olduğu*" hipotezidir. Bu hipotez, Katolik din adamlarının ve papazların yüzyıllardır geliştirmiş olduğu ve patolojik, hasta bir düşünce tarzıdır. Yüzyıllardır insanları etkilemiş olmasına karşın, cinsel hazzı, orgazmı yüzyıllarca baskılamış olmasına karşın, yok edememiştir. *Modern bilime ve tıbbı göre, cinsel haz, mastürbasyon, orgazm, cinsel doyum çok normal, sağlıklı ve doğal olgulardır.* Bazı dinler insanları doğadan ve doğallıktan uzaklaştırmışlar ve bu konuda yüzyıllarca süre etkili olabilmişlerdir. Bunun sonucunda da Sigmund Freud, Havelock Ellis gibi bilim insanlarının ortaya koyduğu üzere pek çok psikolojik bozukluk ortaya çıkmıştır.

14-Genetik birikim ve anne-babadan geçme DNA bilgisi:

Genetik bilginin geçmişi çok eskidir ve yüzbınlerce yıl önceye gitmektedir. Bu genetik bilgi ve DNA Kütüphanesi sayesinde, pek çok davranış kalıbına yöneliyoruz. Bu bilgi insan psikolojisi üzerinde öylesine büyük bir güce sahiptir ki, yukarıda sayılan tabular, mitler, sosyal koşullamaların etkisiyle bile yok edilememiştir. Ayrıca **Cinsel Beynin** gelişmesindeki potansiyel bu DNA bilgisinin içinde taşınmaktadır. Bir kadının veya erkeğin cinsel potansiyeli, cinselliği ne düzeyde yaşayabileceği ve **Cinsel Beyni** ne kadar geliştirebileceği de bu bilginin içinde kayıtlıdır.

15-Vücut yapısı: Bu faktörler hem genetik bilgi tarafından belirlenir, hem de yaşantının içinde geliştirilir. Vücut fizyolojisi ve biyokimyası genetik faktörlerin katı etkisi altındaysa da, daha sonra da beslenme, yaşam tarzı, yaşanan deneyimlerle tekrar oluşabilir.

Örneğin, bir beyin tümörü **Cinsel Beyni** çok olumsuz etkileyebilir. Ya da, kan biyokimyasındaki değişiklikler vücut fizyolojisini ve dolayısıyla cinselliği çok olumsuz etkileyebilir.



Şekil 2.4: Sevişmeyi başlatan, aktif ve erkeğe yönelik atılımlarda bulunan kadınların kötü ve ahlaksız olduğu miti yanlıştır.

Testosteron, Büyüme hormonu (GH-Growth hormone), tiroid hormonları (T3-T4), ACTH, kortizol, oksitosin, prolaktin, LH, FSH, östrojen, progesteron vb. Cinsel Beyni çok önemli düzeyde etkileyen biyokimyasal ve fizyolojik faktörlerdir. Bu nedenle tıp eğitimi almamış psikologların veya bu temel bilgileri bilmeyen kişilerin cinsel terapiyle uğraşmaları veya cinsel terapi konusunda hasta kabul etmeleri yanlıştır.

Cinsel Zihin ve insan cinselliği büyük ölçüde bu fizyolojik ve biyokimyasal, nörokimyasal faktörlere bağlıdır. Bunların eğitimi almamış ve insanı sadece psikolojik enerji yumağı olarak görmekte olan ve tıbbi eğitim almamış kişilerin cinsel terapiyle uğraşmaları çok yanlıştır ve Türkiye’de olduğu gibi katastrofik sonuçlar doğurmaktadır. Ancak özel cinsel terapi eğitimlerinde bu

dersleri alan ve bu konuda eğitim görmüş psikologların cinsel terapiyle uğraşmasına izin verilmelidir.

Ayrıca son zamanlarda pek çok “yaşam koçu” denen bir garip meslek türemiştir. Bu kişilerin çoğu danışanlara cinsel öğütler de vermeye kalkmaktadırlar. **Yaşam Koçları**, bırakın cinselliği ve temel tıp bilgilerini, psikolojinin daha temel bazı bilgilerini ve kavramlarını dahi bilmemektedirler. **Yaşam koçu, Kuantum Yaşam Koçu, Aile Danışmanı** vb. gibi isimlerle bazı sertifikalar veren yabancı kurumlar mevcuttur. Bu sertifikaların eğitimleri çok pahalıdır. Bahsettiğimiz **Kuantum Yaşam Koçluğunun** (kuantum fizikinin danışmanlıkla ne ilgisi varsa!) temel felsefesinde metafizik ve gerçek olmayan öğeler çok fazladır. Bu nedenle CİSEATED olarak ortalıkta cahil ve yetersiz biçimde dolaşan yaşam koçlarına da bir eğitim vermeye karar verdik; bari Sağlık Bakanlığı bu kişilerle ilgili önlem alamıyor ve birkaç haftalık kurslarla her yer **Yaşam Koçu** ile doluyor, onları hiç olmazsa bir ölçüde eğitmek derneğimizin (CİSEATED-ASEHERT www.ciseated.org) görevi haline gelmektedir.

Örneğin, bir cinsel fonksiyon bozukluğunda kan biyokimyasını okumayı bilmeyen, fizyolojik ve biyokimyasal faktörleri, nöro-psiko-farmakolojiyi bilmeyen doktorların, hekimlerin, psikiyatristlerin veya bazı psikologların cinsel terapiyle uğraşmaları son derece yanlıştır.

Her hastasına kendini kötü hissettiğinde şeker ikram eder gibi **anti-depresan SSRI** (serotonin re-uptake inhibitörü) yazan bir pratisyen hekim veya tavsiye eden bir psikolog, **hastaya en büyük kötülüğü yapmaktadır. Çünkü SSRI’lar cinselliği, libidoyu baskılamakta ve orgazm olmayı çok güçleştirmektedir.** Hastanın bilinç halini düzelterceğim derken, bu hekimler veya psikologlar, psikiyatrlar hastanın tüm cinselliğini bloke etmekte; **Cinsel Beyni mahvetmektedirler.**

16-Süreğen vücut fizyolojisi

Vücut fizyolojisi sürekli değişen ve bir akardengeye (homeostasis) dayanan bir yapıdır. Cinsel terapide insan fizyolojisini bilmek önemlidir. Özellikle hormon fizyolojisi, nörofizyoloji gibi cinselliği ve **Cinsel Zihini** etkileyen faktörleri cinsel terapiyle uğraşan psikologlara veya yaşam koçlarına öğretmek gereklidir.

17-Vücut biyokimyası

Vücut biyokimyası, kan kimyası modern tıbbın ele aldığı Vücut-Beyin kavramının anlaşılması için önemlidir. Kan kimyasındaki değişimler, bilinci, hormonları, cinsel davranışı bir süre sonra zincirleme olarak etkileyebilir.

Örneğin **hematokriti** (Hct) düşük anemik insanlarda herhangi bir terapiye başlamadan önce hematokritin normal seviyelere getirilmesi gereklidir. Veya tiroid hormonları düşük olan bir kişide ya da hipotiroidi vakasında, bu tedavi edilmeden hipotiroidiye bağlı libido azlığı ve orgazm bozukluğu tedavi edilemez.

Vücut biyokimyasının ve kan kimyasının sağlıklı olması **Cinsel Beynin** geliştirilmesi için çok önemlidir.

18-Beynin nöronal ağı ve psikofarmakolojik yapısı

Cinsel Beynin nöronal ağı, sinaptik plastisitesi, psikofarmakolojik yapısı cinselliği ve cinsel beyni çok etkileyen bir yapıdır. Bu ağ ve psikofarmakolojik harita her insanda farklı olabilir. Depresyon gibi rahatsızlıklarda da serotonin, dopamin gibi nörotransmitterler azalabilir. Bu nörotransmitter değişiklikleri de Cinsel Beyni çok etkileyebilir.

19-Rüyalı (REM) uyku hali

REM rüyalı uyku hali hem bilinç dışının açığa çıktığı, bilinçaltındaki çelişkilerin sembolizm ile kendin ifade ettiği; hem de beyindeki pek çok nörotransmitter ve protein sentezinin yapıldığı dönemdir. Kronik uyku bozukluklarında, cinsel fonksiyon bozuklukları gelişebilir.

Normalde insanlar günde 4-6 saat arasında REM uykusu sürecinden geçerler; çoğunluğu bunu hatırlamazlar. Sabaha karşı ve uyanmaya yakın görülen rüyalar hatırlanabilir; ya da REM uykusu sırasında kişi uyandırılırsa bu rüyayı hatırlayabilir. Rüyaların ve hem non-REM, hem de REM uykusunun Cinsel Beynin gelişmesindeki rolü sanıldığından fazladır.

Uyku bozukluğu olan kişiler çoğunluğu GABAerjik sistem üzerinden etki eden uyku ilaçlarını kullanmak yerine, daha önce **Melatonin Hormonu** ile fizyolojik uykuya geçmeyi denemelidir. **Melatonin** karanlıkta ve gözler kapalıyken salgılanan ve insanda günlük ritimleri kontrol eden bir hormondur. **Melatonin** bilinen en güçlü anti-kanserojen, anti-Aging ve anti-oksidan molekülle-

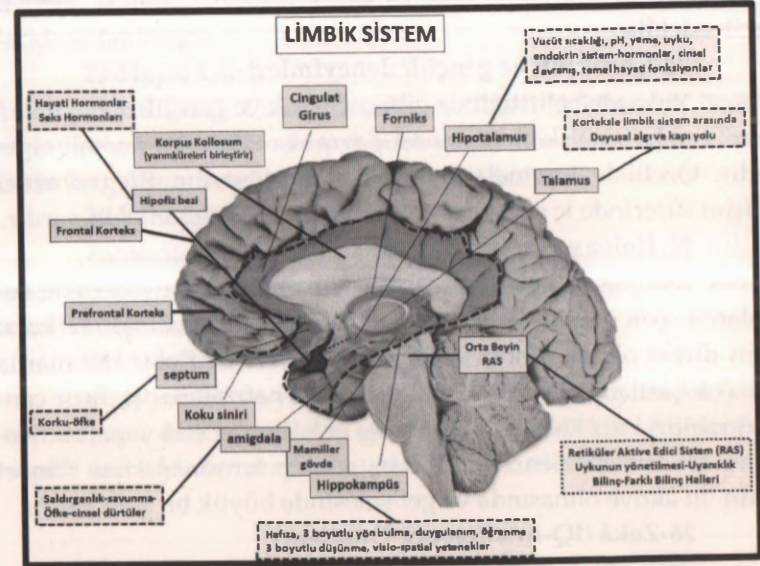
rinden birisidir. **Melatonin** kullanılması hem yaşlanmayı geciktirir, hem de çok dinlenen fizyolojik bir uyku almayı sağlayabilir. **Melatonin** hormonunun gece yatarken alınmasında bir sakınca yoktur. Ayrıca insana çok güçlü, fizyolojik ve derin bir uyku sağlar. Yalnız **Melatonin** ile uykuya dalınca, REM uykularının hatırlanması da zorlaşır.

20-Limbik sistem (beynin içgüdülerden sorumlu bölgesi)

Limbik Sistem, beynin içgüdülerinden sorumlu bölgedir. *Temporal lobların bir kısmını, Koku siniri ve merkezini, hipofizi, Talamusu, hipotalamusu, amigdalayı, hipokampusu ve diğer bazı çekirdekleri yolakları* içerir. Kolektif bilinç dışı, İD, cinsel dürtüler, cinsel tercihler gibi içgüdüsel davranışların bilgisi buradadır ve prefrontal korteks, frontal korteks ve sensoryal-motor kortekste birlikte koordine işlenir.

21-Dış dünyadan gelen uyarılar ve öğrenilenler

Dış dünyadan gelen ve öğrenilenlerin cinsel beyin gelişmesinde önemi büyüktür. Pek çok algı ve yaşanan deneyim, cinsel beyin olumlu veya olumsuz gelişmesinde rol alır.



Şekil 2.5: Limbik Sistemin Yapıları

22-Beynin içinden gelen uyarılar

Beyin sürekli dış dünyadan gelen verileri işlediği gibi, kendi içinden de belirli çağrışımlarla (parfüm ve koku olabilir, bir görüntü olabilir) gelen ve kortekse-bilince ulaşan verileri işler. Örneğin huzursuzluk halleri, nedeni bilinmeyen anksiyeteler, fobiler hep beynin kendi içinden filtreden geçtikten sonra bilince ulaşan veriler sonucu ortaya çıkar.

Cinsel çekicilikte ve cinsel uyarıcılıkta bu verilerin büyük önemi vardır. Parafililerin gelişmesinde de bu veriler ve inputların (girdi-sinyal) büyük önemi vardır.

23-Daha sonra öğrenilen deneyimler, bilgiler ve onlardan kaynaklanan uyarılar

Cinsellik ve cinsel haz nesneleri ve yeni, farklı cinsel haz nesneleri yaratabilmek aslında sonradan hayatın belirli dönemlerinde öğrenilen verilerden kaynağını alır.

Örneğin, 25 yaşında kendi yaşıtlarından hoşlanan ve onlarla birlikte olan bir genç kız yaşadığı deneyimler sonucunda 35-40 yaşlarında, genç ve yakışıklı değil, kendisini cinsel yönden tatmin edebilecek, bilgili bir erkeği zamanla deneme-yanılma yoluyla tercih edebilir.

24-Çocukluk ve gençlik deneyimleri

Yukarda belirttiğimiz gibi çocukluk ve gençlik deneyimleri ve travmaları yetişkinlikte cinsel davranışı etkileyen önemli olgulardır. Özellikle travmaların kalıcı etkileri vardır. Bu travmalar gelişim sürecinde iç çelişkiler yaratabilirler ve kalıcı etkileri vardır.

25-Koku ve feromonlar

Kokuların, koku hafızasının ve parfümlerin –özellikle kadınlarda- çok önemli kalıcı etkileri vardır. Koku hafızası ve koku siniri direkt olarak limbik sistemle bağlantılıdır. Koku kadınlarda pek çok şartlanmaya yol açabilir ve eski hafızaları çok hızlı canlandırabilir; bazı kokular kadınlarda çok uyarıcı etki yaparlar. Koku ve ter bezlerinden salınan karşı cinsin feromonlarının Cinsel Zihin 'in aktive olmasında ve gelişmesinde büyük bir rolü vardır.

26-Zekâ (IQ-Intelligence Quotient)

Zekâ ve zihinsel kapasite, soyut düşünce Cinsel Zihin 'in gelişiminde çok önemli rol oynar. Zekâ hayal gücünün, yeni cinsel

oyunların, yeni cinsel haz nesnelerinin keşfedilmesinde çok önemlidir (ilerde anlatılıyor).

27-Duygusal Zekâ (EQ-Emotional Quotient)

Duygusal Zekâ, 1990'larda tanımlanmış yeni bir kavramdır. Cinsel Beynin gelişmesinde, şekillenmesinde duygusal zekanın ve empatinin rolü, aslında IQ' dan daha da önemlidir. Duygusal Zeka empati, karşısındaki hızlı anlayabilme, vücut dilini hızlıca tanıyabilme, insanların tavır-mimik-davranışlarına bakarak onların bütünü hakkında doğru yargılar çıkarabilme gibi daha pek çok yeteneği içerir¹¹. Duygusal zekâları gelişmiş kişiler karşısındaki insanlara ve toplumla daha iyi ilişkiler kurabilirler. Cinsellikte de daha gelişmiş bir cinsellik yaşayabilirler. Bizim yaptığımız çalışmalarda ESR geliştirmiş kadınların Duygusal Zekâ (EQ) puanlarının da çok yüksek olduğu saptanmıştır.

28-Cinsel Zekâ (SQ-Sexual Quotient)

Cinsel Zekâ, Duygusal Zekâ gibi yeni yeni tanımlanmakta olan bir kavramdır¹². Aslında Cinsel Zekâ, bir ölçüde Cinsel Beynin ne kadar gelişmiş olduğunun matematiksel bir ifadesidir. Cinsel Zekânın bileşenleri arasında çok fazla parametre vardır. Bu konu ileride anlatılmıştır.

29-Hayal Gücü

Hayal gücü, Cinsel Beynin ve Cinsel Zekânın en önemli bileşenlerinden birisidir. Hayal gücü güçlü olan insanlarda Cinsel Zihin 'in gelişme ve güçlenme olasılığı da fazladır.

30-Fanteziler

Fanteziler güçlü bir hayal gücünün vücut bulmuş halidir ve Cinsel Beynin gelişmesinde çok önemlidir. Cinsel Zekâ 'nın en önemli bileşenlerinden birisidir.

31-Araştırmacılık ve yenilikçilik

Araştırmacılık ve yenilik arayışı, farklı yeni şeyleri keşfetme motivasyonu da Cinsel Beyni geliştirici bir özelliktir. Araştırmacılık ve yeni farklı yönler araştırma aslında bir kişilik ve karakter yapı-

¹¹ Ümit Sayın. Duygusal Zekâ: Duygusal Zekâ Nedir ve Nasıl Geliştirilir? 2019-2020 (hazırlanıyor)

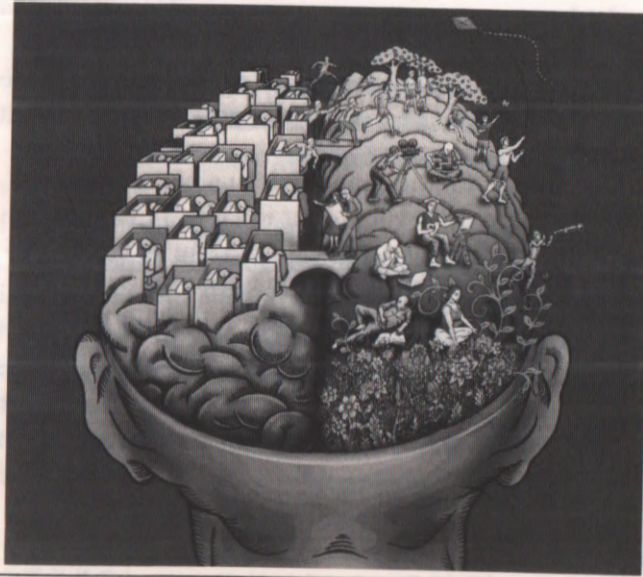
¹² Ümit Sayın. Cinsel Zekâ Nasıl Geliştirilir? 2019-2020 (hazırlanıyor).

sıdır. Bu özellikleri olan kişiler cinsellikte, partnerlerine daha iyi uyum sağlayabilirler.

32-Kişilik yapısı (narsistik kişilik, paranoyak kişilik, borderline kişilik vb.)

Kişilik yapısı ve kişilik bozuklukları da Cinsel Beynin gelişmesini olumlu veya olumsuz etkileyen faktörlerin başında gelir. Patolojik narsistik bir yapı, cinsel davranışı ve partnerle olan uyumu sanılacağına aksine çok olumsuz etkileyebilir. Paranoyak bir kişilik yapısı, aşırı sahip olma ve şüphelilikten dolayı ilişkileri çekilmez hale getirebilir. Saplantılı (Obsesif Kompulsif) bir kişilik yapısı, uzun süreli ilişkilerin gelişmesinde ciddi sorunlar çıkarabilir. Kişilik yapısının Cinsel Beynin gelişmesinde, Cinsel Zekâ'nın oluşmasında büyük önemi olabilir.

Bazı kişilik bozukluklarında bazı parafililer daha sık görülür (anti-sosyal kişilik bozukluğu, borderline gibi), örneğin bu kişiler kendilerine benzer kişilerle daha iyi anlaşabileceği için, kendi Cinsel Beynine yakın bulduğu insanlarla daha uyumlu ilişkiler geliştirebilirler (örneğin, bir mazohistin bir BDSM baskın yapıda birisiyle birlikte olması gibi).



Şekil 2.6: Sağ-Beyin Sol-Beyin Fonksiyonel Karikatürü

33- Sağ beyin-Sol Beyin, beyindeki lateralizasyonlar

İnsan beynin sağ beyin ve sol beyin birbirinden farklı çalışır ve farklı fonksiyonları yerine getirirler (ilerde anlatılmıştır). Bu konuda insanlarda sağ beyin-sol beyin aktivasyon yüzdesini ölçen testler de mevcuttur. SAĞ ELİNİ KULLANANLARDA; Sol beyin, daha ziyade analitik düşünce, matematik düşünce, dil yeteneği, lineer ve temporal düşünce ile ilgili fonksiyonlar üstlenirken; sağ beyin daha sanatsal, yaratıcılıkla ilgili, müzikle ilgili, mistisizmle ve dinle ilgili, hayal gücüyle bağlantılı fonksiyonları yönetir. Cinsel Beynin gelişmesinde her iki yarımkürenin de birbirine yakın düzeyde kullanılması önemlidir. Pek çok insanda sol beyin olayları ve günlük hayatı nitelerken % 60-70 oranında baskındır. Bu da sağ yarım küreye ait pek çok yeteneğin baskılanmasına neden olabilir. Örneğin, duygusal zekâ daha ziyade sağ beyinin bir fonksiyonudur.



Şekil 2.7: Sağ Beyin ve Sol Beynin Lateralizasyonundaki Farklı Beyin Fonksiyonları

CİNSEL MİTLER

Cinsellikte pek çok toplum tarafından kabul edilmekte olan ve o toplumun inanç sistemlerinden, önyargılarından kaynaklanan, daha sonra bilim ve akılcı araştırmalar tarafından doğru olmadığı kanıtlanmış önyargılar, boş inançlar ve tabulara "*Cinsel Mitler*" adı verilmektedir. Pek çok toplumda olduğu gibi Türk toplumunda da cinsellik araştırmalarının ve bilimin yanlış olduklarını kanıtladığı pek çok MİT mevcuttur.

Bahsi geçen cinsel mitlerin temel nedenleri toplumdaki tabular, yanlış inançlar, şartlandırmalar ve köklü yerleşmiş ön yargılardan kaynaklanmaktadır. Bilim çok hızlı ilerlemektedir; bilimdeki ve teknolojiadaki yeniliklere ise sosyal sistemler hemen uyum sağlayamamakta ve direnç göstermektedirler. Bilimin cinsellik hakkında son 50 yılda bulduğu bazı net bulgulara pek çok toplum, inanç sistemi ve sosyal yapı henüz hazır değildir. Sosyal sistemlerdeki inançlar ve kökleşmiş davranış biçimleri, töreler, sosyal şartlanmalar yüzyıllarca geçmişe sahip bir alt yapıdan kökenini almaktadır. Bilimsel ve teknolojik gelişmelerin ise bu alt yapıyı çok hızlıca değiştirip, bilimsel gerçeklere uyarlaması çok zordur.

"*Cinsel Mitler*" nedeniyle insanlarda pek çok kalıplaşmış davranış ve hatalı, tutarsız bilinç dışı bir yaptırım biçimi oluşmaktadır. Cinsel Mitler nedeniyle pek çok cinsel fonksiyon bozukluğu gelişmektedir. Cinsellikteki mitlerden kurtulabilmek için öncelikle, kişinin kendi bilinciyle bunların boşluğuna, anlamsızlığına ve hatalı olduklarına hak vermesi inanması gerekir. Bu nedenle cinsel terapilerde bu mitlerin insanlara çok detaylı olarak anlatılması ve bunların boş inançlardan ve yanlış koşullanmalardan ibaret olduklarının dile getirilmesi gerekmektedir.

Örnek vermek gerekirse, *mastürbasyon* (kendi kendini tatmin) yüzyıllar boyu yapılmaması gereken, hatalı eylemler gibi insanlara tanıtılmış ve inandırılmıştır. Yüzyıllar boyunca Batı toplumlarında, kilisenin de etkisiyle mastürbasyon yasaklanmıştır. Bunun sonucunda kadınlarda "*Histeri*" (Hysteria) isminde bir

psikolojik bozukluk gelişmiştir¹³. *Halbuki son bilimsel bulgulara göre mastürbasyon erkek için de, kadın için de son derece normal ve sağlıklı davranışlardır.*

Mastürbasyon hakkında da pek çok kocakarı masalı anlatılırdı; üstelik de bu doktorlar tarafından söylenirdi. Mastürbasyonun erken bunama, şizofreni, frengi, delirium, körlük, kısırlık, yapacağı; ellerde, cinsel organlarda yaralar oluşacağı, boyun uzamayacağı söylenegelirdi. Bunun için 19. Yüzyılda doktorlar mastürbasyonu engellemek için bekâret kemerleri ve erkeklere özel aletler bile yaptılar. Bu tabuları ilk yıkanlar 19. Yüzyılın sonlarında **Havellock Ellis** ve **Sigmund Freud** olmuştur. Savaşa giden erkeklerin Orta Çağda karılarına veya sevgililerine bekâret kemerleri takmaları da çok yaygındı.

Öyle ki, kilise kadınların haz alabilecekleri cinsel pozisyonları bile yasaklamıştı; örneğin kadının üstte olduğu pozisyonlar veya erkeğin arkadan yaklaştığı pozisyonlar kilise tarafından pek önerilmezdi. Kadının daha az haz alabileceği erkeğin üstte olduğu pozisyona izin verilmişti. Amaç erkeğin zevk alması, hızlı boşalması ve kadını hamile bırakmasıydı. Bu pozisyona bu nedenle "*misyoner pozisyonu*" denmiştir. Engizisyonun hâkim olduğu yerlerde farklı pozisyonu uygulayan kadınların cezalandırıldığı bile görülmüştür. Çok net elimizde olan kaynaklara göre kilise kadının orgazm olmasını yaklaşık olarak 1800 yıl boyunca yasaklamıştır¹⁴. Sadece misyoner pozisyonu değil; oral seks, anal seks, kadınların cinsellikten haz alması ve orgazm olması, uzatılmış cinsellik, hep Katolik kilisesi ve Avrupa kültürü tarafından yasak-

¹³ 19. Yüzyılında sonlarında, Sigmund Freud'un zamanlarında kadınlardaki "*Histeri*" rahatsızlığını anlatan filmi izlemenizde fayda vardır. O dönemler orgazm olamama ve kendi kendini tatmin edememe nedeniyle Avrupa'daki kadınların % 20-30'unda bu psikolojik rahatsızlığın gelişmiş olduğu rapor edilmiştir. Vibratörlerin keşfi ve sosyal tabuların, mitlerin zamanla azalması kadınların mastürbasyon yapmaya başlamasını ve pek çoğunun orgazm olmasını sağlamış ve bu rahatsızlık 1930'lara doğru kaybolmuştur. Bu rahatsızlık henüz bazı tabuları ve sosyal şartlanmaları aşamamış Türkiye'de halen vardır. Vajinismus ve anorgazminin Türkiye'de bu kadar yaygın olmasının nedenlerinden birisi de budur.

¹⁴ Robert Muchembled. *Orgazmın Tarihi*. Çev. İsmail Yerguz, İstanbul: Sel Yayıncılık, 2011 • Reay Tannahill, *Sex in History*, New York: Scarbrough House, 1992. • Eric Trimmer (Ed). *The Visual Dictionary of Sex*, London: Pan Books, 1978. • Roy Escapa, *Bizzare Sex*, London: Grafton Books, 1989.

lanmış eylemlerdi. Hâlbuki aynı yüzyıllarda Ortadoğu kültürlerinin ve Uzakdoğu kültürlerinin konuya yaklaşımları çok daha farklıydı. Yahudilik de benzer yasaklardan aşağı kalmıyordu; Ortodoks Yahudilerde kadının cinsellikten haz alması ve çıplak beden teması kesinlikle yasaklanmıştı, cinsel ilişkiye girerken kadın pubis kısmı açık bir elbise giyer onunla ilişkiye girerdi; bedenlerin dokunması ve haz alması yasaktı.

Bu dönemlerde Doğu ise cinselliği bir esrime yöntemi olarak kullanmanın ve hazları bilemenin, keskinleştirmenin yollarını arıyordu! Cinsellik son derece rahat yaşıyordu ve cinsellik aslında bir çeşit ibadet gibiydi Uzak Doğu kültürlerinde. Tantrik felsefede kadınlara Tanrıça gibi yaklaşılr ve kadın cinsel organlarına kutsal tapınaklar gibi davranılırdı! **Tantra'da** cinsellik kötü ve kirli bir olgu değildi, aksine cinsellik geliştirilmesi gereken Tanrısal bir eylemdi!

Türk toplumunda özellikle kadınlardaki pek çok cinsel fonksiyon bozukluğunun temelinde de aslında bu tip şartlanmalar, dogmalar, toplumsal tabular ve cinsel mitler vardır. Sosyal sistemler her şeyi yaptıkları gibi insanların cinsel davranışlarını da şartlayabilmektedirler. Bu davranış kalıplarının sorgulanması gerekir.

CİNSEL TABULAR

Cinsel tabular aynı cinsel mitler gibi, toplumun veya inanç sistemlerinin yüzyıllardır topluma koyduğu doğru olmayan bazı şartlandırmalardan kaynağını almaktadır. Cinsellik hakkındaki bilimsel çalışmaların hızlanması, insanın cinsel fizyolojisi hakkında pek çok, geçmişteki inançlarla çelişen yeni bulgunun ortaya konması sonucunda bu tabuların bazıları kaybolmaya başlamaktadır.

Fakat bahsi geçen bazı tabuların ve mitlerin toplumlardan kalkması ve insanların günlük davranışlarını etkilemesi uzunca bir vakit alacaktır. Dünya'da bilimin geliştiği, akılcı düşüncenin hâkim olduğu ve bazı inanç sistemlerinin yaptırımlarını yitirdiği ülkelerde tabular ve cinsel mitler yavaş yavaş ortadan kalkmaktadır. Fakat Türkiye gibi ülkelerde halen pek çok tabu kendisini korumakta ve insanların hem hazza yönelik davranışlarında, hem cinsellikle ilgili yönelimlerinde bu tabular etkilerini korumaktadır.

Bu tabular nedeniyle kadınların "**orgazm olamaması**" veya erkeklerde "**erken boşalma**" (prematüre ejakülasyon) gibi cinsel fonksiyon bozuklukları gelişmekte ve insanları mutsuz etmektedir. Gerek dünyadaki diğer toplumlarda, gerekse Türkiye'de yüzyıllardır oluşagelmiş cinsel şartlandırmalar ve tabular nedeniyle cinselliği doğal ve tatminkâr bir biçimde yaşayamamaktadırlar. Türkiye'de son yıllarda tam istatistikleri bilinmemesine rağmen yaklaşık *on kadından birinde vajinismus* sorunu olması, bu tabulardan ve cinsel mitlerden kaynağını almaktadır. Amerika'da kadınlardaki anorgazmi (orgazm olamama) oranı % 8-12 civarındayken; Türkiye'de eğitilmiş kadınlarda bile anorgazmi oranı % 14 civarında; tüm topluma yayıldığında % 20-24 oranındadır¹⁵. Kadınların cinsel tatmini yaşayamadığı bir ülkede de insanların, ilişkilerin, evliliklerin mutsuz ve uyumsuz olma oranı da çok yüksektir. Bunun nedenlerinden birisi de *Türkiye'de yeterli, sağlıklı ve bilimsel bir cinsel eğitimin olmamasıdır*.

Erkekler ise bu konuda hiçbir eğitim almadıkları için kadınlarla ilişkilerinde onlara nasıl haz vereceklerini bilememektedirler; kadınlar da ne isteyeceklerini ve nasıl şeyler talep edeceklerini bilmemektedirler. Özellikle 2000'li yıllardan sonra Türkiye'de cinsel bilgilenme ve eğitim çok gerilemiştir. Buna paralel olarak da cinsel fonksiyon bozuklukları özellikle kadınlarda çok artmıştır. Bu nedenlerle gerek evlilik kurumları, gerekse erkek-kadın ilişkileri cinsel uyumsuzluk ve mutsuzluk nedeniyle bir süre sonra yozlaşmakta ve ilişkiler, aile kurumları bozulmakta; boşanma davaları artmaktadır.

Sağlıklı bir toplum için, sağlıklı, akılcı ve bilimsel bir cinsel eğitim şarttır. İnsanların kişiliklerinin ve karakterlerinin gelişebilmesi için de sağlıklı bir cinsel yaşam gereklidir. Orgazm olamayan kadınlarda pek çok farklı psikosomatik belirti ve psikolojik sorunlar gelişmektedir.

Bu ders kitabının amaçlarından birisi, Üniversitelerde veya diğer eğitim kurumlarında okuyan ve/veya mezun olmuş gençlere temel cinsel bilgileri sağlıklı, akılcı, tabulardan ve cinsel mitlerden

¹⁵ Ümit Sayın. *Cinsellikte Farklı Boyutlar, Yeni Açılımlar: Derin Seks*. Genişletilmiş dördüncü baskı, 880 sayfa. İstanbul: Tantra Akademi/Onur Yayınları, 2016.

arınmış bir biçimde vermek ve onları özgürleştirip, daha mutlu bir yaşantıya açılmalarını sağlamaktır.

Mitlerin, Tabuların ve Yanlış Cinsel İnançların Zararları

Cinsel tabular ve mitler insan psikolojisine yüzyıllardır çok zarar vermiştir ve bu tabular ve mitler, inanç sistemleri veya toplumsal gereksinimler nedeniyle ortaya çıkarıldığı için doğal değildir; yani insanın doğasına aykırıdır. Bu nedenle de insan psikolojisinde, bilinç dışında pek çok çelişki ve uyumsuzluk yaratırlar.

Cinsel mitlerin, tabuların ve yanlış inançların ortaya çıkmasında erkek egemen sistemin büyük rolü vardır. Fakat dünya artık 150-200 yıl önce olduğu gibi bir yaşam tarzına uyum sağlayamaz; bilim ve teknoloji, refah düzeyi çok gelişmiştir. Bilgi düzeyi ve internet üzerinden bilgiye ulaşım hızı da çok arttığı için, artık bu çağdışı ve bilime aykırı tabuların, inanç biçimlerinin, cinsel mitlerin yaşama şansı yoktur ve birkaç on yıl içinde dünyadan silineceklerdir.

İnsanları, özgürlüğün ve cinsel rahatlığın, cinsel tatminin var olduğu bir dünya beklemektedir. Çünkü hiç bir inanç sistemi veya hiçbir katı dogma veya tabu, bilime karşı mücadele edemez. Nitekim Rönesans zamanlarından beri bilimin ve akılcı düşüncenin gelişmesiyle, karanlık Orta Çağdan çıkılmış olmasına rağmen, günümüzde hala Orta Çağ yaşamakta olan bazı ülkeler mevcuttur.

Cinsel tabular ve mitler öncelikle insan psikolojisinde geri dönmesi güç katı kalıplar ve davranış biçimleri oluştururlar; insan yaşantısını yönetirler. Kadınlardaki *anorgazmi*, *vajinismus*, *uyarılma bozukluğu* gibi rahatsızlıkların pek çoğunun temelinde cinsel mitler ve tabular vardır. Aynı biçimde, erkeklerdeki cinsel uyumsuzluk ve cinsel fonksiyon bozukluklarının da temelinde benzer cinsel şartlanmalar mevcuttur.

Türkiye’de son yıllarda artan *vajinismus* rahatsızlığının temelinde, kadınlara öğretilen “ilk ilişkinin çok can yakacağı”, “bekâretin hep saklanması gerektiği”, “cinsel hazzın ayıp ve günah bir şey olduğu”, “kadınların cinsellikten haz almamaları gerektiği”, “cinsel

haz alan ve orgazm olan kadınlara sapık ve fahişe gözüyle bakıldığı”, “cinselliğin pis, günahkâr ve iğrenç bir şey olduğu”, “cinselliğin sadece erkeğin haz aldığı ve kadının bir görev olarak katlandığı bir durum olduğu”, “kendi kendini tatmin veya mastürbasyonun, sapıklık ve ahlaksızlık olduğu, günah sayılacağı”, “fantezi kurmanın sapıklık veya günah olduğu”, “kendine dokunmanın ayıp, ahlaksızlık ve günah olduğu” gibi pek çok şartlandırma, tabu ve cinsel mit vardır. Bu görüşlerin ve düşünme biçimlerinin hemen hemen tümü yanlış ve bilim ve akıl dışıdır. Yüzyıllar boyu sürmekte olan yanlış toplumsal inançların ve tabuların sonucu gelişmişlerdir.

Vajinismus olan veya bu nedenlerle orgazm olamayan kadınların pek çoğunun tüm yaşantısı bu boş inançlar ve tabular nedeniyle kararmakta ve sağlıklı bir yaşantı yaşayamamakta; sağlıklı insan ilişkileri kuramamaktadırlar.

Aşağıda örneğini verdiğimiz cinsel mitler ve tabular sadece bu konuda bahsettiklerimize ait bazı örneklerdir. Aslında, detaylı araştırıldığında burada verilen örneklerin çok daha fazlasının pek çok toplumun yapısına nüfuz etmiş olduğu görülür. Cinsel mitler ve tabular hakkında aslında bu kitap kalınlığında bir kitap yazılabilir. Burada en temel mitleri ele alıyoruz. Sayıları ve nitelikleri çok daha fazla artırılabilir.

Hiç unutulmamalı ki, cinsel tabular ve mitler insan beyininden silinmeden ya da etkileri minimuma indirilmeden ve önce bunlarla ilgili bilgilendirme ve psikoterapi yapılmadan, pek çok cinsel fonksiyonun bozukluğunun tedavi edilmesi çok zordur. Bir takım yanlış inançları nedeniyle cinselliği tüm doğallığıyla yaşayamayan kadın sayısı her geçen gün artmaktadır. Bu nedenle bu cinsel mitlerin gelişmesinin ya önlenmesi; gelişenler için de yeterli bilgilendirmenin ve eğitimin verilmesi şarttır.

CİSEATED 2017-2018 HALKA AÇIK ATÖLYELER (WORKSHOPLAR)

www.cinselegitim.org



www.ciseated.org

tantraakademi@gmail.com

Bir günlük eğitim = BİR KREDİ



Holistik Neo-Tantra & ESR Atölyesi (Workshopı)

3 BASAMAK-3 MODÜL
(sadece kadınlara-toplam 5 gün)
16 KREDİ = TANTRA KOÇ-DANIŞMAN
SERTİFİKASI



Vajinismus & Anorgazmi Atölyesi (Workshopı)

1 GÜN = İKİ KREDİ
(sadece kadınlara-gelecekte 2 gün)



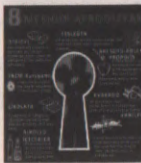
Uyumlu ve Mutlu İlişki Mutlu Evlilik Atölyesi

Erkek-Kadın Karışık
2 BASAMAK-2 MODÜL
Her Modül Bir Gün



ZEUS: Erkeklerde Potens Atölyesi (Workshopı)

Erkek-Kadın Karışık
1 Gün= BİR KREDİ



Afrodizyak ve Sağlıklı Beslenme-Fitoterapi Atölyesi

Erkek-Kadın Karışık
1 Gün= BİR KREDİ



3

CİNSEL ZİHİNDE: BEYNİN NÖRO ANATOMİSİ NÖROFİZYOLOJİSİ PSİKO-FARMAKOLOJİSİ NÖRO-KİMYASI

 www.ciseated.org www.cinselegitim.org

**CİNSEL SAĞLIK EĞİTİM ARAŞTIRMA
VE TEDAVİ DERNEĞİ (CİSEATED-ASEHERT)
WORKSHOPLARI (ATÖLYELERİ) VE EĞİTİMLERİ
2018-2020**



**Holistik Neo-Tantra ve
ESR + Vajinismus-Anorgazmi Atölyesi**

YER: RIHTIM OTEL VEYA CİSEATED MERKEZİ
Rıhtım Caddesi, No:62, Kadıköy Meydanı, Kadıköy

İçinizdeki Tanrıçayı Keşfetmek!

Kadınlarda İç Potansiyellerin Ortaya Çıkarılması
Dışlı Enerjinin Geliştirilmesi
Kendini ve Vücudunu Tanımak
Teorik Tantrik Yöntemler
Bilinç Dışına Açılmak!
Erkekleri Anlamak!
Kadınlığını Sevmek!

Workshop Ücreti: 400 TL
(Kısa süre için % 20 indirimli)

Doç. Dr. Ümit Sayın ile Bilinmeyen Potansiyellerinizi Keşfedin!



İletişim: tantraakademi@gmail.com umitsayin@gmail.com

BEYİN VE CİNSEL BEYİN NASIL ÇALIŞIR?

Aslında “CİNSEL BEYİN” (*Sexual Brain*) ve “CİNSEL ZİHİN” (*Sexual Mind*) kavramları birbirinden farklıdır. Cinsel Zihin daha ziyade beynin cinsellikle ilgili fizyolojik yönünü akla getirir. Cinsel Zihin ise daha ziyade psikolojik ve insan beynindeki yazılımın dinamik bir ürünü olan bir düşünsel ve bilinçsel yapıyı dile getirir. Bu kitapta “Cinsel Zihin” derken, ikisini de birlikte kullanıyoruz (Cinsel Beyin = Sexual Brain + Sexual Mind). Cinsel Beynin, daha soyut, psikolojik yönlerini ele alırken Cinsel Zihin (Sexual Mind), daha biyolojik ve nörofizyolojik yönlerini ele alırken Cinsel Beyin (Sexual Brain) kavramlarını kullanacağız.

Beyin, Merkezi Sinir Sistemi (MSS) ve Periferik Sinir Sisteminin olarak isimlendirilen iki yapıdan oluşur.

Merkezi sinir sistemi düşüncenin, bilincin, bilginin saklanması ve hatırlamanın sağlanması, kişiliğin oluşması, hormonal mekanizmaların kontrol edilmesi, vejetatif fonksiyonların yönetilmesi, sempatik ve parasempatik otonom (istemsiz, otomatik robotik çalışan) faaliyetlerin vb. kontrol edilmesinden sorumludur.

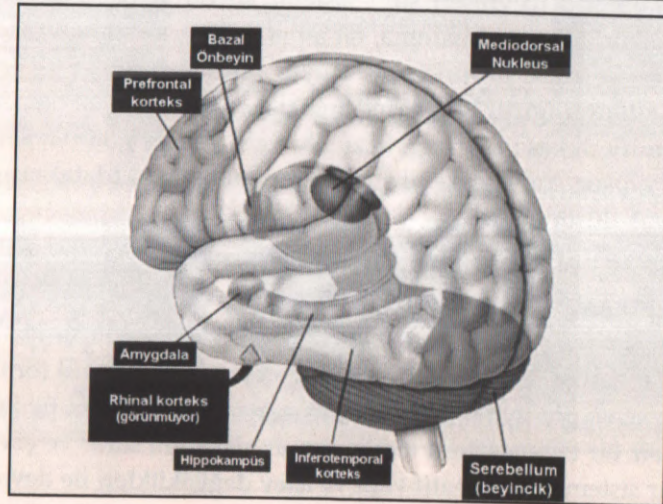
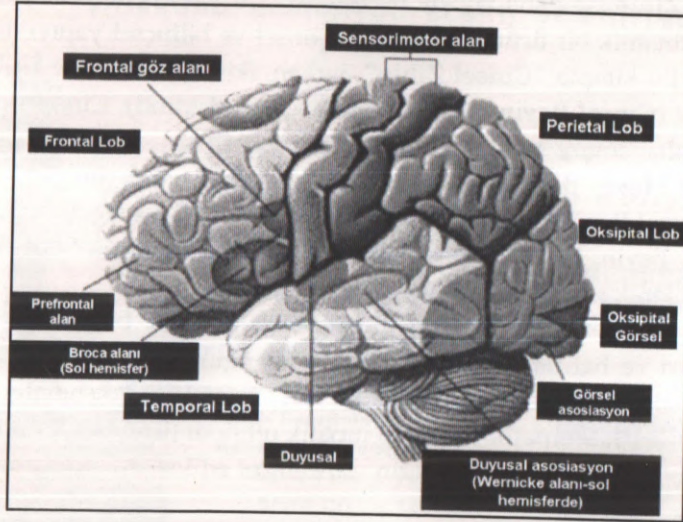
Periferik (çevresel) sinir sistemi vücudun her yanından alınan duyu (görme, dokunma, tat alma, işitme, gövdenin pozisyonun sağlanması, proprioseptif duyu, ağrı, ısı-sıcaklık, titreşim vb.) inputlarını (girdi bilgilerini) merkeze taşıyan ve merkezden çıkan emirleri, kas veya salgı bezi gibi ilgili yerlere götüren sinirlerden oluşur. Yani çevresel sinir sistemini bir veri (data) taşıyıcısı olarak düşünebiliriz.

MERKEZİ SİNİR SİSTEMİ

MERKEZİ SİNİR SİSTEMİ (MSS), yani beyin, beyincik ve omurilik, üç katlı bir zar yapısı ile çevrelenmiş durumdadır. Bu zarlar dıştan içe doğru dura mater (sert zar), araknoid (örümceksi) zar ve pia mater (ince zar) olarak sıralanırlar. Bu üç kılıf, kesintisiz bir biçimde tüm merkezi sinir sistemini sarar ve çevresel sinir sisteminde de hafif yapı ve işlev değişiklikleri ile devamlılık gösterir. Bu zarların arasında beynin kafatası içinde yüzmesini sağlayan ve beyni besleyen ‘beyin omurilik sıvısı’ (BOS) bulunur. BOS beyni darbelere karşı korur ve beslenmesini sağlar; be-

Yin büyük kısmı yağ, lipoprotein ve protein yapısında koskocaman BOS'da yüzen bir yağ kütesidir.

Beynin temelde her iki yarımkürede de olmak üzere 4 lobu vardır: **Frontal lob** (ön lob), **temporal lob** (yan lob), **Parietal lob**, **Oksipital lob** (arka lob). (Şekil 3.1)



Şekil 3.1: Merkezi Sinir Sistemi

Frontal lob soyut düşünceden, kişilik ve karakteri oluşturan etmenlerden, analitik düşünceden (sağlarda sol frontal lob), problem çözme yeteneği gibi hayati yeteneklerden sorumludur.

Sağ ve sol temporal lobun fonksiyonları birbirinden farklıdır. Temporal lob genelde üç boyutlu algıdan, içgüdülerden, duygulardan, müzik yeteneğinden, ses duyusunun, içe-göründen, mistisizm gibi özelliklerden, geometri yeteneğinden, navigasyondan, sezgisel yeteneklerden sorumludur.

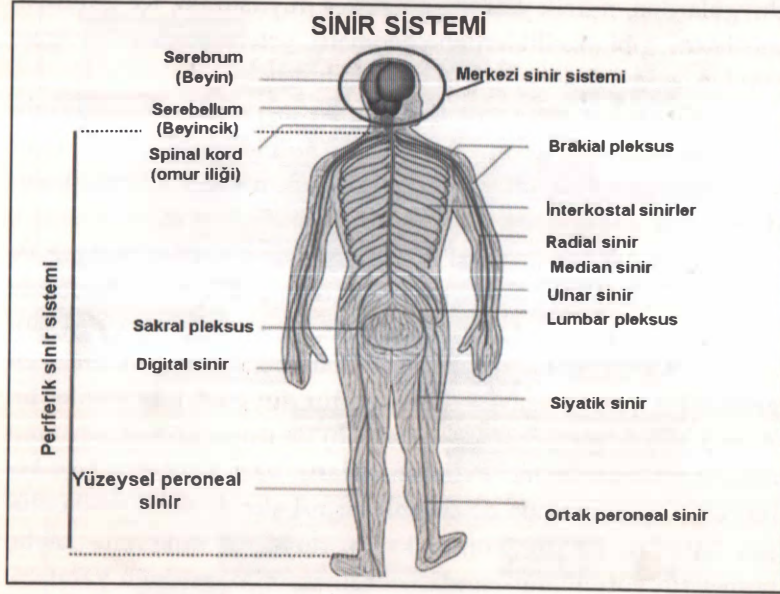
Oksipital lob (arka lob) görme merkezinin olduğu lobdur. Dış dünyaya ait bilgilerin % 80 'nini görüntü olarak alır ve depolar. Oksipital lob 'un büyük kısmı diğer loblarla koordinasyon olarak görsel bilgiyi işler ve depolar.

Parietal lob duyuusal bilgiyi taşıyan, birleştiren ve frontal loba aktaran bir yapıdır; bu enformasyon (bilgi) içinde navigasyon, spatial (3 boyutlu) duyu, dokunma veya proprio-septif reseptörlerden gelen bilgi, somatosensoryel korteksten gelen bilgi, yön ve uzayda duruş-postür duygusu gibi bilgilerdir. Ayrıca görme merkezi (oksipital lob) ile duyu koordinasyonunun oluşturulmasını sağlar. **Parietal lobların** bazı alanları dil ve kelimelerin işlenmesinde de önemli bir rol alır. Parietal lobda oluşan hasarlar, imajinasyonun kaybı, duyu ve dokunma kaybı, nesnelerin yorumlanmasında koordinasyon bozukluğu yaratabilir. **Sol parietal lob** hasarlarında matematik yeteneğini, yazma, semboller ve harfleri, kelimeleri anlama zaafı gelişebilir. Kognitif (bilişsel) bozukluklar oluşabilir. **Parietal loblar** çağrışım, lobların iletişimi, çeşitli konuşma yetenekleri gibi olgulardan sorumludur.

Cinsellik ve cinsel fonksiyonlar dediğimiz zaman aslında beynin pek çok kısmının faaliyetinin kolektif ve vektörel bileşkesi olan unsurları göz önüne gelir. Cinsel fonksiyonların doğmasına, oluşmasına ve devam ettirilmesine en fazla katkıda bulunan beyin bölgeleri şunlardır:

- Sağ ve Sol Frontal Loblar
- Sağ ve Sol Temporal Loblar
- Sağ ve Sol Parietal Loblar
- Görme hafızası olarak sağ ve sol Oksipital Loblar
- 12 Kafa çifti merkezi siniri (özellikle 10. Kafa çifti VAGUS)

- Talamus ve Hipotalamus
- İlgüdülerin fonksiyonlarından sorumlu Limbik Sistem
- Hipokampus
- Amygdala (amygdala)
- Bazı beyin çekirdekleri
- Korpus Kollosum (sağ beyin ve sol beyin arasında bağlantı)



Şekil 3.2 : Periferik Sinir Sistemi

Cinsel fonksiyonların tümü düşünüldüğünde beyin en karmaşık ve karanlık fonksiyonlar bileşkesinden birisinden bahsediyor olabiliriz; *Cinsel Beyinin özellikleri henüz tam olarak ortaya çıkarılmış, anlaşılmış ve tanımlanmış değildir!*

Cinsel Beyin, henüz tam anlamıyla çözülmüş bir yapı değildir. f(MRI) ve PET gibi görüntüleme tekniklerinin çıkmasından sonra cinsellik, fantezi, cinsel hayal gücü, içgüdüler ve orgazm gibi olguların merkezleri daha iyi anlaşılmıştır.

Cinsel Beyin çok karmaşık çalışan bir yapı olduğu gibi, **Cinsel Zihin** de çok anlaşılamamış bazı bilgisayar yazılım (software) özelliklerine sahiptir.

Örneğin, cinsellik, cinsel haz, orgazm öğrenilebilen yetenekler olduğu halde, bunlar bazı kadınlarda yazılımı silinebilen veya devre dışı bırakılabilen yeteneklerdir de aynı zamanda! *Kadınlar cinsel haz almayı da öğrenebilir, almamayı da!*

Erkeklerde ise cinsellik kadınlardan daha az karmaşık ve direkt fonksiyon gösteren bir yapıya sahiptir. **Başka bir örnek de "dünyadaki kadın sayısı kadar farklı kadın orgazmı" olduğu gerçektir!**

En son görüntüleme tekniklerinin bulunmasıyla **Cinsel Beyin** hakkında da yeni bilgiler gündeme gelmiştir. Örneğin, bir kadın koitus yaptığı zaman beyinde aktive olan alanlar, bunu hayal edip kalçalarını koitus benzeri hareket ettirdiğinde de aktive olmaktadır; ya da meme uçlarının uyarılması sırasında aktive olan bölgeler, meme uçlarının dikleştiği ve emildiğini hayal ettiği zaman da aktive olmaktadır. Beyin kendi sanal illüzyonlarını gerçek gibi algılamaktadır¹⁶. Bu ve benzeri insan çalışmalarından yola çıkılarak, 2011 yılında kadınlarda farklı olarak bir de **BEYİN ORGAZMI** olabileceği tanımlanmıştır¹⁷.

BEYİN YAPISI	BU YAPILARIN TEMEL GÖREVLERİ ve FİZYOLOJİSİ	
FRONTAL LOB (ÖN LOB)	• Davranış ve uyum • Soyut düşünce • Dikkat • Yaratıcı düşünce	• Yüz mimikleri • Konuşma • Koku duygusu (temporal lob ile birlikte)
CİNSEL BEYİN	• Hayal gücü • Duygulanımlar (kısmen) • Zekâ • Değerlendirme ve analiz • Karar verme	• Motor yetenekler • Fizyolojik reaksiyonlar • Libido ve cinsel davranış • Plan yapma • Problem çözme

¹⁶ Komisaruk Barry R, Carlos Beyer-Flores, Bevely Whipple. **The Science of Orgasm**, Baltimore: John Hopkins University Press, 2006. • Komisaruk Barry R, N Wise, E Frangos, WC Liu, K Allen, S Brody. **Women's clitoris, vagina, and cervix mapped on the sensory cortex: fMRI evidence**, *Journal of Sexual Medicine*; 8(10):2822-30, 2011.

¹⁷ Sukel Kayt. **Sex on the brain: Orgasms unlock altered consciousness**. New Scientist 2011. 2011. • Komisaruk Barry R, N Wise, E Frangos, WC Liu, K Allen, S Brody. **Women's clitoris, vagina, and cervix mapped on the sensory cortex: fMRI evidence**, *Journal of Sexual Medicine*; 8(10):2822-30, 2011.

	• İnisiyasyonu ele alma • Bazı göz hareketleri • Bilinç ve uyanıklık • Hareketlerin koordinasyonu • Genel gövde hareketleri • Kasların yönetilmesi	• Fanteziler • Fantasy Role Playing • Cinsel Zeka (SQ) • Duygusal Zeka (EQ)
OKSİPİTAL LOB (ARKA LOB) CİNSEL BEYİN	• Görme • Görsel hafıza • Görsel hayal gücü • Cinsel hafıza	• Okuma • Görsel bilgi deposu • Cinsel-görsel veri kodlaması
TEMPORAL LOB (YAN LOB) CİNSEL BEYİN	• Ses duyma • Ses hafızası • Görsel hafıza (bir kısmı) • 3 boyutlu ve visio-spatial algı • Görsel hafıza (hipokampus) • Müzik ve ses yeteneği • Korku, anksiyete (kaygı) • Saldırganlık • Cinsel dürtüler • Cinsel çağrışımlar	• İçgüdüler • Konuşmanın bir kısmı • Duygular, emosyonlar • Bireysellik hissi ve ifadesi • Cinsellik ve libido • Koku ve koku hafızası • Koku çağrışımları • Uzun süreli hafıza • Identity (bireyin kendi olması)
PARİETAL LOB (YAN-ÜST LOB) CİNSEL BEYİN	• Dokunma • Taktil (dokunmakla ilgili) his ve taktil hafıza • Proprioepsiyon (iç organlardan gelen hislerin kontrolü) • Somato-sensuar karmaşık algılar ve bilinç	• Sensoryal (duyusal) bütünleştirme ve algılayıp, anlama • Dil yeteneği ve farklı dillerde konuşma • Kelime hafızası • Bazı görsel fonksiyonlar
Total olarak SOL BEYİN (sağ elini kullananlarda)	• Sol yarımküre sağ yarımküreyi kontrol eder (Sağ elini kullananlarda) • Dilin öğrenilmesi ve konuşma • Soyut düşünce ve yaratıcılık	• Dilin kullanılması • Analitik düşünce • Matematik yeteneği ve lineer-analitik analiz • Kelime ve sayısal yetenekler • IQ
Total olarak SAĞ BEYİN (sağ elini kullananlarda)	• Beynin sağ yani sol yanı kontrol eder (Sağ elini kullananlarda)	• EQ (duygusal zeka) • İletişim ve topluma uyum

kullananlarda)	• nanlarda) • Temporal ve spatial, uzak algısı ve 3 boyutlu düşünce • Duyguların ifadesi	• Non-verbal (kelimelerle olmayan) bilginin analizi • Duygusal ifade ve iletişim
Corpus Callosum	• Beynin sağ ve sol yarımküreleri arasında bağlantı • İki yarı küre arasında çağrışım ve assosiasyon	• İki yarımkürenin haberleşerek total bir kişilik ve karakter oluşturmaları
CEREBELLUM (Beyincik)	• Denge • Motor koordinasyon ve kasların koordine olarak hareketi • Vücut postürünün ve yürümenin, koşmanın vb. sağlanması • Motor koordinasyon hafızası ve öğrenilmiş motor koordinasyon	• Bisiklet kullanma veya başka gibi otomatik öğrenilmiş hareketlerin yapılması • Kardiyak (kalple ilgili), solunum ve vasomotor merkezlerin koordinasyonu ve kontrolü
BEYİN SAPI	• Kafa çiftleri ve diğer periferik sinirler aracılığı ile vücutta ve yüze duyuşal input ve output (input: Girdi-sinyal; output: Çıktı-sinyal) • Otomatik hayati fonksiyonlar • Uyanıklık (Raphe nukleusları ve noradrenerjik nöronlar, Locus <i>ceruleus</i>) • Bilinç • Uyku/Uyanıklık dengesi, otomatik olarak uykunun ve rüyalı uykunun ayarlanması (REM)	• Kalp atımı ve kalp fonksiyonlarının, tansiyonun kontrolü • Solunumun kontrolü • Vasomotor kontrol • Yutma, yutkunma, yemek yeme • Terleme, kan basıncı, öksürme, kusma gibi otomatik olarak vücudu koruyan refleksler • Non-REM ve REM uykusunun yönetilmesi • Uyanıklık ve bilincin koordinasyonu • Denge ve koordinasyon hissi
HİPOTALAMUS CİNSEL BEYİN	• Mood, Ruh hali, duygudurum • Cinsel olgunlaşma • Cinsel fonksiyonlar • Ritmik fizyolojik fonksiyonlar • Cinsel tepki ve orgazm • Stres reaksiyonu (HPA ekseninde)	• Vücut sıcaklığının yönetilmesi • Otomatik olarak kan kimyasının (Ph, sodyum/potasyum dengesi vb.) • Hormonal faaliyetler ve hormonların yönetilmesi

	ni) Hipotalamus-Hipofiz-Adrenal korteks zinciri; stres hormonu CRF'nin salınması	• Cinsellik hormonları
TALAMUS CİNSEL BEYİN	- Hipotalamus ve korteksle kapı ve projeksiyon alanı - Aşırı nöronal aktivasyonun frenlenmesi (epilepsi) Uyku Bilinç ve uyanıklık-uyku ayarlanması	Hormonal faaliyetlerin hipotalamus ile birlikte yönetilmesi - Hayati fonksiyonların yönetilmesi - Otonom sinir sisteminin hipotalamus ile birlikte yönetilmesi
SPİNAL KORD (Medulla Spinalis-Omurilik) CİNSEL BEYİN ORGAZM MERKEZLERİ	- Periferik ve kas, organ sinirlerinden gelen inputların (girdi-sinyal) MSS'ye ve beyne iletilmesi Organlardan ve efektör organlardan gelen inputların beyne iletilmesi - Beyinden gelen komutların kaslara iletilmesi ve motor kontrol	Beyinden gelen sempatik ve parasempatik mesajların hayati organlara iletilmesi Refleks fonksiyonları - Hayati fonksiyonların beyin-organlar-kaslar arasında koordinasyonla sağlanması Orgazm Merkezleri
HİPOFİZ CİNSEL BEYİN	-En temel hayati hormonların salınması. -Büyüme -Tüm cinsel fonksiyonlar -Kan basıncı -Hamile kalma, doğum -Seks organlarının olgunlaşması ve seks hormonları -Cinsel fonksiyonlar -Tiroid fonksiyonlarına bağlı vücuttaki binlerce reaksiyon ve işlev -Su dengesi, kanın ozmotik basıncının ayarlanması -Böbrekler aracılığı ile kan kimyasının düzenlenmesi -Ağrı ve ağrının baskılanması -Uyku ve uykunun düzenlenmesi -Vücut sıcaklığının ayarlanması -Enerji ve metabolizması ve enerji yakılmasının, enerji sisteminin yönetimi-	Hayati Hormonların Salgılanması: Ön Hipofiz: -Büyüme hormonu (GH) -Tiroid Stimulan hormon (TSH) -ACHT (Adrenkortikotropik hormon) -Prolaktin -Luteinleştirici hormon (LH) -Folikül stimulan hormon (FSH) Arka Hipofiz: -Anti diüretik hormon (ADH) -OKSİTOSİN -ORGAZM

	-Salgılanan hormonlara bağlı binlerce hayati fonksiyon	
LİMBİK SİSTEM CİNSEL BEYİN	İçgüdüler Motivasyonlar Emosyon ve duygulanım - Öğrenme - Hafıza Cinsel haz ve orgazm Üreme fonksiyonları - Eş seçimi EQ (duygusal zeka) Kokunun ve feromonların algılanması ve hatırlanması Koku hafızası	- Prefrontal korteksle direk ilişki Kişilik ve mizacın bazı özellikleri Saldırganlık ve iritabilite - Anksiyete (Kaygı), depresyon Cinsel uyum ve cinsel mutluluk BİLİNÇALTI Kolektif Bilinç Dışı
HİPOKAMPÜS CİNSEL BEYİN	3 boyuta uyum ve 3 boyutlu hafıza - Hafıza - Öğrenme Duygulanım - Uzay-zaman algısı - Hayal gücü ve yaratıcılık - Kişilik ve mizacın bazı özellikleri Cinsellik ve cinsel haz	- Teta ritmi, Uyku EEG ritmi - Epilepsiye (saraya) yatkınlık - LTP ve kısa süreli hafıza Stres ve anksiyete - Psikoz ve şizofreni - Depresyon İçgüdüler Emosyon ve duygulanım Koku hafızası (parahipokampal-piriform korteksle birlikte)
AMİGDALA (Amygdala) CİNSEL BEYİN	Saldırganlık İçgüdüler/motivasyonlar - Hafıza Bilinçdışı/bilinçaltı Kolektif bilinç dışı Cinsel saldırganlık ve cinsel haz EQ (duygusal zeka) Kişilik-karakter-mizacın bazı özellikleri Emosyonel öğrenme - Genel öğrenme - Kısa süreli hafıza - İnsanın tutucu veya liberal, açık fikirli olması Cinsel serbestlik Cinsel fanteziler BDSM eğilimleri amygdala	- Uzun dönemli ve uzun süreli hafıza - Hafızanın modülasyonu - Anksiyete/kaygı - Korku Cinsel haz ve orgazm Cinsel oryantasyon Sosyal interaksyon - Alkolizm - Post travmatik stres bozukluğu - Bipolar bozukluk (amigodalar fonksiyon bozulur) - Politik düşünce ve oryantasyon (liberal düşünceli kişilerde amygdala, ant. cingulate korteks gri cevher hacmi artar; konservatiflerde

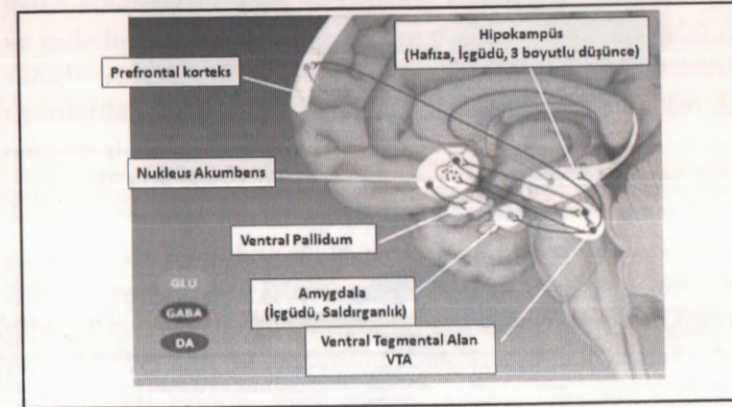
	kökenli olabilir	sağ amygdala hacmi artar)
PİNEAL BEZ	- Melatonin salgılanması - DMT (uykulardaki ve psikoz-daki halüsinasyonları sağlayan içsel-endojen halüsinojen) - Pinolin ve beta karbolinlerin salınması Farklı Bilinç Halleri (FBH)	- Uyku Sirkadien ve sirkanel-ritimlerin salgılanması-nuel (günlük veya yıllık fizyolojik ritimler) Bilinç ve uyanıklık - Mistik deneyimler
EKSTRA PİRAMİDAL SİSTEM VE ÇEKİRDEKLER Basal Ganglia Globus Pallidus Putamen Nukleus Caudatus Substantia Nigra Subtalamik çekirdekler	- Motor koordinasyon - İstemsiz öğrenilmiş involanter hareketler - Hareketlerin koordinasyonu - Kas sisteminin koordinasyonu - Kas tonusu ve kas gevşemesi	- Uyku - Uyku sırasında kas gevşemesi - Dinlenme kas aktivitesinin ve enerji metabolizmasının yenilenmesi
Retiküler formasyon (beyin sapında-RAS)	- Uyku ve REM - Uyku ritimleri - Uyanıklık - Hipotalamus ile birlikte uykunun fizyolojik işlevleri	- Noradrenerjik ve serotoni-nerjik nöronların kortekse projeksiyonu - Bilinç - Farklı Bilinç Halleri (FBH)

Tablo 3.1 : CİNSEL BEYNİN FONKSİYONEL ANATOMİSİ

Beyni besleyen kan damarları beyin dokusuna girerken bir çeşit yapı değişikliğine uğrayarak, bazı maddelerin moleküler büyüklüklerine ve yüklerine göre kontrollü olarak geçebilmelerini sağlayan '*kan beyin bariyerini*' oluşturur. Bu yapının içinde bir bağ dokusu niteliğinde olan **glia hücreleri** de etkili olurlar. Yani her madde kılcal damarlardan beyne geçemez.

MSS, düşüncenin oluştuğu, hayati bazı kararların verildiği, periferik sinir sisteminden gelen verilerin yorumlandığı, bilincin oluşturulduğu, algıların süzgecinin yapıldığı bir yapıdır. Burada motor rolü frontal ve prefrontal korteksler oynarlar. Cinsel imajlar ve cinsel fanteziler temelde frontal kortekste tasarlanır. *Frontal korteks cinsel beynin en önemli elemanlarından birisidir.*

Prefrontal korteks ise haz ve bağımlılık, ödül-haz mekanizmalarının geliştirildiği bölgedir ve limbik sistemle birlikte haz mekanizmalarının gelişmesinde rol alır (Şekil 3.3)



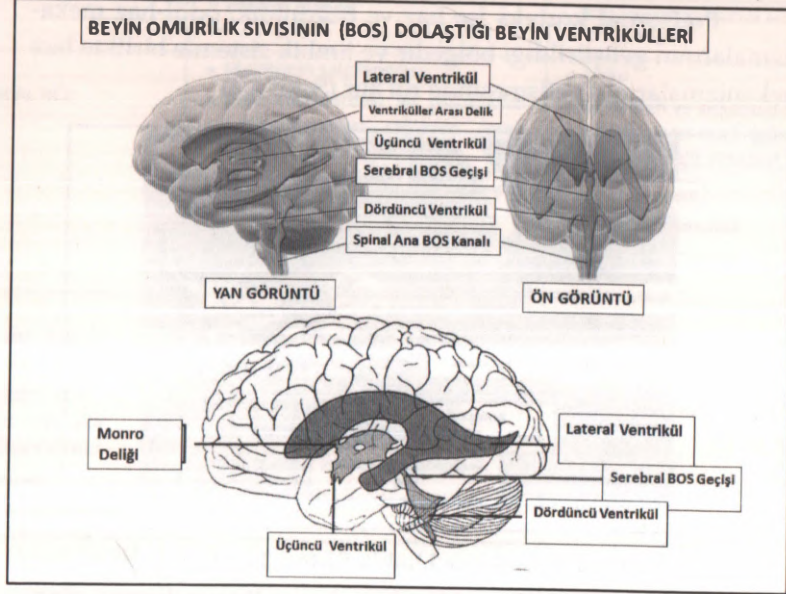
Şekil 3.3: Prefrontal Korteks ile Limbik Sistem Yapılarının İlişkisi

Beyin sağ ve sol yarıküreden oluşur. Bunun hemen altında dengenin kontrolünün sağlandığı beyincik bulunur. Daha altta ise beyin sapı ve omurilik vardır.

OMURİLİK refleks adı verilen otomatik hareketlerin yapılmasını sağlayan arklarla dolu bir yapıdır. Beyine gelen (afferent) veya beyinde çevreye giden (efferent) sinirlerin örgüsüyle doludur. BOS omuriliğin çevresinde dolaşır. Ayrıca aynı BOS, beyinde dolaşırken ventrikül (karıncık) adı verilen boşluklarda toplanır; BOS ventrikül tabanındaki özelleşmiş hücreler tarafından üretilir (chroid plexus). (Şekil 3.4)

Reflekslere örnek vermek gerekirse elimizi sıcak bir sobaya değdirdiğimizde istemsiz olarak, otomatik çekeriz. Reflekslerde omurilik ile beyin arasında örülmüş binlerce sinir ağı ve arki şuursuz bir biçimde refleksin oluşmasına yardımcı olur.

Cinsel hazların, uyarılmanın gelişmesi de pek çok refleks arkının tamamlanmasıyla oluşur. Aslında ORGAZM fenomeni de bir çeşit reflekstir. Ama orgazmda üst kortikal fonksiyonların kontrolü de devreye girer; yani orgazm sıradan bir omurilik refleksisi değildir. Orgazm aynı anda beynin pek çok yerindeki merkezlerin de devreye girdiği multi-fonksiyonel bir refleks ağıyla ve spontan (kendi kendine) cereyan eder.



Şekil 3.4 : BOS Akışını Beyinde Sağlayan Ventriküller

Kadınlarda (ve erkeklerde) orgazmın merkezi kuyruk sokumundaki **sakrumda ve sakral pleksusta'dır**; ama orgazm olma refleksini başlatan zihinsel uyarılar ve frontal kortektir. Korteks sadece beyne, "orgazm ol komutunu" verir; bu sırada *hipofizden* salgılanan **oksitosin** de bu refleksini başlatan nörotransmitter ve hormondur.

Erkeklerde de ereksiyon ve ejakülasyon merkezi kuyruk sokumunda, sakrumda ve **sakral pleksusta'dır**. Erkeklerde korteksten gelen ejakülasyon emri sonucunda, **sakral pleksus pudental sinir** aracılığı ile iki aşamalı orgazm refleksini başlatır. Bu aşamalardan birinci evre geri döndürülebilir; ikinci evrede ise prostat ve sperm torbacığı (seminal vesikül) kasılmaları ve üretra kasılmaları başladığı için orgazm durdurulamaz. *Kadınlarda orgazm refleksi her zaman zirveye ulaşmadan durdurulabilir.* Kadın ve erkeklerde orgazmın mekanizması birbirinden çok farklıdır.

Orgazm öğrenilebilen ve yönü değiştirilebilen bir fenomendir ve yüksek kortikal fonksiyonlarla çok iç içedir. Kadınlar-

da hiç umulmayan uyarılar bile, -eğer şartlanma gelişmişse- orgazmı başlatabilir. Bir düşünce, bir obje, kadınlarda orgazmı tetikleyebilir. *Kadınlarda orgazm daha ziyade beyinde yaşanan bir psiko-dinamik olgudur.* Bu nedenle kadınların psikolojik yapısı ve psikolojik öğeler cinsel hazzı ve orgazmı çok etkileyebilir. Bu süreçlerin hepsi frontal kortekste gelişen ve limbik sistemdeki uyarılardan, bilinç dışından, kolektif bilinç dışından gelen nöronal mesajlarla gerçekleşir.

BEYİN SAPI omurilikle beyni birbirine bağlayan bir yapıdır. Beyin sapı hayati fonksiyonlarımızı kontrol eden bir bölgedir. *Uyku, uyanklık, kalp fonksiyonları, kardiovasküler faaliyetler, kan basıncı, kanın pompalanması, tansiyon, nefes alma* gibi pek çok hayati faaliyeti kontrol eder. **Beyin sapının** üzerinde ara beyin yer alır. Bu yapı beyin yarıkürelerinin iç kısmına doğru ilerleyen bir yapıdır. Bu bölgeler, *hafıza, öğrenme, hatırlama, susuzluğun ve su alımının kontrolü, hormonların yönetilmesi, duygulanımlar, iç stimulanlara (inputlara) göre vücudun iç yapısının değerlendirilmesi ve hormonal sistematığının sağlanması* gibi fonksiyonlara sahiptir.

KORTEKSİN (beyin kabuğu) altında var olan subkortikal (beyin kabuğu altı) bazı yapılar **LİMBİK SİSTEM** denen yapıyı oluştururlar. Bu yapının içinde **hipokampus, amygdala, mamiller gövde, septum, cingulate korteks** gibi oluşumlar bulunur.

Son yıllarda elde edilen beyin görüntüleme çalışmalarına göre sinir yollarının kesilmesi bile kadınlarda orgazmın yok olmasına neden OLMAZ¹⁸! Orgazm refleksi merkezi olan sakral

¹⁸ Komisaruk Barry R, Beverly Whipple. The suppression of pain by genital stimulation in females. *Annual Review of Sex Research*; 6: 151-186, 1995. • Komisaruk Barry R, Beverly Whipple, A Crawford S Grimes, WC Liu, A Kalnin, K Mosier. Brain activation during vaginocervical self stimulation and orgasm in women with complete spinal cord injury: fMRI evidence of mediation by vagus nerves. *Brain Research*; 1024:77-88, 2004. • Komisaruk Barry R, Beverly Whipple. Functional MRI of the brain during orgasm in women. *Annual Reviews of Sex Research*; 16: 62-86, 2005. • Komisaruk Barry R, Beverly Whipple. Love as a sensory stimulation: Physiological Consequences of its deprivation and expression. *Psychoneuroendocrinology*; 8:927-944, 1998. • Komisaruk Barry R, G Sansone. Neural pathways mediating vaginal function: The vagus nerves and spinal cord oxytocin. *Scandinavian Journal of Psychiatry*; 44:241-250, 2003. • Komisaruk Barry R, N

Şekil 3.5: Hemiplejik (felçli) kadınlarda serviks (Rahim boynu) stimülasyonu ve ona bağlı gelişen orgazm sırasında beyinde fMRI’da aktif olan bölgeler. Referans: Komisaruk et al. Brain activation during vaginocervical self stimulation and orgasm in women with complete spinal cord injury: fMRI evidence of mediation by vagus nerves. *Brain Research*; 1024:77-88, 2004.

fMRI çalışmalarında rahim boynunu inerve eden Vagus sinirinin bir elektrikle veya vibratörle uyarıldığı zaman beyin MRI'larında, **Vagus çekirdeği** merkezli orgazm olayına rastlanmaktadır. Vagus siniri rahimi ve serviksi inerve ettiği için, serviks uyarılması bu kadınlarda **oksitosin salgılanması** ve zihnin etkisi ile orgazmı tetikleyebilir (Şekil 3.5).

LİMBİK SİSTEM temelde içgüdülerin ve duygulanımların kontrol edilmesinden sorumludur. Bilinçaltı bilgilerinin ve kolektif bilinç dışının bilgilerinin yer aldığı ve direkt olarak prefrontal korteksle ilişkiler kurduğu yer **limbik sistem**dir.

Saldırganlık, kızgınlık, heyecanlanma, uyarılma gibi duygusal davranışlar **amygdala** 'nın kontrolü altındadır. Üç boyutlu oryantasyon, yüz hafızası, öğrenme ve hatırlama gibi fonksiyonları **hipokampus** yönetir. **Limbik sistem** ile neokorteks (yeni beyin kabuğu) arasında binlerce farklı özelleşmiş devre ve bilgi girdisi çıktısı (input-output) vardır. **Limbik sistem** sürekli beyin kabuğu (korteks) ile irtibat halindedir. *Kolektif bilinçdışı ve bilinçdışının* bilgisinin bir kısmı limbik sistemde yapılanmıştır. **Cinsel Zekâ 'nın** çok önemli bir bileşeni olan **Duygusal Zekâ 'nın** (EQ) gelişmesinde sağ temporal lob, **limbik sistem** ile frontal korteks etkili yapılardır ve bu konuda birçok iletişim ve koordinasyon içindedirler. Empati de sağ beynin önemli bir fonksiyonudur ve empatinin geliştirilmesi de hipokampus'un rolü çok büyüktür (yüz mimiklerinin ve yüz hafızasının tanınması ve hatırlanması, parietal korteks ile hipokampus koordine çalışması).

BEYİN KABUĞU (korteks), beynin en üstünde var olan kıvrımlı olan yapıdır. Üst beyin fonksiyonlarından beyin kabuğu sorumludur. Duyuların işlenmesi de beyin kabuğunda yapılır. Örneğin yan loblardaki (temporal lob) beyin kabuğunda duyma merkezleri, arka loblardaki (oksipital lob) beyin kabuğunda görme merkezleri mevcuttur. Hareketten sorumlu olan motor alanların kontrolü de *prefrontal kortekte* bulunan motor kontrol alanları tarafından yapılır.

Sol yarım kürede (sağaklarda) bulunan iki önemli alan da bu fonksiyonları bulanların isimleriyle anılmaktadır. Konuşmanın planlanmasını, lineer kelime dizgesinin oluşturulmasını sağlayan alan, ön beyin lobundaki **BROCA** alanıdır. Konuşmanın

anlaşılması, kelimelerin birleştirilmesinden ise temporal lobun arkasındaki **WERNICKE** alanı sorumludur. Bu bölgelerdeki lezyonlar veya hücre kaybı, konuşmanın belirli ölçüde aksamaya uğramasına neden olur. Broca alanının lezyonlarında veya hasar görmesinde, cümlelerin anlamlarının kavranmasında başarısızlık görülür²⁰.

BROCA AFAZİSİNDE hastalar söyleneni anlarlar, ama içlerinden gelini dışarıya çıkaramazlar ve akıcı konuşamazlar. **Wernicke alanının** lezyonlarında ortaya çıkan **WERNICKE AFAZİSİNDE** ise anlamı olmayan uzun cümlelerle konuşurlar, cümleye gereksiz kelimeler eklerler, hatta yeni kelimeler uydururlar (*neologism*), okuduklarını anlayamazlar. Hem kendilerinin söylediklerini, hem başkalarının söylediklerini anlayamazlar, yaptıkları hataların ayırında değillerdir.

Hem **Broca alanı**, hem de **Wernicke alanı** sağ elini kullananlarda sol yarım kürede olduğu için, konuşma merkezinin sağ yarım küreye kayması durumlarında **Wernicke alanının** haraplanması konuşmayı klasik **Wernicke afazisinde** olduğu kadar etkilemeyebilir²¹. İyi tanımlanmış bu alanlarda oluşan lezyonların meydana getirdiği konuşma bozuklukları bilincin yapısını anlamak açısından da önemlidir. Bilincin oluşumunda görsel imajların yanı sıra konuşmanın, gramerin ve cümle kurma yeteneğinin de yer aldığı bilinmektedir. **Broca ve Wernicke afazilerinin** var olması konuşmanın holografik bir mekanizma ile gerçekleştiği konusundaki iddialara karşıt örnekler oluşturmaktadır; çünkü bu bölgelerdeki hücre kaybı ve lezyonlarda, beynin konuşma ile ilgili bazı fonksiyonları yitirilmektedir. **Holografik** bir sistem olsaydı, bu fonksiyon kaybı olmayacaktı. Tabii bu durum beyindeki bazı fonksiyonların **holografik** bir sistem matematiği ve fiziği ile gelişmediği anlamına da gelmez!

KORTEKSTEKİ pek çok bölge ise asosiatif (bağlantı ve çağrışım) alanıdır (associative areas: birleştirme, birbiriyle ilişki kurma alanları). Bu bölgeler birbirinden ayrı duyuların ve input-

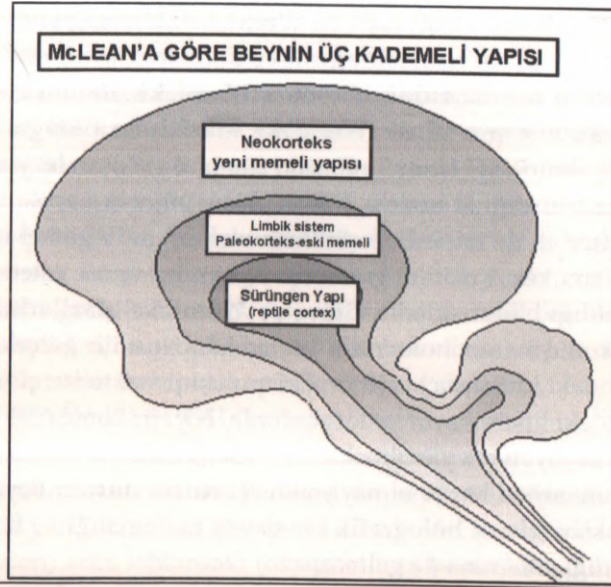
²⁰ David Caplan, "Why is Broca's Area Involved in Syntax?". Cortex 42: 469-471, 2006.

²¹ Y. Harpaz, Y. Levkovitz, M. Lavidor, "Lexical ambiguity resolution in Wernicke's area and its right homologue". Cortex 45 (9): 1097-103, 2009.

ların birleştirilmesi ve tek bir bilinç hali olarak algılanmasını sağlarlar, çalışma mekanizmaları henüz bilinmemektedir.

KORTEKSTE bulunan bazı yapılar, beş duyunun bilinçli veya bilinçsiz şekillendirilmesinin yanında, *düşünme, lineer düşünme, analitik düşünme, problem çözme, hesap ve plan yapma, eski bilgilerin çağırılıp uygun şekilde kullanılması, ince el becerileri, soyut düşünce, mantık, matematik, sanat* gibi yeteneklerden sorumludur.

Bilim, inanç, estetik, dinsel faaliyet, sanat ve insanı insan yapan tüm özellikler kortekste işlenir. **Korteks, kendi kendisini programlayan bir bilgisayar gibidir.** Tabii bu programlamada limbik sistemden gelen inputların (girdi-bilgilerin) de büyük etkisi vardır.



Şekil 3.6: Mc Lean'a göre beynin evrimsel yapısı

Paul McLean'a göre korteks (beyin kabuğu) sürüngen korteks (reptile cortex), paleokorteks (paleocortex) ve neokorteks

olmak üzere üç yapıdan oluşmaktadır²². Teoriye göre limbik sistem yaklaşık 200-300 milyon yıl önce oluşmuştur ve en temel algısı başlangıçta *kokudur*. Benzer yapılar sürüngenlerde ve kuşlarda da bulunmuştur. Önemli yapılardan birisi olan **hipokampus** üç boyutlu dünyanın algılanıp hatırlanmasından ve hafızadan sorumludur. **Amygdala** ise duygulanımdan, içgüdülerin diğer faaliyetlerinden ve saldırganlıktan sorumludur. **Daha sonra evrim sürecinde gelişen eski memeli yapısı yaklaşık 50 milyon yıl önce ortaya çıkmıştır.** Yani insan (*Homo sapiens*) çok uzun süren bir evrim sürecinin ürünüdür; bu bilgi dünya dışından da gelmiş olabilir! **Bilimin, Evrim Teorisinin ve Evrimsel Nörobilimin son bulguları BAZI kutsal kitaplarda yazan kurgularla ve hipotezlerle çelişmektedir.** En son gelişmiş olan da neokorteks (yeni korteks) dir. Direkt olarak limbik sisteme birkaç saniye etki edebilmesi açısından feromonların (pheromones) ve koku moleküllerinin önemi büyüktür. Cinsel çekim veya uyarılda da feromonlar ve koku, parfümler rol alırlar.

KOKU VE FEROMONLAR

FEROMONLAR ilk kez 1959 yılında keşfedildi. Deri altından ve ter bezlerinden salınan feromonlar farklı türlerin erkeklerinde ve dişilerinde çok farklı yapılara sahiptir²³. Hayvanlarda üreme ve eşin tanınması eş seçiminde feromonlar çok önemli bir fonksiyona sahiptirler.

Sinyal Feromonlar, sosyal mesajlar sosyal sinyaller içerir. Hayvanlar arasındaki hiyerarşi, besin bulunan yerlerin işaretlenmesi vb. gibi.

Salgılayıcı feromonlar, hayvan çiftleşmesinde önemli bir yere sahiptir. Örneğin **androstemon** isimli feromon bazı hayvanlarda lordoz ve çiftleşme hareketlerinin yapılmasına neden olabi-

²² M. Deric Bownds, **Biology of Mind**, Maryland: Fitzgerald Science Press, 1999. S:46-47; Pierre Gloor, **The Temporal Lobe and Limbic System**, Oxford: Oxford University Press, 1997.

²³ Verhaeghe J, Gheysen R, Enzlin P. **Pheromones and their effect on women's mood and Sexuality**. FVV in Obstetrics and Gynecology. 5 (3): 189-195, 2013.

lir²⁴. **Androstenon** bu nedenle domuzlarda yapay çiftleşmenin ve döllemenin başlatılması için kullanılır.

Modülatör feromonlar, nörofizyolojik ve psikolojik mekanizmaları etkiler.

Primer feromonlar ise hayvanlarda nöro endokrin bazı süreçleri ve siklusları etkiler ve yönetir. Bu feromonların büyük kısmı ter bezleri ve deri altındaki çeşitli salgı bezleri tarafından salgılanırlar. İnsanlarda olduğu düşünülen varsayımsal koltuk altı feromonları steroid yapısındadırlar (Şekil 3.7); *en çok bilinenleri sıralarsak: androstenone, androstenol ve androstadienone etkili steroid feromonlar'dır*. Bunlar içinde **ANDROSTADIENONE**, kadınlarda en yüksek etkiye sahip feromondur; kadınlar bu maddenin kokusunu erkeklerden çok daha iyi alabilirler. Bu molekülün kadınların pek çoğunda bilinç dışı olarak cinsel uyarım yaptığına inanılmaktadır.

Hayvanlarda bulunan ve feromonları özellikle algılayan **Vomeronasal organın**, insanlarda da rudimenter kalıntısının bulunduğu düşünülmektedir.

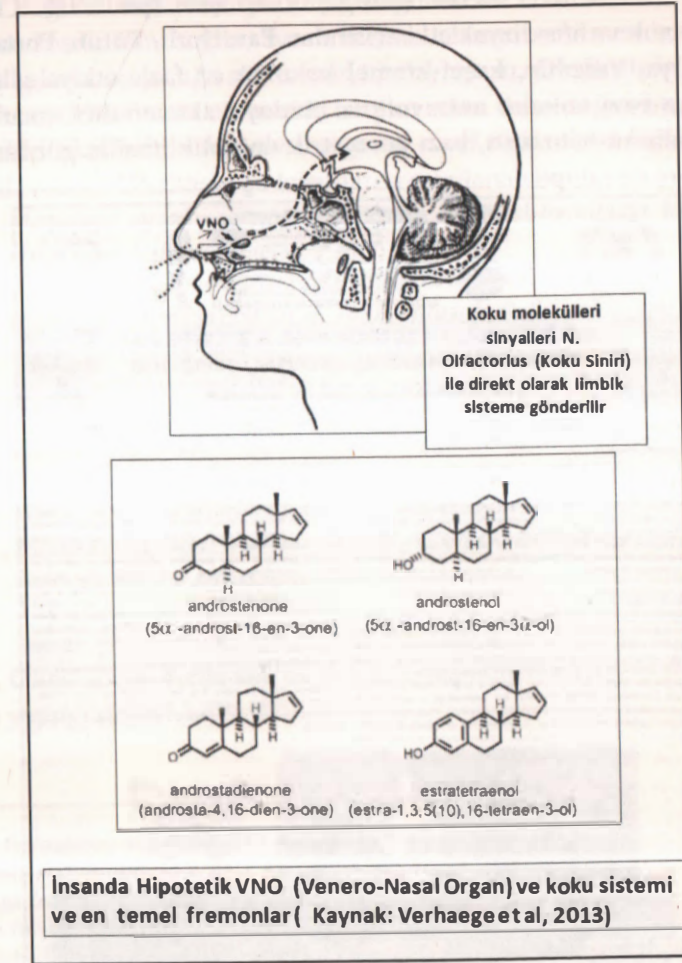
Kadınların erkekler için salgıladıkları en önemli varsayımsal feromon da **ESTRATETRAENOL**'dür; ilk kez hamile kadınların idrarından izole edilmiştir²⁵. Ayrıca **OKSİTOSİNİN** de burun koku reseptörleri tarafından algılanabileceği ve koku siniriyle beyne taşınabileceği iddia edilmiştir; bu hipotezden yola çıkarak yeni ilaçlar sentezlenmiştir. **Oksitosine** de artık bir feromon gözüyle bakılmaktadır ve kadınlar üzerindeki etkisi çok fazladır.

Bizim oksitosinle ilgili yaptığımız bazı ön ve preliminar çalışmalarda **oksitosinin** burundan 10 ve 30 İÜ miktarında alındığında cinsel uyarıcı, rahatlatıcı, anksiyeteyi giderici etki yaptığını

²⁴ Van Toller Steve & Dodd George H. *Perfumery: The Psychology and biology of fragrance*. Munich: Springer, 1993.

²⁵ Savic, I; Berglund, H; Gulyas, B; Roland, P. "Smelling of odorous sex hormone-like compounds causes sex-differentiated hypothalamic activations in humans". *Neuron*. 31 (4): 661-8, 2001 • Berglund, H; Lindström, P; Savic, I. "Brain response to putative pheromones in lesbian women". *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*. 103 (21): 8269-74, 2006.

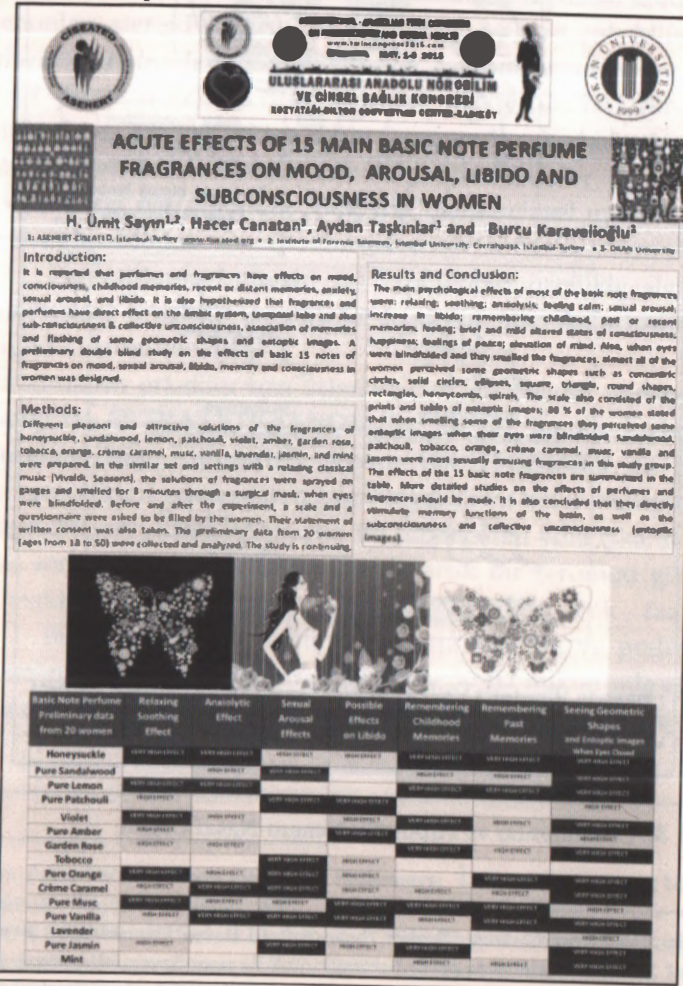
saptadık²⁶. Etki dozla doğru orantılıydı ve **30 İÜ oksitosin** kadınlarda cinsel uyarıcı etki yaptı.



Şekil 3.7: Feromonlar ve Hipotetik Venero-Nasal Organ

²⁶ Sayın HÜ, Hacer Canatan, Aydan Taşkınlar and Burcu Karavelioğlu. *Acute effects of 15 main basic note perfume fragrances on mood, sexual arousal, libido and sub-consciousness in women*. SexuS Journal, Abstracts and Proceedings of International Anatolian Congress on Neuroscience and Sexual Health, Kozyatağı-Hilton Hotel, Kadıköy-İstanbul, 1-3, May, 2015; 1 (2): 140.

Bizim yaptığımız ve halen sürmekte olan başka bir çalışmada tüm parfümlerde var olan temel nota kokuların kadın psikolojisi üzerine bazı etkileri olduğunu saptadık (Şekil 3.8). Cinsel uyarıcılık ve afrodizyak etki açısından Pautchuli, Tütün, Portakal, Vanilya, Yasemin, krem-kramel kokuları en fazla etkiye sahipti. Ayrıca bazı kokular anksiyolitik, libidoyu aktive edici, çocukluk hafızalarını hatırlatıcı, bazı geometrik entoptik imajlar gördürücü etkilere de sahipti.



Şekil 3.8: Bazı temel bazal kokuların kadın psikolojisi üzerine etkileri

Oksitosin doğum sırasında serviks ve rahmin gerilmesine bağlı doğumu kolaylaştırmak için salgılanır ve rahim-serviks kaslarının kasılmasını sağlar; ayrıca meme uçlarının emilmesi sırasında salgılanır ve çocuğa süt vermeyi kolaylaştırır. **Oksitosinin** böyle evrimsel bir önemi olmasının bir yan etkisi daha doğmuştur; bu yan etki **oksitosinin** *haz alma, orgazm, cinsel ilişki, cinsel bağlılık ve aşktaki rolleri!* **Oksitosin** şu koşullarda salgılanabilir:

- *Memelerin uyarılması, meme uçlarının emilmesi-burulması, hareket ettirilmesi, hafif acıtılması.*
- *Okşama, dokunma, cinsel faaliyet, derin öpüşme.*
- *Masaj, erotik masaj (Shiatsu, Tantra Masajı, Refleksoloji masajı)*
- *Serviksin (rahim boynu) bir vibratör (titreşim) ile uyarılması veya koitus sırasında uyarılması.*
- *PC-kasının istemli kasılıp gevşetilmesi.*
- *Fantezi kurma, cinsel uyarıcı hayalleri göz önünden geçirme.*
- *Bir hayvanı sevmek, okşama*
- *Görsel cinsel uyarıcılar ve görsel erotik imajlar.*
- *G-Noktasının uyarılması (bu konudaki rolü kesinleşmemiştir).*
- *Koku ile eski bir cinsel faaliyetin hatırlanması.*
- *Vaylarla serviksin, uterusun ve vajinanın derin yapılarının uyarılması.*

Oksitosinin hepsi tam kesinleşmemiş olmakla birlikte şu etkileri yaptığı tahmin edilmektedir²⁷:

²⁷ A Argiolas, MR Melis. The neurophysiology of the sexual cycle. *Endocrinol Invest*; 26 (3 Suppl): 20-2, 2003. • AD Brown, J Blagg, DS Reynolds. Designing drugs for the treatment of female sexual dysfunction. *Drug Discov Today*; 12 (17-18): 757-66, 2007. • TH Krüger, B Schiffer, M Eikermann, P Haake, E Gizewski, M Schedlowski. Serial neurochemical measurement of cerebrospinal fluid during the human sexual response cycle. *Eur J Neurosci*; 24(12):3445-52, 2006. • N Magon, S Kalra. The orgasmic history of oxytocin: Love, lust, and labor. *Indian J Endocrinol Metab*; Suppl 3:S156-61, 2011. • TH Krüger, B Schiffer, M Eikermann, P Haake, E Gizewski, M Schedlowski. Serial Neurochemical measurement of cerebrospinal fluid during human sexual response cycle. *Eur J Neuroscience*; 24:3445-3452, 2006. • TH Krüger, P Haake, U Hartmann, M Schedlowski, MS Exton. Orgasm-induced prolactin secretion: feedback control of sexual drive? *Neurosci Biobehav Rev*; 26:31-44, 2002. • BR Komisaruk, C Beyer-Flores, B Whipple. *The Science of Orgasm*, Baltimore: John Hopkins University Press, 2006. • Ümit Sayın. Altered states of consciousness occurring during expanded sexual

- Doldurulma, içine girilme isteği (**oksitosin** enjekte edilen hayvanlarda da cinsel birleşme hareketleri yaptıkları görülmüştür).
- Cinsel ilişkiden alınan hazzı ve zevki, orgazm hazzını artırma.
- Cinselliği arzulama, afrodizyak etki.
- Hipotetik olarak **testosteron** miktarını artırıcı etki.
- Annelik davranışı.
- Tek başına orgazm refleksinin geliştirilmesi.
- Uzatılmış orgazmın geliştirilmesi
- Rahimin ve serviksin kasılması, orgazmın kolaylaştırılması, orgazmın şiddetinin artması.
- Bazı kadınlarda klitoris dışı uyarılarla tek başına orgazmın tetiklenmesinin sağlanması.
- Bir erkeğe cinsel yönden bağlanma, aşk.
- Cinselliğe, sekse ve orgazma karşı gelişen bağımlılık.
- Farklı bilinç hali ve değişik mood (duygu durum) oluşturma.
- Empati, sevgisel duygulanmalar ve yakınlaşma davranışı.
- **Oksitosin** reseptörleri ve **oksitosin** haz merkezleriyle de bağlantılıdır. Haz almayı sağlayan hormonlardan birisidir.
- Fantezi kurma isteği (ters olarak da fantezi kurulmasıyla **oksitosin** salgılanabilir).

Bazı ön çalışmalar, **feromonlara** maruz kalmanın, dişilerde menstrüel siklusu etkilediğini göstermiştir. Bazı **feromonların** LH ve dolayısıyla progesteron/östrojen oranlarını değiştirdikleri bulunmuştur²⁸. İnsanlarda **feromonların** koltuk altı ter bezlerinden salgılandığına inanılmaktadır. Yetişkin insanların 100 farklı giyilmiş T-shirt arasından kendi T-shirtlerini hatasız olarak bulma yeteneğine sahip oldukları gösterilmiştir²⁹.

Saxton ve ekibinin yaptığı ilginç bir deneyde **feromonların** rolü şöyle gösterilmiştir³⁰:

response in the human female: preliminary definitions. *Neuroquantology*; 9 (4):881-892, 2011.

²⁸ Preti G, Wysocki CJ, Barnhart KT et al. Male axillary extracts contain pheromones that affect pulsatile secretion of Luteinizing hormone and mood in Women recipients. *Biological Reproduction*, 68:2107-2113; 2003.

²⁹ Lord T, Kasprzak M. Identification of self through olfaction. *Perception & Motor Skills*. 69:267-277, 1989.

³⁰ Saxton TK, Lyndon A, Little AC et al. Evidence that androstadienone, a putative human chemosignal, modulates women's attribution of men's attractiveness. *Hormones and Behavior*. 54: 597-601, 2008.

Deneyde 16-androstene'lerin etkisi araştırılmıştır. Çalışmaya 25 erkek 25 kadın denek katılmıştır. %1'lik karanfil yağının içinde çözünmüş feromon **androstadienone** bulunduğu bir tülbent, sadece karanfil yağının döküldüğü bir tülbent ve sadece su içeren bir tülbent değişik zamanlarda 3 dk lık "speed date" (hızlı flört) için kadınlara 1 dk süreyle koklatılmıştır. Kadınlardan konuştukları aday grubundaki erkekleri skorlamaları istenmiştir. **Kadınlar istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde feromon kokladıkları zaman potansiyel adaylara en yüksek puanları vermişlerdir.**

Benzer biçimde parfüm şirketleri de **feromonları** çok pahalı parfümlerinde kullanmaktadırlar. Örneğin **misk** (musk) **Musk Geyiğinin** ter bezlerinden elde edilen bir kokudur ve feromonların bazı türevlerini içerdiği söylenmektedir. Zaten **misk**, **sandal ağacı**, **Pautchuli** gibi temel bazı kalıcı kokular pek çok parfümde kullanılmaktadır. **Feromon** içeren parfümlerin daha afrodizyak ve erkeği (ya da kadını) çekici kıldırdığı iddia edilmektedir. Kadınlara için afrodizyak olduğu anlaşılmış temel esanslar şunlardır³¹:

- **Lavanta** (genellikle)
- **Sandal ağacı** (herkes için değil!)
- **Pautchuli** (herkes için değil!)
- **Yasemin** (genellikle)
- **Vanilya** (pek çok kadın için)
- **Tarçın** (pek çok kadın için)
- **Ylang ylang** (genellikle)
- **Gül** (pek çok kadın için)
- **Portakal ve taze citrus** esansları ise her iki cins için uyarıcıdır

Feromonlarla, parfümlerin veya temel esansların afrodizyak ve cinselliği aktive edici yolunun benzer mekanizmalar ve benzer reseptörler aracılığıyla geliştiği sanılmaktadır. Benzer temporal loba ait alanlar, feromonlarla veya parfümlerle benzer şekilde uyandırılmaktadır.

Hem literatüre göre hem de bizim yaptığımız çalışmalara göre **feromonlar**, farklı parfümler veya esanslar ANI hafızasının

³¹ <http://perfumes.allwomenstalk.com/sensual-perfume-scents-that-are-aphrodisiacs/2>

tekrar geri çağırılmasında da çok etkilidir. Saniyeler içinde bir koku geçmişteki bir anıyı hatırlatabilir.

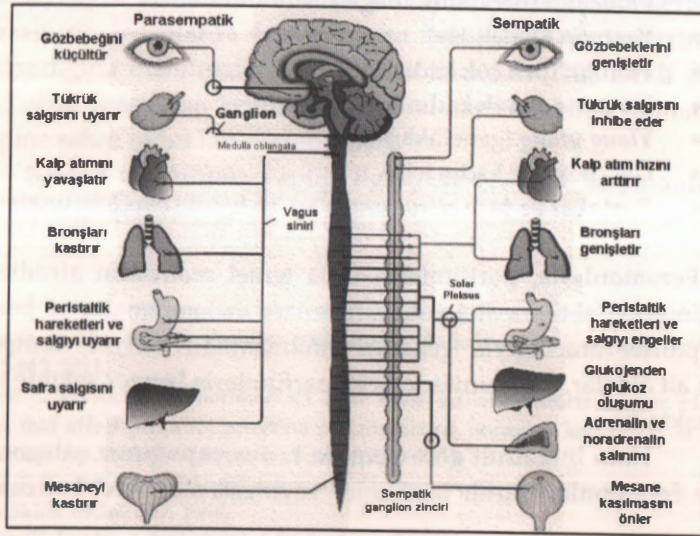
Koku sistemi, **feromonlar**, ve koku ile direkt limbik sistemin uyarılması, Cinsel Beynin en önemli konularından birisidir. Sadece koku, tütsü ve parfüm ile bir kadını (veya bir erkeği) cinsel olarak inanılmayacak düzeyde uyarmak mümkündür.

OTONOM SİNİR SİSTEMİ

Merkezi sinir sistemi, periferik sinir ağlarının (pleksuslarının) yardımıyla vücudu sempatik ve parasempatik otonom sinir sistemi ismi verilen iki sinir sistemi ağıyla yönetir.

SEMPATİK SİNİR SİSTEMİ organizmanın bir tehlike karşısında verdiği yanıtta sorumludur. Uyarılınca tehlikeyi daha iyi algılayabilmek için göz bebekleri genişler, heyecanlanma artar, kan şekeri yükselir, algılar keskinleşir, tüyler diken diken olur, vücut tehlikeye karşı geliştirebileceği tüm tedbirleri alır.

PARASEMPATİK SİNİR SİSTEMİ ise tersi durumda, dinlenme halinde veya sindirim sırasında aktive olan sinir sistemidir. Bu iki sistem birbirine zıt etkiyle dualist bir mantığa göre çalışır. Aşağıdaki şekilde sempatik ve parasempatik sistemlerin vücuttaki organlar üzerine etkileri özetlenmiştir (Şekil 3.9).



Şekil 3.9 : Otonom Sinir Sistemi-Parasempatik ve Sempatik Sinir Sistemleri

Cinsel fonksiyonların gelişmesinde otonom sinir sisteminin önemi çok büyüktür. **Sempatik ve Parasempatik sinir sistemlerinin** her ikisi de cinselliğin farkı yönlerinde aktive olurlar. Hem erkeklerde, hem de kadınlarda *heyecanlanma, uyarılma, penisin ereksiyonu, vajinanın ıslanması, klitorisin ereksiyonu* gibi plato fazında olan olayları parasempatik sistem kontrol eder. **Orgazm ve boşalma ise sempatik sistemin kontrolü altındadır.**

Erkeklerde orgazm veya ejakülasyon sempatik sistemin aktivasyonu ile gerçekleşirken, kadınlarda orgazmda hem sempatik sistem, hem de kısmi olarak parasempatik sistem aktivasyonu ile gerçekleşir (bkz şekil 3.9).

Otonom sinir sistemi, otomatik olarak bilinçdışı ve bilincin kontrolü olmadan çalışır. Örneğin,

SEMPATİK SİSTEMDE, Sempatik sinir sistemi uyarılıp aktive olursa, temel nörotransmitterler noradrenalin (norepinefrin) ve glutamattır. Omurilik ile bağlantı sempatik gangliyonlar (pleksuslar, sinir ağları, yumakları) aracılığı ile sempatik sinirler tarafından kontrol edilir (bkz. Şekil 3.9)

- Gözbebekleri büyür, görme keskinleşir (*midriasis*).
- Tükürük ve vücut salgıları yapımı azalır, ağız kuruluğu olur.
- Kalp atımı artar, tansiyon yükselir, vücuda pompalanan kan artar.
- Akciğerlerde bronşlar genişler, nefes almak kolaylaşır.
- Deride terleme meydana gelir
- Deride vasokonstriksiyon olurken, iç arterlerde ve venlerde hafif genişleme olabilir.
- Yüz kızarır, vücudun bazı bölgelerinde lokal kızarmalar olur.
- Kan damarlarının etrafındaki bazı düz kaslar kasılır, bazı düz kaslar gevşeyebilir; damarlarda vasokonstriksiyon ve daralma olur. Bu tansiyonu biraz daha artırır. Bazı büyük arteriollerde ise genişleme olabilir.
- Mide ve barsaklarda (tüm gastrointestinal sistemde) peristaltik hareketler azalır, salgılar azalır.

- Karaciğerden glikojenden glükoz oluşumu artar ve kana şeker verilir, bir tehlikeye karşı vücudun kullanacağı şeker oranı artırılır. Safra salgısı azalır.
- İştah kesilir.
- Böbrek üstü bezlerinden noradrenalin (norepinefrin) ve adrenalin (epinefrin) salgılanır.
- Bilinç açılır.
- İnsanda dikkat ve düşünce hızı artar.
- Libido artar.
- Kana T3, T4, testosteron, GH gibi hormonların salınımı artar veya hızlanır.
- Erkeklerde ereksiyon güçleşir, ereksiyon varsa söner.
- Cinsel uyarılma varsa ejakülasyon gerçekleşir.
- Kadınlarda orgazm gerçekleşebilir.

PARASEMPATİK Sistemde, Parasempatik sinir sistemi uyarılıp aktive olursa, temel nörotransmitter **asetilkolin**'dir. Gövdeyi parasempatik olarak inerve eden sinir 10. Kafa çifti **vagus** ve karotisin (boğazdaki şah damarı) yanında vücuda iner. Ayrıca parasempatik gangliyonlardan çıkan parasempatik sinirler de vardır. Parasempatik sinirlerde asetil-kolin salgılanırsa ve sistem uyarılırsa (bkz. Şekil 3.9):

- Göz bebekleri küçülür ve daralır. (Myosis).
- Tükürük salgısı artar. Vücuttaki tüm salgı bezlerinden salgı yapımı artar. Pankreastan protein, lipid ve karbonhidratları hazmeden enzimler duodenuma salınır. Mide asit salgısı, pepsin salgısı artar.
- Kalp atımı yavaşlar, tansiyon düşer. Vücuda pompalanan kan akımı azalır. Kalp ritmi düşer. Elektrik aktivitesi azalır.
- Akciğerlerde bronşlar biraz daralır.
- Vücudun pek çok yerinde ve damarların etrafında düz kaslar kasılır.
- Mide ve barsaklardaki (ve tüm gastrointestinal sistemdeki) düz kaslar kasıldığı için peristaltik hareketler artar. Sindirim hızlanır.
- Karaciğerlerde glikojenin depolanması artar.

- İnsülin salınımı artar, önce kan şekeri düşer; sonra yükselir.
- Safra salgısı ve safra yapımı artar.
- İştah artar.
- Tüm sindirim faaliyetleri hızlanır.
- Bilinç hafifçe bulanabilir.
- Libido artabilir de azalabilir de.
- Kana sindirim ile ilgili bazı hormonlar salgılanabilir.
- Kanda lipidler artabilir.
- Erkeklerde ereksiyon gerçekleşir. Ejakülasyon gecikir.
- Kadınlarda orgazmda hem parasempatik sistem, hem de sempatik sistem koordine çalışır. Son orgazm refleksi ve orgazm bilinci parasempatik sinir sisteminin kontrolündedir. Orgazm bilinci uzatılabilir.

Gerek sempatik, gerekse parasempatik sinir sistemini biz bilinçli ve kontrollü olarak normalde yönetemeyiz. Otonom sinir sistemi hayati bazı fonksiyonları (kalp, nefes almak, kan atımı) kendisi bir bilgisayar gibi otomatik yönetir. Kan kimyasını kendisi otomatik olarak kontrol eder ve eksikleri düzeltir, fazlalıkları böbreklerden filtre eder ve normalleştirir. Ama özel eğitimle otonom sisteminin bazı faaliyetleri bilinçle kontrol altına alınabilir, bunların bu kitap için en önemlileri de cinsel fonksiyonlardır.

Özel eğitimle ve deneme yanılma, biyo-feed back egzersizleriyle şu fonksiyonlar bir ölçüde bilinçle modifiye edilebilir:

- Erkeklerde ereksiyon ve ereksiyonun uzatılması.
- Erkeklerde ejakülasyon (boşalma) ve boşalmanın denetim altına alınması.
- Cinsel uyarılma
- Kadınlarda orgazmın gelişmesine yardımcı olacak süreçlerin bazıları
- Kadınlarda ORGAZM

Otonom sinir sisteminin pek çok bileşeninin bilinçli olarak kontrol edilmesi tehlikeli ve sakıncalıdır. Zaten buna gerek de yoktur. Ama ilaçlarla, bitkilerle, bazı egzersizlerle gerek sempatik, gerekse parasempatik sinir sistemlerinin aktiviteleri yavaşlatılabilir, hızlandırılabilir, modifiye edilebilir. Zaten Çinlilerin dualist YİN-YANG kuramındaki gibi, otonom sinir sistemi dualist

ve birbirinin içine girmiş YİN-YANG enerjileri gibi hareket eden sistemlerdir. Otonom sinir sisteminde;

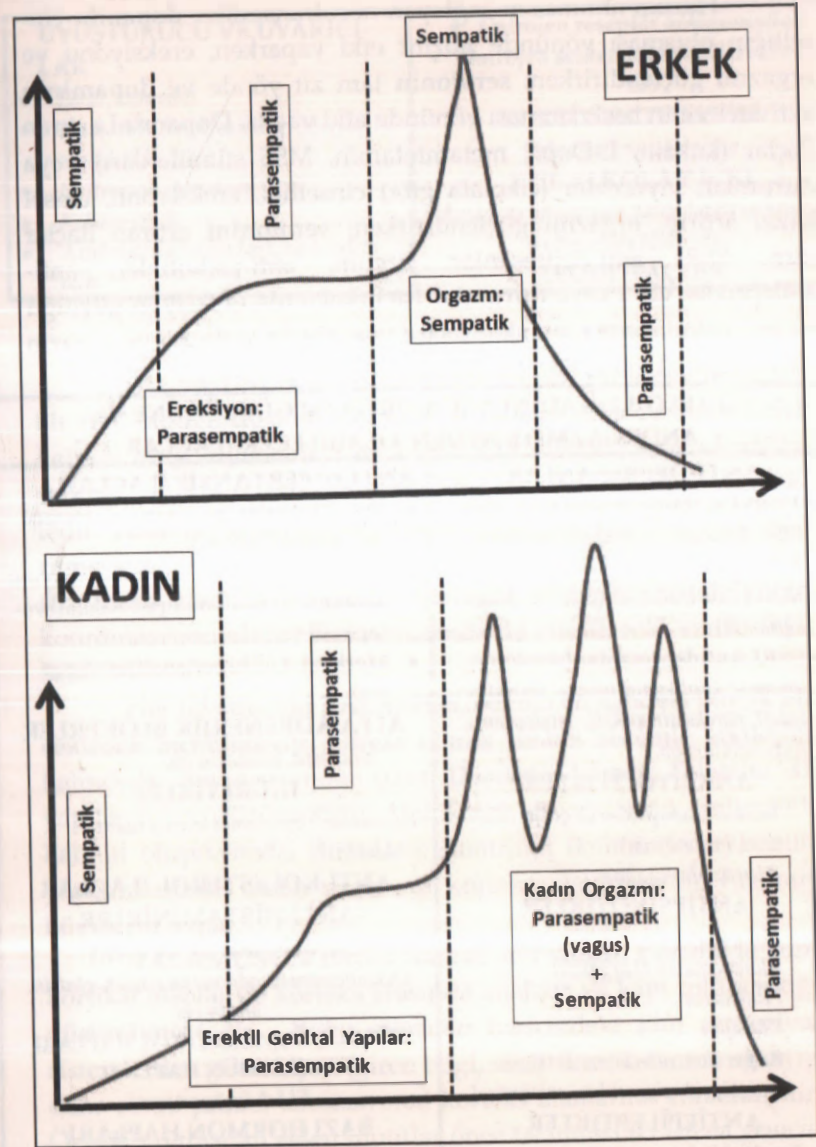
- *Sempatik sinir sistemini uyaran ilaçlardan bazıları erkeklerde erken boşalmaya neden olabilir.*
- *Sempatik sinir sistemini bloke eden veya inhibe eden ilaçların bazıları erkeklerde boşalmayı bir ölçüde geciktirebilir.*
- *Parasempatik sistemi uyaran ilaçlar, erkeklerde ereksiyonu uzatır.*
- *Parasempatik sistemi bloke eden ilaçlar, erkeklerde erken boşalmaya neden olabilir.*
- *Erkeklerde ve kadınlarda otonom sinir sistemini uyaran veya bloke eden ilaçlar libido azalmasına yol açabilir.*
- *Kadınlarda parasempatik sistemi uyaran ilaçlar orgazmı geciktirir ve uyarılma sürecini uzatır.*
- *Kadınlarda sempatik sinir sistemini uyaran ilaçlar orgazmı kolaylaştırabilir ve şiddetini artırabilir.*

Sempatik sistemde kullanılan temel nörotansmitter **glutamat ve noradrenalin dir (norepinefrin)**. Sempatik sinir sistemi aktive olduğunda böbrek üstü bezlerinden kana **adrenalin** salgılanır. Bu durum heyecan bilincinin oluşmasında etkilidir. **Parasempatik sistemin** temel nörotransmitteri **asetil-kolindir**.

Erkeklerde *ereksiyonu* **parasempatik sistem** oluşturduğu için parasempatik sistemi aktive eden ilaçlar veya etmenler (Tantrik ortam, mavi-lila renk, gevşetici müzik vb.) ereksiyonun uzatılmasına da yardımcı olur. **Parasempatik sistemi** bloke eden ilaçlar ereksiyonu da bloke ederler. Erkeklerde boşalmayı veya ejakülasyonu **sempatik sistem** sağlar. Kadınlarda ise orgazmı **sempatik sistem ve parasempatik sistem** birlikte farklı etkilerle sağlarlar.

Kadınlarda ve erkeklerde orgazmın mekanizması farklıdır. Bu nedenle erkekler bir kez boşalıp, hemen gevşeme ve çözülme fazına geçerlerken; kadınlar art arda birkaç kez orgazm olabilirler ve çözülme evresi daha uzun dönemde gerçekleşebilir.

Sempatik sistemi kısmi olarak bloke eden kalp ilaçları **beta blokerler** erkeklerde ereksiyon gücünü yaratır. **Beta blokerler** ayrıca kadınlarda da orgazm olma gücünü yaratabilirler.



Şekil 3.10: Cinsel Süreçlerde Otonom Sinir Sisteminin Aktivasyonu

Hazzın alınmasını sağlayan nörotransmitter **dopamin** cinselliğin oluşması yönünde pozitif etki yaparken, ereksiyonu ve orgazmı güçlendirirken; **serotonin** tam zıt yönde ve **dopaminin** aktivitelerinin baskılanması yönünde etki yapar. **Dopamini** artıran ilaçlar (kokain, L-Dopa, metamfetamin, MSS stimülanları) veya durumlar, yiyecekler (çikolata gibi) cinselliği, ereksiyonu, cinsel hazzı artırıp, orgazmı güçlendirirken; **serotonini** artıran ilaçlar (örn. SSRI anti-depresanlar, lityum, anti-psikotikler, anti-epileptikler vb.) veya durumlar ise erkeklerde ereksiyon güçlüğü ve geç ejakülasyon olma; kadınlarda ise libido azalması ve orgazm olma güçlüğü yaratırlar. (bkz. Tablo 3.2)

TABLO 3.2: KADINLARDA ORGAZM GÜÇLÜĞÜNE VE ANORGAZMİYE NEDEN OLABİLECEK İLAÇLAR

ANTİ-DEPRESANLAR • Trisiklik antidepressanlar (amitriptilin, doksepin, imipramin, nortriptilin) • MAO inhibitörleri (fenelzin, trany-sipromin) • SSRI Antidepressanlar (serotonin artırıcı) (fluoksetin-prozac, sertralın-zoloft, paroksetin-paksil, citalopram, fluvoxamine, vb.) ANKSİYOLİTİKLER • Benzodiazepinlerin çoğu (diazem, medazepam) • Alprazolam (xanax) ANTİPSİKOTİKLER • Haloperidol, tiyoridazin • Klorpromazin (Largaktil) • Flufenazin • Klozapin • Risperidon, olanzapin, ketiapin, amisülprid, ziprasidon, aripiprizol ANTİEPİLEPTİKLER • Fenobarbital • Fenitoin • Karbamazepin (Tegretol) • Valproat (depakin) ANTİ-MANI İLAÇLARI • Lityum vb.	ANTİ-HİPERTANSİF İLAÇLAR • Beta Blokerler (propranolol, terazosin, metoprolol vb.) • Kalsiyum kanal blokerleri-Kalsiyum antagonistleri (Nifedipin-Adalat, verapamil vb.) • Merkezi Antihipertansifler (Reserpin) ALFA ADRENERJİK BLOKERLER prazosin, terazosin vb. DİÜRETİKLER Tiyazidler – Spirinolakton – Fludex – Lasiks ANTİ-KOLESTEROL İLAÇLAR ANTİ-HİSTAMİNİKLER ANTİ-GRİP İLAÇLARI Dekonjestanlar, adrenerjik ilaçlar, efedrin, afezin vb. TÜM DOĞUM KONTROL HAPLARI ERTESİ GÜN HAPLARI ELLA (progesteron) BAZI HORMON HAPLARI • Progesteron • Östrojen • Anti-testosteron, anti androjenler • LHRH hormonu • Lupron-Zoladex BAZI KANSER İLAÇLARI
--	--

UYUŞTURUCU VE UYARICI-LAR

- Esrar, cannabis
- Narkotik Analjezikler, Morfin türevleri ve eroın
- Naltrekson, Nalokson
- Kokain-crack
- Amfetamin türevleri, metamfetamin

- Östrojen reseptör antagonistleri
- Östrojen sentez inhibitörleri (femara vb)

KORTİZON TEDAVİSİ

Deksametazon, kortizon

ETİL ALKOL VE İÇKİ

Az dozda afrodizyak, fazla dozda ve kronik kullanımda bloke edici

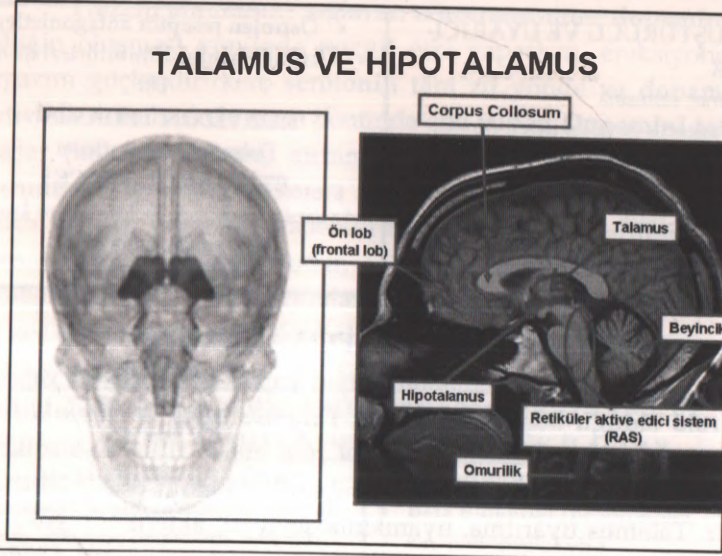
DİĞER İLAÇLAR

TALAMUS VE HİPOTALAMUS

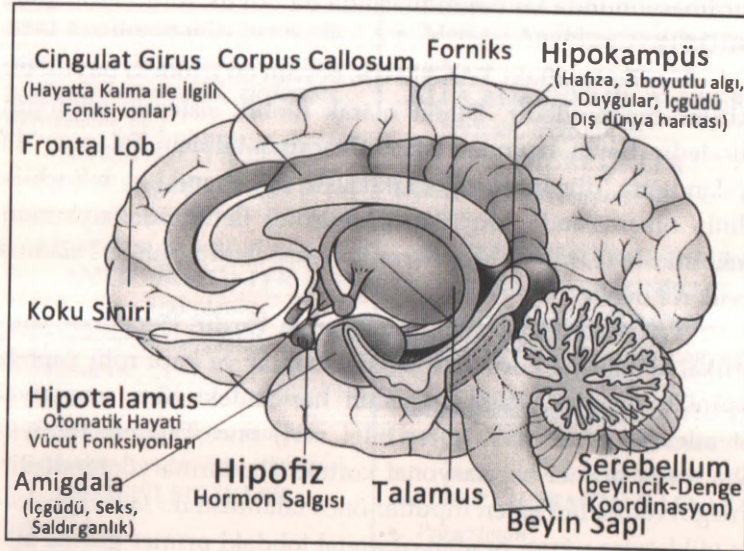
TALAMUSUN anahtar, yayın yapıcı, projeksiyon yapıcı bir rolü olduğu düşünülmektedir. *Talamus uyku ve uyanıklılık halinin oluşturulmasında da temel rolü oynar.* Talamo-kortikotamik yolların bilincin yapısında rol oynadığı düşünülmektedir. Talamus uyarılma, uyanıklılık seviyesi, aktivitenin geliştirilmesinde temel rolü oynar. *Talamusun zedelenmesi geri dönüşsüz koma oluşturur.* Ayrıca talamusun motor fonksiyonlarının koordinasyonunda ve başarılmasında da büyük rolü vardır (bkz Şekil 3.11).

Her iki taraftaki **TALAMUS**, beynin en içindeki büyük bir çekirdek biçimindedir. Direkt olarak limbik sistemle etkileşim halindedir. Beyin sapından çıkar. **Descartes** bilincin Talamus 'da yapılandığını düşünmüştü. Hakikaten de uyanıklık, bilinçlilik halinin oluşmasında, duyuların kontrollü iletiminde, uykunun yönetilmesinde, motor uyarıların kortekse iletilmesinde Talamus büyük rol oynar.

TALAMUSUN birçok fonksiyonu vardır. Genellikle sub-kortikal alanlar ile korteks arasında anahtar ve kapı rolü yaptığı düşünülmektedir. Koku algısının haricindeki tüm sensoriyal sistemlerden gelen input (giren bilgi, veri) önce Talamus uğrayıp daha sonra primer asosiasyonel korteks alanlarına yönlendirilir. Örneğin retinadan gelen inputlar önce talamustaki *lateral geniculate* nükleusuna uğrar, oradan oksipital lobdaki primer görme alanına transfer olurlar (Şekil 3.12)



Şekil 3.11: Talamus ve Hipotalamusun Beyindeki Yeri.



Şekil 3.12: Beyinde Talamus ve Hipotalamusun Diğer Yapılarla Komşuluğu.

HİPOTALAMUS Talamusu hemen altında yer alır. Küçük bir nükleus'tur (çekirdekçiktir). Hipotalamusun *paraventricüler nükleusu oksitosin ve ADH* (anti diüretik hormon) salgılayan hücrelere sahiptir; aslında **ADH ve oksitosin** hipotalamusun etkisiyle arka hipofizden salgılanır. Bilindiği gibi **OKSİTOSİN**, aşkın, cinsel hazzın, bağlanmanın, empatinin ve orgazmın gelişmesinde çok etkili bir hormon ve aynı zamanda bir nörotransmitterdir.

TALAMUS'TA ACTH, TSH salgılanmasını kontrol eden nöronları da vardır, bunlar arka hipofize projekte olurlar. Bu nöronların gastrik reflekslerin kontrolü, hamilelik, kan basıncı, beslenme, bağışıklık yanıtları, ısının kontrolü gibi fonksiyonları da kontrol ettiği bilinmektedir.

HİPOTALAMUS hormonal ve davranışsal sirkadian ritimlerle ilişkilidir; kompleks homeostatik (akardenge) mekanizmaları kontrol eder ve beyinde çok hayati bir bölgedir. Beyin sapından ve retiküler formasyondan gelen nöronlarla, merkezi sinir sistemiyle milyonlarca sinir ağı yapan bir yapısı vardır. Burada sayılan fonksiyonların hemen hepsi direkt olarak bilincin ve uyanıklığın oluşturulmasında **talamusla** birlikte koordine çalışır.

HİPOTALAMUS aşağıdaki uyarılara çok duyarlıdır:

- **Gün ışığı**, günlük ve mevsimsel ritimleri oluşturur.
- **Koku uyarıları**, özellikle feromonlar.
- **Steroidler**, kortikosteroidler, gonadal steroidler.
- Kalp, mide ve üreme organından gelen nöronal inputlar.
- Otonom sinir sistemi inputları (girdi-sinyal).
- **Stres**.
- Kan akımında bulunan stimulanlar, örneğin leptin, angiotensin, insulin, hipofiz hormonları, kan şekeri konsantrasyonları ve osmolarite.
- Mikropaların salgıladıkları maddeler karşısında vücut ısının yükseltilmesi ve/veya regüle edilmesi.

HİPOTALAMUSUN hemen altında **HİPOFİZ BEZİ** vardır. Bu bez 0.5 gr ağırlığında bezelye büyüklüğünde bir bezdir. Hipotalamustaki hücrelerle direkt etkileşim içindedir. Ön hipofizden (adenohipofiz) **ACTH** (adrenokortikotrop hormon), **TSH** (Tiroid stimulan hormon), **PRL** (prolaktin), **GH** (büyüme hormonu), **en-**

dorfinler (içsel morfinler), **FSH** (folikül stimulan hormon), **LH** (Lüteinleştirici hormon) hormonları salınır. *Bu hormonlar cinsel fonksiyonların gelişmesinde büyük etkilere sahiptirler.*

Bu hormonlar hipotalamusun kontrolü altında salgılanır. Arka hipofizden (nörohipofiz) **oksitosin** ve **ADH** (anti-diüretik hormon) salgılanır. Pek çok hayvanda bir de ara lob vardır ve renk değişiminden sorumlu olduğu **MSH** (melanin stimulan hormon) salgıladığı bilinmektedir, insanlarda bu yapı çok ufalmıştır. Bahsedilen hormonların hemen tümü bilincin ve duygusal reaksiyonların gelişmesinden sorumludurlar, bilincin hormonal bileşenini oluştururlar. **Oksitosin** cinsel fonksiyonlarda, annelik davranışında ve içgüdüsünde, aşkta, orgazmda, cinsel hazda etkili bir hormondur. **ADH** (anti-diüretik hormon) ise böbrekten idrar yapımını azaltan hormondur. Alkol ve bazı ilaçlar **ADH'ı** inhibe ve bloke ettikleri için idrar oluşturu (diüretik) bir etkiye sahiptirler.

Bu yapılarla çok ilişkili olan ve uyanıklığın, uykunun ve bilincin yapısında büyük rol oynayan bir yapı daha vardır; bu **RETİKÜLER AKTİVE EDİCİ SİSTEMDİR** (Reticular activating system, RAS) (Şekil 3.11). RAS, evrimsel olarak yaşamın sürdürülmesi için şart olan, evrimsel aşamadaki arkaik bazı bölgeleri içerir. RAS'da beyin sapından kortekse giden pek çok nöronal yolak mevcuttur. Bunlar beyin sapındaki retiküler merkezden rostral intralaminar ve talamik nükleuslardan serebral kortekse projekte olurlar. Aşağıdaki alanlar RAS'ın içerildiği bölgeleri göstermektedir, yani RAS karmaşık bir nöronal sistemdir, aşağıdaki birimleri içerir:

- *Orta beyin (retiküler formasyon)*
- *Mesensefalik nükleus.*
- *Talamik intralaminar nükleus.*
- *Dorsal hipotalamus.*
- *Tegmentum.*

LİMBİK SİSTEM

LİMBİK SİSTEM beynin derinlerinde ve kortikal alanlarda yer alan ve temelde içgüdülerden ve emosyonel bilinç hallerinden sorumlu olan yapıdır. Limbik sistem Cinsel Beyin'de ve Cinsel faaliyetlerde çok önemli bir yapıdır (bkz. Şekil 3.13 ve 3.14).

Limbik sistemin temel anatomik bileşenleri şöyledir³²:

• Kortikal alanlar:

- Limbik lob
- Orbito-frontal korteks
- Piriform korteks (koku siniri ve koku sisteminin bir parçası)
- Entorinal korteks (memelilerde ve insanda parahipokampal girus)
- Forniks (mamillar gövdeler ve Septal nükleuslar ile birlikte)

• Subkortikal alanlar:

- Septal Nükleuslar (lamina terminalis adındaki haz merkezi bölgesiyle birlikte)
- Amigdala (Amygdala) (öfke, saldırganlık, nefret gibi duygulanımlarla ilgili)
- Hipokampus (bellek, öğrenme, 3 boyutlu hafıza)
- Nükleus akkumbens (haz, ödül ve bağımlılık merkezi)

• Diensefalik yapılar:

- Hipotalamus
- Mamiller gövdeler (Mamillary bodies)
- Talamusun anterior nükleusu
- Kısmi olarak VTA (Ventral tegmental alan)

Limbik sistem aşağıdaki fonksiyonları gerçekleştirir:

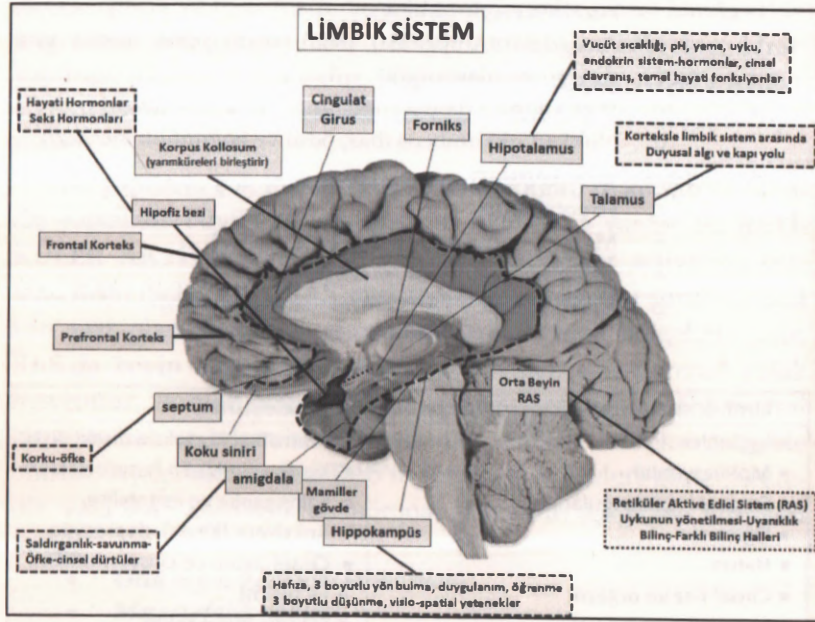
• İçgüdüler • Motivasyonlar • Emosyon ve duygulanım • Öğrenme • Hafıza • Cinsel haz ve orgazm • Üreme fonksiyonları	• Prefrontal kortekseyle direkt ilişki • Kişilik ve mizacın bazı özellikleri • Saldırganlık ve iritabilite • Anksiyete (Kaygı), depresyon • Cinsel uyum ve cinsel mutluluk • Eş seçimi • EQ (duygusal zeka)
---	---

Temelde limbik sistemin görevi, içgüdüleri, duygulanımları, emosyonel bilinç hallerini, sinaptik plastisiteyi, LTP'yi (kısa

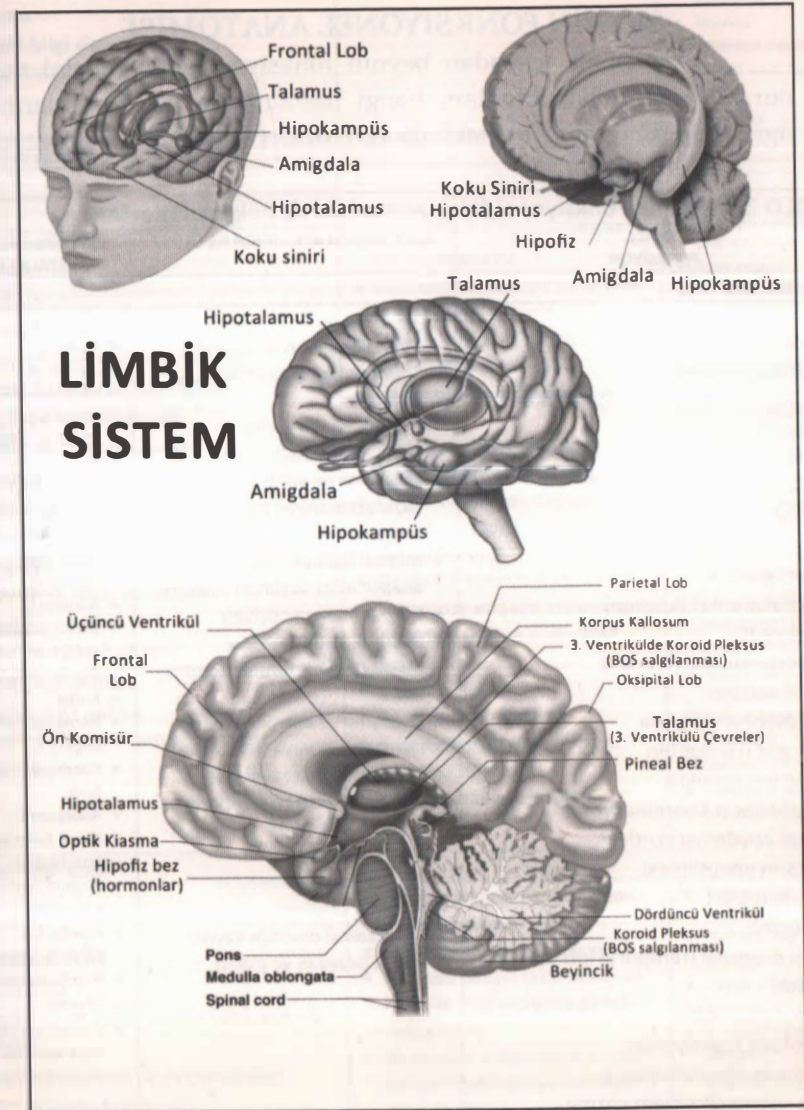
³² Pierre Gloor, **The Temporal Lobe and Limbic System**, Oxford: Oxford University Press, 1997. • Rajmohan V, Mohandas E (2007). "The limbic system". Indian Journal of Psychiatry. 49 (2): 132-139. doi:10.4103/0019-5545.33264. PMC 2917081Freely accessible. PMID 20711399.

sürel elektrofizyolojik öğrenme), kısa ve uzun süreli hafızayı, cinsel fonksiyonları ve cinsel içgüdü, hazı, saldırganlığı, anksiyeteyi (kaygı), bilincin değişimlerini ve duyu durumu oluşturmak, geliştirmek ve kontrol etmektir. Cinsel fanteziler ve cinsel dürtüler limbik sistemden kaynaklanırlar.

Cinsel Zihnin biyolojik temeli Limbik Sistem ve Frontal Kortekste atılır. **Limbik sistem** pek çok olumlu duygunun (sevinç, çöşku, heyecan, ekstaz hali, esrime, mutluluk gibi) ve pek çok olumsuz duygunun (korku, anksiyete, depresif duyu durumu, fobiler gibi) oluşumunda **Temporal Lob** ve **Frontal Korteks** ile birlikte büyük rol oynar (Şekil 3.13 ve 3.14).



Şekil- 3.13: Limbik Sistemin Yapıları



Şekil 3.14: Limbik Sistem

BEYNİN FONKSİYONEL ANATOMİSİ

Özetlemek açısından beynin fonksiyonel anatomisini ve burada gelişen bozuklukları, hangi hastalıklarla bu durumların ilgisi olduğunu aşağıdaki tabloda veriyoruz (Tablo 3.3) :

TABLO 3.3: Beynin Fonksiyonel Nöro Anatomisi ve Bölgesel İşlevleri

TEMEL FONKSİYON	İŞLEV BOZUKLUKLARINDA NE OLUR?	İLGİLİ HASTALIKLAR
Frontal Lob		
-CİNSEL BEYİN -Davranış ve uyum -Kişilik ve karakterin oluşmasının kontrolü -Mizaç -Soyut düşünce -Dikkat -Yaratıcı düşünce -Hayal gücü -Duygulanımlar (kısmen) -Zekâ ve IQ -Değerlendirme ve analiz -Karar verme -İnisiyasyonu ele alma -Bazı göz hareketleri -Bilinç ve uyanıklık -Hareketlerin koordinasyonu -Genel gövde hareketleri -Kasların yönetilmesi -Yüz mimikleri -Konuşma -Koku duygusu (temporal lob ile birlikte) -Motor yetenekler -Fizyolojik reaksiyonlar -Libido ve cinsel davranış -Plan yapma/Problem çözme	• Kişilik ve karakter değişimleri • Sosyal ilişkilerin bozulması • Spontan doğal yanıtların kaybolması • Plan yapmada zorluk • Problem çözmeye zorluk • Kompleks ve analitik/matematiksel fonksiyonların yapılmasında zorluk • Mental Rijidite (fleksible ve adapte edici düşüncenin kaybı) • Konsantrasyon güçlüğü • Kolay dikkatin kayması • Mood (duygu-durum) sıçramaları • Konuşma ve kelime yeteneğinin azalması veya kaybolması • Dil yeteneğinin zayıflaması • Vücuttaki basit hareketlerin ve motor hareketlerin koordinasyonunun azalması • İllüzyon ve halüsinasyon • Paralojik düşünme • Aşırı radikal dinciliğe kayma • Mistik hezeyan ve psikoz	• Şizofreni • Psikoz • Paranoya • Anti-Sosyal kişilik bozukluğu • Kişilik bozuklukları • Mental retardasyon • Parkinson • Alzheimer • Demans • Bunama • Dikkat bozukluğu sendromu • Bipolar bozukluk • Korea • Hemipleji (yarı felç) • Kuadripleji (tam felç) • Anorgazmi • Cinsel fonksiyon bozuklukları • Organik beyin sendromu • Frontal lob tümörleri • Hipofiz tümörleri • Travma • Frontal lob iskemisi veya kanama
Oksipital Lob		
-CİNSEL BEYİN -Görme -Görsel hafıza	• Görme bozukluğu • Görsel hafızanın zayıflaması • Okuyamama • Algı koordinasyon bozukluğu	• Genel görme ve görsel hafıza bozuklukları • Organik beyin sendromu

Görsel hayal gücü Okuma Görsel bilgi deposu Cinsel imajlar ve hayaller		• Oksipital lob tümörleri • Travma • Oksipital lobda iskemisi veya kanama • Tümörler
Temporal Lob		
CİNSEL BEYİN Ses duyma Ses hafızası Görsel hafıza 3 boyutlu ve visio-spatial algı Görsel hafıza (hipokampus) Müzik ve ses yeteneği Korku, anksiyete (kaygı) Saldırganlık İçgüdüler Konuşmanın bir kısmı Duygular, emosyonlar Bireysellik hissi ve ifadesi Cinsellik ve libido Koku ve koku hafızası Koku çağrışımları Uzun süreli hafıza Identity (bireyin kendi olması)	• Yüzleri ve isimleri hatırlamada zorluk • Konuşmada kullanılan kelimeleri hatırlamama • Nesnelerin isimlerini ve tanımlarını hatırlayamama • Konsantrasyon güçlüğü • Kısa süreli hafıza kaybı • Uzun süreli hafızada hatırlama güçlüğü • Saldırgan-Agresif davranış • Cinsel fonksiyon bozukluğu • Cinsel tercihlerde değişme • Sürekli konuşma, lagore (sağ lob hasarında) • Nesneleri tanımlamada ve kategorize etmede zorlanma • Aşırı dindarlık ve mistisizme kayma • Mistik hezeyan • Aşırı, radikal dindarlık • Sara-Epilepsi Auroraları • Paralojik düşünme • Jeneralize sara nöbetleri	• Radikal dinciliğe kayma • İrticai din saplantıları • Mistik psikoz • Mistik hezeyan • Şizofreni • Hafıza güçlükleri • Kişilik bozuklukları • Bipolar bozukluk • Mani • Mistik Mani • Mistik-din hezeyanları • Anorgazmi • Hiposeksüelite • Hiperseksüelite • Cinsel fonksiyon bozuklukları • Organik beyin sendromu • Temporal lob tümörleri • Travma • Temporal lob iskemisi veya kanama
Parietal Lob		
CİNSEL BEYİN Dokunma Taktil his ve taktil hafıza (dokunmakla ilgili) Propriosepsiyon (iç organlardan gelen hislerin kontrolü) Somato-sensuar karmaşık algılar ve bilinç Sensoryal (duyusal) bütünleştirme ve algılayıp, anlama Dil yeteneği ve farklı dillerde konuşma	• Eşyaları ve nesneleri isimlendirmede güçlük • Kelimeleri yazmada güçlük • Bir anda birden fazla nesne ve konu ile interaksiyona girmedeki güçlük • Bir konuya odaklanmada veya bir nesneye/konuya konsantre olmada güçlük • Okumada güçlük • Kötü el ve göz koordinasyonu • Sağ-sol oryantasyonunda güçlük • Sayılarla 4 işlemde güçlük • Matematik ve geometri problemi	• Parietal lob tümörleri • Parietal lob travması • Parietal lobda kanama • Parietal lobda iskemisi • Organik beyin sendromu

-Kelime hafızası -Bazı görsel fonksiyonlar	• lemi çözmede güçlük • Çizgi, resim çizmede güçlük • Kötü görsel algı ve hafıza • Çevre ve uzay hakkında algı güçlüğü • Vücudun bazı bölgeleri ve somato-sensoryal hislerde azalma • Vücut kontrolünün ve bazı organlarda motor kontrolünün veya hissin azalması	
---	--	--

Cerebellum (Beyincik)

-Denge *Motor koordinasyon ve kasların koordine olarak hareketi *Vücut postürünün ve yürümenin, koşmanın vb. sağlanması *Motor koordinasyon hafızası ve öğrenilmiş motor koordinasyon	• Titreme • Nistagmus (Gözlerin istemsiz hareketleri) • Ataksi (koordinasyon bozukluğu) • Zayıflamış ve tonusu azalmış kaslar • Motor hareketlerde zorluk • Dismetri. Mesafeyi kestirmede zorluk ve ne zaman duracağını bilememe • Atonik disartria (düzensiz ve koordine olmayan konuşma-slurred speech) • Hızlı hareketlere adaptasyon güçlüğü, hareketlerde yavaşlama	• Tümörler • Organik beyin sendromu • İskemi • Kanama • Travma
--	---	--

Beyin Sapı

-Kafa çiftleri ve diğer periferik sinirler aracılığı ile vücuda ve yüze duyuşal input ve output (input: Girdi-sinyal; output: Çıktı-sinyal) -Otomatik hayati fonksiyonlar -Uyanıklık (Raphe nükleusları ve noradrenerjik nöronlar, Locus coeruleus) -Bilinç -Uyku/Uyanıklık dengesi, otomatik olarak uykunun ve rüyalı uykunun ayarlanması (REM) -Kalp atımı ve kalp fonksiyonlarının, tansiyonun kontrolü -Solunumun kontrolü -Vasomotor kontrol -Yutma, yutkunma, yemek yeme	• Nefes almada güçlük • Vital kapasiteyi doldurup, derin nefes almada güçlük • Su içme ve yemek yemede güçlük • Denge ve hareket problemleri • Bulantı ve kusma • Dizziness (sersemlik) • Tansiyon artışı • Uyku güçlükleri, insomnia • Dinlendirici uyku uyuyamama • Kalp ve kardiyak fonksiyonlarda bozulma • Aritmi, taşikardi, bradikardi	• Tümörler • Organik beyin sendromu • İskemi • Kanama • Travma • Hayati fonksiyonların bloke olması • Tansiyon artışı • Kalp ritim bozuklukları • Kan osmotik basınç bozuklukları • Uyku bozuklukları • 12 kafa çiftinin fonksiyon bozuklukları • Cinsel fonksiyon bozukluğu • Vagus aktivitesi bozukluğuna bağ-
--	---	--

Terleme, kan basıncı, öksürme, kusma gibi otomatik olarak vücudu koruyan refleksler Non-REM ve REM uykusunun yönetilmesi Uyanıklık ve bilincin koordinasyonu Denge ve koordinasyon hissi		İli sindirim sistemi bozuklukları • Solunum sistemi kusurları • Koma ve ölüm
---	--	--

Hipotalamus

CİNSEL BEYİN Mood, Ruh hali, duygu-durum Cinsel olgunlaşma Cinsel fonksiyonlar Ritmik fizyolojik fonksiyonlar Cinsel tepki ve orgazm Vücut sıcaklığının yönetilmesi Otomatik olarak kan kimyasının kontrolü ve ayarlanması(Ph, sodyum/potasyum dengesi vb.) Hormonal faaliyetler ve hormonların yönetilmesi Stres reaksiyonu	• Cinsel fonksiyon bozukluğu • Libido azalması • Anorgazmi • Kan kimyasının değişmesine bağlı yüzlerce problem • Hormonal faaliyetlerde bozulma • HPA ekseninde stres artışı, stres ve anksiyete ile mücadele edememe • Psikiyatrik bozukluklar • Bilinç ve duygu-durum bozuklukları • Uyku bozuklukları • Bağışıklık sistemi defektleri • Enfeksiyonlara karşı yetersizlik	• Tümörler • Organik beyin sendromu • İskemi • Kanama • Travma • Şizofreni • Depresyon • Mani-Bipolar bozukluk • Bilinç bulanması • Koma • Güçlü enfeksiyon ve sepsis
--	---	---

Talamus

CİNSEL BEYİN Hipotalamus ve korteksle kapı ve projeksiyon alanı Aşırı nöronal aktivasyonun frenlenmesi (epilepsi) Uyku Bilinç ve uyanıklık-uyku ayarlanması Hormonal faaliyetlerin hipotalamus ile birlikte yönetilmesi Hayati fonksiyonların yönetilmesi Otonom sinir sisteminin hipotalamus ile birlikte yönetilmesi	• Epilepsi (sara) • Halüsinasyon • Menstrüel siklus bozuklukları (kadınlarda) • Cinsel fonksiyon bozukluğu • Anorgazmi, libido azalması • Ereksiyon ve boşalma problemleri (erkeklerde) • Pek çok psikiyatrik ve psikolojik bozukluk • Hormonal bozukluklar • Uyku bozuklukları • Bilinç ve uyanıklık bozuklukları • Normal gündelik hayati fonksiyonların yapılamaması	• Epilepsi • Parsiyel konvülsiyonlar • Tümörler • Organik beyin sendromu • İskemi • Kanama • Travma • Şizofreni • Depresyon • Mani-Bipolar bozukluk • Bilinç bulanması
--	---	--

SPİNAL KORD (Medulla Spinalis-Omurilik)

Periferik ve kas, organ sinirlerinden	• Motor fonksiyonlarda bo-	• Tümörler
---------------------------------------	----------------------------	------------

gelen inputların (girdi-sinyal) MSS'ye ve beyne iletilmesi -Organlardan ve efektör organlardan gelen inputların beyne iletilmesi -Beyinden gelen komutların kaslara iletilmesi ve motor kontrol -Beyinden gelen sempatik ve para-sempatik mesajların hayati organlara iletilmesi -Refleks fonksiyonları -Hayati fonksiyonların beyin-organlar-kaslar arasında koordinasyonla sağlanması	• zulma • Kas faaliyetlerinde bozulma, atrofi • Kısmi veya tam felç • Hayati fonksiyonların yapılamaması • Refleks fonksiyonlarının yapılamaması • İç organlarda çeşitli sistem kusurları • Konvülsiyonlar • Cinsel fonksiyon bozuklukları • Anorgazmi, erektil fonksiyon bozukluğu	• Organik beyin sendromu • İskemi • Kanama • Travma • Hemipleji • Quadripleji • Cinsel fonksiyon bozukluğu • Kısmi felç • Epilepsi • Parkinson • Korea • Tremor • Hareket bozuklukları
--	---	--

HİPOFİZ

-CİNSEL BEYİN -En temel hayati hormonların salınması. -Büyüme -Tüm cinsel fonksiyonlar -Kan basıncı -Hamile kalma, doğum -Seks organlarının olgunlaşması ve seks hormonları -Cinsel fonksiyonlar -Tiroid fonksiyonlarına bağlı vücuttaki binlerce reaksiyon ve işlev -Su dengesi, kanın osmotik basıncının ayarlanması -Böbrekler aracılığı ile kan kimyasının düzenlenmesi -Ağrı ve ağrının baskılanması -Uyku ve uykunun düzenlenmesi -Vücut sıcaklığının ayarlanması -Enerji ve metabolizması ve enerji yakılmasının, enerji sisteminin yönetimi -Salgılanan hormonlara bağlı binlerce hayati fonksiyon Hayati Hormonların Salgılanması: Ön Hipofiz: -Büyüme hormonu (GH) -Tiroid Stimulan hormon (TSH)	• Hayati temel fonksiyonların bozulması • Kan kimyası ve osmotik basıncının bozulmasına bağlı binlerce komplikasyon • Cinsel fonksiyonların bozulması • Enerji metabolizmasının bozulması • Büyüme bozuklukları • Uyku bozuklukları • Vücut sıcaklığının dengelememesi • Menstrüasyon bozuklukları (kadınlarda) • Bağışıklık sisteminin bozulması • Ağır enfeksiyon • Diyabet • Enfeksiyon ve yara iyileşmemesi	• Tümörler • Organik beyin sendromu • İskemi • Kanama • Travma • Diyabet • Büyüme sorunları • Anorgazmi • Libido azlığı • Cinsel fonksiyon bozuklukları • Hipotiroidi • Hipertroidi • Menstrüasyon bozuklukları • Amenore • Infertilite • Enerji metabolizması bozuklukları • Karaciğer bozuklukları • Gastro intestinal sistem, pankreas bozuklukları • Stres • Depresyon • Psikoz • Ödem • Kan basıncı-tansiyon artışı • Kalp hastalıkları • Insomnia (uykusuzluk) • Enfeksiyon • İmmün bozukluk • Yara ve organ içi
---	--	---

ACHT (Adrenokortikotropik hormon) Prolaktin Luteinleştirici hormon (LH) Folikül stimulan hormon (FSH) Arka Hipofiz: Anti diüretik hormon (ADH) OKSİTOSİN	hasar sorunları	
LİMBİK SİSTEM		
CİNSEL BEYİN İçgüdüler Motivasyonlar Emosyon ve duygulanım Öğrenme Hafıza Cinsel haz ve orgazm Üreme fonksiyonları İş seçimi IQ (duygusal zeka) Prefrontal korteksle direkt ilişki Kişilik ve mizacın bazı özellikleri Saldırganlık ve irritabilite Anksiyete (Kaygı), depresyon Cinsel uyum ve cinsel mutluluk	• Cinsel fonksiyon bozuklukları • Anorgazmi • Saldırganlık • Duygusal bozukluklar, duygusal küntlük • Öfke nöbetleri ve patlamalar • Kişilik değişimleri • Duygu-durum değişimleri • Bipolar bozukluk • Depresyon ve anksiyete • Duygusal ve emosyonel problemler • Koku algısı bozuklukları	• Tümörler • Organik beyin sendromu • İskemi • Kanama • Travma • Anorgazmi • Libido kaybı • Myokloni • Epilepsi • Duygu-durum bozuklukları • Bipolar • Depresyon • Psikoz • Jeneralize Anksiyete bozukluğu • Fobiler • Panik atak • Anksiyete (kaygı) • Korku
HİPOKAMPÜS		
CİNSEL BEYİN 3 boyutlu uyum ve 3 boyutlu hafıza Hafıza Öğrenme Duygulanım Uzun-zaman algısı Hayal gücü ve yaratıcılık Kişilik ve mizacın bazı özellikleri İçgüdüler İçgüdü hafızası İçgüdüsel öğrenme Cinsellik ve cinsel haz Duygusal Zeka (EQ) Yön bulma	• Epilepsi (Sara) • Hafıza bozukluğu • Dikkat bozukluğu • Cisimlerin şeklini tarif edeme • Kişilik ve mizaç bozuklukları • Anorgazmi • Cinsel fonksiyon bozuklukları • Libido azalması • Yön duygusunun kaybolması • Bir labirentte veya yol karışmasında yolunu bulamama	• Tümörler • Organik beyin sendromu • İskemi • Kanama • Travma • Anorgazmi • Libido kaybı • Myokloni • Epilepsi • Duygu-durum bozuklukları • Bipolar • Depresyon • Psikoz • Jeneralize Anksiyete bozukluğu • Fobiler • Panik atak • Anksiyete (kaygı) • Korku

AMİGDALA		
-CİNSEL BEYİN -Saldırganlık -İçgüdüler/motivasyonlar -Hafıza -Bilinçdışı/bilinçaltı -Kolektif bilinç dışı -Cinsel saldırganlık ve cinsel haz -EQ (duygusal zeka) -Kişilik-karakter-mizacın bazı özellikleri -Emosyonel öğrenme -Genel öğrenme -Kısa süreli hafıza	• Aşırı öfke • Saldırgan ve kavgacı davranış • Kişilik ve mizaçta değişim • Cinsel fonksiyon bozukluğu • Sadistik veya mazohist davranış • Parafilik davranış • Öğrenme ve dikkat güçlüğü • Yakın ve uzak hafıza güçlüğü • Emosyonel küntlük • Otistik davranış • Emosyonel hızlı değişimler • Duygu durum bozuklukları • Anksiyete ve kaygı	• Tümörler • Organik beyin sendromu • İskemi • Kanama • Travma • Anorgazmi • Libido kaybı • Myokloni • Epilepsi • Duygu-durum bozuklukları • Bipolar • Depresyon • Psikoz • Jeneralize Anksiyete bozukluğu • Fobiler • Panik atak • Anksiyete (kaygı) • Korku • Alzheimer • Parkinson • Parafili • BDSM • Emosyonel bozukluklar • Otizm • Dikkat bozukluğu
PİNEAL BEZ (EPİFİZ BEZİ)		
-Melatonin salgılanması -DMT (uykulardaki ve psikozdaki halüsinasyonları sağlayan içsel-endojen halüsinojen) -Pinolin ve beta karbolinlerin salınması -Uyku -Sirkadien ve sirk ritimlerin salgılanması (günlük veya yıllık fizyolojik ritimler) -Bilinç ve uyanıklık -Mistik deneyimler	• Uyku bozuklukları • Günlük fizyolojik ritimlerin bozuklukları • Yıllık fizyolojik ritimlerin bozuklukları • Menstrüasyon bozuklukları • Bilinç bozukluğu • Duygu durum bozukluğu • Halüsinasyon • Hezeyan • Cinsel bozukluklar	• İnsomnia • Hiperomnia • Uyku bozuklukları • Cinsel fonksiyon bozuklukları • Alzheimer • Fizyolojik ritim bozukluklarına bağlı komplikasyonlar
EKSTRA Piramidal Çekirdek		
-Basal Ganglia/ Globus Pallidus / Putamen / Nukleus Caudatus / S. Nigra / Subtalamik çekirdek / Retiküler formasyon		
-Motor koordinasyon -İstemsiz öğrenilmiş involanter hareketler	Titreme Tikler Epilepsi ve sara veya parsiyel myoklonus gelişmesi	Myoklonus Epilepsi (Sara) Tikler Korea

Hareketlerin koordinasyonu Kas sisteminin koordinasyonu Kas tonusu ve kas gevşemesi Uyku Uyku sırasında kas gevşemesi Dinlenme kas aktivitesinin ve enerji metabolizmasının yenilenmesi	Kas sisteminde defektler Kas koordinasyonunun ve fiziksel hareketlerin bozulması Kas tonus artışı veya azalışı Spazmlar	Ballismus Atetoid hareketler Parkinson Distoni Spazm Tremor Alzheimer
--	--	---

Tablo 3.3: Beynin Fonksiyonel Nöro Anatomisi ve Bölgesel İşlevleri

SAĞ BEYİN-SOL BEYİN

Beyin iki hemisferden (yarıküreden) oluşur. Bu hemisferlerin arasında *Corpus Collosum* denen ve iki hemisferi birbirleriyle birleştiren yapıdan pek çok sinir akar. Beyin yarı küreleri arasında **lateralizasyon** denen bir fonksiyon çeşitlenmesi ve farklılaşması mevcuttur. Sağ elini kullananlarda sol hemisfer vücudun sağ tarafını kontrol eder; sağ hemisferde motor hareketlerde sol tarafını kontrol eder. Genellikle popülasyonun % 85'inden fazlası sağaktır ve sol hemisfer dominanttır. Çalışmaların büyük çoğunluğu sağağlara göre yapılmıştır.

İlk kez 1970'li ve 80'li yıllarda beyin tümörleri yüzünden corpus collosumları çıkarılmış ve iki beyin yarım küresi birbirinden ayrı hale getirilmiş hastalarda bazı psikometrik ve görsel testler yapan **Roger Sperry** ve **Michael Gazzaniga**, sağ beyin-sol beyin hakkındaki ilk buluşları yapmışlar ve bu nedenle 1979'da **Nobel Tıp Ödülünü** almışlardır³³.

Pek çok psikometrik, görsel teste veya hemisferlerden birisinin uyuşturularak devre dışı bırakılmasına bağlı çalışmalarda tarihte ilk kez insan beyninin sağ ve sol yarımküresiyle ilgili ilginç sonuçlara ulaşılmıştır.

³³ Springer Sally, Georg Duetsch, **Left Brain, Right Brain**. 3rd Edition. NY: W.H. Freeman Co.. 1989 • Ransom Stephans. **The Left Brain Speaks, the Right Brain Laughs**. Viva Editions. 2016. • Michael S. Gazzaniga. **The Tales from Both Sides of the Brain**. NY: Ecco Publications, 2016. • Michael S. Gazzaniga. **The Consciousness Instinct: Unraveling the Mystery of How the Brain Makes the Mind**. N.Y.: Farrar Straus and Giroux. 2018.

Sol Beyin daha ziyade, *matematiksel, analitik, rasyonel düşünce, dil yeteneği, analiz, problem çözme, sınıflandırıp karakterize etme, mantık, aritmetik, cebir* gibi yeteneklerle özelleşmişken, sağ beyin ise daha ziyade *3 boyutlu düşünme, geometri, sanat, resim, yaratıcılık, serbest çağrışım* gibi yeteneklerle donanmıştır. Yani iki yarımküre her zaman irtibat halinde oldukları için birbirlerini tamamlarlar ve bu fark edilmez. Ama *corpus collosumu* kesilmiş SPLIT BRAIN (Ayrık Beyin) hastalarında, sol yarım kürenin uyuşturulması analitik ve matematiksel yeteneklerin kaybolmasına; sağ yarımkürenin uyuşturulması ise çağrışım, yaratıcılık, sanat gibi yeteneklerin kaybolmasına yol açmıştır. Ayrıca pek çok psikolojik ve görsel psikometrik testlerle de sağ ve sol yarım kürenin birbirlerini nasıl farklı işlevlerle bütündedikleri anlaşılmıştır.

Bugün, hangi beyin yarımkürenizin daha aktif ve daha etkin olduğunu saptamak için pek çok psikometrik test geliştirilmiştir. En ideali % 50 (+ veya -- 1-2 fark ile) oranında eşit miktarlarda hem sağ, hem sol yarımküreyi kullanabiliyor olmaktır. Ama bazı insanlarda sağ yarım küre fonksiyonları azalmış, sol yarım küre fonksiyonları daha baskın hale gelmiştir.

Bazı psikoaktif ilaçlar-bitkiler veya meditasyon, yoga, kungfu gibi eğitimler sağ yarımküre fonksiyonlarını artırmaktadır. Bu nedenle meditasyon ve Tantra eğitiminin cinsel fonksiyonların gelişmesinde ve sağ yarım kürenin aktive edilmesinde büyük önemi olabilir. *Sağ yarımküreyi geliştirebilen resim, heykel ve plastik sanatlar da cinsel beynin güçlenmesinde, hayal gücü, çağrışım ve fantezilerin gelişmesinde etkili olur.* Bu nedenle sanatçıların cinsel yaşantısı oldukça renklidir.

Günlük hayat bize daha ziyade sol yarımküre fonksiyonlarımızı geliştirmekle ilgili görevler verir. Örneğin sanat ve yaratıcılık yönümüzün gelişmesini destekleyecek işlerle pek uğraşmayız, bu nedenle sağ temporal lob gibi bazı alanlarımızın yetenekleri daha güdük kalır. *Müzikle, sanatla, resimle ve yaratıcılıkla uğraşanlarda sağ yarımküre daha aktive olduğu için*, cinselliğin pek çok fonksiyonu da bu yarım küreden yönetildiği için, sanatçılarda, yaratıcı işlerle uğraşanlarda, müzisyenlerde cinsellikle ilgili eğilimler çok daha fazla olur. Sol beyin toplumun normlarını ve kalıplarını daha fazla kabul eder ve benimser. Sol beyinin hâkim olduğu

insanlarda konservatif özellikler daha fazla görülebilir. Toplumun normları ve konservatif özellikler de cinsel yeteneklerin ve kadınlarda özellikle orgazmların gelişmesini zorlaştırabilir. (Şekil 3.15)

Sol Beyin Yetenekleri ve Özellikleri Şöyle Sıralanabilir:

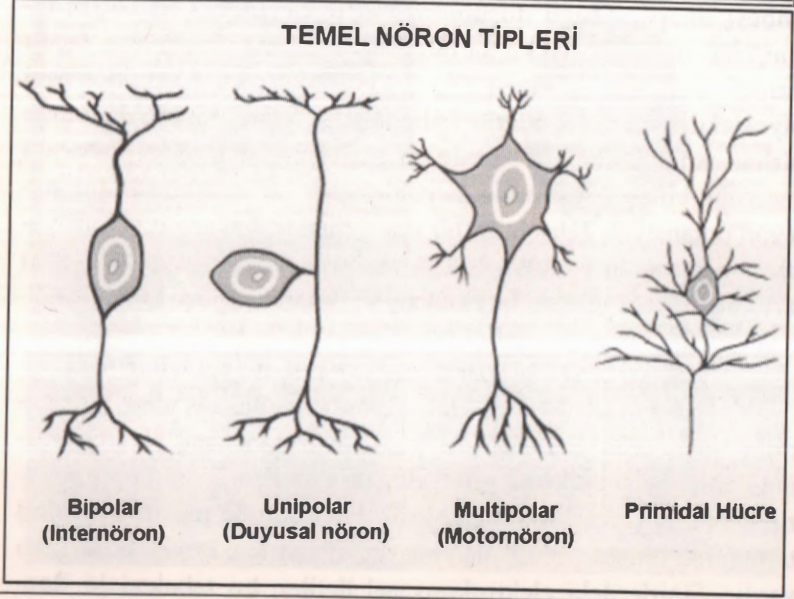
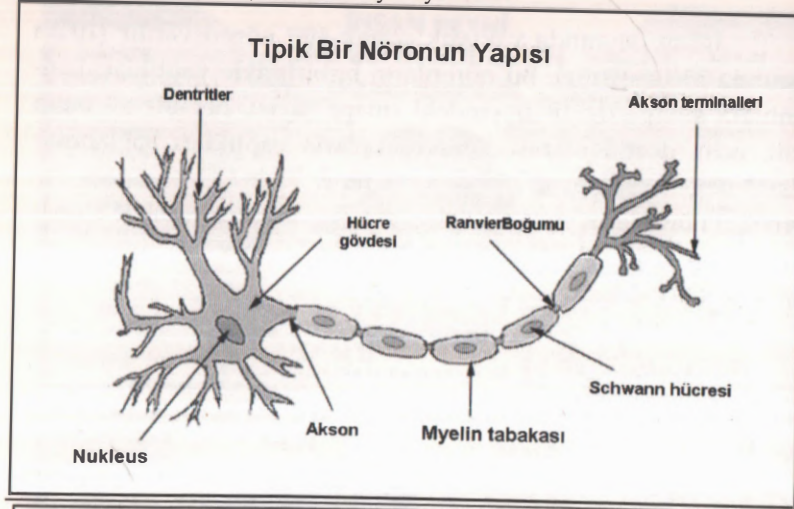
Mantıksal çıkarımlar yapma
Analitik Düşünce
Lineer Düşünce
Bilimsel ve Akılcı düşünce
Pratik ve pragmatik düşünce
Vertikal düşünce
Matematik, Cebir
Dil yeteneği
Dil öğrenme ve adaptasyon yeteneği
Kategorize etme-sınıflandırma yeteneği
Stratejik düşünce
Plan kurma
İntrika-kumpas kurma
Problem çözme
Günlük hayatın ihtiyaçlarına adaptasyon
Kesinlik ve doğruluk
Toplumun tabularını ve kuralları Kabul etme
Duygulanımları baskılama

Sağ Beyin Özellikleri ve Yetenekleri Şöyle Sıralanabilir:

Yaratıcı Düşünce
Çağrışım yeteneği
Sezgisel Düşünce
Lateral düşünce
Visuo-Spatial yetenek
Geometrik Düşünce
3 Boyutlu Düşünce
Her alanda yaratıcı düşünce
Şiir ve çağrışım yeteneği
Hayal gücü
Müzik yeteneği
Buluş ve icat yapma
Fantezi
Mistisizme yönelme
Farklılık ve yenilik arayışı
Buluş yapma
Hırs
SANAT
Hür bağımsız ruh
Duygulanımlara önem ve değer verme
CİNSELLİK ve ORGAZM

Cinsel Zihnin ve Cinsel Beynin önemli bir kısmı olan SAĞ BEYİN, istenirse geliştirilebilir. Burada önemli olan şudur: Bir yarımküreyi geliştirdiğiniz ve aktive ettiğiniz zaman ve SOL yarım kürenin baskısını azalttığınız zaman, o yarımküredeki pek çok diğer yeteneği de aktive etmiş olursunuz. Sistem böyle çalışır. *Örneğin, SANAT, RESİM, MÜZİK ile ilgili beyninizi eğittiğiniz ve SAĞ yarım kürenin aktivasyon oranını artırdığınız zaman birlikte, hayal gücü, fantezi, cinsellik ve orgazmlar da güçlenir. Medi-*

Sinirler elektrokimyasal olarak uyarılabilme durumuna göre **uyarılan sinirler** (excitable neurons) ve **inhibitör sinirler** (inhibitory neurons) olarak ikiye ayrılırlar.



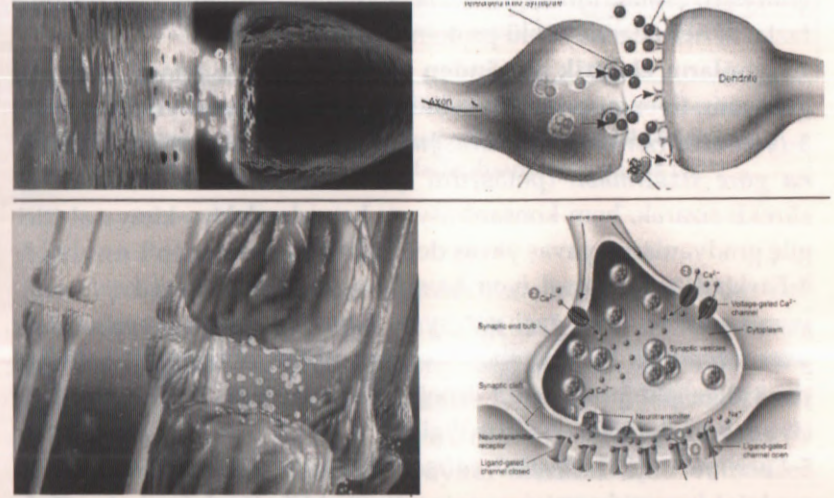
Şekil 3.16: Sinir hücresi-NÖRON

AKSİYON POTANSİYELLERİ beyinde elektrik akımını taşıyan ve manyetik alan oluşturan biyoelektrik olgulardır. Nö-

ronlardaki dijital ve ikilik sisteme ait bilgi (0 ve 1) bu akımlarla oluşturulur. Hücrelerden hücrelere elektrik iletimi farklı biçimlerde olur; en çok rastlanan nörotransmitterler (sinir iletili molekülü) ile yapılan elektrik transferidir. Belli bir reseptöre has özel nörotransmitterler presinaptik nörondan salgılanır ve post sinaptik nörondaki reseptörlere bağlanır. (Şekil 3.17)

Çok farklı reseptörler ve bu reseptörlere bağlanabilen çok farklı nörotransmitterler vardır. Bu çeşitliliğin nedeni evrim sürecinde açıklanabilir.

Bazı reseptörler direkt olarak iyonların geçirgenliğine hemen anında izin verirken (*Sodyum, potasyum, kalsiyum ve klor* gibi), bazıları ise daha yavaş ve modülasyonla çalışırlar ve etki adım adım gelişerek, hücre membranının bazı zincirleme reaksiyonlar başlatabilir (G-proteinle çalışan reseptörler, metabotropik glutamat reseptörleri gibi). Dolayısı ile nöronlar arası iletimde pek çok elektiriksel modülatör faktör vardır.



Şekil 3.17: Nörotransmitterlerin presinaptik nörondan sinaptik aralığa salınarak post sinaptik reseptörlere bağlanması.

Bir Nöronda Uyarım ve Aksiyon Potansiyelinin Oluşması

Nöronlardaki elektiriksel haberleşme ve nörobiyolojik elektrik potansiyelleri büyük ölçüde çözülmüş ve açıklanmıştır. Kalpten tutun da, tüm diğer vücut hücrelerine ve nöronlara kadar

hepsi bu biyoelektrik potansiyellerle haberleşirler. Bilgi bu biyo-elektriksel potansiyellerle aktarılır ve METAFİZİK DEĞİLDİR! **Aksiyon Potansiyelleri** ismi de verilen bu biyo-elektriksel potansiyeller hücre içindeki ve dışındaki elektrik yüklü ve suda çözülmüş iyonların hücre zarı arasındaki hareketleriyle oluşur. Bu olayda rol alan temel iyonlar; **potasyum (K^+)**, **sodyum (Na^+)**, **kalsiyum (Ca^{++})**, **Klor (Cl^-)** ve elektrik yüklü proteinlerdir P^- ve P^+ . Ayrıca **çinko (Zn^{++})**, **magnezyum (Mg^{++})**, özellikle glutamat reseptörleri olan **NMDA** reseptörlerinde modülatör rol oynarlar. (Şekil 3.18 ve 3.19)

Hücrenin içinde **K^+ (potasyum)**, hücrenin dışında da **Na^+ (sodyum)** çok daha fazla bulunur. Hücrenin içi dışına göre negatif elektrikle yüklüdür. Dinlenme potansiyelinde hücrenin içi dışarıya göre **-70 mV'luk** bir potansiyel farka sahiptir. Bu potansiyeli ALTI temel itici güç oluşturur (Şekil 3.19) :

1-İyonların konsantrasyonlarından gelen konsantrasyon itici güç gradyanı. (Potasyum içerde fazla; sodyum, kalsiyum, klor dışarda fazla; ayrıca negatif yüklü proteinler içerde çok fazla)

2- İyonların elektrik yükünden gelen Elektro-kimyasal itici güç gradyanı. (iyonların toplam vektörel elektrik kuantal yükü)

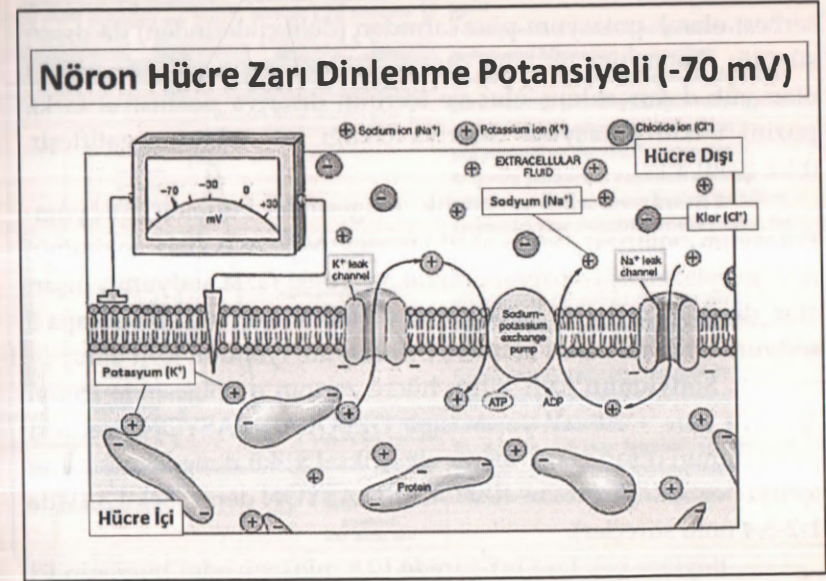
3-İyon sızdırıcı porların potasyum iyonunu konsantrasyon farkına göre sızdırması. (potasyum iyonlarının sızdırıcı kanallardan sürekli sızarak, hem konsantrasyon, hem de elektro-kimyasal itici güç gradyanlarını yavaş yavaş değiştirmesi)

4-Farklı İyonlara özel iyon kanalları (örneğin, voltaj kaplı sodyum kanalları veya özel potasyum kanalları, voltaj kaplı kalsiyum kanalları; bu kanallar hücre membran potansiyeli belli bir pozitifliğe çıktığında açılır; örneğin sodyum için -40 mV, bazı kalsiyum kanalları için -20-30 mV gibi)

5-Enerjiyle (ATP enerjisi) çalışan ve aksiyon potansiyeli sonrasında sodyumu dışarı atıp, potasyumu aktif olarak içeri alan Sodyum-Potasyum Pompası. Bu, aksiyon potansiyeli oluşuktan sonra hücre içini ve dışını dengeleyen ve eski iyon konsantrasyonlarına (potasyum ve sodyum için) getiren aktif iyon transportu ve enerji harcayarak gelişen bir eski hale dönüş modülasyonudur.

6-Modifiye edici diğer elektriksel güçler: Negatif yüklü protein molekülleri (içerde), pozitif yüklü kalsiyum iyonları (Ca^{++} , dışar-

da), negatif yüklü klor iyonları (Cl^- , dışarda). (bkz. Şekil 3.18 ve 3.19)



Şekil 3.18: Dinlenme Hücre Zarı Potansiyeli oluşması sırasındaki Etkili İyon konsantrasyonları (İçerde potasyum çok fazla; dışarda sodyum çok fazla)

Aksiyon Potansiyelleri:

Normalde **potasyum** sızdıran kanallardan **potasyum** sızması veya başka etkenlerle, ya da bir elektriksel uyarı veya presinaptik nöronun bir nörotransmitter salgılanması ve kendine özgü reseptörüne bağlanması sonucunda, hücre zarı potansiyeli hafif yükselir ve -70 mV'dan daha yüksek belli bir noktaya gelince (-55 veya -45 mV) **voltaja duyarlı sodyum kanalları** açılır ve sadece **sodyumu** geçiren bu kanallardan içeri **sodyum iyonu** dolmaya başlar. Birden bire hücre zarının bir bölgesinde içerisi, dışarıya göre + 30 veya + 40 mV luk bir elektriksel potansiyele sahip olur. Bu **sodyum kanalları** hücre elektriksel potansiyel belli bir pozitifliğe gelince kapanırlar.

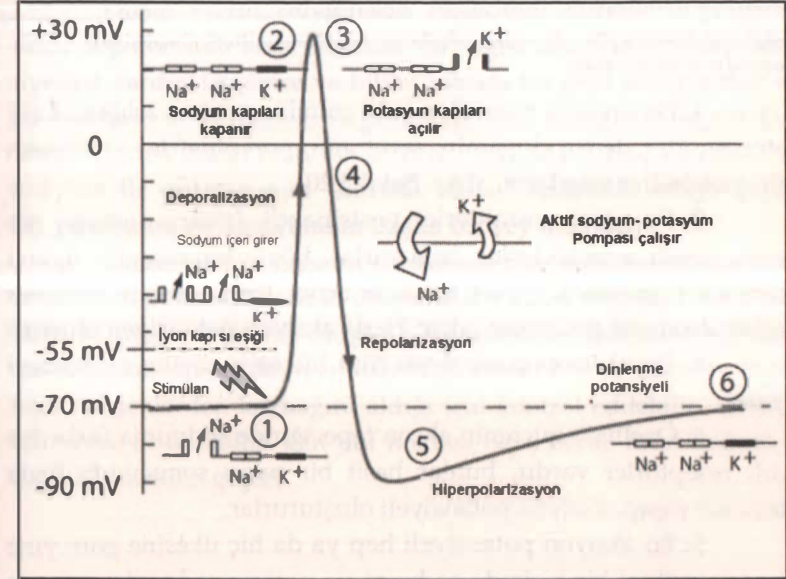
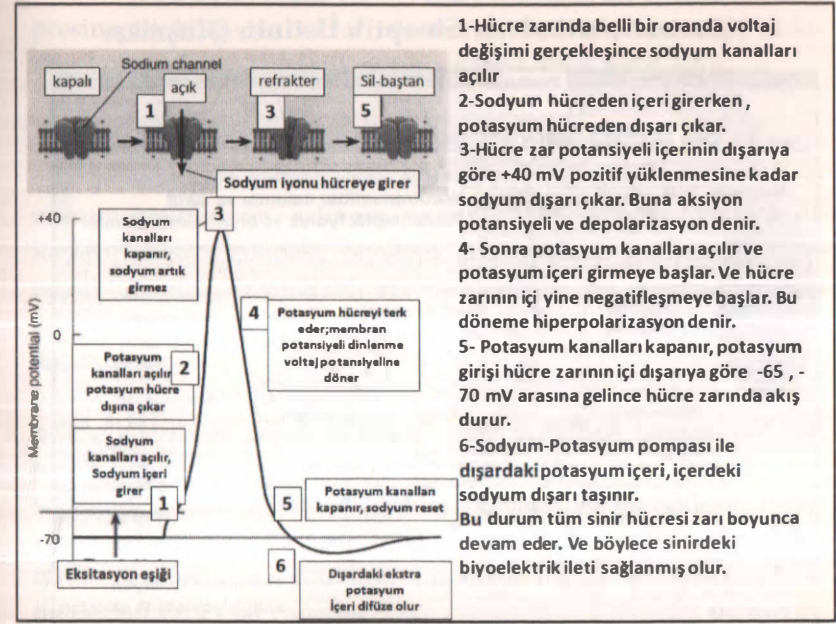
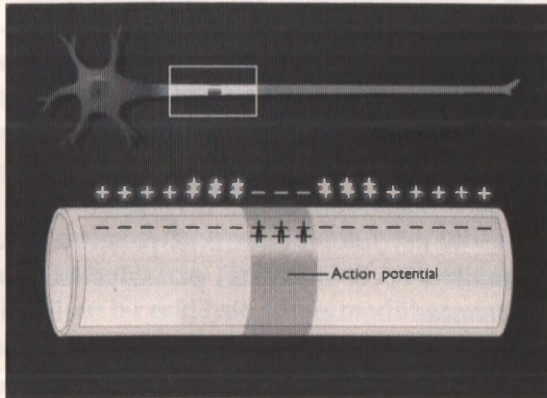
Bu pozitiflikte (+ 30-40 mV gibi) yine voltaja hassas potasyum kanalları açılır ve içerdeki fazla konstantrasyonda olan

potasyum konsantrasyon itici gücü gradyeni sayesinde dışarı çıkar ve bu milisaniyenin onda biri kadar zamanda olur (gerçekleşme süresi bir saniyenin 10 binde biri süresindedir). Ayrıca potasyum serbest olarak potasyum pore'larından (delikçiklerinden) da dışarı süzülür. **Potasyum** bir süre dışarı çıktıktan sonra, içeride pozitif olan yük dışarı atılmış olur ve içeriinin dışarıya potansiyel farkı, pozitif yüklü **potasyum** dışarıya çıktığı için tekrar negatifleşir. (bkz. Şekil 3.19)

Hücre zarının o küçük bölgesinde bulunan **Sodyum-Potasyum pompası** denen aktif taşıyıcı, ATP ve ATPaz enziminin de etkisiyle, enerjiye bağımlı olarak, içerdeki fazla **sodyumu** dışarı atar, dışarı çıkmış olan **potasyumu** da tekrar içeri alır. Bu pompa 3 sodyum iyonunu dışarı atarken, 2 potasyum iyonunu içeri alır.

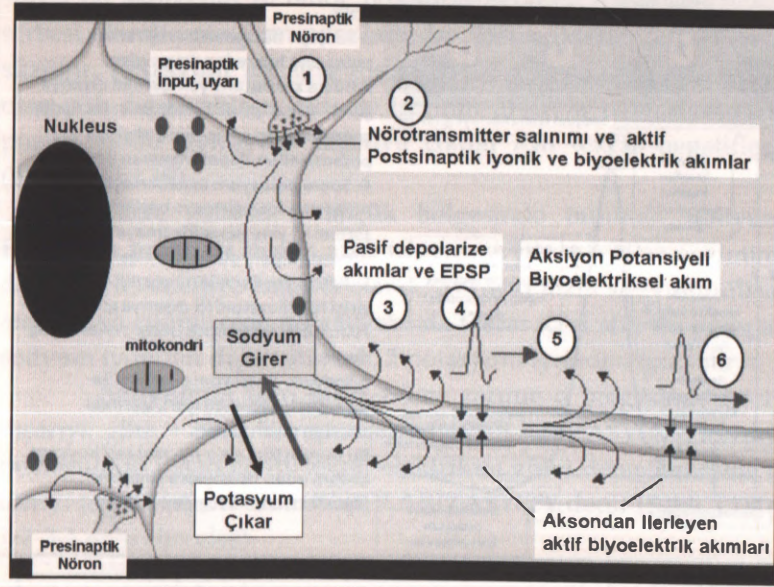
Sodyumun içeri girip, hücre zarının o bölgesinde içeriye dışarıya göre + 30 mV yapmasına **DEPOLARİZASYON**; içerdeki potasyumun dışarı çıkıp, tekrar elektriksel yükü dengelemesine ve içeriye negatifleştirmesine **REPOLARİZASYON** denir (Şekil 3.19'da 1-2-3-4 nolu süreçler).

Böylece çok kısa bir sürede (0.8 milisaniyede) hücrenin içi normalde negatifken, bir anda pozitifte döner ve sonra tekrar negatif olur. Bu bir pilin yapısında olduğu gibi gelişen bir elektriksel dalgalanmadır ve yavaş yavaş tüm nöronun veya aksonun hücre zarı (membranı) boyunca iletilir. Böylece hücre zarında veya aksonda bir elektrik akımı (biyo elektrik) doğmuş olur (**aksiyon potansiyeli**).



Şekil 3.19: Nöronların biyoelektrik bilgi aktarma aktivitesi olan aksiyon potansiyelleri

Nörotransmitterlerle Sinaptik İletinin Oluşması



Şekil 3.20: Presinaptik nörondan salgılanan nörotransmitterlerin aksiyon potansiyeli oluşturmaları.

1: Presinaptik nörondan kalsiyum iyonunun varlığında nörotransmitter denem dopamin, serotonin, norepinefrin, asetilkolin gibi moleküller salgılanır. (bkz. Şekil 3.20)

2: Bu nörotransmitterler postsinaptik (sinaps sonrası) nöronda kendi reseptörlerine bağlanırlar. Böyle bir reseptör-ligand kompleksi oluşunca, iyonik kanallar açılır. İçeri sodyum hücumu başlar, dışarı ise potasyum çıkar. Hızla aksiyon potansiyeli oluşur.

3: Bu aksiyon potansiyeli tüm hücreye yayılır ve hücreyi uyarır.

4: Özellikle hücrenin akson tepciğinde sodyuma fazla duyarlı reseptörler vardır, bunlar basit bir uyarı sonucunda hızla ateşleme yapıp, aksiyon potansiyeli oluşturmalar.

5: Bu aksiyon potansiyeli hep ya da hiç ilkesine göre yine biyoelektriksel bir biçimde sodyum ve potasyum iyonlarının yer değiştirmeleriyle nöron içinde ilerler.

6: Bu uyarı başka bir nörona yaklaşıncı aksonun ucundaki presinaptik bölgeden tekrar nörotransmitter salgılanır veya elektiriksel uyarıyla postsinaptik nöron uyarılır. (bkz. Şekil 3.20)

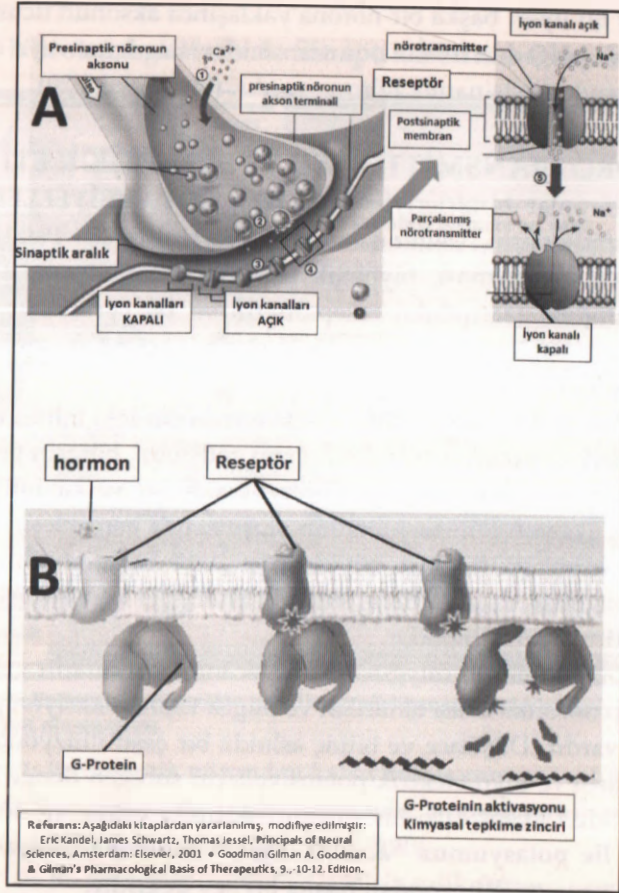
NÖROTRANSMİTTERLER VE SİNAPTİK İLETİ

Nöronlar birbirleriyle **AKSİYON POTANSİYELLERİ** ve nörotransmitterlerin salınımı aracıyla haberleşirler. Psikiyatrik ilaçların ortaya çıkması, biyolojik psikiyatrinin gelişmesi, hücre membranındaki (zarındaki) reseptörlerin ve bu spesifik (özgün) reseptörlere bağlanan nörotransmitterlerin keşfinden sonra hız kazanmıştır.

Psikoaktif maddelerin ve bitkilerin beyindeki bilinci değiştirici etkileri, depresyon ve anksiyetenin gelişmesi, bilincin pek çok fonksiyonunun gelişmesi hep nörotransmitterler ve sinaptik ileti sayesinde aksiyon potansiyellerinin oluşmasıyla gerçekleşir. Psikiyatrik ve nörolojik ilaçların büyük çoğunluğu beyinde nörotransmitter dengesini ve salınımını, sinaptik aralıktaki konsantrasyonunu değiştirerek etki yaparlar.

Düşüncelerin, duyguların, heyecanın, korkuların gelişmesinde hep nöronlar arası aktarılan ve bilgisi taşınan aksiyon potansiyelleri vardır. Düşünce ve bilinç aslında bir çeşit illüzyondur ve bu iyonların ve biyo-elektrik potansiyellerin süregelen denge değiştirmelerinden ibaret olan bir süreçtir. **Aslında bilinç ve düşünce sodyum ile potasyumun "kozmetik dansı" sırasında ortaya çıkan bir yanılsama ve illüzyondan başka bir şey değildir!**

Cinsel haz ve orgazm da aslında bazı nörotransmitterlerin ve aksiyon potansiyellerinin oluşturduğu ve bir bilgisayardaki gibi bir veri girişi çıkışından oluşan bir yazılımdan ibarettir. Acı duygusu, coşku, sevinç de öyle! Cinsellik, cinsel haz ve orgazm, biyolojik bileşenlerden kaynağını aldığı için kontrol edilebilir, artırılabilir veya azaltılabilir. İşin püf noktası neyi, nerde nasıl değiştireceğini bilmekten geçer!



Şekil 3.21: A) Sinaps yapısı ve sinapslarda nörotransmitter iletimiyle iyon kanallarının açılması ve aksiyon potansiyelinin oluşturulması. B) Hormonların veya reseptörlerin G-proteinle birleşik aktivasyonları. G-Proteinleri hormon veya nörotransmitterin reseptöre bağlanmasıyla harekete geçer ve bir dizi kimyasal reaksiyon başlatır.

Presinaptik (sinaps yapısında, önceki nöron) nörondan özel vesiküllerden (torbacıklardan) salgılanan nörotransmitterler post-sinaptik nöronda şu işlevleri yaparak postsinaptik nöronda **aksiyon potansiyeli** veya **biyo elektrik akım** oluşturlar (Şekil 3. 21):

- İyonotropik kanallardan sodyum geçmesinin artışı (glutamatın AMPA, kainate ve NMDA reseptörlerine bağlanması). NMDA reseptörlerinde özel glutamat reseptörleri hem sodyuma, hem de kalsiyuma geçirgen hale gelirler. Aynı zamanda potasyum kanalları açılarak, dışarı potasyum çıkmasını sağlar.
- Hormonal etkiler (hormonların kendilerine özgü reseptörlere bağlanarak, G-proteinle çalışan bir dizi reaksiyonu başlatması)
- Nörotransmitterin (glutamat gibi) metabotropik reseptörlere bağlanarak G-proteinle çalışan ve daha geç gelişen ve bazı kimyasal reaksiyonlara bağlı etkilere neden olması
- Nörotransmitterin membrandaki özgün reseptöre bağlanarak ikincil habercileri (messenger) aktive etmesi ve bir dizi reaksiyon başlatması.

Bu mekanizmaların hemen hepsinde gelişen olgu post sinaptik reseptörde bir **aksiyon potansiyeli** ve **biyo-elektrik** ilettir. Temelde aşağıdaki tabloda gösterilen nörotransmitterler iki şey yapabilirler:

1-**Eksitasyon** (nöronun uyarılması)

2-**İnhibisyon** (nöronun uyarılmasının engellenmesi veya membran potansiyelinin -70 milivolttan daha aşağıya, örneğin -80 veya -90 milivolta çekilmesi).

Bir aksiyon potansiyelinin başlayıp bitmesi 0,8 milisaniyede gerçekleşir. Bu duruma **DEPOLARİZASYON** denir.

İlk aksiyon potansiyelinin 1954 yılında kayıt edildiğini; ilk nörotransmitterlerin 1970'lerde tam anlamıyla anlaşıldığını; reseptör teorisinin 1980'lerde geliştiğini düşünürseniz; bu bilgiler bilim tarihi ile karşılaştırıldığında çok yenidir ve hızla gelişmektedir.

Düşüncenin, duyguların, bilinç hallerinin veya duygu durumunun modifiye edilebileceği gerçeği Biyolojik Psikiyatriyi ve Nöro-Biyolojik Psikolojiyi doğurmuştur. Beynin belli yerlerinde ilaçlarla ve nörotransmitter miktarını değiştirerek, anksiyete, fobi, korku, depresyon, aşırı heyecan, mani gibi duygu durum değişikliklerini tedavi etmek artık son 30-40 yıldır mümkündür; ama **en mükemmeli bilincin bu nörotransmitterleri ilaç olmadan kendisinin nasıl kontrol edebileceğini öğrenmesidir**.

21. Yüzyılın tıbbi ve nörobilimi bu konuda da büyük atılımlar yapacaktır. Nörotransmitterlerin bağlandığı reseptörler, kendi özgün etkilerine göre ya eksitasyon, ya inhibisyon, ya da

bazen eksitasyon, bazen inhibisyon yaratırlar. Aşağıda bunların çok bilinenlerinden bazılarının özeti verilmiştir (Tablo 3.4):

Tablo 3.4 : En temel nörotransmitterler, rol aldıkları fizyolojik olaylar, eylemler fonksiyonları ve reseptörleri

Nörotransmitter	Genel Farmakolojik Fonksiyon	Eksitator İnhibitör	Oluşan Patoloji	RESEPTÖR
SEROTONİN 5-HT	Uykunun düzenlenmesi; uyanıklık; yeme-beslenme; saldırgan davranışlar; düşük seviyelerinde duygu durum bozuklukları	Eksitator İnhibitör	Anksiyete; duygu-durum, mood bozuklukları; saplantı, obsesif-kompulsif nevroz, DEPRESYON	5HT-1-A, 5HT-1-B, 5HT-1-D, 5HT-1-E, 5HT-2-A, 5HT-2-B, 5HT-2-C, 5HT-5-A, 5HT-5-HT-7
NOR-ADRENALİN SEMPATİK SİSTEM	Mood ve duygu durumu etkiler; uyanıklık; tehlikeye karşı artmış bilinç hali, güçlü savunma ve uyanıklık; kalp atışını artırır; öğrenme ve hafızayı artırır; beslenme	Eksitator	Duygu-Durum; mood; depresyon; mani; panik atak	Adrenerjik Alfa-1-A, Alfa-1-B, Alfa-2-A Alfa-2-C, Beta-1 Beta-2
ASETİLKOLİN PARASEMPTATİK SİSTEM	Kas kasılması, motor koordinasyon; hipokampus-te hafıza ve öğrenme fonksiyonu; genel entelektüel fonksiyonlar	Eksitator	Paralizi, Alzheimer; Hafıza, üç boyutlu düşünce, hayal gücü, amnezi;	Nm Nn M1 M2 M3
GLUTAMAT Genel Eksitator	Beyindeki nöronlarda en fazla bulunan genel eksitator; öğrenme, zekâ, hafıza, bilinç	Genel Eksitator	Depresyon, mood ve duygu-durum; sara-epilepsi; öğrenme, amnezi	Kainat AMPA NMDA Metabotropik-GLU
GABA Genel İnhibitör	Beyindeki nöronlarda genel inhibisyon; fazla uyarılmanın baskılanması; alerji reaksiyonları; anksiyete, mood, nöron eksitasyon balansının sağlanması	Genel İnhibitör	Anksiyete; Kaygı-korku; Panik atak; bağımlılık; Uyku bozuklukları; sara-epilepsi	GABA-A GABA-B
ENDORFİN	İçsel morfinler; ağrı ve pozitif emosyonların kontrolü; beyin doğal morfinleri, duyguların ve içgüdülerin kontrolü	İnhibitör	Ağrı ve ağrı eşiği; ağrının kontrolü	Mü-1 Mü-2 Mü-3
DOPAMİN	Ekstrapiramidal sistemde hareketlerin koordinasyonu; emosyonel durumlar; haz; aşk; ödül-haz-ceza sistemi; Orgazm ve cinsellik; libido	Eksitator İnhibitör	Parkinson; mood ve duygu-durum; bağımlılık; Öfori, Disfori; Çeşitli haz davranışları, cinsel fonksiyon bozuklukları;	D-1 D-2 D-3 D-4 D-5

BİLİNCİN VERİ İŞLEMESİ

1940'larda Bell Laboratuvarlarında çalışan Claude Shannon elektronik aletlerin bilgi hızını saptamıştı. Örneğin, bir TV kanalı, saniyede 10 milyon bit bilgi aktarır, bir telefon hattı saniyede 3000 bit bilgi aktarır. Bu bilgi aktarım sistemi insan beynine genellenirse, her gözden saniyede 100 milyon bit bilgi optik sinir aracılığıyla, oksipital (arka) loba gider. Duyusal korteksin işlediği bilginin saniyede 10 milyon bit olduğu düşünülmektedir. Kulaklardan her saniyede 30 000 bit duyuşal bilgi akustik sinir aracılığıyla parietal ve temporal loblara aktarılır³⁴. (Şekil 3.22)

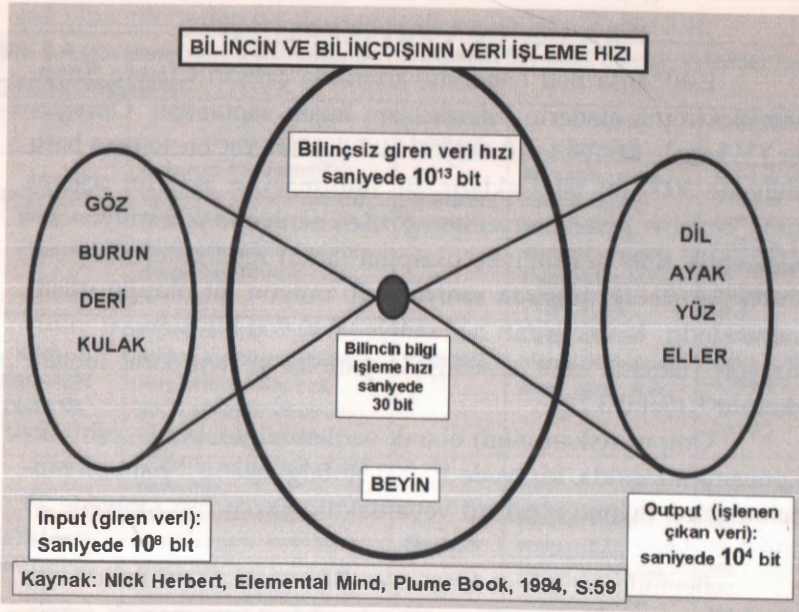
Output (çıkan bilgi) olarak verilen bilgi ise çok çeşitlidir. Konuşma sırasında, saniyede 10 000 bit bilgi işlenir, Shannon modeline göre, piyano virtüözü veya daktilo yazan biri saniyede 25 bit bilgi işleyip aktarır.

Beyinde ne kadar bilgi işlendiği konusu ise belirsizdir. Her bir sinapsın bir bit bilgi taşıdığını varsayarsak, serebral korteksin saniyede 10 trilyon bit bilgi işlediği sonucuna varabiliriz; bu sırada 100 milyar sinaps; bir milisaniyede 200 milyar akşiyon potansiyeli oluşturma yetisiyle çalışmaktadır. Beyne giren ve bilinç dışına giden bilgi sayısının saniyede 10¹³ olduğu tahmin edilmektedir. Bilincin bilgi işleme kapasitesinin ise saniyede 15-50 bit olduğu hesaplanmıştır. Bilinç filtrelediği ve tercih ettiği bilgileri seçer, organize eder ve işler.

Bilincin veri işleme hızı kişiden kişiye de değişiklikler gösterir ve bazı psikoaktif maddelerle artırılabilir veya azaltılabilir. Örneğin, bazı MSS stimulanlarıyla (amfetaminler, LSD vb.) bu hız saniyede 100-200 bite çıkarılabilmektedir.

Öncelikle normal bilinci ve uyanıklığı oluşturan koşulları ele almakta fayda var. Normal bilinç EEG'nin alfa veya beta ritminde olduğu (ya da EEG'nin 8-23 Hz arasında olduğu), tüm algıların dengelenmiş ve korteksin (beyin kabuğu) filtresinden geçirmiş olduğu bir bilinç halidir.

³⁴ Nick Herbert, *Elemental Mind*, N.Y.: A Plume Book, 1994, S:55-60.



Şekil 3.22: Beynin ve bilincin veri işlemesi

Beyin belli bir anda temelde beş tip algıyı değerlendirir:

- 1) *Dışarıdan gelen uyarı* (eksternal-dış stimulus, ses, renk ve 5 duyu ile ilgili olabilir).
- 2) *Proprioseptif uyarı* (örneğin vücut postürü ile ilgili veya eklemlerden, kaslardan gelen), *motor uyarı* ve buna verilen kas cevabı (kaslarda kuvvet veya gerginlik artışı/azalışı).
- 3) *Somato-sensoriyal uyarı* (yani vücudun kendi içinden gelen bir uyarı, örneğin bir diş ağrısı veya kaşıntı).
- 4) *Bilinçli iç uyarı*, yani beynin ayırıcısında olduğu ve düşüncenin içinden gelen uyarı.
- 5) *Bilinçsiz iç stimulus*, yani emosyonel (duygusal) ve psikolojik stimulus (hem korteksten gelen, hem de içgüdülerin merkezi olan limbik sistemden, bilinç dışından gelen tüm uyarılar bütünü).

Genel olarak değindiğimiz konuları özetlersek:

1-Beyinde 10^{13} (10^4 'un yanında 13 tane sıfır) nöron vardır ve bu nöronlar birbirleriyle bu sayının kombinasyonları kadar bağlantı (sinaps) yapabilirler. Sinaps sayısı sonsuza yakındır.

2-Beyinde biyoelektrik akım bu sinapslar ve sinapslar arasındaki kimyasal maddeler (nörotransmitter) aracılığı ile aktarılır.

3-Düşünce, bilinç ve duygular bu biyoelektrik ağın ve biyoelektrik işlevin bir ürünüdür.

4-Biyoelektrik olaylar beyinde **aksiyon potansiyeli** denen ve hücre zarı potansiyel farkını değiştiren bir iyon³⁵ akımı ile gerçekleşir, bir çeşit biyolojik pil işlevi yapan hücre zarı, sodyum ve potasyum iyonlarına geçirgenliğini değiştirir ve aksiyon potansiyeli denen nöronlar arası biyoelektrik akımını oluşturur.

5-Aksiyon potansiyelleri beyinde elektrik akımını taşıyan ve manyetik alan oluşturan biyoelektrik olgulardır.

6-Nöronlardaki dijital ve ikilik sisteme ait bilgi (0 ve 1) bu akımlarla oluşturulur.

7-Beyinde bilgi aynı bilgisayarlarda olduğu gibi bit cinsinden (0 veya 1) olarak aksiyon potansiyellerine bağlı olarak işlenir ve saklanır.

8-Çok farklı reseptörler ve bu reseptörlere bağlanabilen çok farklı nörotransmitterler vardır. Bu çeşitliliğin nedeni evrim sürecinde açıklanabilir.

9-Bazı reseptörler direkt olarak iyonların geçirgenliğine hemen anında izin verirken (Sodyum, potasyum, kalsiyum ve klor gibi), bazıları ise daha yavaş ve modülasyonla çalışırlar ve etki adım adım gelişerek, hücre membranının bazı zincirleme reaksiyonlar başlatabilir (G-proteinle çalışan reseptörler, metabotropik glutamat reseptörleri gibi). Dolayısı ile nöronlar arası iletimde pek çok elektriksel modülatör faktör vardır.

10-Beyindeki nöronlarda aksiyon potansiyelleri ve nörotransmitterler temelde iki farklı fiziki durum oluştururlar: EKSTASYON (uyarım) ve İNHİBİSYON (uyarımın güçleşmesi).

³⁵ İyon, polar su molekülleri ile çevrelendiğinde elektrik yüklü hale gelen sodyum, potasyum, klor, kalsiyum gibi elementlerin sudaki hali.

Nöronlarda Sinaptik Eksitasyon ve İnhibisyon:

Nöronların bir elektrik akımı, bir reseptör agonisti, bir ilaç, bir nörotransmitter veya diğer nedenlerle uyarılıp aksiyon potansiyeli oluşturabilecek hale gelmesine ve **DEPOLARİZASYON** yapmasına **EKSİTASYON** denir.

Nöronların bir inhibitör internöron veya bir nörotransmitter veya bir ilaç ile uyarılmasının azaltılmasına ve uyarılmasının güçlenmesine ya da **AKSİYON POTANSİYELİ** oluşturma ihtimalinin azaltılmasına **İNHİBİSYON** denir. (Tablo 3.4)

1-Eksitasyon ve İnhibisyon, belli nörotransmitterler aracılığı ile yapılır. Örneğin, **GLUTAMAT** beyinde en fazla bulunan **EKSİTATÖR** bir nörotransmitterdir. Tüm glutamat reseptörleri uyarılınca nöronlarda aksiyon potansiyeli oluşturur. (Tablo 3.4) Örneğin bu reseptörler: 1) **İyonotropik Glutamat reseptörleri** (AMPA, Kainat, Quasilate reseptörleri gibi) 2) **Modülatör rol yapan NMDA reseptörleri** ve 3) yavaş çalışan **Metabotropik Glutamat reseptörleridir**.

2-Asetil Kolin isimli nörotransmitter hem parasempatik sistem içinde, hem de kaslarda her zaman **EKSİTATÖR** bir nörotransmitterdir. **Asetil kolin** gerek çizgili kaslarda, gerekse düz kaslarda reseptörlere bağlandığı zaman aksiyon potansiyeli ve eksitasyon oluşturup, kaslarda kasılmaya yol açar.

3-GABA isimli nörotransmitter her zaman **özel GABA reseptörlerine** bağlanınca hücrenin aksiyon potansiyeli oluşturmalarını güçleştirir ve nöronlarda **İNHİBİSYON** yaratır. Bunu negatif yüklü klor (Cl-) kanallarını açarak yapar. İçeri giren klor iyonunun dışarıya göre -70 mV olan potansiyel farkını, bol negatif iyon içeriye girdiği için -80 mV'a veya -85-90 mV'a düşürür. Böylece nöron veya post sinaptik membran (hücre zarı) inaktif hale gelir ve aksiyon potansiyeli oluşturmaları güçlenir. (bkz. Şekil 3.24)

Pek çok psikiyatrik ilaç **GABA** inhibitör reseptörleri üzerinden etki eder. Örneğin, uyku ilacı **barbituratlar**, **diazem**, **xanax** (alprazolam) hep **GABA_A** reseptöründe **klor iyonu** geçişini artırarak, nöronları daha az uyarılabilir hale getirir, yani inhibe ederler.

İçki veya etil alkol de **GABA** reseptörleri üzerinden etki eder; kortekste ve limbik sistemde yoğun olmak üzere bazı nöron-

ları ve nöron yollarını inhibe eder. *Böylece ruhsal baskıları kaldırır, insanı rahatlatır ve bilinç halini değiştirir.*

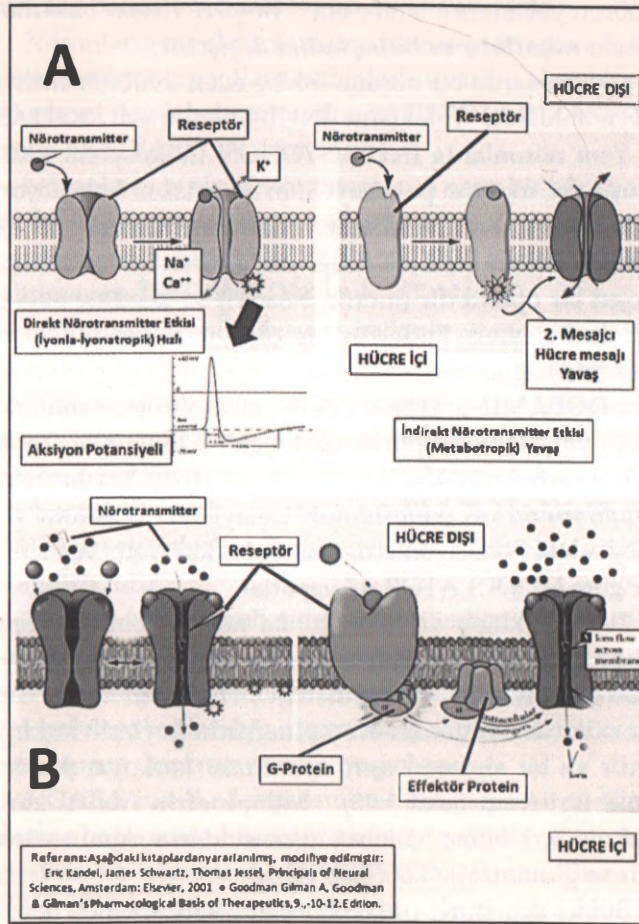
4-Nöronlarda bir nöronu inhibe eden inhibitör internöronların veya inhibitör yolların **İNHİBE** edilmesi **EKSİTASYON** yaratır. Yani nöronlarda **İNHİBİSYONUN** inhibisyonu **EKSİTASYON** oluşturur; aksiyon potansiyelinin oluşmasını kolaylaştırır.

5-Başka bir inhibitör nörotransmitter de **beta-ENDORFİN**'dir. En fazla rol aldığı yer, ağrının inhibe edilmesidir. Bu endojen bir opioid dir (morfin benzeri) ve kendine özel opioid reseptörlere bağlanır. **Endorfin** bir çeşit içsel morfindir; morfin reseptörlerine bağlanır.

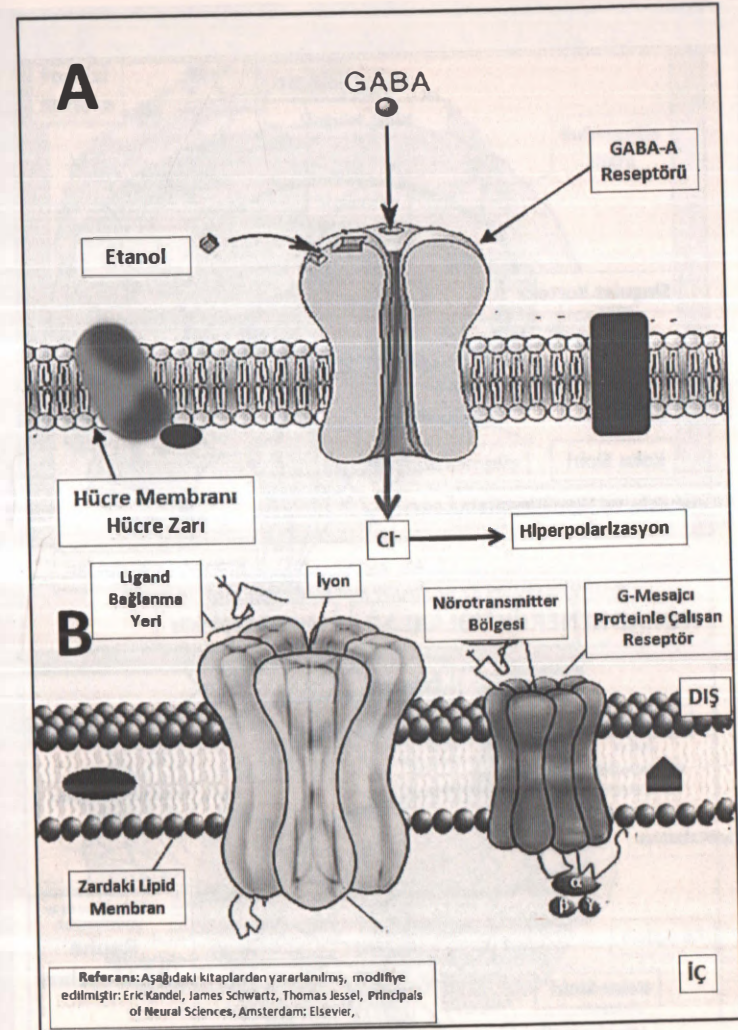
6-DOPAMİN, SEROTONİN gibi nörotransmitterler beyinde belli yollara sahiptirler (bkz. Şekil 3.25 ve 3.26, Tablo 3.4). *Dopamin ve serotonin kendine has reseptörlerin bazılarında eksitator, bazılarında ise inhibitördür.* Dolayısıyla dopamin ve serotonin beyindeki fonksiyonlarda bulundukları yere veya reseptör çeşidine göre **MODÜLATÖR** rol yaparlar.

7- Uyanıklığın ve bilincin ana nörotransmitteri olan **NOREPİNEFRİN** (Noradrenalin) *Sempatik Otonom Sinir Sisteminin* bir nörotransmitteridir. **Norepinefrin** her zaman uyarı **EKSİTATÖR** bir nörotransmitterdir. **Norepinefrinin** beyinde farklı yolları vardır ve bu sistemin aşırı uyarılması korkuya, panik atağa neden olabilir. (bkz. Şekil 3.25). **Norepinefrin** frontal kortekste, uyanıklık ve açık bilinç halinin oluşmasından sorumlu nörotransmitterdir ve glutamat ile koordine çalışır.

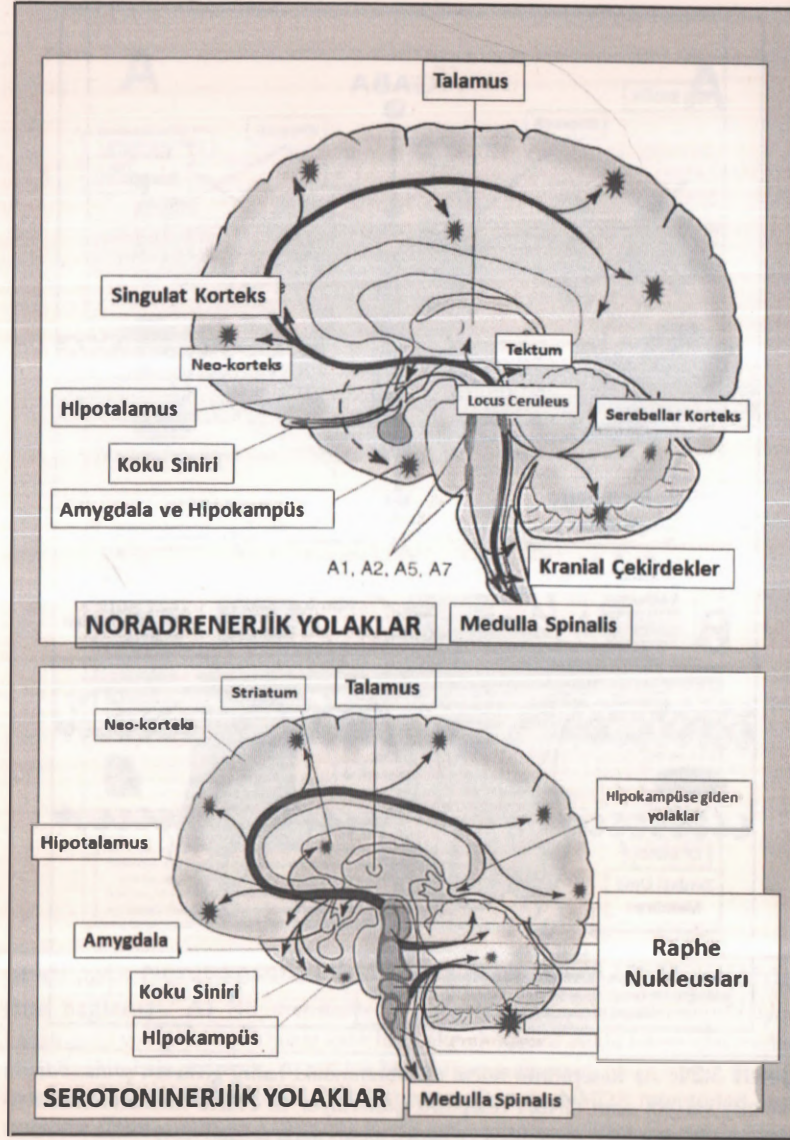
Bilinci değiştirici psikoaktif maddelerin hemen hepsi veya psikiyatrik ilaçların hepsi bu reseptörlerdeki etkileri ve yaptıkları eksitasyon, inhibisyon veya inhibisyonun inhibisyonu sayesinde etki gösterirler; ya da nörotransmitter salınmasını veya nörotransmitterin sinaptik aralıkta kalış süresini değiştirirler. **Düşünce ve beyinde metafizik hiçbir oluşum yoktur; tüm beyin fonksiyonlarının oluşum mekanizmasının önemli bir kısmı çözülmüştür. Parapsikoloji ve metafizik nörobilim açısından gerçek dışı kurgulardan başka bir şey değildir!**



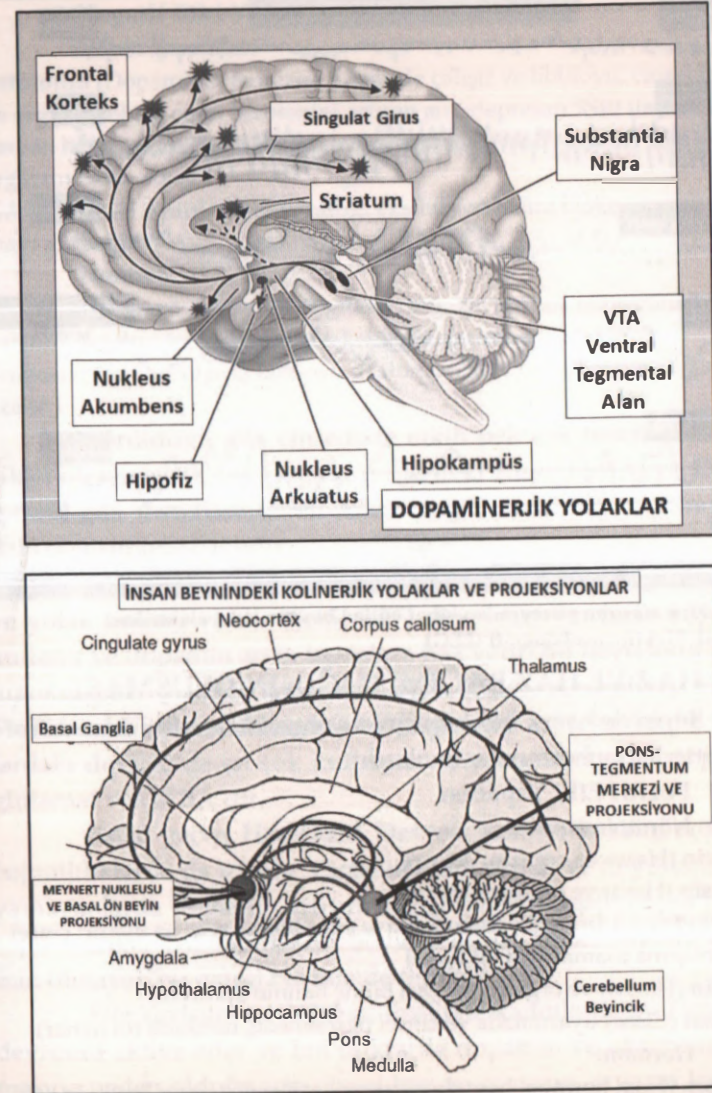
Şekil 3.23: Nörotransmitterlerin veya hormonların hücre reseptörlerine bağlantısı. A) Nörotransmitterin reseptöre bağlanmasıyla reseptör iyon kanalı açılır ve Na⁺ iyonları hücre içine hızla akarak negatif yüklü hücre içini aniden pozitif yüklü hale getirerek -70 mV'luk bir aksiyon potansiyeli oluştururlar. Burada iyonotropik glutamat reseptörü (NMDA) resmedilmiştir. NMDA reseptörleri önce sodyuma (Na⁺), sonra da kalsiyuma (Ca⁺⁺) geçirgen hale gelirler. Bu sırada hücre dışındaki sodyum içeri girerken, potasyum da dışarı çıkar. Buna Aksiyon Potansiyeli veya biyo-elektrik potansiyel denir (iyonotropik reseptör). B) Ya da bazı reseptörlerde ikincil mesajı G-Protein daha yavaş olarak pek çok reaksiyon zincirini başlatır (metabotropik glutamat reseptörü). Metabotropik glutamat reseptörleri, iyonotropik glutamat reseptörlerine göre daha yavaş çalışırlar.



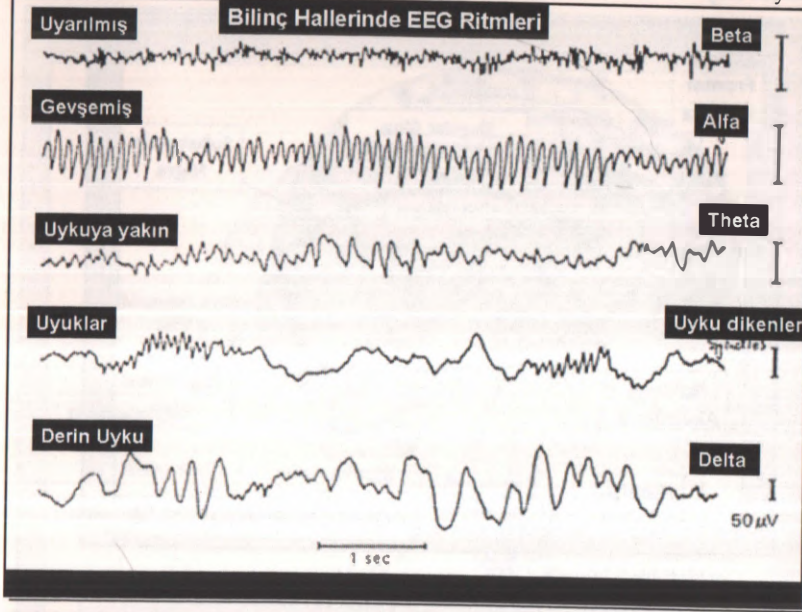
Şekil 3.24: A) Receptörün hücre membranındaki halini gösteren şema. Burada inhibisyona yol açan GABA reseptörü gösteriliyor B) Hücre membranındaki G-protein gibi membran proteinleri ve ikincil mesajcılarla çalışan reseptörler.



Şekil 3.25: Beyindeki ana noradrenerjik ve serotoninerjik yollar.



Şekil 3.26: Beyindeki ana dopaminerjik (insan beyni) ve kolinerjik yollar (Deney sıçanı beynindeki haritadır)



Şekil 3.27: Kafasının yüzeyinden kayıt edilen beyin kaba elektriksel aktivitesi: Elektroensefalografi (EEG)

HAZ VE HAZ BAĞIMLILIĞININ OLUŞMASI

Cinsel Beyin'de hazzı, haz bilincini ve orgazmı kontrol eden nörotransmitterler ve hormonlar şunlardır:

Pozitif Etki Yapanlar

Nörotransmitter:

Dopamin (Hazzı ve orgazmı artırır)

Oksitosin (Hazzı ve orgazmı artırır)

Norepinefrin (Adrenerjik sistemi aktive eder bilinci açar ve uyarır; cinsel heyecanlanma aşamasında etkilidir)

Endorfin (Hazzın ve orgazm sonrası bilinç halinin kontrolü)

Glutamat (Cinsel uyarılda ve cinsel öğrenmede, hafızada rol oynar)

Hormon:

Oksitosin (Hem hormon, hem de nörotransmitterdir; cinsel beyinde kendine has reseptörleri de vardır. Orgazmı tetikler; cinsel isteği ve libidoyu artırır)

Testosteron (Cinsel saldırganlığı ve libidonun artışını hem erkek, hem de kadında sağlar)

Östrojen (kadınlarda dişiliğin ve dişi karakterinin gelişmesini ve etkin olmasını sağlar)

Negatif Etki Yapanlar

Nörotransmitter:

Serotonin (Dopaminin tam tersi yönünde çalışır ve libidoyu, cinsel hazzı ve orgazmı bloke eder. Serotonini artıran anti depresan SSRI ilaçların hemen hemen tümü hem libidoyu düşürür, hem hazzı azaltır, hem de orgazmı bloke eder)

GABA (Cinsel uyarılmanın yarattığı eksitasyon halini bloke eder; uyarılmayı güçleştirir)

Hormon:

Prolaktin (Orgazm sırasında salgılanır; orgazm sonrası rahatlığını sağlayan hormondur; **testosteronun** erkeklerde azalmasına neden olur)

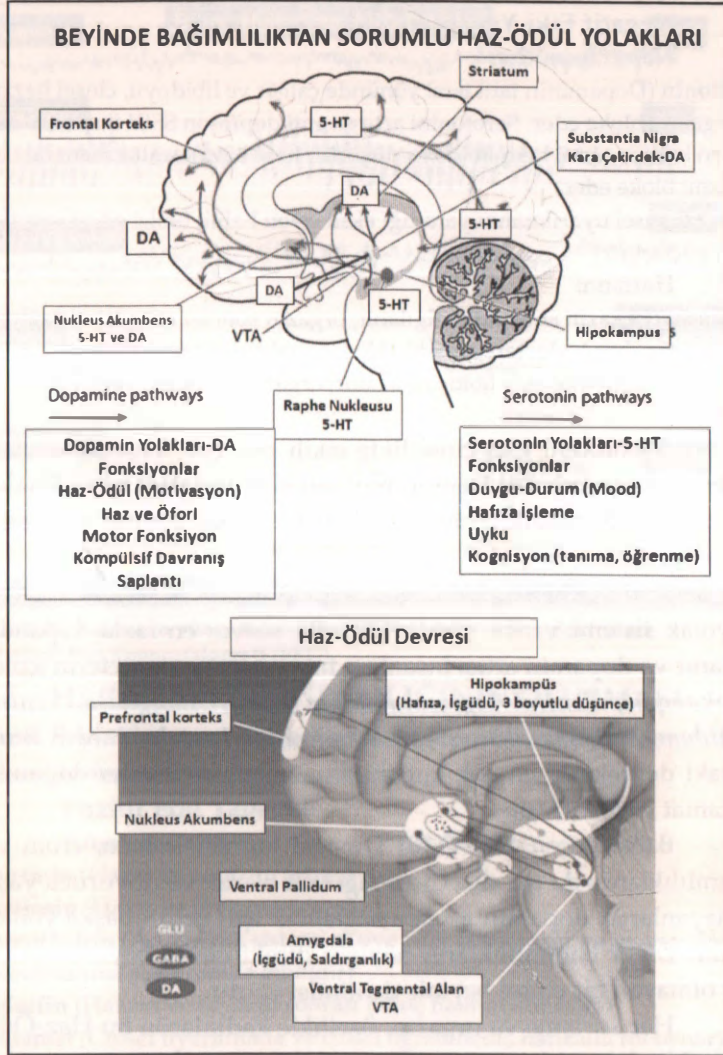
Progesteron (Kadınlarda libidoyu azaltır; orgazm olabilme yeteneğini azaltır)

Görüldüğü gibi cinsellikte etkili pek çok fenomen metafizik etkilere veya Uzak Doğulu mitlerdeki **Kundalini** veya **Chakra** (çakra) gibi metafizik fenomenlere değil, cinsel beyin kimyasındaki değişimlere bağlıdır.

Beyinde hazzın ve bağımlılığın geliştiği bir nöronal devre ve yolak sistemi vardır (Şekil 3.27). Bu sistem en fazla dopamini kullanır ve dopamin artışı insanlara haz verir. Bu devrelerin içinde **hipokampus**, **Ventral tegmental alan (VTA)**, **Amygdala**, **Ventral Pallidum**, **Nukleus akkumbes** ve **prefrontal korteks** vardır. Buralardaki devrelerde en çok kullanılan nörotransmitterler dopamin, glutamat ve GABA'dır.

Bahsi geçen **Haz-Ödül Devresi** kumar, kokain, eroin vb. bağımlılıklarda da rol alır. Cinselliği tam olarak ve doyurucu yaşamayanlarda dopamin artışını sağlamak için çeşitli başka yollara sapılır. Diğer bağımlılıkların böylece direkt cinsel beyinle ve tatmin olmayan bir cinsel beyinle de ilintisi vardır.

Her sevişme ve orgazm, özellikle kadınlarda bu Haz-Ödül devresini aktive eder ve bol miktarda dopamin ve oksitosin salınmasına neden olduğu için cinsel haz ve sevişme, orgazm kadınlar için çok önemlidir ve normal psikolojik dengenin sağlanması için çok gereklidir. Aksi takdirde kadınların cinsel beyini pek çok hastalık geliştirebilir. Orgazm olamayan kadınlarda kanserden tutun da, diğer psikolojik bozukluklara (panik atak, fobi, anksiyete vb.) kadar pek çok psikiyatrik rahatsızlık görülebilir.



Şekil 327: Beyinde aşkın ve aşk bağımlılığının gelişmesindeki yollar ve meka-nizmalar diğer bağımlılıktaki mekanizmalara çok benzer.

Şekilde HAZ-ÖDÜL merkezleri ve yolları gösterilmektedir.

GLU: Glutamat, eksitator; GABA: Gama-aminobütirik asit, inhibitör; DA:

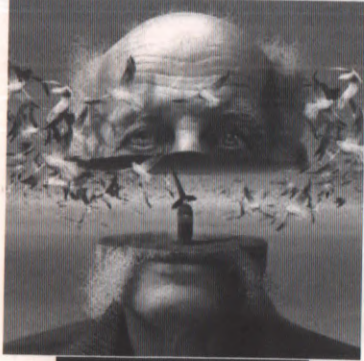
Dopamin; 5-HT: Serotonin • ETKİLİ MERKEZLER: Hipokampus-Amygdala-VTA-

Ventral Pallidum-Nukleus Akumbens-Prefrontal Korteks-Raphe Nukleusları-

Striatum-Frontal Korteks

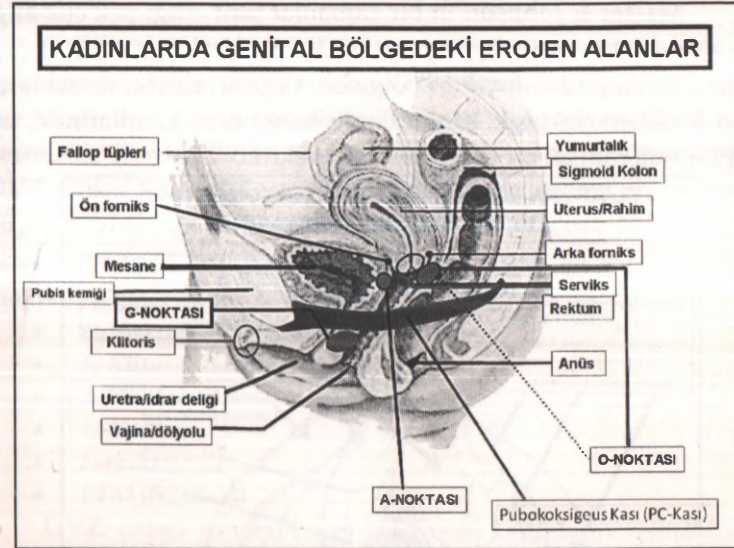
4

CİNSEL BEYNİN, HAZZIN VE ORGAZMIN NÖROBİLİMİ



CİNSEL BEYNİN, HAZZIN VE ORGAZMIN NÖROBİLİMİ

KADINLARDA EROJEN VE ORGAZMI TETİKLEYEN BÖLGELERİN VE NOKTALARIN NÖROLOJİK KONTROLÜ



Şekil 4.1. Kadınlarda Orgazmı Tetikleyen Erojen Bölgeler ve DVZ.

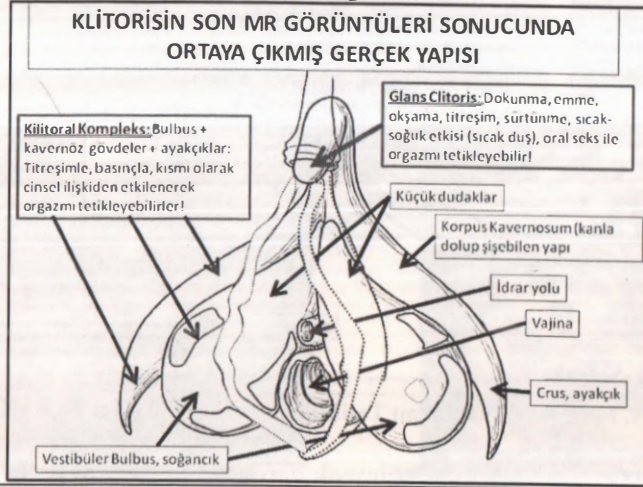
Çok kısa olarak değinmek gerekirse kadınlardaki orgazmı tetiklediği bilimsel olarak iddia ve rapor edilmiş bölgelerden bazıları şöyledir (Şekil 4.1). Şu ana kadar belli olgularla rapor edilen ve orgazmın oluşumunda etkili olabilen, hatta “tek başına uyarılmasıyla orgazmı tetiklemesi olası noktalar ve bölgeler” aşağıdaki gibidir³⁶:

- BEYİN
- Klitoris başı (glans clitoris)

³⁶ BR Komisaruk , C Beyer-Flores, B Whipple. *The Science of Orgasm*, Baltimore: John Hopkins University Press, 2006. • Ümit Sayın. *Neo-Tantra: Tantrik Cinselliğin Sırları*, 2013. • Desmond Morris. *Çıplak Kadın (Naked Woman)*. Çev. A. Aslı Özer, İstanbul: İnkilap Yayınevi, 2006 (orijinal baskı 2004). S: 292-296.

- Klitoral kompleks (soğancık ve ayakçıklar; tüm diğer erektil klitoral organ kompleksi)
- G-Noktası (Grafenberg Noktası)
- Vajina-Vajinal ilişki (koitus)
- Serviks (rahim boynu)
- PC-Kası (PFM-Pelvik Taban Kasları)
- DVZ (Deep Vaginal Erogenous Zones)
- Meme uçları
- Anüs (veya anal ilişki)

Master & Johnson'ın bir zamanlar tarif ettiği pek çok bilgi ve kadın fizyolojisi ile ilgili yargı artık 2010'dan sonra çok değişmiştir³⁷. Kadınlardaki uyarım bölgeleri, orgazm teorisi, cinsel terapinin temelleri yaklaşık 10 yıl içinde temel ders kitaplarında, tıp kitaplarında radikal bir biçimde değişecektir.



Şekil 4.2: Klitoral organın gerçek boyutları ve yapısı. MR ile tespit edilmiş çizim.

Yukarıda bahsi geçen bölgeler genelde orgazmı tetikleyen bölgelerdir. Bunların haricinde de cinsel uyarıya neden olabilen başka bölgeler mevcuttur; bunlara **erojen bölgeler** denir. Aşağıda sıralanan tablolarda kadınlarda bahsi geçen erojen bölgelerin hangi

³⁷ Willam Masters and Virginia Johnson. **Human Sexual Response**. Missouri: Little Brown Company, 1966. • David L Rowland, Luca Incrocci (eds.). **Handbook of Sexual and Gender Identity Disorders**, New York: Wiley, 2008.

sinirler tarafından nasıl uyarıldığı ve bu bölgelerin fonksiyonları ele alınmıştır.

Vajinal orgazmların gelişmesinde, **glans klitoris, klitoral kompleks** ve **G-Noktasının** önemli bir etkisi olsa bile; bu yapı vajinal orgazmlarda tek başına çalışmaz. "**Orgazmın Psikolojisi**" kitabında "**Vajinal Orgazmlar**" bölümünde açıkladığımız gibi, kadın genital organlarında başka erojen ve duyarlı yapılar da mevcuttur ve bunların hepsinin bireysel olarak orgazma kısmi katkısı vardır³⁸.

Cinsel olarak aktif olan kadınların vajinalarında **G-noktasından** başka da uyarılabilir bölgeler olduğu pek çok araştırmacı tarafından dile getirilmiştir. Bunlara toplu olarak **DVZ** adını vermiştik (Levin, 2014; Morris, 2004; Sayın, 2012; Chua, 1997): **DVZ** (Deep Vaginal Erogenous Zones-Derin vajinal erojen bölgeler). **A-Noktasına** Chua tarafından 1997'de Anterior **Fornix Erogenous Zone** (AFEZ) adı verilmişti³⁹. Ama **DVZ**, şu yapıları kapsamaktadır:

- **G-Noktası ve üretral süngerimsi yapı**
- **İç Klitoris ve klitoral kompleks**
- **A-Noktası**
- **O-Noktası**
- **Serviks**
- **PFM (PC-Kası)**

DVZ, cinsel yönden hiper aktif olan kadınların vajinalarında daha fazla sıklıkla görülmektedir; daha doğrusu **DVZ**'yi algılayan kadınların hiper aktif olma ihtimali daha yüksektir. Bu kadınlar klitoris ve **G-Noktasının** haricinde de uyarılan başka bölgeler ol-

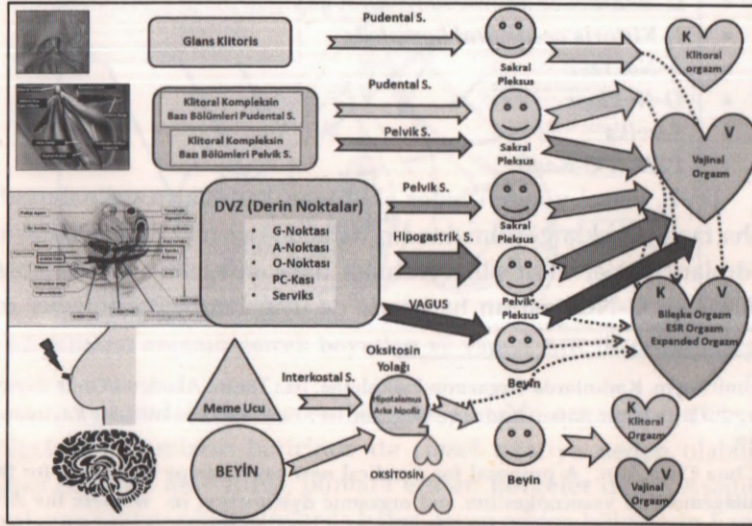
³⁸ Ümit Sayın. **Kadınlarda Orgazmın Psikolojisi**. İst.: Tantra Akademi/Onur Yayınları, 2015. • Ümit Sayın. **Kadın ve Orgazm**. İst.: Tantra Akademi/Onur Yayınları, 2017.

³⁹ Chua Chee Ann. A proposal for a radical new sex therapy technique for the management of vasocongestion and orgasmic dysfunction in women: the AFE zone stimulation technique. *Sex Marital Ther* 1997;12:357-70. • Levin R. The pharmacology of the human female orgasm — Its biological and physiological backgrounds. *Pharmacol Biochem Behav*, 121: 62-70, 2014. • Levin RJ. The breast/nipple/areola complex and human sexuality. *Sex Relat Ther* 2006a;21:237-49. • Ümit Sayın H. Doors of female orgasmic consciousness: New theories on the peak experience and mechanisms of female orgasm and expanded sexual response. (Research and Review) *NeuroQuantology*, 10 (4): 692-714, 2012.

duğunu tarif etmektedirler. Yayınladığımız çalışmalarımıza göre ESR-kadınlarının % 99'u ESR olmayanlara göre çok daha büyük bir oranla bu farklı erojen bölgeleri tarif etmektedirler⁴⁰. (ESR: Expanded Sexual Response: Artırılmış Cinsel Doyum).

Cinsel potansiyellerini geliştiren kadınların çoğu DVZ'nin ya yavaş yavaş ayırdına varırlar; ya da bu farkındalığı çeşitli egzersizlerle geliştirirler. Bu yöntemlerden bir tanesi eski kadim Tantrik ve/veya Taocu yöntemleri uygulamaktır.

Kadın cinselliği konusunda son 20 yılın en önemli buluşlarından birisi kadın orgazmının 4 farklı sinirle yönetilmesidir. Erkeklerde ise temelde erkek ejakülasyonu pudental ve pelvik sinirlerle yönetilir. Erkeklere kıyasla kadınlarda cinsel tepki çok daha fazla ve eğitimle geliştirilebilecek bir olgudur; bilinçli ve okumaya meraklı kadınların pek çoğu aslında bunu bilir. Kadınlarda cinsel uyarılmayı ve orgazmı sağlayan etkin sinirler pudental, pelvik, hipogastrik sinirler ve vagus'tur. Ayrıca kadınlarda oksitosin hormonu üzerinden çalışan bir ayrı sistem daha vardır.



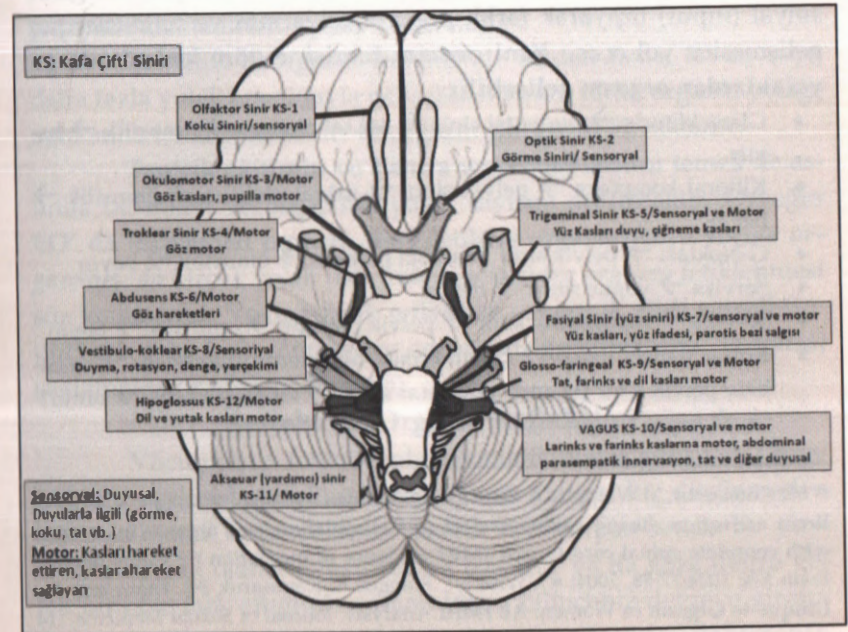
Şekil 4.3: Kadınların Orgazmının Gelişmesinde DörSinir-Altı Yolak Teorisi.

⁴⁰ Ümit Sayın H. Doors of female orgasmic consciousness: New theories on the peak experience and mechanisms of female orgasm and expanded sexual response. (Research and Review) NeuroQuantology, 10 (4): 692-714, 2012.

Cinsel Tepkinin-Organın Sinirleri ve Kafa Çiftleri

Kafa çiftleri omurilik üzerinden bağlantı yapmaksızın kafa tabanından çıkarlar ve yüzdeki pek çok duyuşal veya motor faaliyette bulunurlar. Bunlar içinde cinsel uyarım işlevinde bulunan sinirler de vardır. Bu sinirler içinde en önemlisi X. Sinir olan Vagus siniridir. Vagus beyin sapından çıktıktan sonra şah damalarının (karotis atardamarları) iki yanında aşağıya, kalbe, mide ve barsaklara kadar iner, uterusu (rahim) da inerve eder.

Vagus vücuttaki parasempatik sistemin bir siniridir, kalbi yavaşlatır, barsak hareketlerini artırır, barsak salgılarını artırır, erkekte ereksiyonun, kadında ise uyarılmanın gelişmesinde çok etkili rol alan bir sinirdir. Kafa çiftleri direkt olarak beyin içindeki merkez çekirdeklerine ve onların projeksiyon bölgelerine uzanırlar (Şekil 4.4).



Şekil 4.4 : Kafa çiftlerinin beyin tabanından çıkışları ve lokalizasyonları

Vücudun diğer organlarından çıkan sinirler ise bazı pleksuslardan (sinir ağları) geçip omuriliğe uzanırlar, sinyalleri omurilik üzerindeki yolaklardan gönderirler.

Orgazm refleksi gibi reflekslerin gelişmesinde **sakral pleksus** çok etkilidir; *klitoral orgazmdan* sorumlu olan **pudental sinir** ve *vajinal orgazmı* oluşturan **pelvik sinir, sakral pleksusa** katılırlar.

Omuriliğin sakral pleksusun üzerindeki kesilerinde vajinal ve klitoral orgazm ortadan kalkar. Ama son yıllarda gösterildiği üzere bu tip hemiplejik kadınlarda beyin orgazmları veya serviks uyarılması sonucu vagus siniri üzerinden orgazmlar gelişebilmektedir⁴¹. **Çünkü Vagus siniri üzerinden giden sinyaller omuriliğe uğramazlar ve direkt beyne girerler.** Dolayısıyla omurilik kesisinde etkilenmezler.

Bahsi geçen sinirlerin öğrenilerek orgazm teorisinin geliştirilmesi çok önemlidir, çünkü her bir sinir belli bir oranda girdi sinyal (input) taşıyarak farklı orgazm arklarının ve reflekslerinin gelişmesine yol açar. **Yeni orgazm teorisine göre kadınlarda şu yolaklardan orgazm gelişebilir:**

- Glans klitoris → pudental sinir → sakral pleksus → omurilik → beyin
- Klitoral kompleks → pelvik sinir → sakral pleksus → omurilik → beyin
- G-Noktası → pelvik sinir → sakral pleksus → omurilik → beyin
- Serviks → vagus siniri → beyin
- Serviks → hipogastrik sinir → pelvik pleksus → omurilik → beyin
- Koitus (cinsel ilişki) → çeşitli erojen bölgelerin uyarılması → öncelikle pelvik sinir (kısmen pudental sinir) → sakral pleksus → omurilik → beyin

⁴¹ BR Komisaruk, B Whipple, A Crawford, S Grimes, WC Liu, A Kalnin, K Mosier. **Brain activation during vaginocervical self stimulation and orgasm in women with complete spinal cord injury: fMRI evidence of mediation by vagus nerves.** *Brain Res*; 1024:77-88, 2004. • Wise NJ, Frangos E, Komisaruk BR. **Brain activity Unique to Orgasm in Women: An fMRI Analysis.** *Journal of Sexual Medicine*, 14 (11): 1380-1391; 2017. • Jannini E.A, Wise N. Frangos E. and Komisaruk BR. **Peripheral and Central Neural Bases of Orgasm.** In *Textbook of Sexual Function and Dysfunction: Diagnosis and Treatment*, First Edition, Edited by Sue W. Goldstein, Noel N. Kim, Anita H. Clayton. New York: John Wiley & Sons Ltd, 2018. Chapter 13, pp:179-195; 2018.

- Klitorisin dışındaki diğer bölgelerin (G-Noktası, A-Noktası, O-Noktası vb.) uyarılması → pelvik sinir (kısmi hipogastrik sinir) → sakral pleksus → omurilik → beyin
- Rahim ve serviks → Vagus + hipogastrik sinir (pelvik pleksus aracılığıyla) → beyin
- Meme uçlarının uyarılması → interkostal sinirler (özellikle T4) → omurilik → hipotalamus → Oksitosin yolağı → beyin ve hipofizden oksitosin salınması
- Anüs ve rektum → O-Noktası + Anal-rektal odaklar → pudental sinir + alt anal sinir → sakral pleksus → omurilik → beyin
- A-Noktasının uyarılması → pelvik sinir (kısmen hipogastrik sinir) → sakral pleksus → omurilik → beyin

Burada sayılan yolaklar üzerinden veya henüz bilinmeyen daha fazla yolak üzerinden kadınlarda **öğrenilebilen** bir orgazm refleksi gelişebilir. Kadınların çoğu bunlardan sadece birinciye yaşayabilmektedirler. (Şekil 4.5 ve 4.6)

İşte ESR dediğimiz fenomende birden fazla, iki-üç veya daha fazla yolak aracılığıyla gelişebilen birkaç farklı orgazm yolağı aynı anda tetiklenmektedir ve orgazm çok güçlü olmaktadır.

Tantrik eğitimin ve Tantra workshoplarının temeli de aslında bu etkiyi ve orgazmik yolak sayısını arttırmaktır. Örneğin EO' da (expanded orgazm, genişletilmiş orgazm) veya *status orgasmus* 'da birçok yolak üzerinden gelişen bir orgazm tetiklenmesi söz konusudur. Ve orgazmik refleks ve orgazmik girdi sinyali (input) çok daha fazla olmakta ve orgazmın "**genişlemesini**" (expand) sağlamaktadır. (Şekil 4.5 ve 4.6).

Refleksler, Orgazm Refleksleri

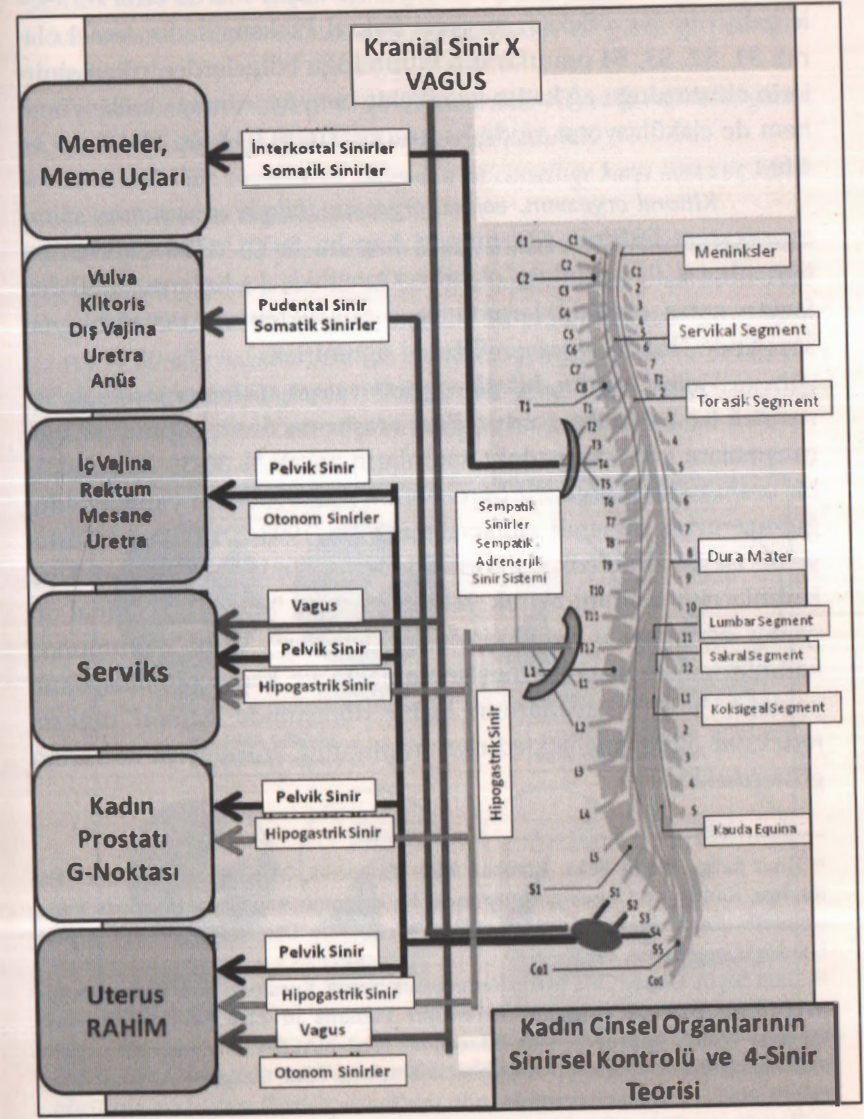
Vücutta bazı fonksiyonlar otomatik olarak gelişirler. Örneğin, bir sıcak sobaya elimizi değdiğimiz zaman, hiç düşünmeden istemsiz olarak hemen elimizi çekeriz veya çarpan acıyan bir yerimizi otomatik olarak ovuşturmaya başlarız; ya da göze doğru gelen bir obje fark ettiğimiz zaman bizim bilincimiz devreye girmeden otomatik olarak gözümüzü kaparız. **Bu olguya refleks denir.** Refleksler insanda sinir sisteminin bir olguya karşı otomatik olarak verdiği yanıtlardır, reflekslerde bilincin kontrolü yoktur.

Cinsellikteki pek çok unsur da refleksifdir, farklı reflekslerle gelişir. Uyarılma, ıslanma, ilişkiye hazır hale gelebilme hep ka-

dınlarda reflekslerle gelişir; bu reflekslerin başlıca geliştiği yerlerden birisi de omuriliklidir. Ama cinsellikte refleksin gelişebilmesi için ayrıca beyinden verilen bir komuta da ihtiyaç vardır. Bu komut frontal korteks-limbik sistem işbirliği ile verilir. (Şekil 4.5; 4.6; 4.10).

VÜCUT BÖLGESİ	SİNİRLER-AĞLAR PLEKSUS	PERİFERİK SİNİRLER
KLİTORAL ORGAZM	Sakral Pleksus S2, S3, S4 Omurları	PUDENTAL SİNİR
VAJİNAL ORGAZM	Sakral Pleksus S2, S3, S4	PELVİK SİNİR (Kısmi Vagus + Hipogastrik)
G-NOKTASI ORGAZMI	Sakral Pleksus S2, S3, S4	PELVİK SİNİR (Kısmi Hipogastrik)
BİLEŞKE ORGAZMI	Sakral Pleksus Pelvik Pleksus + Cinsel Beyin	Pudental +Pelvik S. Hipogastrik S. Vagus
ANAL ORGAZM	Sakral Pleksus Rektal Pleksus	Pudental S. + Pelvik S. Anal Sinir
MEME UCU ORGAZMI	T1-T5 arası İnterkostal S. Hipofizden Oksitosin	İnterkostal S. Beyin + Hipofiz
A-Noktası O-Noktası DVZ	Sakral Pleksus	Pelvik S. Hipogastrik S. Vagus
Uzatılmış Art arda ESR Orgazmı	BEYİN + Sakral Pl. Pelvik Pl. + Rektal Pl. + Oksitosin	Pelvik-Pudental- Hipogastrik-Vagus
Status Orgasmus	BEYİN + Sakral Pl. Pelvik Pl. + Rektal Pl. + Oksitosin	Pelvik-Pudental- Hipogastrik-Vagus

KADINLARDA FARKLI ORGAZMLARIN SİNİRSSEL VE PLEKSUS (SİNİR AĞI) REFLEKSİNİN YÖNETİLMESİ



Şekil 4.6: Kadınlarda orgazm reflekslerinin nörolojik kontrolü

Şekil 4.5: Kadınlarda cinsel uyarılmanın ve orgazmın oluşmasında etkili olan erojen bölgeler, merkezler ve sinirler.

Kadın orgasmı veya erkeğin ejakülasyonu da birer refleksle gelişir ve bu refleksin merkezi **Sakral Pleksus**'dadır; temel olarak S1, S2, S3, S4 omurlarının bulunduğu bölgelerden çıkan sinirlerin oluşturduğu ağ kadın ve erkekte hem uyarılmayı, ereksiyonu, hem de ejakülasyonu ve de kadın orgasmını tetikler. (Şekil 4.5 ve 4.6).

Klitoral orgasmın, vajinal orgasmın, bileşke orgasmının, status orgasmusun, ESR'nin öğrenilmesi hep bu farklı refleks arklarının öğrenilmesi ile mümkün olabilir. Genellikle kadınların % 80'den fazlası zaten çocukluklarında veya gençliklerinde mastürbasyon sayesinde "klitoral orgasm refleksini" öğrenirler.

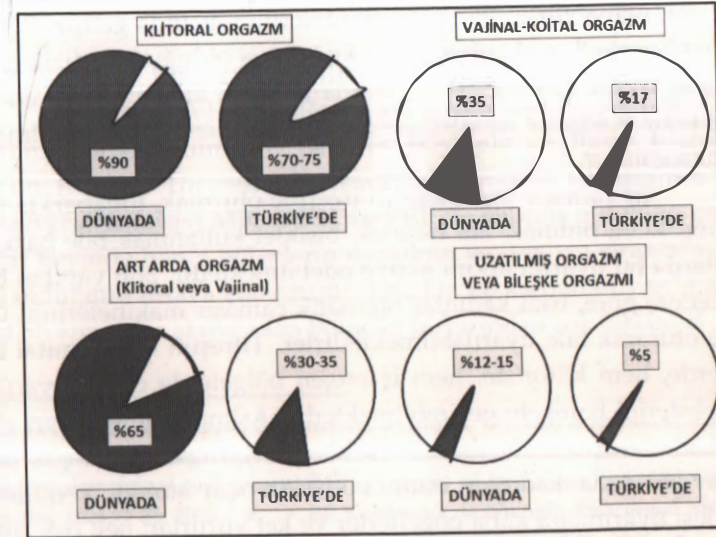
Vajinal orgasm, bileşke orgasmı veya status orgasmusu öğrenmek ise çok daha zordur. Bazı araştırmacıların yapmış olduğu çalışmalara göre dünyadaki kadınların ancak % 30-35 civarındaki bir oranı **vajinal orgasmı** öğrenebilmektedir⁴²; bizim yapmış olduğumuz uzun dönemli çalışmalara göre (1993-2017 arası), Türkiye'de ise bu oran çok daha düşüktür. Eğitimli ve orta sınıf Türk kadınlarının tahmini olarak yaklaşık sadece % 15-17'si vajinal orgasmı öğrenmekte ve yaşayabilmektedirler⁴³. Türk toplumunda kadınlar cinsel ilişkiden hoşlanmamakta ve kadın popülasyonun yaklaşık % 85'i hayatlarının hiçbir döneminde **vajinal orgasm refleksini** öğrenememektedirler. Yaptığımız anketler şu sonuçları göstermektedir⁴⁴:

⁴² Ümit Sayın. **Derin Seks**, İstanbul: Klan Yayıncılık, 2010. • Shere Hite. **Hite Raporu**, Kadınların Cinselliği Konusunda En kapsamlı Araştırma, Çev: Esin Eden, İstanbul: Cep/Cinsellik Yayınları, 1984. • Wolfe Linda. **The Cosmo Report**, London: Corgi Books, 1982.

⁴³ Ümit Sayın, Günay Can, Marjo Ramstadius, Asiye Kocatürk, İpek Kahya. **Desire in Turkish Women: Orgasmic Behaviour Patterns in 2240 Educated Turkish Women Which Improves with Education**. 33rd NACS Conference 2011, Oslo-Norway, Nordic Association for Clinical Sexology 33rd Congress Abstract Book (33):22, 2011.

⁴⁴ Ümit Sayın, Günay Can, Marjo Ramstadius, Asiye Kocatürk, İpek Kahya. **Desire in Turkish Women: Orgasmic Behaviour Patterns in 2240 Educated Turkish Women Which Improves with Education**. 33rd NACS Conference 2011, Oslo-Norway, Nordic Association for Clinical Sexology 33rd Congress Abstract Book (33):22, 2011. • Asiye Kocatürk, Ümit Sayın, Gizem Y. Baş, Cevdet Kocatürk, Ayşe F. Ocakçı. **Sexual Behavior Patterns of Turkish Females at Two Universities of İstanbul in 2011: Marmara and Bogaziçi Universities Pilot Survey Studies**. 33rd

- Türk kadınlarının büyük kısmı (% 65-70'den fazlası) cinsel ilişkiden ve koitustan hoşlanmamakta ve cinsel ilişkiyi bir görev gibi sürdürmektedirler.
- Türk kadınlarının sadece % 15-17 civarında bir oranı vajinal orgasmı ve cinsel ilişkiyle gelişen orgasmı tanımaktadırlar.
- Türk kadınları cinsellikten kaçmakta ve cinselliğe karşı korkunç ketler ve inhibisyonlar koymaktadırlar.
- 1993 yılında 17-23 yaş arasında bayan üniversite öğrencilerinde mastürbasyon yapma oranı % 40-50 civarında iken, bu oran 2013-2017 yılında % 15-20 civarına düşmüştür. Bu yaş grubundaki genç kızların % 80-85'i hayatlarında hiç mastürbasyon yapmamışlar ve orgasm olgusunu tanımamışlardır. Dolayısı ile genç Türk kızları cinselliği bilmemekte ve kendi vücutlarını tanıyamamaktadırlar. (Şekil 4.7).



Şekil 4.7: Dünya'da ve Türkiye'de yaklaşık olarak farklı orgazmların görülme sıklıkları (Farklı anketlere göre ekstrapolasyon).

Bahsi geçen orgazm reflekslerinin gelişebilmesi için, uyarılmaya bağlı reflekslerin çok iyi gelişmiş olması gerekir. Cinsellik ile ilgili bazı refleksler kadınlarda öğrenilebilirken (vajinal orgazm olma refleksi gibi), bazılarının öğrenilmesine gerek yoktur.

Vulvanın veya klitorisnin uyarılması kadınların büyük çoğunluğunda bir refleks arkını başlatır ve pelvis içi göllenmesi, vajinal ıslanma gerçekleşir. Bu sırada beyin verdiği bir komut olma-yabilir. Örneğin sadece bir vaybın, titreşen bir yumurtanın, *vulvaya* veya *klitorise* dokundurulması kadınlarda ıslanmaya yol açabilir. Bu fiziksel bir cinsel uyarımdır ve kadının iradesine gerek kalmadan, bir uyarı refleks arkını oluşturur.

Benzer fiziksel bir cinsel uyarılmaya jinekolojik muayenelerde de rastlanabilir. Kadınların bazıları istememelerine ve rahatsız olmalarına rağmen, jinekolojik muayenede cinsel olarak uyarılıp, çok utanabilirler. Bu kendi iradelerinin dışında gelişir. Biyolojik ve fizyolojik mekanizma öyle kurulmuş olduğu için, fiziksel bir genital uyarı, böylesi bir uyarılma-ıslanma arkını aktive edebilmektedir. Kadınlar zihinleriyle bu durumu denetim altına almakta zorlanabilirler.

Bir çamaşır makinesinin üzerine oturmak, lunaparkta bazı oyuncaklara binmek, ata binmek, bisiklet kullanmak bile bazı kadınlarda bu uyarım arkını aktive edebilmektedir. Son yapılan bazı anketlere göre, bazı kadınlar otomatik çamaşır makinelerinin üzerine oturarak bile uyarılabilmektedirler. Titreşim hem genital bölgelerde, hem klitoriste, hem iç erojen bölgelerde cinsel uyarılma reflekslerini harekete geçirebilmektedir. Aslında sanıldığı gibi aksine kadınların uyarılabilmesi erkeklerin uyarılmasından çok daha kolaydır. Ama kadınlar bunu bildikleri için sürekli kendilerini böylesi uyarımlara karşı engellerler ve ket vururlar; pek çok zihinsel inhibisyon geliştirirler.

Partnerle yapılan sevişmelerde partnerlerin çoğunluğu kadınlardaki bu refleks uyarılmasının, kadınlar ayırdında olmasa da farkındadırlar. Kadınlarda yeni bulunan ilginç olgulardan birisi de, daha önce orgazm refleksini öğrenmiş ve uyarılmayı bilen kadınlar, belden aşağı felç olduklarında, halen orgazm olabilmekte-

dirler⁴⁵. Bu nedenle, pelviste veya yakın bölgelerdeki zedelenmelerden veya tam felçten sonra kadınlarda cinsel uyarılma ve orgazm devam etmektedir. Bu uyarılma *Rutgers Üniversitesinden Barry Komisaruk* ve ekibi tarafından fMRI ile saptandığı üzere **10. Kafa çifti Vagus'un** merkeziyle bağlantılıdır⁴⁶. **Barry Komisaruk ve Beverly Whipple**, hemiplejik (belden aşağısı felçli) kadınların yaklaşık % 50'sinin serviks (rahim ağzı) uyarısıyla orgazm olmayı başarabildiklerini göstermişlerdir.

Kadınların çoğunda farklı bir zihinsel mekanizma daha mevcuttur! Beyinde veya sinir yollarında herhangi bir hasar olmasa da, beyin hızlı bir ket vurma mekanizmasıyla cinsel uyarıyı, hazzı ve orgazmı hızlı bir şekilde bloke edebilmektedir. Kadınlarda cinsellik ve orgazm bu nedenle daha çok beyinde ve frontal ve temporal loblarda yaşanan bir olgu olarak ele alınabilir.

Orgazmın Nörolojik Kontrolü

Henüz tam olarak açığa çıkarılmamış olsa da orgazmın bazı yönleri aydınlatılmıştır. **Beverly Whipple ve Barry Komisaruk'un** (*Rutgers Üniversitesi, Newark/New Jersey*) ve **Janniko 'in** (*Groningen/Hollanda*) **MR, fMRI ve PET** ile yapmış oldukları çalışmalar beyinde hangi bölgelerin uyarılma ve orgazm sırasında aktive olduğunu ortaya çıkarmıştır. Erkek ve kadında uyarılma ve orgazm sırasında aktive olan bölgeler birbirinden çok farklıdır!

⁴⁵ BR Komisaruk, B Whipple, A Crawford, S Grimes, WC Liu, A Kalnin, K Mosier. *Brain activation during vaginocervical self stimulation and orgasm in women with complete spinal cord injury: fMRI evidence of mediation by vagus nerves. Brain Res; 1024:77-88, 2004.* • BR Komisaruk, B Whipple. *Functional MRI of the brain during orgasm in women. Annu Rev Sex Res; 16: 62-86, 2005.* • BR Komisaruk, C Beyer-Flores, B Whipple. *The Science of Orgasm*, Baltimore: John Hopkins University Press, 2006. • Wise NJ, Frangos E, Komisaruk BR. *Brain activity Unique to Orgasm in Women: An fMRI Analysis. Journal of Sexual Medicine, 14 (11): 1380-1391; 2017.* • Jannini E.A, Wise N. Frangos E and Komisaruk BR. *Peripheral and Central Neural Bases of Orgasm. In Textbook of Sexual Function and Dysfunction: Diagnosis and Treatment, First Edition, Edited by Sue W. Goldstein, Noel N. Kim, Anita H. Clayton. New York: John Wiley & Sons Ltd, 2018. Chapter 13, pp:179-195; 2018.*

⁴⁶ BR Komisaruk, C Beyer-Flores, B Whipple. *The Science of Orgasm*, Baltimore: John Hopkins University Press, 2006. S:240-250.

Janniko Georgiadis ve arkadaşlarının çalışmalarına göre beynin bazı bölgeleri uyarılma ve orgazm sırasında kapanırlar, bazı bölgeleri ise daha fazla aktive olur⁴⁷. Orgazm sırasında prefrontal korteksin orbitofrontal korteks isimli bölgesi deaktive olur⁴⁸.

Georgiadis cinsel uyarılma sırasında sol inf. parietal lobun ve sol post-sentral gyrus'un erkekte de kadında da aktive olduğunu; ama sağ amygdala, sağ ve sol fuziform gyrus, sağ orta temporal gyrus, inf. temporal gyrusların ise deaktive olduğunu bulmuştur. Orgazm sırasında, sol serebellar vermis (ön lobun) hem erkekte, hem de kadında aktive olduğunu saptamıştır. Kadınlarda orgazm sırasında sağ insula erkeklere göre daha fazla aktive olmaktadır. **Janniko Georgiadis** bölgesel beyin kan akımını da (rCBF, regional Cerebral Blood Flow) ölçmüştür. Klitoral uyarılma sırasında somatosensoryal korteksin sağ ve sol ikincil kısmında rCBF artmaktadır. Klitoral orgazm sırasında, rCBF neo-kortekste, özellikle *sol lateral orbito-frontal kortekste*, *alt temporal gyrus'ta* ve *anterior temporal lob'da* azalmaktadır. Orgazma bağlı rCBF artışları derin serebellar çekirdeklerde, sağ **nukleus kaudatus** da meydana gelmektedir.

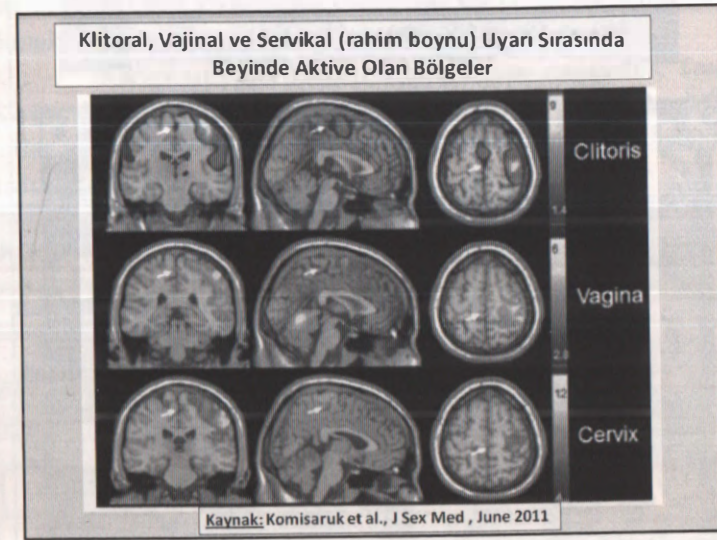
Komisaruk ve ekibinin çalışmalarına göre vajinal-servikal stimülasyon sayesinde elde edilmiş kadın orgazmlarında *hipotalamik paraventrikuler nukleus* (oksitosin buradan salgılanır ve oksitosinerjik nöronlar buradan kökenlerini alırlar), *amygdala*, *hipokampus*, *N. Akkumbens*, *N. Caudatus*, *insula*, *pre-optik alan*, *bazal ganglionlar*, *serebellum*, *ön cingulate gyrus*, *beyin sapının aşağı kısımları*, *insular-parietal* ve *prefrontal kortekslerin* aktive olduğunu bulunmuştur⁴⁹. (Şekil 4.8 ve 4.9).

⁴⁷ RJ Georgiadis, R Kortkaas, R Kuipers, A Neiuwenburg, J Pruim, AAT Simone Reinders, G Holstege. Regional cerebral blood flow changes associated with clitorally induced orgasm in healthy women. *Eur J Neurosci*; 24:3305-16, 2006. • RJ Georgiadis. Men versus women on Sexual Brain Function: Prominent differences during tactile genital stimulation, but not orgasm. *Hum Brain Map*; 30(10):3089-101, 2009.

⁴⁸ Kayt Sikel. Sex on the brain: Orgasms unlock altered consciousness. *New Scientist* 2011; 2812. <http://www.newscientist.com/article/mg21028124.600-sex-on-the-brain-orgasms-unlock-altered-consciousness.html?full=true>.

⁴⁹ BR Komisaruk, B Whipple. Functional MRI of the brain during orgasm in women. *Annu Rev Sex Res*; 16: 62-86, 2005. • Wise NJ, Frangos E, Komisaruk BR.

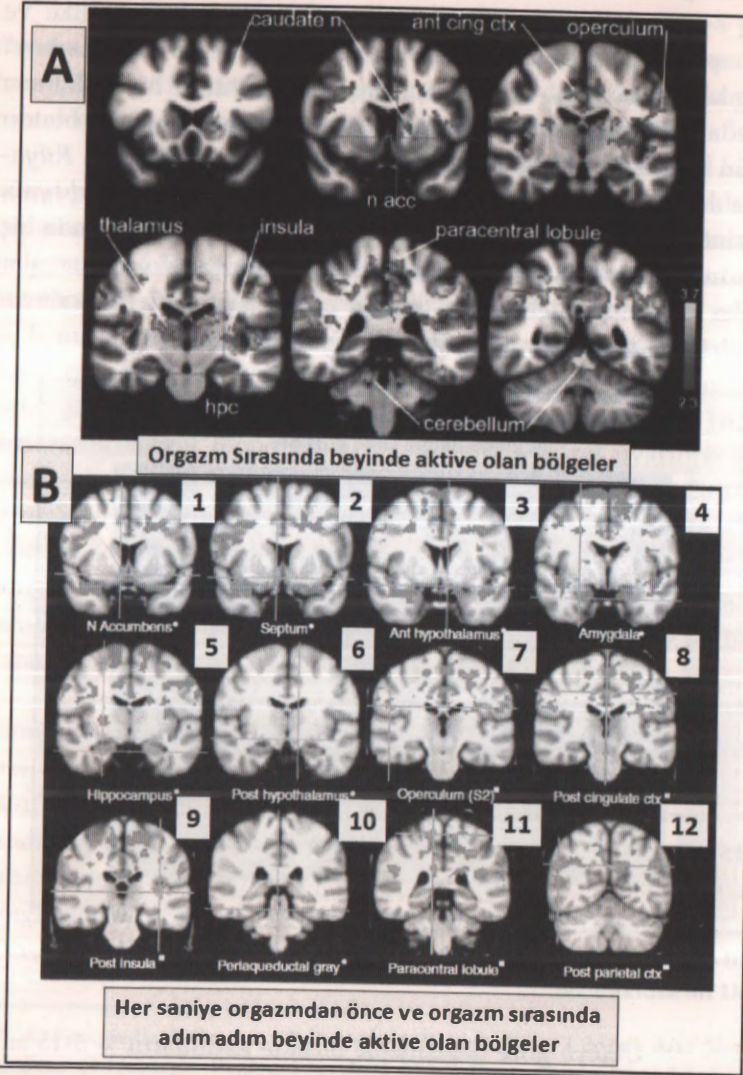
Orgazmın nörolojik yolağı kadınlarda çok komplike ve karmaşıktır. 2011'lerde ilk kez kadınlarda "*Beyin Orgazmları*" tanımlanmıştır. Yani ESR geliştirmiş bazı kadınlar hiç dokunma olmadan bile orgazm olabilmektedirler; inanması güç ama bunun bugün mümkün olduğuna dair pek çok kanıt toplanmıştır. *Rüya-sında orgazm olan pek çok kadın vardır*. Önemli olan *cinsel beynin* yeterince geliştirilmiş olmasıdır. Bunun yanı sıra hayatında hiç orgazm olmamış da pek çok kadın vardır. Dünyadaki ortalamalar hemen hemen şu biçimdedir (bunlar çeşitli istatistiklerin sonucudur ve kesin değil tahmini, yaklaşık sonuçlardır):



Şekil 4.8: Kadınların uyarılması sırasında beyinde aktive olan alanların fMRI ile saptanması.

*** Ülkeye göre değişmekle birlikte kadınların % 5-15 arasında bir oranı hiç orgazmı yaşamamaktadır.

Brain activity Unique to Orgasm in Women: An fMRI Analysis. *Journal of Sexual Medicine*, 14 (11): 1380-1391; 2017. • Jannini E.A, Wise N. Frangos E. and Komisaruk BR. *Peripheral and Central Neural Bases of Orgasm*. In *Textbook of Sexual Function and Dysfunction: Diagnosis and Treatment*, First Edition, Edited by Sue W. Goldstein, Noel N. Kim, Anita H. Clayton. New York: John Wiley & Sons Ltd, 2018. Chapter 13, pp:179-195; 2018.



Şekil 4.9: Orgazm sırasında kadın beyinde aktive olan alanlar. A) Orgazm anında B) Orgazmdan önce ve orgazm sırasında, orgazmın bitişinde aktive olan alanlar⁵⁰. (Komisaruk et al. 2017 ve 2018 yayınlarından).

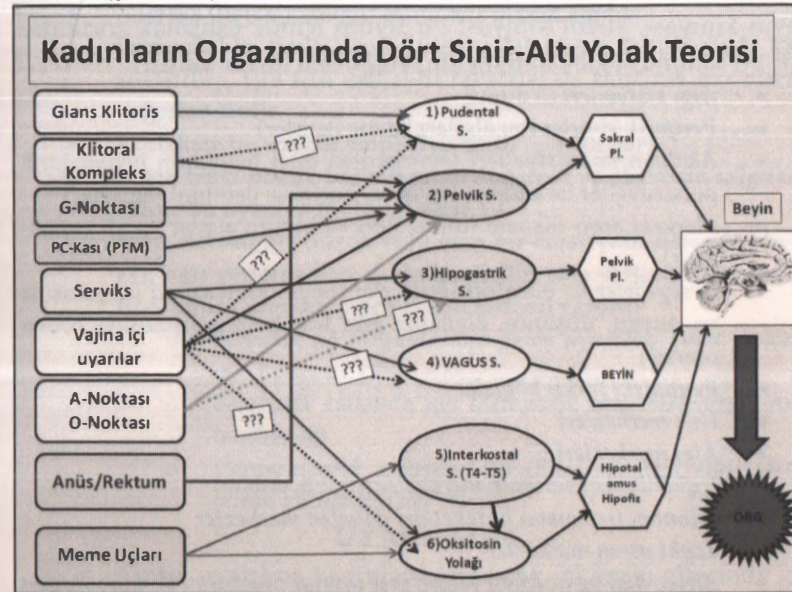
⁵⁰ Wise NJ, Frangos E, Komisaruk BR. Brain activity Unique to Orgasm in Women: An fMRI Analysis. Journal of Sexual Medicine, 14 (11): 1380-1391; 2017. • Jannini E.A, Wise N, Frangos E. and Komisaruk BR. Peripheral and Central Neural Bases of Orgasm. In Textbook of Sexual Function and Dysfunction: Diagnosis

*** Ülkeye göre değişmekle birlikte kadınların % 70-80'i en azından mastürbasyonla **klitoral orgazm** olabilmektedirler. Bu oran ABD'de % 80-90 arasında, İskandinavya'da % 90-95 arasında, Türkiye'de % 70-80 arasındadır.

***Kadınların yaklaşık % 30-35'i **vajinal orgazm** olabilmektedirler. Bu oran ABD'de % 30-40 arasında, İskandinavya'da % 40-50 arasında, Türkiye'de % 15-17 civarındadır.

***Kadınların ülkeye göre değişmekle bugün için sadece % 15-20'sinde **ESR** gelişebilir ve **çok güçlü süregelen, uzatılmış orgazmlar** yaşayabilirler. ESR geliştirebilmek için kadınların **hem klitoral, hem vajinal hem de bileşke orgazmları** yaşayabiliyor olması gerekmektedir.

***Kadınların % 1'inden azında **status orgasmus, Tantrik orgazm, beyin orgazmı** gibi ekstrem orgazmlar gelişebilmektedir. Bunlar için uzun süreli eğitime, workshoplara egzersizlere ihtiyaç vardır. (Şekil 4.7).



Şekil 4.10: Kadınların orgazmında Dört Sinir-Altı Yolak Teorisi. Erojen orgazmlarla sinirlerin ve beyin merkezlerinin ilişkisi.

HAZZIN, UYARILMANIN VE ORGAZMIN NÖRO-BİYOLOJİSİ

Kadınlarda cinsel uyarılmanın bileşenleri çok farklı ve çok komplike bir biçimde hem periferik sinir sisteminde, hem de merkezi sinir sisteminde (MSS) organize olurlar. Kadınlarda cinsel uyarım daha ziyade mental (zihinsel) olmasına karşın, erkeklerde daha yoğun bir biçimde görseldir; yani kadınların uyarılmasında zihinsel ve MSS ile ilgili pek çok seviyedeki ve platformdaki faktörlerin etkisi çok fazladır. Psikolojik faktörler kadın orgazmlarında daha önemlidir.

Örneğin, koku bazı kadınların uyarılması açısından, görsel uyarılardan çok daha etkili bir uyarıcı olabilir⁵¹. Kadınların uyarılabilmesi inanılmaz sayıda uyarının sensoryal sistemde değerlendirilip, korteks tarafından yorumlanmasına dayanan çok karmaşık bir mekanizmadır; bu sırada zihin, algı sistemi, beyin, beyin kimyası, vücut kimyası bir uyum içinde çalışmak zorundadır. Bu uyumu sağlayan temelde birçok ana unsur vardır:

- *Algı sistemleri* (5 duyu)
- *Periferik sinirler* (bu algıları beyne iletirler)
- *Aksiyon potansiyelleri* (sinirlerdeki bilgi iletiminin biyoelektrik potansiyeller tarafından beyne ve kortekse iletimini sağlarlar)
- *Merkezi Sinir Sistemi* (bu iletileri ve inputu algılar ve değerlendirir)
- *Reseptörler ve nörotransmitterler* (beyin kimyasının oluşmasına ve duygu, düşünce, algılama gibi işlevlerin gelişmesine neden olurlar)
- *Beyindeki farklı bölgeler*
- *Haz merkezleri*
- *Algı merkezleri*
- *İçgüdülerden sorumlu merkezler* (limbik sistem)
- *Otonom (istemsiz) hareketleri yöneten merkezler*
- *Tepki veren merkezler*
- *Bilinç dışı ve kolektif bilinç dışı bilgiyi oluşturan ve kurgulayan merkezler*
- *Bilişsel yanıtları oluşturan merkezler*

- *Korteks (beyin kabuğu)*
- *Yan bilgi işleyen merkezler ve diğer*

Bahsi geçen merkezlerin tümü bir bütün içinde ve armoni içinde çalışınca ortaya cinsel uyarım ve cinsel yanıt çıkar. Çevresel olarak periferik sinir sistemi bir uyarıcı algılar ve şu şekilde beyne iletir:

- *Algı reseptörlerinde bu uyarıcı aksiyon potansiyeline dönüştürülür.* (örneğin dokunma, derideki özelleşmiş reseptörlerde milisaniyeler içinde omurilikte ve beyinde işlenecek olan bir input'a (girdi sinyali) dönüştürülür)
- *Bu periferik sinir sistemi aracılığıyla önce omuriliğe oradan da derin yollar aracılığıyla beyne iletilir.*
- *Beyin bu uyarıcı farklı yerlerde değerlendirir.*
- *Koşullara göre bu uyarıcı eski bilgileri değerlendirerek 'haz ve cinsel uyarılma' olarak algılar.*
- *Bu bilgiyi kortekse (beyin kabuğuna) gönderir.*
- *Korteks (beyin kabuğu) bunu haz olarak algılar.*
- *Prefrontal ve frontal kortekste bu daha önce deneyimlerle karşılaştırılıp, işin için subjektif faktörler de katılarak haz olarak değerlendirilir.*
- *Kortekste bu uyarıcı amplifiye edilir (genişletilir).*
- *Beyin tepki olarak bol miktarda dopamin ve oksitosin salgılar.*
- *Bilinç bu uyarıcıya bir tepki verir.*
- *Sinir sistemimiz birçok yolu olan bir demiryolu sistemine benzer, bazı yerlerde ileti şiddetlendirilir, bazı yerlerde ise zayıflatılır. Sinir sisteminde üç tip ileti sistemi vardır:*
 - *Somatik ağ (organlardan gelen uyarılar, koku, dokunma, hissetme gibi)*
 - *Sempatik sistemin ağı (Sempatik sinir sisteminin kullandığı ağ)*
 - *Parasempatik sistemin ağı (Parasempatik sinir sisteminin kullandığı ağ)*

UYARILMA

Cinsel uyarılma kadınlarda pek çok faktörün etkisinde gelişir. Kadınların pek çoğunda mental, zihinsel uyarılma daha ön planda gelir; erkeklerin aksine kadınlar görsel materyallerden çok fazla uyarılmazlar. O nedenle kadınların cinselliği zihinsel açıdan hazırlanmaları gerekir. Bu da uzun ön sevimleri ve Tantrik yöntemleri, ritüelleri gerekli kılar. Sevişmeden önce her zaman için az

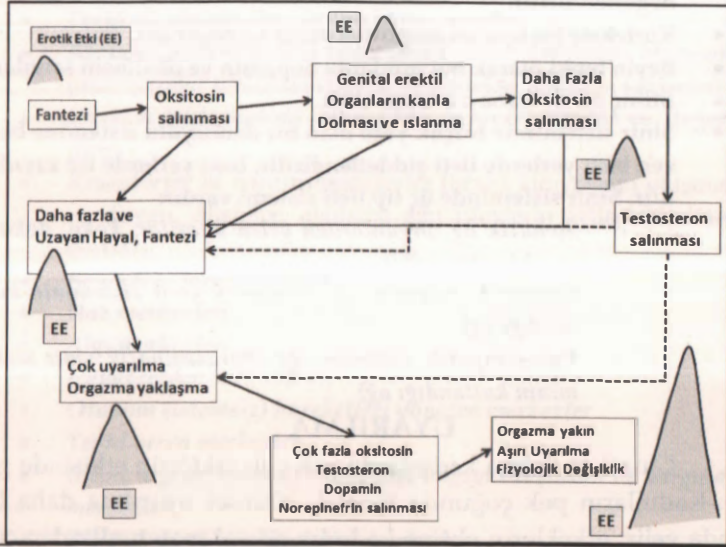
⁵¹ Ümit Sayın. Cinsellikte Farklı Boyutlar: Derin Seks, 4. Genişletilmiş baskı, 2 cilt, 2016.

miktarda alkol alınması önemlidir; çünkü bu kadınların çoğunda var olan *psikolojik inhibisyonları* azaltır veya ortadan kaldırır. Ama fazla alkol GABAerjik sistemi aktive ederek, cinselliği ve orgazmı da aynı benzodiazepinler ya da *xanax* gibi tamamen bloke edebilir. En ideal durum, bu nedenle, *hafif çakırkeyif* bilinç halidir.

Fiziksel stimulanlar da kadınları bir ölçüde uyarabilir. Kadınlarda uyarılma ya beyinde gelişir (psikojenik uyarılma) ya da vücutta gelişir (nörojenik uyarılma).

Bir kadın partnerini gördüğü zaman, beyni otomatik olarak daha önceden kendi programladığı imajları veya cinsel kalıpları hatırlar. Cinsel uyarılma aslında bir şartlanma, programlama ve yeniden programı geri çağırmaktan ibarettir. Cinsellik, cinsel haz, cinsel nesneler veya cinsel haz nesneleri (CHN) öğrenilebilen ve geliştirilebilen olgulardır (bkz. Cinsel Haz Nesneleri bölümü).

Örneğin, bir kadında bir parfüm etkisi, o parfümü taşıyan erkekle yaşadıklarını, duygulanımlarını veya anılarını çok kolay hatırlatır ve cinselliği çağırıştırır. Beyin bunun üzerine nörolojik yollardan komutlar yollamaya başlar.



Şekil 4.11: Erotik Etkinin (EE) pozitif feed-back ile hormon ve nörotansmitterleri güçlendirmesi.

Bunlardan ilk fark edilenler kalp ritminin hızlanması, pelvis içindeki organlara kan akımının artmasıdır. Kadınlar bu pelvis içindeki kan göllenmesini "*kaşıntı, gıcıklanma, burulma, ıslanma, doldurulma isteği, içinin bir tuhaf olması, irkilme, ürperme, gıcıklanma vb.*" şekillerde algılayabilirler.

Kalp ritminin artmasındaki temel neden kana **adrenalin** salgılanmasıdır; kana **adrenalin** salgılanınca otonom sinir sisteminin *adrenerjik* kısmı uyarılır, *adrenerjik* fizyolojik belirtiler görülür! Göz bebekleri büyür, tüyler diken diken olur, deri altındaki arterioller (küçük atardamarlar) ve kapillerler (kılcal damarlar) daralır, kalp atım hızı artar, nefes alış verişler derinleşir ver artar.

Bu cinsel imajlar ve düşünceler, kadınlarda beyin daha fazla cinsellikle ilgili hormonları ve nörotransmitterleri salgılamasına neden olur. Bu da hem zihinsel, hem de vücutsal olarak daha fazla bir cinsel uyarılma oluşturur. Kadınlarda pelvis içindeki göllenme başladıktan sonra bunun durdurulması biraz zordur! Kadınlardan bazıları bu dönemde **Pelvik Taban Kaslarını (PFM, PC-Kası)** otomatik olarak kasmaya başlarlar, bu pelvis içini daha da kanla sulandırır ve pelvik kan göllenmesini artırır.

Pelvik kan göllenmesiyle birlikte damarlardan süzülen transuda niteliğindeki sıvı vajina duvarlarından sızmaya başlar. Bu aşamada kadın artık cinsel ilişkiye ve sevişmeye hazır duruma gelmektedir.

Burada şunu söylemeden geçmeyelim *beden/zihin bütünlüğü* ve *cinsel zihin* kadınlarda çok önemlidir. Gestalt algısı ve bütünsellik kadınlarda çok önemlidir. *Cinsel zihnin* oluşturulması ve geliştirilmesi güçlendirilmiş orgazmların ve *ESR'nin* öğrenilmesinde çok önemlidir.

Örneğin, *vajinismuslu* veya *anorgazmik* kadınlarda cinsel zihin pek gelişmemiştir; onlar erkeği, penisi, koitusu ve cinsel hazzı reddederler ve onlarda cinsel zihnin geliştirilmesi tamamlanmadan bir tedavi yapılması mümkün değildir. Cinsel zihnin geliştirilmesinde önemli olan faktörlerden bazıları şunlardır:

- Bazı kültürel ve sosyal tabulardan mümkün olduğunca arınmış veya uzak olma.
- Cinsel zeka (SQ) ve Duygusal Zekânın (EQ), empati gücünün yüksek olması

- *Fantezi ve hayal gücünün yüksek olması.*
- *Rahat ve açık bir cinsel dünya görüşüne sahip olma.*
- *Önceki deneyimlerin niteliğinin fazla ve iyi olması* (çok fazla deneyim olması gerekmez, bir veya birkaç deneyimdeki kalite önemlidir).
- *Öğrenilmiş haz ve orgazm deneyimlerinin yeterli ve gelişmiş olması.*
- *Kadının kendi cinsel imajını beğenmesi ve çekici bulması.*
- *PC-kaslarının iyi eğitimi.* (özellikle Kegel Perineometre kullanılarak PC kaslarının eğitilmesi)
- *Zihnin cinselliğe hızlı adaptasyonu ve güçlü bir fantezi dağarcığı.*
- *Mastürbasyon yapma yeteneğindeki başarı ve deneyim.*
- Ünlü seksolog **Seymour Fisher**'in çok detaylı yaptığı çalışmalar kadınlarda orgazmı ve cinsel hazzı engelleyen en önemli faktörlerin şunlar olduğunu ortaya koymuştur⁵²:
 - Hristiyanlara ait tabular, kültürel baskılar; cinsellikle ilgili inançsal saplantılar, tabular.
 - Kadının eşine güvenememesi ve onu kaybedeceğinden sürekli korkması.
 - Cinsellik konusundaki deneyimsizlik ve bilgisizlik.

Kadınlar bu bahsi geçen zihinsel faktörlerden başka, giymiş olduğu iç çamaşırlar bile bazı fiziksel etkiler oluşturup, zihinsel uyarılmayı kuvvetlendirebilir. Örneğin, bazı kadınlar bacaklarını sıkıştırarak veya bacak bacak üstüne atıp, **PC-Kaslarını** kasaarak, klitoral ve vulva bölgelerine suni bir basınç uygulayarak uyarılabilirler.

Bazı kadınlarda sadece bacak, bacak üstüne atmak ve **PC-Kaslarını** kasmak vajinal ıslanmaya yol açabilir. Bu sırada zihne bazı mesajlar gider ve cinsellikle ilgili daha önceki şartlanmış programlar aktive edilir ve kadın uyarılma isteği duyar. Bir kez kan pelvis içine hücum edince kadınların çoğu ya cinsel olarak doldurulma isteğinin giderilmesini isterler ya da mastürbasyon yaparak bu dolgunluktan kurtulmak isterler, çünkü pelvis içi kan

⁵² Seymour Fisher. *Understanding the Female Orgasm*, London: Pelican Books, 1977. • Seymour Fisher. *The Female Orgasm: Psychology, Physiology, Fantasy*. New York: Basic Books, 1973.

göllenmesi kadın zihninde otomatik olarak cinsel imajları aktive eder ve tekrar, tekrar cinselliği çağırıştırır. Bu etki aslında o sırada salgılanan OKSİTOSİN hormonunun bir etkisidir.

Bu kan akımının azaltılması için ise tek yol bir veya birkaç kez orgazm olmaktır. O nedenle kadınların her gün birkaç kez mastürbasyon yapmaları veya iki günde bir mastürbasyon yapmaları çok olağan ve doğaldır.

Kadınlar bu durumu bildikleri için, genelde günlük hayatta kendilerini inhibe etmeye ve cinsellikle ilgili konulara yönelmemeye çalışırlar. Durum erkektekinin tam zıddıdır. Kadının ateşi bir kez yakılınca söndürülmeden, kadın zihni durulamaz. Cinselliğe takılır ve süregelen olarak cinsel imajlara konsantre olmaya başlar. Erkekler ise hemen parlayan ve sonra sönen bir saman alevi gibidirler.

Bazı kadınlarda ise bahsi geçen fiziksel veya zihinsel faktörlere gerek olmadan başka biçimde içsel faktörlerin etkisiyle (örn. Hormonal salgılar ve hormonal durum, beyin kimyasındaki faktörler vb.) cinsel uyarılma ve hatta orgazm gerçekleşir.

2011 yılında kadınlarda "*Beyin Orgazmı*" diye bir fenomenin yaşandığı gösterilmiştir. Beyin orgazmında, herhangi bir uyarın yoktur, hatta **PC-Kasını** bile kasmadan, bazı kadınlarda sadece düşünsel ve zihinsel faktörlerin etkisiyle orgazm olayının gerçekleşebileceği bilimsel olarak gösterilmiştir⁵³.

⁵³ BR Komisaruk, B Whipple . *Love as a sensory stimulation: Physiological Consequences of its deprivation and expression*. *Psychoneuroendocrinology*; 8:927-944, 1998. • BR Komisaruk, G Sansone. *Neural pathways mediating vaginal function: The vagus nerves and spinal cord oxytocin*. *Scandinavian J Psych*; 44:241-250, 2003. • BR Komisaruk, B Whipple, A Crawford, S Grimes, WC Liu, A Kalnin, K Mosier. *Brain activation during vaginocervical self stimulation and orgasm in women with complete spinal cord injury: fMRI evidence of mediation by vagus nerves*. *Brain Res*; 1024:77-88, 2004. • BR Komisaruk, B Whipple. *Functional MRI of the brain during orgasm in women*. *Annu Rev Sex Res*; 16: 62-86, 2005. • BR Komisaruk, C Beyer-Flores, B Whipple. *The Science of Orgasm*, Baltimore: John Hopkins University Press, 2006.

"Urban Tantra" (Şehir Tantrası) kitabının yazarı ünlü Tantrist **Barbara Carellas** tarafından da ortaya atılan bu olgu, TV programlarında bile **Carellas** tarafından izah edilmiştir⁵⁴.

Bazı kadınlarda ise rüyada uyarılma ve orgazm olma söz konusudur. Bu kadınlar **ESR** geliştirmeye daha yatkın kadınlardır ve bilinç dışı cinsellikle ilgili daha iyi programlanmıştır. Bu durumda hiçbir beş duyu uyarısı olmadığı halde, beyin kendi oluşturduğu imajlarla sanki cinsellikte yaşanan bütün süreçleri kendi oluşturur ve uyarılmadan-ıslanmaya ve plato evresine-orgazm evresine kadar her türlü aşamadan geçilir. Uykusunda orgazm olduğunu belirten kadınların sayısı her geçen gün artmaktadır.

VAJİNAL-KOİTAL ORGAZMIN MEKANİZMALARI

Kadınlarda koitus ile vajinal orgazm olup olamayacağı çok uzun süredir tartışılmaktadır. Bu konuda Türk psikiyatristlerinin ve cinsel terapistlerinin görüşleri ise bilimsel tabana dayanmaktan çok uzaktır.

Örneğin, kendine has metafizik teorileriyle ünlü psikiyatrist N.'nin bir zamanlar kadınlara klitoral orgazmı ve klitoral masturbasyonu yasakladığını ve kadınların sadece vajinal-koital orgazm olmaları gerektiğini söylediğini biliyoruz. Bu konuda ona inanıp, masturbasyonu bile kesen kadınlar gördük. Hipotez bile denemeyecek bilim dışı fikirlere sahip, modern cinsel terapi bilgilerinden ve teorilerinden habersiz bu kişi, -19. yüzyıl hekimleri gibi- klitoral orgazmın kadınların psikolojisini bozacağını iddia ediyordu.

Bir takım psikiyatristler de, özellikle bazı İstanbul psikiyatristi ekolleri yıllarca vajinal orgazm diye bir şeyin olamayacağını, **koital orgazmların** da sadece **glans klitoris** uyarılmasından meydana geldiğini söylüyorlardı. Psikiyatrist Ş. ve psikolog A. pek çok hastasına veya konferansa gittiklerinde izleyicilere, G-Noktasının var olmadığını ("bir şehir efsanesinden ibaret olduğunu"), vajinal or-

gazm diye bir şey olamayacağını, kadınlarda tüm orgazm biçimlerinin **glans klitoris** uyarısıyla geliştiğini söylüyorlardı. Bu psikiyatristlerin görüşleri tamamen 1960'lı yıllardaki Masters & Johnson ekolünün görüşleriydi. Halbuki tüm cinsel terapi ve seksoloji literatüründe bu görüşler artık değişmiştir. Özellikle 2000'li yıllardan sonra bu ve diğer kitaplarımızda anlatıldığı gibi fizyolojik görüntüleme tekniklerinin de gelişmesi sonucu cinselliğin fizyolojisi hakkına bilinenler çok farklı bir noktaya gelmiştir.

Vajinal Orgazmın Var Olduğuna Dair Kanıtlar

Vajinal orgazmın farklı bir oluşum olduğu anlatmak için onunla ilgili bazı olguları ele almalıyız öncelikle:

- 1) **Kadınların tarifleri, Literatürdeki betimlemeler:** Literatürdeki pek çok tanıma göre hem fizyolojik, hem psikolojik hem de nörofarmakolojik etkileri açısından klitoral orgazm ve vajinal orgazm birbirlerinden farklıdırlar. Klitoral ve Vajinal orgazm olan kadınlar ikisini de çok farklı tarif etmektedirler (Campell, 1953; Fisher, 1973-77; Hite, 1976; Taylor, 2000, 2002; Ladas, 1981; Komisaruk, 2006; King, 2010; Sayın, 1993, 2010, 2012).
- 2) **Nörofarmakolojik ölçütler açısından:** Nörofarmakolojik olarak, örneğin, koital-vajinal orgazmda beyinden orgazm sırasında, klitoral uyarıda olduğunun 4 misli prolaktin salgılanmaktadır. Bilindiği üzere prolaktin cinsel doyumun bir ölçütü olarak algılanmaktadır (Brody, 2006). Yani klitoral uyarı ile gelişen orgazmda ve vajinal-koital orgazmda farklı miktarlarda prolaktin salgılanıyor olması, her ikisinin de nörofizyolojik mekanizmalarının farklı geliştiğini gösterir. Bazılarına göre vajinal orgazmda daha fazla prolaktin salgılandığı için, vajinal orgazm daha tatmin edici bir orgazm türüdür.
- 3) **Eski Teorilerdeki Eksiklikler:** Master's & Johnson ve klitoral orgazm teorisinin savunucuları, koital orgazmların, klitoral başlığın ilişki sırasında klitorise sürtünmesiyle oluştuğunu söylemektedirler. Öncelikle glans klitoris kesinlikle koitus sırasında orgazm oluşturabilecek bir biçimde ergonomik şekilde baş-

⁵⁴ Barbara Carellas. *Urban Tantra: Sacred Sex for the 21st Century*, Berkeley: Celestial Arts, 2007.

lıği hareket edilerek uyarılamaz. Ayrıca bu doldurulma esnasında, iç klitoris yapıları, bulbus ve ayakçıklar bir ölçüde uyarılabilir olsa da, bu sensoryal input pelvik sinir tarafından taşınacaktır; pudental sinir tarafından değil! Bu nedenle pudental sinir-sakral orgazm refleksine katkısı daha az olabilir.

- 4) **Yeni Bulunan DVZ Bölgeleri:** Cinsel olarak aktif olan kadınların vajinalarında **G-Noktası**ndan başka da uyarılabilir bölgeler olduğu pek çok araştırmacı tarafından dile getirilmiştir. Yani kadınların vajinası eski teorilerde olduğu duyarsız değildir; aksine cinsel yönden duyarlı ve erotik pek çok bölge vardır ve vajinal orgazmın gelişmesinde bunların katkısı büyüktür. Bunlara toplu olarak **DVZ** adını vermiştik (Levin, 2014; Morris, 2004; Sayın, 2012; Chua, 1997): **DVZ** (Deep Vaginal Erogenous Zones-Derin Vajinal erojen bölgeler).

A-Noktasına Chua tarafından 1997'de Anterior *Fornix Erogenous Zone* (AFEZ) adı verilmişti⁵⁵. Ama **DVZ**, şu yapıları kapsamaktadır:

- **G-Noktası ve üretral süngerimsi yapı**
- **İç Klitoris ve klitoral kompleks**
- **A-Noktası**
- **O-Noktası**
- **Serviks**
- **PFM (PC-Kası)**

- 5) **ESR Kadınlarda DVZ'nin Aktif Olması:** **DVZ**, cinsel yönden hiper aktif olan kadınların vajinalarında daha fazla sıklıkla görülmektedir. Bu kadınlar klitoris ve **G-Noktası**nın haricinde de uyarılan başka bölgeler olduğunu söylemektedirler. Yayınladığımız çalışmalarımıza göre ESR-kadınlarının % 99'u ESR

⁵⁵ Chua Chee Ann. A proposal for a radical new sex therapy technique for the management of vasocongestion and orgasmic dysfunction in women: the AFE zone stimulation technique. Sex Marital Ther 1997;12:357-70. • Brody S. Wiess P. Vaginal orgasm is Associated with Vaginal (not clitoral) sex education, focusing on mental attention on vaginal sensations, intercourse duration and a preference for a longer penis. J. Sex Med; 7:2774-2781, 2010.

olmayanlara göre çok daha büyük bir oranla bu farklı erojen bölgeleri tarif etmektedirler⁵⁶.

- 6) **Anketlerin DVZ ve G-Noktasını Doğrulaması:** Pek çok araştırmada (en son İngiltere'deki araştırmada: <http://www.orgasmsurvey.co.uk/pressrelease.htm>) **G-Noktası**nı hissedilen kadınların ve **PC kasını** geliştirmiş kadınların koital-vajinal orgazmlara daha kolay ulaşabilecekleri defalarca rapor edilmiştir (Ladas et al., 1981; Sayın, 2010-2012-2017; Hooper, 2008). İngiltere'deki 5000 kadın üzerine yapılan bir ankette kadınların % 74 civarında bir oranı **G-Noktaları** olduğunu söylemişler; bunların, ama, ancak % 49'u **G-Noktası**nın yerini doğru tarif edebilmişlerdir. Geri kalan % 25'i ise **A** ve **O** noktalarının konumlarına uyan koordinatlar tarif etmişlerdir. Dolayısı ile ankette sorular doğru sorulmamıştır. Bu kadınların çoğu **A** ve **O** noktalarını da **G-Noktası** olarak algılamaktaydılar. Bu çalışma da İngiliz kadınlarının vajinalarında orgazma yol açabilen **G-Noktası** ve onun haricinde başka noktalar da olabileceğini kanıtlamaktadır. Bu kadınlar bu noktaların uyarılmasıyla vajinal orgazma ulaşabilmektedirler.

- 7) **DVZ'nin ve Serviksin Elektriksel Olarak Haz Vererek Uyarılabilmesi:** Elektriksel ve vibrasyonla çeşitli laboratuvarların ve bizim yaptığımız çalışmalar sonucunda (yayınlanmamış veriler), direkt klitoris uyarısı olmadan vajina içindeki bazı bölgelerin ve **DVZ'nin** orgazmı tetiklediği görülmüştür. Benzer çalışmalara ait benzer kanıtların bazıları da **Barry Komisaruk'un** laboratuvarından gelmektedir. Hemiplejik kadınlarda, serviksin tek başına uyarılması bu kadınlarda orgazm oluşturmıştır. Bu sırada vagus sinirinin beyinde fMRI görüntülemesinde aktifleştiği saptanmıştır. (Komisaruk, 2003, 2004, 2005, 2006). Böylece pudental sinir ve klitoris ile hiçbir sinirsel bağlantısı olmadan (pudental veya pelvik sinir yolları devre dışı olduğun-

⁵⁶ Ümit Sayın H. Doors of female orgasmic consciousness: New theories on the peak experience and mechanisms of female orgasm and expanded sexual response. (Research and Review) NeuroQuantology, 10 (4): 692-714, 2012.

dan) sadece rahim ve rahim ağzı uyarısının vagus siniri üzerinden beyinde orgazm refleksini oluşturabildiği kanıtlanmıştır.

Bu çalışmalar **glans clitoris** veya iç klitoris ve klitoral başka hiçbir yapının olmadan, kadınlarda sadece DVZ uyarısıyla orgazm gelişebileceği 2000'li yıllardan sonra ilk kez gösterilmiştir. *Bu kadının cinsellik araştırmalarında ve insan cinselliğinde bir devrimdir* ve tüm bu konudaki bakışı ve *Masters & Johnson'ın teorilerini değiştirmiştir*.

8) Sünnet Edilmiş Kadınlarda Vajinal Orgazmın Var Olması:

Sünnet edilmiş ve **klitoridektomi** geçirmiş kadınların bazılarının koital orgazmların olabileceği rapor edilmiştir (Sayın, 2010, 2016; Escapa, 1989). Bu kadınlarda orgazmın gelişebilmesi için **glans klitoris** mutlaka uyarılması gerektiği hipotezi yavaş yavaş çürümekte ve her geçen yıl yeni kanıtlar ortaya çıkmaktadır. Klitoridektomi geçirmiş kadınlarda glans klitoris yoktur ve bunların bazılarının koital-vajinal orgazm olabildiklerinin rapor edilmiş olması konuyu çözmektedir. Bu ve benzer yeni bulgular **glans klitoris** veya **klitoral uyarı** olmadan da kadınlarda orgazm gelişebileceğini göstermektedir⁵⁷.

9) Genital Mutilasyon Yaşayan Kadınlarda Değişmeyen Vajinal-Koital Orgazm Biçimi: FGM (Female Genital Mutilation)

ve **klitoridektomi** benzeri ameliyat geçiren 137 kadın üzerine yapılan bir çalışmada FSFI skalası kullanılmıştır. 137 genital mutilasyona uğramış kadının % 69'u cinsel ilişkilerinde her zaman orgazma ulaştıklarını söylemişlerdir⁵⁸. Bu kadınlar klitorisleri ve pudental sinir uzantıları olmadan koitusla orgazm olabildiklerini söylüyorlarsa, o zaman klasik "**sadece klitoral orgazm**"

⁵⁷ Roy Levin. The pharmacology of the human female orgasm — Its biological and physiological backgrounds. Pharmacol Biochem Behav, 121: 62-70, 2014. • Levin RJ. The breast/nipple/areola complex and human sexuality. Sex Relat Ther 2006a;21:237-49. • Ümit Sayın. Cinsellikte Farklı Boyutlar (2 Cilt, 4. genişletilmiş baskı). Tantra Akademi/Onur Yayınları, 2016.

⁵⁸ Catania L, Abdulcadir O, Puppo V, Verde JB, Abdulcadir J, Abdulcadir D. Pleasure and orgasm in women with Female Genital Mutilation/Cutting (FGM/C). J Sex Med. 2007 Nov; 4(6):1666-78.

dinozorları bu fenomeni nasıl açıklayacaklardır! Başka çalışmalar da klitoridektomi geçirmiş kadınlarda orgazm sıklığının değişmediğini ortaya koymuştur⁵⁹.

10) Dört Sinir-Altı Yolak Teorisi: "Dört sinir-Altı Yolak"

teorisinin ortaya çıkmasından sonra en azından 6 farklı yolağın orgazm refleksinde rol oynadığı ortaya çıkmıştır. Farklı yollardan ve farklı bölgelerden uyarılar orgazmın gelişmesine, glans klitoris kadar olmasa da önemli katkıda bulunmaktadır (Komisaruk, 2006; Sayın, 2011, 2012)⁶⁰.

Ayrıca, 2011'de kadınlarda "beyin orgazmı" diye bir olgunun varlığından bahsedilmiştir (Komisaruk, 2005, 2006; Sukel, 2011), yani hiçbir başka uyarı olmadan bazı kadınların sadece düşünce, fantezi ve PC-kaslarını kasarak orgazm olabileceği konusunda çok yeni bulgular vardır. Bu durumda "**klitoral orgazm teorisi**" çökmektedir; çünkü sadece orgazmı klitorise bağladığınız zaman, bu olguların hiçbirinde klitoris uyarılmamakta ve aktive olmamaktadır.

11) Rotasyonel Dildo Vayblar: Rotasyonel hareket yapan

vibratör-dildolar veya elektriksel uyarı ile (TENS aleti kullanılarak) kadınlarda vajina içinde DVZ uyarılarak orgazm gelişebileceğine dair kanıtlar vardır (yayınlanmamış veriler ve diğer araştırmacılarla iletişim). Bu konudaki çalışmalar sürmektedir. Ama bu kitapta bize deneyimlerini anlatan kadınların pek çoğu

⁵⁹ Cortés-González JR1, Arratia-Maqueo JA, Gómez-Guerra LS. Does circumcision has an effect on female's perception of sexual satisfaction? Rev Invest Clin. May-Jun;60(3):227-30; 2008.

⁶⁰ BR Komisaruk, B Whipple. Functional MRI of the brain during orgasm in women. Annu Rev Sex Res; 16: 62-86, 2005. • Wise NJ, Frangos E, Komisaruk BR. Brain activity Unique to Orgasm in Women: An fMRI Analysis. Journal of Sexual Medicine, 14 (11): 1380-1391; 2017. • Jannini E.A, Wise N. Frangos E. and Komisaruk BR. Peripheral and Central Neural Bases of Orgasm. In Textbook of Sexual Function and Dysfunction: Diagnosis and Treatment, First Edition, Edited by Sue W. Goldstein, Noel N. Kim, Anita H. Clayton. New York: John Wiley & Sons Ltd, 2018. Chapter 13, pp:179-195; 2018. • BR Komisaruk, C Beyer-Flores, B Whipple. The Science of Orgasm, Baltimore: John Hopkins University Press, 2006.

rotasyonel hareket yapan dildo yayblar ile klitoral orgazmdan farklı bir orgazm biçimini yaşadıklarını söylemişlerdir.

12) **Bizim DVZ Çalışmalarımız:** Bu bölümün sonunda bizim henüz başlangıçta olan ve 7 yıldır süren bir çalışmamız bildiri olarak sunulmuş ve bazı veriler ve çalışma izah edilmiştir. Bu verilere göre hiperseksüel ve ESR geliştirmiş kadınların büyük çoğunluğunda vajinal orgazm ile birlikte, G-Noktası ve diğer DVZ noktaları aktiftir⁶¹. Prof. Barry Komisarukla koordine yaptığımız bu çalışmalar; Komisaruk'un laboratuvarında gelen veriler, bir bütün halinde serviksin, G-Noktasının, A ve O noktalarının, PC kasının hem elektriksel olarak (problara yerleştirilmiş TENS cihazı ile), hem de çeşitli G-Noktası, AFEZ Stimülatörleri ve de ucu rotasyonlu dildo yayblarla uyarılabildiğini göstermektedir. Prof. Komisaruk ile iletişim ve koordine çalışmalarımız sürmektedir⁶².

13) **DVZ ve Vajinal Orgazmın Nöro-biyolojik Gelişimi:** Vajinal orgazmların gelişiminde birçok sensoryal input (girdi-sinyal) rol oynamaktadır. Bir nöronal arkta bir refleksin tamamlanması ve beynin o refleksin gelişmesi için emir vermesi için belli bir enformasyon sayısına ulaşılması gerekmektedir. Erotik ve orgazmik enformasyon miktarı en fazla glans klitoristen elde edilebilir. Ama bu kadınlarda farklı biçimlerde geliştirilebilmektedir. Örneğin cinsel ilişkiye ve cinselliğe erken yaşlarda başlayan (puberteden önce) kadınlarda nöronal gelişim ve büyüme aşamasında, vajina içi DVZ noktalarının gelişimi daha etkili bir biçimde olmaktadır. İlk cinsel ilişkiye 19-20 yaşından sonra başlamış kadınlarda vajinal uyarıcı bölgelerin gelişmesi çok daha güç ve zordur. Bu nedenle kadınlardan kadınlara DVZ noktalarının algılanması ve geliştirilmesi çok değişmekte-

dir. Bu konuda detaylı bilgileri "Kadınlarda Orgazmın Psikolojisi" kitabında vermiştik⁶³.

14) **Piezo Elektrik Fenomeni:** Ölü dokuda yapılmış olan histolojik çalışmalardan yola çıkarak, canlı dokudaki elektrofizyolojik gelişimleri anlamak çok zordur. Çünkü canlı dokudaki mekanizmalar çok farklı çalışmaktadır. Mesela, her kemik yapısı ve canlı doku basınç ve titreşim karşısında PIEZO ELEKTRİK denen farklı bir akım türü üretir. *Piezo elektrik etki* ancak canlı dokuda mevcuttur. *Piezo elektrik yükü* dokudaki sinirleri uyatabilmektedir.

Örneğin vibrasyonla veya koitusla gelişen vajinal veya klitoral orgazmlarda *piezo elektrik faktörü* hep göz ardı edilmektedir; özellikle canlı dokularda hem vibrasyonla, hem de basınçla (penisin vajinada hareketi gibi) piezo elektrik yükü birikir. Buna bağlı olarak da çevredeki sinirler uyarılır. Bu etki histolojik ölü dokuların olduğu preparatlarda yoktur.

Ayrıca her dokunun bir titreşim rezonansı vardır. Vayblarda bu titreşim rezonansına erişildiğinde ve/veya dokuda titreşim rezonansı yakalandığında, doku hem normalde doğal titreşiminin oluşturduğu titreşim frekansından bir kaç misli daha fazla titreşir. Hem de bu rezonanstaki titreşim elektrik akımı üretir. Bu elektrik akımı dokunun kendi tabiatından gelen bir olgu olduğu gibi, bir kısmı da *piezo elektrik fenomenine* bağlıdır⁶⁴.

VAJİNAL ORGAZMIN VE ESR'NİN MEKANİZMALARINI AÇIKLAYAN PRELİMİNER BİR ÇALIŞMA

Aşağıda 2017 yılında Norveç'teki NACS kongresinde sunmuş olduğumuz bir çalışmanın posterini görmektesiniz. Bu çalışma 2010 yılından beri sürmektedir ve halen devam etmektedir. Çalışmaya katılan kadınların ESR skorları ölçülmüştür. Ayrıca

⁶¹ Ümit Sayın ve Emel Yetkin-Yücesoy. *Mechanisms of Multiple Vaginal Orgasms with ESR Cases*. 39th NACS International Scientific Meeting, 12-15 October, 2017, Trondheim, Norway.

⁶² Ümit Sayın. *Kadın ve Orgazm*. İstanbul: Tantra Akademi/Onur Yayınları, 2017.

⁶³ Ümit Sayın. *Kadınlarda Orgazmın Psikolojisi*. Tantra Akademi/Onur Yayınları, 2015; sayfa: 252-259.

⁶⁴ Ümit Sayın. *Kadın ve Orgazm*. İstanbul: Tantra Akademi/Onur Yayınları, 2017. • Ümit Sayın. *Terapi Oyuncakları*. İstanbul: Tantra Akademi/Onur Yayınları, 2016.

kendileri de muhtelif zamanlarda PC kas gücünü **Kegel Perineometre** kullanarak ölçülmüşlerdir. Daha çok veri olmasına ve halen veri toplanmasına devam edilmesine karşın ESR geliştirmiş 9 kadının ve kontrol (ESR geliştirmiş olmayan, Normal) 8 kadının verileri sunulmaktadır.

Kadınlara evde partnerleriyle veya yalnız kullanmaları için bullet (yumurta vayb, klitoris uyarısı için), G-Noktası stimülatörü (Perfect Anchor, G-Noktası uyarısı için), ucu rotasyonlu vayb (Dolphin, Serviks ve DVZ stimülasyonu için) hediye edilmiştir.

Ayrıca bu kadınlara geçici olarak kullanmak için bir TENS (Transcutaneous Electric Nerve Stimulation Ünitesi) cihazı ile bu cihaza bağlı üzerinde elektrotlar olan probalar verilmiştir. Bunda amaç DVZ'nin hafif elektrik akımlarıyla hissedilip hissedilmediğini ölçmektir. Bu alet geçici olarak ödünç verilmiştir.

HİPERSEKSÜEL VE ESR KADINLARDA FARKLI ORGAZM OLMA VE DVZ UYARILMA TABLOSU

TABLO 4.1 (TABLO 4.1 VE 4.3 AYNI DENEKLER)

ESR KADINLAR DENEK VE ÇALIŞMA YILI	ESR S	PC-KASI	Klit. Org.	Vaj. Org.	Çoğul Org.	Sta- tus Org.	G- Nokt.	DVZ A- O Nokt.	FBH	TENS DVZ
DENEKLER										
JSM-1-2010 Denek-1	138/ 150	No data	...	...	...	...	...	•	••	No data
OLM-2012 Denek-2	132/ 150	21 milibar	...	...	...	...	...	...	••	No data
ELF-2012 Denek-3	125/ 150	20 milibar	...	...	...	...	...	••	•	No data
EMN-2013 Denek-4	135/ 150	22 milibar	...	...	...	...	...	••	••	No data
JSM-2-2014 Denek-5	136/ 150	19 milibar	...	...	...	...	...	••	••	••
ASG-2014 Denek-6	128/ 150	18 milibar	...	...	...	...	••	••	•	••
BLG-2014 Denek-7	125/ 150	22 milibar	...	...	...	...	••	••	•	••
BRG 2015 Denek-8	135/ 150	21 milibar	...	...	...	...	...	••	...	...
IP-2016 Denek-9	146/ 150	28 milibar	...	...	...	...	...	...	...	...

3-4 ay sonra kadınlarla mülakat yapılmış ve uyarılma biçimleri sorulmuştur. Tablo-1 ve 2 de görüldüğü gibi ESR Skoru (100/150'nin üzeri ESR kabul edilmektedir), PC-Kasının gücü, kadının klitoral, vajinal, art arda orgazm olup olmadığı, G-Noktasının uyarılıp uyarılmadığı; DVZ'nin uyarılıp uyarılmadığı, orgazmları sırasında farklı bilinç hali (FBH) yaşayıp yaşamadığı sorulmuştur.

KONTROL GRUBU: ESR-OLMAYAN, NORMAL KADINLARDA FARKLI ORGAZM OLMA VE DVZ UYARILMA TABLOSU

TABLO 4.2 (TABLO 4.2 VE 4.4 AYNI DENEKLER)

ESR KADINLAR DENEK VE ÇALIŞMA YILI	ESR S	PC-KASI	Klit. Org.	Vaj. Or g.	Çoğul Org.	Sta- tus Org.	G- Nokt.	DVZ A- O Nokt.	FBH	TENS DVZ
DENEKLER										
IPK-2010 Denek-A	87/ 150	12 milibar	...	•	•	•	••	•	•	No data
KLM-2011 Denek-B	69/ 150	8 milibar	••	•	•	•	•	•	•	No data
MLN-2011 Denek-C	68/ 150	9 milibar	••	•	•	•	•	•	•	No data
AYS-2012 Denek-D	79/ 150	10 milibar	...	•	•	•	•	•	•	No data
MRJ-2012 Denek-E	85/ 150	15 milibar	...	•	••	•	••	•	•	No data
YBA-2014 Denek-F	80/ 150	14 milibar	...	•	••	•	•	•	•	••
JLA-2014 Denek-G	89/ 150	15 milibar	...	•	••	•	•	•	•	••
NSLH-2015 Denek-H	86/ 150	15 milibar	...	•	••	•	•	•	•	••

Tablolardaki (Tablo 4.1 ve 4.2) noktalardan anlayabileceğiniz üzere ESR geliştirmiş kadınlarda, ESR Skoru 120'nin üstündeydi. PC kas gücü ise 20-30 milibar arasındaydı. Hem ESR skoru açısından ($p < 0,001$), hem de PC-Kasının gücü açısından ($p < 0,01$) iki grup arasında anlamlı istatistiksel fark vardı. Kontrol grubunda vajinal orgazm oranı % 25 iken; ESR grubunda % 100 idi. Kontrol grubundaki kadınların da, ESR grubundaki kadınların da hepsi

NORMAL VE ESR-OLMAYAN KADINLARDA TERAPİ OYUNCAKLARIYLA VAYB STİMULASYONU SONUÇLARI TABLOSU										
TABLO-4.4 (TABLO 4.2 VE 4.4 AYNI DENEKLER)										
ESR KADINLAR DENEK ÇALIŞ. YILI	ESR S.	PC-KASI	Bullet Vayb K.O	Dolph Vayb V.O.	Terapi Oyunc. Çoğul Org.	Terapi Oyunc. Uzun Org	G-Nokt Stim.	A-Nokt Stim.	O-No kt. Sti m.	Serviks Stim.
VAYB					TERAPİ OYUNCAKLARI					
DENEK					Bullet Vayb, Perfect Anchor Dolphin					
IPK-2010 Denek-A	87/150	12 mili-bar	•••	•	•	∅	•	•	∅	•
KLM-2011 Denek-B	69/150	8 mili-bar	•	∅	∅	∅	∅	∅	∅	∅
MLN-2011 Denek-C	68/150	9 mili-bar	•	∅	∅	∅	∅	∅	∅	∅
AYS-2012 Denek-D	79/150	10 mili-bar	••	∅	∅	∅	••	∅	∅	•
MRJ-2012 Denek-E	85/150	15 mili-bar	•••	••	•	∅	••	∅	∅	•
TBA-2014 Denek-F	80/150	14 mili-bar	•••	•	••	∅	•	∅	∅	•
JLA-2014 Denek-G	89/150	15 mili-bar	•••	••	••	•	••	∅	∅	•
NSLH-2015 Denek-H	86/150	15 mili-bar	•••	•	•	∅	•	∅	∅	∅

39th NACS International Scientific Meeting, 12-15 October, 2017, Trondheim-NORWAY

MECHANISMS OF MULTIPLE VAGINAL ORGASMS WITH ESR CASES

Ümit Sayın^{1,2,3} and Emel Yetkin-Yücesoy^{1,2,4}

1: CİSEATED-ASERT (Association of Sexual Health Education Research & Treatment) www.ciseated.org
 2: Institute of Forensic & Legal Sciences, Istanbul University 3: Adjunct Faculty, Institute of Advanced Study of Human Sexuality (IASHS) San Francisco-USA 4: Dept. of Gynecology & Obstetrics, Haseki Hospital, Akisariy-Istanbul
umitsayin@gmail.com www.uyumit.com www.stvncu-cuhsa.org

OBJECTIVE AND INTRODUCTION:
 There has long been a furious debate on the "Vaginal vs. Clitoral Orgasm" since the times of Freud. Some feminists opposed vaginal orgasm declaring and supporting the hypothesis that "there is only clitoral orgasm, but no phenomenon called vaginal orgasm and women do not need men and sexual intercourse to attain an orgasm". Hite Report, which was a feminist report and was surveyed among feminist women in 1974, also defended similar hypothesis. However, both Hite Report (1974) and Causa Report (1982) reported that one third of women (30 % and 34 %, respectively) described a phenomenon called as "vaginal or clitoral orgasm". However, many physicians, sex therapists, psychologists, and psychiatrists oppose the existence of "vaginal-clitoral orgasm" and they also add that no such thing as "G-Spot" exists in Turkey and on the globe. ESR (Expanded Sexual Response) and DVZ (Deep Vaginal Erogenous Zones) are recently defined terms. Along with many other surveys we investigated the possible existence of G-Spot, DVZ, vaginal orgasms, ESR phenomenon, prolonged orgasms and status orgasms with or without altered states of consciousness (ASC).

METHODS:
 During our research on ESR phenomenon since 2010, we have also investigated the possible existence of DVZ and vaginal orgasms. Vaginal orgasms are correlated with the stimulation of DVZ in many women. In this presentation the data from 9 ESR women (ESR Score > 100) and 8 control non-ESR women (ESR Score < 100) are presented. Study is continuing. Some of the ESR survey women were given different types of stimulators for self use to further investigate DVZ and prolonged orgasms. Bullet vibro, G-Spot vibrator (perfect anchor), rotating rabbit vibro (dolphin), sagal probe connected to a TENS unit etc. There are more unanalyzed data which can prove the existence of DVZ, and which will be presented in future.

RESULTS & CONCLUSION:
 Data obtained from 9 ESR women and 8 Control Non-ESR women have proven that in high sexually responsive women with high ESR score (120-150) it was possible to record the history of vaginal orgasms, blended orgasms, status orgasms, orgasms with ASC and other parameters, compared to control non-ESR women. Also this was correlated with the capability of stimulation of DVZ and the arousability of DVZ, which were defined in many ESR women, while in most of control women, single orgasms without vaginal-clitoral orgasms were described. Having the capability of attaining vaginal orgasms is an important characteristic of ESR-Women. These women have described a separate vaginal orgasm type which is totally different from local clitoral orgasms. Besides they were able to stimulate these erogenous zones (DVZ) by using different kind of vibrators, TENS units and manually as well as during intercourse. DVZ, which consists of G-Spot, A-Spot, G-Spot, Carvic, PC-muscles can be felt in the women who are trained for it. Kimizur et al. have also proven that cervix, G-Spot and inner vagina is not INSENSITIVE. There exists methods to train women for discovering the sensitivity of DVZ for more vaginal sensory input, pleasure and prolonged orgasms.

ESR-WOMEN (N=9)

Control Non-ESR-WOMEN (N=8)

Sexual response patterns of ESR-Women:
 Notice that with high ESR Scores (>100) they experienced various types of orgasms with ASC. Using clitoral bullet vibro, G-Spot vibrator (perfect anchor), rotating rabbit vibro (dolphin) and self stimulation with vibrators or TENS unit, they reported that their G-Spot, A-Spot, Carvic for DVZ were arousable, sometimes resulting in peak orgasms. They all experienced clitoral, vaginal, blended orgasms and status orgasms.

Sexual response patterns of Control non-ESR-Women:
 Notice that with lower ESR Scores (<100) most of them experienced only clitoral orgasms, and some of them experienced vaginal orgasms. They had some or weak ASCs. Using clitoral bullet vibro, G-Spot vibrator (perfect anchor), rotating rabbit vibro (dolphin) and self stimulation with vibrators or TENS unit, they were able to have limited number of orgasms, mostly clitoral and no vaginal orgasms. They were not able to differentiate their G-Spot, A-Spot, G-Spot, or DVZ.

Şekil 4.12: 2017 NACS kongresinde ilk kez sunduğumuz ve vajinal orgazmın ve DVZ'nin var olduğunu kanıtlayan çalışma.



Şekil 4.13: Çeşitli terapi oyuncakları ve vayblar.

Aşkın ve Cinselliğin

Nöro-Anatomisi ve Biyokimyası⁶⁵

AŞK, hem kadınların, hem de erkeklerin psikolojisini çok fazla etkileyen ve cinsellikte de çok güçlü afrodizyak etkilere sahip bir fenomendir. Bu konunun detaylarını "Kadın ve Orgazm" (2017) isimli kitabımızda tüm detayları ile ele almıştık. Burada kısaca tekrar değinmek gerekirse.

ÂŞIK BEYİNDEKİ DEĞİŞİKLİKLER!

Âşık olan bir insanın beyinde ve vücudunda ne gibi değişiklikler olur?

- Öncelikle obsesif kompulsif bir biçimde, âşık olunan şahıs, düşünülme ve sürekli aranmaya, onunla daha fazla vakit geçirme ihtiyacı oluşmaya başlar.
- Âşık olunan kişiyi düşününce sempatik sistem aktivitesi artar; kalp atımı hızlanır, tansiyon yükselebilir.
- Gözler başkasını görmez olur, âşık olunan kişiye obsesif (saplantılı) bir biçimde bağlanılır.
- Âşık olunan kişiyi kaybetme korkusu, anksiyetesi sarar. Bunun bir sonucu da aşırı kıskançlık nöbetleridir.
- Cinsellik ve orgazm yaşanıyorsa, bu çok güçlü ve farklı hale gelir. Bilinen en güçlü afrodizyak aşk'tır.
- Süreğen bir mutluluk hissi gelir; depresyon ve anksiyete eğer önceden varsa kalmaz! Aşk'ın kendisi en iyi anti-depresan ve anksiyolitiklerden birisidir. Hiçbir ilaç endojen psikolojik beyin kimyasını değiştiren bir AŞK gibi bir zihin durumu gibi etki yapamaz! Aşk güçlü öfori, cinsel isteklerde artış, huzur ve barış hissi oluşturur. Bunun oluşmasında hiç kuşkusuz ki endojen salınan oksitosin hormonunun büyük bir rolü vardır! O nedenle oksitosine AŞK hormonu da denmiştir. Oksitosin aynı zamanda ORGAZM hormonudur da!

Aşkın oluşumunun temelinde testosteron, serotonin, kortizol, vasopressin, oksitosin, prolaktin, endorfin ve dopamin gibi hormon ve nörotransmitterlerin olduğu saptanmıştır ⁶⁶.

⁶⁵ Ümit Sayın. *Kadın ve Orgazm*. Aşkın Biyokimyası. 2017.

⁶⁶ Fisher HE, Aron A, Brown LL. Romantic love: a mammalian brain system for mate choice. *Philos Trans R Soc Lond B Biol Sci*; 361: 2173-2186, 2006. • Zeki S, Romaya JP. The brain reaction to viewing faces of opposite-and same-sex romantic partners. *PLoS One*; 5(12):e15802, 2010. • Zeki S. Neurobiology of love. *FEBS Letters*; 581: 2575-2579, 2007.

Aşk yöneten pek çok hormon ve nörotransmitter olmasına karşın âşık olunca en büyük değişiklikler kanda **Kortizol** (stres hormonu), **Oksitosin** (aşk, bağlılık ve orgazm hormonu), **Vasopressin**, **Serotonin** miktarlarında değişiklik meydana gelebilir. Bunların bir sonucu olarak da kognitif fonksiyonlarda, insan psikolojisi de köklü değişiklikler meydana gelir:

Ayrıca **Parieto-temporo-occipital** bölge kişinin uzayla ve çevresiyle olan bütünlüğünün oluşmasını sağlayan bölgedir. Bu alanın aktivasyonu kişide kendisiyle, uzay ve dış dünya ayrımının yapılmasını sağlar.

Âşık olan beyinde, aynı farklı bilinç hallerinde olduğu gibi bu bölge inaktive olur ve kişi dış-dünya ayrımından soyutlanarak bir çeşit bütünleşme duygusu yaşar. Benzer olarak bazı mistik deneyimlerdeki veya halüsinasyonların oluşturduğu deneyimlerdeki bütünleşme hissi de bu bölgenin deaktivasyonu nedeniyle gerçekleşir. Âşık olanlarda, ego-ben-self eriyebilir ve dış dünya ya da sevgili, ya da evren bütünleşmesi hissi ve hali yaşanabilir.

Artmış Kognitif Fonksiyonlar

Vücut İmajı: *Partnerin Vücudunu Olduğundan Daha İyi Bulur*; partneri olduğundan farklı görür. Kadınlar aslında yakışıklı bir erkeğe âşık olmazlar, kafalarında yarattıkları bir erkeğe âşık olurlar. "O nedenle güzel kadınların pek çoğu serserilere âşık olurlar, ama aristokrat bir beyefendiyle evlenmeyi düşlerler!" sözü bir ölçüde doğrudur; tarih bunun örnekleriyle doludur! ☺ ☺ ☺

Aslında bu durum, bilinç dışının ve limbik sistemin ve iç-güdülerin, kolektif bilinç dışının bir açılımıdır. Kadınların çoğu neden o erkeğe âşık olduklarını da bir türlü açıklayamazlar. Objektif düşünmeye çalıştıkları zaman veya arkadaşlarının etkisiyle âşık oldukları erkeği beğenmezler; ama ona deli divane âşıklardır ve sürekli onu arzulamaktadırlar.

Kişisel İmaj: *Partneri Kendisinin Tamamlayıcısı Olarak Görür*. Âşık olunan kişi hakkında evrensel düzeyde farklı illüzyonlar ve imajlar yaratılır ve âşık olunan kişinin dünyadaki kendisi için en önemli kişi olduğu imajı yerleşir. Burada kadınlar erkekler hakkında çok fazla illüzyon ve hezeyan yaratabilirler. Psikolojilerini yavaş yavaş aşka ve o kişiye hazırlarlar. Cinsellik ve orgazm

da bu illüzyonların etkisiyle inanılmaz güçlü ve patlayıcı tarzda olur. Beyin orgazmlarının bir çeşidi yaşanır. Âşık olunan kişinin dokunması, öpmesi, sevişmesi, koitusu *halüsinatif* bir biçimde diğer erkeklerden çok daha güzel hale gelir. **Âşık beyin illüzyon ve halüsinasyon görmeye çok yatkındır! Âşık cinsel beyin ise aşkı en güçlü afrodizyak olarak algılar!**

Hezeyan: *Partnerini ve aşkını olduğundan farklı algılar; hezeyanlar olur*. Çok kolay hezeyanlar ve sanrılar gelişebilir. Alt-taki bir psikoz yapısı ortaya çıkabilir. Hele sevgiliden ayrılma durumunu pek çok alttaki psikiyatrik hastalıkları tetikleyebilir. Âşık kadın ve erkek aynı zamanda paranoyaktır; artmış dopaminerjik ve noradrenerjik aktivite de nörokimyasal olarak bu paranoyayı besler.

Objektif Düşünce: *Ortadan kalkar, Partner onun için her şey olur*. Objektif sorgulama sadece partnerle ilgili olarak kalkmaz, Aşkın gözleri kördür ve âşık olanı kör eder. Hiçbir şeyi artık eskiden algıladığı gibi algılayamaz. **Âşık insan öznedir. Subjektif düşünür; objektif ve bilimsel düşünemez.**

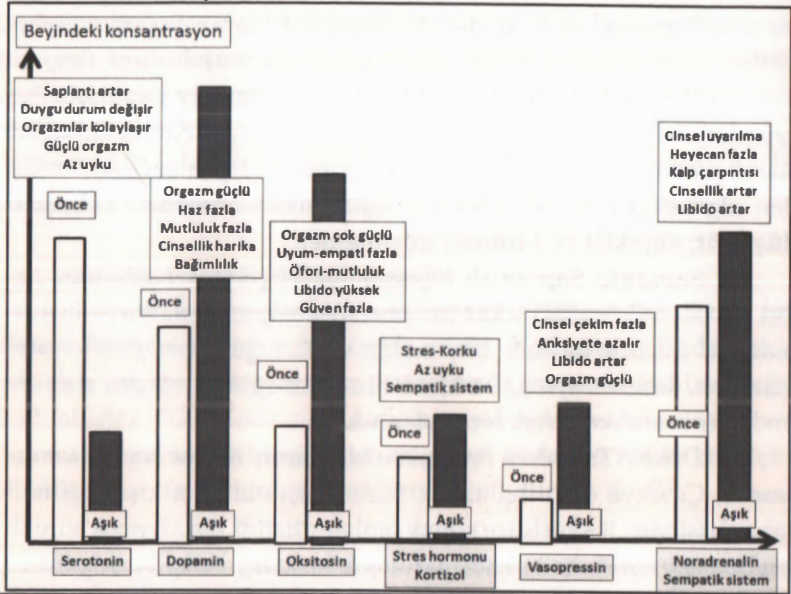
Saplantı: *Saplantılı biçimde sadece partneri düşünür*. Aşkın en önemli özelliği *akut bir obsesif-kompulsif nevroz* oluşturmastır. Sürekli partner düşünülür ve her gün, her dakika onu hissetme, sesini duyma, varlığını hissetme eğilimi vardır. Aşk aslında bir hastalıktır! Aşk bir saplantıdır.

DİKKAT: *Sadece Partnere Odaklanır; Başka şeyleri umursamaz*. Çevreye olan ilgi azalır. Sürekli âşık olunan kişi düşünmeye başlanır. Bu bir süre sonra saplantı halini alır. Ayrıca sürekli kaybetmek korkusu da kadınların çok kıskanç, vahşi birer pantere dönüştürür. Erkekler de bu konuda çok saldırganlaşabilirler! Aşk cinayetleri Adli Tiptaki cinsellik kökenli cinayetlerin önemli bir bölümü kapsar!

Sosyal Kognisyon: *Partneriyle empati yapar, partner eğilimlerine yönelir*. Empatinin oluşmasında en etkili hormon yine *oksitosin*'dir. Âşık olunan kişi ile yapılan empati artar. Yukardaki şekilde görüldüğü gibi âşık olduğu kişinin canının yanması, kendi beynindeki empatik ağrı bölgeleri ile ilgili yerleri aktive edebilir. Bir bütünleşme ve partnerinin yerine kendini koyma saplantısı vardır.

Yukarıdaki tüm değişimler âşık olan kadının âşık olduğu erkeğe karşı genel bakışının değişmesine, onu mükemmel görmesine ve onunla birlikte çok güzel bir cinsellik ve çok güzel orgazmlar yaşamasına neden olur.

Aslında aşkın anahtar sözcüğü ORGAZM'dır. *Bir kadın birlikte çok iyi orgazm olduğu bir adama deli gibi âşık olabilir.* Daha güçlü orgazmlar yaşadıkça da *oksitosin, vasopressin, endorfin, dopamin ve noradrenalin* etkisiyle daha da fazla âşık olur ve bağlanır; bir süre sonra onun için yapmayacağı şey yoktur! Pek çok aşk ve kıskançlık veya namus cinayeti işleyecek kadar kadın ya da erkek kendini kaybedebilir!



Şekil 4.14: Aşk öncesinde ve âşık iken kadın ve erkekte değişen hormon ve nörotransmitter düzeyleri (bar grafikleri gerçek verilere dayanmaktadır; sadece anlaşılması için örnek olarak ekstrapolasyonla verilmiştir)

Âşık olanlarda *Kortizol, Oksitosin, Dopamin, Vasopressin* artar; *Serotonin* azalır. Yalnız tabii ki birbirine karşıt çalışan hormonlar olan *Oksitosin* ve *Kortizol* birbirlerini dengelerken, beyindeki oksitosin artışı ve nörotransmitter oksitosinin beyindeki aşk-bağlanma-sevgi-empati-orgazm aktivasyonunu artırdığı bilinmektedir. Cinsellik ve orgazm açısından da *dopamin* ve serotonin birbirlerine zıt çalışan nörotransmitterlerdir!

Aşk sırasında Kortizol'un artması;

- Stresi artırır.
- Dikkati ve uyanıklığı artırır. Uykuyu azaltır.
- Sempatik (otonom) sinir sistemini aktive eder.
- Ağrıya, kedere ve acıya duyarlılığı artırır. Kadını daha duygusal ve kırılgan yapar.

Aşk sırasında Dopamin'in artması;

- Üzüntüyü ve kederi azaltır.
- Mutluluğu artırır.
- Motivasyonları artırır.
- Bu durumdan (aşktan) alınan hazzı artırır.
- Sevişmeden alınan hazzı artırır.
- Orgazmın âşık olunan partnerle gelişmesinde çok güçlenmesini ve alınan hazzın normalin birkaç katına çıkmasını sağlar.
- Depresyonu ve anksiyeteyi ortadan kaldırır.
- Ama bağlılığı ve bağlılılığı da artırır

Aşk sırasında Oksitosin'in artması;

- Güveni artırır.
- Bağlanmayı ve eşe karşı gelişen bağımlılığı artırır.
- Mutluluğu artırır.
- Cinsel hazzı ve libidoyu artırır.
- Orgazmdan alınan hazzı artırır.
- Uyumluluğu artırır.
- Empatiyi artırır.
- Aşkın kendisini artırır.
- Süreğen bir huzur ve barış hali sağlar.
- Öforiyi artırır.
- Sağlıkla ilgili pek çok unsuru iyileştirir (bağışıklık sisteminin güçlenmesi, yara iyileşmesinin hızlanması, kardiovasküler problemlerin azalması vb.)
- Korkuyu ve anksiyeteyi azaltır.
- İnsanı hayata daha fazla bağlar.
- Motivasyonları artırır.
- Libidoyu güçlendirir.

Aşk sırasında Vasopressin'in artması;

- Cinsel uyarılmayı arttırır.
- Cinsel çekimi arttırır.
- Anksiyeteyi azaltır.
- Libidoyu arttırır.

Aşk sırasında Serotonin azalması;

- Saplantıyı artırır.
- Saldırganlığı artırır.
- Duygu durum bozukluğunu ve süregelen mood değişimlerini arttırır. Sabit bir kişilik ortada kalmayabilir.
- Kişi farklı zamanlarda çok farklı ruh hallerine daha çabuk girer; özellikle kadınlarda bu daha fazla fark edilir, menstrüel siklusun reglin başlamasından 3 hafta sonraki üçüncü ile dördüncü hafta arasında, bu değişim çok daha fazla fark edilip hissedilir. Kadınlara aşık olunca içi içine sığamaz ve ne yapacağını bilemez.
- Orgazmın daha çabuk ve hızlı gelişmesine ve orgazmın güçlenmesine neden olur. (Bu konuda dopamin ve serotoninin birbirine zıt çalıştığı unutulmamalı)

Tabii aşk nedeniyle değişen biyokimya yukarıdaki hormonlar ve nörotransmitterlerle sınırlı da kalmaz. **Endorfinler** bağımlılıkta rol alırlar. **GH** (Büyüme hormonu) salınması artabilir; **NGH** (Nerve Growth Factor) artabilir; **Pineal bezden** salgılanan içsel halüsinojenler artabilir, örneğin **DMT** (dimetil-triptamin) artabilir ve kişi daha sürreal ve mutlu rüyalar görebilir. **Melatonin** miktarı artabilir, bu uykusuzluğun getireceği melatonin eksikliğini kompanse edebilir.

Erkek ve Kadın Arasındaki Farklar:

Aşık olan erkekler ile kadınlar arasında fark var mıdır? Bunun araştırılması için çılgın gibi aşık olan 7 erkek ve 10 kadın bir fMRI çalışmasına alınmıştır. Erkeklerde penal sertleşme ile alakalı olan *dorsal insula*'da ve güzel yüzleri görmeyi-ayırt etmeyi sağlayan oksipital lobdaki bazı bölgeler ve görsel integrasyon alanında ka-

dınlara göre daha fazla aktivasyon artışı vardır⁶⁷. Erkeklerde görsel yüz ayırt etme ögesi aşık olunca güçlenirken, kadınlarda ise *romantizmin sağlandığı* bölgelerin aktivasyonunda artış saptanmıştır⁶⁸.

Aşk psikolojik faktörlerin de etkisiyle kadınlarda erkeklere göre daha fazla sürer. Aşkın doğanın ve evrimin bir ürünü olduğunu iddia edenler de vardır. İnsan bebeği en az 2-3 yaşına kadar gelene dek bakıma ve anne-babaya ihtiyacı vardır. Aşk bu bebeğin yapımındaki ana faktör olduğu kadar, bebeğin gelişimi açısından evrimsel önem taşımaktadır. Aşk fenomeni evrimsel olarak ele alındığında adaptasyon ve doğal seleksiyonla da gelişmiş olabilir.

Aşk hormonu olan **oksitosin**, aynı zaman da annelik hormonudur da! **Oksitosinin** beyinde salgılanmasının artması ve **oksitosin** nöronlarının **oksitosine** daha duyarlı hale gelmesi, aşkın en önemli tetikleyicilerinden birisidir de; ayrıca fazla **oksitosin** güçlü ve daha haz verici orgazm anlamına da gelir! **Oksitosin** aşkı, cinselliği, orgazmı ve sağlığı geliştirir.

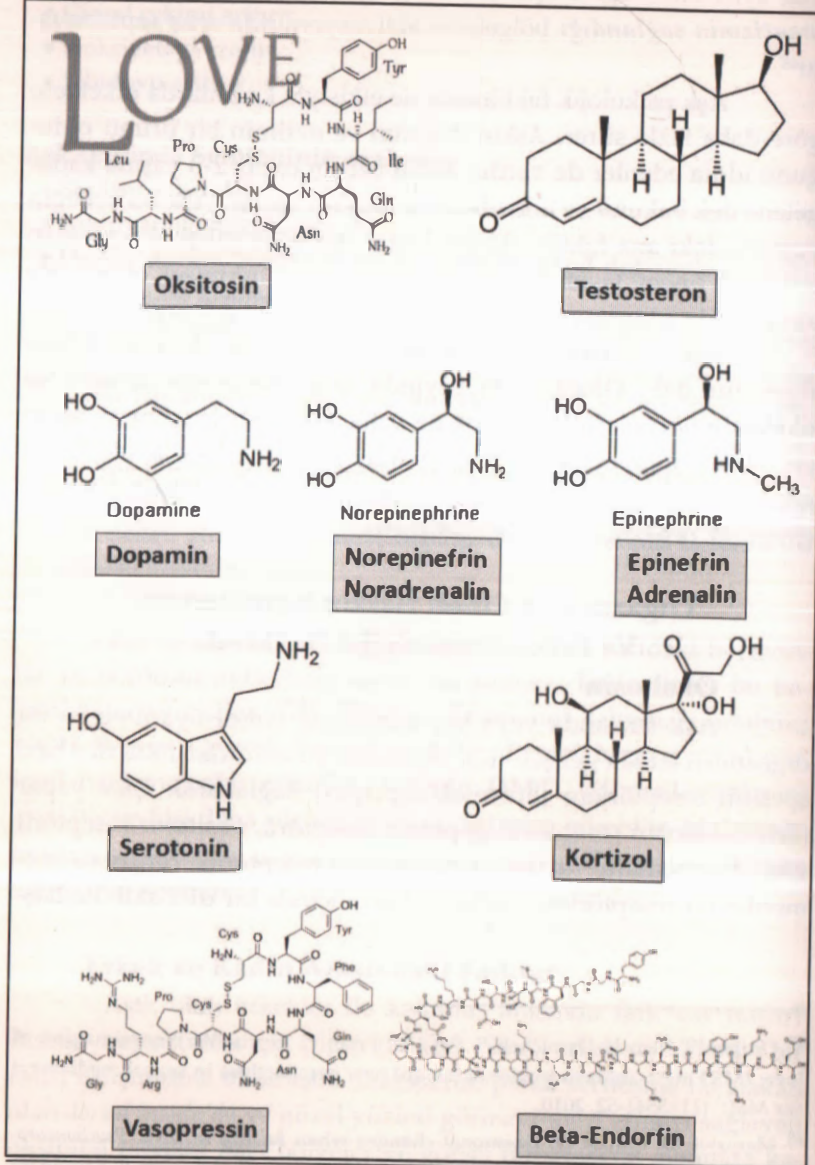
Orgazmın ve Cinsel Hazzın Nörokimyası Ve Psikofarmakolojisi Hakkında Oksitosin

Aşk sırasında veya heyecanlanma, cinsel uyarılma ya da orgazm sırasında gelişen tüm olgularda ya nörotransmitterler bazı spesifik reseptörlere (hücrel algılayıcı) bağlanarak işlev yapar (örn. Serotonin reseptörü, dopamin reseptörü, oksitosin reseptörü gibi); hormonların da bağlandıkları özel reseptörler vardır ve hormonlar bu reseptörlere bağlanıp hücre içinde bir dizi aktivite baş-

⁶⁷ Ortigue S, Bianchi-Demicheli F, Patel N, Frum C, Lewis JW. Neuroimaging of love: fMRI meta-analysis evidence toward new perspectives in sexual medicine. / *Sex Med*; (11):3541-52, 2010.

⁶⁸ Marazziti D, Canale D. Hormonal changes when falling in love. *Psychoneuroendocrinology*; 29 (7): 931-6, 2004. • Marazziti D, Consoli G, Albanese F, Laquidara E, Baroni S, Catena Dell'osso M. Romantic attachment and subtypes/dimensions of jealousy. *Clin Pract Epidemiol Ment Health*; 8(6):53-8, 2010.

latırlar (**testosteron**, östrojen, oksitosin, tiroid hormonları, insülin gibi).



Şekil 4.15: Aşk ve cinsellikte rol alan hormon ve nörotransmitterler.

Oksitosin insan vücudunda hem bir nörotransmitter olarak çalışır (beyinde oksitosin reseptörleri vardır), hem de **arka hipofizden** salınan bir **hormon** gibi çalışır. Beyinde nörotransmitter işlevi görür; vücutta hormon işlevi görür. Ama **oksitosin** vücutta saniyeler içinde bazı enzimlerle parçalanır, beyindeki aktivitesi daha uzun sürer.

Oksitosin doğum sırasında serviks ve rahmin gerilmesine bağlı doğumu kolaylaştırmak için salgılanır ve rahim-serviks kaslarının kasılmasını sağlar; ayrıca meme uçlarının emilmesi sırasında salgılanır ve çocuğa süt vermeyi kolaylaştırır. Oksitosin aslında evrimsel gelişimle ilgili pek çok memeli türünde ve üst düzey primatlarda var olan bir hormondur. **Oksitosinin** böyle evrimsel bir önemi olmasının bir yan etkisi daha doğmuştur; bu yan etki **oksitosinin** *haz alma, orgazm, cinsel ilişki, cinsel bağlılık ve aşktaki rolleri!* **Oksitosin** şu koşullarda salgılanabilir:

- Memelerin uyarılması, meme uçlarının emilmesi-burulması, hareket ettirilmesi, hafif acıtılması.
- Okşama, dokunma, cinsel faaliyet, derin öpüşme.
- Serviksin (rahim boynu) bir vibratör (titreşim) ile uyarılması veya koitus sırasında uyarılması.
- PC-kasının istemli kasılıp gevşetilmesi.
- Fantezi kurma.
- Görsel cinsel uyarılar ve görsel erotik imajlar.
- G-Noktasının uyarılması (bu konudaki rolü kesinleşmemiştir).
- Koku ile eski bir cinsel faaliyetin hatırlanması.
- Vayblarla serviksin, uterusun ve vajinanın derin yapılarının uyarılması.

Oksitosinin hepsi tam kesinleşmemiş olmakla birlikte şu etkileri yaptığı tahmin edilmektedir⁶⁹:

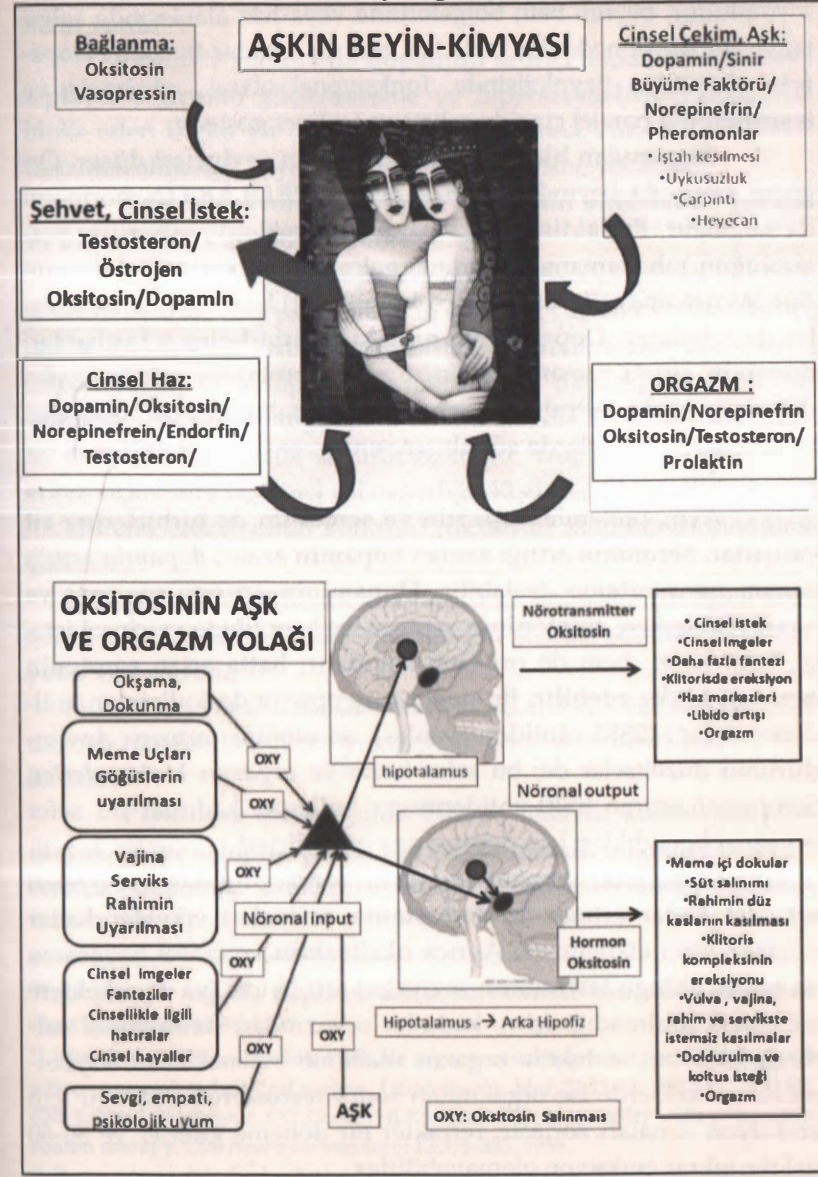
⁶⁹ A Argiolas, MR Melis. The neurophysiology of the sexual cycle. *Endocrinol Invest*; 26 (3 Suppl): 20-2, 2003. • AD Brown, J Blagg, DS Reynolds. Designing drugs for the treatment of female sexual dysfunction. *Drug Discov Today*; 12 (17-18): 757-66, 2007. • TH Krüger, B Schiffer, M Eikermann, P Haake, E Gizewski, M Schedlowski. Serial neurochemical measurement of cerebrospinal fluid during the human sexual response cycle. *Eur J Neurosci*; 24(12):3445-52, 2006. • N Magon, S Kalra. The orgasmic history of oxytocin: Love, lust, and labor. *Indian J Endocrinol Metab*; Suppl 3:S156-61, 2011. • TH Krüger, B Schiffer, M Eikermann, P Haake, E Gizewski, M Schedlowski. Serial Neurochemical measurement of cerebrospinal fluid during human sexual response cycle. *Eur J Neuroscience*;

- Doldurulma, içine girilme isteği (**oksitosin** enjekte edilen hayvanlarda da cinsel birleşme hareketleri yaptıkları görülmüştür).
- Cinsel ilişkiden alınan hazzı ve zevki, orgazm hazzını arttırır.
- Cinselliği arzulama, afrodizyak etki.
- Hipotetik olarak **testosteron** miktarını artırıcı etki.
- Annelik davranışı.
- Tek başına orgazm refleksinin geliştirilmesi.
- Rahimin ve serviksin kasılması, orgazmın kolaylaştırılması, orgazmın şiddetinin artması.
- Bazı kadınlarda klitoris dışı uyarılarla tek başına orgazmın tetiklenmesinin sağlanması.
- Bir erkeğe cinsel yönden bağlanma, aşk.
- Cinselliğe, sekse ve orgazma karşı gelişen bağımlılık.
- Farklı bilinç hali ve değişik mood (duygu durum) oluşturma.
- Empati, sevgisel duygulanmalar ve yakınlaşma davranışı.
- **Oksitosin** reseptörleri ve **oksitosin** haz merkezleriyle de bağlantılıdır. Haz almayı sağlayan hormonlardan birisidir.
- Fantezi kurma isteği (ters olarak da fantezi kurulmasıyla **oksitosin** salgılanabilir).
- **ESR**'nin gelişmesi.

Dopamin

Haz, aşk, cinsel isteklerin doğmasından sorumlu birçok nörotransmitter olmasına karşın, bunların en önemlisi **DOPAMİN**'dir. **Dopaminerjik yolların** oluşturduğu çevrimler sayesinde haz duyma, ödüllendirme gibi mekanizmalar çalışır. Bağımlılık yapan davranışlarda da **dopaminin** büyük rolü olduğu anlaşılmıştır. Örneğin kumar oynama, pornografi bağımlılığı, aşırı alışveriş yapma ve tekrarlayan cinsel davranışlarda bulunma **dopaminin** kontrolü altındadır. Beyinde belli yerlerde **dopaminin** artması insanda bazı davranışlara karşı bağımlılık, aşırı cinsel istek ve davranış, anksiyete, hatta psikoz ve şizofreni bile yapar. **Dopa-**

minin belli bölgelerde azalması ise depresyon, hayattan zevk alamama, cinsel isteksizlik, ereksiyon güçlüğü (ED) oluşturur.



Şekil 4.16: Oksitosinin, diğer hormon ve nörotransmitterlerle ilişkili olarak aşktaki, cinsellikte ve orgazmdaki rolü.

Haz ve Orgazm sırasında beyinde büyük miktarlarda **dopamin** salgılanmaktadır. Alınan hazdan da bu nörotransmitter sorumludur; beynin belli bölgelerinde veya haz alanlarında salgılanan **dopamin** ne kadar fazla ise, haz da o kadar fazladır. **Dopamin** cinselliğin fizyolojisinde, fonksiyonel olarak, **oksitosin** ve **testosteronla** paralel çizgide çalışır ve faaliyet gösterir.

Orgazmdan bir süre sonra dopamin seviyeleri düşer. Orgazm sırasında beyinden aynı zamanda **PROLAKTİN** hormonu da salgılanır. **Prolaktin** orgazm sonrası erkeklerde uykunun, yorgunluğun rahatlamının meydana gelmesinden sorumlu hormondur. Ayrıca **endorfinler** gibi (İçsel morfinler) bazı nörotransmitterler de salgılanır. **Dopamin** ile **prolaktin** birbirlerine zıt çalışırlar; **dopamin** arttığı zaman **prolaktin** azalır, **prolaktin** arttığı zaman **dopamin** azalır. **Prolaktin** aynı zamanda hipofiz ön lobundan salgılanan ve kadınlarda süt oluşmasını ve emzirmeyi sağlayan bir hormondur.

Aynı zamanda dopamin ve serotonin de birbirlerine zıt çalışırlar. **Serotonin** arttığı zaman **dopamin** azalır; **dopamin** arttığı zaman ise **serotonin** azalabilir. **Dopaminin** artması orgazmı ve hazzı tetiklerken; **serotoninin** artması ise hem libido ve cinsel isteği, hem hazzı, hem de orgazmı zayıflatır; **hatta artan serotonin orgazmı bloke edebilir.** Bu nedenle depresyonda kullanılan anti-depresanlar (SSRI antidepressanlar) serotoninini artırıp duygu-durumu düzeltse de; bu sefer hazzı ve **orgazmı bloke ederler.** Serotonin artıran SSRI-antidepressan kullanan kadınlar bu sefer orgazm olamadıkları için depresyona girebilirler!

Kadınlarda orgazm olduktan sonra **prolaktin** seviyeleri erkekler kadar artmaz ve **testosteron** seviyeleri erkekler kadar düşmez veya etkilenmez. Ayrıca **oksitosinin** ve cinsel heyecanın da neden olduğu **testosteron** seviyeleri arttığı için (ya da erkeklere zıt olarak azalmadığı için), kadınlar orgazmdan sonra cinsel saldırganlıklarını ve tekrar orgazm olabilme yeteneklerini kaybetmezler, erkeklerde ise orgazmdan sonra **testosteron** düştüğü için ereksiyon olmaları zorlaşır; refrakter bir döneme girerler ve 30-60 dakika tekrar ereksiyon olamayabilirler.

Dopamin sadece insanlarda değil, diğer memelilerde, sürüngenlerde ve kuşlarda cinsel tepkiyi arttırıcı, kolaylaştırıcı bir rol

oynar. Kemirgenlerde dopaminerjik tonusun cinsel uyarılmayı ve ejakülasyonu hızlandırdığına ve kolaylaştırdığına dair pek çok kanıt vardır⁷⁰.

Özellikle kadınlarda **dopamini** artırıcı ilaçlar, artmış cinsel tepkiye, orgazmın güçlenmesine ve hiperseksüeliteye; dopamini bloke eden ilaçlar da orgazmın inhibisyonuna, cinsellikten alınan hazzın azalmasına veya orgazmın güçleşmesine yol açar⁷¹.

Dopamin, Norepinefrin ve Oksitosin birbirlerine paralel ve birbirlerini kuvvetlendirerek çalışırlar.

Erkek sıçanlarda **dopamin** enjeksiyonunun cinsel davranışı artırıcı yönde etki yaptığına dair pek çok çalışma vardır. Ayrıca **oksitosin** sentezleyen *hipotalamustaki paraventriküler* nöronlarda dopaminerjik **D2** reseptörleri saptanmıştır, **dopaminin, oksitosin** salınımını modifiye ettiği tahmin edilmektedir. **Dopaminin** artması, **oksitosin** salınımını da artırmaktadır. **Dopaminin** deneylerde erkek sıçanlarda üç temel rol oynadığı düşünülmektedir:

- 1) Penil ereksiyonun kontrolü (oksitosin salınımının modülasyonu ile)
- 2) Kopülasyon (çiftleşme) davranışının kontrolü, çiftleşme sayısının, ejakülasyon eşiğinin, ejakülasyon sonrası sürenin modülasyonu ve kontrolü,
- 3) *Ventral tegmental alandan, nukleus akkumbense ve limbik kortekse* uzanan haz-ödüllendirme yolağındaki kuvvetlendirici etki⁷². (Şekil 3.27).

Parkinson hastalığında L-dopa tedavisi kadınlarda afrodisyak etkiye sahiptir, çünkü beyinde **dopamin** miktarını arttırır⁷³. Ayrıca **dopamin** miktarını arttıran **metamfetamin, kokain,**

⁷⁰ MR Melis, A Argiolas. Dopamine and sexual behavior. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*; 19:19-38, 1995.

⁷¹ WW Shen, LS Sata. Inhibited female orgasm resulting from psychotropic drugs: a five year updated clinical review. *J Reproductive Med*; 35:11-14, 1990. • RJ Uitti, CM Tanner, SH Rajput, CG Goetz, HLKlawans. Hypersexuality with antiparkinsonian therapy. *Clin Neuropharmacology*; 12:375-383, 1989.

⁷² Barry Komisaruk, Carlos Beyer-Flores, Beverly Whipple. *The Science of Orgasm*, Baltimore: John Hopkins University Press, 2006. S: 115-117.

⁷³ Katherine Hertlein, Gerald R Weeks, Nancy Gambescia. *Systemic Sex Therapy*, New York: Routledge, 2009.

MDMA (ekstazi) gibi drogler kadınlarda hem cinsel uyarımı, hem orgazmın şiddetini ve süresini, hem de oluşan orgazmik bilinç halini etkileyip artırabilir. Bu etkinin gelişmesinden artırılmış **dopamin** (ve bir miktarda da **noradrenalin**) sorumludur. Cinsellikte ve orgazmda **dopamin** ile **serotonin** birbirlerine karşıt çalışırlar. **Kokain bu nedenle dünya sosyetesinin cinsellik öncesi çok kullanılan bir psikoaktif uyarıcı drogudur.**

Serotonin

Serotonin, oksitosin ve dopamin gibi, cinsel davranışı modüle edici rol oynar, ama temel etkisi bazı reflekslerin gelişmesinde inhibitör etki yapmaktır. **Serotoninerjik nöronlar** dokuz grupta toplanmıştır ve temelde *pons* ve *beyin sapındaki* mesencephalon'da yoğunlaşmışlardır. Bu bölgedeki uyanıklık ve bilinçten sorumlu **retiküler aktive edici sistemin** içindeki **raphe nukleuslarından** orijinini alırlar.

Evrin Teorisini ispatlar nitelikte, tüm memelilerde de aynı sistem mevcuttur ve onlarda da cinsel davranışı kontrol edici etkiye sahiptirler. **Serotoninerjik sistem** erkek cinselliğinde inhibe edici (engelleyici) bir etkiye sahiptir. Örneğin beyindeki serotonin miktarını düşüren drogler, hayvanlarda cinsel davranışı kolaylaştırıcı bir etkiye sahiptir. Bunun tersine hayvanlara 5-HT (serotonin) veya serotonin prekürsörleri enjekte edildiğinde ejakülasyonun gerçekleşmesi için, çok fazla koitus gerektiği veya boşalma süresinin uzadığı görülmüştür⁷⁴.

Ayrıca **SSRI** anti-depresan (beyinde serotonin miktarını artıran serotonin re-uptake inhibitörleri) kullanan erkeklerde, ejakülasyon süresi uzamakta, ama libido, cinsel haz, cinsel ilgi ve uyarım azalmaktadır. **SSRI'ların** (serotonini artıran serotonin re-uptake inhibitörleri) kadınlarda cinsel uyarılmanın azalmasına ve

⁷⁴ VS Hillegaart, S Ahlenius, K Larsson. **Region selective inhibition of male rat sexual behavior and motor performance by localized forbrain 5HT injections: comparison with effects produced by 8-OH-DPAT.** *Behavioral Brain Research*; 42: 169-180, 1991. • Ahlenius S, K Larsson. **Physiological and pharmacological implications of specific effects by 5HT 1A agonists on rat sexual behavior.** In *5HT1A agonists, 5HT1A antagonists and Benzodiazepines: Their Comparative Behavioral Pharmacology*, ed. RJ Rodgers SJ Cooper. New York: John Wiley, 1991. • Sandra R Leiblum (ed). **Principals and Practice of Sex Therapy**, Fourth Ed., New York: Guilford Press, 2007.

orgazmın şiddetinin, süresinin azalmasına da etkisi vardır. Erkeklerde erken boşalmanın, zayıf serotonin tonusuna ve frenine veya düşük düzeydeki serotonin inhibisyonuna bağlı olduğu da iddia edilmiştir.

SSRI antidepressanların kullanımı (prozac, effexor, citalopram, sertralin, fluoxetine gibi) kadınlarda (erkeklerde de benzer etkiler yapar);

- **Libidoyu düşürür.**
- **Orgazmı güçleştirir veya tamamen bloke eder.**
- **Cinsel uyarımı düşürür.**
- **Alınan cinsel hazzı azaltır.**
- **Uzun ve güçlü orgazmları bloke eder.**
- **Anti-afrodizyak etkiye sahiptir.**

Serotonin ayrıca **dopamin** salgılanmasını dopaminergic nöronların üzerindeki presinaptik **serotonin** reseptörleri üzerinden inhibe etmekte ve azaltabilmektedir⁷⁵; dolayısı ile **serotonin** salgılanması ve artışı, beyinde bazı bölgelerde **dopaminin** salgılanmasını azaltmakta ve **serotonin, dopamine** zıt etkiyle çalışabilmektedir.

Görebileceğiniz gibi aşk, cinsel uyarım, libido, orgazm, hormonlar konusunda pek çok bilimsel gerçek açığa çıkmıştır. **Bunların hiç birisi metafizik olgular değildir!** Bilinç, beyin, hafıza, haz, coşku, düşünce, ekstaz halleri, çeşitli farklı orgazmlar, cinsel haz hepsi biyoelektrik potansiyellere, hormonlara ve nörotransmitterlere bağlıdır.

Ama bu bilgiye ulaşamayan ve özümsemeyen "sokaktaki insan" bu olguları hep ne olduğunu kendisinin bile hayalinde canlandıramadığı **CHAKRA'lara, Kundalini enerjisine**, 3000 yıl önceki "kadim" dediği tutarsız ve bilim dışı teorilere bağlamaktadırlar. Bu bilgiler üç sayfalık bir "kişisel gelişim merkezi" broşürüyle açıklanmaktadır; öğrenmek kolaydır, akılda tutmak kolaydır, insanları kandırmak kolaydır!

Ama gerçek bilginin arkasındaki yüzbinlerce sayfalık tıp araştırmaları ve tıp bilgisi "sokaktaki adam ve onu kandıran kişisel

⁷⁵ KD Alex, GJ Yavarian, HG McFarlane, CP Pluto, EA Pehek. **Modulation of dopamine release by striatal 5-HT2C receptors.** *Synapse*; 55:242-251, 2005.

gelişimciler" veya "Tantracılar" tarafından göz ardı edilmekte ve sadece para kazanma amaçlı şarlatanlık planları sıradan halkı kandırmak ve soymak için kullanılmaktadır.

Her workshopta söylediğim bir gerçek vardır: " *Tıp olmadan, Cinsel Terapi olmaz! Tıp olmadan, Tantra olmaz! Herkes, düzeyini ve seviyesini bilecek...*"

İçinde yaşadığımız **Post Modern Delilik Çağında**, herkes şarlatan terapist, sağaltıcı ve eğitmen olmuştur, ne yazık ki! **Tantracılar**, cinsel terapistler, psikologlar, kişisel gelişimciler arasında o kadar çok şarlatan mevcuttur ki! Son olarak Amerika'da satılamayan Koçluk, Kuantum Koçluğu, yaşam koçluğu gibi eğitimler Türkiye'de pek çok alıcı bulmaktadır. Hayatında tek bir psikoloji veya tıp kitabı okumamış kişiler neyin Koçluğundan (COACH) bahsetmektedirler? Ama artık Türkiye'de üç kelime uzak doğu felsefesi, birkaç kelime Chakra, Kundalini gibi lakırdılar edenler, üç sayfalık broşür bilgileriyle halka sağaltım dağıtmakta ve Tantra ve cinsel danışmanlık konusunda uzman kesilmektedirler!

Hormonlar

Hormonlar sadece bahsettiğimiz seks hormonları değildir. Vücudun normal fizyolojisi için gerekli pek çok başka hormonlar da vardır. Aşağıdaki tabloda bunların bir kısmı özetlenmiştir. Hormonların etki mekanizmalarında sadece konsantrasyonları değil, bazen birbirlerine oranları da önemlidir. (Tablo 4.5)

Örneğin menopozda kadınlarda östrojen azalır, bu **östrojen/testosteron** oranını da azaltır, bu durumda **testosteron** rölatif olarak artmış gibi görünür (gerçekte artmasa da), menopozun başında kadınlarda libido artışı ve erkekleşme belirtileri görülür.

Erkeklerde ise andropozda **testosteron** azalır, bu da erkekteki **östradiol/testosteron**, **DHEA/testosteron** oranlarını değiştirir ve sanki östradiol artmış gibi görünür, bu durumda erkeklerde **jinekomastiye ve prostat hipertrofisine** neden olabilir.

GDO'lu yiyeceklerin pek çoğunda östrojen benzeri steroidler vardır, bu nedenle **GDO'lu** yiyeceklerin kansere, erkeklerde iktidarsızlığa, infertiliteye (kısırlık) neden olduğu anlaşılmıştır. **GDO'lu** yiyecekler aslında küresel biyolojik savaşın bir parçası-

dır ve insan sağlığına çok zararlıdır. Hormonlu tüm yiyecekler zararlıdır.

Her hormonun kendine özgü ve spesifikleşmiş ve kendi özel reseptörü üzerinden etki ettiği farklı fonksiyonlar vardır. Hormonların bazıları birbirlerine çok hızlı dönüşebilirler; reaksiyonlar çift taraflıdır. Steroid hormonları (seks hormonları) da birbirlerine çok hızlı –ihtiyaca göre- dönüşebilirler. Hormon sistemi çok bilinmeyenli bir tahterevallli ve denklem şeklinde hareket eder. Hormonlarda bir şeyi değiştirirseniz, başka bir yeri bozabilirsiniz. *Bu nedenle hormonlarla oynamak tehlikelidir.* (Tablo 4.5)

TABLO 4.5: İNSAN VÜCUDUNDAKİ HORMONLARIN BAZILARI VE FARMAKOLOJİK ETKİLERİ⁷⁶

Hormon	Salgılandığı Yer-Yapısı	Fizyolojik Etkileri	Eksikliğinde veya Sistemdeki Bir Hatada Neden Olabileceği Hastalıklar-Rahatsızlıklar
Hipotalamus			
TRH Tirotropin Serbestleştirici H.	Hipo Talamus Peptid	TSH ve Prolaktinin hipofizden salgılanmasını uyarır-	Tiroid hormonları fonksiyon bozuklukları Hipotiroidi Hipertiroidi
CRH-CRF Kortikotropin Serbestleştirici F.	Hipo Talamus Peptid	ACTH 'ın ön hipofizden salgılanmasını uyarır	HPA Eksenini bozuklukları Aşırı Stres-PTSD Panik reaksiyon
GNRH Büyüme Hormonu Serbestleştirici hormon	Hipo Talamus Peptid	Ön Hipofizden Büyüme Hormonu serbestleşmesine neden olur	Büyüme bozuklukları Fazlalığında Akromegali Eksikliğinde Cücelik Cinsel fonksiyon bozukluğu
Somatostatin GHIH Büyüme Hormonu Baskılayıcı H.	Hipo Talamus Peptid	Büyüme Hormonun (GH) serbestleşmesini baskılar	Fazlalığında büyüme bozuklukları
GnRH Gonadotropin Serbestleştirici Hormon	Hipo Talamus Peptid	Ön hipofizden LH ve FSH salgılanmasına neden olur	Seks hormonu ve büyüme bozuklukları- Seksüel bozukluklar- Mens Problemleri
PIF	Hipo	Prolaktinin Serbestleşmesini baskılar	Aşırı süt salımı

⁷⁶ Kandel Eric, James Schwartz, Thomas Jessel, *Principals of Neural Sciences*, Amsterdam: Elsevier, 2001. • Hall & Guyton. *Tıbbi Fizyoloji*. İstanbul: Nobel Yayınları, 12. Edition, 2013. • Katzung Bertram G, Masters Susan, B. Tevor Antony J. *Basic and Clinical Pharmacology*, Lange Publications, 12th edition, Chicago: Mc Graw Hill, 2012.

	Talamus Amin		
ÖN HİPOFİZ			
Büyüme Hormonu (GH)	Ön Hipofiz Peptid	Büyüme-tüm hücrelerin yapımı- kas/kemik yapımı-libido-cinsel fonksi- yonlar-metabolizma-bağışıklık-kan hücreleri	Büyüme bozuklukları Fazlalığında Akromegali Eksikliğinde Cücelik Kas/Kemik/Doku protein enerji bozuklukları- Cinsel fonksiyon bozukluğu- bağışıklık problemi
TSH Tiroid Stimulan Hormon	Ön Hipofiz Peptid	Tiroid'den T3-T4 tiroid hormonları salgılanmasının stimülasyonu- Metabolizma-Protein Sentezi- Hücrel faaliyetler	Fazla: Hipertiroidi Az: Hipotroidi Metabolizma bozuklukları Libido artışı-azalışı Anorgazmi-hiperseksüelite
ACTH Adreno kortikal hormonların yapımı	Ön Hipofiz Peptid	Adrenokortikal hormonların yapılması- nın uyarılması -Kortizol salınmasının uyarılması - Androjenler - Aldesteron	Fazla: Kortizol fazlalığına bağlı yan etkiler Stres reaksiyonları-PTSD Cinsel fonk. Boz.
Prolaktin Peptid	Ön Hipofiz	Meme Bezlerinin gelişmesini ve olgun- laşmasını sağlamak; süt üretimi	Cinsel Fonk. Boz.-Hamilelik ve süt üretimi sorunları- orgazm sorunları
FSH Folikül Stimulan Hormon	Ön Hipofiz Peptid	Kadın: Overlerde foliküllerin büyümesi- Menstrüel siklusun yönetilmesi- yumurtlama-döllenme hamile kalma, libido Erkek: Testislerde sertoli hücrelerinde spermilerin sentezi ve üretimi, libido	Mens bozuklukları- infertilite-libido problemleri- ri-cinsel isteksizlik-sperm üretim yetersizlikleri
LH Lüteinleştirici Hormon	Ön Hipofiz Peptid	Kadın: Overlerde korpus luteumun oluşması-ovulasyonun gerçekleşmesi- menstrüel siklusun yönetilmesi- östrojen ve progesteron salgısının uyarılması-libido Erkek: Testislerdeki Leydig hücrelerin- de testosteron salgılanmasının uyarıl- ması-libido	Kadın: Mens. Problemleri düşük veya yüksek östrojen ve progesteron-dışılık problemleri-Cinsel fonk. Boz. Anorgazmi-Psikolojik bozuk- luklar Erkek: Hiposeksüelite, cinsel fonk. boz.-Ereksiyon boz.-libido problemleri
ARKA HİPOFİZ			
ADH Vasopressin Antidiüretik Hormon	Arka Hipofiz Peptid	Damarların kasılmasına (Vasokonstri- siyona) neden olur; böbreklerden suyun geri emilimini artırır, su tutar; hipertansiyona neden olur - Aşık olunca artar-cinsel tepki ile de bağlantılı	Hipertansiyon Cinsel fonk. boz.
OKSİTOSİN Aşk-Bağımlılık- Orgazm-Haz- Annelik Hormonu	Arka Hipofiz Peptid	Rahimin kasılması-Orgazmın tetiklen- mesi-Tüm genital organlarda kan göllenmesi ve ereksiyon-Memelerden süt enjeksiyonu-bazı duygu durumların gelişmesi: aşk-empati-bağlılık-sevgi	Libido ve orgazm problemleri- Mens problemleri- annelik fonksiyonlarında değişme/azalma- Farklı cinsel fonk. Boz.
TİROİD HORMONLARI			
TİROKSİN (T4) TRİYODO-	Tiroid Amin	Metabolizma hızının ayarlanması- Vücuttaki pek çok hücrede reaksiyonla-	Hiposeksüeli- te/Hiperseksüelite-libido

IRONİN (T3)		rin hızlandırılması-libido-cinsel faaliyet- ler-	sorunları-bağışıklık ve protein sentezi sorunları- infertilite-iktidarsızlık- ED
KALSİTONİN	Tiroid Peptid	Kemiklerde kalsiyum biriktirilmesi- depolanması- Hücre dışı sıvıdan kalsi- yum retansiyonu-Kalsiyum metaboliz- ması yönetilmesi	Mens problemleri-Hamilelik problemleri-iktidarsızlık- cinsel fonk. Boz.-anorgazmi
Parathormon	Parati- roid bezi Peptid	Kalsiyum metabolizması-Kalsiyumun bağırsaklardan ve böbrekten emilimi- nin artması-kemiklerden kalsiyum serbestleşmesi-serum kalsiyum düze- yini artırır-kan kalsiyum düzeyi regü- lasyonu	Mens problemleri-Hamilelik problemleri-iktidarsızlık- cinsel fonk. Boz.-anorgazmi
ADRENAL KORTEKS			
Kortizol Stres hormonu (ağır stres durumlarında artar)	Böbrek üstü bezi Steroid	Protein, yağ karbonhidrat metaboliz- masının kontrolü-antienflamatuar etki- karaciğerde amino asitleri glikoza çevirmek (glikoneojenez) Amino asitlerin mobilizasyonu- Karaciğer /plazma proteinlerinin artırılması-hücrelerin glikoz kullanımı- nın azaltılması-yağ asitlerinin serbest- leşmesi-Aşk sırasında artar- Stres/enfeksiyon/cerrahi girişim/sıcak- soğuk gibi travmatik durumlarda artar	Seks hormonu bozuklukları- Mens bozuklukları-libido problemleri-anorgazmi-zor orgazm-infertilite
Aldosteron	Böbrek üstü Bezi Steroid	Böbreklerde sodyumun geri emilimini sağlar-su tutulmasını sağlar- böbreklerde potasyum ve hidrojen iyonu salgılanmasını artırır	Hipertansiyon-cinsel fonk boz.
ADRENAL MEDULLA			
Adrenalin (epinefrin) Noradrenalin (norepinefrin)	Adrenal medulla Amin	Sempatik Otonom sinir sisteminin uyarılması ile kana adrenalin salgılan- arak sempatik uyarıyı artırır-beyinde noradrenalin salgılanması	Erken boşalma-libido problemleri-orgazm güçlüğü veya anorgazmi
PANKREAS			
İnsulin Peptid	Pankreas Langerhans beta hücreleri	Kan şekerinin ayarlanması-glikozun hücreye girmesi-enerji ve karbonhidrat metabolizmasının kontrolü	Diyabet-yara iyileşmesi sorunları-mens sorunları- cinsel fonk boz.-orgazm güçlüğü-anorgazmi
Glukagon Peptid	Pankreas alfa hücre- leri	Glikozun karaciğerde yapımı ve vücut sıvılarında serbestleşmesi	Enerji metabolizma prob- lemleri
TESTİSLER			
Testosteron	Testisler Leydig hücreleri Steroid	Erkek özelliklerinin ve erkek ikincil cinsiyet özelliklerinin sağlanması- libido-kas/kemik/bağ dokusu yapılma- sı-cinsel saldırganlık-ereksiyon- kadınlarda libido/cinsel saldırgan- lık/orgazm	Hiposeksüeli- te/Hiperseksüelite-protein sentezi sorunları-mens bozuklukları-libido problemleri- ereksiyon problemleri- sağsık cinsel-sekonder kişilik bozukluğu

OVERLER (kadın)			
Östrojenler Östradiol	Yumurta- lıklar (Over) Steroid Korpus luteum	Dişiliğin hormonu-kadınlarda ikincil cinsiyet karakterlerini oluşması- memelerin oluşması-hamilelik- menstrüel siklus-libido—dişisellik, diş cinselliği-rahim vajina mukozası ve endometriumun gelişmesi, salgıları, vajinal ıslanma	Mens bozuklukları-sekondar kişilik bozuklukları-infertilite-hamilelik problemi-libido problemleri-orgazm bozuklukları-anorgazmi
Progesteron	Over Steroid	Mens.siklus-rahim endometriyel hücrede “rahim sütünün” salgılanması- hamilelik-dişisel faaliyetler-libido	Mens. Bozuklukları-libido problemleri-PMS problemleri-Cinsel fonk boz.
BÖBREK			
Renin	Böbrek Peptid	Anjiyotensinojenin anjiyotensin-I e dönüşmesini sağlar-Enzim rolü- Hipertansiyon ve kan basıncında-su tutulmasında etkili	Hipertansiyon
1,25-dihidroksikole-kalsiferol	Böbrek Steroid	Kalsiyumun bağırsaklardan emilimini ve kemik mineralizasyonunu artırır- Kalsiyum metabolizması regülasyonu- Kan/doku/kemik kalsiyumunun kontrolü	Kalsiyum metabolizması bağı bozukluklar
Eritropoetin	Böbrek Peptid	Eritrosit (Kırmızı kan hücresi) yapımını stimüle eder.	Kan tablosu problemleri
DİĞER			
ANP Atrial Natriü-retik Faktör	Kalp Peptid	Böbreklerden sodyum atılmasını artırır- kan basıncını düşürür	Hipertansiyon
Gastrin	Mide Peptid	Paryetal hücrelerden Hidroklorik asit (HCl) salgılanmasını stimüle eder	Psikosomatik gastrit-Ülser mide ülserleri
Sekretin	İnce Bağırsak Peptid	Pankreas asiner hücrelerinden bikarbonat ve suyun serbestleşmesini uyarır	Gastro intestinal sistem ve beslenme problemleri ve baz dengesi problemleri
Kolesistokinin CCK	İnce Bağırsak Peptid	Safra kesesinin kasılmasını, pankreas enzimlerinin salınmasını aktive eder- safra salınması-pankreas proteaz, lipaz, amilaz gibi enzimlerin duodenuma salınması.	Sindirim/Gastrointestinal sistem ve beslenme problemleri-kabız-ishal-barsak gazı-irritable kolon psikosomatik GIS problemleri
Leptin	Adipoz doku	İştahı baskılar-Termogenezi uyarır	İştah problemleri Obesite-cinsel fonk boz

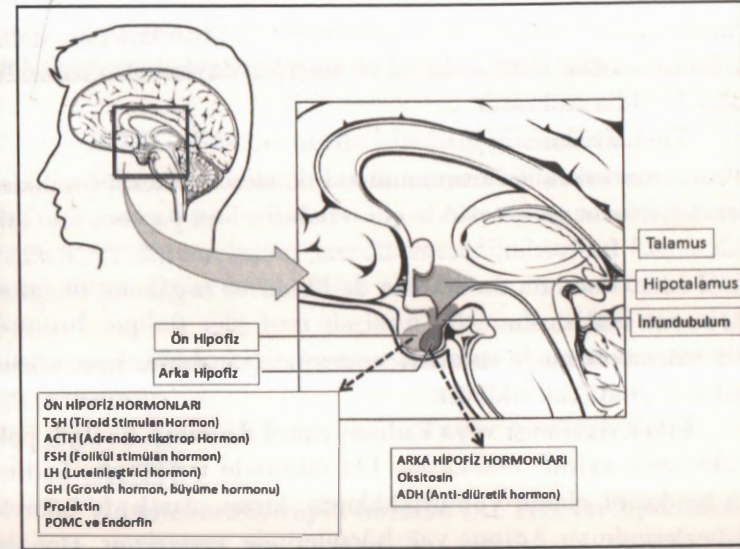
Kadın Cinselliğinde ve Orgazmlarında Direkt Etkili Olan Hormonlar

FSH (Folikül Stimülant Hormon):

Hipotalamustan GnRH (Gonadotropin salgılatıcı hormon) etkisiyle ön hipofizden salgılanır. Seks hücrelerinin, yumurtanın, folikülün olgunlaşmasını ya da gametlerin oluşumunu sağlar. Kadınlarda yumurtaların oluşmasını, erkeklerde ise sperm üretimini aktive eder.

LH (Lüteinleştirici Hormon):

Lüteinleştirici hormon kadınlarda ovulasyonun (yumurtlamanın) gerçekleşmesini tetikler. Ayrıca yumurtalık tarafından östrojen ve progesteron üretilmesini sağlar. LH erkeklerde de testislerde **testosteron** üretilmesini ve kana salgılanmasını stimüle eder.



Şekil 4.17: Temel ön ve arka hipofiz hormonları

Östrojen (Östradiol):

Dişilik (kadınlık) temel hormonudur. Kadınların kendilerini diş gibi hissetmesinde büyük rolü vardır. Rahim içi yapıların, diş doku ve organların, memelerin gelişmesini sağlar. Hamile-

likte prolaktin ve oksitosinle birlikte süt üretimine katkıda bulunur. Kadınsı cinsel motivasyonları ve içgüdüleri yönetir. Menstrüel siklusun yönetilmesinde önemli payı vardır. Kadınlarda 3 farklı türevi kanda bulunur: östron, östradiol, östriol.

Metabolizmayı hızlandırır. Kaslarda ve gövdede yağ birikimini artırır. Rahim ve endometrium büyümesini artırır. Vajinal ıslanmayı sağlar. Kemik yapımında ve güçlenmesinde rol oynar, eksikliğine kemik erimesi (osteoporoz) olabilir.

Progesteron:

Menstrüel siklusta önemli rolü olan ve hamilelik, embriyogenesis, fetüsün oluşumunda önemli payı olan bir hormondur. Dişilik fonksiyonlarında östrojenin varlığı halinde amplifiye olan pek çok aktivitesi vardır. Hamileliğin gelişmesinde ve doğumda önemli bir hormondur. Artması kadınlarda stresi ve depresyonu artırabilir.

Homoseksüel erkeklerde ve lezbiyen kadınlarda progesteron miktarları kontrollere ve normal erkeklere/kadınlara göre daha fazla bulunmuştur. Homoseksüel ve lezbiyen davranıştan sorumlu olduğu da iddia edilmiştir.

Testosteron:

Temel erkeklik hormonudur. Erkeklerde erkeksi özelliklerin ve organların gelişmesinde çok etkilidir. Kas yapımı, ses, kıl lanma, cinsel faaliyetler, sperm üretimi, ereksiyon gibi faaliyetleri kontrol eder. Kadında da erkekte de libido ve orgazmın oluşmasında büyük rolü vardır.

Metabolizmada, protein sentezinde, anabolik tüm vücut fonksiyonlarında çok etkilidir.

Erkek davranışı veya kadının cinsel davranışı ile ilgili pek çok aktivitesi vardır. Erkeklerde LH etkisinde testislerde, kadınlarda ise kısmi olarak yumurtalıklarda, kısmi olarak da böbrek üstü bezlerinde ve Adipoz yağ hücrelerinde sentezlenir. Her iki cinste de cinsel saldırganlığı, hazzı, libidoyu ve orgazmı oluşturan hormonların en önemlilerinden birisidir. **Oksitosinle paralel çalışır.**

Âşık olan erkeklerde **testosteron** seviyelerinin biraz düşüşü, âşık olan kadınlarda ise **testosteronun** arttığı bulunmuştur⁷⁷. Yüksek **testosteron** her iki cinste de çok eşliliği ve yeni partnerler arama arayışını artırır.

Testosteron cinsel saldırganlığı olduğu kadar, sosyal saldırganlığı da artırır, risk alma ve kavga etme olasılığını artırır; burada hem amygdala'daki saldırganlık merkezleri, hem de hipotalamustaki vasopressin reseptörlerini modüle ederek yaptığı sanılmaktadır⁷⁸.

Testosteron kadınlarda cinsel ilgisizlik, orgazm güçlüğü ve anorgazmi olgularında kullanılmıştır. Erkeklerde ise libido azlığı, cinsel ilgisizlik, ereksiyon güçlüğü gibi durumlarda tedavi amacıyla kullanılmıştır.

Testosteron, zekâyı, spontan dikkati, konsantrasyonu, problem çözme yeteneğini, motivasyonu, enerjiyi, kas yeteneklerini, motor koordinasyonu artırır. **Testosteronun** kadınlarda artışı onları daha enerjik, öforik, mutlu, cesur ve cinsel açıdan istekli ve daha orgazmik yapar (oksitosinle de paralel olarak).

SHBG (Sex hormone binding globulin):

Seks hormonlarını kanda taşıyan bir proteindir. Özellikle **testosteronun** taşınmasında etkilidir. Artması durumunda kandaki **testosteron** hemen taşınıp metabolize edilir, *serbest kan testosteronu düşer*. Dolayısıyla cinsel aktivite ve libido düşer. **Doğum kontrol hapları** gibi bazı ilaçların etkisinde **SHBG'nin artması** durumunda libido kaybı ve anorgazmi ya da orgazm olma güçlüğü gelişebilir.

ACTH:

Adrenokortikotropik hormon (ACTH), ön hipofizden salgılanan polipeptid bir hormondur. Hipotalamik-hipofiz (pitui-

⁷⁷ Marazziti D, Canale D (Aug 2004). "Hormonal changes when falling in love". Psychoneuroendocrinology. 29 (7): 931-36.

⁷⁸ Delville Y, Mansour KM, Ferris CF (July 1996). "Testosterone facilitates aggression by modulating vasopressin receptors in the hypothalamus". Physiology & Behavior. 60 (1): 25-9

tary)-adrenal ekseninde (HPA eksen) önemli bir hormondur, böbrek üstü bezlerinden kortizol salgınmasına neden olur. Sirkadian ritmin oluşturulmasında da etkilidir. Glukokortikoid tüm hormonların sentezlenmesini stimüle eder. Stres durumlarının, organizma için tehlikeli durumların kontrol altına alınmasında, kortizol ve HPA eksen ile çok önemli etkiler yapar.

Kortizol:

Böbrek üstü bezinden, hipofizden ACTH salgılanması sonucunda salınır. Stres hormonudur, stres ve organizmanın tehlike olduğu zamanlarda artar. Karbonhidrat metabolizmasını artırır. HPA-stres anksiyete ekseninde kanda rol oynayıcı mekanizmaya sahiptir. Hemen hemen oksitosinin yaptığı etkilerin tam zıddını yapar. Fazlaşmasında depresyon, anorgazmi, libido azalması olabilir.

Temel olarak ağır korku ve heyecanlanma anında vücutta çok ciddi değişimler gelişir. Öncelikle beyin pek çok yerinde stres hormonu olan CRF (Corticotropin Releasing Factor, Kortikotropin Salgılatıcı Faktör) salgılanır. Bu hormonun hem beyinde, hem de vücutta stres reaksiyonunu başlatıcı reseptörleri vardır. Daha sonra beyin sapı ve *Locus ceruleus*'dan, norepinefrin ve diğer panik reaksiyon nörotransmitterleri ve hormonları salgılanır.

Hipofizden salgılanan ACTH ise direkt olarak böbrek üstü bezini uyarır; kana kortizon (kortizol) salgınmasına neden olur. Bu hormonların tümünün çok spesifik etkileri vardır. Ayrıca çok güçlü stresin ilerleyen aşamalarında, vücut ve beyin kendini koruyabilmek için endomorfine denenen, içsel uyuşturucuları salgılar (enkefalin, dinorfin, beta-endorfin), önce aşırı uyarılan bilinç bir süre sonra sarhoş olur.

Bahsedilen hormonların hepsinin kendine haz davranışsal etkileri vardır. Öncelikle stres reaksiyonunda, Adrenerjik Sistem aktive olur ve kalp atım hızı, kan basıncı, solunum hızı artar.

Tiroid Hormonları:

T3 (Triiodotrionin) ve T4 (Tiroksin) hormonları vücuttaki hemen her hücrede bulunan çok önemli hormonlardır. Cinsel aktivitelerdeki rolleri de büyüktür. Hipotalamustan TRH salgınmasını

sonucu, hipofizden TSH salgınmasına bağlı tiroid bezinde sentezlenir ve salgılanırlar.

Bazal metabolizma hızının ayarlanması; hücrelerdeki protein sentezi; kemik gelişimi ve yapımı; bağ dokusu yapımı; nöronal gelişme; vücudun katekolaminlere duyarlılığının artırılması; karaciğerdeki ve dokudaki tüm protein-karbonhidrat-yag metabolizmasının yönetilmesi; vitamin metabolizmasının yönetilmesi; vücut sıcaklığının ayarlanması; çiftleşme dönemlerinin ayarlanması; cinsel aktiviteler; libidonun yönetilmesi; kardiovasküler-solunum sistemlerinde pek çok hayati fonksiyonun yönetilmesi; beyin gelişimi ve zekâ; kadınlarda menstrüel siklusun yönetilmesi; cinsel faaliyetlerin yönetilmesi gibi pek çok işlevleri vardır.

T3 ve T4 fazlalığında libido artabilir, hiperseksüalite gelişebilir. Tiroid hormonlarının azalması da libidoyu azaltır ve orgazm olma güçlüklerine yol açabilir.

Tiroid hormonları azalırsa (hipotiroidi):

- Cinsel ilgisizlik
- Libido kaybı
- Depresyon ve anksiyete
- Orgazm güçlüğü
- Anorgazmi
- Erkeklerde ereksiyon güçlüğü, cinsel ilgi azalması
- Üşüme
- Kilo alma
- Zekâ ve dikkatte, üst düzey beyin fonksiyonlarında azalma gelişebilir.

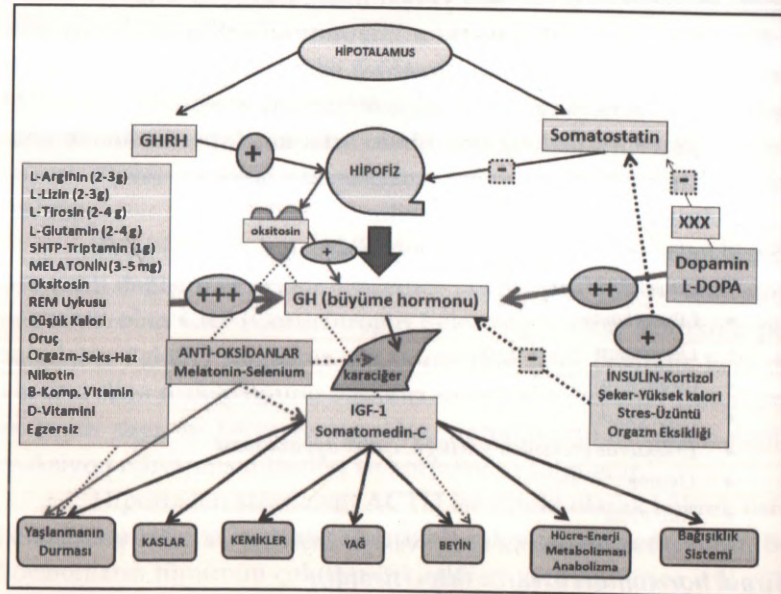
Tiroid hormonları artarsa (hipertiroidi):

- Libido artışı
- Orgazmların güçlenmesi, uzaması
- Cinsel saldırganlık artışı
- Egzoftalmi (gözlerin dışarı doğru çıkması ve büyümesi)
- Hiperseksüalite
- Sinirlilik
- Titreme (tremor)
- Ateş basması
- Metabolizmanın hızlanması ve zayıflama

...gibi belirtiler görülebilir. Bu nedenle cinsel terapide tiroid hormonları mutlaka hastalarda gözden geçirilmesi gereken hormonlardır. Eksiklikleri cinsel fonksiyon bozukluğu yapabilir.

Büyüme Hormonu (GH)

İnsan büyüme hormonunu (Human Growth Hormone, GH) 191 amino grup asitli ve ağırlığı 22 124 dalton olan büyük ve büyümede, yaşlanmada en etkili olan hormondur. Ön hipofizden salgılanır. Büyüme hormonu (GH), hipotalamustaki GHRH (somatocrinin, growth hormone-releasing hormone) salgılanmasına bağlı olarak özellikle REM uykusu sırasında hecmeler halinde salgılanır.



Şekil 4.18: Büyüme hormonunun etkileri.

GH'nin salınmasını engelleyen hipotalamustan salgılanan ve GH'nin salgılanmasını inhibe eden **somatostatin**'dir (GHIH, Growth hormone-inhibiting hormone). Bu iki hipotalamus hormonunun salgılanması bir dengededir ve bazı fizyolojik koşullarda değişir. Egzersiz, düşük kalorili diyet, proteinle beslenme, rüyalı REM uykusu GHRH'nin salınmasını artırırken, serbest yağ asitleri, uykusuzluk GH salınımını azaltır. **Dopamin** miktarının artması somatostatinin inhibe ettiği için, orgazm, haz, uzatılmış cinsellik,

mutluluk hali, kahkaha neşe, bir süre sonra GH salınmasına neden olur. Böylece kadınlarda uzatılmış orgazmlardan sonra sadece **oksitosin** değil, aynı zamanda GH salgılanması da artar. Sağlıklı ve mutlu cinsellik, uzatılmış orgazmlar kadınların yaşlanmasını engeller, genç kalmalarını sağlar; fazla orgazm olan kadınlar daha geç menopoza girerler. *Fazla ve güçlü orgazm olan kadınlarda bağışıklık sistemi de güçlü olduğu için hastalanma daha az görülür; kanser riski de düşer!*

GH VÜCUTTA NE YAPAR?

- Kalsiyum geri alımını ve kemiklerde kalsiyum toplanmasını artırır.
- Kas oluşumunu sağlar. Kas gelişmesini sağlar ve kas sarkomer hipertrofisine neden olur.
- Lipolize (lipidlerin hızla yakılmasına) neden olur.
- Protein sentezini artırır.
- Beyin de dâhil olmak üzere pek çok organın büyümesine ve sağlıklı çalışmasına neden olur.
- Karaciğeri onarır ve karaciğerde glikoz alınmasını azaltır
- Karaciğerde glukoneogenezi artırır.
- Bağışıklık sistemini aktive eder ve tüm bağışıklık hücrelerinin sağlıklı çalışmasını, üremesini sağlar.
- Tiroid hormonlarının sentezini ve iyotlanmasını sağlar; T3, T4 gibi tiroid hormonlarının salınmasını artırır.
- Beynin daha iyi çalışmasını, hafızanın gelişmesini ve soyut düşünmenin gelişmesini sağlar.
- Anabolizan etki nedeniyle ve hem lipidlerin, hem de şekerlerin yakılmasından, aşırı protein sentezinden dolayı çok hızlı zayıflamayı sağlar.

2018-2020 CİSEATED WORKSHOPLARI ve EĞİTİMLERİ TEMEL TANIMLAR

HOLİSTİK NEO-TANTRA VE ESR WORKSHOPLARI

Sadece kadınlara yönelik. Bir kredi ve bir tam gün (9 saat).
Hedef : Kendi cinselliğinizi daha iyi tanımanızı sağlamak; içinizdeki dışı enerjiyi ve gizemi tanrıçayı hissetmenizi sağlamak ve ortaya çıkarmak.
Bu workshoplarda temel olarak uzak doğu felsefesi ve Neo-Tantra uygulamaları anlatılıyor. Bu workshop Neo-TANTRA Eğitmeni Yetiştirmeye yönelik LOTUS programının zorunlu alınması gereken ilk workshop. LOTUS Programı 5 modüllük bir workshop ve eğitim dizisi. Kadınların, erkeklerin temel fizyolojisini ve bazı Tantrik egzersizleri, ilgili YOGA egzersizlerini, cinselliği ve orgazmı güçlendirme konusundaki kadim yöntemleri, dışı enerjinin nasıl açığa çıkarılabileceğini ele alıyor. Workshop tamamen TEORİK.

VAJİNİZMUS VE ANORGAZMİ WORKSHOPLARI

Sadece kadınlara yönelik. Bir gün (9 saat) ve bir kredi.
Günümüz Türkiye'sinde Vajinismus % 15-20'lere, Anorgazmi ise % 30-35'lere dayanan bir sorun oldu. Vajinismus, Anorgazmi, Uyarı bozukluklarının en temel nedeni BİLGİSİZLİK. Bu workshop kendi kendine veya bir partnerle bu ciddi problemlerin nasıl aşılabileceğini ele alıyor.
Bu Workshopta, temel kadın fizyolojisi, Orgazm, Orgazmın çeşitleri ve nasıl geliştirilebileceği, Vajinismus, Anorgazmi, Cinsel İstek Bozukluğu anlatılıyor. Kendi kendinize Vajinismus ve Anorgazmi, Uyarılma Bozukluğu, Libido yetersizliği gibi sorunlara nasıl çare bulacağınız ve kendi kendinizi nasıl tedavi edeceğinizi ele alınıyor.

ZEUS: ERKEKLERDE POTENS WORKSHOPLARI

Bir gün ve bir kredi. Kadın-Erkek karışık.
Temelde erkekler için hazırlanmış ve hem kadınları, hem de erkekleri bilgilendirici, bilinçlendirici bir workshop. Erkeklerin kadınları daha iyi tanımasını ve aradaki farklılıkların ve sorunların nasıl çözülebileceğini ele alıyor. Kadın ve erkek vücudunu her iki cinse de anlatıyor. Kadınların nasıl daha iyi tatmin edilebileceğini, orgazmlarının nasıl güçlendirilebileceğini, kadın cinselliğini ele alıyor.
Erkeklerde Taocu teknikler; erken boşalmayı önleme yöntemleri; ereksiyon güçlüğü ve libido azlığı problemleriyle nasıl baş edilebileceği; erkek cinselliğinin nasıl geliştirilebileceği, interaktif bir tartışma ortamında anlatılıyor. Kadınlarla nasıl daha doyumsuz bir ilişkinin yaşanabileceği örnekleri ve yöntemleri-teknikleriyle irdeleniyor.

UYUMLU VE MUTLU İLİŞKİ-MUTLU EVLİLİK WORKSHOPLARI

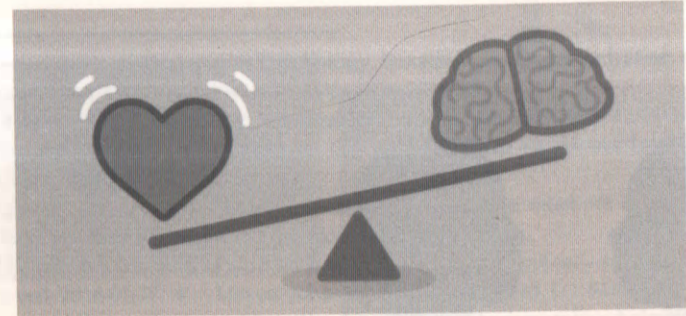
Kadın-Erkek karışık. İki modül ve iki gün (8'er saat). Her modül bir kredi. Tamamen teorik. Bir süre iki modül birlikte aynı gün veriliyor.
Günümüzde kadın-erkek ilişkilerinin ve evliliklerin % 80'ni cinsel uyumsuzluk yüzünden bitiyor. İlişkilerde en önemli sorunlardan birisi de BİLGİSİZLİK, İLETİŞİMSİZ ve HOŞGÖRÜSÜZLÜK. Bu iki workshopta ilişkilerdeki temel sorunlar ve cinsel uyumsuzluk masaya yatırılıyor.
Birinci modüldeki workshop erkek-kadın ilişkilerinde sorunları, çelişkileri ve yaşanan problemleri bir grup terapisi ve karşılıklı konuşarak, interaktif biçimde şekline ele alıyor. İkinci modülde erkeğin ve kadının cinsellikte birbirlerini nasıl daha mutlu edebilecekleri, nasıl daha iyi bir ilişki yaşayacaklarının bilgisi veriliyor. Cinsel fonksiyon bozuklukları, ilişkilerde ve evliliklerdeki cinsel sorunlar tartışılıyor; bu uyumsuzluklar için çözüm reçeteleri tanımlanıyor.

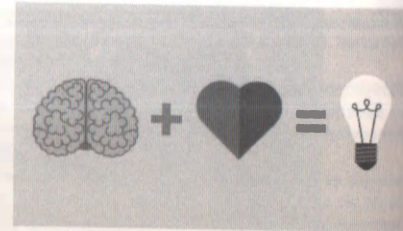
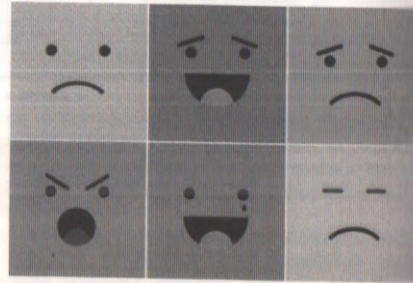
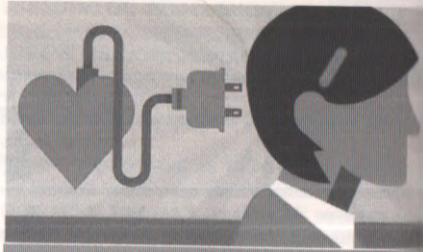
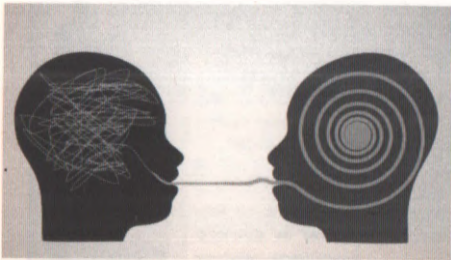
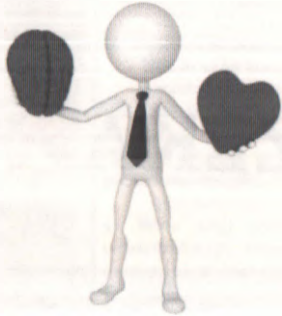
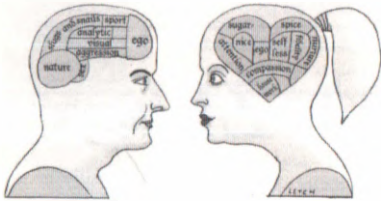
5

DUYGUSAL ZEKÂ

&

CİNSEL ZEKÂ





DUYGUSAL ZEKÂ (EMOTIONAL QUOTIENT-EQ)

IQ'nun (Intelligent Quotient-Analitik ve Matematiksel Zekâ) yanı sıra son 30 yılda "**Duygusal Zeka**" (EQ veya EI) isimli farklı bir zeka biçimi de tanımlanmıştır. Bu konudaki ilk makale 1964 yılında **Michael Beldoch** tarafından yazılmış olmasına rağmen⁷⁹, ilk kez 1995 yılında **Daniel Goleman**'ın bu konuyu ele alan "**Emotional Intelligence**" (1995) kitabından sonra bu konuda pek çok test geliştirilmiş ve konunun üzerine gidilmiştir⁸⁰. Duygusal Zeka araştırmaları, skala ve testleri 2000'li yıllardan sonra geliştirilmiş ve üzerine bilimsel ve sosyal çalışmalar yapılmıştır. Fakat bu konudaki iddialar ve geliştirilen testler konusunda tam bir fikir birliği yoktur. Pek çok psikolog da bu iddiaları ve **Goleman**'ın iddia ettiği duygusal zekâ komponentlerini eleştirmiştir⁸¹.

Duygusal zekâyı ölçmek için pek çok test geliştirilmişse de **Mayer ve Salovey**'ın geliştirdiği modeldeki "**Mayer-Salovey-Caruso Duygusal Zeka Testi**" (MSCEIT: *Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test*), en güvenilen testlerden birisidir⁸².

Daniel Goleman'a göre, duygusal zekânın temel beş komponenti vardır:

- 1- *Kendini bilmek (Self awareness)*
- 2- *Kendini kontrol edebilmek (Self-regulation)*
- 3- *Motivasyon (Motivation)*

⁷⁹ Michael Beldoch. *Division of Psychology, Sensitivity to Communication of Feelings*. New York Academy of Sciences, Nov 20, 1961.

⁸⁰ Goleman Daniel. *Emotional Intelligence*. 10th anniversary edition. New York: Bantam Books, 2005. • Goleman, D. *Working With Emotional Intelligence*. New York, NY. Bantam Books. 1998.

⁸¹ Murphy, Kevin R. *A critique of emotional intelligence: what are the problems and how can they be fixed?*. Psychology Press, 2014.

⁸² MSCEIT- Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test". www.mhs.com. Retrieved 2016-01-17. • Mayer, John D; Roberts, Richard D; Barsade, Sigal G. "**Human Abilities: Emotional Intelligence**". *Annual Review of Psychology*. 59 (1): 507-536. • Brackett Salovey, Marc A Peter. "Measuring emotional intelligence with the Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT)" (PDF). *Psicot-hema*. 2006. • Caruso, David R. "**Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test Resource Report**". Cjwolfe. Multi-Health Systems Inc., 200.4

4- Empati (Empathy)

5- Sosyal yetenekler ve sosyal zekâ (Social skills).

Hiç unutulmaması gereken, yapılan çalışmalarda IQ'ları yüksek insanların, çoğunlukla EQ'larının da yüksek olabileceği bulunmuştur. Ama bazı **otistik olan, Asperger sendromu** olan kişilerde IQ yüksek olmasına karşın, duygusal zekâ çok düşüktür. Ya da anti-sosyal kişilik bozukluğunda, borderline kişilik bozukluğunda empati çok düşük oranda olduğu için, matematiksel-analitik veya kelime zekası yüksek olabilmesine rağmen, duygusal zekâ çok düşük olabilmektedir. Bazı seri katil psikopatlar zekidir ama duygusal zekâları ve empatileri çok düşüktür. Bazı normal ama zeki insanlarda da EQ düşük olabilmektedir ve bu kişiler toplumda, sosyal hayatta veya iş hayatında oldukça başarısızlardır. EQ'nun genel kültür, yetiştirilme ve deneyimle de büyük ilgisi vardır. Yaşlandıkça EQ ve sosyal zekâ, geçirilen deneyimlere ve insan tanımaya bağlı olarak artabilir.

Cinsel IQ veya SQ'da (Sexual IQ veya sexual quotient) da hem hayal gücü, hem IQ, hem EQ, hem de geçirilmiş pek çok deneyim ve aşağıda yazdığımız diğer komponentler cinsel zekâyı oluşturmaktadır. Örneğin duygusal zekası düşük erkeklerde, empati ve karşıdaki anlama gücü düşük olduğu için partnerlerinin ne istediğini ve nelerden haz aldığını bir türlü anlamazlar. Onlar kendi bildikleri yönde ve yolda giderler ve kendilerini tatmin ederler. Partnerler arasında iyi uyumun sağlanabilmesi için, mutlaka ikisinde de şu unsurların gelişmiş olması lazımdır:

- IQ (Zekâ)
- EQ (Duygusal EQ)
- Hayal gücü
- Fantezi
- Cinsellik konusunda teorik bilgi
- Cinsellik konusunda deneyim
- Araştırmacılık
- Yenilikçi olmak
- Kendini iyi bilmek
- Karşıdakini iyi anlayabilmek
- Empati gücü (en önemli faktörlerden birisi empatidir)

- Karşıdakini isteklerini anlayıp, ona göre davranış biçimleri belirleyebilmek
- Karşıdakinin haz almasından, haz alıp, örneğin kadının orgazmını bir cinsel haz nesnesi haline getirebilmek
- Diğer başka temel komponentler.

DUYGUSAL ZEKÂNIN BİLEŞENLERİ

İsterseniz duygusal zekâyı biraz daha açalım; duygusal zekâ pek çok farklı bileşenden oluşur, EQ testlerinde de bu bileşenlere ait çeşitli sorular bulunur:

1. **Kendini bilmek (Self awareness):** Kendinizi bilmenin temel şartlarından birisi, kendinizi gençliğinizden beri izlemek, objektif dışardan bakarak değerlendirmek, kendinizi hezeyanlara veya illüzyonlara kapılmadan yorumlayabilmenizdir. Duygularınızı, hangi stimulanlar-insanlar-ortamlar karşısında nasıl duygulanımlar duyacağınızı çok iyi tartabilmektir. Ayrıca zayıf yönlerinizi, güçlü yönlerinizi çok iyi düşünmüş olmak; insan psikolojisi ve felsefe ile ilgileniyor olmak ve kendiniz hakkında yalnız kalıp düşünmüş olmanızdır. Bu yetenek geliştirilebilir.

Kendini bilmenin içinde şu öğeler bulunur:

- 1-Kendini iyi tanımak
- 2-Diğer insanları iyi ve doğru tanımak
- 3-İnsanları doğru değerlendirebilmek
- 4-Espri yeteneği
- 5-Kendine gülebilmek; kendini eleştirip, kendisi hakkında espri yapabilmek
- 6-Kendini eleştirebilmek
- 7-Kendine Güven
- 8-Kendinizin diğerleri üzerindeki etkinizin ayırdında ve farkında olmak
- 9-Diğerleri üzerinde etki sağlayabilmek
- 10-Kendi iradesi hakkında doğru bilgiye sahip olmak
- 11-Kendiniz hakkında objektif, bilimsel ve akılcı bilgi edinebilme yeteneği

12-Dış dünya ve insanlar hakkında objektif, bilimsel ve akılcı bilgi edinebilme yeteneği

2. **Kendini kontrol edebilmek ve yönetebilmek (Self Regulation, Self-Control):** Burada önemli olan gösterdiğiniz tepkileri, duygulanımları, heyecanları, güçlü negatif duyguları, kızgınlıkları vb. bilincinizle fark edebilmeniz ve bunları gerektiği zamanlarda kontrol altına alabilmenizdir. Bu olaylar ve insanlar karşısında daha az yaralanabilir olmanızı, fleksibilitenizi (esneklik), uyumunuzu arttıracaktır. Bu yetenek geliştirilebilir.

Kendini kontrol edebilmenin içinde şu öğeler bulunur:

1-Değişimlere, insanlara ve ortamlara adaptasyon yeteneği

2-Farklı bir ortama girdiğinizde adaptasyon yeteneği

3-Kararlılık, Tutarlılık ve Duygusal Stabilité

4-Bir işe başlayıp bitirebilmek

5-Oto-disiplin ve İRADE

6-Ortamı ve durumu idare edebilmek (örneğin, birisi size ters ve biçimsiz bir laf ettiğinde, ona öyle yanıtlar verebilmelisiniz ya da öyle davranabilmelisiniz ki, ortam ve durum daha gergin hale gelmemeli, hatta o kişi yaptığından utanmalı; burada tabii espri yeteneği ön plana da çıkabiliyor)

7-Öfke kontrolü

8-Duygularınızın kontrolü (negatif duygularınızı kontrol edebilmek, bastırabilmek)

9-Davranışlarda esneklik (fleksibilite)

10-Stabil bir duygu durumunuzun (mood) olması ve sürekli iniş, çıkışlara sahip olmamak

11-Duygularınızda ve duygulanımlarınızda, duygu durumunuzda tutarlı olmak, emosyonel stabilité

12- Davranışlarınızda tutarlı olmak; kendi kendinizle tutarlı olmak, insan ilişkilerinizde insanlara karşı tutarlı olmak, davranış stabilitesi

3. **Motivasyon:** Motivasyon bir işi tasarladığınızda, o işe başladığınızda ve devam ettirdiğinizde size ruhsal enerji veren, ruhsal ve psikolojik güçler bütünüdür. Bu iç motivasyon bir insanla ilişkinizde, bir konuya başlayıp, bitirmenizde (örneğin bir makale, kitap yazılması veya bir toplantı düzenlenmesi) size yardımcı olan ve başarılı olmanızı sağlayan içsel itici bir kuvvettir. Duygusal olgunluğun da bir göstergesidir. Bunların içinde; 1-insiyatifi ele alma 2-göreve güçlü bir motivasyon ve içgüdü ile başlama 3-görevi tamamlamak ve devam etmek için kararlı ve inatçı olma (perseverance) 4-Başlanan işi sonuçlandırma ve başarılı olarak bitirme, yer alır. İç motivasyon duygusal zekanın önemli bir bileşenidir.

Motivasyonda şu bileşenler önemlidir:

1-Bir işe başladığınızda bu işte kararlılık

2-İçsel motivasyon ve ilgi

3-Bir işi tamamlamada inatçı ve kararlı olma (perseverance)

4-Başlanan işi, projeyi, girişilen bir eylemi ya da aktiviteyi sonuçlandırabilme yeteneği

5-Bir işte, insanlarla ilişkide pozitif tutum ve iyimserlik

6-Bir işte inisiyatifi ele alabilme yeteneği

7-Kendi kendinize duygusal motivasyon geliştirebilme yeteneği

8-Bir konuya, projeye başladığınızda veya insanlarla ilişkiye girdiğinizde o konu ve proje hakkında bilgi toplama ve bilgiye ulaşma yeteneği; kişiler hakkında hızlı bilgi edinme ve onları analiz etme yeteneği

9-Bir işe başladığınızda, sevmesiniz bile, onu bitirebilmek için uzun süre durmaksızın ve ara vermeksizin çalışabilme yeteneği

10-Duygusal enerji ve libido (duygusal enerjinin büyük bir kısmı libidodan gelir; cinsel enerji aslında başka konulara yönlendirilebilen; başka amaçlarla da kullanılabilen bir enerjidir; sadece cinsel hedefli değildir. Cinsel enerji ve libido, diğer konularda üretim yapmaya da kanalize edilip, yöneltilebilir)

4. Empati: Duygusal zekânın en önemli bileşenlerinden birisi de EMPATİ'dir. Empati her insanda farklı düzeylerde vardır. Bu biraz da daha önce geçirmiş olduğunuz deneyimlere, empati geliştirmiş olmanıza, olaylara ve kişilere empati ile yaklaşmanıza bağlıdır. IQ'su ve sosyal uyumu yüksek insanlarda empati gücü de fazladır. Empati aslında beyindeki empati bölgelerinin, ayna nöronlarının ve empati merkezlerinin aktive olmasıyla pek çok insanda vardır ve geliştirilebilir. *Empati kendinizi başka bir insanın, olayın, durumun yerine koyup, o insanın hissettiklerini o insanın ruhundan, beyninden ve gözünden hissedebilmenizdir.* Örneğin, bir insanın komaya girmesi ve acı çekmesi karşısında kayıtsız kalan bir insanın empatisi düşüktür. Ona yardım eden ve onun için üzülen insanların empatileri yüksektir. Psikopatlerde, anti-sosyal ve borderline kişilik bozukluğunda, şizofrenlerde, narsistik kişilik bozukluğunda vb. empati duygusu oldukça düşüktür. Duygusal zekâ testleri çoğunlukla empatiyi öncelikle ölçmeye çalışır. Bunun için resimlerle veya tasvir edilen olaylarla size bazı sorular sorulur ve buradaki durumu tasvir etmeniz sorulur; ya da o konumda olsaydınız ne yapacağınız sorulur. Büyük liderler ve sosyal hayatta başarılı olanlar yüksek bir empati duygusuna sahiplerdir.

Empatide şu öğeler önemlidir:

- 1-Bir başkasının düşüncelerini konuşma, ses tonu, mimikler ve vücut dilinden anlayabilmek
- 2-Bir insanın duygularını konuşma, ses tonu, jestler, mimikler, vücut dili ve diyalogun gelişiminden anlayabilmek.
- 3-Kendini başka bir insanın yerine koyup, onun zihninden düşünebilmek
- 4-Kendini başka bir insanın yerine koyup, onun duygulanımlarını, duygusal iniş-çıkışlarını anlayabilmek
- 5-Başka insanların çektikleri acıyı, hüznü, coşkuyu, sevinci kendi zihninde anlayabilmek
- 6-Bir olay veya bir obje veya bir hayvan gibi kendi dışındaki bir nesne ile bütünleşebilmek ve kendini onun yerine koyduğunda neler hissedebileceğini anlayabilmek (Örneğin empati güçlü insanlar, hayvanlara iyi davranır ve kötülük ya-

pamazlar; ya da bir çocuğa kötülük yapamazlar. Anti-sosyal, psikopat, borderline, narsistik kişilik bozukluklarında veya şizofreniform bozukluklarda, paranoid reaksiyonlarda bu empati azalır veya kalkar. Anti-sosyal ve psikopat kişiler, hem kendilerine, hem de başka bir hayvana, insana çok kolay acı çektirebilirler; hatta bundan haz bile duyabilirler)

7-Bir bütün olarak kendini bir başkasının yerine koyabilmek ve onun duygularından ve beyninden düşünebilmek.

8-Doğaya, hayvanlara, insanlara zarar vermemek (Empatisi düşük insanlarda hayvanlara veya kendinden güçsüzlere zarar verme huyu yüksektir. Çok kolay kedilere, köpeklere tekme atarlar, onların vücut bütünlüğüne zarar verirler, hatta onları gözlerini kırpmadan öldürürler; tecavüz ederler. Doğaya zarar veren, ağaçları-ormanları yok eden, yakan insanlarda da empatinin düşük olduğu saptanmıştır)

9-Kendine zarar vermemek, oto-mutilasyon gibi huyları olmamak (Empatisi düşük insanlarda oto-mutilasyon olgularına da sık rastlanmaktadır. Örneğin kendini jiletlemek, kendi canını acıtmaktan hoşlanmak, parafililerde bu tip davranışlar yüksektir. Örneğin cinsel sadizm ve mazohizm bunlara örnektir.)

10-Kendine nasıl davranılmasını istiyorsa, başkalarına da öyle davranabilmek

11-Bir ilişkide, toplumda veya ortamda EGOİST, EGOSENT-RİK olmamak, aşıcı EGO'cu davranmamak.

12-Başka insanlarla paylaşımcı olmak

5. Sosyal İnteraksiyon ve Sosyal Yetenekler (Sosyal Zekâ): Duygusal zekânın en önemli bileşenlerinden birisi de sosyal yetenekler ve sosyal ilişkiler ve interaksiyonlardır. Duygusal zekâda belki de workshoplarla, eğitimle en iyi geliştirilebilecek unsur "*Sosyal Yeteneklerdir*". Duygusal zekâsı gelişmiş olan birisi girdiği ortamlarda, insan ilişkilerinde ve sosyal atılım konusunda çok başarılı olur. Sosyal zekâsı ve duygusal zekâsı gelişmiş insanlar şu özelliklere sahiptirler:

- Yeni ortamlara uyum
- İnsanlara sempatik görünme

- İnsanlarla iyi dost olma
- İnsanların psikolojisinin derinlerine çok hızlıca inme
- Mimikleri ve vücut dilini iyi kullanma
- Başkalarının mimiklerini ve vücut dilini iyi anlama
- Yüksek empati
- İnsanlara kompliman yapma ve onların EGO'larını yükseltme konusunda incelik ve ustalık.
- İletişim yöntemlerini çok iyi bilme.
- Sorunları ve çelişkileri çözme yeteneği (Conflict Resolution).
- Çok konuşkan olma ve ortamına göre, uyum sağlayıp insanlarla ilginç, espriyi şeyler konuşabilme (talkativeness).
- Espri yapma, insanları güldürme ve komik durumlar yaratabilme (sense of humor).
- İnsanların tavırlarına, esprilerine doğru ve onları kırmadan cevap verebilme.
- Genelde insanları kırmadan, sakın, onlarla uyum sağlayabilen, dengeli bir diyalog geliştirebilme.
- Her türlü yeni ve sıkıntılı ortama adaptasyon sağlayıp orada insanlarla iyi diyaloglar kurabilme.
- Bu diyalogları yapabilmek için bilgi, kültür, magazin bilgisi ve deneyim sahibi olma

Sosyal Zekâ veya Sosyal İnteraksiyon Yeteneğindeki bileşenler şunlardır:

- 1-Zekâ ve Normal IQ (Zeki insanlar sosyal ilişkilerde de daha başarılıdır. Olayları ve insanları değerlendirme, onlar hakkında bilgi edinme, akılda tutma, bilgiyi geri çağırma, koşulları analiz ve sentez edebilme vb. yetenekler ortama uyum sağlamada ve sosyal zekâda da çok önemlidir)
- 2-Dili iyi kullanabilme ve başarılı bir hatip olma
- 3-Espri yeteneği ve insanları güldürebilme (good sense of humor)
- 4-İnsanları dinleme ve anlama yeteneği
- 5-İnsanlara sempatik görünme yeteneği
- 6-İnsanların mimikleri, konuşma tarzları, vücut diline bakarak onların düşünce ve duyguları hakkında doğru tahmin ve değerlendirme yapabilme yeteneği
- 7-Kendi vücut dilini, mimiklerini ve ses tonunu çok etkili kullanabilmek
- 8-Girdiği sosyal ortamlara uyum sağlama yeteneği

- 9-Uzlaşma ve/veya ikna etme yoluyla var olan çelişkileri ve sorunları çözme yeteneği (conflict resolution). Bunun için akılcı, tutarlı, objektif ve bilimsel düşünebilme yeteneği
- 10-Samimi, arkadaş canlısı ve açık olma yeteneği; ikiyüzlü, aldatıcı, sahtekâr, üçkağıtçı, düzenbaz, yalancı olmamak
- 11-Güçlü EMPATİ yeteneği
- 12-İnsanlarla hızlı etkili, sempatik ve samimi iletişime geçme yeteneği
- 13-Sosyal ortamlara uyum sağlayabilmek, insanlarla iyi bir etkileşime geçebilmek için çok güçlü kültür, bilgi, deneyim ve insan tanıma dağarcığına sahip olmak
- 14-Sosyal interaksiyon açısından çeşitli olumsuz özellikler olmamak. Örneğin aşağıdaki bazı olumsuz özelliklerden arınmış olmak;
 - Psikolojik İnhibisyonlar
 - Bazı sosyal fobiler
 - Sosyal anksiyeteler, kaygılar, korkular
 - Utanma ve sıkılma duyguları
 - Kendine güvensizlik
 - Toplum içinde sıkılma, rahatsız olma
 - Bazı sosyal tabular
 - "başkaları ne der?" biçimindeki kalıplaşmış korkular
 - Konuşma ve diyaloglarda tutukluk, tutarsızlık, kendini ifade edememe
 - Davranışlarda tutarsız olmak
 - İnsan ilişkilerinde sürekli yalan söylemek
 - İnsanlarda "güvenilmez insan" imajı bırakacak özelliklerden arınmak
- 15-Bir sosyal yapı içinde sosyal görgü, başkalarına saygı, temiz ve ortama uyumlu giyinme, gibi yeteneklerin gelişmiş olması
- 16-Bilgi birikimi ve kültür

Tablo 5.1: Duygusal Zeka'nın Temel Bileşenleri

DUYGUSAL ZEKANIN 33 TEMEL BİLEŞENİ	
A-Kendi Kendi Bilmek (Self Awareness)	1-Duygusal ve İç Farkındalık: Kişinin kendi düşünceleri, kendi duygulanımlarının ve bu iç faktörlerin davranışlarını nasıl etkilediğini doğru, objektif ve bilimsel akılcı olarak bilmesi (<i>Emotional & Inner Awareness</i>) 2-Diğerleri üzerindeki etki: Kişinin davranışlarının veya seçtiği kelimelerin, konuşma biçiminin diğer insanlar üzerinde yaptığı etkiyi bilmesi (<i>Impact on Others</i>) 3-Kişinin Yeteneklerinin ve Kapasitesinin doğru değerlendirilmesi: Kişinin kendi sosyal ve emosyonel durumu, yapabilecekleri, yetenekleri, gücü, kapasitesi hakkında dürüst ve objektif akılcı bir değerlendirmeye ve analize sahip olması (<i>Accurate self-assessment of skills and abilities</i>) 4-Kendine Güven: Kişinin kendi kendisiyle ve dış dünyayla olan iletişimde, sabit bir kendine güven duygusunu kazanmış olması. (<i>Self-Confidence</i>)
B-Kendi Kendini Kontrol (Self-Control)	5-Duygusal ifade ve öfke kontrolü: Kızgınlık, stres, coşku, aşırı heyecan, depresif duygu durum, frustrasyon gibi farklı duygulanımlarını kontrol edebilmek. Farklı durumlarda gelişebilecek öfke kontrolü konusunda başarılı olmak (<i>Emotional Expression</i>) 6-İRADE: Kendi kendine disiplinin, bir işe başlayıp bitirebilme yeteneğinin, oto-disiplinin sağlanabilmesi. (<i>Contentiousness ve Self-Determination</i>) 7-Medeni Cesaret: Kendi korkuları veya genel olası korkularla mücadele edebilme, medeni cesaret; bir toplumda kendini ifade edebilme ve etkileyebilme gücü (<i>Courage & Assertiveness</i>) 8-Başarısızlıklarla ve yenilgilerle mücadele edebilme gücü: Hayal kırıklıkları ve başarısızlıklarla mücadele edebilme, onları alt edebilme ve onların günlük hayatı olumsuz etkilemesini ortadan kaldırma gücü (<i>Resilience</i>) 9-Stabilite: Davranışlarında ve duygulanımlarında stabil ve tutarlı bir bilinç hali ve duygu durum sahibi olabilmek. YALAN

	SÖYLEMEK. (Emotional stability)
	10-Diyalogların Akışını Kontrol: İnsanlarla girilen diyalogların veya konuşmaların akışını ve tonunu yönlendirip, en iyi sonuçları <i>alabilmek</i> (<i>Planning the tone of conversations</i>)
C-MOTİVASYON	
	11-İçsel Motivasyon: Bir konu veya proje hakkında içsel motivasyon geliştirme yeteneği; işe veya ilişkiye karşı ilgi ve çözümleyici yaklaşımlar (<i>Inner motivation</i>) 12-Duygusal Enerji ve LIBİDO: Bir işte veya ilişkide libido ve iç duygusal enerji geliştirebilme yeteneği. İç libido (genetik veya kendi kendine kurulabilen libido) (<i>Emotional Energy & Libido</i>) 13-Bir ilişkide veya işte inisiyatif Alabilme: Başlanan bir işte ve ilişkide inisiyatifi ele alabilme yeteneği. Bunun alt bileşenleri: •Tutarlılık •Kararlılık •İyimserlik ve pozitif tutum •Paylaşımcılık •Sonuçlandırmada ınatçılık •YALAN SÖYLEMEK
D-EMPATİ (Empathy)	
	14-İnsanların doğru değerlendirebilmek: Bir başkasının düşüncelerini ve duygularını konuşma, ses tonu, mimikler ve vücut dilinden anlayabilmek (<i>Right assessment of others</i>) 15-Kendini başkasının yerine koyabilmek: Kendini başka bir insanın yerine koyup, onun düşüncelerini ve duygulanımlarını, duygusal iniş çıkışlarını anlayabilmek (<i>Feeling other's selves</i>) 16-Saygılı ve düşünceli dinleme: İnsanları saygılı bir biçimde ve empati kurarak, tüm duygu ve düşüncelerini ifade etmesinin bitimine kadar dinleyebilmek (<i>Respectful Listening</i>) 17-Başkalarının üzerindeki etkiyi anlama: Kendi sözleriyle ve davranışlarıyla, başkaları üzerindeki etkiyi ve yönetmeyi iyi anlayabilmek (<i>Feeling the impact on others</i>) 18-İş ve İlişki Oryantasyonu: Bir işte veya ilişkide başkalarına yardım etme ve paylaşımcılık arzusu (<i>Service orientation</i>)
	E-SOSYAL YETENEKLER-SOSYAL İTERAKSİYON VE SOSYAL ZEKÂ
F-1-SOSYAL USTA-	

LIK (Social Expertness)	
	19-İlişkiler Kurabilme: İnsanlarla ve gruplarla iyi ve sonuç alınabilen sağlıklı ilişkiler kurabilme (<i>Building Relationships</i>) 20-Kollaborasyon: Diğer insanlarla bir ilişkide veya işte kollaborasyon ve kooperasyon kurma; onların duygu ve düşüncelerine değer verme ve bir sonuca yönelik onlarla hareket etme yeteneği (<i>Collaboration</i>) 21-Sorun ve Çelişki Çözümü (<i>Conflict Resolution</i>): İnsanlar arasında gelişebilecek farklılıklar veya düşünce-duygu ayrılıklarından kaynaklanacak problemleri ve sorunları çözebilme. 22-Organizasyonel ve Sistemik Çalışma: Bir organizasyon içinde sistem teorisi düşüncesiyle, konuları ve olguları, sorunları ele alabilme ve kontrol veya manipüle edebilme (<i>Organizational savvy</i>)
E-2 KİŞİSEL ETKİ (Personal Influence)	
	23- Kendine Güven (Self Confidence): Kendinin yetenekleri ve etkili olabileceği ve sosyal olarak interaktif olabileceği konusundaki insanın inancı ve kendine güveni 24- İnisiyatif Alma (Initiative and accountability): İçsel olarak bir işi yaparken sistematik ve akılcı gidebilme; bu konuda eylemler yapabilme ve bir ilişkiyi ya da işi sonuçlandırabilme için sorumluluk & inisiyatif alabilme; risk alabilme. 25-Hedefe Oriente Olma (Goal orientation): Bir kişiyle ilişki sırasında veya bir projeyi bitirirken, bir işte kendine sonuca götürebilecek kısa ve uzun süreli hedefler belirleyebilme ve bu hedefleri adım adım uygulamaya sokabilme. 26-İyimserlik (Optimism): Olayların ve kişilerin olumlu ve iyi yönlerine bakabilme; bardağın dolu tarafını görebilme; en azından bu konuda umutlu ve beklentili olmak. 27-Esneklik ve Adapta olabilme (Flexibility and adaptability): Bir ilişkide veya işte ya da projede koşulların gerektirdiği ölçüde -amaca ulaşmak için- esnek olma ve koşullara adaptasyon sağlamada ustalaşmış olma; uygun esneklik ve adaptasyonla insanlarla iyi ilişkiler geliştirebilme; projelerde verimli sonuçlar alabilme için esnek (fleksible) bir davranış modeliyle her koşula göre uyum sağlama, adaptasyon yeteneği 28-Başkalarını yönetebilme (Leading others): İnsanları etkili

	leyebilme ve belli bir amaç doğrultusunda yöneltebilme yeteneği; daha aşamalı olarak liderlik yapabilme yeteneği. 29-Pozitif bir ilişki ve iş ortamı yaratma (Creating a positive work & relationship climate): Empati, adaptasyon, espri, ortama uyum ve esneklik yeteneği sayesinde iyi bir ilişki ortamı yaratabilme
E-3 VİZYON VE AMAÇ KONUSUNDA USTALAŞMA (Mastery of Purpose and Vision)	
	30-Amaçlarını doğru koyabilme ve değerlerini doğru saptayabilme (Understanding one's purpose and values): Kendi değerlerini ve başkalarının değerlerini çok doğru ve akılcı saptayarak, hedefleri, koşulları, ortamı, kendini ve diğerlerini doğru tanımlayabilme. 31-Koyduğu hedefler yönelimde doğru ve akılcı adımlar atma (Taking actions toward one's purpose): Bir ilişkide veya bir işte, projede hedefe ulaşabilmek için akılcı, tutarlı ve bilimsel adımlar atabilme yeteneği. 32- Otantiklik (Authenticity): Kişinin motiflerinin, eylemlerinin, niyetlerinin ve davranışlarının, değerlerinin, amaçlarının karmaşık ve belirsiz değil, açık ve net olması. Olduğu gibi olması, şeffaf olması; entrikasal ve kumpas yollarına sapılmaması; doğrucu ve dürüst olunması; net ve tutarlı olup bunların başından ifade edilmesi. Otantiklik Unsurları: •Motifler •Ana aksiyomlar veya ilkeler •Eylemler •Niyetler •Hedef •Ara yollar •Görevler ve göreve tanımları •YALAN SÖYLEMEMEK 33-Vizyon sahibi ve yaratıcı olabilme (Vision and Creativeness): Vizyon sahibi olabilmek diğer pek çok bileşenin oluşturduğu bir sonuçtur. Hem ilişkilerde hem de bir işte bir vizyonun olabilmesi çok önemlidir. Bu hem çağrışımları ve olası yeni durumları irdelemeyi artırır; hem de olası problemleri önceden tahmin etmeyi sağlar. Vizyonda çağrışım, hayal

	gücü, önceki deneyimler, yaratıcılık ön planda gelir. Vizyonun unsurları: • Bilgi ve Know-how • Önceki Deneyimler • Hayal Gücü • Empati • Çağırışım • Problem Çözme Yeteneği ve IQ
Yukardaki temel bileşenlerin ve kriterlerin belirlenmesi farklı kaynaklardan alınmış ve Türkiye ortamına göre güncelleştirilerek yazar tarafından tekrar belirlenmiştir.	

ÖRNEK OLARAK ÇOK KISA BİR DUYGUSAL ZEKÂ TESTİ

Örnek olarak duygusal zekâ testlerinde nelerin sorulabileceğini anlatabilmek için buraya patenti bize ait ve geliştirdiğimiz bir duygusal zekâ testi örneğinden kısa bir bölüm koyuyoruz⁸³. Son 20 yıldır EQ'yu ölçen duygusal zekâ testleri oldukça yaygınlaşmıştır ve pek çok şirket işe girecek kişilere çeşitli duygusal zekâ testleri uygulamaktadır ve duygusal zekâ büyük şirketlerin insan kaynakları bölümlerindeki en önemli testlerden birisi haline gelmiştir. Bu testler sonucu verilen puanlarla artık şirketler farklı yerlere çalışan ve yönetici almaktadırlar.

Bu testte bölüm-1 ve bölüm-2 ayrı günlerde yapılmalıdır. Kitabın arkasında yanıtın nasıl puanlanacağı ve değerlendirileceği konusunda cevap anahtarı mevcuttur. Oradaki anahtardan kaç puan aldığınızı saptayabilirsiniz.

BÖLÜM -1

SORU-1	Bazen disiplinli bir kişi olmadığımı söyleyenler oluyor. a- Sıklıkla benim için doğru. b- Bazen doğru, bazen de yanlış. c- Hiçbir zaman benim için doğru değil.
--------	--

⁸³ Bu konuda Dr. Ümit Sayın tarafından geliştirilmiş ve patenti kendisine ait olan "SAYIN-Çok Boyutlu Duygusal Zekâ (EQ) Testi"ne bakınız. Bu testin detaylı ve farklı örnekleri aşağıdaki yakında yayınlanacak olan kitaplarda yer almaktadır. Bu testin küçük bir modeli örnek soru biçimlerini anlatabilmek için verilmektedir. Bu test sadece EQ testleri hakkında bir fikir edinmeniz için konmuştur; EQ'nuzu ölçmez. Ümit Sayın. **Duygusal Zekâ: Duygusal Zekânızı Ölçün ve Geliştirin**. İstanbul: Tantra Akademi yayınları, 2019-2020 (hazırlanıyor) • Ümit Sayın. **Cinsel Zekâ: Cinsel Zekânızı Ölçün ve Geliştirin**. İstanbul: Tantra Akademi yayınları, 2019-2020 (hazırlanıyor).

	d- Çoğu zaman benim için doğru değil. e- Her zaman benim için çok doğru	
SORU-2	Bazen düşüncelerimin ve duygularımın izini ve kontrolünü kaybederim; düşünceler ve duygular oradan oraya atar beni! a- Genellikle benim için doğru. b- Bazen doğru, bazen de yanlış. c- Hiçbir zaman kesinlikle doğru değil. d- Çoğunlukla benim için doğru değil. e- Her zaman benim için çok doğru.	
SORU-3	Bu önerme size ne kadar uyuyor? "TÜM DUYGULARIMIN VE İÇİMDEN GELEN İSTEKLERİMİN TAMAMEN FARKINDAYIM". a- Bazen uyuyor, bazen uymuyor. b- Her zaman uyuyor, tüm duygu ve düşüncelerimin farkında <u>her zaman</u> olurum. c- Çoğunlukla uyuyor, ama bazen farklı düşünce ve duygularım benim kontrolüm olmadan çıkabilir. d- KESİNLİKLE hiç uymuyor. İçimden daha önce farkında olmadığım düşünceler ve duygular her zaman dökülebilir. e- Uymuyor. Duygu ve düşüncelerimin her zaman tümüyle farkında değilim.	
SORU-4	Kimse beni kolay kolay sinirlendiremez. a- Hiçbir zaman benim için doğru değil. Duruma göre çok kolay insanlara sinirlenebilirim. b- Çoğunlukla benim için doğru değil. Bazen sinirlenebilirim. c- Genellikle benim için doğru. Çok zor sinirlenirim. d- Her zaman benim için çok doğru. Sinirlenme konusunda iyi bir oto-kontrol geliştirdim. e- Bazen doğru, bazen doğru değil. Koşullara ve insanlara göre sinirlenebilirim.	
SORU-5	Başladığım sosyal ilişkilerde ve grup aktivitelerinde iyi sonuçlar elde ederim ve iyi ilişkiler geliştiririm. a- Genellikle benim için doğru. b- Bazen doğru, bazen de yanlış. c- Hiçbir zaman benim için doğru değil. d- Çoğunlukla benim için doğru değil. e- Her zaman benim için çok doğru.	
SORU-6	Çoğunlukla depresif bir duygu durum (mood) haline girmem. Girse de kolay çıkarım. a- Genellikle benim için doğru. b- Bazen doğru, bazen de yanlış. c- Hiçbir zaman benim için doğru değil. d- Çoğunlukla benim için doğru değil. e- Her zaman benim için çok doğru.	

SORU-7	Kendime biraz daha güvenim olsa, sosyal ilişkilerimde ve işlerimde çok daha başarılı olacağımı düşünüyorum. a- Sıklıkla benim için doğru. b- Bazen doğru, bazen de yanlış. c- Hiçbir zaman benim için doğru değil. d- Çoğu zaman benim için doğru değil. e- Her zaman benim için çok doğru.
SORU-8	Bir ilişkide işler sarpa sarınca ve ilişki bozulmaya başlayınca, ilişkiyi düzeltmek için pek enerji ve zaman sarf etmek istemem. a- Hiçbir zaman benim için doğru değil. b- Çoğunlukla benim için doğru değil. c- Genellikle benim için doğru. d- Her zaman benim için çok doğru. e- Bazen doğru, bazen doğru değil.
SORU-9	Arkadaşlarım davranışlarımda oldukça tutarlı olduğum konusunda hemfikirdirler. a- Hiçbir zaman benim için doğru değil. b- Çoğunlukla benim için doğru değil. c- Genellikle benim için doğru. d- Her zaman benim için çok doğru. e- Bazen doğru, bazen doğru değil.
SORU-10	İnsanlarla yaptığım sohbetlerde, yaptığım espriler sayesinde, ortamı ve konuların akışını çok daha kolay kontrol edebilirim. a- Hiçbir zaman benim için doğru değil. b- Çoğunlukla benim için doğru değil. c- Genellikle benim için doğru. d- Her zaman benim için çok doğru. e- Bazen doğru, bazen doğru değil.
SORU-11	Fazla olan LİBİDOMU (cinsel enerji) bazen spora, hobilerime ve yaratıcılığa kanalize ederim. a- Genellikle benim için doğru. b- Bazen doğru, bazen de yanlış. c- Hiçbir zaman benim için doğru değil. d- Çoğu zaman benim için doğru değil. e- Her zaman benim için çok doğru.
SORU-12	Genelde insanların çok egoist olduğuna inandığım ve sürekli benim sırtımdan geçirmek istediğine şahit olduğum için onlarla fazla bir şey paylaşmak istemem. a- Her zaman benim için çok doğru. b- Hiçbir zaman benim için doğru değil. c- Çoğunlukla benim için doğru değil.

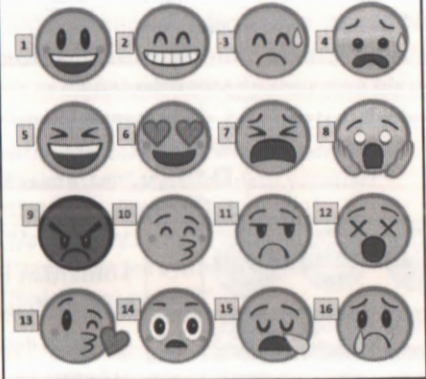
	d- Genellikle benim için doğru. e- Bazen doğru, bazen doğru değil.
SORU-13	İnsanlarla empati kurmayı severim. a- Genellikle benim için doğru. b- Bazen doğru, bazen de yanlış. c- Hiçbir zaman benim için doğru değil. d- Çoğu zaman benim için doğru değil. e- Her zaman benim için çok doğru.
SORU-14	İnsanlarla bir konu tartışılırken, üste çıkmak için biraz saldırgan ve baskılayıcı, bazen de sözlerini kesici davranmadan tartışmanın kazanabileceğine inanmıyorum. a- Genellikle benim için doğru. b- Bazen doğru, bazen de yanlış. c- Hiçbir zaman benim için doğru değil. d- Çoğu zaman benim için doğru değil. e- Her zaman benim için çok doğru.
SORU-15	Bir olaya veya insan ilişkilerine bakarken hep konunun olumlu yönünü ve bardağın dolu tarafını görmeyi tercih ederim. a- Genellikle benim için doğru. b- Bazen doğru, bazen de yanlış. c- Hiçbir zaman benim için doğru değil. d- Çoğu zaman benim için doğru değil. e- Her zaman benim için çok doğru.
SORU-16	Bir ekip çalışmasında veya ilişkilerde genelde lokomotif olmayı ve insanları yönleltmeyi çok severim. a- Genellikle benim için doğru. b- Bazen doğru, bazen de yanlış. c- Hiçbir zaman benim için doğru değil. d- Çoğu zaman benim için doğru değil. e- Her zaman benim için çok doğru.
SORU-17	Bir insanın yüz mimiklerini takip etmek, benim için bazen kelimelerini duymaktan daha önemlidir. a- Genellikle benim için doğru. b- Bazen doğru, bazen de yanlış. c- Hiçbir zaman benim için doğru değil. d- Çoğu zaman benim için doğru değil. e- Her zaman benim için çok doğru.
SORU-18	İnsanlara açık ve şeffaf olduğunuz zaman, size zarar verebilir ve kullanabilirler, çünkü insanlar açık ve şeffaf değiller, aksine entrikacıdırlar. a- Hiçbir zaman benim için doğru değil. b- Çoğunlukla benim için doğru değil. c- Genellikle benim için doğru.

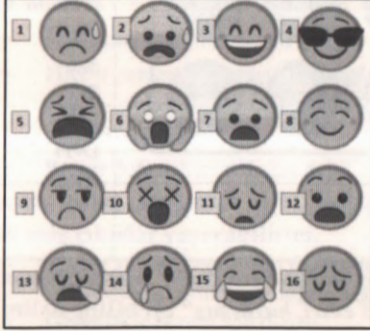
	d- Her zaman benim için çok doğru. e- Bazen doğru, bazen doğru değil.	
SORU-19	Bir ilişkide veya bir işte hayal gücümü kullanıp, yeni açılımlar yaratmak benim için keyif vericidir; farklılıkları ve inovasyonları çok severim. a- Hiçbir zaman benim için doğru değil. b- Çoğunlukla benim için doğru değil. c- Genellikle benim için doğru. d- Her zaman benim için çok doğru. e- Bazen doğru, bazen doğru değil.	
SORU-20	Arkadaşlarımla ilişkilerini onlarla çok konuşurum ve onların problemlerini çözmeye bayılırım. a- Bazen doğru, bazen doğru değil. b- Çoğunlukla benim için doğru değil. c- Genellikle benim için doğru. d- Her zaman benim için çok doğru. e- Hiçbir zaman benim için doğru değil.	
SORU-21	Bir insanın bir esrimden hoşlanmadığını görürsem, bir daha o espriyi bu kişiye yapmam. a- Hiçbir zaman benim için doğru değil. b- Çoğunlukla benim için doğru değil. c- Genellikle benim için doğru. d- Her zaman benim için çok doğru. e- Bazen doğru, bazen doğru değil.	
SORU-22	Bir işe başladığım zaman, ilerleme kayıt etmeden rahat edemem. a- Her zaman benim için çok doğru. b- Hiçbir zaman benim için doğru değil. c- Çoğunlukla benim için doğru değil. d- Genellikle benim için doğru. e- Bazen doğru, bazen doğru değil.	
SORU-23	Heyecan, öfke, kırgınlık gibi duygulanımlarımda genelde büyük iniş çıkışlar yaşayabilirim. a- Hiçbir zaman benim için doğru değil. b- Çoğunlukla benim için doğru değil. c- Genellikle benim için doğru. d- Her zaman benim için çok doğru. e- Bazen doğru, bazen doğru değil.	
SORU-24	Koşullarla ilintili olarak her zaman tutarlı davranmak zorunda olmadığımı düşünüyorum. a- Genellikle benim için doğru. b- Bazen doğru, bazen de yanlış.	

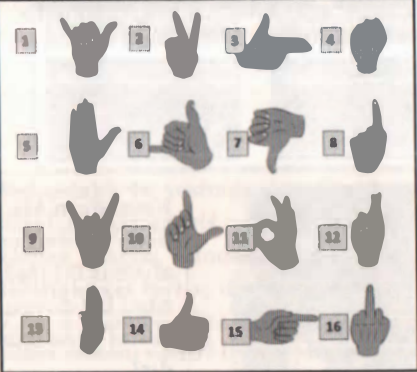
	c- Hiçbir zaman benim için doğru değil. d- Çoğu zaman benim için doğru değil. e- Her zaman benim için çok doğru.	
SORU-25	Kendimi konservatif ve sosyal ilkelere bağlı bir insan olarak tanımlayabilirim. a- Genellikle benim için doğru. b- Bazen doğru, bazen de yanlış. c- Hiçbir zaman benim için doğru değil. d- Çoğu zaman benim için doğru değil. e- Her zaman benim için çok doğru.	
	TOPLAM PUAN (Kitabın arkasındaki cevap anahtarında sağ sütuna yazdığınız seçeneği ve puanını yazınız)	

DUYGUSAL ZEKA- EMPATİ, İNSAN TANIMA, İNSAN VE DURUM DEĞERLENDİRME TESTİ

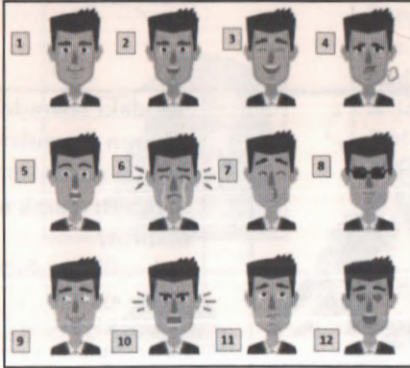
BÖLÜM -2- Birinci testten farklı bir gün uygulayınız

SORU-26		Yandaki emoti- konlardan kaç tanesinde "mut- luluk, sevgi, aşk, kendinden hoş- nutluk ve huzur- lu bir bilinç hali" ifadesi VAR- DIR? A-6 B-7 C-9 D-11 E-8
SORU-27	26. sorudaki emotikonlardan hangileri " mutlu olmayan, kızgın, olumsuz, rahatsız edici, huzursuz" bir bilinç halini yansıtır? A-3, 4, 7, 8, 11, 12, 15, 16 B-4, 7, 8, 9, 11, 12, 14, 15 C-3, 4, 7, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 16 D-1, 2, 5, 6, 10, 13, 14, 16 E-3, 4, 8, 9, 15, 16	

SORU-28		Yandaki resimdeki kızın yüz ifadesinde hangi duygu ifadeleri vardır? A-Şaşkınlık ve hüznün B-Mutsuzluk ve hayal kırıklığı C-Korku ve sevinç D-Korku ve belirsizlik E-Depresyon ve şaşkınlık
SORU-29		Yandaki resimdeki kadın yukardaki kızın patronuysa ve bu ifadesiyle 28. Sorudaki kıza "Bıktım artık senin becerisizliklerinden, seni hemen işten atıyorum!" diyorsa; yukardaki kızın konuşma balonuna ne yazılabilir? A-"Size ne! İstedığımı yaparım!" B-"Ne olur! Lütfen, bana bir şans daha verin." C-"Nolur ama! Aileme nasıl söylerim!" D-"Hayır, ama, olmaz ki!" E-"İmdaat!"
SORU-30		Yandaki emotikonlardan hangilerinde "mutlu, huzurlu, neşeli, kendiyle barışık bir duygulanım" yansıtılmaktadır? A-1, 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12 B-3, 7, 8, 12, 15 C-3, 4, 8, 10, 12, 15 D- 4, 6, 8, 12, 15 E-3, 4, 8, 15
SORU-31	30. sorudaki emotikonlardan kaç tanesinde "mutlu, neşeli, keyifli, huzurlu" bir duygu ifadesi <u>YOKTUR</u> ? A-4 B-10	

	C-6 D-11 E-12	
SORU-32		Yandaki resimdeki adamın duygulanımlarının nedeni en mantıklı olarak ne olabilir? A-Sevgiliyi kaybetme ve ondan ayrılma B-İşini kaybetme C-Bir yakını kaybetme D-Kardeşinin evliliğine üzülmeye E- Kıskanma
SORU-33	32. soruda resimdeki adamla ilgili ekstra şu bilgi verilirse; düşünce balonuna hangi cümle yazılabilir: "Adam, kız kardeşine çok bağlıdır. Kız kardeşinin evlenmeyi düşündüğü adamı da hiç beğenmemektedir; ayrıca onunla birçok defalar kavga da etmiştir. Buna rağmen kız kardeşi bu adamla evlenmeye karar verir ve nişanlanır ve sağ parmağına bir nişan yüzüğü takar. Bu resim nişan sırasında çekilmiştir! Resimde arka planda dans edenler, kız kardeşi ve nişanlısıdır!" A-"Nasıl olur? Bunu bana nasıl yaparlar?" B-"Onları burada pataklamalıyım!" C-"Hayır! Olamaz! Bu evlilik gerçekleşmemeliydi!" D-"Hayır! Benden ayrılmamalıydı!" E-"Neden, ama neden!?"	
SORU-34		Yandaki el ve vücut dili işaretlerinden hangileri "zafer, bol şans ve başarı" anlamlarında kullanılır? A-2, 12, 14 B-1, 2, 8 ve 9 C-1, 3, 9 ve 15 D-1, 2, 9 ve 11 E-6, 7, 10, ve 14

SORU-35



Yandaki resimdeki erkek ifadelerinde aşağıdaki duygulardan hangisi yoktur?

- A-Mutluluk
- B-Hüzün ve keder
- C-Şaşkınlık
- D-Kızgınlık
- E-Korku

SORU-36

Soru-35'deki resimde Cemil'in farklı yüz ifadeleri görülmektedir. Aşağıdaki hikâye ek bilgi olarak verilirse, zaman akışına göre, hangi yüz ifadelerinin art arda yer alması beklenir? Cemil'in resimler yapıldığı zamanki durumu hakkındaki ek bilgi: Cemil sabah bir telefonla uyanır. Kız arkadaşı Canan kalp krizi geçirmektedir, ondan yardım ister. Cemil taksiye atlar ve kan ter içinde kızın evine ulaşır. Evdekiler ambulansı çağırılmışlardır. Canan'ı hemen hastaneye götürürler. Acil servis çok yoğun olduğu için kapıda bekletirler ve Cemil oradaki görevlilere sinirlenir ve kavga eder. Bir süre sonra Canan'a EKG çekerler ve iskemi ve kalp krizi geçirmekte olduğunu söylerler. Canan'ı yoğun bakıma alırlar. Cemil kapıda üzgün bir biçimde, gözyaşlarıyla beklemektedir.

- A-1-3-4-5-7-10-11-12-6
- B-1-11-4-10-11-5-6-12
- C-5-10-11-4-10-11-5-6
- D-5-11-4-10-11-5-6
- E-5-9-11-4-10-11-8

SORU-37

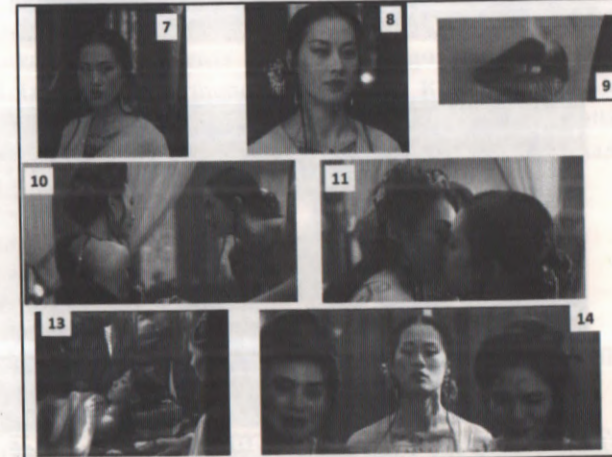


Komedyen Mr. Bean'ın filmde alınmış iki ifadesi nasıl bir duygu halini yansıtmaktadır?

- A-Kızgın-neşeli
- B-Şüpheli-utangaç

- C-Kızgın-muzip
- D- Kederli-mutlu
- E-Korkulu-şaşırmış

SORU-38



Yukardaki 14 resimde bir filmde geçen ve 5 dk içindeki olayları anlatan bir sahneden alınmıştır. 1-14 nolu resimler zaman çizgisi içindeki enstantanelerdir. 11. Karedeki sol taraftaki kız birkaç dakika sonra 13. Karede aniden ölmüştür. 7. ve 8. karedeki kız, 14. Karede ortada olan kızdır. Bu kızın ölüm nedeni nedir? (Film: Marco Polo-dizi)

- A-Kalp krizi
- B-Aşırı heyecan

C-Bıçaklanma ile gelişen kan kaybı
D-Bu verilerden tespit edilemez
E-Zehirlenme

SORU-39



(Film: LUCY)

Yandaki kareler bir filminden alınmış birbirini takip eden karelerdir. Resimdeki kızın duygu-durumu hakkında hangisi en doğru yorumu yapabilir?
A-Geçici iç kaygı ve şaşırma
B-Heyecanlanma
C-Ölüm Korkusu
D-Şüphe ve mutsuzluk
E-Kaygı ve kızgınlık

SORU-40



Yukardaki bir grup insanın bir filminden alınan bu görüntüsünde hepsinde yaygın olan duygusal durum en mantıklı olarak ne olabilir? (Film: Dirk Gentley's Holistic Detective Agency-dizi)

A-Şaşkınlık ve huzursuzluk
B-Şüphe ve sorgulama
C-Kızgınlık ve üzüntü
D-Heyecan ve neşe
E-Belirsizlik ve korku

SORU-41

AŞIRI KIZGINLIK bir desen olarak tarif edilseydi, nasıl olurdu?

A-Sarı İpeksi düz dokuma deseni
B-Kırmızı zig zag çizgilerdenden oluşan ve sivri çıkıntılı bir desen
C-İç içe dairelerden oluşan mavi bir desen
D-Paralel dalgalar halinde uzanan mor bir desen.
E-İç içe karelerden oluşan pembe bir desen.

SORU-42



Yukardaki resimlerde bir bilim kurgu filminden art arda alınan kareler görünmektedir. 1.-2.-3. Resimlerdeki astronot kızın 4. Karedeki astronot adamla aynı anda hissettikleri duygu paylaşımında ve empatide var olan duygular hangileridir? (Film: The Cloverfield Paradox)

A-Sevinç ve rahatlama
B-Korku ve sevinç
C-Kızgınlık ve korku
D-Şüphe ve şaşırma
E-Çaresizlik ve endişe

OTONOM FİZYOLOJİK DEĞİŞİKLİKLER
TABLOSU

DUYGULANIMLAR

Otonom Fizyolojik Değişim ve Duygulanım Tablosu

1-Taşikardi (kalp çarpıntısı), Terleme, kas gerginliği, hızlı nefes alma
2-Göğüste ağırlık hissi, yorgunluk, zayıflık
3-Yüz kırmızı, terleme, kas gerginliği, göz bebekleri hafif büyümüş
4-Düşük kalp ritmi, rahat nefes alma, kalpte mutluluk hissi
5-Göz bebekleri çok büyümüş, kalp hızı artmış, terleme, yüzden gergin ifade
6-Omuzlar düşük, göz bebekleri küçük,

A-Ölüm korkusu
B-Mutluluk
C-Aşk
D-Korku
E-Kızgınlık
F-İğrenme
G-Depresyon
H-Aşırı heyecan
I-Sinirlenme
J-Kızma

	yüzde somurtkan ifade, nabız normal 7-Mide bulantısı, gözlerde yaş, yüzde hoş- nut olmayan ifade 8-Göz bebekler büyümüş, kalp ritmi çok artmış, tansiyon artmış, yüzde korku ifade- si, hızlı nefes	K-Öfke nöbeti
SORU-43	Vücuttaki otonom fizyolojik değişikliklerle duygusal durum eşleşmesi aşağıdakilerden hangisinde kesinlikle YANLIŞTIR ? A-3-J B-7-F C-8-A D-6-G E-4-C	
SORU-44	 Yandaki resimdeki kızda yukarıda tarif edilen otonom fizyolojik değişikliklerden hangisi olamaz? (Film: LUCY) A-3 ve 5 B-5 ve 8 C-2 ve 6 D-1 ve 8 E-1 ve 5	
SORU-45	 Yukarıdaki sahne bir filmdeki 5 dk'lık sürede gelişen olayların art arda görüntüleridir. Bu adamda gelişen duygulanımlar sonucu yukarıdaki tablodaki fizyolojik değişikliklerden hangisi olamaz? (Film: Black Mirror; Play Test, dizi) A-1 B-3 C-5 D-7 E-8	

SORU-46	 Yukarıda verilen kadın ve adamın sevgili veya karı-koca olduğunu düşünün. Bu duygulanımlardan sonraki ÜÇ dakika içinde bu kişiler aşağıdakilerden hangi aktiviteyi yapabilirler? A-Yaklaşan yılbaşı için, yardımlaşarak ve huzur içinde, eski yılbaşlarını yâd edip yılbaşı ağacını süslemek. B-2 çift arkadaşlarını bir saat sonra yemeğe çağırıp, bir yemek partisi vermek için mutfakta yemek hazırlamaya koyulmak. C-Oturup sakın sakın bir saat klasik müzik dinlemek. D-Okulda dayak yiyen ve eve yeni gelmiş ağlamakta çocuklarını sakinleştirip, ikisi birlikte onun okul derslerine yardım etmek. E-Birden birbirlerine olan cinsel çekimi tekrar fark edip, oracıkta sevişmek.	
SORU-47	 Yandaki resimdeki iki kadının duygulanımlarını düşünün. Bu duygulanım aşağıdaki duygulanımların hangisiyle aynı paralelde olamazdı? A-Mutlu B-Şaşkın C-Heyecanlı D-Kızgın E-Ekstatik	
SORU-48	Kıskançlık aşağıdaki hangi üç duygunun karışımından oluşur? A-Vericilik, güvensizlik ve kızgınlık B-Egoizm, Kaygı ve yüksünme C-Egoizm, Empati ve umutsuzluk D-Paylaşıcılık, pişmanlık ve frustrasyon E-Egoizm, umutsuzluk ve birisinin yerinde olma isteği	
SORU-49	Yeşim çok yetenekli bir sekreterdir, ama çok zor bir insandır. Tıp fakültesindeki bir bölümde profesörler için eğitim ve öğrenci işlerine bakmaktadır. Kendinden üst düzeyde olanlarla arası çok iyidir, ama diğer sekreterlere karşı çok kötü ve	

aşağılayıcı davranmaktadır. Hatta onlardan daha üstün olduğunu hissettirici tavırlar içindedir. Yeşim'in öğrencilerle de arası çok kötüdür; onları dakikalarca gerekmediği halde bekletir, onlara kötü davranır ve ufak hatalarını abartarak yüzlerine vurup, onlarla alay eder. Yeşim neden iş yerinde kendi seviyesindeki öğrencilere böyle davranmaktadır?

A-Aşağılık kompleksi vardır ve onları aşağılayarak savunma mekanizmalarını tatmin etmektedir.

B-Tüm öğrencilerin aslında çok yetersiz olduklarına ve kazandıkları diplomayı hak etmediklerine inanmaktadır.

C-Kendisi bir sekreter olarak kalacağı halde, öğrencilerin günün birinde daha üst pozisyonlara gelmesi olasılığından dolayı kendindeki aşağılık kompleksi nedeniyle çok rahatsızdır.

D-Departmanda profesörler haricinde herkesten daha zeki ve yeterli olduğuna inanmaktadır.

E-Bu verilerden bir sonuç çıkarılamaz.

KADINLAR İÇİN VÜCUT DİLİ ÖRNEKLERİ TABLOSU

- 1- Erkeğin taklidini yapmak.
- 2- Karşısında açık saçık giyinmek.
- 3- Erkeğe dil çıkarmak.
- 4- Kendi saçlarıyla oynamak.
- 5- Vücudunun çeşitli kısımlarını göstermek, esibistyonist tavırlar.
- 6- Eliyle eline veya koluna dokunmak, vücut dili teması
- 7- Uzun göz teması kurmak
- 8- Uzun uzun bakışmak İlk karşılaşmada " SEN" diye samimi hitap etmek
- 9- Hitabetlerde samimi ifadeler ("Canım, tatlım, hayatım..." gibi) kullanmak.
- 10- Arada göz göze geldiğinde gülümsemek
- 11- Arada gülümseyip, göz kırpmak
- 12- Farklı yüz mimikleri ve beden dili ile onu beğendiğini belirten hareketler yapmak.
- 13- Erkeğin görebileceği şekilde ekstra, sürpriz vücut hareketleri yapmak; kendini ona fark ettirmeye çalışmak.
- 14- Göz ve yüz teması sırasında diliyle dudaklarını yalamak.
- 15- Erkeğin her esprisine gülmek
- 16- Erkekten ufak konularda yardım istemek
- 17- Erkeğin dikkatini çekmeye çalışmak
- 18- Vücut diliyle erkeğe daha yakın davranmak
- 19- Konuşmalarda özellikle çift anlamlı ve seksi sözcükler

Kadınlar
İçin Vü-
cut Dili
Örnekleri

veya cümleler kullanmak.

- 20- Açık saçık konuşmak
- 21- Açık saçık espriler yapmak
- 22- Erkeğe çocuksu ve minik şakalar veya takılmalar yapmak
- 23- İlk karşılaşmada yanaktan öpmek.
- 24- Bazen fırsat bulunca öpücük yollamak.
- 25- Cinsel fantezi anlatmak
- 26- Dudaktan Fransız öpücüğü ile öpmek
- 27- Tam soyunmadan, striptiz benzeri hareketler yapmak
- 28- Ortak hobiler bulmaya çalışmak
- 29- Ortak ilgi konuları bulmaya çalışmak
- 30- Tanışmadan sonraki ilk karşılaşmada (veya ayrılırken) dudaktan samimi bir şekilde öpmek

ORU-50

Suzan (22 yaşında), kafasını **Kerim** (24 yaşında) ile arkadaşlığa (daha sonra da sevgili olmaya ve evlenmeye) takmıştır. **Kerim** ciddi, tutucu ve konservatif birisidir; kadınlar hakkında da katı bazı kuralları vardır. Ayrıca **Kerim** kadınlar konusunda çok tecrübeli birisi değil, aksine âşık olabileceği kadınla ilişki yaşamayı ve evlenmeyi düşünen romantik bir adamdır; toplamda **Kerim'in** cinselliğe kadar uzamayan 4-5 kadınla sadece çıktığı ilişkisi olmuştur. **Kerim, Suzan** ile pek fazla ilgilenmemektedir. **Suzan** durumunu yakın arkadaşı **Yeliz'e** (26 yaşında) açar. **Yeliz, Kerim'in** de arkadaşıdır. **Kerim'le** konuşması sonucunda "**Kerim'in, Suzan'ın onunla ilgilendiğine dair bir ipucu ve tiyo alamadığı**" bilgisine ulaşır; bunu **Suzan'a** söyler. **Yeliz, Suzan** ile **Kerim'i** kendi evindeki 4 kişilik içkili bir partide buluşturmak için plan yapar. Partiye, **Suzan, Kerim ve Yeliz'in** kız kardeşi **Elif** (21 yaşında) gelecektir. Ama **Yeliz ve Suzan** bilmektedirler ki, **Kerim'in Elif'e** çok ilgisi vardır ve **Elif'e** daha önce bir kez çıkma teklif etmiştir. Partide hepsi içki içer ve sarhoş olurlar.

Bu durumda, parti gecesi, **Suzan** yukardaki vücut dili hareketlerinden hangilerini ÖNCELİKLE ve İLK OLARAK **Kerim'e** yapmalıdır ki, **Kerim** onun kendisine ilgisi olduğunu anlasın ve **Suzan'la** ilgilensin?

A) 3-4-5-6-18-21-24

B) 4-5-6-11-14-19

C) 6-11-14-20-17-24

	D) 5-6-8-9-12-15-18 E) Bu verilerle Suzan'ın Kerim'in ilgisini çekmesi ve ilgilenmesini sağlamak çok güç, hatta imkânsızdır; partide büyük olasılıkla Kerim, Elif'le ilgilenecek ve sohbet edecektir.	
SORU-51	Partide hepsi sarhoş olmuşken Suzan başarılı olmuş ve bazı vücut dili hareketleri ve konuşmaları ile Kerim'in çok ilgisini çekmiştir. Bu durumda Elif durumu çok kıskanır; onun ilgisini çekmek ve onu etkilemek ister. Elif hangi hareketleri yaparsa, Kerim'i (ona ilgisi olmasına karşın) tamamen kaybeder? A) 4, 9 ve 11 B) 26, 27 ve 30 C) 3, 11 ve 14 D) 4, 10 ve 28 E) 6, 9 ve 23	
SORU-52	Yalan söyleyen bir insanda aşağıdaki hangi değişiklik veya beden dili veya mimik görülmez? A-Çenesinin veya yüzünde bir noktanın kaşınması, burayı kaşımak. B-Göz bebeklerinin büyümesi C-Gözlerini sürekli kaçırmak, göz temasını bloke etmek. D-Elleriyle ağzını bilinç dışı bir güdüyle arada kapatmak. E-Yüzün kızarması ve nefesin sıkışması.	
Vücut dili ve duygusal durum tablosu	VÜCUT DİLİ VE DUYGUSAL DURUM TABLOSU 1-Fetüs pozisyonunda kıvrılmış; yüz ifadesi bozuk; eller yüzü tutuyor; titriyor; yutmada güçlük. 2-Yüz kızarmış; eller ağzın üzerinde; ağız açık; nefes nefese; kafa eğilmiş, gözler yarı kapalı 3-Eller başın üzerinde birbirine kenetlenmiş; baş dik ve bağılıyor 4-Gözler daralmış; gözler iki tarafa hızlı hızlı bakıyor; kaşlar yükselmiş; kaşlar çatılmış; dudaklar sıkı kapanmış A-Zafer B-Utanç C-Sabırsızlık D-Şüphe E-Kıskançlık F-Ağır acı, keder, depresif G-Haz H-Mutluluk I-Saşıрма, sürpriz J-Düşüncelilik, derin düşüncelere dalma	
SORU-53	Yukardaki vücut dili unsurları ile sağdaki duygusal durumlar hakkındaki en doğru eşleme hangisidir? A-1-F; 2-C; 3-J; 4-D B-1-F; 2-B; 3-A; 4-D C-1-F; 2-D; 3-I; 4-B D-1-H; 2-B; 2-A; 4-F E-1-G; 2-B; 3-G; 4-H	

SORU-54		Yandaki yüz ifadesine nasıl bir vücut dili eşlik eder? A-Yumruklarını sıkmış, kasları gerilmiş, kamburu çıkmış, iki ayağını açmış. B-Elleri havada, sağ ayağı sol ayağının önünde, kalçası dışarı çıkmış C-Elleri önünde tokalaşır biçimde birleşmiş, diz çökmüş, kasları gerilmiş D-Bacakları bitişik, kalça arkaya doğru yükselmiş, ayaklarını iki de bir yere vuran E-Bu verilerle tahmin edilemez.	
SORU-55		Yandaki kadın vücut dili, giyiniş tarzı, mimikleri ile nasıl bir kişilik yapısını anlatmak istemektedir? A-Non-konservatif, serbest, düşünceli ve hassas, mutlu B-Yaratıcı, radikal, değişimlere açık, New Age meraklısı, katı C-Non-Konservatif, âşık olmayı seven, pop meraklısı, satanist D-Serbest, uçuk, cinselliğe düşkün, marjinal E-Bir kült üyesi, hiperseksüel, sevecen, fetişist	
	A-Bölümünden alınan toplam puan		
	B-Bölümünden alınan toplam puan		
	A+ B Bölümleri toplam puanı		

DUYGUSAL ZEKÂ ARTIRILABİLİR Mİ?

Duygusal Zekâ (EQ) belli bir eğitimle, bilgilenmeyle ve workshoplarla artırılabilir. Öncelikle kişinin bunu geliştirmeye karar vermesi ve bu konuda çalışması şarttır. Burada verilen örnek test, duygusal zekânın tam anlamıyla ölçülebilecek yeterli bir test

değildir. Sadece bu konuda bir fikir verebilmek için örnek olarak kitaba konmuştur. Daha ilerdeki çalışmalarımızda çok detaylı EQ testleri yer alacaktır. Diğer skalalar ve testlere kadar bu kısa testten aldığınız puanı aşağıdaki tabloyu kullanarak bir ÖN-DEĞERLENDİRME yapabilirsiniz (Doğru yanıtlar kitabın sonunda verilmiştir):

TABLO : DUYGUSAL ZEKA TOPLAM PUANININ ANLAMİ

0-40 puan:	Çok düşük duygusal zeka puanı. Duygusal zekanız 40'ın altındaysa, bu hem genetik hem de yetiştirilmeyle ve kültürel bir EQ düşüklüğüdür. Bu düzeydeki puanlar pek fazla eğitimle artırılamaz. Bu kişilerin sosyal ilişkileri bozuk ve düşük olabilir. Toplumlara veya sosyal sistemlere adaptasyon sağlamakta güçlük çekebilirler.
40-80 puan:	Düşük orta duygusal zeka puanı. 40-80 arasındaki duygusal zeka puanları eğitimle ve olgunlaşmakla, yaşlandıkça artırılabilir. Fakat sosyal interaksyonlar ve insanlarla ilişki için kısıtlı ve sınırlı düzeyde etkilidir. Toplumlarda ve sosyal sistemlerde bazı sorunlarla, problemlerle karşılaşabilirler. Ama sosyal sisteme bir ölçüde adaptasyon da sağlayabilirler. Bu EQ puanı bir ölçüde geliştirilebilir.
80-100 puan:	Normal duygusal zeka puanı. 80-100 arasındaki duygusal zeka puanları sosyal sistemde başarılı olmanız ve insanlarla interaksyon için yeterlidir; bu puandaki kişiler topluma veya sosyal yapılara adaptasyon sağlayabilir. 80-100 arasındaki duygusal zeka puanları, workshoplar, okuma ve EQ eğitimiyle çok geliştirilebilir.
100-120 puan:	Üstün duygusal zeka puanı. 100-120 puan üstün ve ortalamanın üzerindeki bir duygusal zeka puanıdır. Bu puanı alan kişiler, düzenli bir eğitimle, okumakla ve workshoplarla duygusal zekalarını oldukça yükseltebilirler. Bu kişiler toplumda ve sosyal interaksyonlarda, arkadaşlık ilişkilerinde başarılıdır.
120-140 puan:	Çok üstün duygusal zeka puanı. 120-140 arasında puan alanlardaki duygusal zeka çok gelişmiştir. Bu insanlar sosyal ortamlara çok iyi uyum sağlayabilecekleri gibi çok iyi birer yönetici veya lider olabilirler. Bilgi, eğitim ve workshoplarla bu puanlarını biraz daha artırabilirler.
140-160 puan:	Deha düzeyinde duygusal zeka puanı. 140-160 arası puan alanlar duygusal zeka dâhisidirler. Bu kategorideki insanlar iyi birer yönetici veya lider olabilirler. İnsanlarla ilişkileri, empatileri, kendi kendilerini kontrolleri çok gelişmiştir.

Duygusal Zekâ, IQ'dan daha kolay artırılabilen bir özelliktir. Bu konuda, okuma, felsefi ve psikolojik düşünme ve diğer bazı eğitimler duygusal zekâyı geliştirebilir. **Duygusal Zekânızı** gelişt-

tirmek konusunda düşünmeniz, bilgilenmeniz, çalışmanız ve workshoplara (atölyelere)-eğitimlere katılmanız, sizin şu yönlerinizi geliştirecek ve kişiliğinizin ve sosyal sistemlere daha iyi uyum sağlamanızı şu yönde etkileyecektir:

- Kendinizi daha iyi tanıyabilmek
- Kendinizi daha iyi geliştirebilmek
- Girdiğiniz projelerde daha başarılı olmak
- İnsan duygulanımlarını, mimiklerini ve yüz ifadeleri daha iyi okuyabilmek
- İnsan beden dilini daha iyi okuyabilmek
- İnsanlarla birebir ilişkilerde (sevgili, partner, kız-erkek arkadaş vb.) daha sağlıklı ve uyumlu bir birliktelik
- Gündelik arkadaşlıklarda daha toleranslı ve daha akılcı, sağlıklı bir ilişki
- İş yerinde çalışma arkadaşlarınıza daha iyi uyum sağlayabilmek
- Sosyal ortamlarda insanları daha iyi idare etmeyi, bazen de yönetmeyi öğrenmek
- Liderlik ve sosyal ilişkilerde inisiyatif alabilme yeteneğinizi güçlendirmek.
- İş ortamında daha büyük bir başarı ve yükselme
- Daha kendinizle uyumlu, huzurlu ve mutlu bir yaşantı
- İnsanlarla daha uyumlu ve barışçıl, huzurlu ilişkiler

Duygusal Zekâ Ne İşe Yarar?

Duygusal Zeka sosyal yaşamdaki diğer insanlarla ve toplumla olan uyumunuzu, paylaşımınızı ve değerlerinizi, empati yeteneğinizi gösteren bir skaladır. **Duygusal Zeka'nın** güçlendirilmesi, cinsel partnerlerinizle olan ilişkileri ve cinselliğinizi de geliştirecektir. Bu bölümde sadece bazı tanımları yapıyoruz. Gelecekte çıkacak olan kitaplarımızda duygusal zekânın detaylarına girecektir.

IQ gibi EQ da belli bir oranda geliştirilebilir. Aslında IQ'nun geliştirilebilmesinin belli sınırları vardır. EQ eğitimle, sosyal interaksyonlarla, workshoplarla, IQ'ya oranla daha fazla geliştirilebilir.

Duygusal Zekâ, cinsel zekânın ve de cinsel zihnin de önemli bir bileşenidir. Duygusal zekâsı yüksek olan kişiler, cinsel

partnerleriyle daha iyi bir uyum sağlayabilirler. Sosyal uyumları, işlerinde başarıları, insan ilişkileri daha iyidir.

Bu cinsel terapi külliyatının ileri safhalarında hem duygusal zeka, hem de cinsel zeka daha detaylı işlenecektir⁸⁴.

CİNSEL ZEKÂ

Cinsel Zekâ (SQ) çok yeni incelenmeye başlayan bir kavramdır. Henüz geçerli hiçbir skalası yoktur. Cinsel Zeka, cinselliği uyumu, daha önceki cinsel deneyimlerin tümünü, cinsel yetenekleri, karşındakine haz verebilme yeteneğini, kadınlarda orgazm olabilme yetenekleri ölçen bir yeni skala ve bakış türüdür (Tablo 5.2 ve 5.3). Daha önce bu yaklaşımı ESR skalası ile ele almıştık. Cinsel Zekâ, aynı zamanda normal IQ ve EQ'yu da içerir ve kapsar. Üzerinde çalıştığımız Cinsel Zekâ skalasının henüz tamamlanmamış, üzerinde düşünülen olası komponentleri ve parametreleri şunlardır:

KADINLARDA CİNSEL ZEKÂNIN OLASI TEMEL BİLEŞENLERİ

TABLO: 5.2 Kadınlarda Cinsel Zekanın Olası Temel Bileşenleri

BİLEŞEN	ALT GRUP
NORMAL ZEKÂ (IQ)	
DUYGUSAL ZEKÂ (EQ)	
CİNSEL ZEKÂ (SQ)	
TEMEL CİNSEL BİLGİLER	
	TEORİK CİNSEL BİLGİLER
	PRATİK CİNSEL BİLGİLER
	DENEYİMLE KAZANILMIŞ CİNSEL BİLGİLER
CİNSELLİK HAKKINDA KENDİNİ BİLME SKALASI (SELF AWARENESS OF SEXUALITY)	
	Vücudunu Tanıma

	Karşı Cinsin (Erkeğin) Vücudunu Tanıma
	Kendine Güven (Cinsel Güven)
	Erkekleri Etkileyebilme-Erkeklerin İlgisini Çekebilme
	Deneyim Oranı
EMPATİ SKALASI	
	Karşıdaki erkeklerin duygularını anlayabilme
	Cinsellikle ilgili erkeklerle ilişkide koşullara uyum sağlayabilme
	Erkeğin Haz Almasına Özen Gösterme
	Erkeğin Orgazm Olmasına Özen Gösterme
CİNSELLİKLE İLGİLİ BİLGİ TOPLAMA YETENEĞİ	
	Cinsellikle ilgili Konularda Bilgilendirici ve Bilimsel Kitaplar Okuma
	Cinsellikle ilgili Konularda İnternet İzleme-Araştırma
	Cinsellikle ilgili Konularda Workshoplara ve Eğitimlere Katılma
	Erotika Okuma
	Cinsellikle ilgili Soft Core-Erotik Filmler İzleme ve Hoşlanma
	Cinsellikle ilgili Pornografi İzleme ve Hoşlanma
	Cinsellikle ilgili Arkadaş ve Aile Çevresinde Cinselliği Konuşma-Konuşabilme
CİNSELLİĞE KARŞI SERBESTİ VE AÇIK FİKİRLİLİK SKALASI	
	Serbestlik-Tutuculuk Skalası
	Yeniliklere Açıklık
	Yenilikleri Araştırma
	Cinsellikle ilgili Hayal Kurma
	Cinsellikle ilgili Farklı Şeyler Yapma-Yaratıcılık-Varyasyon Arayışı
	İnhibisyonlar
	Toplumsal Mitler
	Sosyal ve Toplumsal TABULAR
	Dinsel TABULAR
	Cinsellikle ilgili Takıntılar
	Cinsellikle ilgili Fobiler
LIBİDO-SKALASI	
	Libido Gücü
	Libidinal Enerji
	Cinsel Uyarılma Sıklığı

⁸⁴ Ümit Sayın. Duygusal Zekâ: Duygusal Zekânızı Ölçün ve Geliştirin. İstanbul: Tantra Akademi yayınları, 2019-2020 (hazırlanıyor) • Ümit Sayın. Cinsel Zekâ: Cinsel Zekânızı Ölçün ve Geliştirin. İstanbul: Tantra Akademi yayınları, 2019-2020 (hazırlanıyor).

	Mastürbasyon Sıklığı
	Fantezi Sıklığı
	Sevişme Sıklığı
	Orgazm Sıklığı
MASTÜRBASYON-SKALASI	
	Mastürbasyona Başlama Yaşı
	Mastürbasyonu Sevmesi
	Mastürbasyon Sıklığı
	Partner Varken Mastürbasyon Sıklığı
	Mastürbasyon Yapma Motivasyonu
FANTEZİ-SKALASI	
	Fantezi Kurmaya Başlama Yaşı
	Fantezi Kurma Sıklığı
	Fantezileri Sevmesi
	Mastürbasyon Sırasında Fantezi Kurması
	Erkeklerle Seks Sırasında Fantezi Kurması
	Erkeklerle Seks Sırasında Fantezi Karşılıklı Anlatması-Paylaşması
	Cinsel Hayal Gücü
SEVİŞME SKALASI	
	Öpüşme
	Ön Oyunları Uygulama
	Ön Oyunları Sevme
	Uzun Sevişmeyi Uygulama
	Uzun Sevişmeyi Sevme
	Sevişme Sıklığı
	Uzun ve ritüeliktir Sevişme Sıklığı
	Sevişme Sırasında Erkeğin Farklı İsteklerini yerine getirme ve Uyum
	Fellasyo (Oral Seks) Yapma
	Fellasyo (Oral Seks) ile bir erkeği boşaltabilme
	Sevişme Sırasında Farklı Cinsel Fanteziler
	Sevişme Sırasında Farklı Cinsel Oyunlar ve Varyasyonlar
	Sevişmeye Farklı Renkler ve Boyutlar Katma
UYARILMA SKALASI-1	
	Düşüncelerle Cinsel Olarak Uyarılma-İslanma
	Fantezilerle Cinsel Olarak Uyarılma-İslanma
	Sözler ve konuşmalarla Cinsel Olarak Uyarılma-İslanma
	Argo ve Ayıp Sözcükleri Duymakla Uyarılma
	Argo ve Ayıp Sözcükleri Konuşmakla Uyarılma
	Erotika ile Cinsel Olarak Uyarılma ve İslanma

	Filmler-Videolarla Cinsel Olarak Uyarılma ve İslanma
	Pornografi ile Cinsel Olarak Uyarılma ve İslanma
	Müzikle Cinsel Olarak Uyarılma ve İslanma
	Özel Tantrik Ortam (mumlar, loş ışık, müzik vb.) ile Uyarılma ve İslanma
	Alışılmışın Dışında Farklı Fantezilerle Uyarılma ve İslanma
	Alışılmışın Dışında Farklı Cinsel Oyunlar ve Varyasyonlarla Uyarılma ve İslanma
	Bazı Kendine Özel Farklı Cinsel Haz Nesneleri ile Uyarılma
	Bazı Fetiş Objeleri (deri, lateks, PVC vb.) ile Uyarılma
	Bazı Vücut Objeleri ile Uyarılma (Dövme, Piercing vb.)
	Cinsel Oyuncaklarla Uyarılma
	Seksi Kıyafetleri (Lingerie) Giydiğinde Uyarılma
	Diğer Farklı Cinsel Nesne veya Cinsel Haz Nesneleriyle Uyarılma
UYARILMA SKALASI-2	
VÜCUT BÖLGELERİ	
	Öpüşmekle Uyarılma
	Okşama ile Uyarılma
	Ürpertme ile Uyarılma
	Memelerin Okşanması ile Uyarılma
	Meme Uçlarının Öpülmesi ve Emilmesi ile Uyarılma
	Kulak Çevrelerinden ve Kulak Memesinden Uyarılma
	Boyunun öpülmesi veya okşanması ile uyarılma
	Sırtın öpülmesi ve okşanması ile uyarılma
	Karnın ve göbeğin öpülmesi veya okşanması ile uyarılma
	Bacakların öpülmesi veya okşanması ile uyarılma
	Bacağın üst ve iç kısmının öpülmesi ve okşanması ile uyarılma
	Ayağın öpülmesi ve okşanması ile uyarılma
	Büyük Dudakların ve vulvanın öpülmesi-Okşanması-emilmesi ile uyarılma
	Küçük Dudakların öpülmesi, okşanması ve emilmesi ile uyarılma
	Vajinanın ellenmesi, okşanması ve emilmesi ile uyarılma

	Anüsün okşanması, öpülmesi ile uyarılma
	Klitorisin öpülmesi, okşanması veya emilmesi ile uyarılma
	Genel Olarak Oral Seks ile Uyarılma
VARYASYON VE YENİLİK SKALASI	
	Farklı Partnerle Cinsellikten Uyarılma Hoşlanma
	Farklı Fantezilerden Uyarılma ve hoşlanma
	Farklı Cinsel Oyunlardan Uyarılma ve hoşlanma
	Farklı Varyasyonlardan Uyarılma ve hoşlanma
PARTNERE ADAPTASYON SKALASI	
	Partnerlerin Farklı İsteklerini Yerine Getirme
	Partnerlerin Farklı İsteklerini İSTEMESE DE Uyum Sağlamak İçin Yerine Getirme
	Partnerleri ile yeni ve Farklı Şeyler Keşfetme Çabası
	Partnere Karşı Cinselliği Yaşamak İçin İlk Adım ve Yaklaşma
CİNSELLİĞE ERKEN-GENÇ YAŞLARDA BAŞLAMIŞ OLMA SKALASI	
	İlk Uyarılma Yaşı
	İlk Cinsel Haz Alma Yaşı
	İlk Mastürbasyon Yapma Yaşı
	İlk Partnersiz Kendi Kendine Orgazm Yaşı
	İlk Öpüşme, Okşanma ve Yumuşak-Yüzeysel Sevişme Yaşı
	İlk Çıplak Sevişme Yaşı
	İlk Partnerle Orgazm Yaşı
	İlk Cinsel İlişki Yaşı
	İlk Klitoral Orgazm Yaşı
	İlk Vajinal Orgazm Yaşı
ORGAZM SKALASI-1	
	Haftadaki Ortalama Orgazm Sıklığı ve sayısı
	Mastürbasyonla Haftadaki Orgazm Sıklığı ve sayısı
	Sevişme ve Partnerle Haftadaki Orgazm Sıklığı ve sayısı (Partneri varken-Genel-Ortalama)
	Klitoral Orgazm Olma
	Art Arda Klitoral Orgazm Olma
	Vajinal Orgazm Olma
	Art Arda Vajinal Orgazm Olma

	Bileşke orgazmı Olma
	Oral Sekse Orgazm Olma
	Uzatılmış Orgazm (Status Orgasmus) Olma
	Vayblarla Klitoral Orgazm Olma
	Dildo-Vayblarla Vajinal Orgazm Olma
	Bir kerede mastürbasyonla en fazla olduğu orgazm sayısı
	Bir seansta partnerle en fazla olduğu orgazm sayısı
	Ejakülasyon (Boşalma)
	Klitoral Orgazm Olma Sıklığı ve sayısı
	Vajinal Orgazm Olma Sıklığı ve sayısı
	Bileşke Orgazmı Olma Sıklığı ve sayısı
ORGAZM SKALASI-2 EROJEN VE UYARILAN BÖLGELERDEN ORGAZM OLMA	
	Glans Klitoris-Klitoral Orgazm
	Koital (Cinsel İlişki) Orgazm
	G-Noktası Orgazmı
	DVZ Orgazmı (A-Noktası)
	DVZ Orgazmı (O-Noktası)
	Meme Ucu Orgazmı
	Kulak memesi Orgazmı
	Anal ilişki veya uyarım Orgazmı
	PC-Kaslarını Kasarak Orgazm
	Vücudun başka bir bölgesinin Uyarılması ile Gelişen Orgazm
	BEYİN ORGAZMI
PARTNER-DENEYİM SKALASI	
	Kaç Erkekke Öpüştü (Fransız Öpücüğü)
	Kaç Erkekke Yüzeysel Sevişti
	Kaç Erkekke Çıplak Sevişti
	Kaç Erkekke AŞK yaşadı
	Kaç Erkeğe Âşık Oldu
	İlk Bir Erkekke Çıplak Sevişme Yaşı
	İlk Bir Erkekke Koitus Yaşı
	İlk Bir Erkekke Klitoral Orgazm Olma Yaşı
	İlk Bir Erkekke Koital-Vajinal Orgazm Olma Yaşı
	Kaç Erkekke Yaklaşık Toplamda Sevişti?
	Kaç Erkekke Yaklaşık Toplamda Vajinal İlişki Kurdu?

	Kaç Erkek Bir Gecelik Cinsellik Yaşadı?
	Kaç Erkek 2-6 Aylık İlişki Yaşadı
	Kaç Erkek 6 ay-2 Yıl Uzun İlişki Yaşadı
	Kaç Erkek 2 Yıldan Uzun İlişki Yaşadı?
ROMANTİZM VE AŞK SKALASI	
ÇELİŞKİ VE PROBLEM ÇÖZME SKALASI (CONFLICT MANAGEMENT)	
VAYB KULLANIMI	

ERKEKLERDE CİNSEL ZEKÂNIN OLASI TEMEL BİLEŞENLERİ

TABLO: 5.3 Erkeklerde Cinsel Zekanın Olası Temel Bileşenleri

BİLEŞEN	ALT GRUP
NORMAL ZEKÂ (IQ)	
DUYGUSAL ZEKÂ (EQ)	
CİNSEL ZEKÂ (SQ)	
TEMEL CİNSEL BİLGİLER	
	TEORİK CİNSEL BİLGİLER
	DENEYİMLE KAZANILMIŞ CİNSEL BİLGİLER
CİNSELLİK HAKKINDA KENDİNİ BİLME SKALASI (SELF AWARENESS OF SEXUALITY)	
	Vücudunu Tanıma
	Karşı Cinsin (Kadının) Vücudunu Tanıma
	Kendine Güven
	Kadınları Etkileyebilme-Kadınların İlgisini Çekebilme
	Deneyim Oranı
	Karizma
EMPATİ SKALASI	
	Karşısındaki kadınların duygularını anlayabilme
	Cinsellikle ilgili kadınlarla ilişkide koşullara uyum sağlayabilme

	Kadının Haz Almasına Özen Gösterme
	Kadının Orgazm Olmasına Özen Gösterme
CİNSELLİKLE İLGİLİ BİLGİ TOPLAMA YETENEĞİ	
	Cinsellikle İlgili Konularda Bilgilendirici ve Bilimsel Kitaplar Okuma
	Cinsellikle İlgili Konularda İnternet İzleme-Araştırma
	Cinsellikle İlgili Konularda Workshoplara ve Eğitimlere Katılma
	Erotika Okuma
	Cinsellikle İlgili Soft Core-Erotik Filmler İzleme ve Hoşlanma
	Cinsellikle İlgili Pornografi İzleme ve Hoşlanma
	Cinsellikle İlgili Arkadaş ve Aile Çevresinde Cinselliği Konuşma-Konuşabilme
CİNSELLİĞE KARŞI SERBESTİ VE AÇIK FİKİRLİLİK SKALASI	
	Serbestlik-Tutuculuk Skalası
	Yeniliklere Açıklık
	Yenilikleri Araştırma
	Cinsellikle İlgili Hayal Kurma
	Cinsellikle İlgili Farklı Şeyler Yapma-Yaratıcılık-Varyasyon Arayışı
	İnhibisyonlar
	Toplumsal Mitler
	Sosyal ve Toplumsal TABULAR
	Dinsel TABULAR
	Cinsellikle İlgili Takıntılar
	Cinsellikle İlgili Fobiler
LİBİDO-SKALASI	
	Libido Gücü
	Libidonal Enerji
	Cinsel Uyarılma Sıklığı
	Mastürbasyon Sıklığı
	Fantezi Sıklığı
	Sevişme Sıklığı
	Orgazm ve Ejakülasyon Sıklığı
MASTÜRBASYON-SKALASI	
	Mastürbasyona Başlama Yaşı
	Mastürbasyonu Sevmesi
	Mastürbasyon Sıklığı
	Partner Varken Mastürbasyon Sıklığı

	Mastürbasyon Yapma Motivasyonu
FANTEZİ-SKALASI	
	Fantezi Kurmaya Başlama Yaşı
	Fantezi Kurma Sıklığı
	Fantezileri Sevmesi
	Mastürbasyon Sırasında Fantezi Kurması
	Kadınlarla Seks Sırasında Fantezi Kurması
	Kadınlarla Seks Sırasında Fantezi Karşılıklı Anlatması-Paylaşması
	Cinsel Hayal Gücü
SEVİŞME SKALASI	
	Öpüşme
	Ön Oyunları Uygulama
	Ön Oyunları Sevme
	Uzun Sevişmeyi Uygulama
	Uzun Sevişmeyi Sevme
	Sevişme Sıklığı
	Uzun ve ritüeliktir Sevişme Sıklığı
	Sevişme Sırasında Kadının Farklı İsteklerini yerine getirme ve Uyum
	Kunilingus (Oral Seks) Yapma
	Kunilingusla veya Oral Seksle Bir Kadının Orgazm Olmasını Sağlama
	Sevişme Sırasında Farklı Cinsel Fanteziler
	Sevişme Sırasında Farklı Cinsel Oyunlar ve Varyasyonlar
	Sevişmeye Farklı Renkler ve Boyutlar Katma
	Ereksiyonun ortalama süresi
	Ereksiyonun En uzun uzatıldığı süre
	Taocu Sevişme Sıklığı
	Ne kadar sürede boşaldığı
	Bir kadına 1-2 saatte yaşattığı en fazla orgazm sayısı (spesifik bir kadın)
	Bir kadına 2-8 saatlik uzun bir sevişme süresince yaşattığı en fazla orgazm sayısı (spesifik bir kadın)
	Kadınların haz alması için vayb kullanma sıklığı
	Kadınlara haz vermek ve orgazma ulaşmalarını sağlamak için farklı şeyler (cinsel oyunlar, varyasyonlar vb.) yapma sıklığı
UYARILMA SKALASI-1	
	Düşüncelerle Cinsel Olarak Uyarılma-Ereksiyon olabilir
	Fantezilerle Cinsel Olarak Uyarılma-Ereksiyon

	olabilme
	Sözler ve konuşmalarla Cinsel Olarak Uyarılma-Ereksiyon Olabilme
	Argo ve Ayıp Sözcükleri Duymakla Uyarılma-Ereksiyon olabilir
	Argo ve Ayıp Sözcükleri Konuşmakla Uyarılma
	Erotika ile Cinsel Olarak Uyarılma ve Ereksiyon Olabilme
	Filmler-Videolarla Cinsel Olarak Uyarılma ve Ereksiyon Olabilme
	Pornografi ile Cinsel Olarak Uyarılma ve Ereksiyon Olabilme
	Özel Tantrik Ortam (mumlar, loş ışık, müzik vb.) ile Uyarılma ve ereksiyon olabilir
	Alışılmışın Dışında Farklı Fantezilerle Uyarılma ve ereksiyon
	Alışılmışın Dışında Farklı Cinsel Oyunlar ve Varyasyonlarla Uyarılma ve ereksiyon
	Bazı Kendine Özel Farklı Cinsel Haz Nesneleri ile ereksiyon
	Bazı Fetiş Objeleri (deri, lateks, PVC vb.) ile Uyarılma
	Bazı Vücut Objeleri ile Uyarılma (Dövme, Piercing vb.)
	Cinsel Oyuncaklarla Uyarılma
	Kadında Seksi Kıyafetleri (Lingerie) Görünce Uyarılma
	Diğer Farklı Cinsel Nesne veya Cinsel Haz Nesneleriyle Uyarılma
UYARILMA SKALASI-2	
VÜCUT BÖLGELERİ	
	Öpüşmekle Uyarılma
	Okşama ile Uyarılma
	Ürpertme ile Uyarılma
	Meme Uçlarının Öpülmesi ve Emilmesi ile Uyarılma
	Kulak Çevrelerinden ve Kulak Memesinden Uyarılma
	Boyunun öpülmesi veya okşanması ile uyarılma
	Sırtın öpülmesi ve okşanması ile uyarılma
	Penisin ve genital bölgenin okşanması ile uyarılma
	Testislerin Okşanması ile uyarılma

	Genel Olarak Kadınların Yaptığı Oral Seks ile Uyarılma
VARYASYON VE YENİLİK SKALASI	
	Farklı Partnerle Cinsellikten Uyarılma Hoşlanma Farklı Fantezilerden Uyarılma ve hoşlanma Farklı Cinsel Oyunlardan Uyarılma ve hoşlanma Farklı Varyasyonlardan Uyarılma ve hoşlanma
PARTNERE ADAPTASYON SKALASI	
	Partnerlerin Farklı İsteklerini Yerine Getirme Partnerlerin Farklı İsteklerini İSTEMESE DE Uyum Sağlamak İçin Yerine Getirme Partnerleri ile yeni ve Farklı Şeyler Keşfetme Çabası Partnere Karşı Cinselliği Yaşamak İçin İlk Adım ve Yaklaşma
CİNSELLİĞE ERKEN-GENÇ YAŞLARDA BAŞLAMIS OLMA	
	İlk Uyarılma Yaşı İlk Cinsel Haz Alma Yaşı İlk Mastürbasyon Yapma Yaşı İlk Partnersiz Kendi Kendine Orgazm-Ejakülasyon Yaşı İlk Öpüşme, Okşanma ve Yumuşak-Yüzeysel Sevişme Yaşı İlk Çıplak Sevişme Yaşı İlk bir kadınla cinsel ilişki ve koitus yaşı İlk Partnerle Orgazm-Ejakülasyon Yaşı İlk Cinsel İlişki Yaşı İlk bir kadını klitoral orgazm ulaştırma İlk bir kadını cinsel ilişkiyle vajinal orgazma ulaştırma Yaşı
ORGAZM SKALASI	
	Haftadaki Ortalama Orgazm –ejakülasyon sıklığı ve sayısı Mastürbasyonla Haftadaki Orgazm Sıklığı ve sayısı Sevişme ve Partnerle Haftadaki Orgazm Sıklığı ve sayısı (Partneri varken-Genel-Ortalama) Orgazm olmadan koitusu ve cinselliği uzun sürdürme sıklığı
PARTNER-DENEYİM SKALASI	

	Kaç Kadınla Öpüştü (Fransız Öpücüğü)
	Kaç Kadınla Sevişti
	Kaç Kadınla Çıplak Sevişti
	Kaç Kadınla AŞK yaşadı
	Kaç kadına Âşık Oldu
	İlk Bir Kadınla Çıplak Sevişme Yaşı
	İlk Bir Kadınla Koitus Yaşı
	Kaç Kadınla Yaklaşık Toplamda Sevişti?
	Kaç Kadınla Yaklaşık Toplamda Vajinal İlişki Kurdu?
	Kaç Kadınla Bir Gecelik Cinsellik Yaşadı?
	Kaç Kadınla 2-6 Aylık İlişki Yaşadı
	Kaç Kadınla 6 ay-2 Yıl Uzun İlişki Yaşadı
	Kaç Kadınla 2 Yıldan Uzun İlişki Yaşadı?
ROMANTİZM VE AŞK SKALASI	
ÇELİŞKİ VE PROBLEMLERİ ÇÖZEBİLME SKALASI (CONFLICT MANAGEMENT)	

2018-2020 CİSEATED WORKSHOPLARI TEMEL TANIMLAR

**YOĞUN CİNSEL TERAPİ EĞİTMEN WORKSHOPLARI- SINAVLI**

Kadın-Erkek Karışık. İki gün ve 2 kredi; ilerdeki açılacak bazı programlarda 4 kredi olarak da sayılabiliyor. Cumartesi-Pazar. Çok yoğunlaştırılmış kısa ve özet eğitim. Hergün 9:10 saat. Sonunda sınav var.

Bu iki günlük yoğunlaştırılmış workshop. Temel cinsel fizyoloji, cinsel fonksiyon bozuklukları ve tedavisi hakkında iki güne yoğunlaştırılmış bir eğitim. Bu konudaki pek çok konu kapsanıyor. CEASED'in ELMA, LOTUS gibi pek çok halk programında alınması zorunlu bir workshop.

İki gün boyunca, temel psikoloji, psikiyatri, cinsel fizyoloji, cinsel fonksiyon bozuklukları, insanlarda cinselliğin nasıl geliştirilebileceği ve daha pek çok konu kısa ve öz olarak sunuma halinde sunuluyor. **ÖNCEDEN KAYIT YAPTIRIP, ÖDEMEYİ YAPMAK ZORUNLUDUR!**



LOTUS- TANTRA VE CİNSEL DANIŞMAN-KOÇ PROGRAMI

LOTUS programı, Neo-Tantra'yı ve Tantra Eğitiminin eğitimi uzun dönemde öğretmeyi ve adım adım Tantra Danışmanlığı Eğitimi Katılım Sertifikası veren; Tantrik danışman olabilmeyi sağlayan bir programdır. Toplam 12 CİSEATED kredisi almayı gerektirir; 6 basamaktan oluşmaktadır. Birinci basamak Neo-Tantra & ESR workshopıdır. Kalfalık basamağı 2 gün. Ustalık basamağı ise 3 günlük eğitimi gerektirir.

[illegible]**HALKA YÖNELİK CİNSELLİK DANIŞMANI-KOÇU EĞİTİM PROGRAMI (ELMA)**

Üniversite mezunu haika verilen ELMA programı 11 basamaktan ve de 24 kredinin toplamı ile alınabilecek bir programdır. CİSEATED'ten alınmış workshopların tümü krediyi sayılır. Eğitimin büyük bir kısmı online (veya örgün) eğitime ve kitap okumaya dayanmaktadır. Modüllerin bazıları sınavlıdır. En az 2 CİSEATED workshopına katılmış olmak; yoğunlaştırılmış örgün Cinsel Terapi Eğitmen Workshopını almak; 3 aylık online (veya örgün) kitap ve tez modüllerine katılmak zorunludur.



PROFESYONELLERE YÖNELİK HIZLI VE YOĞUN CİNSEL TERAPİ PROGRAMI (ÇİLEK)

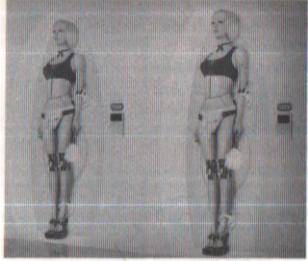
Çilek programı profesyonellere (hekim, psikolog, hemşire, PDR vb.) yönelik hızlandırılmış bir programdır. 3 hafta sonunda 7 gün içinde verilen yoğun bir cinsel terapi programıdır. Sınavlı ve tezlî bir programdır; 32 CİSEATED kredisi almayı gerektirir. Programı konularında uzman bir eğitmen grubu vermektedir.



www.cinselegitim.org www.ciseated.org E-mail: tantraakademi@gmail.com

6

**CİNSEL
NESNELER:
UYARILMA
CİNSEL NESNELER
CİNSEL HAZ NESNELERİ
NORMAL NEDİR?
ANORMAL NEDİR?**



CİNSEL NESNELER CİNSEL HAZ NESNELERİ

Cinsel Uyarılma ve Cinsel Haz Nesneleri (CHN)

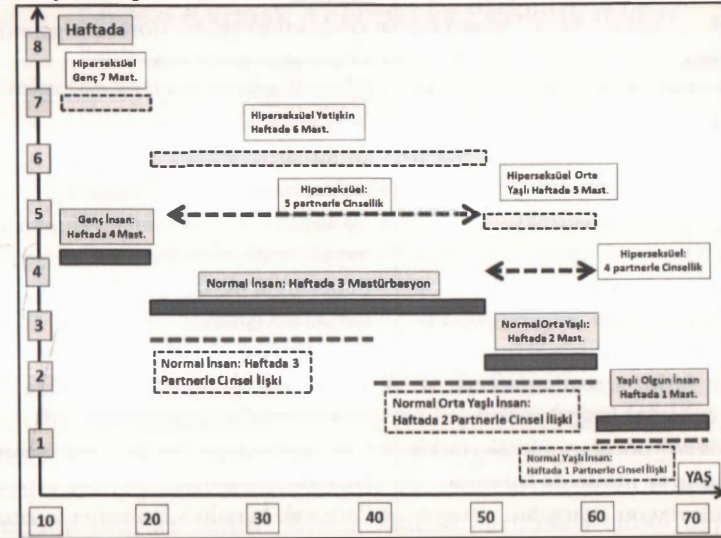
Cinselliğin ve cinsel aktivitenin var olabilmesi için öncelikle cinsel çekiciliğin, libidonun ve içten gelen cinsel dürtülerin var olabilmesi gereklidir. Cinsel çekiciliği oluşturan pek çok faktör vardır. Heteroseksüel bireylerde karşı cins ve karşı cinsin vücudu tek başına cinsel çekiciliğe sahip bir unsurdur; homoseksüel seçim yapmış bireylerde ise aynı cinsten olanların vücudu bir cinsel nesnedir. Pek çok biseksüel kadında ise hem erkek vücudu, hem kadının vücudu çekiciliğini korumaktadır.

İnsanlar yaşantıları boyunca temelde beslenme, haz, kendini gerçekleştirme, cinsel zevk, üreme, toplumda ve sosyal yapılarda belli bir konum edinme, geleceğini garantileme gibi hedefler doğrultusunda içten gelen veya sonradan kazanılan motivasyonlar doğrultusunda mücadele ederler. Bunların içinden sadece cinselliği ele alırsak ortalama olarak insanlar haftada 2 veya 3 kez cinselliği partnerleri ile yaşarlar. Fakat insanların çoğu her an partner bulamayacakları için ergenliklerinden itibaren, cinsel gerilimi boşaltmak ve rahatlamak için partnerleri yokken haftada 4-5 kez kendi kendini tatmin ederek orgazm olurlar; partnerleri olduğu zaman ise bu oran biraz daha düşebilir! Aşağıdaki grafikte normal ve hiperseksüel bireylerin haftada yapmaları olası mastürbasyon ve partnerle yaşanan cinsellik şematize edilmiştir (Şekil 6.1). Mastürbasyon veya kendi kendini tatmin genelde yalnız yapılan ve cinsel uyarıcılığı olan bir hayal, fantezi veya gerçekleşmesi güç bir senaryo düşünülerek yapılır. Normal insanlarda cinsel nesne olan bireylerin vücudu (heteroseksüellerde karşı cins; homoseksüellerde aynı cins) birer cinsel uyarıcılığı olan nesne olarak düşünülürse de, bu yeterli değildir. Bu cinsel nesneye karşı bir süre sonra desensitizasyon gelişir ve sadece karşı cinsi düşünmek veya resmine bakmak ya da videoda izlemek cinsel uyarıcılığını yitirir. İnsan beyni aktif ve dinamik hayaller yaratmaya ve fantezi paternleri (biçimleri) oluşturmaya başlar.

İnsanda cinsel isteğin gelişimi içgüdüsel ve doğal bir olaydır. Öncelikle hem kadınlarda, hem de erkeklerde cinsel istek ve cinsel saldırganlık **TESTOSTERON** hormonunun etkisinde gelişir. **Testosteronun** yanı sıra dopaminerjik haz ve bağımlılık, haz-ödül sistemi de bu sürece katılır. Normal insanların yanı sıra, bazı insanlar ise hiperseksüeldirler; özellikle hiperseksüelite kadınlarda daha fazla yaygındır ve kadınlar bunu gizlerler. Erkekler ise hiperseksüel yönelimlerini daha az gizlerler. Kadınlarda mastürbasyon sanıldığından çok daha fazla yaygındır; ama bunu ne çevrelerine ve arkadaşlarına, ne de gittikleri doktorlara veya içinde bulundukları sosyal ve kültürel sisteme itiraf ederler. İlk kez **Kinsey raporuyla** ve daha sonra da **Hite Raporuyla** kadınların aslında toplum tarafından sanılandan çok daha fazla mastürbasyon yaptıkları ortaya çıkmıştır. Erkeklerin ise % 95-98'i gençliklerinden itibaren mastürbasyon yaparlar. Kadınlarda ve erkeklerde süregelen bir partnerin bulunmasıyla birlikte, cinsel birliktelik yaşayınca mastürbasyon azalabilir; ama çoğalabilir de! Hiç unutulmaması gereken nokta mastürbasyonda temel unsur ve püf nokta kurulan fanteziler ve düşünülen imajlardır. Bu nedenle insanlar kendilerine farklı ve uyarıcı gelen yeni cinsel nesneler ve cinsel haz nesneleri yaratma, uydurma ve oluşturma yollarını seçerler (cinsel nesne ile cinsel haz nesnesi birbirinden farklı kavramlardır).

Olaya matematiksel bir model içinde bakalım isterseniz! 20 ile 50 yaş arasında haftada üç kez mastürbasyon yapan ve 3 kez de cinsel ilişkide bulunan bir bireyi (kadın veya erkek) ele alalım isterseniz (bkz. Şekil 6.1)! Bu kişi orgazm olabilmek için gençliğinden yaşlılığına kadar 7680 tane birbirinden farklı ve cinsel uyarıcılığı olan fantezi kurmak ve cinsel nesne düşünmek zorundadır! Kadınlarda hayal gücü unsuru daha etkili olduğu için bu psikodinamik süreçte daha da fazla fantezi kurulabilir! Yani sonuçta ortalama bir kadın (veya erkek) tüm hayatı boyunca onu cinsel yönden uyaraabilecek 7000-8000 civarında cinsel imaj veya fantezi düşünmek zorundadır. Burada partnerle yaşanan cinsellikte kurulabilecek fantezileri dâhil etmiyoruz sadece, mastürbasyon sırasındaki fantezileri ele alıyoruz. Pek çok olguda cinsel birliktelik sırasında da fantezi kurulur.

Hiperseksüel bir kadın (veya erkek) ise tüm hayatı boyunca cinsel rahatlatma ve orgazmı sağlayabilmek için, grafikteki rakamlardan hesaplanırsa 14 400 farklı fantezi, cinsel imaj veya cinsel oyun hayal edecektir. Yuvarlak olarak 15 000 fantezi veya cinsel imaj-hayal dersek; bazı insanlarda normalde 7000 olan cinsel fantezi sayısı, hiperseksüellerde 15 000'e çıkacaktır.



Şekil 6.1: Normal ve Hiperseksüel Kadın ve Erkekte Yaşam Boyu Kurulan Fantezi Miktarı (yaklaşık ekstrapolasyon)

Kendini rahatlatmak ve cinsel doyum sağlamak için mastürbasyon sırasında *fantezi kurmayan* kadın veya erkek çok azdır. Fantezilerin aslında % 90'nı hiçbir zaman gerçekleşmez. Bizim 30 yıllık anketlerimizde Türk kadınlarında kurulan fantezileri şöyle saptamıştık (Kadınca, Hülya ve İstanbul Raporları)⁸⁵:

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Her zamanki partnerini düşünmek ve onunla sevişmek. • Farklı partnerler düşünüp onlarla sevişmek. • Hayali farklı ve yeni partner oluşturmak ve onlarla sevişmek. | <ul style="list-style-type: none"> • Her türlü değişik pozisyonlarda cinsel ilişkiye girmek. • Reklam filminde oynamak ve reklam filminde striptiz. • Erkekleri açık saçık konuşarak veya giyinerek uyarmak. |
|---|---|

⁸⁵ Ümit Sayın. Cinsellikte Farklı Boyutlar. 4. Geliştirilmiş ve genişletilmiş baskı. 2 Cilt. 2017. Ümit Sayın. Kadınlar Anlatıyor. 2019.

- Ünlülerle ve film yıldızları ile seviştiğini düşünmek.
- Değişik kıyafetler giymek ve bu şekilde sevişmek.
- Maskeli sevişmek.
- Maskeli grup ortamında tanıyamayacağı kişilerle sevişmek.
- Cinsel oyunlar veya tiyatrolar oynamak.
- Striptiz veya porno starı olmak ve erkekleri uyarmak.
- Açık elbiselerle vücudunun çeşitli yerlerini teşhir etmek.
- Erkeğin göğsünü ısırmak.
- Farklı bölgeleri ısırmak.
- Kontrol altına alınmak ve kontrol-lü cinsellik. Erkekleri kontrol altına almak.
- Mekân farkı; arabada-denizde ve farklı ortamlarda sevişmek.
- Bir televizyon starı olarak farklı insanlarla ve filmlerde cinsellik.
- Bir televizyon yarışma programında, erkekleri veya seyircileri uyarmak.
- Bir televizyon dizisinde sevişmek.
- Sevgi sözcükleri fısıldamak.
- Vibratör kullanmak, bu sırada izlenmek.
- Tanıdığı bir kaç erkeğin önünde striptiz yapmak.
- Takside sevişmek.
- Patronuyla ve iş yerindeki arkadaşlarıyla sevişmek.
- Yazlıkta kumlarda ve denizde sevişmek.
- Tecavüz fantezileri (aktif veya pasif).
- Ofiste sevişmek.
- İşyerinde sevişmek.
- Oyun oynamak (zor kadın olmak
- Asansörde sevişmek.
- Dar mekânlarda sevişmek.
- Yakalanma korkusuyla sevişmek.
- Kontrol altına alınmak, emir verilmesi.
- Belirli emirlerle ve komutlarla sevişmek.
- Zorlanmış orgazm (forced orgasm).
- Elleri bağlı sevişmek.
- Elleri ve gözleri bağlı sevişmek.
- Açık saçık konuşma.
- Sadomazohist seks.
- Bağlanmak ve öyle sevişmek.
- Saldırılmayı, canının yakılmasını hayal etmek ve bağırırken sevişmek.
- Patronuyla ve iş yerindeki arkadaşlarıyla sevişmek.
- Tecavüz oyunu oynamak.
- Yatak odası dışında mutfakta ve farklı ortamlarda sevişmek.
- Çok ayıp, argo ve hiç alışılmamış biçimde konuşma.
- Partnerle karşılıklı fanteziler kurma.
- Akla gelebilecek her türlü uçuk fantezik uygulamalar.
- Değişik varyasyonlar uygulamak.
- Pornografi ve erotik film seyretmek.
- Pornografik veya erotik filmlerde oynadığını düşünmek.
- Kılık değiştirmek ve tiyatro oynamak.
- Sevişirken zevk aldığı her şeyi yapmak.
- Kılık değiştirmek, farklı kıylıklarda sevişmek.
- Farklı teatral durumları oynayarak sevişmek.
- 2 erkek bir kadın veya 2 kadın bir erkek grup seksi.
- Hafif, yumuşak SM fanteziler.
- Yumuşak BDSM.

- | | |
|---------------------------------------|--|
| ve erkeklerle oynamak). | • Biseksüel ve lezbiyen yumuşak bdsm fanteziler. |
| • Öğretmen öğrenci fantezisi. | • Farklı lezbiyen-biseksüel fanteziler |
| • Erkeğin önünde mastürbasyon yapmak. | |

Tablo 6.1: Kadınlarda Kurulan Farklı Fanteziler

Fantezi Kurmak Anormal ve Patolojik midir?

Fanteziler hakkında pek çok yanlış masal ve mit vardır.

Bunlardan bazıları şunlardır:

- Fanteziler uygulamaya da geçerler.
- Fanteziler ve varyasyonlar insanları sapıklaştırır.
- Fanteziler kadınları aşırı cinselliğe düşkün yapar.
- Fanteziler psikolojik olarak zararlıdır.
- Fanteziler alışkanlık ve bağımlılık yapar.
- Fanteziler günün birinde gerçek olur.
- Fanteziler normal cinselliği ve cinsel ilişkiyi engeller.
- Fantezisinde başka bir erkek veya başka olaylar düşünen kadın, eninde sonunda eşini aldatır.

Bu şehir efsanelerinin ve mitlerin hiç birisi doğru değildir. Fantezilerin % 90-95'i hiçbir zaman zaten uygulamaya konulmaz. Fanteziler bir çeşit hayal oyunlarıdır ve kadınların (ya da erkeklerin) bunlara ihtiyacı vardır. Ayrıca fantezi kurulması cinsel beyinde **OKSİTOSİN ve endorfin** salgılanmasına neden olabilir.

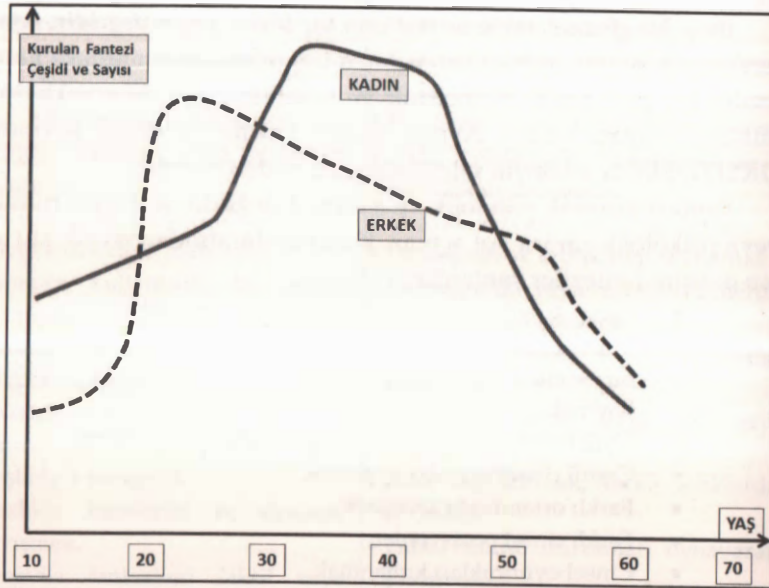
Fantezi kurmak patolojik ve anormal değildir ve hiçbir ruhsal veya psikolojik zarara yol açmaz. Kadınlar tarafından en sık kurulan masum fanteziler şunlardır:

- Kendi sevgilisi veya bildik partneriyle sevişmek.
- Var olmayan hayalindeki bir kişiyle sevişmek.
- Bir erotik filmde kendini o kahramanlardan birisinin yerine koymak.
- Ünlü birisiyle veya film artistiyle-şarkıcıyla sevişmek.
- Çeşitli cinsel oyunlar oynamak.
- Farklı ortamlarda sevişmek.
- Farklı cinsel pozisyonlar.
- Cinsel oyuncakları kullanmak.
- Dişiliğiyle ve baştan çıkarıcılığı ile ilgili fanteziler.
- Lezbiyen ilişkiler.

Aslında fanteziler cinselliğin, mastürbasyonun ve cinsel beynin, cinsel zekânın gelişmesi için gereklidirler de! Fanteziler

yeni cinsel haz nesneleri ve cinsel nesneler yaratabileceği gibi, cinselliği renklendirirler ve cinsel hazı artırırılar.

Cinsel fanteziler kuruldukça bir süre sonra aynı cinsel uyarıcılığı sağlayabilmek için, kurulan fantezi çeşidi ve sayısı artar. Bu nedenle yeni ve farklı fantezi biçimlerine yönelir insanlar. Bir süre önce kendilerine hiç haz veya cinsel uyarıcılık vermeyen fanteziler bir süre sonra yeni cinsel nesne veya yeni cinsel haz nesnesi olarak karşılarına çıkar. Dolayısıyla fantezilerin dinamik ve değişken bir yapısı vardır. Gençlikte çok daha az cinsel uyarı, görsel materyel cinsel uyarıcılıkta yeterli olurken; orta yaşlarda kadınlar daha farklı ve yeni fantezi çeşitlerine yönelirler, yeni oyunlara ihtiyaç duyarlar. Erkekler için de durum böyledir, ama erkekler hayal ve fanteziden çok görsel uyarılma odaklı oldukları için onlara görsel uyarılar da yeterli olabilir; orta yaşlarda erkeklerde de kurulan fantezi çeşitleri ve biçimleri artabilir. Yaşa göre kurulan fantezi çeşitleri aşağıdaki grafikte özetlenmiştir (bkz Şekil 6.2)



Şekil 6.2: Kadın ve Erkeklerde Yaşam Boyu Kurulan Fantezi sayısı ve çeşidi (yaklaşık ekstrapolasyon)

Görüleceği gibi kadınlarda 30-45 yaş arası fanteziler zirve yapar. Bu dönemde kadınlarda masturbasyona yönelim de – partneri olsa dahi- artış gösterebilir. *Gerek erkeklerde, gerekse kadınlarda özellikle 30-50 yaş arasında yeni fantezilerin şekillenmesi, yeni ve farklı cinsel haz nesnelerinin oluşturulması olasıdır.* Bu da anormal ve patolojik bir durum değildir zaten! Çünkü cinsellikten daha fazla haz alma veya cinselliğin monotonluğundan kurtulmak için farklı varyasyonlar, farklı cinsel haz nesneleri veya farklı fanteziler her zaman için cinsel beyni ve cinsel yaşantıyı geliştirmekte işe yarayacaktır!

Her Beş Yılda Bir Yepyeni Bir İnsansınız!

İsveç Karolinska Enstitüsünde 10 yıl kadar önce ilginç bir çalışmanın sonuçları yayınlanmıştır. Yaklaşık 30 yıl süren bu çok kapsamlı çalışmada, her 5 yılda bir vücuttaki tüm organların baştan yapılp, en küçük hücresine kadar değiştiği ve yeniden yapıldığı bulunmuştur. Vücuttaki organların kendilerini yenilemeleri radyoaktif C¹⁴ (karbon 14 izotopu) verilerek araştırılmıştır. Tüm kemiklerin yenilenmesi 7 yıl sürmektedir. Ama genelde nöronlar ve beyin, duyma organı, retina haricindeki tüm vücut hücreleri 5-7 yıl arasında baştan sona yenilenmektedir. Zaten kanser de bu yenilenme sırasında vücudun hatalı hücreleri ve DNA'yı tamir etme mekanizmalarındaki bozulmalarına bağlı olarak gelişmektedir. Kemiklerin de 5 yıl içinde büyük bir kısmı yenilenir. Kalp hücrelerinin ise yenilenmesi çok yavaş olur; beyin gibi kalp de tüm hayat boyu büyüyerek ve kendini tamir ederek, beyin gibi, aynı kalır.

45 yaşındaki Yeşim için 9 farklı vücut oluşmuştur. Bu vücutların oluşma hızı 0-10 yıl arasında daha hızlıdır. 10-16 yaş arasında bu hız biraz düşmekte; 20 yaşından sonra yenilenme hızı sabitlenmektedir. Sadece bilinç, beyin, hafıza aynı kaldığı için farklı vücutlarımızı aynı kişinin vücudu gibi algılıyoruz; hâlbuki 45 yaşındaki Yeşim, aslında 9 farklı insanın vücudundan gelişmiştir.

Son yıllarda ortaya çıkmış bu yeni tıbbi bilginin aslında pratikte çok önemli bir sonucu ve impactı vardır. Yenilenen vücutla birlikte hormon yapımı, fizyolojik yetenekler, psikoloji aslında bambaşka bir insanın vücuduna ait olur. Pek çok tıp merkezinden

gelen sonuçlara göre, belli organların kendilerini tamamen yenilemeleri için geçen süreler şöyledir⁸⁶:

ORGAN	Tamamen Yenilenme Süresi
Nöronlar ve beyin	Hiç yenilenmez
Retina	Hiç yenilenmez
Granülosit	10 saat ile 3 gün
Mide epitel hücreleri	2 gün
Sperm hücreleri	2-3 gün
Kolon epitel hücreleri	3-4 gün
İnce bağırsak epitel hücreleri	1 hafta
Trombositler	10 gün
Deri epidermal hücreleri	2-4 hafta
Lenfositler	2 ay ile 1 yıl arasında
Alyuvarlar (eritrositler)	4 ay
Makrofajlar	Birkaç ay-1 yıl
Pankreas hücreleri	1 yıl
Kemiklerin tamamının yenilenmesi	25-30 yıl
Spesifik bazı kemik hücreleri	10 yıl
Yağ hücreleri (Yağ hücrelerinin % 10'u bir yıl içinde yenilenir)	Tamamen yenilenmesi 10 yıl
Kardiomyosit (kalp hücreleri)	Yaşa göre değişir. Uzun yaşayan bir insanda (70 yıl) kalp hücrelerinin yarısı tamamen yenilenir.
Dildeki tad tomurcukları	10 gün
Karaciğer	Tamamen değişmesi 5-6 ay
Akciğerler ve bronşlar	2-3 hafta
Deri	2-4 haftada tamamı değişir

İnce barsaklar Villuslar	2-3 gün
Tırnaklar	6-10 ay
Saçlar ayda 1 cm uzar	Tamamen değişmesi 3-6 yıl
Beyin, göz haricinde tüm vücudun değişmesi	5-7 yıl içinde vücudun yaklaşık % 90'ını değişip başka bir vücut olur.

Tablo 6.2: Farklı organlardaki hücrelerin ve organların yenilenme ve değişme hızı.

Bu önemli bulguyu cinselliğe, cinsel kişiliğe ve cinsel beyine irca ederseniz, aslında insan psikolojisinin ve cinsel beyninin de 5 yılda bir yeni bir insana evrildiğini görürsünüz. Bu evrilme 10-20 yaş arasında çok daha hızlı ve keskin değişikliklere sahiptir. 25 yaşından bu değişim yavaşlar. Hormon salınımları da, cinsel hormonların, spermelerin, yumurtanın üretimi de bu değişimle birlikte farklılaşır. Beyin ve insan psikolojisi bu yeni insana uyum ve adaptasyon sağlar.

Bir örnek verelim: 20 yaşındaki Yeliz ile 25 yaşındaki Kerim'in evlendiğini varsayalım. Birbirlerine âşık olarak evlenmişlerdir ve gözleri başka kişiyi görmemektedir. *Gönüllüler bir olunca samanlık seyrandır!* Fakat Yeliz 35 yaşında iken, Kerim 40 yaşındadır ve artık ikisi de farklı insanlardır; bilgileri, deneyimleri, psikolojileri, kişilik yapıları değişmiştir. Artık 20 yaşlarındaki birbirlerine âşık olan iki insan değillerdir. Bu durumda ideal ve süresiz aşkın ve cinselliğin aslında pek var olamayacağı ya da çok ender olabileceğini göstermektedir.

Ünlü filozof Heraklitos'un dediği gibi "*Panta Rei*", yani HERŞEY AKAR, HİÇ BİR ŞEY AYNİ KALMAZ. İnsan vücudundaki ve psikolojisinde bu diyalektik kaçınılmaz sonuç, uzun süreli monogamik ilişkilerin olup olamayacağını veya süresiz aşkın mümkün olup olamayacağını da sorgulatmaktadır. Daha önceki çalışmalarımızda detaylı anlattığımız gibi zaten aşkın beyin kimyasının değişimi en fazla 6 aydır ve 6 ay sonra beyin kimyasındaki değişimler sona erer. Bu süre bazı durumlarda 2 yıla kadar uzayabilir⁸⁷.

Birbirlerine sırlıslıkam âşık 20 yaşındaki Yeliz ile 25 yaşındaki Kerim'in, aynı ilişkiyi ve aşkı 40 yaşlarında da sürdürmelerini beklemek biraz iyimserlik olur! Zaten boşanmaların zirve yaptığı

⁸⁶ Dr. Frisé'nin New Scientistte 10 Haziran 2013'te yayınlanan makalesinden: <http://www.newscientist.com/article/dn23665-nuclear-bomb-tests-reveal-brain-regeneration-in-humans.html> Evidence for Cardiomyocyte Renewal in Humans. Olaf Bergmann, Ratan D. Bhardwaj, Samuel Bernard, Sofia Zdunek, Fanie Barnabé-Heider, Stuart Walsh, Joel Zupicich, Kanar Alkass, Bruce A. Buchholz, Henrik Druid, Stefan Jovinge, and Jonas Frisé. (3 April 2009) Science 324 (5923), 98. • Dynamics of fat cell turnover in humans. Spalding KL, Arner E, Westermarck PO, Bernard S, Buchholz BA, Bergmann O, Blomqvist L, Hoffstedt J, Näslund E, Britton T, Concha H, Hassan M, Rydén M, Frisé J, Arner P. Nature. 2008 Jun 5;453(7196):783-7. • <http://www.dailymail.co.uk/health/article-1219995/Believe-lungs-weeks-old-taste-buds-just-days-So-old-rest-body.html> <http://www.greenmedinfo.com/blog/6-bodily-tissues-can-be-regenerated-through-nutrition>

⁸⁷ Ümit Sayın. Kadın ve Orgazm. Aşkın Biyokimyası. 2017.

yıllar da ikinci, beşinci ve yedinci yıllardır. Yeni oluşan bedenle birlikte psikoloji, olaylara bakış, kişilik de değişmektedir. Fakat bu süreç çok yavaş olduğu için biz bunu aynı vücutmuş gibi algılıyoruz.

Cinsellikle ise bazı çekimler, iletişimler zamanla değişmektedir. Tekeşli (monogamik) ilişkilerde sıradanlık, bıkkınlık, yeknesaklık ve umursamazlık gelişmektedir. Pek çok evlilikte artık hiç anlaşılmaz hale gelmiş çiftler sadece ailenin ve çocukların hatırına bu ilişkiyi sürdürmektedirler. Boşanmalar eğer çiftlerin ekonomik özgürlükleri varsa hızla tüm Batı toplumlarında artmaktadır. Ayrıca cinsellik söz konusu olduğunda çiftler 3-5 yıldan sonra birbirlerine olan cinsel çekimlerini ve ilgilerini de yitirmektedirler.



Şekil 6.3: ABD'de (yukardaki grafik) ve Türkiye'de (alttaki grafik) boşanma oranlarının yıllara göre artışı.

Uzun süreli monogamik ilişkide cinsellik açısından deneyimlerin aslında önemli ve olumlu bir yanı da vardır. Kadın ve erkeğin birbirlerini tanımaları ve cinsel uyuma tam anlamıyla ulaşmaları için gerekli süre en az 1 yıl ile 3 yıl arasında değişmektedir. En ideal cinsellik âşık olunduğu zaman değil, ama ondan 6 ay-1 yıl sonra veya çoğu ilişkide 2 yıl sonra yaşanabilir.

Tantrik eğitimlerde de benzer geleneksel yöntemlere başvurulmaktadır, bu bilgiye izafeten. Tantrik eğitim uzun süreli monogamik bir eğitimidir ve bazen 2-3 yıl alabilmektedir. İdeal bir cinsel bütünleşme ve her iki tarafa da haz veren bir cinsellik için en azından *60-100 arasında koitus ve sevişme seansına ihtiyaç vardır*. Bir gecelik veya kısa ilişkiler hem tatmin edici olmamakta, hem de kısa süreli cinsel gerilimi dindirme amacını gütmektedir.

Ama ilişkilerde şu farklı yaklaşımlar yapılmıyorsa cinsellik 5 yıl sonra büyük ölçüde iki çift için de sönmeye başlamaktadır:

- Cinsellik hakkında yeni bilgileri okuma, sürekli kendini keşfetme ve yeni bilgiler edinme
- Cinsellik hakkında eğitimlere ve workshoplara katılma
- Cinsellikte yeni boyutlar farklılıklar keşfetme, araştırma arayışı
- Uzun süreli sevişmeler
- Karşılıklı fanteziler
- Farklı cinsel yaklaşımlar
- Cinsel oyunlar
- Birbiriyle karşılıklı konuşup nelerden hoşlandığını ve nelere ihtiyacı olduğunu anlatma
- Açık ve dürüst bir cinsel birliktelik.
- Birbirlerine nelerden rahatsız olduğunu anlatabilme
- Önce dost ve arkadaş olmayı öğrenme
- Ritüelik cinsellik
- Uzatılmış cinsellik, Taocu sevişme, kadınlar için uzatılmış orgazmlar.

Mastürbasyon Nesnelerinde Desensitizasyon, Sıradanlaşma ve Coolidge Etkisi:

Hayatları boyunca 7000 ile 15 000 arasında cinsel nesne, cinsel imaj ve cinsel oyun, psiko-dinamik aktivite düşünmeye ihtiyacı olan insanlarda, gençlik dönemlerinde sadece kadın veya erkek vücudu, erotik resimler, pornografi, erotik pozlar mastür-

basyon ve uyarılma için yeterli olsa da, bir süre sonra bu uyarılar sıradanlaşacaktır ve insan psikolojisinde sıradan çıplaklığa ve bu erotik görüntülere karşı desensitizasyon (duyarlılığını yitirme) gelişecektir. Erkeklerde görsel unsurlar (güzel kadın vücudu, cinsel ilişki resimleri vb.) daha etkili de olsa, kadınların psikolojisinde daha dinamik ve oyuncu süreçler hâkimdir ve kadınlar hayallerinde ve fantezilerinde daha psiko-drama veya "fantasy role playing" benzeri, kurgusal ve senaryosu olan fantezileri severler. Bu pek çok araştırmada son 50 yılda kanıtlanmıştır.⁸⁸ Aynı fanteziler ve cinsel imgelemler bir süre etkili de olsa, kadınlar (ve erkeklerin de çoğu) farklı arayışlara girerler; kendilerine haz verebilecek yeni ve farklı cinsel nesneler ve/veya cinsel haz nesneleri keşfederler. Batıda bu cinsel haz nesnelerinin kaynağı genellikle yeraltı erotikası ve son 50 yıldır da erotik ve/veya porno filmler de olsa, temelde kadınlar görsel uyaranlardan çok zihinlerinde yarattıkları uyaranlardan daha çok etkilenirler⁸⁹.

Bu son hipotezimizin ilginç bir kanıtlardan birisi son yıllarda ortaya çıkmıştır. **Grinin Elli Tonu sadomazohist (SM)** öğeler içeren üçleme kurgu romanının birincisidir. "**Grinin Elli Tonu**" isimli roman 2017 itibarıyla küresel olarak 150 milyonun üzerinde satmış ve bestseller olmuştur. Roman aslında bir İngiliz kadının pornografi ve eski erotik filmleri izleyerek, kurguladığı fazla edebi yönü ve erotizmi olmayan bir romandır. Kontrol etme ve edilme fantezilerinin 2010 yılından sonra birdenbire patlaması aslında, pek çok insanın bilincinin ve fantezilerinin derinliklerinde bu tip varyasyonların olduğu gerçeğidir. İlginç olan, "**Grinin Elli Tonu**"nun en fazla okur kitlesi –radikal feminist kadınlar dışındakadındır. Yani kadınlarda eskiden beri bilinçaltında, kolektif bilinç dışında var olan bir fantezi çeşidi, kendisini bu romanla vücutlaştırmıştır.

Yeni fantezi ve yeni cinsel nesneler veya cinsel haz nesneleri aranmasında **COOLIDGE etkisinin** de büyük rolü olduğu unutulmamalı. **Coolidge etkisi** aynı partnerin cinsel uyarısına

karşı bir süre sonra ilgiyi ve uyarılabilirliği kaybetme anlamına gelmektedir.

Aşkın Geçerliliği-Süresi ve Coolidge Etkisi

Coolidge etkisi adı verilen etki, hayvanlarda yapılan deneylerde, erkek sıçanın ilk partnerine karşı ilgisini kaybetmesi ve salınan *testosteron ve dopamin* seviyelerinin düşmesi, yeni bir dişinin ortama getirildiğinde ise, **dopamin** seviyelerinin tekrar artmasıdır.

Benzer durumlar üst düzey primatlar hatta insanlar için bile geçerlidir. Özellikle erkeklerde yeni bir dişi ve yeni bir dişiyle cinsellik uyarıcılığı çok fazla olan bir cinsel nesnel olgudur. Bu nedenle pek çok evli erkek kaçamaklar yaparlar.

Yapılan deneyler hayvanlar âleminde neden çokeşliliğin olduğunu nörokimyasal olarak açıklamaktadır. Yeni dişi, koku, görünüm gibi unsurlarla öteki dişiden ayrılmakta ve tekrar haz, ödül çevrimsel mekanizmaları devreye girmekte yeni dişiye karşı daha fazla *testosteron ve dopamin* salınmaktadır. İnsanlarda yapılan sosyal çalışmalar da yeni partnerlerin her zaman klasik ve süregelen partnerlere göre daha uyarıcı olduğunu kanıtlamıştır.

Cinsel doyumunu da *dopamin/prolaktin* dengelerinin sağladığı düşünülmektedir. Fakat bu model insan dişilerindeki art arda orgazm, uzatılmış orgazm, status orgasmus, orgazmdan sonra tekrar sevişme isteğini açıklayamamaktadır, fakat erkeklerde ve kadınlarda bir veya bir kaç orgazmdan sonra gelişen, yorgunluğu, cinsel istek azalmasını ve refrakter dönemi açıklayabilmektedir.

İlkel toplumlarda ve pagan topluluklarında özellikle pagan ritüellerinde çok kadınla sevişme geleneği yaygındır. Kadınlar da bu geleneğe uyarlar. Bazı Wicca (cadı) kovenlerinde çiftlerin evli olmasına ve monogamik ilişki yaşamasına karşın Wicca Sabatlarında (şabat) Dolunay zamanı ateş etrafında çoğul cinsellik yaşadığı pek çok tarihçi tarafından rapor edilmiştir. Bu nedenle bu ritüellerin uyarıcılığı büyüktü, çünkü normal hayatlarında yeni partnerlerle birlikte olmayan koven üyeleri, bu ritüellerde farklı partnerlerle *legal olarak birlikte olma şansına erişirlerdi*. Ayrıca pek çok gizli örgüt ritüellerinde de benzer poligamik (çok eşli) uygulamalar vardır.

⁸⁸ Seymour Fisher'ın kitapları, Cosmo Report, Hite Report, Yeni Kinsey Raporu, Redbook Report, Kadınca Raporu, Hülya Raporu, İstanbul Raporu, Kadınlar Anlatıyor, Benim Gizli Bahçem-Nancy Friday vb.

⁸⁹ Ümit Sayın. *Dünya Yeraltı Erotikasının Tarihi*. 2016.

Araştırmacılar **Coolidge etkisinin** özellikle erkeklerde var olduğunu ve bir süre sonra aynı partnere yönelik sıkılma, bııkma, yenilik arayışının, aynı partnerin uyandırdığı dopamin, **testosteron**, oksitosin seviyelerinin yetersizliği ile açıklamaktadırlar. Bu nedenle erkekler kadınlara oranla daha poligam (çok eşli) bir yaşam tarzı sürmektedirler. Erkekler sevgililerini ve karılarını çok fazla aldatmaktadır; bu oran ABD’de % 60-65’e tırmanmaktadır. Kadınlarda da **Coolidge etkisi** görülmekle birlikte, kadınların cinsellikte önemsedikleri parametreler daha farklı olduğu için kadınlarda **Coolidge faktörü** daha az etkili gibi görünmektedir.

Coolidge etkisinden ilk kez davranışsal endokrinolog **Frank A. Beach** 1955 yılında bahsetmiştir; o zamanda beri **Coolidge etkisi** pek çok memeli hayvanda araştırılmıştır⁹⁰. **Coolidge etkisinin** varlığı farklı türlerde de gösterilmiştir:

*Bir mikrodializ çalışmasında Coolidge etkisi ve dopaminerjik sistem araştırılmıştır⁹¹. Mikrodializ sistemi ince problemler sayesinde bir davranış veya ekstrem durumda (epilepsi nöbeti gibi) beyindeki ekstrasellüler sıvıdaki nörotansmitter konsantrasyonlarını online ölçebilen bir sistemdir. Çalışmada Nukleus akkumbense yerleştirilen mikrodializ problemleri sayesinde bu bölgedeki dopamin değişimleri kayıt edilmiştir. Uzun bir süre yalnız bırakılan deney sıçanı, ortama yeni bir dişi konulduğunda dişiyle çiftleşmiş ve de dopamin miktarları çok yükselmiştir. Cinselliğe doymuş olan bu deney sıçanının kafesine bir süre sonra aynı dişi konunca, dopamin miktarı aynı kalmıştır. Başka bir dişi koyunca ve onunla çiftleşince dopamin miktarı çok hafif artmıştır; ama bir süre sonra doyumlu geçince ilk karşılaştığı dişideki artış kadar dopamin seviyeleri artmıştır. Bu durum da zaten poligamik yaşayan bu kemirgenlerin cinsel doyumluğuna rağmen, yeni ve farklı bir dişiyle karşılaşmalarında hem dopamin, hem de **testosteron** seviyelerinin arttığını göstermektedir.*

⁹⁰ Dewsbury, Donald A. (2000) "Frank A. Beach, Master Teacher," Portraits of Pioneers in Psychology, Volume 4, p269-281.

⁹¹ Fiorino, D. F.; Coury, A. & Phillips, A. G. (1997), "Dynamic Changes in Nucleus Accumbens Dopamine Efflux During the Coolidge Effect in Male Rats", Journal of Neuroscience, 17 (12): 4849-4855.

Coolidge Etkisi İnsanlar İçin Ne Kadar Geçerli?

Coolidge etkisi, üst düzey primatlar için geçerli olduğu kadar (özellikle Bonobo’lar), insanlar için de geçerlidir, ama insanlar pek çok toplumda poligamik (çok eşli) yaşamadıkları ve birlik-teliklerde başka parametreler de hâkim olduğu için, deney hayvanlarındaki kadar keskin çizgilerle geçerli olmayabilir. Yıllarca, hatta on yıllarca birbirine âşık ve doyumlu ilişki yaşayan çiftler vardır! Ayrıca insanlarda uyumlu bir cinsellik ve psikolojik uyum ancak uzun süreli (1-5 yıl) bir ilişkide sağlanabilir.

İnsanların aynı partnerle değişik ve çok farklı deneyimler yaratma şansı gelişmiş olan cinsel psikolojisi, cinsel beyni ve neo korteksi sayesinde mümkündür. Hayvanlarda cinsellikte farklı uyarı, sadece yeni bir partner bedeninden gelirken; insanlarda durum çok farklıdır. İnsan beyninin ya da cinsel beyninin aynı partnerle yeni ve değişik cinsel uyarılmalar yaratması mümkündür. Yeni cinsel haz nesneleri, yeni cinsel nesneler, fanteziler ve varyasyon arayışı da insanlarda bahsi geçen Coolidge etkisini azaltmak için yapılmaktadır; çünkü insanların daha soyut ve sadece cinsellikte öte başka değerleri de vardır.

Amerikalı aile terapistleri bu nedenlerden ötürü, evlilik veya ilişkilerde erkeklerin arada kaçamak yapmalarının evliliğe zararlı değil, aksine yararlı olduğunu iddia etmişlerdir. Erkekler arasında yapılan anketler, erkeklerin önemli bir çoğunluğunun sadece yeni partner ve cinsel tatmin için, sürmekte olan uyumlu ve düzenli ilişkilerini bozmadıklarını saptamıştır. Cinsel terapistler çiftlerdeki **Coolidge etkisi** oranını da göz önüne almalıdırlar.

Genellikle yedi yıldan sonra çiftlerin cinselliği sıradanlaşmaya başlar; eğer çocukları da varsa bu süreç daha da hızlanır. Bu nedenle aile terapistleri ve cinsel terapistler, çiftlere farklı cinsel oyunlar ve farklı cinsel haz nesnesi keşfetmeyi önermektedirler!

Yeryüzündeki Canlılar ve Monogami

Doğa çeşitlilik ister ve genlerin mümkün olduğunca dağılıp, farklı bireylerde güçlü ve doğa koşullarına (hastalıklar, doğaya uyum, zeka vb.) adaptasyon yapması için çalışır. Bu nedenle aynı partnerle cinsellik farklı genlerin sürekli işlenmesine olanak sağlamadığı için doğa canlıları monogamik (tek eşli) değil, poligamik

yaratmıştır. Üst düzey primatlarda, yapılan bebek biraz büyüdükten sonra, erkekler başka partnerlerle çiftleşmeye devam ederler.

İnsan doğadan kopuktur ve sosyal bir üst düzey primattır. Ayrıca insanların bebekleri çok daha zor büyürler ve doğduklarından sonra 2-5 yıl arasında anne-babalarına ve yoğun bakıma muhtaçtırlar. Diğer hayvan türlerinde genç hayvan (memelileri ele alırsak) doğduktan bir süre sonra doğada yalnız başına yaşama yetisine sahipken, bu özellik insan çocuğunda yoktur. Bu nedenle insanın kurduğu sosyal sistemlerde monogami ve aile yapısı ve aynı partnerle uzun süre devam etme, sosyal sistemin yararı için kaçınılmaz olmaktadır. Ama bu bile biyolojik olarak insanın monogam olup olmadığının sorgulanmasını engellemez! İnsanın sürekli yeni haz arayan hedonist yaklaşımları özellikle erkeklerin sanıldığı kadar da monogam (tekeşli) olmadığını göstermektedir!

Biyologların yaptıkları araştırmalar, yüzbinlerce hayvan türünden sadece 10-15'inin hayatları boyunca monogamik yaşadıklarını göstermiştir. Geri kalan tüm hayvanlar poligamik (çok eşli) yaşarlar⁹².

DOĞADA ÇOK AZ HAYVAN MONOGAMİK YAŞAR!



KURTLAR (Wolf)

Kurtlar genellikle çiftlerin oluşturduğu sürüler halinde dolaşırlar ve hayat boyu aynı eşle birlikte kalırlar.



GİBBONLAR (Gibbon)

35-40 yıllık hayatları olan Gibbonlar tek bir partnerle yaşarlar. Çiftlerin çok güçlü bağları vardır.



UĞULAR (Swan)

Uğular diğer kuşların aksine tek eşli bir yaşam sürerler. Kuşlardan martıların se mevsimlik veya kısa bir süre monogamik kalırlar.



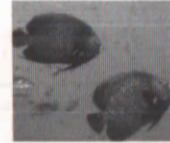
KUNDUZLAR (Beaver)

Memelilerin ancak % 3' ünün sosyal olarak belirli bir süre monogam yaşamasına karşın. Kunduzlar yaşamları boyu monogam olmayı seçerler. Çocuklarına birlikte bakarlar.



KEL KARTAL (Bald Eagle)

Amerikan kel kartalları 5 yaşında çiftlerini bulurlar ve en az 20 yıl bu partnerle yaşarlar.



FRANSIZ MELEK BALIĞI (French Angelfish)



SHISTOSOMA MANSONİ SOLUCANLARI



SINGLEBACK KERTENKELELERİ (Singleback skink)



BARN BAYKUŞLARI (Barn Owl)

Baykuşlar genelde mevsimlik ve uzun dönem monogamik yaşarlar ve sonra yeni partnerler bulabilir. Barn Baykuşları ise aşk baykuşlarıdır ve sadece bir eşe aşık olup hep onunla yaşarlar.

⁹² <http://mentalfloss.com/article/55019/10-monogamous-animals-just-want-settle-down>. En son erişim Aralık 2018.



AHTOPOTLAR (Octapods-Octapuses)

Dünyaya ait olmadığı ve genetik bilgilerin uzaydan meteorlarla geldiğine inanılan ahtapotlar 1-3 yıl arasında yaşarlar ve bu sürede hep monogam yaşlar.

20 ve 21. Yüzyılda Neden Farklı Erotika Türlerine İhtiyaç Duyulmuştur?

İsterseniz bir de **BDSM** erotikasının ne kadar okunmakta olduğunu inceleyelim. Bunları çok detaylı araştırmalardan sonra, ya internet bilgileri üzerinden ya da onları yayınlayan yayınevleri ile e-posta ile yazışarak saptadık⁹³:

2012:

Grinin Elli Tonu Üçlemesi (sert BDSM): 2012'de örneğin Norveç'te en çok satılan İncil iken, "*Grinin Elli Tonu*" bu ülkede 180 bin kopya satarak, İncili Norveç'te geride bırakmış; Grinin Elli Tonu yazıldığından beri 32 dile çevrilmiş. Tüm dünyada şu andaki satış rekoru 2017 itibarıyla 150 milyon kopyayı aşmış.

1950'ler-2000'li yıllar:

O'nun Hikâyesi (çok sert ve ağır BDSM): O'nun hikâyesi ilk çıktığı 1950'lerden beri 62 dile çevrilmiş. Yaklaşık 60 yılda, farklı dillerde 50 milyon kopya sattığı düşünülüyor. 1970'lerdeki Just Jaekin'in yönetip, Corinne Clery'nin başrolü oynadığı filmi gişe rekorları kırmıştı, ama çok kesilmişti ve pek çok yerde yasaklanmıştı. Brezilyalılar, "*O'nun Hikâyesini*", 14 saatlik uzun bir Brezilya dizisi olarak tekrar çektiler. Bu *soft core* Brezilya dizisi, çekildiği Brezilya dâhil, dünyanın pek çok ülkesinde yasaklandı!

1800'lü yıllar-2000'ler:

De Sade (sadizm ve çok sert, ağır BDSM): Marquis de Sade pek çok ülkede defalarca ve uzun süreli yasaklanmasına karşın, muhtelif eserleri 23 dile çevrilmiş. Yayınevleri ancak 1970'lerden sonra tüm dünyada **de Sade'in** satışı hakkında kaba

bir tahminde bulunabiliyorlar. 1970-2005 yılları arasındaki tahmini **de Sade'in** tüm romanlarının toplam global satışı, 15 milyon olarak tahmin ediliyor.

1990-2010:

Dokuz Buçuk Hafta (yumuşak BDSM): 43 dile çevrilmiş. Filmi gişe rekorları kırmıştı. 1990-2010 arasında tüm dünyada 12 milyon sattığı konusunda tahminler var.

Bahsi geçen kitaplar sadece dört adet klasikleşmiş örnek. Yukarda yazılan satış rekorları ise sadece tahmin, net ve gerçek rakamlar değil! Bu verilen sayıların onda biri gibi bir sayı bile olsa, peki bu kitaplar normal romanlardan neden daha fazla satıyor? İnsanların bir tabu bile kabul edilebilecek gizli **BDSM** merakı nereden kaynaklanıyor. Burada tabii ki bu hiç bilinmeyen konuyu piyasaya pompalayan ve çok para kazanan yayınevlerinin büyük rolü var.

Hiç unutulmaması gereken başka bir faktör, insanların **YASAKLARA** olan ilgisi! Yasaklanan şeyler onlara çok çekici ve cazibeli geliyor. Ulu orta hiçbir yerde konuşulup, duyulmayacak, okunmayacak şeylerin yazılması ve yayınlanması insanları çekiyor.

"**Grinin Elli Tonu**" örneğindeki, 150 milyon gibi satış tabii ki, tüm bunları okuyanların **BDSM** meraklısı olduğu anlamına gelmiyor. 150 milyon kopya satılmışsa, en az onu 500 milyon civarında insan okumuştur! Burada kapitalizmdeki **reklam faktörü-nün** ne kadar güçlü olduğu devreye giriyor. Düşünsenize 50'yi yeni dönmüş, büyük olasılıkla da menopoza girmiş veya girmekte olan bir kadıncağız, bir gün oturuyor ve internet **BDSM** pornosunu yazıyor ve tüm dünyada *bestseller* oluyor. Muhtemelen **Erika L. James**, kendi fantezilerini ve kendi ürettiği hayalleri, güzel bir dille yazdı, ama üçleme **Harry Potter** dizisini bile yakalamak üzere nerdeyse⁹⁴!

⁹³ Ümit Sayın. Cinsellikte Farklı Boyutlar: Derin Seks. 4. Genişletilmiş baskı, 2. Cilt. Sayfa: 501-561.

⁹⁴ Ümit Sayın. Dünya Yeraltı Erotikasının Tarihi. 2016.

Stephanie Buehler'in yeni yazdığı, 2014 yılında yayınlanan cinsel terapi kitabında Google da girilen anahtar kelimeler açısından BDSM ile ilgili kelimelerin yıllık oranların dikkat çekici⁹⁵:

- Bondage: 188 milyon
- Dominatrix: 28,6 milyon
- Latex fetishism: 20 milyon
- Shoe fetish: 2 milyon
- Urophilia: 1,9 milyon

İnsanların hiç alışılmadık şeylere yönelmeleri ve farklı şeylere merak duymaları da benzer bir çekim faktörü olsa gerek. Ama artık tüm dünyanın kolektif bilincine **BDSM** yavaş yavaş işleniyor ve özellikle de kadınlar *"Daha farklı ve fazla nasıl haz alırız?"* sorusunun yanıtını arıyorlar. Kontrol etmek ve kontrol edilmek, artık pek çok kadın için bir *cinsel haz nesnesi* haline gelmiş durumda.

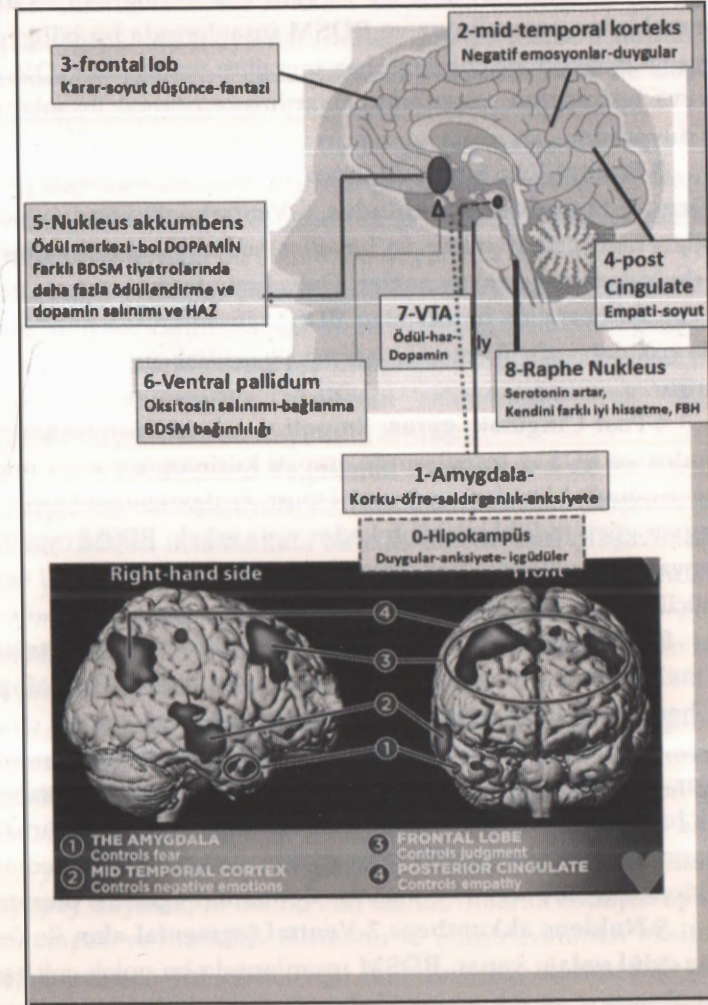
Farklı Fanteziler, BDSM ve Cinsel Beyin İlişkisi

Temelde normal ve **BDSM** insanların beyinlerindeki anatomik yollar, nörotransmitter salgı miktarı ve nörotransmitter reseptörleri farklıdır. Bu hem genetik yatkınlık nedeniyle, hem yaşanan travmalar veya deneyimler nedeniyle gelişmiştir. Büyük olasılıkla aşağıdaki şekilde etkili alanlar bu haz-ödül ve bağlanma mekanizmasında rol alırlar.

0-Hipokampus: *Hayal, hafıza, duygular, üç boyutlu düşünce ve imgelemden sorumludur.* Limbik sistemin en önemli yapılarından birisidir ve amygdalanın hemen uzantısındadır, amygdala ile çok yakın bağları ve yolları vardır. **BDSM** insanların imaj ve hayal oluşturma açısından daha farklı gelişmiştir ve **anksiyete, korku**, onlarda hemen cinsel hazza dönüşebilir. **BDSM** oyunlarında esas olan Sub-olanın zihninde kendi kontrolü altında anksiyeteyi hissetmektir. Anksiyete ve korku duygusu onlarda bir CHN haline gelmiştir.

1-Amydala: Bu bölge pek çok nukleustan oluşmuştur (9 adet) ve **içgüdülerin kontrol edildiği limbik sistem içinde yer alır.**

Öfke, duygulanma, içgüdüler ve saldırganlıktan sorumludur. **BDSM** insanların bu bölgedeki **testosteron** reseptörleri büyük olasılıkla daha duyarlı ve hassastır ve en ufak beyin omurilik sıvısındaki **testosteron** artışına adrenerejik sistemi aktive ederek yanıt verir, heyecan ve kaçış reaksiyonu oluşturur.



Sekil 6.4: BDSM gelişiminde etkili olan farklılaşmış cinsel beynin yapıları.

⁹⁵ Stephanie Buehler. *What Every Mental Health Professional Needs to Know About Sex*. New York: Springer Publishing Co., 2014. pp: 244.

Ayrıca bu bölgenin soyut düşünceden sorumlu frontal lob ve empatiden sorumlu post. cingulate ile bağlantıları ve yolları **BDSM** insanların daha güçlüdür. Bu farklılık çocukluk deneyimi şartlanmalarına veya travmalara ya da genetik birikime bağlı gelişmiş olabilir.

2-Mid-temporal korteks: Negatif emosyonlardan ve duygulanmalardan sorumludur ve **BDSM** insanların bu bölge çok aktiftir ve frontal loba çok hızlı haz mesajları yollayabilir. **Oksitosin veya testosteron** reseptörleri uyarılmaya normal insanlardan daha duyarlıdır.

3-Frontal lob: Soyut düşünce ve karar alma, hayal gücü, imgelem ve fanteziden sorumludur. 6-Ventral pallidumdan aldığı mesajları hızlı değerlendirir ve hayaller-fanteziler hem **oksitosin**, hem de **testosteron** artışını sağlar. Daha fazla **testosteron** ve **oksitosin**, bu iki hormona hassas olan **BDSM** insanların normallere oranla çok daha güçlü cinsel uyarılma ve genital organlarda yanıt oluşturur.

4-Post Cingulate gyrus: Empati ve soyut düşünceden sorumludur ve **BDSM** insanların empati kurma gücü veya imgelem geliştiğinden bu alan aşırı uyarılabilir. Fazla **oksitosin** artışı ile de empati gücü indüklenir. Sub kadın veya erkek **BDSM** oyunundan veya sahte rollerden haz almayı öğrenir ve bu yeni CHN onda çok güçlü cinsel uyarım, hatta orgazm yaratır.

5-Nukleus Akkumbens: Ödül-haz-dopaminerjik bağımlılık mekanizmalarının gelişmesinden sorumludur. Hem **dopamine** hem de **endojen opioidlere** hassastır. Farklılık ve yeni cinsel oyunlar ve farklı CHN'ler bu bölgede aşırı dopamin salınmasına yol açar, bu da hem normal insanlara, hem de **BDSM** insanlarına büyük haz verir. Metamfetamin veya kokain gibi dopamini artıran drogların bu insanlarda SM fantezilerini arttırması bu nedenle gerçekleşir. Bir süre sonra bu insanlar **dopamin bağımlısı** olurlar.

5-Nukleus akkumbens, 7-Ventral tegmental alan ile özel bir haz-ödül yolağı yapar. **BDSM** insanların bu yolak çok aşırı aktive olmuştur ve dopaminerjik boşalımı karşı desensetizasyon geliştiği için, her seferinde daha farklı ve daha yeni şeyler aynı **Coolidge** etkisinde olduğu gibi ancak bu insanlarda bol dopamin deşarjına yol açabilir.

Örneğin, normal insanlarda bir kadının göğüslerine dokunmak veya okşamak, 10X kadar bu bölgede **dopamin** salınımına yol açıyorsa, **BDSM** insanların bu etki X kadardır ve başka uyarılarla artırılması gerekebilir. Kadınlarda memelerin okşanması 20X kadar **dopamine** yol açıyorsa, **BDSM** kadınlarında bu örnek olarak 1/20 kadar, yani X kadar dopamin salınımına yol açar ve başka değişik, farklı uyarılar isterler; örneğin meme uçlarının sıkıştırılması ve acıtılması onlarda hem **oksitosin** hem de **dopamin** salınımını istedikleri haz verebilecek düzeyde sağlayabilir.

6-Ventral Pallidum: Bu bölge aşk, bağlanma, cinsel istek, haz, ödül-haz mekanizmalarının gelişmesi, **oksitosin** ve **dopamin** salınımı sonucu bir eyleme karşı bağımlılıktan sorumludur. **BDSM** insanların bu alan daha duyarlı hale gelmiştir. **6-Ventral Pallidum, 5-Nukleus akkumbens** ile ve **7-Ventral tegmental alan** ile birlikte haz-ödüllendirme ve haz mekanizmalarının gelişmesinde etkilidir. Direkt olarak **hipotalamustaki paraventriküler** hücrelerden nörotransmitter **oksitosin** salınımından çok etkilenir. **BDSM** insanların bu duyarlılık artmıştır.

7-VTA (Ventral Tegmental Alan): 5 ve 6 ile birlikte dopaminerjik haz ve ödüllendirme mekanizmalarının çalışması içinde rol alır. **BDSM** insanların bu alan da çok aşırı çalışmaktadır ve hem yollar, hem de bazı reseptörlerin **oksitosin, enkefalin, endorfin ve dopamine** duyarlılığı normal insanlara göre değişiktir. Limbik sistemden gelen sinyaller ve nörotransmitter uyarısı burayı da çok çabuk uyabilir.

8-Raphe Nukleusları: Hem **serotonin**, hem **norepinefrin**, salgılanmasında, uyanıklılık ve bilinç durumlarını kontrolde rol alırlar. Bu bölgelerde serotonin azalması olursa, depresyon gelişebilir. **BDSM** insanların **serotoninerjik** sistemde ya az aktivasyon, ya da aşırı aktivasyon gelişmiş olabilir. Bu nedenle anksiyeteyi yapay duymak, re-bound etki olarak, onlarda **endojen opioidler**, empati ve mutluluk hormonu ve nörotransmitteri **oksitosinin** salgılanmasına yol açabilir. Şu unutulmamalı **korteksteki** yüksek merkezlerde acı duyulmasa bile, acı duyulduğunun hayal edilmesi veya kontrol edilme duygusu, **BDSM** insanların **endojen opioidlerin, dopaminin ve oksitosinin** salınmasına yol açabilir. Yani *"fantasy role play"* aslında **BDSM** insanların haz beyin kimya-

sını bir çeşit kontrol altına alma yollarıdır. Bu olayı yaşamadan fanteziyle de olabilir. Pek çok yumuşak BDSM oyununda veya "fantasy role play" de verilen büyük bir ACI yoktur. Sadece sub BDSM insanları acı verileceği anksiyetesini cinsel içerikli algılamaya alışmışlardır. Bu da büyük olasılıkla travmalar, çocukluk deneyimleri, genetik yatkınlık sayesinde gelişmiştir. O nedenle bu **BDSM** fanteziler onlarda haz-ödül yollarını uyarır ve her seferinde daha farklı ve daha değişik fantezilere ihtiyaç duyarlar.

BDSM'de kurulabilecek fantezi veya uygulanabilecek varyasyon çok fazla olduğu için, **BDSM** insanları bu yeni uyarıları ararlar ve bunlarla bir süre sonra daha güçlü orgazm olabilir hale gelirler. **BDSM** aslında bazı nörotransmitterlerin oluşturduğu bilinç haline bağımlı olmak gibi bir şeydir; bu nöro-transmitterler, *dopamin, oksitosin, endorfin, CRF, enkefalin, serotonin ve norepinefrindir*.

Ayrıca parasempatik sistemin salgıladığı *asetil kolin* gibi nörotransmitterler de bu davranış kalıplarının gelişmesinde etkilidir.

Hormon olarak ise en etkilileri **oksitosin** ve **testosteron**dur. **BDSM** insanların beyinlerindeki **oksitosin** ve **testosteron** reseptörleri normal insanlara göre çok farklı gelişmiştir; bunlarla ilgili sinir ağları ve yollar da farklı gelişmiştir.

Örneğin küçük bir cinsellikle bağlantılı bir anksiyete normal insanlarda korku oluştururken, **BDSM** insanların uyarı ve haz oluşturabilir ve 1-8 ile işaretlenmiş tüm bölgelerin işin içine girmesi ile 5-6-7 nolu alanlarda aşırı **dopamin** salınımına ve dolaşımı ile hazzı neden olabilir. Bunu **frontal korteks** haz olarak değerlendirir. Ayrıca **oksitosin** etkisi de **BDSM** insanların çok farklılaşmış olabilir ve kendi **oksitosinlerine** ve **endorfinlerine** bağımlı hale gelmiş olabilirler. Ayrıca, orgazm sonrası salgılanan ve **testosteron** miktarını azaltan **prolaktin** de devrede olan bir hormondur. **Endorfinle** birlikte **prolaktin** bir rahatlama sağlar.

Bir mekanizma da hafif acı çeken kadınlarda buna vücudun tepkisi olarak salgılanan **endojen opioidlerdir** (*endorfin ve enkefalin* gibi) örneğin ağlama veya acı çekmeyi hayal edip, fantezisini kurmak bile kadınlarda **oksitosin** ve **endorfinlerin** salgılanmasına yol açar. O nedenle ağlayan kadınlar rahatlarlar. **BDSM**

insanlarında vücuda acı verme çok aşırıya gitmez, hafif acı düzeyinde kalır, bu da **SUB** kadınlarda **endojen opioidlerle** sakinleşen ve anksiyetenin azalmasına yol açar, bunların hepsi hiperseksüel bir neokortekste cereyan eder, çünkü **BDSM** kadınlarının büyük çoğunluğu *hiperseksüeldir ve çok orgazm olurlar*. Cinsel hazzı ve cinselliğe düşkündürler.

Yeni orgazmların tetiklenmesini sağlayacak daha yüksek miktarlarda uyarıya ve daha yüksek miktarlarda **oksitosin-dopamin**-ve diğer haz hormon ve nörotransmitterlerin ihtiyaçları vardır. Burada unutulmaması gereken, yeni ve farklı uyarılarla oluşan psiko-dinamik mekanizmalar ve uyarılan bölgelerin aktivasyonu sonucu salgılanan **dopamin-oksitosin** nörotransmitterleri ve haz hormonları-nörotransmitterlerinin miktarıyla orgazmların şiddeti ve genliği birbiriyle doğru orantılıdır. Fakat reseptörlerde bir duyarlılık azalması ve desensetizasyon söz konusu olabilir. Bu durumda da her seferinde daha fazla güçlü uyarıya ve daha fazla **dopamin** ve **oksitosine** ihtiyaç duyulabilir. **BDSM** kadınlarında çok az **testosteron** artışı veya **testosteron/östrojen** konsantrasyonlarının kandaki oranlarındaki ufak değişimler bile bu öğrenilmiş ama temeli nörokimyasal olan bu şartlı refleks arkalarını tekrar başlatabilir. Beyin **BDSM** insanların **dopamin** konsantrasyonuna karşı da bir çeşit tolerans geliştirmiş olabilir. Böylece yenilikler peşinde koşmak kaçınılmaz olur, tipik bir **Coolidge etkisi** durumu söz konusudur. Ayrıca **Stockholm sendromunun** gelişmesinde etkili benzer nörofizyolojik ve nörokimyasal olaylar da bu insanların beyinde hâkim olabilir.

CİNSEL HAZ NESNELERİ VE CİNSEL ÇEKİCİLİK

İnsan davranışlarını ve cinsel uyarılmalarını incelediğimizde yeni bazı kavramlar ortaya çıkmaktadır: **Cinsel Nesne ve Cinsel Haz Nesneleri (CHN)**.

Cinsel nesne temelde karşı cinsin vücudu, davranışları, tavırları, giyiş tarzı, yüz ifadesi vb. olabilir.

Cinsel haz nesnesi (CHN) ise insan zihninin yarattığı ve psikolojik dinamizmi de içeren farklı olgulardır. Örneğin, bir kadının yüzü veya bedeni bir erkek için cinsel nesne kabul edilebilir (homoseksüellerde hemcinsinin vücudu); **Cinsel Haz Nesnesi**

(CHN) ise o kişiye ve o kişinin psikolojisine, geçmiş deneyimlerine, travmalarına, yaşadıklarına, fantezilerine, genetik birikimine, kolektif bilinç dışına, bilinçaltına göre değişebilir.

Örneğin, bir parfüm, bir yüz ifadesi, bir giyiniş tarzı bir kadın veya erkek için bir cinsel haz nesnesi haline gelebilir. Parafilin aşağıdaki tanımda belirtildiği üzere, kişide çelişki ve psikolojik sorun yaratmıyorsa ve tekrarlanır bir biçimde, o cinsel haz nesnesinden başka pek çok başka CHN veya hiçbir şey veya karşı cinsin bedeni o kişiye cinsel uyarım ve haz veriyorsa; bu farklı haz nesnelere yönelmek patolojik değildir ve parafili (cinsel sapış) kabul edilemez.

Aksine yeni cinsel haz nesneleri yaratabilme yeteneği insanların cinsel uyarılabilirliklerini artıran ve cinselliği renklendiren fenomenlerdir.



Soru: Marilyn Monroe'nun yüzü neden pek çok erkek ve kadın için uyarıcı ve çekicidir?

Marilyn Monroe'nun yüz ifadesi haz alan ve orgazm olan bir kadının yüzünü hatırlatıyor olmasın? Bu yüz ifadesi onu film dünyasına pazarlayanlar tarafından kurgulanmış olmasın?



Soru: Jartiyer neden bazı erkekler ve kadınlar için cinsel çekiciliğe sahiptir? Neden bazıları için cinsel haz nesnesi haline gelir? Neden bu çamaşırlarda kullanılan danteller insanlara çekici gelir? Neleri çağrıştırmaktadır?

Bu normal midir?



Soru: Neden bazı parfümlerin kokusu tek başına kadınlar ve erkekler için uyarıcığa sahiptir? İçlerinde feromonlar olduğu için mi? Neden sadece bir tek parfümün kokusu bir kadına eski sevgiliyi ve onunla yaşadığı güzel cinselliği ve orgazmlarını hatırlatabilir? Parfümler neleri çağrıştırmaktadır?

Bu normal midir?

Soru: Neden orgazm olan bir kadının yüzü bazı erkekler ve/veya kadınlar için çok çekicidir de bazıları için çok itici gelir?

Bu normal midir?

Soru: Neden sıkı deri-PVC veya Lateks giysiler bazı kadın ve erkekler için çok çekicidir ve cinsel haz nesnesi haline gelir? Bu masum bir fetişizim midir?

Bu bir fetişizim midir? Bu normal midir?

Soru: Neden kırmızı rujlu bir dudak ve kırmızı ruj erkekler ve kadınlar için çok çekici hale gelebilmektedir? Neden kadınlar erkekleri etkilemek istedikleri zaman kırmızı ruj kullanırlar? Kırmızı ruj ve kırmızı dudaklar nasıl bir cinsel haz nesnesi haline gelebilmiştir? Neleri çağrıştırmaktadır?

Bu normal midir?

Soru: Neden yüksek topuklu ayakkabı ve ağır kadın çorabı bazı kadınlara fetişist bir çekicilik getirir? Neleri çağrıştırmaktadır?

Bu bir fetişizim midir? Normal midir?





Soru: Mum ışığı ve tarçın-vanilya kokulu mumlar neden kadınlar için cinseluyarıcılığı sahiptir? Mum neleri çağrıştırmaktadır ve neden bir cinsel haz nesnesi haline gelmiştir?



Soru: Neden bazı kadınların yüz ifadeleri erkeklere seksi ve çekici gelir? Hangi psiko-dinamik öğeler bu çekicilikte hakimdir? Neden kadınların bazı dudak ve dil hareketleri cinselliğe davet olarak bir vücut dili hareketi olarak algılanır? Bu hareketler ve bu ifadeler neleri çağrıştırır?

Şekil 6.5: Bazı Cinsel Haz Nesneleri ve Cinsel Çekime Sahip Unsurlar

Cinsellik öğrenilebilen ve yönü tamamen değiştirilebilen bir olgudur; kimi insanlara çok haz veren fikirler veya eylemler, kimi insanlarda hiçbir uyarım yapmayabilir. Cinsel davranışları ele alıp irdelerken şu unsurlar çok önemlidir:

- Cinsellik ve cinsel davranışlar, eylemler öğrenilen bir olgudur.
- Cinsellikte şartlanma ve şartlı reflekslerin rolü büyüktür.

- Cinsellik öğrenilip geliştirilebileceği gibi, öğrenmeye dayalı olduğu için azaltılıp yok edilebilir de! (Orta çağ ve 19. Yüzyılda Avrupa'da kadınlara orgazm olmanın yasaklanması gibi!)
- Cinsellikte farklılıklar, farklı fanteziler ve farklı cinsel haz nesneleri (CHN) insanlara alışık olduklarından daha fazla haz verebilir!
- Çocukluk deneyimleri, travmalar veya çocuklukta yaşanan hazlar, yetişkinlikteki haz nesnelerinin belirlenmesinde çok önemli bir yere sahiptir.
- Bir kadını bir kokuya, bir mimiğe, bir ritüele, bir müziğe göre şartlayıp haz almasını sağlamak mümkündür!
- Bir kadını (ve bazen de erkeği) cinsellikle ilgisi yokmuş gibi görünen bir davranışın, nesnenin veya CHN'nin onda cinsel uyarım ve haz oluşturmaya şartlanmak mümkündür!
- CHN'ler ve pek çok cinsel uyarım ya da cinsel çekim kökeni bilinçli cinsel beyinden değil, bilinçaltından alır.
- CHN'lerin kökeninde kolektif bilinçdışından gelen bilginin, verinin ve uyarıların da etkisi vardır!
- Farklı cinsel uyarılar pek çok insanda o insanın kişiliğine, genetik birikimine, geçmiş deneyimlerine, şartlanmalarına göre farklı etkiler yapar.

Aynı cinsel nesne, farklı insanlarda subjektif algılamalara göre çok farklı yoğunlukta uyarılar neden olabilir. Öyleyse kişinin genetik yapısı, geçmişteki şartlandırılmaları ve şu andaki idraki ile ilgili bir kavram tanımlanmak zorundadır.

Cinsel haz nesneleri öğrenilebilen, bizde cinsel istek ve haz uyandıran soyut veya somut cinsel doyum nesneleridir. Cinsel haz nesnelerinin (CHN), "cinsel nesne" kavramından önemli bir farkı, kişinin subjektif yorumunun da işin içine katılmasıdır. Örneğin Marilyn Monroe bir cinsel nesnedir; erkeklere ve kadınlara cinselliği hatırlatır, ama Marilyn Monroe'nun gülümseyişi, yüz ifadesi, hareketleri veya giyiniş tarzı bir erkek (veya bir kadın) için cinsel haz nesnesi haline gelebilir. Bazı erkekler onu sadece yatılacak ve birlikte olunacak bir kadın olarak görebilirler, ama bazıları için "kendi subjektif yorumlarıyla" birlikte Marilyn Monroe'nun farklı uyarıcılığı vardır. Her iki erkek grubunda da Marilyn Monroe'nun hayali veya bizzat kendisi farklı şekilde uyarıma neden olur.

CHN tamamen insanlara özgü bir kavramdır. Temelinde insanların taklitçiliği, hayal gücünün enginliği ve öğrenme yeteneğinin gücü yatmaktadır. Bir kadının güzel bacakları erkekler için bir cinsel nesnedir, ama bacakların gösteriliş tarzı, kadının davranışları ve kıyafeti bir **CHN haline gelebilir**, **CHN'lerde** insan düşüncesinin dinamizmini ve hayal gücünü görmekteyiz. Cinsel nesnede ise içgüdüsel faktörler daha fazla rol oynamakta, toplumun şartlandırmalarını da unutmamak lazım. **CHN'ler** öğrenilebilir ve unutulabilir veya yönü değiştirilebilir, ama cinsel nesneler daha duranıdır. Örneğin bir erkeğin ses tonu aynıdır, hiç değişmez, fakat ses tonunun yanı sıra konuşma tarzı, vurgulamaları ve bu sesin konuştuğu şeyler birer **CHN haline gelebilir**, çünkü bu kadınların hepsi bu sese farklı bir subjektif yorum katarak bakarlar ve ses hepsinde farklı yoğunlukta etkiye neden olur.

HER YAKIŞIKLI ERKEK ÇEKİCİ DEĞİLDİR

CHN ile cinsel nesneyi birbirinden ayırmak için verebilecek en güzel örneklerden birisi de yakışıklı (veya güzel) erkekle, çekici erkek arasındaki ayrım olabilir. Yakışıklı (veya güzel) erkek pek çok kadın için aynıdır, ama çekici erkek her kadın için değişiktir; çekici erkeğin bir kadın için **CHN haline** gelmesi için yakışıklı olması gerekmez.

"Aşkın gözü kördür!", çünkü insanlar cinsel nesnelere değil, kendi beyinlerinde besleyip, süsleyip, büyüttükleri **CHN'lerine** âşık olurlar; zaten aşk bir çeşit illüzyondur. Cinsel nesnelerle seks güzel de olabilir, kötü de; ama **CHN'ler** ile cinsellik mükemmele daha yakındır, **çünkü CHN'lerde insanın kendi geçmişi, şartlanmaları, yorumları, yanılsamaları ve o andaki algısı, yani kısaca kendisi vardır**. Ayrıca her insan için **CHN'ler** farklıdır ve benzer **CHN'ler** olsa bile, her insanda yarattığı etkileri de farklıdır. **CHN'ler** insanların kendi ayna görüntülerini de cinsel nesnelere katarlar; beyinde çok farklı mekanizmalarla bu görüntü işlenir ve bambaşka tanınmaz hale gelir. **O nedenle kadınlar, X şahısa değil; kafalarında yarattıkları o X şahsın görüntüsüne âşık olurlar.**

CHN'ler kolaylıkla saplantı haline gelebilir, ama cinsel nesneler kişinin psikolojisiyle ilgili pek fazla iz taşımadıkları için, hep uyarıcı bir nesne olarak kalırlar, o kadar!

CHN'lerin mutlaka bir kişi veya somut bir nesne olması gerekmez, fanteziler veya fantezilerdeki *"cinsel nesneler"* de beynin kendi yorumlarıyla bezenerek bir **CHN haline** gelebilir.

"Cinsel nesne" insanlarda cinsel hazdan ziyade, cinsel çekim uyandırır, bu çekimi hazza dönüştürmek insanın kendisine kalmıştır; **CHN'de** ise çekim ile haz bir aradadır. Örneğin, deri elbiseler giymiş mini etekli güzel bir kadın pek çok erkek için bir cinsel nesnedir. Ama aynı kadını **CHN haline** getirmiş erkekler için bu kadını düşünmek bile cinsel haz verir, görmek ve yatmak ise onlar için harikadır. O, plajda gördükleri mayolu kadınlardan çok daha çekicidir. Diğer erkekler için böylesi katı bir ayırım söz konusu değil!

Cinsel varyasyonların, cinsel farklılıkların ve deviasyonların ve cinsel saplantıların gelişmesinden de **CHN'ler** sorumludur. Parafili'de ve cinsel deviasyonlarda **CHN'ler** saplantı haline gelmiştir ve başka bir şey (normal cinsel ilişki veya karşı cins) artık o insana haz vermez hale gelir.

Örneğin küçük çocuklarda cinsel gelişim zincirinin herhangi bir aşamasında cezalandırılmak ve dövülmek bir **CHN haline** gelip, ileride **mazohizm** gibi bir deviasyonun veya parafilinin gelişmesine neden olabilir; bu nedenle İngiltere'de **sadomazohist** eğilimleri olan çok fazla erkek olduğu sanılmakta. Kökenine indiginizde, çocukluklarında karşılaştıkları eğitim sistemindeki cezalandırmanın büyük payı olduğunu görüyoruz.⁹⁶

Hâlbuki *"cezalandırmanın"* cinsel hazla hiçbir ilgisi yoktur. Ama insanlar, bazı *"nesneleri"* kendi beyinlerinde işleyip **CHN haline** getiriyorlar. Bazı cinsel perversiyonlarda olduğu gibi, *"cinsel nesne"* deki bir ayrıntı kolaylıkla **CHN haline** gelir. Hiç beklenilmeyen uyarılar, beynin bir yerlerinde şartlı refleksler oluşturabilir ve umulmadık bir eylem veya görüntü **CHN haline** geliverebilir ve **CHN daha sonraki cinsel yaşantıda ipleri eline alır.**

⁹⁶ Kevin Howells, *The Psychology of Sexual Diversity*, Oxford: Basic-Blackwell, 1984, S: 89-110.

Örneğin, *objektif olarak düşündüğünüzde topuklu ayakkabıyla birlikte giyilmiş file çorabın ne cinsel çekiciliği olabilir?* Ama pek çok kadın ve erkek için vardır! Çünkü birincisi bu toplumlar, reklamlar, şartlandırmalar ve şartlı reflekslerle öğretilmektedir. İkincisi bazı kişilerde bunlar cinsel nesne iken, bazı insanlarda çok uyarıcı birer **cinsel haz nesnesi** haline gelebilmektedir. Aslında yumuşak fetişist yaklaşımlar, modada, filmlerde, reklamlarda, dergilerde ve kültürün hemen hemen her yerinde mevcut; ama bunlar sadece uyarıcı birer unsur olarak kalmışlardır; cinsel beynin ve uyarılmanın temelini teşkil etmezler. Parafilide ve fetişizmde ise obsesif bir biçimde bu nesnelere eğilim vardır!

CHN'lerde uyarıcı olan nesnenin klasik, herkes için geçerli bir "*cinsel nesne*"ye benzemesi şart değildir. Sürrealist bir tabloda tutun da, bir yüz ifadesine, bir eşyaya, bir giysiye kadar her şey CHN haline gelebilir ve bazı insanlarda yoğun cinsel uyarıma ve hazza neden olabilir.

İnsanların cinselliğinde uyarımlar, aslında sanıldığından çok daha geniş bir yelpazede yer almaktadır, ama çoğunlukla bunun bilincinde değildirler. İçgüdülerin yönetilmesinden ve cinselliğin şekillendirilmesinden sorumlu olan **limbik sistem** çok karmaşık bir yapıya sahip ve beynin hemen hemen her yeriyle hableşir; limbik sistem öğrenmeye ve şartlandırılmalara çok yatkın bir yapıdır.

Bir anı, bir görüntü, bir koku, çok kolay kalıcı uyarımlara ve şartlanmalara yol açabilir. Hele çocuklukta geçirilen deneyimler *yeni şekillenmekte olan limbik sistemde* bazen geri dönüşümsüz şartlanmaların gelişmesiyle sonuçlanabiliyor. CHN'lerin çoğunluğu çocuklukta öğrenilen olgulara bağlı değil; insanın deneme yanılma ile öğrendikleri, toplumun ve sosyal koşulların öğrettikleri CHN'lerin gelişmesinde önemli rol oynuyor.

CHN'LER NASIL VAROLUYOR?

CHN'lerin var olmasını sağlayan temel öğeler şunlar:

A) İnsanın kendi kendisine bilinçli olarak öğrettikleri:

İnsan sürekli düşünen, irdeleyen, eski öğrendiklerinin yardımıyla kendisine yeni şeyler öğreten bir cinsel beyne sahiptir ve

süreğen olarak kendi kendisini programlayan bir beyin yazılımı (software) vardır.

Cinsellikte de insan kendi kendisi için bazı hedefler belirler. Örneğin güçlü ve etkin olmayı seven bir kadın, muhtemelen cinsel yaşantısında da benzer bir rol edinmeye yönelecektir. Yani sevişirken diğer kadınlara kıyasla daha aktif roller üstlenmek isteyecektir. Dolayısıyla bir süre sonra edilgen motifleri olan, üzerlerinde hâkimiyet kurabileceği erkekler onda daha fazla cinsel istek uyandırmaya başlayacak ve CHN haline gelecektir. Etkin, maço erkekleri bir süre sonra itici bulacak ve "*kendi kendisine öğrettiği*", olması gereken erkeklerle birlikte olacaktır. Beyin kendi kendisini programlayan bir yazılıma (software) sahiptir, CHN'ler bu programın oluşturduğu bir sonuçtur!

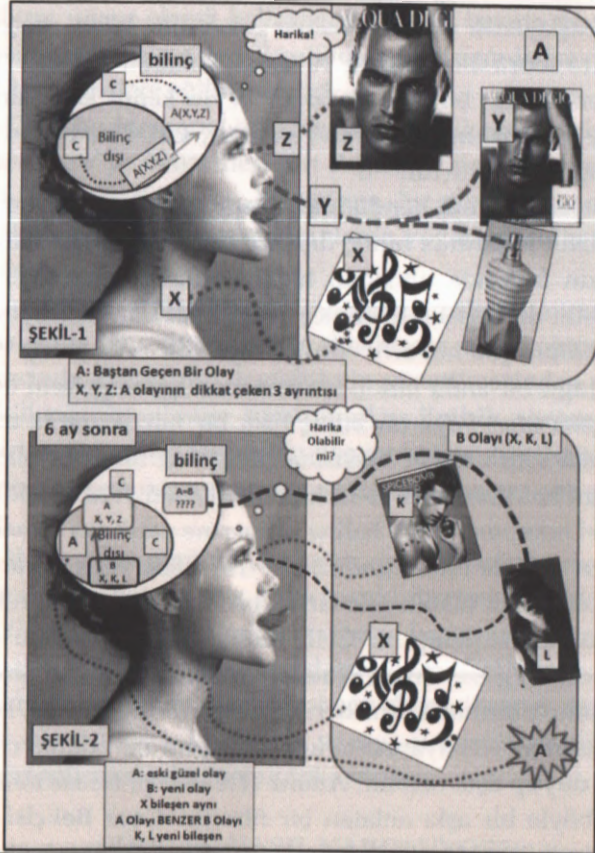
B) İnsanın kendi kendisine bilinçsizce öğrettikleri:

Gündelik yaşantıda bilinç dışımız sürekli uyarılar almakta ve bilincimizin farkında olmadan türlü yorumlar yapmaktadır; bilinçdışı belki de cinsellikte bilince çeşitli tuzaklar hazırlıyor. Örneğin, bir kadının çok huzurlu olduğu veya çok zevk aldığı veya çok neşeli olduğu bir anda farkında olmadan algıladığı belli bir koku, bir konuşma tarzı veya bir bilinç hali, bir müzik ya da bir cinsel nesne, daha sonra tekrar karşısına çıktığında bilinçsiz olarak eski deneyimini hatırlatmakta ve farkında olmadan yeni, o anda algılanan "*cinsel nesnenin*" CHN haline gelmesine yardımcı olmaktadır.

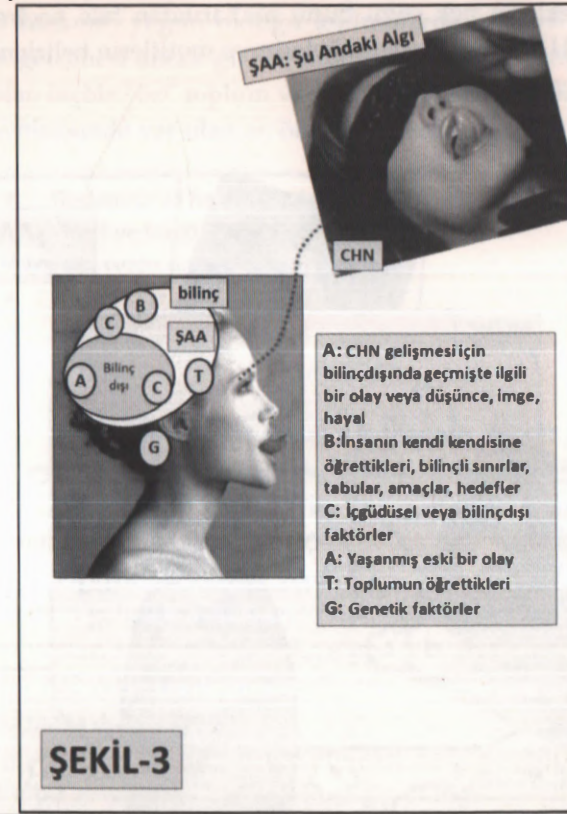
Bunun tersi de mümkündür; çok travmatik veya hayatı çok etkileyici, psikolojik olarak çok sarsıcı bir olay da bu kadında cinsel beyin tarafından işlenip bir CHN haline dönüşebilir. Bu duruma verilebilecek en güzel örnek **Stockholm Sendromudur**. **Stockholm Sendromunda** tarihteki örnekleriyle de görüldüğü üzere, bir kadın kendini kaçıran ve hayatına tehdit oluşturan bir adama cinsel ilgi ve çekim duyup âşık olabilir. **Atame** (*Tie me up; tie me down; Bağla Beni*) böyle bir aşkı anlatan bir filmidir. **Gece Bekçisi** (*Night Porter*) isimli film Nazi kamplarında kalan Yahudi bir kadının, ona diğer sadist Nazi subaylarından daha iyi davranın bir SS subayına olan bağlılığını ve aşkını anlatmaktadır; gerçek bir hayat hikâyesinden alınmıştır.

Bu durumları şekil 6.6'daki resim-1 ve 2'de şematize etmek mümkündür. Burada önemli olan bilinç dışında işlenen bilgidir

(Şekil 6.6). Normalde beyne mili saniyede bilinçsiz olarak 2×10^{13} bitlik bilgi girmekte ve bilinç ise saniye en fazla 30-50 bit arasındaki bilgiyi işleyebilmektedir. Bu bilgiler veya veriler 5 duyardan girmektedir. İç dünyayı da altıncı duyu olarak kabul ederseniz; beynin saniyedeki bilgi bombardımanını tahmin edebilirsiniz. Beyin ve bilinç bunları filtreleyerek alır ve değerlendirir. Ama pek çok bilgi de denetimsiz olarak girebilir ve bilinç dışında işlenebilir.



Şekil 6.6: Cinsel Haz Nesnelerinin Gelişiminde Model Olarak Nesneler.



Şekil 6.7: Cinsel Haz Nesnelerinin Gelişiminde Bazı Ana Bileşenler

C) Toplumun şartlamaları ve öğrettikleri:

Toplumun cinsellik konusunda öğrettiği davranışların CHN ve "cinsel nesnelerin" belirlenmesindeki rolü büyüktür. Örneğin, 19. yüzyılda Avrupa'da ve Osmanlılar'da etine buduna dolgun, balıketi kadınlar "cinsel nesne" haline getirilmişti, bugünkü güzellik imajına uyan, zayıf kadınlara "hasta ve kara kuru" gözüyle bakılırdı. James Dean'i veya Madonna'yı bir cinsel nesne haline getiren de toplum ve medya; Jack Nickolson'ı yakışıklı bulmadığı halde çekici bulan çok kadın var. Örneğin eski Yunan'da ve Roma'da erkek vücudu, erkekler için çok kolay CHN haline gelebilmekteydi, çünkü homoseksüellik çok yaygındı. Ama bunun "sapıklık ve aşâğılık bir şey" olduğuna insanları şartlayan günümüz toplumla-

⁹⁹ C. Gosselin ve G.D.Wilson, **Sexual Variations**, London: Faber & Faber, 1980.

CİNSEL HAZ NESNELERİNİN PSİKODİNAMİĞİ

Şimdiye kadar bahsedilen faktörlerin birbiriyle etkileşimini özetlemek gerekirse, bunu çeşitli süreçlere bölebiliriz. Resim 3'de (Şekil 6.7) CHN'yi belirleyen ana faktörler, 4'de (Şekil 6.8) ise bu faktörlerin birbirleriyle etkileşimleri görülmekte.

Süreç 1- Genetik ve fizyolojik özellikler sayesinde insanın cinsel rolü belli olur, zamanla "*cinsel nesneler*" seçilir.

Süreç 2- İnsan bilinçli olarak kendisi için ön yargılar, sınırlar üretir ve bu belirlemeler insanın algıladığı nesneler değerlendirmesinde etkili olur. Örneğin bir kadının "*etkin, maço, sert görüşlü*" bir erkekten hoşlanması kendi kendisine öğrettiği bir tutumdur.

Süreç 3- Her zaman bilinçdışı farkında olunmayan ve bilinci etkileyen bilinçdışı fizyolojik veya içgüdüsel birçok faktör vardır. Örneğin bir kadının *hiperseksüel* olması böyle bir iç etken sonucu gelişir, herhangi bir nedenle çok küçük miktarlarda **testosteron** seviyelerini artışı kadınları çok rahatlıkla hiperseksüel bir konuma getirebilir. (C) her zaman eskiden öğrenilenlerle (A) haberleşme içindedir.

Süreç 4- Şekil 6.6'da Resim 1-2'de belirtilen geçmişle ilgili bir anı, bir olay veya ayrıntılar bütünü, farkında olmadan şu anda algılanan algıyı (ŞAA'yı) etkiler. Bunun sonucunda insan bilinci kendi subjektif algılarına göre bazı illüzyonlar yaratabilir.

Süreç 5- Toplumsal koşullanmalar tabular ŞAA'nın tepesinde bir "*Demokles kılıcı*" gibi asılı durur.

Süreç 6- Bu koşulların altına ŞAA sadece bir "*cinsel nesne*" olmaktan çıkıp CHN haline gelir.

Süreç 7- Bu CHN bir yandan bilinçte işlenirken, bir yandan da bilinçdışında işlenir. Yeni olumlu ve olumsuz özellikler kazanır.

Süreç 8- CHN bir süre sonra etkisini kaybedebilir veya ömür boyunca etkinliği korur. Fakat bir kez bilinçdışına yerleştikten sonra, diğer oluşacak CHN'lerin gelişmesinde önemli rol oynar ve zamanla onları etkileyen bir anıya (A'ya) dönüşür.

Süreç 9- Kişi bu CHN'nin veya bunun etkisiyle gelişen CHN'nin hiç farkında olmayabilir ve o kişiye, fanteziye veya ey-

leme (yani CHN'ye) karşı neden bu kadar çekim duyduğunu anlamayabilir. (Şekil 6.8)

Çok önemli bir faktör şu ki, CHN'lerin gelişmesi aslında haz alınmasıyla da eşgüdümlü gelişebilir. Örneğin, bir kadın bir erkekle çok iyi cinsellik yaşayıp, birlikte oluyorsa ve çok iyi orgazmlar yaşıyorsa, o erkeğin sürekli kullandığı parfüm onda bir CHN haline gelebilir (kısa süreli veya uzun süreli). Burada en önemli nörokimyasal etken OKSİTOSİN hormonudur. O parfümü koklarken kadının orgazm sırasında OKSİTOSİN hormonu salgılanması, o erkekten ayrıldıktan çok sonra o parfümü tekrar duyduğunda da anıların ortaya çıkmasına ve tekrar OKSİTOSİN hormonu salgılanmasına neden olabilir. Bu da cinsel uyarıcılık demektir. **Oksitosin zaten cinsel bağlanmayı da sağlayan ilginç bir hormon ve nörotransmitterdir.**

Koku faktörü cinsellikte çok önemlidir, çünkü koku bilgisi temporal lobda ve limbik sistemde saklanır ve bir şartlı refleks dönüşebilir. Bu bahsi geçen kadın, aynı kokuyu tekrar duyduğunda koku anıları çok hızlı ve derinlemesine tetikler ve ona o yaşadığı orgazm anlarını hatırlatabilir; salgılanan oksitosin de duygusal dalgalanmalar ve haz alma yaratacaktır.

Böylece sadece kokunun duyulması pek çok kadında uyandırılmaya ve ıslanmaya yol açabilir. Kadınlarda koku duygusu erkeklerden birkaç kat daha gelişmiştir ve kadınlar kokulara çok eğilimlidirler. Bunun nedeni bilinmiyor ama kadınlık hormonu **östrojenin** parahipokampal gyrusun (enthorinal korteks) gelişim sürecinde daha fazla koku reseptörü oluşturduğu sanılıyor. Kokular bu nedenle kadınlarda çok kolay ve hızlı bir biçimde şartlı refleksler oluşturabilirler ve CHN haline gelebilirler.

CİNSEL HAZ NESNELERİ ANORMAL MI?

CHN'ler bir saplantı haline gelip kişiliği, bireysel psikolojiyi, gündelik yaşantıyı ve insanın sosyal yaşantısını olumsuz etkilemedikçe anormal ve patolojik değildir.

Kadınların cinsel haz alırken çıkardıkları sesler pek çok erkek için bir CHN'dir ve bunu duyunca uyarılırlar, ama bu sesler

olmasa da olur. Eğer kişi saplantılı olarak böyle sesler duymak istiyor ve duymayınca cinsel ilişkiye giremiyorsa ve orgazm olamıyorsa bu patolojiktir.

"İnsanların" haricindeki CHN'ler cinselliğin zenginleşmesine yardımcı olurlar, ama bunlar tek hedef haline gelince "fetişist" deviasyonların tehlike çanları çalmaya başlamış demektir. Örneğin, bir kadının deri, kauçuk, PVC seksi elbiseler giymesi gayet normal bir davranıştır; böylece kendini daha seksi hissetmektedir. Ama bunları giymeden orgazm olup, cinsel doyum sağlayamıyorsa ve insan bedeninden ziyade sadece bunlara yönelmişse bu patolojiktir.

CHN'lerin gelişmesinde bazen bu dinamizmin ötesinde de bazı fizyopatolojik faktörler rol oynar. Mitchell'in yayınladığı bir hasta 8 yaşından beri "*çengelli iğneye*" bakmaktan büyük bir zevk duymaktaymış¹⁰⁰. Yaklaşık bir dakika çengelli iğneye bakınca inilti sesler çıkarmaya ve cinsel haz aldığını belirtir hareketler yapmaya başlayormuş. Fetişizm teşhisiyle psikiyatrik tedavi gördüyse de, iyileşememiş. Neden sonra *temporal lob epilepsisi* olduğu anlaşılan hastada "*çengelli iğne fetişizmi*" anterior temporal lobektomi ameliyatından sonra düzelmiş (Temporal lob epilepsisi: beynin yan loblarından kaynağını alan bir sara çeşidi).

Temporal lob'daki (beynin yan lobu) hasarlarda fetişist davranışlara oldukça sık rastlanmaktadır¹⁰¹. Orgazmın beynin sağ yarısında, cinsel idealizasyonun ise sol yarıda odaklandığı sanılmaktadır; fakat orgazm anında tüm neo kortikal ve limbik yapılar koordine çalışmaktadır.

Şekil 6.8'de görülen dinamik süreçlerin çoğu sol yarıkürede (özellikle limbik sistem ve temporal lob'da) muhtemelen yeni devrelerin kurulmasına ve bunların yorumlarının ve sonuçlarının sağ yarımküredeki merkezlere aktarılmasına neden olmaktadır⁸⁵.

Epileptiklerde (saralılarda) cinsel farklılıkların ve deviasyonların daha fazla görülmesi, cinsel farklılıklarda ve yeni

CHN'lerin gelişmesinde bazı bölgelerdeki beyin hücrelerinin aşırı aktivasyonun rolü olduğunu gösteriyor. Tabii tüm fetişi veya "*CHN'leri fazla gelişmiş*" insanların epileptik veya nörolojik yönden anormal sonucu çıkarılamaz!

Söylemek istediğim cinsel hazzın ve yeni oluşturulan CHN'lerin büyük olasılıkla beyindeki bir bölgede nörofizyolojik veya nörokimyasal değişimlere neden olması mümkündür, yeni yolakların ve şartlı refleks ağlarının kurulması ve çok farklı plastisitelerin oluşması mümkündür; böyle olunca da bilinçte ve bilinç dışında kalıcı etkiler yapabiliyor.

Çok ender olarak CHN'lerin yoğunluğu fetişizm ve başka deviasyonlara yol açacak kadar ileri gidip, "*cinsel nesne*" nin tamamen değişimine neden olabilir. Aslında normal hayatta da toplumun, reklamların ve yaşam tarzının insanları "*cinsel fetiş*" arayışına götürdüğünü görmüyor muyuz?

Fetişizm deviasyona (parafiliye) girdiği zaman cinsel nesne ve CHN sadece o fetişe yönelmektedir. Şekil 6.8'deki A ve B faktörleri tamamen cinsel davranışa hâkim olurlar ve kişi bunun dışındaki hiçbir uyarıya yanıt veremez hale gelir. Örneğin "*yüksek topuklu ayakkabı*" fetişizminde kişi bir kadınla ya da başka uyarılarla değil de sadece bu fetişle doyum sağlayabilir hale gelir ve bunu saplantılı bir biçimde tekrarlar; eğer bir cinsel nesne veya cinsel haz nesnesi normal olarak bilinen cinsellikten uzaklaştırıyor ve obsesif kompulsif bir biçimde kişi orgazm olabilmek için buna yöneliyorsa, bu durum patolojik sayılabilir.

GÜNLÜK HAYATTAKİ CHN'LER

Günlük hayatta moda, sanat ve kültür insanlara yeni CHN'ler yaratmaları için imkânlar sunmakta. Örneğin "*erotik iç çamaşır*" deyince ne anlıyorsunuz? Bir çamaşır niye erotik olsun? Frigyalılar devrinde "*erotik iç çamaşırının*" bir anlamı var mıydı? Kadınca Raporu'nu ve Hülya Raporunu yanıtlayan kadınların pek çoğu "*erotik çamaşır*lar" giymekten hoşlandıklarını yazmışlar, bu çamaşırılar genellikle erkeklerin beğenisine göre imal edilmiş olmasına rağmen! "*Erotik çamaşır*" dediğimiz ve insanlarda masum bir fetişizme yol açan şey aslında, biz seksi kabul ettiğimiz için var;

¹⁰⁰ W. Mitchell, M. A. Falconer, D. Hill, *Epilepsy with Fetishism Relieved by Temporal Lobe Lobectomy*, Lancet, 2:626-630, 1954.

¹⁰¹ Flor-Henry P. *Cerebral Aspects of the Orgasmic Response: Normal and Deviational*. In R. Forbes and W. Pasini, *Third Congress on Medical Sexology*, Amsterdam, Elsevier Press, 1980.

çoğunun en büyük özelliği vücudun bazı kısımlarını açıkta bırakması ve insanlara farklı farklı çağrışımlar yaptırması. Dolayısıyla kapitalizmin de desteğiyle, seksi iç çamaşırları ve giysiler insanlar için birer CHN haline getirilmiş durumda. Burada (Şekil 6.6'da resim 2-3 ve Şekil 6.8) de görülen 2, 4 ve 5. süreçler baskın, hangi giysinin daha çekici hale geleceğinden ise daha çok (A) sorumlu. Örneğin bilinçsiz olarak bir zamanlar siyah renkli çoraplar ve elbiseler giyen bir kadından çok etkilenmiş bir erkek tüm erotik giysilerde siyah rengi arayacaktır ve bundan çok uyarılacaktır.

ÇAĞRIŞIMLAR: CHN'lerin oluşumunda çağrışımların ve insan cinsel beyninde çağrıştırılan düşünceler, hayaller ve imgelerin büyük bir önemi olduğu unutulmamalı. Bu çağrıştırma bilinçli de olabilir; bilinçaltından veya daha derinlerden gelebilir. Örneğin, Eudipus kompleksi gelişmiş bir erkekte annesine ait unsurlar, Electra kompleksi gelişmiş bir kadında ise babasına ait bazı ufak unsurlar çekicilik objesi veya CHN haline gelebilir. Her CHN'nin insanlarda çağrıştırdığı ya bilinçli ya da bilinçsiz pek çok unsur vardır. Bunların bileşkesi limbik sistemden ve cinsel beyinden gelen impulsların da etkisiyle cinsel uyarıma dönüşür. Çağrışımların etkisini kısa bir tabloda özetlemek gerekirse:

CİNSEL ÇEKİCİLİKTE VE CHN'LERİN GELİŞMESİNDE ÇAĞRIŞIM FAKTÖRÜ



Jartiyerler ve dantelli çoraplar aslında kadınlarda cinsel serbestinin ve vericiliğin bir işareti olarak algılanıp; serbest kadınları çağrıştıracaktır. Ayrıca külotlu çoraplara kıyasla pubise daha kolay ulaşılma, pubis ve genital organların daha kolay okşanabilir olma duygusunu çağrıştıracaktır.

Cinsellik öncesinde ve flört aşamasında yüz mimikleri ve dil hareketleri oral seksi ve kolay ilişkiye girebilecek bir kadını çağrıştıracaktır.

Ağ-file çorap ve yüksek topuklu kadın ayakkabıları eski deneyimleri; serbest ve rahat bir kadını; sekse hazır bir kadını; bir eskortu veya diğer pek çok bilinç dışı unsuru çağrıştıracaktır.



Choker veya collar kolyeler BDSM'deki boyna takılan tasmayı hatırlattığı ve çağrıştırdığı için insanlara çekici gelebilir.



Farklı mimikler yüz ifadeleri cinselliğe ve sekse hazır olmayı ve davetkar bir bakışı çağrıştırdığı için çekici gelebilir.



Ruj fallik bir semboldür ve fallik bir sembol ile çekicilik veren dudak ruju sürülmesi cinselliğe daveti, oral seksi ve cinsel açıklığı çağrıştıracaktır.

Parfümler pek çok anının ve olgunun kayıt edilmesi açısından kadınlarda büyük bir önem tutarlar. Erkek parfümleri kadınlarda pek çok anıyı çağrıştırıp hatırlatabilir. Koku hafızası kadınlarda, erkeklere oranla daha gelişmiştir ve bir parfüm kokusu kadınları eski anılarına götürebilir. Bu anı harika bir cinsel deneyim de olabilir, bir küçük olay veya bir travma da olabilir. Hatta parfüm reklamlarındaki kadınlar bile bu kokunun çağrıştırmaya uyacak bir biçimde seçilirler. My Burberry reklamlarındaki resimlerden dolayı lezbiyenlerin en sevilen kokusu haline gelmiştir.

Şekil 6.9: CHN'lerin gelişmesinde çağrışım faktörü

Filmlerin, kültürün ve tüketim toplumunun yarattığı CHN'lerin yanı sıra insanların çoğu da kendilerine göre masum CHN'ler yaratırlar. Bu CHN bir insan olabilir, alışılmamış bir varyasyon olabilir, bir giysi olabilir, bir eşya olabilir, bir mimik olabilir; pek çok şey olabilir!

Daha önce de söylediğimiz gibi CHN'ler insanlarda saplantılı ve nevrotik bir arayışa yol açmıyorsa kesinlikle zararlı değildir! Aksine yararlıdır!

Cinsellik sadece cinsel ilişkiden ibaret olsaydı, çok sıkıcı bir hale gelmez miydi? Nitekim seks pek çok evlilikte bir rutin olarak yaşıyor. Hâlbuki cinsellikte insan hem partnerinde, hem de kendisinde pek çok yeni yönler keşfedebilir. Fakat en önemli atılımlardan birisi "*insanın kendisini*" de bir CHN haline getirmesidir. Hastalıklı bir narsizmden bahsetmiyoruz tabii!

Kendi vücudunu beğenen ve kendini '*çekici bir dişi*' olarak gören ve algılayan kadınlarda cinsel doyum ve orgazmlar çok daha güçlü gelişir! Bazı terapiler insanlara önce kendi vücudunu beğendirmek ve sevdirmekle işe başlıyor, çünkü insanların % 90'ı kendi vücutlarından memnun değildir.

CHN'lerin gelişmesindeki önemli etkenlerden birisi de fanteziler ve kendi kendini tatmin. Fanteziler insanlara var olmayı ve imkansızı verdikleri için güçlüdürler; insan zihninin garip bir yapısı vardır, o da bir anda tek şey düşünebilmektir, böylece konsantre olup hayal kurarken, hayal edileninin gerçek olmadığını algılayıp, bilinci uyuracak başka bir etken kalmıyor. Ve insanlar hayal ettikleri ortamlarda geçici süre için hayal ettikleri gibi yaşayabiliyorlar.

Ayrıca bilim, fantezi kurmanın ve fantezisel CHN'lerin kadınların kendi beyin kimyalarını, örneğin **oksitosin** salgılatmalarını etkilediğini bulmuş! Kadınların fantezi kurmaları, okşanmaları veya kendi kendilerini okşamaları sırasında bile **oksitosin** ve haz nörotransmitteri **dopamin** salgılanır! Bazı kadınların hayal yetisi çok fazladır; bazıları ise en ufak bir fantezi bile kuramazlar. Fakat fantezi dünyası geliştikçe ve fantezilerin kendileri de birer CHN haline geldikçe, cinsellikten alınan haz da o derece artmaktadır. Bu konuda çok eskiden sinemalarda oynayan bir film den örnek verelim (**Sex, Lies and Videotapes**):

"...Evli, 35 yaşlarında bir kadının kocasıyla ilişkileri oldukça tek düze bir biçime gelmiştir. Tesadüfen satmakta oldukları eve taşınan bir adamla tanışır, adamla aralarında garip bir çekim başlar. Görüşürler. Daha sonra diyalogları cinselliğe dökülür; ama kadın kocasını aldatmak niyetinde değildir, bir anlaşma yaparlar; haftanın bazı günleri adamın evine gidecek, o da kadına bazı fanteziler anlatacaktır, fakat birbirlerine dokunmak yasaktır. Adamın anlattığı hikâyeler kadını çok heyecanlandırır ve bunlar gittikçe tutkuya dönüşür ve kadın bunları dinlemek için koşa koşa adama gider. Tabii sonunda dayanamazlar ve fantezilerinin bazıları gerçekleşir..."

Kadınca ve Hülya Raporu'nda gördüğümüz, Türk kadınlarının CHN'lerinden birisinin de "*riskli ortamlarda sevişmek*" olduğu. Bunun dinamiğine indiginizde Şekil 6.8'deki 4'nolu sürecin etkinliğini görüyorsunuz. Çünkü insanların çoğu ilk cinselliği, yakalanma korkusu altında ve riskli ortamlarda yaşarlar. Bu korkuyla karışık haz, bilinç dışında beslenerek CHN'lerin gelişiminde büyük rol oynar. Tecavüze uğrama fantezilerinde de benzer faktörün rolü olsa gerek, çünkü bilincinin hâkimiyetindeki hiçbir kadın tecavüz edilmekten hoşlanamaz, herhalde motif, bilinç dışında bir yerlerden gelmektedir.

Değişik CHN'lerin oluşumunda çocukluk deneyimleri çok önemlidir; bazı küçük ve önemsiz gibi görünen deneyimlerin, cinsel yaşantıda ömür boyu şartlanmalara yol açtığı unutulmamalı. CHN'lerin en büyük komplikasyonları ise bazen saplantılara yol açabilmesi. Örneğin seks ile kauçuk arasında hiçbir ilinti olmadığı halde, yeni CHN'ler arayışı sonucunda kauçuk elbiseler giymekten zevk alan insanlar ortaya çıkmaya başladı. Kauçuk fetişizminin tarihi 30-40 yıllık. Bu insanlar vücutlarını saran simsiyah ve simsıkı kauçuk giysilerin içinde pişip terlemekten ve bu şekilde cinselliklerini yaşamaktan hoşlanıyorlar! PVC giysileri de seviyorlar, özellikle Almanya ve Hollanda bu yeni fetişizmin merkezi!

ANNE BABALARA ÖĞÜTLER

Çocukların eğitimi sırasında üzerinde dikkatle durulması gereken noktaları şöyle özetlemeliyiz, çünkü CHN'ler iki yanı keskin bıçak gibi.

- 1- Normal cinselliği, çocuklarınıza yavaş yavaş izah edin; arkadaşlarından abartılı ve yanlış masalları öğrenmesinler. Pornografi ile tanışmalarını kesinlikle engelleyin.
- 2- Hiçbir dönemde çocuklarınızı dövüp, aşağılamayın. Hele başkalarının yanında hiç! Kalçalarına veya cinsel organlarına yakın yerlere şaka yollu da olsa, can yakıcı hareketlerden kaçın!
- 3- Çocuklarınızı döverek cezalandırmayın! Her zaman en iyi eğitime yolu başarılı olduğunda ödüllendirmektir. Cezalandırma yoluna ise hiç gitmeyin!
- 4- Çocuklara cinsel organları ile ilgili espriler veya aşağılamalar yapmayın. Başkalarının yanında çocuklara cinsel organlarla ilgili şakalar yapmayın!
- 5- Sakın çocuklarınızın mastürbasyon yapmalarını anormal karşılamayın, onları engellemeyin, görmezlikten gelin. Çocuklarınız cinsel organları ile oynamalarını kesinlikle cezalandırmayın.
- 6- Kızlarda 6-10 yaşlarından başlayarak, erkeklerde de 8-12 yaşlarından başlayarak çocuklarınıza yalnız kalabilecekleri ve eğer istiyorlarsa kendi vücutlarıyla baş başa kalabilecekleri ortamlar hazırlayın. Onları yalnız bırakın. En ideali her çocuğun kendine ait özel bir odası olmasıdır!
- 7- Çocuklarınızı Kur'an kurslarındaki veya dini cemaatlerdeki bazı parafilik veya pedofilik imamlardan koruyun!
- 8- Çocuklarınızı yabancı kadın veya adamların farklı amaçlı yaklaşımlarından koruyun; onlara anlayabilecekleri şekilde böyle tehlikeler olabileceğinden bahsedin!
- 9- Çocukların cinsellikle ilgili sorunlarını doğru, fakat anlayabilecekleri biçimde anlatın; gereksiz yalanlar uydurmayın.
- 10- Çocuklarınızın sizi çıplak görmeleri halinde olumsuz etkileneceklerini unutmayın. Çocukların anne ve babasını, kardeşlerini çıplak görmesine mümkün olduğunca müsaade etmeyin!
- 11- Çocuklarınıza herkesin bir özeli olması gerektiğini öğretiniz. Onların özeline girerken onlardan müsaade alınız. Örneğin, odalarına girerken, mutlaka kapıyı tıklatınız. Onlardan da sizin özeliniz hakkında aynı davranışı bekleyiniz. Çocukların odalarına onları şaşırtacak şekilde, aniden dalmayınız; onların

- da önemli bir birey olduğu imajını onlara verip, müsaade alınız! Her zaman onlara bir birey olarak değer verdiğinizizi gösteriniz.
- 12- Erkek çocuklarda "homoseksüel olursun", kız çocuklarda da "tecavüz edilirsin" ve "bekâretini yitirip, kullanılırsın" korkularını sürekli işlemeyin.
 - 13- Kız çocuklarınıza bekâretle ve ilk cinsel ilişki ile ilgili gerçek olmayan şehir efsaneleri anlatmayın. Kızların ilk ilişkide canlarının çok yanacağı konusunu hiç bir şekilde empoze etmeyin!
 - 14- Belirli bir yaşa (15-18) gelen çocuklara kendi anlayabilecekleri ve okuyabilecekleri cinsellikle ilgili kitaplar verin. Uygun yaşa geldiklerinde cinselliği yaşayarak öğrenmelerini engellemeyin.
 - 15- Cinsel bir sorunları veya saplantıları olduğu zaman bunu size açabileceklerini hissedecekleri diyalogu yaratın ve onlara "sizinle her konuyu konuşabilecekleri" güvenini verin.
- Tabii ilave etmeliyiz ki, bu koşullara uyabilecek anne ve babaların biraz da kendilerini eğitmeleri ve sorunlarını çözmeleri gereklidir!

CHN'LER MUTLAKA GEREKLİ Mİ?

Hayır! CHN'ler mutlaka gerekli değil! Yaşam ve güzel cinsellik pekâlâ CHN'ler olmadan da sürüp gidiyor, insanlar ürüyorlar, cinsellikten zevk alıyorlar, evleniyor ve ölüyorlar! Ama CHN'leri oluşturacak öz ve yeti insanların içinde var ve onlara cinselliği farklı algılayabilir; unutmayın "CHN'ler, 'beynin haz kimyasını tutuşturan güçlü kıvılcımlar". Belki de bir sürü CHN şu anda zihninizin derinliklerinde at koşturmakta, ne zaman su yüzüne çıkacağı belli olmaz.

CİNSEL HAZ NESNELERİ VE FANTEZİLER

CHN'lerin bir kısmı kadınların öncelikle beyrinde, imgelerinde, hayallerinde ve fantezilerinde gerçekleşir. CHN'lerin gelişmesinde aslında kadınlarda mastürbasyon sırasında kurulan fantezilerin de büyük bir rolü vardır. Kadınlar bir erkeğe önce kendi beyinlerinde âşık olurlar! Sonra gerçek aşk başlar. Ve ka-

dınlar, çoğu zaman gerçek var olan fiziksel o beğendikleri erkekten ziyade kafalarında yarattıkları erkeklere âşık olurlar. Bir erkekle sevişmeden önce de çoğu kadın bunu beyninde ve fantezilerinde yaşayarak kendilerini hazırlar.

Aslında fanteziler kadınların kendi beyin kimyalarını kontrol etmelerinin bir yoludur. Artık biliniyor ki, tüm fanteziler **testosteron** ve **oksitosin** salgılanmasını artırır¹⁰². Bunlar arttıkça da, daha fazla fantezi kurulur ve bu olgu pozitif geri beslemeye girer. Fantezi miktarı, çeşitliliği kendi kendini uyarım sırasında arttıkça artar. Ayrıca *soft core* veya *hard core* erotik literatür ve filmler de bu fantezilere alt yapı hazırlamaktadır. Türkçe’de bu kültüre has erotika az olduğu gibi, böyle yazılmış ve derlenmiş fantezi, varyasyon kitapları da çok azdır. Ama Avrupa’nın tarihinde bu tip farklı varyasyonları anlatan kitapların tarihi 16.-17. Yüzyıla; Uzak-Doğu, Hindistan ve Çin’de ise M.S. ilk yüzyıllara uzanmaktadır¹⁰³.

Fanteziler cinsel haz nesnelerinin çok önemli bir parametresini teşkil ederler. Kadınlarda yeni cinsel haz nesnelerinin gelişebilmesi için mutlaka fantezi kurmaya ve kendini uyarmaya, mas-türbasyon yapmaya ihtiyaçları vardır. Böylece orgazm ve cinsel hazla ilgili yeni şartlı refleks ağları beyinde ve hayal dünyasında teşekkül edebilir.

Fantezilerin Çeşitlilikleri:

Yakalanma ve riskli ortamlarda sevişme fantezisi kadınların pek çoğunda sıklıkla görülür. Amerikalı kadınlar arasındaki yapılan farklı çalışmalara göre kadınların yaklaşık % 58-67 civarında bir oranı riskli ortam fantezileri kurarlar. Fantezilerin % 95-99 gibi oranı hiçbir zaman gerçeğe dökülmez ve uygulanmaz. Kadınlar ve erkekler genellikle günlük hayatta yapamadıkları, ulaşamadıkları şeylerin ve nerdeyse imkânsız olan davranışların fantezisini kurarlar ve bunu eyleme dönüştürmezler. Kurulan fantezilerin çok küçük bir oran (% 1-2 gibi) bazı kadınlar tarafından gerçeğe

dönüştürülse de, fantezinin kurulma biçiminde görüldüğü gibi uygulanmaz.

Cosmo Raporuna göre kadınların % 70.9’u kendi partnerini, % 67.4’ü tanıdığı veya uzaktan bildiği birisini, % 16.9’u ünlü birisini, % 37.8’i bir yabancıyı, % 9.2’si farklı ve varyasyonel fanteziler kurmaktaydı¹⁰⁴. Ama daha sonra yapılan çalışmalar bu 1980’lerde fantezi tarzlarına yeni başka fanteziler de ekledi. Bunların en önemlileri:

- Kendi tanıdığı partneriyle farklı şeyler yaparak sevişmek
- Hiç tanımadığı birisiyle sevişmek
- Tanıdığı başka birisiyle sevişmek
- Ünlü idol bir pop star veya film yıldızı ile sevişmek
- Sevişirken konuşmak ve partnerle karşılıklı fantezi anlatmak
- İşyeri veya sınıf arkadaşıyla sevişmek
- Farklı varyasyonları gerçekleştirmek
- Değişik koital pozisyonlar deneme ve hayal etme
- Oral seks
- Açık saçık, argo konuşmak (dirty talking)
- Kontrol edilerek sevişmek
- Bağlanmak ve bu tip oyunlar oynamak
- Riskli ortamlarda sevişmek
- Partner değiştirmek
- Sevişirken yakalanmak
- Sevgilisinin bir arkadaşıyla sevişmek
- Striptiz yapmak ve esibisyonizm
- Bir erkeği baştan çıkartmak
- Porno veya erotik film çevirmek
- Cinsel oyuncakları kullanmak ve eşiyile bunları değişik şekillerde denemek.
- Kontrol edilme
- Yumuşak BDSM

Kinsey Enstitüsünün yaptığı çalışmaya göre (2010) fantezi konusunda Amerika’da kadınlar ve erkekler arasında şu farklar bulunmuştur¹⁰⁵:

¹⁰⁴ Linda Wolfe. **The Cosmo Report**. London: Corgi Books, 1982.

¹⁰⁵ <http://www.kinseyinstitute.org/resources/FAQ.html> son ulaşım tarihi Aralık 2012.

¹⁰² Ümit Sayın. **Artırılmış Cinsel Doyum: ESR, Kadınlarda Ultra Orgazm**. İstanbul: Tantra Akademi, 2010.

¹⁰³ Ümit Sayın. **Dünya Yeraltı Erotikasının Tarihi**. 2016.

- Erkeklerin cinsel fantezileri daha ziyade cinsel yönden açık saçık olmasına karşın, kadın fantezileri daha romantik ve emosyoneldir.
- Erkeklerin % 54'ü hemen her gün seks düşünürken, kadınların ise ayın durumuna ve menstrüel sıklusa göre değişmek üzere yaklaşık % 20'si hemen her gün seks düşünür. Erkeklerin % 43'ü ayda birkaç kez fantezi kurarken, kadınların % 65'i ayda birkaç kez fantezi kurar.
- Erkeklerde ilk fantezi kurulma yaşı 11-13 iken, kadınlarda bu daha geç başlar. Hiperseksüel kadınlarda ise bu erkeklerden de önce başlayabilir.
- Kadınlarda genelde kurulan fanteziler pasif bir rol edinme biçiminde veya kontrol edilme biçimindedir. Erkeklerde ise daha ziyade partneri kontrol etme ve ona bir şeyler yapma tarzında fanteziler önceliklidir.¹⁰⁶

Bizim yaptığımız çalışmalarda ve diğer bazı çalışmalarda fantezilerin genel yapısı şu şekilde özetlenmiştir¹⁰⁷:

Fantezilerini yazan bayanların büyük çoğunluğu eğitilmiş ve belli bir kariyere sahipti. Çoğu cinselliği farklı ve daha fazla yaşamak istiyordu. Hepsinin anlatım biçimi ve ifadesi kendine özgüydü. Bazıları hiç argo kelime kullanmazken, çoğunluğu pek çok argo kelimeyi, sevişirken veya fantezi kurarken seviyordu. Gerek Türk kadınları üzerine yaptığımız raporlarda, gerekse bu fantezi yazılarında gördüğümüz şey kadınların günlük hayatta hiç konuşmadıkları veya konuşamadıkları argoları cinsellik sırasında konuşuyor olmalarıydı. Ayrıca pek çoğu erkeklerle karşılıklı fantezi anlatmayı da çok seviyordu. Fantezilerin genel özellikleri şöyleydi:

- Kadınlar, imkânsız ve günlük hayatta yapamadıkları şeylerin fantezisini kuruyorlardı.
- Fantezilerin % 95-99'u zaten hiçbir zaman gerçek olmuyordu ve hayal, imgelem olarak kalıyordu.

¹⁰⁶ Leitenberg, H., & Henning, K. (1995). *Sexual fantasy*. Psychological bulletin, 117(3), 469-496.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7777650> or http://www.defenseforsvp.com/Resources/Professional_Rpts_Misc/Leitenberg_Henning_1995_Sexual_Fantasy.pdf

¹⁰⁷ Ümit Sayın. *Cinsellikte Farklı Boyutlar*. İstanbul: Tantra Akademi/Onur Yayınları, 2. Cilt, s: 552.

- Fantezilerini gerçek hayata aktaran çok az kadın da, olayları fantezisini kurduğu sınırsızlıkta yaşamıyordu.
- Fantezilerde vibratör ve vayb kullanımı (kadın bu konuda deneyimli olsun, olmasın) çok yaygındı.
- Kadınlar çok ekstrem ve ulaşamayacakları şeylerin fantezisini kurmayı tercih ediyorlardı.
- Kadınlar fantezilerinde cinsel haz nesnesi haline getirmeyi düşledikleri veya planladıkları şeylerin fantezisini daha sıklıkla kuruyorlardı.
- Yumuşak ve patolojik olmayan **BDSM** ve kontrol edilme fantezileri sanıldığından da yaygındı. Kadınların bir kısmı (% 20-25 civarında) fantezilerinde gözlerinin, ellerinin bağlanmasını; kendilerine emir edilmesini ve kontrol altında "**zorlanmış sekse**" (forced sex) ve "**zorlanmış kontrollü orgazm olmaya**" yönelmeyi kuruyorlardı.
- Kadınlar fantezilerini yazmayı çok seviyorlardı ve bazılarının söylediğine göre bunları yazarken de uyarılıyor ve mastürbasyon yapıyorlardı.
- Çocukluklarından itibaren mastürbasyon yapan kadınların fantezi kurma sıklığı ve fantezi dağarcığı çok daha fazlaydı.
- Bu kadınların çoğu fantezi kurmayı aslında özgürleşmenin ve daha iyi seksin bir yolu olarak görüyorlardı. Fantezi kurmayan kadınlar olduğunu duyunca anlamakta güçlük çektiler.
- Hemen hepsi, fantezileri sağlıklı, yararlı ve zararsız buluyorlardı.

VARYASYONLAR

Yeni Cinsel Nesne, Cinsel Haz Nesnesi arayışı ve Fanteziler cinsellikten aynı şeyleri yapmaktan bıkan insanlara **Varyasyon** kavramını getirmiştir. **Varyasyon**, aslında cinsel ilişki ve **koitus'tan farklı haz alıcı ve uyarıcı eylemlere verilen genel isimdir**. **Varyasyon** kavramı aslında ilk erotika literatürünün ortaya çıkmasından beri mevcuttu. Daha sonra yumuşak erotik (soft core) filmlerle daha da ortaya çıkmıştır.

Bugün insanların sevişirken uyguladıkları pek çok varyasyon, cinsel oyun ve farklılık vardır. **Bunların hepsine bugün için patolojik demek ve cinselliği sadece koitusa (cinsel ilişkiye) indirgemek çok hatalı bir görüş olur**. Örneğin, çiftlerin bazen cinsellikte, bazı teatral oyunlar ve "*fantasy role play*" oynadıkları ve kendilerine haz ve cinsel uyarım verebilecek pek çok cinsel oyunu gerçek-

leştirdikleri bugün bilinmektedir ve psikiyatri bunları bir zamanlar sapış olarak değerlendirmiş olsa da, bunların pek çoğu artık cinsel sapış olarak kabul edilmemektedir. Hatta bazı parafililerin bile sapış veya deviasyon olup olmadıkları bile artık tartışılmaktadır.

Burada, Türkiye gibi ülkelerde bazı hukuk sistemlerinin insanların cinselliğine karışıp veya devletin bile çiftlerin yatak odalarına girip; cinsel davranışlara müdahale ettiği görülmektedir. Türkiye’de bazı hukuk sistemleri (özellikle FETÖ terör örgütü üyesi pek çok Yargıtay veya Ceza Mahkemesi hâkiminin etkin olduğu 2000-2016 yılları arasında), tüm dünyada artık normal kabul edilen, hatta cinsel terapi yöntemi olarak sunulan mastürbasyon, oral seks gibi kavramları sapış olarak değerlendirmeye kalkmaktadır ki, bu konu hukukun konusu değildir, hukuku çok aşmaktadır! **Bu konu tıbbın ve cinsel terapinin, psikiyatri ve psikoloji bilimlerinin konusudur!** Hukuk, bu konuda sadece biz doktorlara ve tıba danışabilir, karar verme yetkisi ve yetkinliği yoktur!

Örneğin, değişik cinsel pozisyonlar, oral seks, mastürbasyon, cinsel oyuncakların kullanılması hep birer varyasyon ve fantezi biçimidir. Türk hukukunda bu davranışları sapış, patoloji olarak değerlendirip yasaklamaya kalkan bazı tutucu yargıçlar çıkmaktadır. Bu durum aynı 1800-1880 yılları arasında Avrupa’da tutucu ve artık ruh hastası oldukları kanısına varılan, eski zaman doktorlarını ve hukukçularını, **Victorya devri İngiltere’sini** hatırlatmaktadır. Bu tip doktorlar ve hukukçular artık tarih tarafından lanetlenmişlerdir.

Varyasyonların, fantezilerin ve farklı cinsel davranışların bugün psikiyatride patolojik olarak kabul edilmesinin temel kriterleri şunlardır:

- Bu davranış uygulayan ve/veya uygulanan kişiye fizyolojik ve fizik zarar verirse (BDSM gibi),
- Bu davranış uygulayan ve uygulanan kişiye psikolojik zarar verip, travma oluştursa (tecavüz gibi),
- Bu davranış uygulayan ve uygulanan kişide ruhsal ve psikolojik bazı iç çelişkiler, travmalar oluştuyorsa (Seks bağımlılığı ve mazohizm gibi)
- Bu davranış, kişinin psikolojik sağlığına kronik ve süregelen zarar veriyorsa,

- Bu davranış, kişinin günlük yaşantısına ve işine, arkadaşlıklarına, dostluklarına zarar veriyorsa,
- Olağan normal ve bilinen, doğal cinsel objelerde ve/veya cinsel haz nesnelerinde vazgeçilemeyen bir sapma ve cinsel yönelim karşı cins değil de (karşı cins veya LGBT’de kendi cinsi) insan olmayan cinsel nesnelere yönelim varsa,
- Olağan normal ve bilinen, doğal cinsel objelerde ve/veya cinsel haz nesnelerinde vazgeçilemeyen bir sapma ve cinsel gelişimini tamamlamamış insanlara ve/veya çocuklara kompulsif bir cinsel yönelim varsa (Pedofili gibi),
- Bu davranış obsesif kompulsif bir biçimde vaz geçilemez ve kontrol edilemez bir biçimde tekrarlanıyorsa,
- Kişi bu davranıştan başka hiçbir biçimde normal cinsellikten, karşı cinsle cinsellikten (LGBT’de kendi cinsinden) ve koitustan haz alamıyorsa; sadece obsesif kompulsif bir biçimde bu davranışı yaparak cinsel hazı bu noktaya odaklamışsa (örneğin bazı fetişizm türlerinde olduğu gibi), ve/veya kendisi bu durumdan rahatsızsa,

O takdirde bu davranış biçimine anormal ve patoloji veya cinsel sapış gözüyle bakılabilir. Yukardaki maddelerden bir veya bir kaç ve sonuncu maddeler var olmalıdır.

FANTEZİLER VE VARYASYONLAR NEREDE NORMAL? NEREDE PATOLOJİ?

Normal Nedir?

Cinsellikte normalin tanımını yapmak, bu kadar farklı davranış biçimleri mevcutken çok zordur. Normal aslında tanım olarak ortalama çan eğrisinin standart derivasyonlarının altında olmadan tam çan eğrisinin altında kalan anlamına gelir; fakat psikolojide ve psikiyatride normal tanımlamak oldukça güçtür. Çünkü kültürler, toplumlar, iklimler, sosyal kalıtım, kolektif bilinç dışı gibi daha pek çok faktör insan davranışlarını etkilemektedir. Her kültürde, sosyal yapıda, din sisteminde normal yapı başka toplumlara kıyasla farklı olabilir.

Patoloji yukarıda tanımlandığı gibi davranış biçimlerinin kişide çelişkilere yol açması; ruhsal ve fizyolojik dengesini kaybetmesi; toplumdaki konumuna, iş ve arkadaş ilişkilerine zarar

vermesi; ruhsal sorunlar oluşturmaları durumlarında ve **obsesif kompulsif** bir biçimde tekrarlanırsa ortaya çıkmaktadır.

Normal toplumdan topluma, kültürden kültüre değişebilir, yaşanan çağdan çağa değişmektedir; objektif bir "**normal cinsel davranış**" tanımı yapmak, oldukça güçtür; her geçen gün de daha da zorlaşmaktadır. Örneğin, 120-150 yıl önce Avrupa'da bir kadının cinsellikten haz alması, masturbasyon yapması, orgazm olması normal değildi; bugün için normaldir. Batı toplumlarındaki cinsel normlar ile İslam ülkelerindeki cinsel normlar birbirinden çok farklıdır. Şeriatla yönetilen ülkelerdeki normlar ise daha da farklı ve kadınların aleyhine çok katıdır. 10 yaşında bir kız çocuğuyla evlenmek, Batı toplumlarında ve modern psikiyatriye göre anormal ve pedofili sayılırken, bazı ülkelerde bunun çok normal olduğundan bahsedilmektedir.

Bugünkü ahlak sistemimize göre bir küçük kızın cinsel organlarının ilkel ortamlardaki ameliyatlara kesip **çıkarılması** (**kli-teridektomi** ve **infibulasyon** ameliyatları) vahşet ve insanlık suçudur; ama bu uygulama bazı Müslüman Afrika ülkelerinde normal olarak uygulanmaktadır. Avrupa'daki ve Amerika'daki hukuk sistemine göre bu ameliyatlara suç teşkil etmesine karşın, Afrika'da normaldir ve toplumsal bir tabudur.

Dolayısı ile inanç sistemleri, felsefi sistemler, kültürel yapı, toplumların gelmiş olduğu bilimsellik ve refah düzeyi hep normları ve normali farklı ele almaktadır. Bu konuda referans noktamız daha ziyade psikiyatri ve seksoloji bilimlerinin en gelişmiş olduğu Avrupa ülkeleri, Amerika ve Anglo Sakson-Protestan kültürü olmalıdır (Amerika kıtası, Avrupa, İngiltere, Avustralya, Yeni Zelanda, Rusya vb.).

Normali tanımlarken genelde şu kriterler dikkate alınır:

- Davranışın insanlarda psikolojik çelişki, rahatsızlık yaratması; günlük hayatını, iş hayatını, sosyal hayatını etkilemesi.
- Davranışın saplantılı bir biçimde tekrarlanması.
- Davranışın bu kişinin kendisine veya karşıdaki kişiye psikolojik veya fiziksel zarar verip vermediği.

Bu kriterlere göre bile **NORMAL** cinsel davranışı tayin etmek çok zordur; çünkü anormal veya normal kabul edilebilecek davranışta şu faktörler etkilidir:

- Sosyal yapı
- Şartlanmalar, tabular, mitler
- İnanç sistemleri
- Travmalar
- Kültürel farklılıklar
- Beslenme
- İklim
- Eğitim
- Sosyal kalıtım
- Genetik kalıtım.
- Diğer

CİNSEL SAPMALAR VE PARAFİLİ

Parafili¹⁰⁸ (**paraphilia**) Yunancadan "para: ötesinde" ve "philia: sevgi, aşk" kelimelerinin birleştirilmesiyle oluşmuştur. Tanım olarak insan dışı objelerle, olağan ve normal dışı durumlarla ve kişilerle olan cinsel interaksyondan haz almak anlamına gelir. Parafilik davranış (pedofili, zoofili, cinsel sadizm, esibisyonizm gibi) illegal olabildiği gibi, tolare edilebilen bir davranış da olabilir (transvestizm). Hangi davranışların, hangi çizgiden sonra patolojik kabul edileceği konusunda bazı kesin sınırlar çizilmemiştir ve durum hala tartışmalıdır. Parafililerin taksonomisi de halen tartışma halindedir veya 549 çeşit parafili biçimi tanımlanmıştır.

Örneğin, homoseksüelite ve lezbiyenlik de bir zamanlar parafili olarak ele alınırken, bugün cinsel seçim olarak kabul edilmektedir. Benzer durum yumuşak **BDSM** için de mevcuttur. **BDSM** uygulayıcılarının büyük çoğunluğunun kendi rızaları ile

¹⁰⁸ James Morrison. DSM-5 Made Easy. DSM-5'i Kolaylaştırıcı Klinisyenler için Tanı Rehberi. Çev. Muzaffer Şahin, Hanife Uğur Kural, İstanbul: Nobel Yayınları, 1. Basımdan Çeviri, 2016. • Ertuğrul Köroğlu. DSM-5 Tasnı Ölçütleri Başvuru El Kitabı. Amerikan Psikiyatri Birliği (APA). Ankara: Boylam Psikiyatri Enstitüsü, Hekim Yayın Birliği, 2014. • Kring AM, Johnson SL, Davison G, Neale J. **Abnormal Psychology (Anormal Psikoloji)**. Çev. Ed. Muzaffer Şahin. İstanbul: Nobel Yayınları, 2015.

bu işi yaptıkları, haz aldıkları, orgazm oldukları ve SUB'ların bu işe gönüllü olarak girdikleri ele alınırsa; karşısındaki rızası olmadan yapılan yumuşak **BDSM**'in de homoseksüelite gibi, parafili sınıfından çıkarılması gerektiği tartışılmaktadır.

1981'de Amerikan Psikiyatri Dergisi parafiliyi şöyle tanımlamıştır:

"tekrarlayıcı bir biçimde aşağıdaki unsurlara karşı cinsel fantezi, cinsel istek duymak ve cinsel aktivitede bulunmak":

1. İnsan olmayan objeler (eşya, hayvan vb.).

2. Acı çeken ve kötü durumdaki (kendisi olsun, karşısındaki olsun) bir insan.

3. Çocuklar

4. İzin vermeyen, iradesiyle onaylamayan kişiler (zorla tecavüz, eksibisyonizm vb.)

Tablo 6.3: Parafililerin Tanımları

DSM-IV Teşhisi	DSM-5 Teşhisi	Tanımlar ÖZET
FETİŞİZM	FETİŞİZM BOZUKLUĞU	Canlı olmayan objelere cinsel yönelim gösterme ve bu nesnelerden cinsel haz duyma (ayak, kadın çamaşırı, deri, lateks, PVC fetişizmleri)
PEDOFİLİ	PEDOFİLİ BOZUKLUĞU	Ergin olmayan erkek veya kız çocuklara karşı cinsel eğilim gösterme, çocuklarla cinsel ilişki isteği
CİNSEL MAZOHİZM	CİNSEL MAZOHİSTİK BOZUKLUK	Cinsel haz almak için aşağılanma, dövülme, kırbaçlanma, bağlanma gibi submisif davranışlara ihtiyacı olma
CİNSEL SADİZM	CİNSEL SADİZM BOZUKLUĞU	Bir insana acı vererek veya aşağılayarak, kişiliğini veya cinselliğini küçülterek cinsel haz alma sapışı
TRANSVESTİK FETİŞİZM	TRANSVESTİK FETİŞİZM	Karşı cinsel eşyaları veya çamaşırlarını cinsel nesne haline getirme
TANIMLAN- MAMIŞSA DİĞER	TANIMLAN- MAMIŞSA DİĞER	Spesifik olarak tanımlanmamış diğer sapmış davranışlar
DİĞER PARAFİLİ ÇEŞİTLERİNDEN BAZILARI		
PARSİYELİZM ZOOFİLİ NEKROFİLİ KLİSMAFİLİ KOPROFİLİ UROFİLİ		TECAVÜZ (BAĞIMLILIK) PORNOGRAFİ BAĞIMLILIK SEKS BAĞIMLILIK (Hiperseksüelite ve ESR' den ayrılmalıdır) SÜREÇEN GENİTAL UYARILMA BOZUK- LUĞU (Persistent Genital Arousal Disorder)

İNFAİLİZM

TELEFON SAPIKLİĞI

EKSİBİSYONİZM

(PGAD) veya daha önceki ismiyle Persistent Sexual Arousal Syndrome (PSAS)-parafili kategorisinde ele alınmamaktadır)
DİĞER (Aşağıya bakınız)

Temelde varyasyonların, fantezilerin parafililerden ayrılmasında ve "bir cinsel davranışın sapış, anormal ve parafili sayılması için" son yıllarda psikiyatristlerin ve seksologların vardığı ortak görüş ve kriterler şöyledir¹⁰⁹:

Tablo 6.4: Parafili ve Cinsel Sapış Koşulları

PARAFİLİ VE CİNSEL SAPIŞ KOŞULLARI
1-Bu davranış uygulayan ve/veya uygulanan kişiye fizyolojik ve fizik zarar veriyorsa,
2-Bu davranış uygulayan ve uygulanan kişiye psikolojik zarar verip, travma oluştuyorsa,
3-Bu davranış uygulayan ve uygulanan kişide ruhsal ve psikolojik bazı iç çelişkiler, travmalar oluştuyorsa,
4-Bu davranış, kişinin günlük yaşantısına ve işine, arkadaşlıklarına, dostluklarına zarar veriyorsa,
5-Bu davranış biçimi, kişinin psikolojik sağlığına kronik olarak, süregelen zarar veriyorsa,
6-Olağan normal ve bilinen, doğal cinsel objelerde ve/veya cinsel haz nesnelerinde vazgeçilemeyen bir sapma ve cinsel yönelim karşı cinse değil de (karşı cins veya LGBT'de kendi cinsi) insan olmayan cinsel nesnelere yönelim varsa,
7- Olağan normal ve bilinen, doğal cinsel objelerde ve/veya cinsel haz nesnelerinde vazgeçilemeyen bir sapma ve cinsel gelişimini tamamlamamış insanlara ve/veya çocuklara kompulsif bir cinsel yönelim varsa,
8-Bu davranış obsesif kompulsif bir biçimde ve vaz geçilemez, kontrol edilemez bir biçimde tekrarlanıyorsa,
9-Kişi bu davranıştan başka hiçbir biçimde normal cinsellikten, karşı cinsle cinsellikten ve koitustan haz alamıyorsa; sadece obsesif kompulsif bir biçimde bu davranışı yaparak cinsel hazı bu noktaya odaklamışsa ve/veya kendisi bu durumdan rahatsızsa,
Yukarıdaki ilk 7 durumdan en az biri veya daha fazlası ve/veya 8 ve 9 nolu şıklar mevcutsa; bu davranış biçimi cinsel sapma, parafili ve cinsel anomali, parafilik cinsel fonksiyon bozukluğu olarak kabul edilebilir.

¹⁰⁹ Ümit Sayın. Parafili-1: Cinsel Fonksiyon Bozuklukları ve Parafili. 2016.

2013'te yürürlüğe giren DSM-5'te **BDSM** için şöyle denmektedir:

"paraphilias are not *ipso facto* psychiatric disorders",
"a paraphilia that causes distress or impairment to the individual or harm to others".

Yani bu şu demektir: Eğer bir insanda stres, kişilik çelişkisi, psikolojik bozukluk oluşturmuyorsa ve o insanın yaşantısını olumsuz etkilemiyorsa, yumuşak **BDSM**'in deviasyon ve sapış sayılıp sayılamayacağı hala tartışılmaktadır. Ama **bugün için her türlü BDSM bir çeşit parafili kabul edilmelidir**. Fakat yeni çıkacak DSM sınıflamalarında bu konuya daha yumuşak bakılacağı bu tartışmaların yoğunluğundan ortaya çıkmaktadır.

**ARKADAŞ GRUPLARINA
ÖZEL BİLGİLENDİRME
CİNSEL TERAPİ WORKSHOPI**

CİSEATED tarafından verilmekte olan özel gruplara veya şirket çalışanlarına yönelik özel eğitim programlarımız ve atölyelerimiz de vardır. Bu seanslarda eğitmenler 6-7 saat süreyle sadece bu grupla ilgilenir ve onların sorunlarını dinler; onlara özel bilgilendirme eğitimi verirler. Grup Eğitimi Workshoplarımız (Atölyelerimiz) şu konulardadır:

Tantra ve Neo-Tantra

CİSEATED Eğitimleri Konusunda Eğitmenlik

Uyumlu ve Mutlu İlişki

ESR ve Cinsel Potansiyeleri Geliştirme

Erkeklerde Potens Artırma

Aile İçi Uyumlu ve Mutlu İlişki, Mutlu Evlilik

Vajinismus Bozukluğu

Anorgazmi

Kadınlarda Orgazmın Güçlendirilmesi

Afrodizyak Beslenme

Uyarılma Güçlüğü

Erken Boşalma

Cinsel Uyumsuzluk

Ereksiyon Güçlüğü

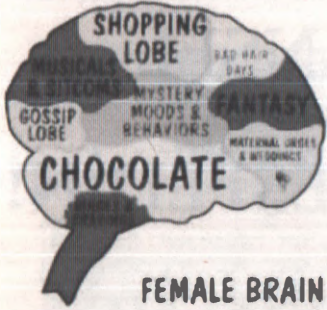
Hiperseksüelite

Hiposeksüelite

Kurum Eğitimleri

7

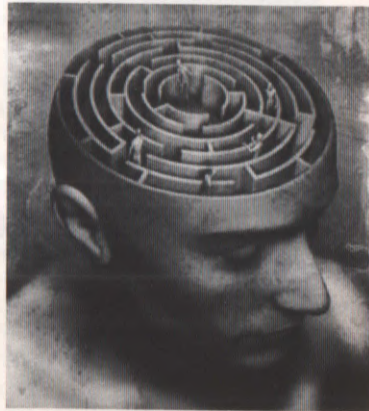
KENDİ CİNSEL BEYİNİNİZİ KEŞFEDİN! CİNSEL BEYİN VE CİNSEL ZEKÂNIZI GELİŞTİRİN!



FEMALE BRAIN



MALE BRAIN



CİNSEL BEYİN-CİNSEL ZİHİN

Cinsel Beyin, insanın cinselliği nasıl algıladığına; kendi cinselliğini ve partnerinin cinselliğini nasıl geliştirdiğine; cinsel tutuculuğunun azlığına; cinselliği nasıl doyumsal ve doruk deneyim olarak yaşadığına bağlı libidoyla örülmüş bir psikolojik biyoyazılımdır (bio-software). Cinsel Beyini gelişmiş kadınlar; cinselliklerini ve orgazmlarını, cinsel hazzı, cinsellikte yaşayabilecekleri farklılıkları, cinsel özgürlüğü, cinsel farkındalığı, cinsel akıllı ve hayal gücünü, fantezilerini sürekli geliştirirler. Cinsel beynini geliştirmemiş veya baskılamış kadınlar ise cinselliği tek düze yaşar ve yaşatır; cinsellik konusunda çok tutucudur; bazen orgazm gücü çeker, genelde çok az ve ender gelişen orgazmlarla yetinirler. (Bkz. Tablo 7.1 ve 7.2)

Tablo 7.1: KADINLAR İÇİN

Cinsel Beyni Gelişmiş Kadınlar	Cinsel Beyni Gelişmemiş Kadınlar
IQ'ları normalin üzerinde; EQ'ları normal veya normalin üzerindedir	IQ ve EQ'ları normal veya düşüktür.
Kültür düzeyleri normalin üzerindedir	Kültür düzeyleri normal veya düşüktür.
Araştırma bilgilene, merak düzeyleri yüksektir.	Alışkanlıkları ve sıradanlıkları vardır; bilgilene ve Araştırma düzeyleri düşüktür.
Çoğunun ekonomik özgürlüğü vardır ve iki ayaklarının üzerinde durabilirler. Geçimlerini sağlayabilecek durumdadırlar.	Bazılarının ekonomik özgürlüğü vardır; bir kısmının ekonomik bağımsızlığı yoktur.
Cinsel zekâları gelişmiştir	Cinsel zekâları durgun veya gelişmemiştir
Tutucu değil, yenilikçidirler	Tutucudurlar, yeniliklere kapalıdırlar
Farklılıkları yaşamayı severler	Farklılıklardan korkarlar
Cinsel özgürlükten yanadırlar	Cinsel özgürlükten kaçarlar
Cinsel farkındalıkları artmıştır	Cinsel farkındalıkları azdır
Orgazmları güçlüdür	Orgazmları güçsüz ve/veya anorgazmiktirler
Farklı orgazm biçimleri yaşayabilirler (art arda orgazm, vajinal orgazm, bileşke orgazmı vb)	Genellikle tek tip, klitoral orgazm yaşarlar ve daha fazla araştırmazlar. Bazıları ise orgazm olamaz, anorgazmiktir.
Farklı orgazm tipleri biçimlerini yaşamak için araştırırlar ve sonunda kendilerini geliştirip yaşarlar	Genelde sadece klitoral orgazm yaşarlar ve yeni orgazm biçimleri araştırmazlar, tek tip orgazmı yetinirler.

Vaybları kullanırlar	Vayblara ahlaksızlık, sapıklık olarak bakarlar
Hayal güçleri gelişmiştir	Hayal güçleri gelişmemiş veya kütüttür
Fantezi dünyaları gelişmiştir	Fantezi dünyaları dardır
Libidoları normal veya yüksektir	Libidoları normal veya düşüktür
Duygusal zekâları yüksektir	Duygusal zekâları düşüktür
Farklı cinsellik oyunlarını severler	Farklı cinselliği ve farklı cinsel oyunları sevmeyiz
Cinsellikte yeni açılımlar yaratabilirler	Cinsellikte yeni arayışlar ve açılımlar yaratamazlar
Erkek partnerlerine oral seks yaparlar ve onlara haz vermek için çaba harcarlar	Pek oral seks yapmazlar. Erkeklerle daha fazla haz vermek için pek çaba harcamazlar.
Empati duyguları gelişmiştir	Empati duyguları düşüktür
Partnerlerine daha çok haz verirler	Partnerlerine haz vermek hedeflerinde pek yoktur (Viktorya kadınları gibi)
Cinsellikte sınırları yoktur; inhibisyonları veya ketleri azdır ya da kaldırılabılır	Cinsellikte birçok sınırları, inhibisyonları, ketleri ve engellemeleri vardır.
ESR geliştirebilirler	ESR geliştirmeleri zordur

Tablo 7.2: ERKEKLER İÇİN

Cinsel Beyni Gelişmiş Erkekler	Cinsel Beyni Gelişmemiş Erkekler
IQ'ları normalin üzerinde; EQ'ları normal veya normalin üzerindedir	IQ ve EQ'ları normal veya düşüktür.
Kültür düzeyleri normalin üzerindedir	Kültür düzeyleri normal veya düşüktür.
Cinsel zekâları gelişmiştir	Cinsel zekâları durgun veya gelişmemiştir
Farklılıklara ve yeniliklere açıktırlar; konservatif değildir.	Genellikle konservatiflerdir. Tutucudurlar.
Farklılıkları sevmeyebilirler, ama bazıları farklılıkları sever.	Farklılıklar yaşamaktan ve özgür kadınlardan korkarlar.
Bazıları konservatiftir; bazıları cinsel özgürlükten yanadır.	Cinsel özgürlükten, özellikle kadınların kendilerini geliştirmesinden ve cinsel özgürlüklerinden yana değildir.
Cinsel farkındalıkları ve bilgi düzeyleri yüksektir.	Cinsel farkındalık düzeyleri düşüktür; yeni bilgilere açık değildir. Kadınlar konusunda çok tutucudurlar. Kadınların kendilerinin sözlerine uymalarını isterler.
Sevişirken kadınlara daha fazla haz vermeye odaklıdır. Kadınların haz alması ve orgazm olması onlar için önemlidir.	Kadınların cinsel haz almasıyla çok fazla ilgilenmezler. Bu onlar için bir cinsel haz nesnesi haline gelmemiştir.
Cinselliği ve koitusu uzatmaya çalışırlar; partnerlerine daha fazla haz vermeye çalışırlar.	Genellikle işlerini çabuk bitirirler. Bu grupta erken boşalma yaygındır; kendilerini geliştirmek için bir şey yapmazlar.
Cinsel empatileri güçlüdür.	Cinsel empatileri gelişmemiştir.

Hayal güçleri güçlüdür	Hayal güçleri Güçlü veya normal olabilir; ama cinsellikte hayal güçlerini fazla kullanmazlar.
Partnerlerini daha memnun etmek için vaybları partnerleri üzerinde kullanabilirler.	Partnerlerini memnun etmek fazla bir şey yapmazlar. Vaybları partnerleri üzerinde kullanmazlar. Vaybları rakip olarak görürler.
Hayal dünyaları ve fantezileri gelişmiştir.	Fantezi dünyaları fazla gelişmemiştir.
Değişiklikleri ve varyasyonları severler; partnerleri ile uygularlar.	Klasik, tutucu ve konservatiftirler. Varyasyon veya partnerlerine haz vermek için farklılıklarla ilgilenmezler. Cinsellikleri çok sıradandır.
Libidoları güçlüdür veya normal olabilir	Libidoları Güçlü, normal veya zayıf olabilir.
Partnerleriyle cinsel oyunları ve farklı roller severler.	Partnerleriyle cinsel oyun oynamazlar
Partnerlerinin veya eşlerini art arda orgazm olması için çalışırlar.	Partnerlerinin orgazmlarıyla fazla ilgilenmezler.
Partnerlerinin daha fazla haz alması için kendilerini geliştirirler.	Partnerlerinin veya kendilerinin daha fazla haz almaları için hiç bir şey yapmazlar.
Cinsellikte uzun ön sevişme yaparlar	Ön sevişmeleri kısadır veya yoktur
Partnerlerine oral seks (kunilingus) yaparlar	Partnerlerine oral seks (kunilingus) yapmazlar; çoğu bundan iğrenir
Koitusu (cinsel ilişkiyi) genellikle en az yarım saate kadar uzatmayı severler	Cinsel ilişkiyi (koitusu) çok kısa sürede tamamlarlar ve biran önce boşalıp, arkalarını dönüp yatarlar.

DUYGUSAL ZEKÂ VE CİNSEL ZEKÂ

Duygusal zekâ (Emotional Quotient, EQ) cinsellik ve sosyal ilişkiler ve interaksyonlar için önemlidir. Duygusal zekâ ilk kez 1995 yılında Daniel Goleman tarafından tanımlanmıştır. IQ'dan farklıdır. Cinsel zekâ (Sexual Quotient, SQ). Her iki terimi daha detaylı olarak "Cinsel Beyin" kitabında açtık. Duygusal zekâ için:

Duygusal zekânın bazı bileşenleri şunlardır:

- Duyguları algılayabilme, anlayabilme, empati yapabilme
- Duyguları kullanabilme, duygularını ve duygu durumunu (mood) kontrol edebilme
- Başkalarının duygularını anlayabilme ve değer verebilme
- Duyguları kontrol altında kullanabilme
- Kendinin ayırında olabilme

- Kendini yönetebilme
- Sosyal interaksionlarda başarı
- Motivasyon

Duygusal zekâyı, sosyal zekâyı ve cinsel zekâyı ölçmek mümkündür ve bu amaçla pek çok test ve skala geliştirilmiştir.

Duygusal Zeka (EQ) kendini tanıma, başkalarını tanıma, kendini yönetebilme ve kontrol edebilme, empati, motivasyon ve sosyal interaksion gibi kavramları içermektedir.

Cinsel Zekâ (SQ) ise kendi vücudunu tanıma, partnerlerle ilişkiler ve uyum, libido, orgazm olma yeteneği, karşısındaki partnere haz verme yeteneği, sevişme ve cinsel empati yeteneği gibi bazı özel kavramları ve yetenekleri içermektedir. Cinsel zekânın henüz tam bir tanımı yapılmamış ve skalaları oluşturulmamıştır.

Cinsel beyin ve cinsel zekâ da tıpkı EQ gibi ölçülebilir. Bu konudaki skala çalışmalarımız devam etmektedir. Daha önce 2010 yılında ESR skalasını geliştirmiştik; bu skala ESR olan ve olmayan birkaç yüz kadına uygulandı. ESR skalası temelde, ESR yeteneğini ölçüyordu. Şimdi de **Cinsel Zekâ skalası** üzerinde çalışıyoruz.

Burada konunun daha iyi anlaşılması için kısa bir uniseks **cinsel zekâ** skalası örneği vereceğiz.

Tablo 7.3: PRELİMİNER CİNSEL ZEKA ÖLÇEĞİ ÖRNEĞİ			Puan
1-Empati duygunuzu nasıl tanımlarsınız?	A-çok gelişmiş	B-çok güçlü	
	C-güçlü	D-orta	
	E-Zayıf	F-Çok zayıf	
2-Cinsellikte partnerinize haz vermek için elinizden geleni yapar mısınız?	A-Fazlasıyla her şeyi yaparım	B-Genelde her şeyi yaparım	
	C-Bir ölçüde yaparım	D-Duruma ve kişiye göre değişir	
	E-Az yaparım	F-Hiç yapmam	
3-Cinsel hayalleriniz ve fantezileriniz var mıdır?	A-Çok vardır	B-Vardır	
	C-Orta düzeyde	D-Bazen vardır	
	E-Az vardır	F-Yoktur	
4-Ne kadar sıklıkla mastürbasyon yaparsınız?	A-Çok sık	B-Sık	
	C-Arada sırada	D-Bazen	
	E-Ender olarak	F-Yapmam	
5-Libidonuz nasıldır?	A-Çok fazla güçlü	B-Çok güçlü	

	C-Güçlü	D-Normal veya mutedil	
	E-Az	F-Çok az	
6-Yeniliklere ve farklı cinselliklere açık mısınız?	A-Evet çok fazla	B-Evet fazla	
	C-Bazen	D-Ender olarak	
	E-Çok az sıklıkla	F-Hiç açık değilim	
7-Cinsellikte farklı varyasyonlar ve cinsel oyunlar yaşar mısınız?	A-Evet çok fazla ve çeşitli	B-Evet fazla	
	C-Bazen	D-Ender olarak	
	E-Çok seyrek	F-Hiç yaşamam	
8-Cinsellik ve cinsel davranışlar konusunda muhafazakar ve konservatif misiniz?	A-Hayır, hiç değilim, aksine sürekli yenilik çiyim.	B-Hayır değilim. Yenilik ararım	
	C-Hayır, normal düzeyde	D-Evet, az ölçüde muhafazakarım	
	E-Evet, oldukça muhafazakarım.	F-Evet aşırı ve çok muhafazakarım.	
9-Cinsellikle ilgili bilgilenmek için kitap okuyup, eğitimlere ve workshoplara gider misiniz?	A-Evet. Çok sık	B-Evet. Sıklıkla	
	C-Evet. Genellikle	D-Evet, ama bazen	
	E-Çok ender olarak	F-Hiç yapmam	
10-Erotika roman okur musunuz?	A-Evet. Çok sık	B-Evet. Sıklıkla	
	C-Evet. Genellikle	D-Evet, ama bazen	
	E-Çok ender olarak	F-Hiç yapmam	
11-Kadınsanız, her cinsel yakınlaşmada veya ilişkinizde orgazm olur musunuz? Erkekseniz, partnerleriniz her cinsel yakınlaşmada veya ilişkide orgazm olurlar mı?	A-Evet hepsinde	B-Genellikle	
	C-Sıklıkla	D-Bazen	
	E-Ender olarak	F-Hiç bir zaman	
12-Partnerinize haz alması ve orgazm olması için oral seks yapar mısınız?	A-Evet hepsinde	B-Genellikle	
	C-Sıklıkla	D-Bazen	
	E-Ender olarak	F-Hiç bir zaman	
13- Cinsellikle uzun süren ön sevişme yapar mısınız?	A-Evet hepsinde	B-Genellikle	
	C-Sıklıkla	D-Bazen	
	E-Ender olarak	F-Hiç bir zaman	
14-Duygusal Zekanızı nasıl tanımlıyorsunuz	A-Çok fazla güçlü	B-Çok güçlü	
	C-Güçlü	D-Normal veya	

		mutedil	
	E-Az	F-Çok az	
15-Kadınsanız; her cinsellikle ve koitusta hem klitoral hem de vajinal orgazm oluyor musunuz? Erkekseniz, partnerleriniz her cinsellikte ve koitusta hem klitoral, hem de vajinal orgazm oluyor mu? (koitus: cinsel ilişki)	A-Evet hepsinde	B-Genellikle	
	C-Sıklıkla	D-Bazen	
	E-Ender olarak	F-Hiç bir zaman	
16-Kendi vücudunuzun ve partnerinizin vücudu hakkında çok bilgili misiniz ve pek çok erojen noktanın farkında mısınız?	A-Evet çok fazla	B-Evet fazla	
	C-Bazen	D-Ender olarak	
	E-Çok az sıklıkla	F-Hiç açık değilim	
17- Erotika film (veya porno) izler misiniz?	A-Evet. Çok sık	B-Evet. Sıklıkla	
	C-Evet. Genellikle	D-Evet, ama bazen	
	E-Çok ender olarak	F-Hiç yapmam	
18-Karşınızdaki insana haz verecek ve onun cinsel tatmin olmasına yardımcı olacaksa, kendiniz istemediğiniz halde bazı eylemleri yapmaya KATLANABİLİR MİSİNİZ?	A-Evet hepsinde	B-Genellikle	
	C-Sıklıkla	D-Bazen	
	E-Ender olarak	F-Hiç bir zaman	
19-Ne kadar sıklıkla cinsellik yaşarsınız ve partnerle cinsel tatmin yaşarsınız?	A-Çok sık, her fırsat bulunca	B-Sıklıkla	
	C-Genellikle	D-Bazen	
	E-Ender olarak	F-Hiç veya çok az.	
20-Cinsellikte kolay uyarılıp heyecanlanır mısınız?	A-Evet hepsinde çok kolay	B-Genellikle kolay	
	C-Sıklıkla kolay	D-Az düzeyde	
	E-Zor uyarılırım.	F-Hiç veya çok zor uyarılırım	
TOPLAM PUAN:			
Değerlendirme ¹¹⁰ : Dipnota bakınız.			
75-100 Puan Arası: Cinsel Beyninizi geliştirilebilir ve Cinsel Zekanız yüksek.			
50-75 Puan Arası: Cinsel Zekanızı geliştirme potansiyeliniz var ve geliştirmek için bireyler yapmalısınız. Cinsellikte öğrenip yaşayacağınız bazı unsurlar var. Partnerinizle uyumunuz da yeterli değil; bunu geliştirmelisiniz.			
25-50 Puan arası: Cinsel Zekanız düşük. Bu konuda çalışırsanız ve üstüne düşerseniz, Cinsel Zekanızı geliştirebilirsiniz. Aşağıda sıralanan uygulamaları yapmakla başlayınız işe			

CİNSELLİĞİNİZİ GELİŞTİRMENİN YÖNTEMLERİ

1-Öncelikle Cinselliğinizdeki Blokajları ve İnhibiyonları kaldırmalısınız.

Öncelikle cinselliğinizin gelişmesini bloke eden, inhibe eden faktörlerin alt edilmesi gereklidir. Örneğin tabular, gereksiz inançlar, boş mitler hep cinselliği bloke eden faktörlerdir. Aşağıdaki tabloda cinselliği bloke eden, azaltan veya engelleyen faktörler ve onlarla nasıl mücadele edeceğiniz sıralanmıştır (Tablo 7.4).

Tablo 7.4: Cinselliği Geliştirmeyi Bloke Eden Faktörler ve Nasıl Alt Edeceğiniz

Cinsel Beyni ve Cinselliği Geliştirmeyi Baskılayan Faktörler	Nasıl aşacaksınız? Neler Yapacaksınız?
Cinsellikle ilgili günlük ve kayıtlar	Öncelikle bir kaç formalı bir defter alın ve buradaki önerileri defterinize tarihiyle yazıp günlük tutun
Bekârsanız farklı partnerler edinme	Farklı sosyal ortamlara grime (dans kursları, workshoplar, eğitimler, partiler vb.) bu ortamlarda yeni partnerle yeni deneyimler yaşama.
Cinsellik konularında bilgilenmeme, kitap okumama ve kendini geliştirememe.	Cinsellik öğrenilen bir konudur. Bu konuda yazılan internet bilgilerini, bizim kitaplarımızı ve diğer bilgi sistemlerini mutlaka takip edip, cinsel olarak bilgilenmeye zaman, para ve enerji ayırma
Cinsellik konusunda hiçbir eğitim almamış olma	Bu konuda var olan workshoplara, eğitimlere, özel kurslara katılma
Toplumsal, kültürel ve dinsel dogmalar	Bilgilenme; düşünme, tartışma; reddetme ve doğruyu anlama; insanlarla tartışma ve kültürel-toplumsal bazı dogmaların anlamsızlığını anlama
Cinselliğin ayıp ve günah olarak algılanması	Kitap okuma; workshoplara katılma; tartışma, bilgilenme; doğruyu ve bilimsel gerçekleri anlama
Tabular	Tabuların doğru olup olmadığının sorgulanması; tartışma, bilgilenme, eleştiri
Cinselliğin normal bir olgu ve cinsel hazzın, kadın orgazmının ve geliştirilmiş erkek cinselliğinin, insanın doğal ve sağlıklı bir parçası olduğunu kabul etmeme; toplumların bu konuda yapmış oldukları şartlanmaların beyinde bir polis rolü görmesi	Bu konudaki şartlanmaları, tabuları, mitleri sorgulama ve eleştirme; arkadaşlarla tartışma; bu yanlış ketlerden ve inhibisyonlardan kurtulmaya çalışma

Cinsellik konusunda aileden, çevreden ve toplumdan gelen koşulların	Ekonomik özgürlük; yalnız yaşamak; kendi ayaklarının üzerinde durmak yeni deneyimlere açık olmak; bunlar üzerine düşünmek, doğruyu araştırmak, sorgulamak, bilgi edinip tartışmak
Cinselliğin konuşulmaması, eşle veya arkadaşlarla cinsellik hakkındaki gelişirici sohbetlerin yapılamaması	Arkadaş, dost ortamlarında ve özellikle workshoplarda bu konuları konuşmak; kendi sorunlarınızı, isteklerinizi ve taleplerinizi dile getirmek; yalnızken de kendi kendinize ne istediğinizi saptamak, anlamak; eşinizle veya partnerinizle sorunları ve beklentilerinizi konuşmak.
Partnerle iletişimsizlik ve her şeyin rahat konuşulmaması. Nelerden hoşlanılıp, nelerden hoşlanılmadığının söylenememesi.	Partnerinizle en azında 2 ayda bir kez bir cinsel ritüel sırasında karşılıklı oturup, cinsel tercihlerinizi, nelerden hoşlandığınızı açık açık konuşmak söylemek. Birbirinize isteklerinizi itiraf edin.
Cinsellikle ilgili yaşanmış olan olumsuzluklar ve travmalar.	Geçmişte yaşadığınız taciz, travma ve diğer olumsuzlukları bir deftere zamanlarıyla birlikte en detaylı bir şekilde yazmak; geçmişteki cinsellikle olumsuzluklara yüzleşmek; psikoterapi; grup terapisi
Cinsel haz nesnelerini bilememe	Cinsel haz nesnesi konusuna kitaplarımızdan bakınız; önce sizin için neyin cinsel haz nesnesi olduğunu keşfetmeniz lazım; hangi unsurlar veya eylemler sizi uyandırıyor.
Farklı ve yeni cinsel haz nesneleri oluşturmama, cinselliğin sıradanlaşması	Bu konudaki kitaplarımızdan cinsel haz nesnesi konusunu takip edip, workshoplarımıza geliniz; Yeni cinsel haz nesnesi oluşturmak için çaba sarf ediniz.
Mastürbasyon yapılmaması. Bilindiği üzere tüm cinsel terapi artık insanlara mastürbasyonu öğretmekle başlıyor.	Mastürbasyon yapmayı bilmiyorsanız, öğrenmeniz; mastürbasyonla fantezileri, orgazm olma yeteneklerinizi keşfediniz; kendi kendini tatmin ve kendi vücudunu uyarma cinsel terapisinin temelidir
Fantezi eksikliği veya yokluğu; hayal gücü yetersizliği	Kitaplardan, erotika'dan, erotik filmlerden neden ve nasıl etkilendiğinizi keşfetmek; fantezi dağarcığınızı ve hayal gücünüzü geliştirmek. Bu bölümde listede verilmiş olan klasik erotika literatürünü okuyun, listedeki filmleri izleyin.
Partnerle yaşanan uyumsuzluklar	Partnerle yaşanan uyumsuzlukları, karşılıklı konuşarak ve akılcı, yapıcı bir şekilde çözme girişimi, partneri de bilgilenebilir, kitap okumaya ve eğitimlere gitmeye teşvik etme
Partnerin egoizmi ve kadınları tatmin etme konusundaki ilgisizliği, bilgisizliği.	Partneri bu konularda ve ne istediğiniz konusunda eğitme; açık açık taleplerinizi ve kendi fizyolojinizi ona anlatma; Partner uyum sağlamıyorsa, yeni bir partner bulma
Yeniliklere ve farklılıklara açık olmama	Yenilikleri keşfetmek için çaba gösterme; alışılmışların kısır döngüsünden kurtulma; farklılıklara açılma
Katı kalıplar ve günlük kalıpların, öğrenilmişliklerin cinselliğe yansması	Bir deftere sizi cinsellik konularında engelleyen kalıpları tek tek alt alta yazınız; sonra bunları nasıl aşacağınızı, eşinizle veya cinsel terapistle tek tek konuşunuz; workshoplarda bunları açıklayınız, tartışınız.
Erkek egosunun yüksekliği ve kendini	Bu konuda erkeğin egosunu kırmadan ve onu onore

beğenmişliği	ederek onu bilgilendirme ve araştırmaya yöneltme; erkeği eğitme
Erkeklerin cinselliğe yanlış bakışları sonucunda kadınların çok tutuk ve ürkek olması.	Bu konuda bilgilenerken, erkekleri eğitme; bu ürkek ve tutuk davranış tarzından kurtulma; partnerinizle tartışmalar yapmak
Libidonun ve cinsel isteğin baskılanması veya düşük olması	Bu baskılanmaların nedenlerini araştırma; bu nedenleri cinsellik defterinize yazma; bu kitapta veya diğer kitaplarda değinilen libidoyu artırıcı bazı ilaçları veya fito-terapik beslenme şekillerini kullanma
İnternette, arkadaşlardan veya fısıltı gazetesinden elde edilen yanlış bilgiler ve fikirler	Bu konularda bilimsel kitaplar okuma; doğruyu Araştırma; psikoterapi; cinsel terapi seansları
Pornografideki yanlış bilgiler ve şartlanmalar	Pornografi sadece satış yapmaya yönelik çalışır ve gerçek cinselliği ele almaz; gerçek cinsellik pornografideki gibi değildir; bu yanlış saplantılardan kurtulma
Orgazm reflekslerinin geliştirilmesi üzerine çalışmalar yapılmaması.	Kitaplarımızdan öğreneceğiniz üzere orgazm olma, orgazmı öğrenme ve orgazmı güçlendirme konusunda bilgilendirme; workshoplara katılma; bu konuda üzerine düşerek çalışma
Vaybların, cinsel hayata erkeklerin ve cinsel terapistlerin, psikiyatrların direnci ve konservatif tutumları nedeniyle sokulmaması	Vayblar ayıp, günah, patolojik ve sapıklık DEĞİLDİR! Vaybları orgazmı geliştirmek için kullanmaya başlamak; farklı vayblarla klitoral ve/veya vajinal orgazmları geliştirmek.
Kegel egzersizleri gibi PC-kasını geliştirici egzersizlerin Kegel Perineometre kullanılarak yapılmaması	Pek çok kitabımızda yer alan Kegel Perineometre kullanarak KEHEL EGZERSİZLERİNİ mutlaka yapmak
Bu gibi kitaplardaki önerilen gerçekleştirilmemesi	Ciddi olarak karar verip bu kitaplarda, workshoplar verilen önerilerin yerine getirilmesi için çaba harcamak
Fantezi ve varyasyon dağarcığının güçsüz ve az olması	Erotika okuyarak, erotika filmler izleyerek farklı yaklaşımları yakalamak. Bunları ve yeni fantezileri kendi kendini tatmin seanslarında kullanmak.

2-Cinsellikle İlgili Uyarılarınızı Artırın; Erotika Okuyun ve Seyredin!

Cinsel beynin gelişmesinde en önemli faktörlerden birisi hayal gücünün, fantezilerin, uyarıların, erotik inputların (girdi-sinyal), cinsel haz nesnelerinin artırılmasıdır. Bunun için önerilen yöntemlerden birisi Erotika hikâyeleri ve romanları okumanız; klasikleşmiş ünlü erotika filmlerini seyretenizdir. Aşağıdaki tablo'da en iyi bilinen klasikleşmiş bazı erotik filmler yer almaktadır. Bunların hepsini izlemekle başlayın işe (Tablo 7.5):

Tablo 7.5: Dünya Erotika Literatürüne Ait Önde Gelen Erotik Filmlere Örnekler.

EMMANUELLE-1-1974 Türkçe-Erotik Film *****
DELTA OF VENÜS-1995 (Venüs Deltası) Anais Nin'in Ünlü Romanının Filmi Türkçe-Erotik Film *****
Diary of a Sex Addict-2008 (Bir Nemfomanın Güncesi) Türkçe- Erotik Film *****
WHITE GIRL-2016 (BEYAZ KIZ) Türkçe-Kısmi Erotik ***
Ann-Hooper's Great Sex Guide For Couples- Dokümenter Eğitim Erotik*****
EMMANUELLE-2-1975 L'antiverge (Arzunun Esiri) Türkçe-Erotik Film *****
9.5 WEEKS-1986 (9.5 Hafta) Türkçe-Erotik Film *****
9-SONGS-2004 (9 Şarkı) Orijinal-Erotik Film *****
STORY OF O-1975 ('O' nun Hikayesi) Orijinal-Fransız Erotik Filmi ****
IMMORAL TALES-1973(AHLAKSIZ HİKÂYESLER) Türkiye'de ve pek çok ülkede 1970'li yıllarda yasaklanan Walerian Boroszyk'in ödüllü erotik filmi ***
EMMANUELLE-3-1977 Good-bye Emmanuelle Türkçe-Erotik Film*****
HENRY AND JUNE-1990 (Anais Nin'in Romanı) Türkçe-Erotik Film *****
SALON-FREULEIN KITTY-1977 CAPTIVE WOMEN 4 (Salon Kitty-Esir Kadınlar 4) Orijinal Erotik Film *****
WHORE-1991 (Fahişe) Orijinal-Erotik Film *****
EMMANUELLE-4-1984 Türkçe-Erotik Film*****

THE SECRETARY-2002 TR-Altyazı-Erotik Komedi Filmi ****
THE DIARY (OF LILA BAUMANN)-1999 (Lila Bumann'ın Günlüğü) Orijinal Erotik Film *****
HYSTERIA (Histeri)-2011 MUTLU ET BENİ Türkçe-Erotik Komedi ***
EYES WIDE SHUT-1999 (Gözler Tamamen Kapalı) Ünlü yönetmen Stanley Kubrick'in son filmi. Türkçe-Erotik Film *****
Q-DESIRE-2011 Q-GİZEMLİ KADIN-ARZU Türkçe Altyazılı-Erotik Film ***** Hard Core sahneler var
DIRTY LOVE-2-1989 EROTIC GAMES (Kırlı Aşk-Erotik Oyunlar) Orijinal Erotik Film *****
RED SHOE DIARIES-1999 (Kırmızı Topuklu Günlükleri) Orijinal Erotik Dizi ****
FIFTY SHADES OF GRAY-2015 (GRİNİN ELLİ TONU) Türkçe-Erotik Film **** Dünyada 125 milyon üzerinde satmış kitap üçlemesinin ilk filmi
CALIGULA-1979 Çok ünlü ve her yerde yasaklanmış PENTHOUSE yapımı, Orijinal Erotik Film ***** Hard Core Sahneler Var
ALL ABOUT ANNA-2005 (ANNA HAKKINDAKİ HERŞEY) Orijinal Erotik Film ***** Hard core sahneler var
EROTIC GAMES-1988 Provocazione (Erotik Oyunlar-PROVOKATİF) Orijinal Erotik Film ****
LOLITA-1997 (Vladimir Nobokov'un ünlü Lolita Romanının filmi) Türkçe-Erotik-Dram***
LOVE-2015-2015 AŞK (Cannes Ödüllü-Çok Açık) Türkçe Altyazılı-Erotik Film***** Hard Core Sahneler var
Celestine, -1974, bonne a tout faire Orijinal Tarihi Erotik Film *****

FANNY HILL-1995 MEMOIRS OF A PLEASURE WOMAN (Bir Haz Kadınının Hatıraları) John Cleland'ın 18. Yüzyılda yazdığı ünlü romanın erotik filmi ****
NYMPHOMANIAC Lars von Trier'in Türkiye ve pek çok ülkede yasaklanan, olay yaratan psikolojik öğeler içeren erotizm filmi. ***** Hard Core Sahneler Var
LIE WITH ME (Benimle Yatar mısın?) Ödüllü Çok Açık Türkçe Alt Yazı-Erotik Film ***** Hard Core Sahneler var
THE AGES OF LULU-1990 (Lulu'nun Yaşları) Orişinal-Erotik Film*****
AUFTAUCHEN-POP UP-2006 (Ortaya Çıkış) Orişinal-Erotik Film ****
LADY CHATTERLEY'S LOVER (Lady Chatterley'in Aşığı) D.H. Lawrence'in ünlü romanından Türkçe Altyazılı-Erotik Film***
DON'T LOOK DOWN No mires para abajo (Sakın Aşağıya Bakma) Çok Ödüllü Türkçe-Altyazılı-Erotik Film***** Hard Core Sahneler Var
PLEASURE OR PAIN-2013 (Haz veya Acı) ***** Ünlü yönetmen Zalman King'in en son Amerikan Erotik Filmi
SEXUAL CHRONICLES OF A FRENCH FAMILY-2012 (Bir Fransız Ailesinin Cinsel Hatıratı) Erotik Film ****
FIFTY SHADES OF FREEDOM 2018 (Özgürlüğün Elli Tonu) Grinin Elli Tonunun Devamı Türkçe-Erotik Film ****
En La Cama-IN BED YATAKTA 4 ödüllü-Türkçe Altyazı Orişinal-Erotik Film***** Hard Core Sahneler Var
BELLE DE JOUR (GÜNDÜZ GÜZELİ) Türkçe Altyazılı Erotik Psikoloji Filmi **** Joseph Kessel'in ünlü romanından
FALLO-PRIVATE-2003 (Özel İlişkiler) Orişinal Erotik Film Hard Core Sahneler Var*****

3-Vayblarla tanışın ve vaybları kullanın

Kadınlar için vaybların hem klitoral hem de vajinal orgazm refleksini geliştirme etkileri çok fazladır. Batı dünyasında kadınların % 50'sinden fazlası vaybları ve vibratörleri kullanmaktadır. Bunların % 70'i de bu aletleri partnerleriyle birlikte kullanır. Bu konudaki detaylar, vaybların kullanma protokolü için mutlaka *"Terapi Oyuncakları"*, *"Kadın ve Orgazm"*, *"Kadınlarda Orgazmın Psikolojisi"* isimli kitaplarımızı okuyunuz. Vayb kullanılmasında hangi kadın sınıflamasına uyduğunuzu saptayınız.

Erkekler için ise partnerlerinde vaybları kullanmayı öğrenmek onların cinsel yaşantılarını renklendirecektir; daha tatminkâr ve uyum dolu bir ilişki geliştirmelerini sağlayacaktır.

4-Cinsellikte Farklılıklar Keşfedin, Partnerinizle Yeni Cinsel Oyunlar ve Varyasyonlar Yaratın

Cinsel farklılıklar, varyasyonlar ve cinsel oyunlar cinselliği renklendirir ve kadınların da erkeklerin de cinsellikten daha fazla haz almasını sağlayabilir.

Bunun için *"Cinsel Haz Nesneleri"* bölümünde anlatıldığı gibi yeni ve farklı cinsel haz nesneleri oluşturun veya yaratın.

5-Cinsel Günlük Tutun

Bir cinsel günlük tutarak yaşadıklarınızı, arzuladıklarınızı, cinsel iniş çıkışlarınızı, mens-regl dönemlerinizi, sizi heyecandıran olguları, fantezileri bu günlüğe kaydedin ve bu günlüğü zaman zaman geçmişe dönük olarak okuyun.

6-Aşağıdaki Tablo'da Dile Getirilen Değişik Önerileri Günlüğünüze de kaydederek uygulayın. Kendinizi Puanlayın.

Tablo 7.6 ve 7.7'de belirtildiği üzere her bir madde üzerinden ne durumda olduğunuzu 100 üzerinden puanlayın ve bu maddeleri gerçekleştirmeye çalışın. 6 ay sonra tekrar kendinizi puanlayın. Tablo 7.6'da kadınların uygulaması gereken yöntemler; Tablo 7.7' de ise erkeklerin uygulaması gereken yöntemler ele alınmaktadır.

Tablo 7.6: KADINLAR İÇİN CİNSELLİĞİ, ORGAZMLARI VE CİNSEL ZEKAYI GELİŞTİRME YÖNTEMLERİ

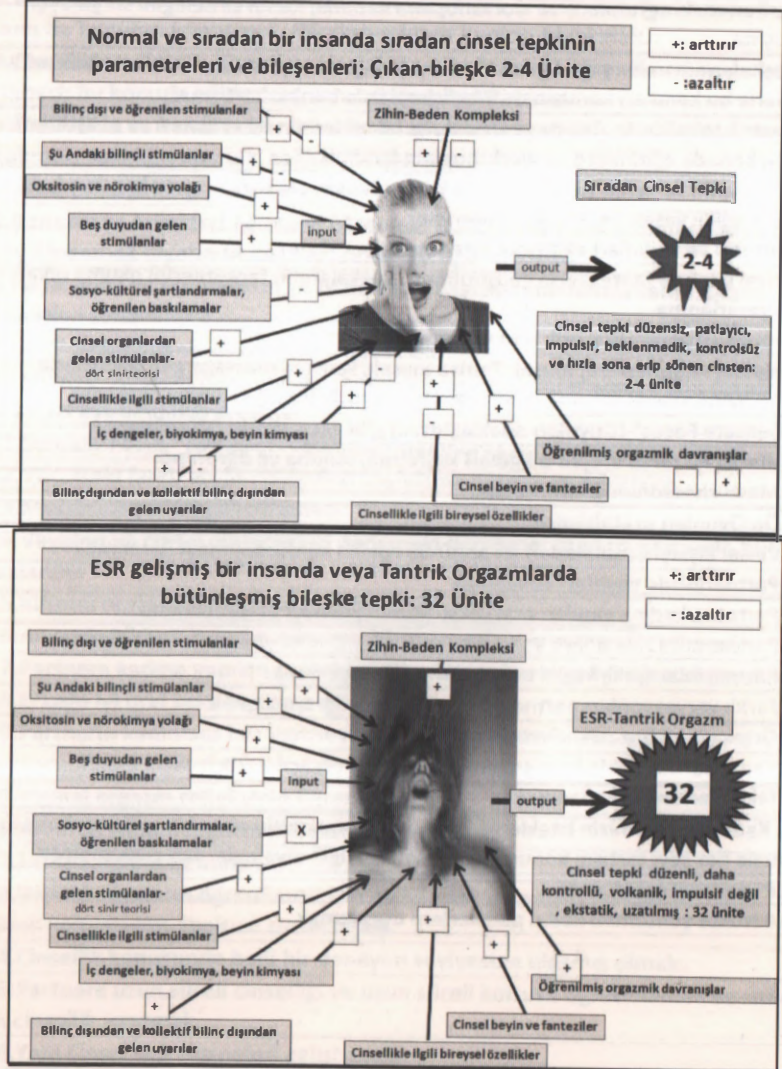
1.Bu konuda sürekli kitap okuma, yeni şeyler öğrenme.
2.Bu konudaki eğitimlere ve workshoplara katılma; kendi cinselliğini sorgulayıp tartışma.
3.Başkalarının neler yaşadığını ve nasıl yaşadığını araştırmak, kadın arkadaşlarla bu konuları konuşmak. Workshoplarda bunları tartışmak.
4.Tantrik tekniklerin, Taocu ve Uzakdoğu tekniklerinin öğrenilmesi ve geliştirilmesi; bu konuda eğitimlere ve workshoplara katılma
5.Özgüvenin ve kendi beden imajına karşı güvenin gelişmiş olması; kendine bakmak, sağlıklı yaşamak, sağlıklı beslenmek
6.Seksi çamaşırlar giymeye alışmak
7.Partneri ve erkekleri eğitmeyi öğrenme. Çünkü erkekler okumuyorlar ve bir şey öğrenmek niyetinde değiller; onları siz eğiteceksiniz.
8.Hayal gücü ve fantezilerin geliştirilmesi. Başkalarının fantezilerini okuma onlardan yararlanma
9.Erotika okumak ve erotik film seyretmek.
10.Shiatsu, Acupressure, masaj, Tantra masajı, sensual massage gibi tekniklerle cinsel ayırdındalığı artırma.
11.Sensate Focus" (Duyuları odaklaştırma) gibi egzersizlerin öğrenilmesi.
12.Vücuttaki farklı erojen bölgeleri keşfetme, tanıma ve öğrenme.
13.Mastürbasyonun geliştirilmesi.
14.Vaybları ve cinsel oyuncakları denemeyi öğrenme; bunları partnerle birlikte kullanma
15.Klitoral orgazm refleksinin geliştirilmesi.
16.Art arda klitoral orgazm olmanın öğrenilmesi ve bunun geliştirilmesi.
17.Partnere kadına yapılan oral seks (Kunilingus) erkeğe iyi öğretebilmek.
18.Erkeğe iyi oral seks yapmayı öğrenmek
19.Partnerin kadınlara haz vermeyi seven, koitusu uzun süre sürdüren, oral seks yapabilen kişilerin arasından seçilmesi
20.Vajinal orgazm refleksinin öğrenilmesi.
21.Art arda vajinal orgazm refleksinin öğrenilmesi.
22.Tantrik eğitimler almak
23.Vajinal orgazmın öğrenilmesi için en iyi yöntem partnerle yapılan uzun süreli koituslardır. (koitus: cinsel ilişki)
24.Cinsellik konusunda belli bir deneyim seviyesine ulaşmış olmak.
25.Partnere uzun süreli cinselliği ve uzun süreli koitusu öğretebilmek ve ritüel cinsellik yaşamak.
26.Yeni Cinsel Haz Nesneleri geliştirmek
27.PC Kasınızı geliştirmek
28.4 Nokta yönteminin erkeğe öğretilmesi ve uygulanması

Tablo 7.7: ERKEKLER İÇİN CİNSELLİĞİ VE CİNSEL ZEKAYI GELİŞTİRME YÖNTEMLERİ

1.Bu konuda sürekli kitap okuma, yeni şeyler öğrenme.
2.Bu konudaki eğitimlere ve workshoplara katılma; kendi cinselliğini sorgulayıp tartışma.
3.Başkalarının neler yaşadığını ve nasıl yaşadığını araştırmak, kadın ve erkek arkadaşlarla bu konuları konuşmak. Workshoplarda bunları tartışmak.
4.Tantrik tekniklerin, Taocu ve Uzakdoğu tekniklerinin öğrenilmesi ve geliştirilmesi; bu konuda eğitimlere ve workshoplara katılma
5.Özgüvenin ve kendi beden imajına karşı güvenin gelişmiş olması; kendine bakmak, sağlıklı yaşamak, sağlıklı beslenmek
6.Partneri ve kadınları eğitmeyi öğrenme.
7.Hayal gücü ve fantezilerin geliştirilmesi. Başkalarının fantezilerini okuma onlardan yararlanma
8.Erotika okumak ve erotik film seyretmek.
9.Shiatsu, Acupressure, masaj, Tantra masajı, sensual massage gibi tekniklerle cinsel ayırdındalığı artırma. Kadın partnere erotik masaj yapmayı öğrenme.
10.Sensate Focus" (Duyuları odaklaştırma) gibi egzersizlerin öğrenilmesi.
11.Vücuttaki farklı erojen bölgeleri keşfetme, tanıma ve öğrenme.
12.Mastürbasyonun geliştirilmesi.
13.Ön Oyunları uzatabilmek
14.Cinsel ilişkiyi boşalmadan en az 20-30 dakika sürdürebilmeyi öğrenmek
15.Partnerinizde vaybları kullanmak
16.Partnere kadına yapılan oral seks (Kunilingus) iyi öğretebilmek.
17.Partnerinize size doğru ve iyi oral seks yapmasının yöntemlerini anlatmak
18.Partnerinize farklı kadın orgazmlarını öğretebilmek.
19.Farklı varyasyonları partnerinizle yaşamayı öğrenebilmek
20.Ortak cinsel haz nesnelerinizi geliştirmek
21.Kadın partnerinizle konuşmak ve cinselliği açık açık tartışmak
22.Etkili parfümler kullanmak
23. Kadın partnerinizin isteklerini öğrenerek, onu mutlu etmenin yollarını bulmak. Onunla her şeyi tartışıp konuşmak; cinsellikle ilgili diyaloglardan çekinmemek.
24.PC kasınızı geliştirmek
25.4 Nokta yönteminin kadın partnerlere uygulamak

7-Cinselliği Etkileyen Olumsuz Unsurları Ortadan Kaldırırken, Olumlu Olanları Geliştirin!

Cinselliğinizi geliştirmek için cinsel uyarıyı ve cinsel beyni sınırlayan tabuları, mitleri, şehir efsanelerini, yanlış ve tutarsız inançları ortadan kaldırmak ve hafifletmektir.



Şekil 7.1: Tantrik Eğitimle Cinselliğe Olumsuz Etki Yapan Faktörlerin Ortadan Kaldırılması ve Olumlu Olanların Şiddetinin Arttırılması.

Cinselliği olumlu ve olumsuz etkileyen unsurların bazıları Şekil 7.1'de şematize edilmiştir. Resimde iki farklı kadının cinsel tepkileri ele alınmaktadır. Bunlardan yukardaki, cinselliği olumsuz etkileyen negatif unsurların hala etkisinde olan, alttaki ise bu olumsuz unsurları minimuma indirmiş veya kaldırmış; olumlu pozitif unsurları ise geliştirmiş bir kadını göstermektedir.

ESR, yüzyıllardır bahsedilen ve gizli bir alt kültür fenomeni olarak yaşanan **Tantrik orgazmın ve Tantrik Cinselliğin** bilimsel adıdır; aslında bileşke orgazmlarının tümü ESR'dir. Mekanizmayı daha iyi anlayabilmek için yukardaki iki şekle bakmakta fayda vardır. Birinci şekil normal bir cinsel tepkiyi ve orgazmı, ikincisi ise eğitimle, öğrenilmiş bir ESR cinsel davranışını ele almaktadır:

Özetini şekillerde gördüğümüz parametreler ve cinsel tepkinin bileşenleri çoğaltılabilir, ama anlatılmak istenen, ESR'de bu bileşenlerin cinsel davranışı ve orgazmı tetikleyen olumsuz negatif etkilerin kaldırılmış olmasıdır. ESR'de ve **Tantrik orgazmlarda** cinsel uyarılar ve orgazmı oluşturan unsurlar amplifiye edilmişlerdir. Burada temel esas cinselliği, cinsel hazı ve orgazm olma yeteneğini negatif etkileyen öğelerin ve unsurların minimuma indirilmiş olması ve bahsi geçen unsurların hepsinin pozitifleştirilmesidir. Bu unsurlar başka bir çalışmamızda detayıyla anlatılmıştır.

Vayblar ve Vibratörler

Birinci ders olarak vayblarla ilgili yanlış bilinenleri kafanızdan silmeniz ve onlara partnerinizle birlikte daha farklı bakmanız gerekmektedir:

- Vayblar ve cinsel oyuncaklar kadınların çoğunda klitoral ve vajinal orgazmı tetikleyebilirler.
- Kadınlar vayblara ve cinsel oyuncaklara âşık olmazlar ve hiçbir şekilde vayblar erkeklerin rakibi olamazlar.
- Vayblar ve cinsel oyuncaklar ayıp değildir!
- Vayblar ve cinsel oyuncaklar sapıklık değildir!
- Vayblar ve cinsel oyuncaklar günah değildir!
- Vayblar ve cinsel oyuncaklar bugün için cinsel terapide gelişmiş ülkelerde kullanılmaktadır!

- Bazı ucu rotasyon yapan vayblar ve cinsel oyuncaklarla kadınların DVZ bölgeleri daha iyi uyarılabilmekte ve daha önce vajinal orgazm olmayan kadınlar, vajinal orgazmı öğrenebilmektedirler.
- Kadınlar cinsel oyuncaklara bağımlı hale gelmezler, her zaman erkekleri cinsel oyuncaklara tercih ederler. Yani hiçbir kadın erkek yerine cinsel oyuncak kullanmaya geçmez.
- Cinsel oyuncaklar ve vayblar sizin ve partnerinizin cinsel yaşantısını renklendirir.
- Kadınların çoğunda cinsel oyuncaklar birer fantezidir.
- Cinsel oyuncaklarla pek çok yetişkin oyunu ve varyasyon oynanabilir.
- Cinsel oyuncaklar ve vayblar zararsızdır ve tıbben sağlıklıdır!
- Vayblar ve dilatörler vajinismus ve anorgazmi tedavisinde kullanılabilmektedir.

Vaybların Kullanılma Protokolü

Her vayb ve her titreşim her kadına göre değildir. Bazı vaybların titreşimi bazı kadınlara az gelirken, bazılarına fazla gelmektedir. Bunun nedenlerinden bazıları, her kadının nöro-anatomik yapısı, klitoral sinirlenmesi ve glans klitoris tepkisi, buradaki reseptörlerin yapısının farklı olmasıdır. Her kadındaki erotik bilgi informasyon-input (EBİ) sistemi farklıdır. Bir kadın klitoral veya vajinal 1 ünite EBİ'ye sahipken, başka bir kadın bunun 10 misline sahip olabilmektedir. Bu tamamen genetik faktörlere, yutkarıda sıraladığımız ket ve inhibisyon oluşturuvcu faaliyetlere, vücut yapısına, cinsel deneyim düzeyine ve de en önemlisi **cinsel beyine** bağlıdır.

Öncelikle vayb kullanmak isteyen her kadın bu tepkinin ne olduğunu ve kendisine en uygun vaybın hangisi olduğunu tayin etmelidir. Bazı kadınlar titreşen diş fırçası ile bile orgazm olabilirken, bazılarında sadece bir tek klitoral orgazm refleksinin

gelişmesi için masaj aleti gerekmektedir. Vaybları kullanmanın temel ilkeleri şöyle sıralanabilir¹¹¹:

- **Vayb kullanımında birinci kural:**
Klitoral orgazm refleksini en düşük titreşimle elde etmeye çalışın. Hiçbir zaman yüksek titreşimlerden ve/veya güçlü titreşime sahip masaj aletleriyle işe başlamayın.
- **Vayb kullanımında ikinci kural:**
En düşük titreşimle klitoral orgazm refleksini sağladıktan sonra o titreşimle veya o titreşimi biraz artırarak, orgazmın şiddetini, gücünü, kalitesini artırmaya çalışın.
- **Vayb kullanımında üçüncü kural:**
En güzel orgazmları sağlayan düşük elde edebileceğiniz titreşimi keşfettikten sonra, bu vayblarla art arda orgazm olmaya çalışın. Önce 2-3 orgazm, sonra 5-10 orgazm arasında orgazm olmaya çalışın. Bunu partnerinizle birlikte yaparsanız, daha hızlı bu merdiveni tırmanacağınızı unutmayın!
- **Vayb kullanımında dördüncü kural:**
Titreşimleri artırarak daha güçlü ve daha fazla art arda orgazm olmaya çalışın. Temel hedef, 1-2 saat içinde art arda 3 ile 10 arasında orgazm olmayı öğrenebilmektir.
- **Vayb kullanımında beşinci kural:**
Vayb kullanırken, bazı kadınlarda klitoral desensitizasyon gelişebileceğinden, sürekli vayb kullanmayın, 1 hafta kullanmışsanız, bir hafta 10 gün vayb kullanmaya ara verin.
- **Vayb kullanımında altıncı kural:**
Bir süre sonra çok farklı ve çeşitli vaybları da deneyin. Sadece aynı vayba bağlı kalmayın.

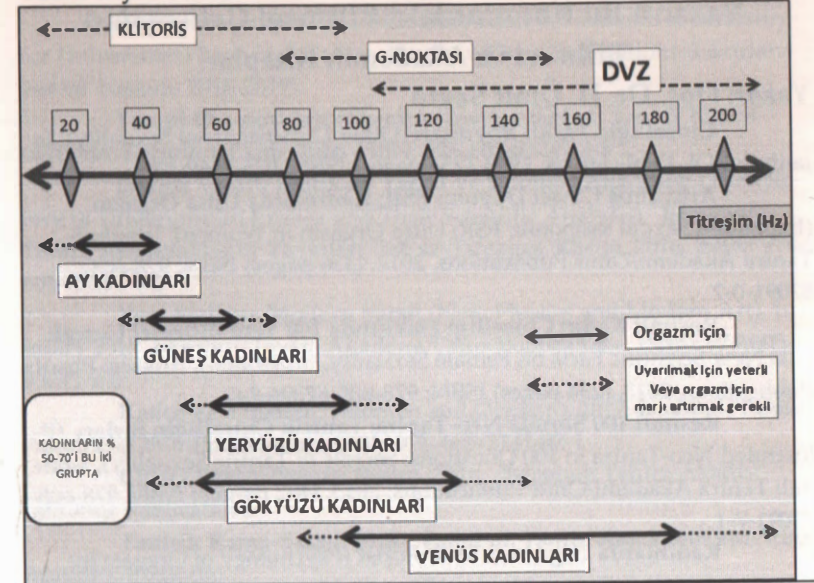
Her kadında klitoris sinir ağı, duyarlılığı, orgazmı tetikleyebilme yeteneği, uyarılabilmek yeteneği, vayblara verdiği tepki birbirinden büyük farklılıklar gösterdiği için bu vibrasyon yanıtını beş ayrı kategoriye ayırdık. Bu genetik bir özelliktir ve tamamen kalıtsal olarak klitoris nöro-anatomik ve nöro-fizyolojik özellikleriyle ilgilidir.

¹¹¹ Ümit Sayın. *Terapi Oyuncakları: Cinsel Oyuncakların Cinsel Terapide Kullanılması*, İstanbul: Tantra Akademi Yayınları, 2016. Vayblarla ilgili bu kitaptaki detaylara bakınız.

BÖLGE	Bölge Anatomik Tanım	Dünya'da uyarılma görülme sıklığı	Türkiye'de uyarılma görülme sıklığı	Hangi yaybla uyarılabilir Frekans
GLANS KLİTORİS	İdrar deliğinin üzerinde ve klitoral başlığın altındaki küçük ve çok hassas yapı	>%85	>%75	Bullet-yumurta yayb; Masaj aleti; elektrikli titreşen diğer aletler 30-60 Hz (tahmini-yaklaşık)
İÇ KLİTORİS	Glans klitoris haricinde doku içine gömülü, bulbus (soğancık), crus (ayakçık) ve diğer dokularla bağlantılı-üretal süngerle ilişkili yapılar	< % 15	< % 10	Masaj aletleri Rabbit-Dolphine yayblar G-noktası ve AFEZ stimülatörleri 50-80 Hz (tahmini-yaklaşık)
G-NOKTASI (Not: G-noktasını yeterli derecede uyarabilen yayb yoktur)	Vajinanın ön duvarında, mesanenin altında, üretal süngerin içinde embriyolojik prostat kalıntısı. Vajina girişinde 2-3 cm içerde	< % 30-35	< % 15	G-noktası stimülatörleri Rabbit-Dolphine yayblar Eğimli kıvrımlı realistik dildo vibratörler 40-100 Hz (tahmini-yaklaşık)
PC-KASI (PFM)	Pubis ile Coccyx arasındaki pelvis taban kasları ağı. Vajinal orgazmların gelişmesinde katkı yapar.	< % 8-10	< % 5	Realistik vibratörler Rabbit-Dolphine tarzı ucu rotasyonlu yayblar 40-120 Hz (tahmini-yaklaşık)
A-NOKTASI	Ön fornikte, mesanenin altındaki vajinanın ön çıkmaz sokağı niteliğindeki yapıya yakın. Vajinal orgazmların gelişmesinde katkı yapar	< % 12	< % 8	AFEZ stimülatörleri Rabbit-Dolphine tarzı ucu rotasyonlu yayblar 50-120 Hz (tahmini-yaklaşık)
SERVİKS	Rahim boynu. Vajinal orgazmların gelişmesinde katkı yapar	< % 7-8	< % 5	AFEZ stimülatörleri Rabbit-Dolphine tarzı ucu rotasyonlu yayblar 50-150 Hz (tahmini-yaklaşık)
O-NOKTASI	Arka forniks ile rektum duvarı arasında basınca ve titreşime duyarlı bir yapı, vajinal ve Anal orgazmların gelişmesine katkı yapar.	< % 5	% 1-2	AFEZ stimülatörleri Rabbit-Dolphine tarzı ucu rotasyonlu yayblar 50-150 Hz (tahmini-yaklaşık)

Tablo 7.8: Yaybların farklı erojen bölgeleri ve DVZ'yi uyarması ve orgazmı tetiklemesi için kullanılması gereken farklı yayblar.

Vayblar her kadında farklı etki gösterebilirler. Vayblar hem glans klitorisi, hem de DVZ'yi iyi uyarabildiği için hem klitoral orgazmı, hem vajinal orgazmı, hem de bileşke orgazmını partnerin yardımıyla veya yardımı olmadan tetikleyebilirler. Fakat vaybların etkileri kadından kadına çok değişebilir (Şekil 7.2).



Şekil 7.2: Vayblara duyarlılık dereceleri farklı beş çeşit kadın tiplerinin vibratörlerle uyarılabilir sınırları.

Örneğin AY kadınları en kolay uyarılabilen gruptur. Ay kadınları çok küçük titreşimler, hatta elektrikli diş fırçasıyla bile orgazm olabilirler. Venüs kadınları en zor uyarılabilen kadınlardır; Venüs kadınlarını uyarabilmek için küçük masaj aletleri gerekebilir. Bullet yayblarla orgazm olmaları zordur (Şekil 7.2). Yeryüzü kadınları ve Gökyüzü kadınları, AY kadınlarına oranla daha fazla titreşime ihtiyaç duyabilirler.

Kadınlarda DVZ'yi uyarabilmek için her zaman daha uzun süreli ve daha güçlü frekansta uyarılara ihtiyaç vardır. G-Noktasının uyarılabilmesi için 80-140 Hz'lik titreşime gerek varken, Serviksin ve A-Noktasının uyarılabilmesi için 100-180 Hz arasında kadınlara göre değişebilen titreşime ihtiyaç olabilir.

Vayblarla orgazm olmanın kolaylığı açısından sıralanınca şöyle bir sıralama ortaya çıkar:

AY Kadınları < Güneş Kadınları < Yeryüzü Kadınları < Gökyüzü Kadınları < Venüs Kadınları.

Bu isimlendirmeler grupların aklı akılda daha kolay kalsın diye bu şekilde yapılmıştır. "Terapi Oyuncakları" isimli çalışmamızda çok daha fazla detay bulabilirsiniz.

Yazarın Bu Konulardaki Bilimsel Çalışmaları**Bilimsel ve Akademik Kitaplar:****Yazar: Doç. Dr. H. Ümit Sayın****Cinselliğin Farklı Boyutları** (Other Dimensions of Sexuality), İstanbul: YOL Publications, 1993. (254 pages) ISBN: 975-7569-13-5**Artırılmış Cinsel Doyum: ESR; Kadınlarda Ultra Orgazm** (Expanded Sexual Response: ESR; Ultra Orgasm in Women), İstanbul: Tantra Akademi/Onur Publications, 2012. (336 pages) ISBN: 978-605-87091-0-2**Resimli Kadın Cinselliği Hakkında 100 Yeni Bilimsel Gerçek** (100 New Scientific Facts on Female Sexuality, Illustrated), Ankara: Pusula Publications, 2013. (234 pages) ISBN: 978-605-87396-8-0**Resimli 100 Soruda Neo-Tantra: Tantrik Cinselliğin Sırları**, (Illustrated Neo-Tantra in 100 Questions: Secrets of Tantric Sexuality), İstanbul: Tantra Akademi/Onur Publications, 2013. (482 pages) ISBN: 978-605-87091-7-1**Kadınlarda Orgazmın Psikolojisi** (Psychology of Orgasm in Women), İstanbul: Tantra Akademi/Onur Publications, 2015. (304 pages) ISBN: 978-605-85249-3-4**Cinsellikte Farklı Boyutlar** (Derin Sex) (Different Dimensions of Sexuality: Deep Sex, second expanded edition, two volumes) İki cilt, ikinci genişletilmiş baskı. İstanbul: Tantra Akademi/Onur Publications, 2016. (780 pages, 2 volumes) ISBN: 978-60587091-9-5**AFROS: Kadın ve Erkek Hakkında 150 Bilimsel Gerçek** (AFROS: 150 Scientific Facts about Man and Women) İstanbul: Tantra Akademi/Onur Publications, 2016. (340 pages) ISBN: 978-605-83241-2-1**Psikoaktif Bitkilerin Tarihi ve Farklı Bilinç Hallerinin Psiko-farmakolojisi** (The History of Psychoactive Plants and the Psychopharmacology of Altered States of Consciousness), Ders kitabı-Textbook, İstanbul: Tantra Akademi/Onur Publications, (324 pages), 2016. ISBN: 978-605-85249-6-5**PARAFİLİ-1: Cinsel Bozukluklar ve Normal Dışı Cinsel Davranışlar** (Paraphilia-1: Sexual Behavior Beyond Normal). Ders Kitabı-Textbook, İstanbul: Tantra Akademi/Onur Publications, (387 pages), 2016. ISBN: 978-605-85249-8-9**PARAFİLİ-2: Cinsel Kriminoloji** (Paraphilia-2: Sexual Criminology). Ders Kitabı-Textbook, İstanbul: Tantra Akademi/Onur Publications, 2018. (baskıda)**Üniversiteler için Cinsellik Ders Kitabı** (Textbook of Sexuality for Universities) İstanbul: Tantra Akademi/Onur Publications (hazırlanıyor ve baskıda 2018-2019).**Terapi Oyuncakları** (Therapy Toys), İstanbul: Tantra Akademi/Onur Yayınları, Ekim, 2016. ISBN: 978-605-83241-3-8**Dünya Yeraltı Erotikası Tarihi ve Bilimsel Analizleri** (The History of Underground Erotica and Their Scientific Analysis), İstanbul: Tantra Akademi/Onur Yayınları, 388 sayfa/pages, Kasım, 2016. ISBN: 978-605-83241-5-2**Yeni Fizik ve Modern Sanat** (New Physics and Modern Art), January 2017, İstanbul: Tantra Akademi/Onur Publications. ISBN: 978-605-83241-9-0**Kadın ve Orgazm.** (Women and Orgasm), 2017, İstanbul: Tantra Akademi/Onur Publications. ISBN: 978-605-2141-02-1**Cinsel Beyin.** (Sexual Brain). 2018. , İstanbul: Tantra Akademi/Onur Publications.**Tantrik Kama-Sutra.** 2018. , İstanbul: Tantra Akademi/Onur Publications. (baskıda)**Vajinismus ve Anorgazmi Tedavisi** (Treatment of Vaginismus and Anorgasmia). 2018. , İstanbul: Tantra Akademi/Onur Publications. (Baskıda)**Kadınlar Anlatıyor.** (baskıda)**Bilimsel ve Akademik Makaleler:****Sayın HÜ.** ESR, Tantra and Limits of Female Potential. Revista Científica Arbitrada de la Fundación MenteClara. Vol1, 2 e10, 2016, 1-28.**Sayın HÜ.** Psychoactive Plant Use in Religious Rituals. (*Book Chapter*) In "Neuropathology of Drug Addictions and Substance Misuse" Ed. Victor Preedy, Amsterdam-Netherlands: Elsevier, Academic Press, Vol.3, pp:17-28, June, 2016**Sayın HÜ.** Arısal T, Kocatürk A and Dedecan I. Effects of low frequency vibrator use in Turkish women. Online; *Archives of Sexology*, 2014.**Sayın HÜ.** Kocatürk A, and Dedecan I. Sexual Behavior of Turkish Women and Sexual Rights in Turkey. Online; *Archives of Sexology*, <http://www.sexarchive.info/news.htm>, <http://sexarchive.info/BIB/turwom1.htm> 2014.**Sayın HÜ.** E Hutchinson, ME Meyerand, T Sutula. Age-dependent long-term structural and functional effects of early life seizures: evidence for a hippocampal critical period influencing plasticity in adulthood. *Neuroscience Journal*. 288: 120-134, 2015.**Sayın HÜ.** Does the Nervous System Have an Intrinsic Archaic

Language? Entoptic Images and Phosphenes (Research and Review). *NeuroQuantology* 12 (3): 427-445, 2014.

Sayın HÜ. The Consumption of Psychoactive Plants During Religious Rituals: The Roots of Common Symbols and Figures in Religions and Myths, (Research and Review) *NeuroQuantology*, 12 (2): 276-296, 2014.

Sayın HÜ. Doors of female orgasmic consciousness: New theories on the peak experience and mechanisms of female orgasm and expanded sexual response. (Research and Review) *NeuroQuantology*, 10 (4): 692-714, 2012.

Sayın HÜ and Kocatürk A. Expanded sexual response in the human female: The mechanisms of expanded orgasms in women (Review). Proceedings of NACS-2012-Helsinki Conference, *Helsinki-Finland (4-7 October, 2012) Proceedings Book* 2012; pp: 147-163, 2012.

Sayın HÜ. A Comparative review of the neuropharmacology of hallucinogen-induced altered states of consciousness: The uniqueness of some hallucinogens. (Review) *NeuroQuantology*; 10 (2): 316-340, 2012.

Kongre Bildirileri, Posterler, Konuşmalar, Tebliğler:

2017	Emel Yetkin Yücesoy and H. Ümit Sayın . New Trends in Sex Therapy: Pleasure and Orgasm Oriented Treatment of Vaginismus. 15th European Congress of Obstetrics & Gynecology (EBCOG) in conjunction with 15th Turkish Society of Obstetrics and Gynecology (TJOD), May-17-21, 2017, Antalya (Titanic Hotel)-Turkey. (Poster)
2017	H. Ümit Sayın , Emel Yetkin Yücesoy & Asiye Kocatürk. The Decline in Satisfaction, Contentness, Masturbation, Fantasy & Orgasm Patterns in Turkey. 39th NACS International Scientific Meeting, 12-15, October, 2017, Trondheim-Norway. (Poster)
2017	H.Ümit Sayın , Emel-Yetkin Yücesoy & Asiye Kocatürk. Strong and Healthy Pelvic Muscles Influence the Sexual Responsiveness of Women in a Favorable Way. 39th NACS International Scientific Meeting, 12-15, October, 2017, Trondheim-Norway. (Poster)
2017	H. Ümit Sayın , Emel-Yetkin Yücesoy & Asiye Kocatürk. Sexual Behavior of Pregnant Women: How to Cope with the Problems of Sexual Responsiveness of Women During Pregnancy and Afterwards. 39th NACS International Scientific Meeting, 12-15, October, 2017, Trondheim-Norway. (Poster)
2017	H. Ümit Sayın & Emel Yetkin Yücesoy. Mechanisms of Multiple Vaginal Orgasms with ESR Cases. 39th NACS International Scientific Meeting, 12-15, October, 2017, Trondheim-Norway. (Poster)
2017	H. Ümit Sayın & Emel Yetkin Yücesoy. The Decline of Female Orgasmic Patterns in the Turkish Society During the Last 20 Years: A Study of 4114 Women. 39th NACS International Scientific Meeting, 12-15, October, 2017, Trondheim-Norway. (Poster)
2017	H. Ümit Sayın & Emel Yetkin Yücesoy. Classification of Women in Response to Vibrators. 39th NACS International Scientific Meeting, 12-15, October, 2017, Trondheim-Norway. (Poster)
2017	Emel Yetkin Yücesoy, H. Ümit Sayın & Asiye Kocatürk. Sexual Behavior of Pregnant Women: How to Cope with the Problems of Sexual Responsiveness of

	Women During Pregnancy and Afterwards. 39th NACS International Scientific Meeting, 12-15, October, 2017, Trondheim-Norway. (Oral Presentation)
2016	Margita Camilla Sundstedt and H. Ümit Sayın . A comparison of the orgasmic behavior of women in Finland and Turkey. 38th NACS-2016 Scientific Meeting, 22-25 September, 2016, Tartu-Estonia.
2016	Margita Camilla Sundstedt, H. Ümit Sayın , Karin Österman, Asiye Kocatürk and Kaj Björkqvist. An overview of the comparison of sexual behavior of females in finland and turkey, 4319 women. 38th NACS-2016 Scientific Meeting, 22-25 September, 2016, Tartu-Estonia.
2016	Sayın H. Ümit and Margita Camilla Sundstedt, New Horizons for Female Sexuality: Expanded Sexual Response (ESR), 38th NACS-2016 Scientific Meeting, 22-25 September, 2016, Tartu-Estonia.
2016	Posters and Lecture: Sayın HÜ. Kartal L, Yilmaz İZ, Koyuncuoglu H. The Anti-Addictive and Physiological Abstinence Blocking Effects of Ibogaine on Heroin Addiction: Via NMDA Receptors? 5 th Global Ibogaine Therapy Alliance Conference, March 14-16 th , Tepotzlan-Mexico. 2016
2016	Sayın HÜ. Kartal L, Yilmaz İZ. A Unified Alternative Hypothesis on the Mechanism of Action of Ibogaine, Psychoactive Plants and Entheogens. 5 th Global Ibogaine Therapy Alliance Conference, March 14-16 th , Tepotzlan-Mexico. 2016
2015	International Anatolian Twin Congress on Neuroscience and Sexual Health, 1-3 May, 2015, Kozyatağı-Hilton, İstanbul
2015	Plenary Lectures (Uzun Kongre "Key-Note" Konferansları) Plenary Key Note Lecture: Sayın H Ümit. Psychopharmacology of Psychiatric Medications and Sexual Function Disorders Due to Psychiatric Drugs: SSRI's and Anti-Psychotics (May, 1 st , 17:30-18:00).
2015	Plenary Key Note Lecture: Sayın H Ümit. Expanded Sexual Response (ESR): The Determinant and Basic Definitions (May, 2 nd , 09:00-10:00) Plenary Key Note Lecture: Sayın H Ümit. Use of sex Toys and Vibrators in Sex Therapy (May 3 rd , 11:00-11:30)
2015	Panel Lectures (Panel Konuşmaları) Panel Talk: Sayın H Ümit. Problems in Sexual Education and Sex Therapy in Turkey. (May 2 nd , 11:30-11:45) Panel Talk: Sayın H Ümit. Pleasure and orgasm oriented treatment of vaginismus and sex therapy. (May 2 nd , 11:45-12:00)
2015	Panel Talk: Sayın H Ümit. Oxytocin in female sexual response (May 2 nd , 16:00-16:30)
2015	Panel Talk: Sayın H Ümit. Mechanisms of vaginal-coital orgasms (May 3 rd , 09:00-09:30)
2015	Sayın HÜ , Justine Dawson, Nicole Daedone. Altered states of consciousness (ASC) induced by a new method of repeated clitoral stimulation and clitoral orgasm. <i>SexuS Journal, Abstracts and Proceedings of International Anatolian Congress on Neuroscience and Sexual Health, Kozyatağı-Hilton Hotel, Kadıköy-İstanbul</i> , 1-3, May, 2015; 1 (2): 122, (www.sexusjournal.com).
2015	Sayın HÜ. Expanded sexual response: basic definitions and parameters (Plenary Lecture and Poster Presentation). <i>SexuS Journal, Abstracts and Proceedings of International Anatolian Congress on Neuroscience and Sexual Health, Kozyatağı-Hilton Hotel, Kadıköy-İstanbul</i> , 1-3, May, 2015; 1 (2): 129-130, (www.sexusjournal.com).

2015	<u>Sayın HÜ.</u> The mechanisms of vaginal orgasms. (Panel Lecture and Poster Presentation). <i>SexuS Journal, Abstracts and Proceedings of International Anatolian Congress on Neuroscience and Sexual Health Kozyatağı-Hilton Hotel, Kadıköy-İstanbul</i> , 1-3, May, 2015; 1 (2): 130-131, (www.sexusjournal.com).
2015	<u>Sayın HÜ.</u> Love hormone oxytocin: acute behavioral effects of oxytocin, in a dose dependent manner. (Panel Lecture and Poster Presentation). <i>SexuS Journal, Abstracts and Proceedings of International Anatolian Congress on Neuroscience and Sexual Health Kozyatağı-Hilton Hotel, Kadıköy-İstanbul</i> , 1-3, May, 2015; 1 (2): 130-132, (www.sexusjournal.com).
2015	<u>Sayın HÜ.</u> Problems in sexual education and sex therapy in Turkey. (Workshop Lecture and Poster Presentation). <i>SexuS Journal, Abstracts and Proceedings of International Anatolian Congress on Neuroscience and Sexual Health Kozyatağı-Hilton Hotel, Kadıköy-İstanbul</i> , 1-3, May, 2015; 1 (2): 132, (www.sexusjournal.com).
2015	<u>Sayın HÜ.</u> New trends in sex therapy: pleasure and orgasm oriented treatment of vaginismus and anorgasmia. (Workshop Lecture and Poster Presentation). <i>SexuS Journal, Abstracts and Proceedings of International Anatolian Congress on Neuroscience and Sexual Health Kozyatağı-Hilton Hotel, Kadıköy-İstanbul</i> , 1-3, May, 2015; 1 (2): 132-133, (www.sexusjournal.com).
2015	<u>Sayın HÜ.</u> GLOBAL NEUROPHARMACOLOGICAL CASTRATION OF HUMAN SEXUALITY: SSRI'S AND ANTI-PSYCHOTICS: Psychopharmacology of Psychiatric Medications and Sexual Function Disorders Due to Psychiatric Drugs. (Workshop Lecture and Poster Presentation). <i>SexuS Journal, Abstracts and Proceedings of International Anatolian Congress on Neuroscience and Sexual Health Kozyatağı-Hilton Hotel, Kadıköy-İstanbul</i> , 1-3, May, 2015; 1 (2): 133-134, (www.sexusjournal.com).
2015	<u>Sayın HÜ.</u> The use of sex toys and vibrators in sex therapy. (Lecture, panel lecture and poster) <i>SexuS Journal, Abstracts and Proceedings of International Anatolian Congress on Neuroscience and Sexual Health, Kozyatağı-Hilton Hotel, Kadıköy-İstanbul</i> , 1-3, May, 2015; 1 (2): 134, (www.sexusjournal.com).
2015	<u>Sayın HÜ.</u> The evaluation of sex toys and vibrators by Turkish female users: how to improve them. <i>SexuS Journal, Abstracts and Proceedings of International Anatolian Congress on Neuroscience and Sexual Health, Kozyatağı-Hilton Hotel, Kadıköy-İstanbul</i> , 1-3, May, 2015; 1 (2): 134-135, (www.sexusjournal.com).
2015	<u>Sayın HÜ.</u> Electrophysiological effects of childhood epilepsies and trauma on the adult hippocampus; electrophysiological evidence of Neo-Freudien theories. <i>SexuS Journal, Abstracts and Proceedings of International Anatolian Congress on Neuroscience and Sexual Health, Kozyatağı-Hilton Hotel, Kadıköy-İstanbul</i> , 1-3, May, 2015; 1 (2): 135-136, (www.sexusjournal.com).
2015	<u>Sayın HÜ.</u> Asiye Kocatürk and Taner Arisal. Effects of vibrators on the orgasm patterns & sexual life styles of Turkish women: different classifications. <i>SexuS Journal, Abstracts and Proceedings of International Anatolian Congress on Neuroscience and Sexual Health, Kozyatağı-Hilton Hotel, Kadıköy-İstanbul</i> , 1-3, May, 2015; 1 (2): 136-137, (www.sexusjournal.com).
2015	<u>Sayın HÜ.</u> and Asiye Kocatürk. İSTANBUL REPORT: Preliminary findings; the decline of the fantasy patterns and the frequency of masturbation in Turkish women during the last decades. <i>SexuS Journal, Abstracts and Proceedings of International Anatolian Congress on Neuroscience and Sexual Health, Kozyatağı-Hilton Hotel, Kadıköy-İstanbul</i> , 1-3, May, 2015; 1 (2): 137-138, (www.sexusjournal.com).

2015	<u>Sayın HÜ.</u> Asiye Kocatürk and Hacer Canatan. İSTANBUL REPORT: Preliminary findings, the decline of the orgasmic behavior in Turkish women during the last decades. <i>SexuS Journal, Abstracts and Proceedings of International Anatolian Congress on Neuroscience and Sexual Health, Kozyatağı-Hilton Hotel, Kadıköy-İstanbul</i> , 1-3, May, 2015; 1 (2): 138-139, (www.sexusjournal.com).
2015	Asiye Kocatürk and <u>Sayın HÜ.</u> İSTANBUL REPORT: Preliminary Results of a Survey on the 398 Postpartum Women in İstanbul: Sexual satisfaction, sexual function disorders, verbal and physical violence in the Turkish family structure. <i>SexuS Journal, Abstracts and Proceedings of International Anatolian Congress on Neuroscience and Sexual Health, Kozyatağı-Hilton Hotel, Kadıköy-İstanbul</i> , 1-3, May, 2015; 1 (2): 139, (www.sexusjournal.com).
2015	<u>Sayın HÜ.</u> Hacer Canatan, Aydan Taşkınlar and Burcu Karavelioğlu. Acute effects of 15 main basic note perfume fragrances on mood, sexual arousal, libido and sub-consciousness in women. <i>SexuS Journal, Abstracts and Proceedings of International Anatolian Congress on Neuroscience and Sexual Health, Kozyatağı-Hilton Hotel, Kadıköy-İstanbul</i> , 1-3, May, 2015; 1 (2): 140, (
2015	<u>Sayın HÜ.</u> Kocatürk A. Orgasmic Behavior and the Frequencies of Sexual Function Disorders in 398 Postpartum Women in İstanbul. International 17th Congress of ESSM on Sexual Health, 2015, European Society for Sexual Medicine. 5-7 February, 2015, Copenhagen-Denmark, Conference Abstract Book, 2015;
2015	Kocatürk A, <u>Sayın HÜ.</u> Correlation of Good Sexual Relationships & Satisfaction in Marriage with the Domestic Violence in 398 Postpartum Women in İstanbul. International 17th Congress of ESSM on Sexual Health, 2015, European Society for Sexual Medicine. 5-7 February, 2015, Copenhagen-Denmark, Conference Abstract Book, 2015; 2015.
2015	<u>Sayın HÜ.</u> Arisal T, Kocatürk A, Dedecan I, Arisal M. Effects of Low Frequency Bullet Vibrators on the Clitoral Orgasm and Sexual Lives of Turkish Women. International 17th Congress of ESSM on Sexual Health, 2015, European Society for Sexual Medicine. 5-7 February, 2015, Copenhagen-Denmark, Conference Abstract Book, 2015; 2015.
2012	<u>Sayın HÜ.</u> Kocatürk A, Armagan N, Kece C. Sexual response of women altered before and after childbirth in Turkey. The 34 th NACS-Sexology Conference (Pleasure and Health) 4-7 October, 2012, Helsinki-Finland. NACS-Conference Abstract Book 2012;34: 31; 2012.
2012	<u>Sayın HÜ.</u> Kocatürk A, Armagan N. What Next After 60 Years of G-Spot Debate: Other Possible Erogenous Zones in Female Genitalia Which Can Contribute to the Development of Female Orgasm Other than Glans Clitoris. The 34 th NACS-Sexology Conference (Pleasure and Health) 4-7 October, 2012, Helsinki-Finland. NACS-Conference Abstract Book 2012;34: 30-3; 2012.
2012	<u>Sayın HÜ.</u> Ramstadius M. Altered States of Consciousness (ASC) During Female Orgasms and Expanded Sexual Response (ESR): Don't Use Drugs, Use Expanded Orgasms! The 34 th NACS-Sexology Conference (Pleasure and Health) 4-7 October, 2012, Helsinki-Finland. NACS-Conference Abstract Book 2012; 34: 33; 2012.
2012	<u>Sayın HÜ.</u> Kocatürk A, Kocatürk C, Ramstadius M. Correlation of Factors that Contribute to the Masturbation Quality and the Strength of Pelvic Floor Muscles (PFM) as Measured byKegel Perineometer. The 34 th NACS-Sexology Conference (Pleasure and Health) 4-7 October, 2012, Helsinki-Finland. NACS-Conference Abstract Book 2012; 34: 32; 2012.
2012	<u>Sayın HÜ.</u> Kece C. Four Nerve and Six Pathway Theory of Female Orgasmic Response. The 34 th NACS-Sexology Conference (Pleasure and Health) 4-7 October, 2012, Helsinki-Finland. NACS-Conference Abstract Book 2012; 34: 29;

	2012.
2012	Sayın HÜ. Kocatürk A, Kece C, Dastan K. The Acute Effects of Nasal Oxytocin Spray on Female Behavior: Sedation, Arousal, Anxiolysis, Empathy and Altered States of Consciousness. The 34 th NACS-Sexology Conference (Pleasure and Health) 4-7 October, 2012, Helsinki-Finland. NACS-Conference Abstract Book 2012; 34: 32; 2012.
2012	Kocatürk A, Sayın HÜ. A comparison of hyperactive sexual tendencies of global and Turkish women: Some lessons and aspects for HDSI criteria of DSM-V. 38 th Annual Meeting of IASR (International Academy of Sex Research), Lisbon-Portugal, July 8-11, 2012; Abstract Book, 38:81, 2012.
2012	Kocatürk A, Sayın HÜ. Baş GY, Kocatürk C. Comparison of the Sexual Behavior of 939 Female Students in İstanbul Universities (2012) to the Survey Results of Kadınca Report (1993): Decline in Sexual Knowledge and Education in Turkish Universities? 38 th Annual Meeting of IASR (International Academy of Sex Research), Lisbon-Portugal, July 8-11, 2012; Abstract Book, 38: 82, 2012.
2012	Armagan N, Sayın HÜ. Kocatürk A. Can Sexual Response be Enhanced and Expanded in the Human Female: Preliminary Findings and a Proposed Psychometric Scale for Expanded Sexual Response (ESR). 38 th Annual Meeting of IASR (International Academy of Sex Research), Lisbon-Portugal, July 8-11, 2012; Abstract Book, 38: 9, 2012.
2012	Sayın Ü. Expanded Sexual Response (ESR) in the Human Female. (Oral Presentation) 20 th International DGSS-Conference-Munich-Germany; DGSS Deutsche- Gesellschaft -für- Sozialwissenschaftliche Sexualforschung e.V. 25 th - 29 th May, 2012.
2011	Sayın Ü. Ramstadius M, Kocatürk A. Pelvic Floor Muscle Strength is Correlated with Attaining Vaginal Orgasms in Human Female as Measured by Kegel Perineometer. 33 rd NACS Conference 2011, Oslo-Norway, October, 13-16; Nordic Association for Clinical Sexology 33 rd Congress Abstract Book (33):22,
2011	Ramstadius M, Sayın Ü. Kocatürk A. Will Enhanced and Expanded Sexual Response in Human Female be Misdiagnosed as Hypersexual Disorder in DSM-V: ESR or Hypersexual Disorder? 33 rd NACS Conference 2011, Oslo-Norway, October, 13-16; Nordic Association for Clinical Sexology 33 rd Congress Abstract Book (33):20, 2011.
2011	Sayın Ü. Ramstadius M. Expanded Desire: The Main Parameters and New Definitions of Enhanced and Expanded Sexual Response (ESR).33 rd NACS Conference 2011, Oslo-Norway, October, 13-16; Nordic Association for Clinical Sexology 33 rd Congress Abstract Book (33):21, 2011.
2011	Kocatürk A, Sayın Ü. Baş GY, Kocatürk C, Ocakçı AF. Sexual Behavior Patterns of Turkish Females at Two Universities of İstanbul in 2011: Marmara and Bogaziçi Universities Pilot Survey Studies. 33 rd NACS Conference 2011, Oslo-Norway, October, 13-16; Nordic Association for Clinical Sexology 33 rd Congress Abstract Book (33):15, 2011.
2011	Sayın Ü. Günay C., Ramstadius M, Kocatürk A, Kahya İ. Desire in Turkish Women: Orgasmic Behaviour Patterns in 2240 Educated Turkish Women Which Improves with Education. 33 rd NACS (Nordic Association for Clinical Sexology) Conference, October, 13-16, 2011, Oslo-Norway, Nordic Association for Clinical Sexology 33 rd Congress Abstract Book (33):22, 2011.



Yazar Hakkında Bilgi: 1961 yılında Muğla'da doğan H. Ümit Sayın, 1966 yılında ailesinin İstanbul'a yerleşmesiyle ilköğrenimini Melihat Şefizade İlkokulunda, Orta öğrenimini Kadıköy Maarif Kolejinde tamamladı. 1979-1980 yılında İstanbul Tıp Fakültesine girdi. 1986'da Tıbbi bitirip, 1987 yılında Cerrahpaşa Farmakoloji Anabilim Dalında ihtisasa başladı. 1989-1990'da Kanada St. John's'da Memorial University of Newfoundland'de Psikoloji bölümünde bir yıla yakın eğitim gördü. 1992 yılın-

da İngiltere Oxford Üniversitesi, Deneysel Psikoloji departmanında ve daha sonra Hollanda Groningen Üniversitesi, Tıbbi Kimya departmanında nörofarmakoloji ve nörotransmitterler konusunda çalıştı ve araştırma yaptı; 1994 yılında Amerika Birleşik Devletleri Wisconsin Üniversitesi, Nöroloji bölümüne *Nörobilim* konusunda doktora sonrası eğitim yapmak üzere gitti. Yaklaşık sekiz yıl ABD'de akademik kadroda nörobilim, elektrofizyoloji, nöropsikofarmakoloji, davranış bilimleri, öğrenme, deneysel psikoloji, epilepsinin mekanizmaları konularında çalışan Sayın 2002 yılında Türkiye'ye dönüş yaptı. Halen İstanbul Üniversitesi Adli Tıp Enstitüsünde Doçent olarak çalışmaktadır. Bilimsel çalışmaları arasında 70 civarında uluslararası bilimsel makalesi ve 100 civarında bilimsel kongre sunumu ve bildirisi; 40 civarında popüler bilim makalesi, bu bilimsel çalışmaların refere edildiği 1300 civarında Science Citation Index sitasyonu (2017 Aralık); 4 kitap çevirisi, ve yukarıda listesi verilen kitapları (basılı 20, baskıya hazırlanan 5 kitap) vardır. Popüler bilim yazıları da yazan Sayın'ın Bilim ve Ütopya, TÜBİTAK Bilim Teknik ve diğer dergilerde yayınlanmış yaklaşık 60 civarında popüler bilim makalesi mevcuttur. Kadınca, Kim, Cosmopolitan, Marie Claire, Hülya, MAX gibi kadın dergilerinde de 1991-2004 arasında 90 civarında cinsellik konusunda bilimsel popüler cinsellik yazıları yazan Sayın, şu sırada yazmakta olduğu kitaplarda ve bilimsel çalışmalarda, kadınlarda 'Artırılmış Cinsel Doyum' (ESR) kavramını tanımlamakta ve dünyadaki en son cinsellik bilgilerini hem bilimsel ve akademik, hem de halka yönelik bir biçimde Türk okurlarına sunmaktadır. Bu kitaplar kadınlardaki yeni cinsel fizyoloji ve orgazm teorilerini ele almaktadır. Daha önceleri *Kadınca Raporu* (1993) ve *Hülya Raporu* (2003) isimli geniş anket çalışmalarını yapmış olan Sayın, 2013'ten beridir kadınlar hakkında (ulusal ve uluslararası) *İstanbul Raporu* anket çalışmasını yapmaktadır. Doç. Dr. Ümit Sayın 2009 yılında akademik olarak yeterli olduğu ve hak ettiği halde, İstanbul Üniversitesindeki etkin bazı gruplar nedeniyle, süregelen mobbing'e uğramakta (2005-2018 arasında) ve

9 yıldır, 12 000 akademik puanına rağmen politik nedenlerden ötürü profesörlüğünü alamamaktadır (Üniversitede profesör olmak için yeterli puan 850'dir).

SHORT CV IN ENGLISH

H. Ümit Sayın, who is particularly specialized on neuro -psycho pharmacology and neuroscience, received his M.D. degree from İstanbul Medical Faculty in 1987, Pharmacology degree from Cerrahpaşa Medical Faculty in 1993, and did his postdoctoral work on Neuroscience at the Neurology Department, University of Wisconsin, Madison, USA (1994-1996). He has worked on cellular electrophysiology, electrophysiology of learning and LTP, experimental models of epilepsy and kindling, voltage and current clamp techniques, microdialysis and psychopharmacology, experimental psychology, human sexuality at various Universities, such as University of Newfoundland (Canada, 1989-1990), Oxford University (United Kingdom, 1992), Groningen University (Netherlands, 1992), University of Wisconsin (USA, 1994-2002). He is an associate professor since 2004 at the Institute of Forensic Sciences, İstanbul University. He has also made nationwide and global surveys and research on female sexuality since 1991 until 2017 (still continuing), on which he has been currently working for the last five years. His latest research was on expanded sexual response (ESR) and female orgasm during last three years. He is the author of nearly 20 books on Sexuality. He has published nearly 70 scientific papers, as well as 100 presentations and posters, and has nearly 1300 citations. He has written more than 70 column articles in different women's magazines since 1991. He is one of pioneering researchers who has defined the main characteristics of ESR phenomenon. He has 18 printed books and 5 books in press or preparation.

REFERANSLAR-REFERENCES

KİTAPLAR (BOOKS)

Ahlenius S, K Larsson. **Physiological and pharmacological implications of specific effects by 5HT 1A agonists on rat sexual behavior.** In *5HT1A agonists, 5HT1A antagonists and Benzodiazepines: Their Comparative Behavioral Pharmacology*, ed. RJ Rodgers SJ Cooper. New York: John Wiley, 1991.

Allison Sadie. **Toygasms: The Insider's Guide to Sex Toys and Techniques**, San Fransisco: Ticklekitty Press, 2006.

Bakos Susan Crain. **The Orgasm Bible**. Singapoure: Quiver Press, 2008.

Bancroft J. **Human sexuality and its problems**. New York: Churchill Livingstone, 1989.

Bechtel Stefan & Laurence Roy Stains. **Sex: A Man's Guide**, New York: Berkley Books, 1998.

Becker Jill B. **Behavioral Endocrinology**, Chicago: MIT Press, 2002.

Berman J. **For Women Only**. Pages 47, 57, 59, 60, 62. Copyright 2001 by Jennifer Berman, M.D., and Laura Berman, Ph.D.. Illustrations Copyright Lori A. Messenger.

Bessy Maurice. **A Pictorial History of Magic and the Supernatural**, London: Spring Books, 1972.

Bodansky S, Bodansky V. **Extended Massive Orgasm**, California: Hunter House Pub, 2000.

Bownds M. Deric, **Biology of Mind**, Maryland: Fitzgerald Science Press, 1999. S:46-47.

Brackett Salovey, Marc A Peter. "Measuring emotional intelligence with the Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT)" (PDF). Psicothema. 2006.

Brame Loria G, William D Brame ve John Jacobs. **Different Loving**, New York: Villard, 1996.

Britten Bryce. **The Love Muscle: Every Woman's Guide to Intensifying Sexual Pleasure**, New York: Signet Books, 1983.

Brunton L, Chabner B, Bjorn Knollman B. Goodman and Gilman's **The Pharmacological Basis of Therapeutics**, Twelfth Edition, New York: Mc Graw Hill, 2011.

Carellas Barbara. **Urban Tantra: Sacred Sex for the 21st Century**, Berkeley: Celestial Arts, 2007.

Caruso, David R. **"Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test Resource Report"**. Cjwolfe. Multi-Health Systems Inc., 2004

Cavanah Claire, Rachel Venning. **Moregasms**. Hong Kong: Avery-Welcher Media, 2010.

Chalker Rebecca. **Klitorisinin Sırrı: Parmak Ucunuzdaki Gizli Dünya**, Çev. Senem Onan, İstanbul: Aura Kitapları, 2004.

Chang Jolan. **Sevişen Çiftlere Taocu Sevişme**, Çev: İlhan Güngören, İstanbul: YOL Yayınları, 1991.

Chang Jolan. **Taocu Sevişme ve Seks**, Çev: İlhan Güngören, İstanbul: YOL Yayınları, 1985.

Chia Mantak ve Douglas Abrams. **The Multi Orgasmic Man**, San Fransisco: Harper Collins, 1996.

Chia Mantak ve Maneewan Chia. **Kadınlar İçin Taocu Sevişmenin Sırları**, İstanbul: Dharma, 2. basım, 2003.

Chia Mantak ve Michael Winn. **Erkekler İçin Taocu Sevişme Sırları**, İstanbul: Dharma, 2001.

Daida David. **The Enlightened Sex Manual: Sexual Skills for the Superior Lover**, New York: Sounds True, 2007.

Davidson JM, Davidson R J. **The psychobiology of consciousness**. New York: Plenum Press, 1980.

Deadone Nicole. **Slow Sex: The Art and Craft of Female Orgasm**, Boston: Grand Central-Life Style, 2011.

Ebbing Kraft, **Psychopatia Sexualis**, 1899.

Escapa Roy. **Bizzare Sex**, London: Grafton Books, 1989.

Fisher Seymour. **Female Orgasm**, New York: Basic Books, 1972.

Fisher Seymour. **Understanding the Female Orgasm**, London: Penguin Books, 1973-1977.

Freeman Antony & Libet Benjamin. **Volitional Brain: Towards a Neuroscience of Free Will**. N.Y. Imprint Academic, 2000.

Futuyma Douglas. **Evolutionary Biology**. N.Y. : Sinaur Associates, 1997

Gage S. A New View of a Woman's Body. Copyright 1981, The Federation of Feminist Women's Health Centers. Illustrated By: Suzann Gage, L Ac, RNC, NP.

Gazzaniga Michael S. . **The Consciousness Instinct: Unraveling the Mystery of How the Brain Makes the Mind**. N.Y.: Farrar Straus and Giroux. 2018.

Gazzaniga Michael S. **The Tales from Both Sides of the Brain**. NY: Ecco Publications, 2016.

Gloor Pierre, **The Temporal Lobe and Limbic System**, Oxford: Oxford University Press, 1997.

Goleman Daniel. **Emotional Intelligence**. 10th anniversary edition. New York: Bantam Books, 2005.

Goleman, D. **Working With Emotional Intelligence**. New York, NY. Bantam Books. 1998.

Güngören İlhan. **Bir Başka Gözle Bir Başka Açıdan**, İstanbul: YOL Yayınları, 1988.

Güngören İlhan. **Yumuşak Sevişme**, İstanbul: YOL Yayınları, 2003.

Heiman Julia, Leslie Lopiccolo, Joseph Lopiccolo. **Kadınlarda Orgazm Olma Yöntemleri**, Çev. Elif Küçükvardar, Eda Çetin, İstanbul: Pencere Yayınları, 2002.

Herbert Nick, **Elemental Mind**, N.Y.: A Plume Book, 1994, S:55-60.

Hertlein K, Gerald R Weeks, Nancy Gambescia. **Systemic Sex Therapy**, New York: Routledge, 2009.

Hesiod, **Theogony/Works and Days**, Trans. M.L. West (Oxford: Oxford University Press, 1988).

Hite Shere. **Hite Raporu**, Kadınların Cinselliği Konusunda En kapsamlı Araştırma, Çev: Esin Eden, İstanbul: Cep/Cinsellik Yayınları, 1984.

Hobson AJ, **The Dreaming Brain**", N.Y.: Basic Books / Harper Collins, 1988.

Hobson AJ, **The Chemistry of Conscious States**, Boston: Little, Brown Company, 1994

Humana Charles, Wang Wu. **Chinese Way of Love**. San Fransisco: CFW Publication Limited, 1983.

Hutcherson Hilda. **Zevk**, Çev. Banu Irmak, İstanbul: Neden Kitap, 2007.

Jannini E.A, Wise N. Frangos E. and Komisaruk BR. **Peripheral and Central Neural Bases of Orgasm**. In **Textbook of Sexual Function and Dysfunction: Diagnosis and Treatment**, First Edition, Edited by Sue W. Goldstein, Noel N. Kim, Anita H. Clayton. New York: John Wiley & Sons Ltd, 2018. Chapter 13, pp:179-195; 2018.

Janus S ve Janus C. **The Janus Report on Sexual Behavior**. New York: John Wiley & Sons., 1993.

Jung Carl Gustav. **Man and His Symbols**, New York: A Laurel Book, Dell Publishing, 1964.

Jung KG. **The Archetypes and The Collective Unconscious** (Collected Works of C.G. Jung Vol.9 Part 1). New Jersey: Princeton University Pres, 1981.

Kandel Eric, James Schwarz ve Thomas Jessel. **Principles of Neural Sciences**, New York: Mc Graw Hill, 2001-2013.

Kaplan Helen Singer. **The New Sex Therapy**, New York: Penguin Books, 1981.

Katzung Bertram G, Masters Susan, B. Tevor Antony J. **Basic and Clinical Pharmacology**, Lange Publications, 12th edition, Chicago: Mc Graw Hill, 2012.

Keesling Barbara. **Sexual Healing**, New York: Hunter House, 2006.

Kinsey Alfred, W Pomeroy, C Martin. **Sexual Behaviour in Human Male**, Philadelphia: Saunders, 1948.

Kinsey Alfred, W Pomeroy, C Martin, P Gebhard. **Sexual Behavior in Human Female**, Philadelphia: Saunders, 1953.

Komisaruk Barry R, Carlos Beyer-Flores, Beverly Whipple. **The Science of Orgasm**, Baltimore: John Hopkins University Press, 2006.

Köroğlu Ertuğrul. **DSM-5 Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı**. Amerikan Psikiyatri Birliği (APA). Ankara: Boylam Psikiyatri Enstitüsü, Hekim Yayın Birliği, 2014.

Kring AM, Johnson SL, Davison G, Neale J. **Abnormal Psychology (Anormal Psikoloji)**. Çev. Ed. Muzaffer Şahin. İstanbul: Nobel Yayınları, 2015.

Kuchinska Susan. **The Chemistry of Connection: How the Oxytocin Response Can Help You Find Trust, Intimacy and Love**, New York: New Harbinger Publications, 2009.

Ladas Alice Kahn, Beverly Whipple, John D Perry. **The G-Spot and other Discoveries About Human Sexuality**, New York: Henry Holtand Company 2005, (ilk basım 1982).

Leiblum Sandra R (ed). **Principals and Practice of Sex Therapy**, Fourth Ed., New York: Guilford Press, 2007.

Libet Benjamin. **Mind Time: The Temporal Factor of Consciousness**. CA: Harvard Un. Press. 2005.

Lowndes J. Eve's Secrets Pages 20, 21, 46. Author: Josephine Lowndes Sevely. Copyright 1987 Josephine Lowndes Sevely.

Maslow Abraham. **Toward a Psychology of Being**, New York: Von Nostrand Reinhold Company, 1968.

Masters William and Virginia Johnson. **Human Sexual Response**. Missouri: Little Brown Company, 1966.

Masters William ve Virginia Johnson, Robert C Kolodny. **Human Sexuality** (textbook), New York: Harper Collins, 1995.

Masters William ve Virginia Johnson. **Human Sexual Inadequacy**, Boston: Little Brown and Company, 1970.

Masters William. **Homosexuality in Perspective**, New York: Bantam Books, 1982.

Meltzler Herbert Y (ed). **Psychopharmacology**, New York: Raven Press, 1987.

Mitchell G. **Behavioral Sex Differences in Non-human Primates**, New York: Van Nostrand Reinhold, 1979.

Morgentaler Abraham. **The Viagra Myth: The Surprising Impact on Love and Relationships**, London: Wiley Books, 2003.

Morris Desmond. **Çıplak Kadın (Naked Woman)**. Çev. A. Aslı Özer, İstanbul: İnkılap Yayınevi, 2006 (orijinal baskı 2004). S: 292-296.

Morrison J. **DSM-5 Made Easy. DSM-5'i Kolaylaştırıcı Klinisyenler için Tanı Rehberi**. Çev. Muzaffer Şahin, Hanife Uğur Kural, İstanbul: Nobel Yayınları, 1. Basımdan Çeviri, 2016.

MSCEIT- Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test". www.mhs.com. Retrieved 2016-01-17.

Muchembled Robert. **Orgazmın Tarihi**. Çev. İsmail Yerguz, İstanbul: Sel Yayıncılık, 2011.

Murphy, Kevin R. **A critique of emotional intelligence: what are the problems and how can they be fixed?**. Psychology Press, 2014.

Reich W. (1973). **The function of the orgasm: sex – economic problems of biological energy**. New York: Farrar, Straus and Giroux (V.R. Carfagno, Translation; original work published 1942), 1973.

Reinsisch June M ve Ruth Beasley. **The Kinsey Institute New Report on Sex**, New York: St. Martin's Press, 1991.

Rhodes Richard, Alan P. Brauer ve, Donna J Brauer. **ESO Ecstasy Program: Better, Safer Sexual Intimacy**, New York: Grand Central Publishing, 1991.

Rowland David L., Luca Incrocci (eds.). **Handbook of Sexual and Gender Identity Disorders**, New York: Wiley, 2008.

Sally Springer , Georg Duetsch, **Left Brain, Right Brain**. 3rd Edition. NY: W.H. Freeman Co.. 1989.

Sayın Ümit. **Neo-Tantra: Tantrik Cinselliğin Sırları**, 2013.

Sayın HÜ. **Artırılmış Cinsel Doyum: ESR, Kadınlarda Ultra Orgazm**. İstanbul: Tantra Akademi, 2010.

Sayın HÜ. **Dünya Yeraltı Erotikasının Tarihi**. 2016.

Sayın Ümit . **Kadınlarda Orgazmın Psikolojisi**. İst.: Tantra Akademi/Onur Yayınları, 2015.

Sayın Ümit **Kadın ve Orgazm**. İst.: Tantra Akademi/Onur Yayınları, 2017.

Sayın Ümit H. **Psikoaktif Bitkiler ve Farklı Bilinç Hallerinin Nörofarmakolojisi**. 2016.

Sayın Ümit. **AFROS: Kadın ve Erkek Hakkında 150 Bilimsel Gerçek** (AFROS: 150 Scientific Facts about Man and Women) İstanbul: Tantra Akademi/Onur Publications, 2016.

Sayın Ümit. **Parafili-1**. İstanbul: Tantra Akademi/Onur Publications, 2016.

Sayın Ümit. **Cinsel Zekâ Nasıl Geliştirilir?** 2019-2020 (hazırlanıyor).

Sayın Ümit. **Duygusal Zekâ: Duygusal Zekâ Nedir ve Nasıl Geliştirilir?** 2019-2020 (hazırlanıyor)

Sayın Ümit. **Terapi Oyuncakları**. Tantra Akademi/Onur Yayınları, 2016.

Schwartz L, Schwartz B. **The One Hour Orgasm**. New York: St. Martin's Griffin, 1999.

Singer I. **The goals of human sexuality**. New York: W.W. Norton, 1973.

Sobotta, Atlas of Human Anatomy Volume 2. Original Author: Dr. med. Johannes Sobotta. 9th English Edition: Frank H.J. Figge, Ph.D., Sc.D..

Originally Published circa 1904. Copyright: Urban & Schwarzenberg, Munchen - Berlin - Wein .

Stephanie Buehler. **What Every Mental Health Professional Needs to Know About Sex.** New York: Springer Publishing Co., 2014. pp: 244.

Stephans Ransom. **The Left Brain Speaks, the Right Brain Laughs.** Viva Editions. 2016.

Tannahill Reay, **Sex in History**, New York: Scarbrough House, 1992.

Taylor Emma, Lorelei Sharkey. **Sex Toy.** San Fransisco: Chronicle Books, 2006.

Taylor Patricia. PhD Thesis: **An Observational and Comparative Study of Practitioners of Expanded Orgasm: An Investigation of an Effective and Accessible Path to Transcendent States of Consciousness**, Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Philosophy in Transpersonal Psychology, International University of Professional Studies, Maui, Hawaii, 2000.

Taylor Patricia. **"Expand her Orgasm Tonight!"**, DVD dokümenter film, 2005.

Taylor Patricia. **Expanded Orgasm, Soar to Ecstasy at your Lover's Every Touch**, New York: Sourcebooks, 2002.

Toller Steve Van & Dodd George H. **Perfumery: The Psychology and biology of fragrance.** Munich: Springer, 1993.

Van Hoof J. **Structural Analysis of Social Behaviour of a Semi-Captive Group of Chimpanzees.** In M. Von and I. Vine (eds) **Social Communication and Movement**, London: Academic Press, 1973.

Wade Jane. **Transcendent Sex: When Lovemaking Opens the Veil**, N.Y.: Pocket Books, 2004.

Westheimer Ruth ve Kaplan Steven. **Power : The Ultimate Aphrodisiac**, National Book Network, 2001.

Wolfe Linda. **The Cosmo Report**, London: Corgi Books, 1982.

Zaviacic M. **The human female prostate: From Vestigial Skene's Paraurethral Glands and Ducts to Woman's Functional Prostate.** Slovak Academic Press, Bratislava 1999.

Zdrok V. **Anatomy of Pleasure**, Philadelphia: Infinity Pub, 2004.

Zilbergeld Bernie. **Male Sexuality**, New York: Bantam Books, 1978.

Zilbergeld Bernie. **The New Male Sexuality**, New York: Bantam Books, 1992-1999.

BİLİMSEL VE AKADEMİK MAKALELER (Scientific and Academic Articles)

Addiego F, EG Belzer, J Comolli, W Moger, JD Perry, B Whipple. **Female ejaculation: a case study.** *Journal of Sex Research*; 17 (1): 13-21, 1981.

Alex KD, GJ Yavarian, HG McFarlane, CP Pluto, EA Pehek. **Modulation of dopamine release by striatal 5-HT_{2C} receptors.** *Synapse*; 55:242-251, 2005.

Allen ML, W B Lemmon. **Orgasm in female primates,** *American Journal of Primatology*; 1(1): 15-34, 2005.

Alzate H. **Vaginal eroticism and female orgasm: a current appraisal.** *Journal of Sex and Marital Therapy*; 11: 271 -284, 1985.

Argiolas A, MR Melis. **The neurophysiology of the sexual cycle.** *Endocrinology Investigation*; 26 (3 Suppl): 20-2, 2003.

Bancroft J. **The endocrinology of sexual arousal.** *The Journal of Endocrinology*, 186 (3): 411-27, September 2005.

Bartels A, Zeki S. **The neural basis of romantic love.** *Neuroreport*; 27;11:3829-34, 2000.

Bartels A, Zeki S. **The neural correlates of maternal and romantic love.** *Neuroimage*; 21(3):1155-66, 2004.

Belzer EG. **Orgasmic expulsions of women: a review and heuristic inquiry.** *Journal of Sex Research*; 17 (1): 1-13, 1981.

Bentler PM, Peeler W H Jr. **Models of female orgasm.** *Archives of Sexual Behavior*; 8: 405- 423, 1979.

Berglund, H; Lindström, P; Savic, I. **"Brain response to putative pheromones in lesbian women"**. Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America. 103 (21): 8269-74, 2006.

Berridge Kent C ve Terry E Robinson. **What is the role of dopamine in reward: hedonic impact, reward learning, or incentive salience.** *Brain Research Reviews*; 28:309-369, 1998.

Bingham HC, **Sex Development in Apes, Comparative Psychology Monographs**; (5):1, 1928.

Breslow N, L Evans, ve J Langley. **On the prevalence and roles of females in the sadomasochistic subculture report of an empirical study.** *Archives of Sexual Behavior*; 14: 303-317, 1985.

Brody S, TH Krüger. **The post-orgasmic prolactin increase following intercourse is greater than following masturbation and suggests greater satiety,** *Biol Psychol*; 71(3):312-5, 2006.

Brody S. Wiess P. **Vaginal orgasm is Associated with Vaginal (not clitoral) sex education, focusing on mental attention on vaginal sensations, intercourse duration and a preference for a longer penis.** *J. Sex Med*; 7:2774-2781, 2010.

Brotto LA , L Mehak, C Kit. **Yoga and sexual functioning: a review.** *Journal of Sex and Marital Therapy*; 35(5):378-90, Oct 2009.

Brotto LA, M Krychman, P Jacobson. **Eastern approaches for enhancing women's sexuality: mindfulness, acupuncture, and yoga (CME).** *Journal of Sexual Medicine*, 5(12):2741-8, Dec 2008.

Brown AD, J Blagg, DS Reynolds. **Designing drugs for the treatment of female sexual dysfunction.** *Drug Discovery Today*; 12 (17-18): 757-66, 2007.

Bullough B, David M, Whipple B, Dixon J, Allgeier ER, Drury KC. **Subjective reports of female orgasmic expulsion of fluid.** *Nurse Practice*; 9 (3): 55-9, 1984.

Butler CA. **New data about female sexual response.** *Journal of Sex and Marital Therapy*; 2: 40-46, 1976. • RE Clifford. (1978). **Subjective sexual experience in college women.** *Archives of Sexual Behavior*; 7: 183-197.

Calleja Jesús, Rosario Carpizo, Jose Berciano. **Orgasmic Epilepsy,** *Epilepsia*; 29 (5):635-639, 2007.

Campbell B, & Petersen WE. **Milk "let-down" and the orgasm in the human female.** *Human Biology* 1953; 25: 165-168.

Caplan David, **"Why is Broca's Area Involved in Syntax?".** *Cortex* 42: 469-471, 2006.

Carmichael MS, R Humbert, J Dixen, G Palmisano, W Greenleaf, JM Davidson. **Relationships among cardiovascular, muscular and oxytocin responses during human sexual activity.** *Archives of Sexual Behavior*; 23:59-79, 1994.

Carter C. Sue. **Oxytocin and sexual behavior.** *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*; 16: 131-144, 1992.

Catania L, Abdulcadir O, Puppo V, Verde JB, Abdulcadir J, Abdulcadir D. **Pleasure and orgasm in women with Female Genital Mutilation/Cutting (FGM/C).** *J Sex Med.* 2007 Nov; 4(6):1666-78.

Chambless DL, T Stern, FE Sultan, AJ Williams, AJ Goldstein, MH Lineberger, JL Lifshitz, L Kelly (1982). **The pubococcygens and female orgasm: a correlational study with normal subjects.** *Archives of Sexual Behavior*; 11: 479-490, 1982.

Chua Chee Ann. **A proposal for a radical new sex therapy technique for the management of vasocongestion and orgasmic dysfunction in women: the AFE zone stimulation technique.** *Sex Marital Ther* 1997;12: 357-70.

Cortés-González JR1, Arratia-Maqueo JA, Gómez-Guerra LS. **Does circumcision has an effect on female's perception of sexual satisfaction?** *Rev Invest Clin.* May-Jun;60(3):227-30; 2008.

Crevenna R. **Spontaneous orgasms - an epileptic case without structural correlate,** *The British Journal of Psychiatry*; 176: 300, 2000.

Darling CA, JK Davidson, C Conway-Welch. **Female ejaculation: perceived origins, the Grafenberg spot/area, and sexual responsiveness.** *Archives of Sexual Behavior*; 19 (1): 29-47, 1990.

Davidson JK, Darling CA, Conway-Welch C. **The role of the Grafenberg Spot and female gushing in the female orgasmic response: an empirical analysis.** *Journal of Sex and Marital Therapy*; 15 (2): 102-20, 1984.

Delville Y, Mansour KM, Ferris CF (July 1996). **"Testosterone facilitates aggression by modulating vasopressin receptors in the hypothalamus".** *Physiology & Behavior.* 60 (1): 25-9.

Dewsbury, Donald A. (2000) **"Frank A. Beach, Master Teacher,"** *Portraits of Pioneers in Psychology*, Volume 4, p269-281.

Dhikav V, G Karmarkar, R Gupta, M Verma, R Gupta, S Gupta, Anand KS. **Yoga in female sexual functions.** *Journal of Sexual Medicine*; 7(2 Pt 2):964-70, Feb 2010.

Feldman HA, I Goldstein, DG Hatzichristou. **Impotence and its medical and psychosocial correlates: Results of the Massachusetts Male Aging Study.** *Journal of Urology*; 151:54-61, 1994.

Fiorino, D. F.; Coury, A. & Phillips, A. G. (1997), **"Dynamic Changes in Nucleus Accumbens Dopamine Efflux During the Coolidge Effect in Male Rats",** *Journal of Neuroscience*, 17 (12): 4849-4855.

Fiorino, D. F.; Coury, A. & Phillips, A. G., **"Dynamic Changes in Nucleus Accumbens Dopamine Efflux During the Coolidge Effect in Male Rats",** *Journal of Neuroscience*, 17 (12): 4849-4855, 1997.

Fischetto Mark. **Passionate Love in the Brain as Revealed by MRI Scans,** *Scientific American*; Feb. 14, 2011, pp: 18-21.

Fisher HE, Aron A, Brown LL. **Romantic love: a mammalian brain system for mate choice.** *Philos Trans R Soc Lond B Biol Sci*; 361: 2173-2186, 2006.

Frans B, M. de Waal. **Bonobo Sex and Society The behavior of a close relative challenges assumptions about male supremacy in human evolution,** *Scientific American*; March 1995, S:82-88.

Freese MP, EE Levitt. **Relationships among intravaginal pressure, orgasmic function, parity factors and urinary leakage.** *Archives of Sexual Behavior*; 13: 261-268, 1984.

Georgiadis RJ, R Kortkaas, R Kuipers, A Neuiwenburg, J Pruim, AAT Simone Reinders, G Holstege. **Regional cerebral blood flow changes associated with clitorally induced orgasm in healthy women.** *Eur J Neurosci*; 24:3305-16, 2006.

Georgiadis RJ. **Men versus women on Sexual Brain Function: Prominent differences during tactile genital stimulation, but not orgasm.** *Hum Brain Map*; 30(10):3089-101, 2009.

Gimpl G, F Fahrenholz. **The oxytocin receptor system: structure, function and regulation,** *Physiological Reviews*; 81 (2): 629-83, April 2001.

Goodman JD. **The behavior of hypersexual delinquent girls,** *American Journal of Psychiatry*; 133(6):662-8, 1976.

Graber Benjamin ve G. Kline-Graber. **Female Orgasm: The Role of Pubococcygeus,** *Journal of Clinical Psychiatry*; (40): 34-39, 1979.

Gräfenberg Ernst. **The role of urethra in female orgasm.** *International Journal of Sexology*; 3 (3): 145-148, 1950.

Harpaz Y, Y. Levkovitz, M. Lavidor, "Lexical ambiguity resolution in Wernicke's area and its right homologue". *Cortex* 45 (9): 1097–103, 2009.

Herbenick D, M Reece, S Sanders, B Dodge, A Ghassemi, JD Fortenberry. **Prevalence and characteristics of vibrator use by women in the United States.** *Journal of Sex Medicine*; 6 (7) : 1857-66. July 2009.

Hillegaart VS, S Ahlenius, K Larsson. **Region selective inhibition of male rat sexual behavior and motor performance by localized forbrain 5HT injections: comparison with effects produced by 8-OH-DPAT.** *Behavioral Brain Research*; 42: 169-180, 1991.

Kendrick KM. **The Neurobiology of Social Bonds**, British Society for Neuroendocrinology briefing. Retrieved 2009-04-13, 01/01/2004,

King Robert, Jay Belsky, Kenneth Mah, Yitzchak Binik. **Are there different types of female orgasms?** *Arch Sex Behav*; 40(5):865-75, 2010.

Klos K, J Bower, K Josephs, J Matsumoto, J Ahlskog. **Pathological hypersexuality predominantly linked to adjuvant dopamine agonist therapy in Parkinson disease and multiple system atrophy**, 11 (6):381-386. 2009.

Komisaruk Barry R, Beverly Whipple. **The suppression of pain by genital stimulation in females.** *Annual Review of Sex Research*; 6: 151–186, 1995.

Komisaruk Barry R, Beverly Whipple, A Crawford S Grimes, WC Liu, A Kalnin, K Mosier. **Brain activation during vaginocervical self stimulation and orgasm in women with complete spinal cord injury: fMRI evidence of mediation by vagus nerves.** *Brain Research*; 1024:77-88, 2004.

Komisaruk Barry R, Beverly Whipple. **Functional MRI of the brain during orgasm in women.** *Annual Reviews of Sex Research*; 16: 62-86, 2005.

Komisaruk Barry R, Beverly Whipple. **Love as a sensory stimulation: Physiological Consequences of its deprivation and expression.** *Psychoneuroendocrinology*; 8:927-944, 1998.

Komisaruk Barry R, Beverly Whipple. **Love as a sensory stimulation: Physiological Consequences of its deprivation and expression.** *Psychoneuroendocrinology*; 8:927-944, 1998.

Komisaruk Barry R, G Sansone. **Neural pathways mediating vaginal function: The vagus nerves and spinal cord oxytocin.** *Scandinavian Journal of Psychiatry*; 44:241-250, 2003.

Komisaruk Barry R, N Wise, E Frangos, WC Liu, K Allen, S Brody. **Women's clitoris, vagina, and cervix mapped on the sensory cortex: fMRI evidence.** *Journal of Sexual Medicine*; 8(10):2822-30, 2011.

Krüger TH, P Haake, U Hartmann, M Schedlowski, MS Exton. **Orgasm-induced prolactin secretion: feedback control of sexual drive?** *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*; 26:31-44, 2002.

Krüger TH, B Schiffer, M Eikermann, P Haake, E Gizewski, M Schedlowski. **Serial neurochemical measurement of cerebrospinal fluid during the human sexual response cycle.** *Eur J Neurosci*; 24(12):3445-52, 2006.

Krüger TH, U Hartmann, M Schedlowski. **Prolactinergic and dopaminergic mechanisms underlying sexual arousal and orgasm in humans.** *World Journal of Urology*; 23(2):130-8, 2005.

Krüger THC, P Haake, D Chereath, W Knapp, OE Janssen, MS Exton, M Schedlowski, U Hartmann. **Specificity of the neuroendocrine response to orgasm to sexual arousal in men.** *Journal of Endocrinology*; 177: 57-64, 2003.

Lee HJ, AH Macbeth, JH Pagani, WS Young WS. **Oxytocin: The Great Facilitator of Life.** *Progress in Neurobiology*; 88 (2): 127–51, June 2009.

Leitenberg, H., & Henning, K. (1995). **Sexual fantasy.** *Psychological bulletin*, 117(3), 469-496.

Levin RJ. **The breast/nipple/areola complex and human sexuality.** *Sex Relat Ther* 2006a;21:237–49.

Levin R. **The pharmacology of the human female orgasm — Its biological and physiological backgrounds.** *Pharmacol Biochem Behav*, 121: 62-70, 2014.

Levitt EE, Moser C, Jamison, K V. **The prevalence and some attributes of females in the sadomasochistic subculture: a second report.** *Archives of Sexual Behavior*; 23:465-473, 1994.

Lloyd EA. **Response to Pust and Dawood's evolution of female orgasm: adaptation or byproduct?** *Twin Research of Human Genetics*; 9(4):603-608, 2006.

Lord T, Kasprzak M. **Identification of self through olfaction.** *Perception & Motor Skills*. 69:267-277, 1989.

Lowenstein L, I Grunwald, I Gartman, Y Vardi. **Can stronger pelvic floor muscles improve sexual function?** *International Urogynecology Journal*; 21:553-556, 2010.

Magon N, S Kalra. **The orgasmic history of oxytocin: Love, lust, and labor.** *Indian Journal of Endocrinology and Metabolism*; Suppl 3:S156-61, 2011.

Mah Kenneth, Yitzchak M Binik. **The nature of orgasm: A critical review of major trends.** *Clinical Psychology Reviews*; 6:823-56, 2001.

Mah K, YM Binik. **The Orgasm Rating Scale.** In T.D. Fisher, C.M. Davis, W.L. Yarber, & S.L. Davis (Eds.). *Handbook of Sexuality-Related Measures* (3rd ed.) (pp. 500-502). New York: Routledge, 2010.

Mah Kenneth, Yitzchak Binik. **Are orgasms in the mind or the body? Psychosocial versus physiological correlates of orgasmic pleasure and satisfaction.** *Journal of Sex & Marital Therapy*; 31:187-200, 2005.

Mah Kenneth, Yitzchak M Binik. **Do all orgasms feel alike? Evaluating a two-dimensional model of the orgasm experience across gender and sexual context.** *Journal of Sex Research*; 39:104113, 2002.

Marazziti D, Canale D. **Hormonal changes when falling in love.** *Psychoneuroendocrinology*; 29 (7): 931–6, 2004.

Marazziti D, Consoli G, Albanese F, Laquidara E, Baroni S, Catena Dell'osso M. **Romantic attachment and subtypes/dimensions of jealousy.** *Clin Pract Epidemiol Ment Health*; 8(6):53-8, 2010.

Mayer, John D.; Roberts, Richard D.; Barsade, Sigal G. **"Human Abilities: Emotional Intelligence".** Annual Review of Psychology. 59 (1): 507-536.

Melis MR, A Argiolas. **Dopamine and sexual behavior.** *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*; 19:19-38, 1995.

Michael Beldoch. **Division of Psychology, Sensitivity to Communication of Feelings.** New York Academy of Sciences, Nov 20, 1961.

Miller Bruce L, Jeffrey L Cummings, Hugh McIntyre, George Eberes, Marshall Grode, **Hypersexuality or altered sexual preference following brain injury,** *Journal of Neurology, Neurosurgery, and Psychiatry* , (49): 867-873, 1986.

Murphy MR, SA Checkley, JR Seckl, SL Lightman. **Naloxone inhibits oxytocin release at orgasm in man.** *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*; 71:1056-1058, 1990.

Ortigue S, Bianchi-Demicheli F, Patel N, Frum C, Lewis JW. **Neuroimaging of love: fMRI meta-analysis evidence toward new perspectives in sexual medicine.** *J Sex Med*; (11):3541-52, 2010.

Perry JD ve Whipple B. **Pelvic muscle strength of female ejaculators: evidence in support of a new theory of orgasm.** *Journal of Sex Research*; 17 (1): 22-39, 1981.

Preti G, Wysocki CJ, Barnhart KT et al. **Male axillary extracts contain pheromones that affect pulsatile secretion of Luteinizing hormone and mood in Women recipients.** *Biological Reproduction*, 68:2107-2113; 2003.

Puts DA, K Dawood. **The evolution of female orgasm: adaptation or byproduct?** *Twin Res Hum Genet*; 9 (3):467-72, 2006.

Raboch J, Barta'k V. **Coitarche and orgasmic capacity.** *Archives of Sexual Behavior*; 12: 409 -413, 1983.

Savic, I; Berglund, H; Gulyas, B; Roland, P. **"Smelling of odorous sex hormone-like compounds causes sex-differentiated hypothalamic activations in humans".** *Neuron*. 31 (4): 661-8, 2001.

Saxton TK, Lyndon A, Little AC et al. **Evidence that androstadienone, a putative human chemosignal, modulates women's attribution of men's attractiveness.** *Hormones and Behavior*. 54: 597-601, 2000

Sayın Umit. **Altered states of consciousness occurring during expanded sexual response in the human female: preliminary definitions.** *Neuroquantology*; 9 (4):881-892, 2011.

Sayın Ümit ve Emel Yetkin-Yücesoy. **Mechanisms of Multiple Vaginal Orgasms with ESR Cases.** 39th NACS International Scientific Meeting, 12-15 October, 2017, Trondheim, Norway.

Sayın Ümit H. **Doors of female orgasmic consciousness: New theories on the peak experience and mechanisms of female orgasm and expansion.**

ded sexual response. (Research and Review) *NeuroQuantology*, 10 (4): 692-714, 2012.

Sayın HU. **Does the nervous system have an intrinsic archaic language? : Entoptic images and phosphenes:** The impact of innate neuro-optic language of hallucinogen induced altered states of consciousness onto ancient religions. *Neuroquantology*, 2014.

Sayın HÜ, Hacer Canatan, Aydan Taşkınlar and Burcu Karavelioğlu. **Acute effects of 15 main basic note perfume fragrances on mood, sexual arousal, libido and sub-consciousness in women.** *SexuS Journal, Abstracts and Proceedings of International Anatolian Congress on Neuroscience and Sexual Health*, Kozyatağı-Hilton Hotel, Kadıköy-İstanbul, 1-3, May, 2015; 1 (2): 140.

Sayın HÜ. E Hutchinson, ME Meyerand, T Sutula. **Age-dependent long-term structural and functional effects of early life seizures: evidence for a hippocampal critical period influencing plasticity in adulthood.** *Neuroscience Journal*. 288: 120-134, 2015.

Schiavi R C, Segraves R T. **The biology of sexual function.** *The Psychiatric Clinics of North American* ;18: 7 -23, 1995.

Shen WW, LS Sata. **Inhibited female orgasm resulting from psychotropic drugs: a five year updated clinical review.** *J Reproductive Med*; 35:11-14, 1990.

Sipski Marca L, Alexander Craig J., Rosen Raymond. **Orgasm in women with spinal cord injuries: A laboratory based assesment.** *Archives of Physical Medical Rehabilitation*; 76:1097-10102, 1995.

Sipski ML, Alexander CJ, Rosen R. **Sexual Arousal and Orgasm in Women: Effects of Spinal Cord Injury,** *Annals of Neurology*, 49 (1): 35-44, Jan. 2001.

Spalding KL, Arner E, Westermark PO, Bernard S, Buchholz BA, Bergmann O, Blomqvist L, Hoffstedt J, Näslund E, Britton T, Concha H, Hassan M, Rydén M, Frisén J, Arner P. **Dynamics of fat cell turnover in humans,** *Nature*. 2008 Jun 5;453(7196):783-7.

Spanadal Rainer ve Friedbert Weiss. **The dopamin hypothesis of reward: past and current status,** *Trends Neuroscience*; 22:521-527, 1999.

Stahl SM. **The psychopharmacology of sex, Part 1: Neurotransmitters and the 3 phases of the human sexual response.** *Clin Psychiatry*; 62(2):80-1, 2001.

Stein DH. **Classifying hypersexual disorders: compulsive, impulsive and addictive models,** *Psychiatric Clinics of North America*; 31 (4): 587-91, 2008.

Stein DJ, Hugo F, Oosthuizen P, Hawkrigde SM, van Heerden B., **Neuropsychiatry of Hypersexuality,** *CNS Spectra*, 5 (1): 36-46, 2000.

Sukel Kayt. **Sex on the brain: Orgasms unlock altered consciousness.** *New Scientist* 2011. 2011.

Tarlacı S. **The Brain in Love: Has Neuroscience Stolen the Secret of Love.** *Neuroquantology*. 4: 744-753, 2012.

Terman L M. **Correlates of orgasm adequacy in a group of 556 wives.** *The Journal of Psychology*; 32: 115- 172, 1951.

Thompson MR, PD Callaghan, GE Hunt, JL Cornish, IS McGregor. **A role for oxytocin and 5-HT(1A) receptors in the prosocial effects of 3,4 methylene dioxy methamphetamine (ecstasy),** *Neuroscience*; 146 (2): 509-14, May 2007.

Troisi Alfonso ve Monica Carosi. **Female orgasm rate increases with male dominance in Japanese macaques,** Trudel G, S Saint-Laurent. **A comparison between the effects of Kegel's exercises and a combination of sexual awareness relaxation and breathing on situational orgasmic dysfunction in women.** *Journal of Sex and Marital Therapy*; 9: 204 -209, 1983.

Uitti, Ryan J.; Tanner, C. M.; Rajput, A. H.; Goetz, C. G.; Klawans, H. L.; Thiessen, B. **Hypersexuality with Antiparkinsonian Therapy.** *Clinical Neuropharmacology*. October 1989 - Volume 12 - Issue 5.

Van Leengoed E, E Kerker, HH Swanson. **Inhibition of post-partum maternal behaviour in the rat by injecting an oxytocin antagonist into the cerebral ventricles,** *The Journal of Endocrinology*; 112 (2): 275-82, February 1987.

Wallin P, Clark AL. **A study of orgasm as a condition of women's enjoyment of coitus in the middle years of marriage.** *Human Biology*; 2, 131 - 139, 1963.

Whipple B, G Ogden, BR Komisaruk (1992). **Physiological correlates of imagery-induced orgasm in women.** *Archives of Sexual Behavior*; 21: 121 - 133, 1992.

Wimpissinger F, Stifter K, Grin W ve Stackl W. **The female prostate revisited: perineal ultrasound and biochemical studies of female ejaculate.** *Journal of Sexual Medicine*; 4 (5): 1388-93, 2007.

Wise NJ, Frangos E, Komisaruk BR. **Brain activity Unique to Orgasm in Women: An fMRI Analysis.** *Journal of Sexual Medicine*, 14 (11): 1380-1391; 2017.

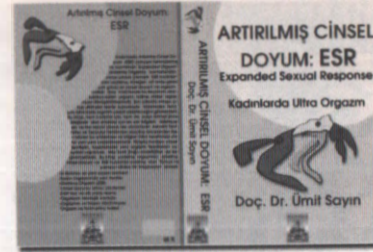
Zeki S, Romaya JP. **The brain reaction to viewing faces of opposite-and same-sex romantic partners.** *PLoS One*; 5(12):e15802, 2010 .

Zeki S. **Neurobiology of love.** *FEBS Letters*; 581: 2575-2579, 2007.

Zencius Arnie, Michael D. Wesolowski, William H. Burke ve Sigmund Hough, **Managing hypersexual disorders in brain-injured clients,** *Brain Injury*; 4 (2):175-181, 1990.

Zuk M. **The case of female orgasm.** *Perspectives of Biological Medicine*; 49(2):294-298, 2006.

DOÇ. DR. ÜMİT SAYIN EĞİTİM KİTAPLARI DİZİSİ (2018)



BASIM YILI: 2012 CİSEATED EĞİTİMLERİ
ANA DERS KİTABI
FİYATI: 30 TL (% 30 indirim)



BASIM YILI: 2014 CİSEATED EĞİTİMLERİ
ANA DERS KİTABI
FİYATI: 30 TL (% 30 indirim)



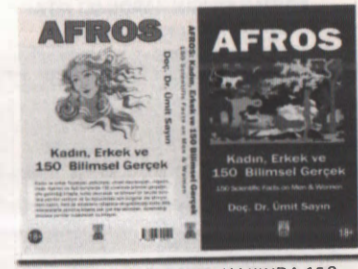
CİNSELLİKTE FARKLI BOYUTLAR (2016)
GENİŞLETİLMİŞ 4. BASKI, CİLT 1 (380 SAYFA)
FİYATI: 35 TL (% 25 indirim)



CİNSELLİKTE FARKLI BOYUTLAR (2016)
GENİŞLETİLMİŞ 4. BASKI, CİLT 2 (380 SAYFA)
FİYATI: 35 TL (% 25 indirim)



100 SORUDA RESİMLİ NEO-TANTRA (2013)
ATÖLYELERDE VE TERAPİDE YARDIMCI KİTAP
(482 SAYFA) FİYATI: 35 TL (%25 İNDİRİM)

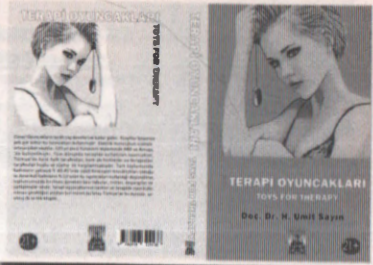


AFROS: KADIN & ERKEK HAKINDA 150
BİLİMSEL GERÇEK (2016)
ATÖLYELERDE VE TERAPİDE YARDIMCI KİTAP
(340 SAYFA) FİYATI: 30 TL (%30 İNDİRİM)

Not: Kitap fiyatlarında kağıt ve matbaa zamları yüzünden artış yapılmak zorunda kalınmıştır. 30 TL'lik kitaplar 35 TL; 35-40 TL'lik kitaplar 45 TL; 45 TL'lik kitaplar da 50 TL olmuştur.

DOÇ. DR. ÜMİT SAYIN EĞİTİM KİTAPLARI DİZİSİ (2018)

PARAFİLİ-1: Cinsel Bozukluklar ve Parafili (2016)
CİSEATED EĞİTİMLERİ İÇİN DERS KİTABI (387 SAYFA)
FİYATI: 30 TL (% 30 indirim)



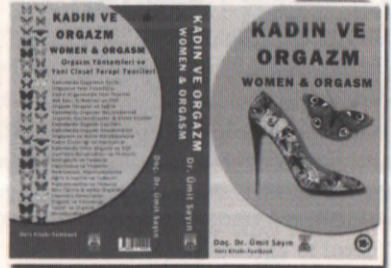
TERAPİ OYUNCAK ARI (2016-328 SAYFA)
CİSEATED EĞİTİMLERİ İÇİN DERS KİTABI &
WORKSHOPLAR, TERAPİLER İÇİN YARDIMCI KİTAP
FİYATI: 30 TL (% 30 indirim)



PSİKOAKTİF BİTKİLER (2016-324 SAYFA)
EĞİTİMLER İÇİN YARDIMCI KİTAP
FİYATI: 30 TL (% 25 indirim)



DÜNYA YERALTI EROTİKASI TARİHİ (2016)
EĞİTİMLER İÇİN YARDIMCI KİTAP (387 SAYFA)
FİYATI: 30 TL (% 30 indirim)



KADIN VE ORGAZM (2016- 480 SAYFA)
CİSEATED EĞİTİMLERİ VE TERAPİLER İÇİN
ANA DERS & TERAPİ DESTEK KİTABI
ATÖLYELERDE VE TERAPİDE YARDIMCI KİTAP
FİYATI: 35 TL (%25 İNDİRİM)



YENİ FİZİK VE MODERN SANAT (2017)
YARDIMCI DERS KİTABI
ATÖLYELERDE VE TERAPİDE YARDIMCI KİTAP
(340 SAYFA) FİYATI: 30 TL (%30 İNDİRİM)

DOÇ. DR. ÜMİT SAYIN EĞİTİM KİTAPLARI DİZİSİ (2018)
BASKIDA, HAZIRLANAN 2018-2020 ARASINDA
YAYINLANACAK KİTAPLAR

MODERN TANTRİK KAMA SUTRA-1 (BASKIDA)
ATÖLYELERDE VE TERAPİDE YARDIMCI KİTAP
(380 SAYFA) FİYATI: 40 TL (%25 İNDİRİM)



CİNSEL BEYİN-CİSEATED EĞİTİMLERİ İÇİN ANA
DERS KİTABI & TERAPİLER VE ATÖLYELER
İÇİN YARDIMCI KİTAP (2018 veya 2019)
(BASKIDA) FİYATI: 35 TL (% 25 İNDİRİM)



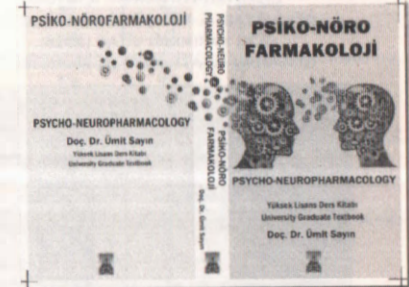
PARAFİLİ-2: CİNSEL KRİMİNOLOJİ
CİSEATED EĞİTİMLERİ İÇİN ANA
DERS KİTABI & TERAPİLER VE ATÖLYELER
İÇİN YARDIMCI KİTAP (2018 veya 2019)
(BASKIDA) FİYATI: 35 TL (% 25 İNDİRİM)
FİYATI: 35 TL (% 25 indirim)



ZEN VE BEYİN (BASKIDA: 2018 veya 2019)
FİYATI: 30 TL (% 30 indirim)

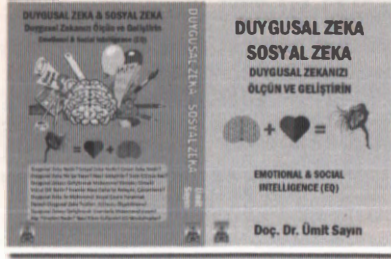


SİSTEM TEORİSİNE GİRİŞ (HAZIRLANIYOR:2019)
FİYATI: 35 TL (% 25 indirim)

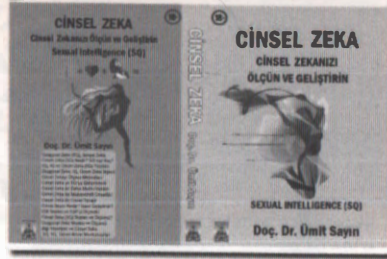


PSİKO-NÖRO FARMAKOLOJİ
CİSEATED EĞİTİMLERİ İÇİN ANA DERS KİTABI
(HAZIRLANIYOR: 2019)
FİYATI: 40 TL (% 20 İNDİRİM)

DOÇ. DR. ÜMİT SAYIN EĞİTİM KİTAPLARI DİZİSİ (2018)
BASKIDA, HAZIRLANAN 2018-2020 ARASINDA
YAYINLANACAK KİTAPLAR



DUYGUSAL ZEKA-SOSYAL ZEKA:
 DUYGUSAL ZEKANIZI ÖLÇÜN VE GELİŞTİRİN
 (Hazırlanıyor: 2018) Fiyatı: 35 TL (% 25 indirim)



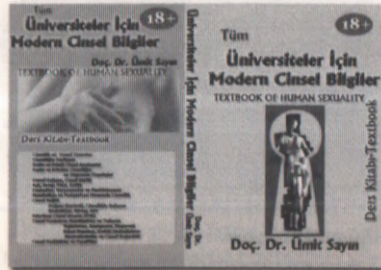
CİNSEL ZEKA: CİNSEL ZEKANIZI ÖLÇÜN VE
 GELİŞTİRİN (Hazırlanıyor: 2018-2019)
 Fiyatı: 35 TL (% 25 indirim)



CİSEATED EĞİTİMLERİ İÇİN ANA
 DERS KİTABI & TERAPİLER VE ATÖLYELER
 İÇİN YARDIMCI KİTAP (2018)
 (BASKIDA) FİYATI: 35 TL (% 25 İNDİRİM)



ORGAZMIN VE CİNSELLİĞİN TARİHİ
 EĞİTİMLER, TERAPİLER VE ATÖLYELER İÇİN
 YARDIMCI KİTAP (Hazırlanıyor: 2019)
 Fiyatı: 35 TL (% 25 indirim)



ÜNİVERSİTELER İÇİN MODERN CİNSEL BİLGİLER
 (Hazırlanıyor: 2019)



VAJİNİZMUS & ANORGAZMI:
 Kadınlarda Cinsel Fonksiyon Bozuklukları ve Tedavisi
 (Hazırlanıyor: 2018 sonu veya 2019)

Not: 2018'de çıkarılması gereken bazı kitaplar ekonomik kriz yüzünden 2019 ve 2020 yıllarına yayılarak çıkarılacaktır. Bazı kitaplar 2021 yılına da kalabilir.

DUYGUSAL ZEKA TESTİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

BÖLÜM -1						PUAN
SORU-1	A +1	B +2	C +4	D +3	E 0	
SORU-2	A +1	B +2	C +4	D +3	E 0	
SORU-3	A +2	B +4	C +3	D 0	E +1	
SORU-4	A 0	B +1	C +3	D +4	E +2	
SORU-5	A +3	B +2	C 0	D +1	E +4	
SORU-6	A +3	B +2	C 0	D +1	E +4	
SORU-7	A +1	B +2	C +4	D +3	E 0	
SORU-8	A +4	B +3	C +1	D 0	E +2	
SORU-9	A 0	B +1	C +3	D +4	E +2	
SORU-10	A 0	B +1	C +3	D +4	E +2	
SORU-11	A +3	B +2	C 0	D +1	E +4	
SORU-12	A 0	B +4	C +3	D +1	E +2	
SORU-13	A +3	B +2	C 0	D +1	E +4	
SORU-14	A +1	B +2	C +4	D +3	E 0	
SORU-15	A +3	B +2	C 0	D +1	E +4	

SORU-16	A	B	C	D	E	
	+3	+2	0	+1	+4	
SORU-17	A	B	C	D	E	
	+3	+2	0	+1	+4	
SORU-18	A	B	C	D	E	
	+4	+3	+1	0	+2	
SORU-19	A	B	C	D	E	
	0	+1	+3	+4	+2	
SORU-20	A	B	C	D	E	
	+2	+1	+3	+4	0	
SORU-21	A	B	C	D	E	
	0	+1	+3	+4	+2	
SORU-22	A	B	C	D	E	
	+4	0	+1	+3	+2	
SORU-23	A	B	C	D	E	
	+4	+3	+1	0	+2	
SORU-24	A	B	C	D	E	
	+1	+2	+4	+3	0	
SORU-25	A	B	C	D	E	
	+1	+2	+4	+3	0	
BÖLÜM-2						PUAN
SORU-26	A	B	C	D	E	
	2					
SORU-27	A	B	C	D	E	
			2			
SORU-28	A	B	C	D	E	
				2		
SORU-29	A	B	C	D	E	
		2				
SORU-30	A	B	C	D	E	
					2	
SORU-31	A	B	C	D	E	
					2	

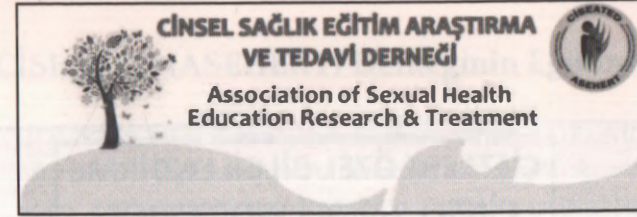
SORU-32	A	B	C	D	E	
	2					
SORU-33	A	B	C	D	E	
					2	
SORU-34	A	B	C	D	E	
	2					
SORU-35	A	B	C	D	E	
					2	
SORU-36	A	B	C	D	E	
				2		
SORU-37	A	B	C	D	E	
			2			
SORU-38	A	B	C	D	E	
					2	
SORU-39	A	B	C	D	E	
			2			
SORU-40	A	B	C	D	E	
		2				
SORU-41	A	B	C	D	E	
		2				
SORU-42	A	B	C	D	E	
	2					
SORU-43	A	B	C	D	E	
					2	
SORU-44	A	B	C	D	E	
			2			
SORU-45	A	B	C	D	E	
				2		
SORU-46	A	B	C	D	E	
					2	
SORU-47	A	B	C	D	E	
				2		

SORU-48	A	B	C	D	E
					2
SORU-49	A	B	C	D	E
			2		
SORU-50	A	B	C	D	E
					2
SORU-51	A	B	C	D	E
		2			
SORU-52	A	B	C	D	E
	2				
SORU-53	A	B	C	D	E
		2			
SORU-54	A	B	C	D	E
	2				
SORU-55	A	B	C	D	E
				2	

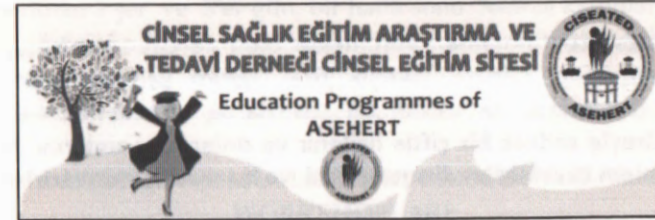
BİREYLERE YÖNELİK ÖZEL CİNSEL TERAPİ SEANSLARI

CİSEATED tarafından verilmekte olan ve çift terapisine, çiftlere yönelik özel eğitim programlarımız ve atölyelerimizin yanısıra; BİREYLERE YÖNELİK ÖZEL BİREYSEL SEANSLAR da vardır. Bu seanslarda eğitimciler 1-2 saat süreyle sadece bu çiftle veya bu bireyle ilgilenir ve onların sorunlarını dinler; onlara özel bilgilendirme eğitimi verirler. Belli bir dönemde onların sorunları çözerler. Aşağıdaki problemler için başvurunuz:

Vajinismus
Anorgazmi
Neo-Tantra ve Tantrik Eğitim
ESR Geliştirilmesi
Kadınlarda Orgazmın Güçlendirilmesi
Afrodisyak Beslenme
Uyarılma Güçlüğü
Orgazm Olma Güçlüğü ve Sorunları
Erken Boşalma
Cinsel Uyumsuzluk
Ereksiyon Güçlüğü
Hipereksüelitte
Hiposeksüelitte



www.ciseated.org



www.cinselegitim.org

E-posta: tantraakademi@gmail.com

WORKSHOP VE EĞİTİMLERLE İLGİLİ BİLGİLER- TANITIMLAR

ÇİFTLERE ÖZEL BİLGİLENDİRME CİNSEL TERAPİ WORKSHOPİ

CİSEATED tarafından verilmekte olan ve çift terapisine, çiftlere yönelik özel eğitim programlarımız ve atölyelerimiz de vardır. Bu seanslarda eğitimciler 4-6 saat süreyle sadece bir çiftle ilgilenir ve onların sorunlarını dinler; onlara özel bilgilendirme eğitimi verirler.

Vajinismus
Anorgazmi
Kadınlarda Orgazmın Güçlendirilmesi
Afrodisyak Beslenme
Uyarılma Güçlüğü
Erken Boşalma
Cinsel Uyumsuzluk
Ereksiyon Güçlüğü
Hipereksüelitte
Hiposeksüelitte

ÇİFTLERE ÖZEL BİLGİLENDİRME CİNSEL TERAPİ WORKSHOPİ

CİSEATED tarafından verilmekte olan ve çift terapisine, aile terapisine, çiftlere yönelik özel eğitim programlarımız ve atölyelerimiz de vardır. Bu seanslarda eğitimciler 4-6 saat süreyle sadece bir çiftle ilgilenir ve onların sorunlarını dinler; onlara özel bilgilendirme eğitimi ve kısa workshop verirler.

Bu konuda tantraakademi@gmail.com veya umitsayin@gmail.com adresine mail atınız veya direkt olarak Doç. Dr. Ümit Sayın'la bağlantı kurunuz. 0531 250 60 71 telefona SADECE mesaj atınız; isim-soyad, telefon numarası ve e-postanızı ve sorunuzu ya da sorununuzu yazınız; size geri dönecektir. Bu konuda şu olgular bizimle temas kurabilir:

Vajinismus

Anorgazmi

Kadınlarda Orgazmın Güçlendirilmesi

Afrodizyak Beslenme

Uyarılma Güçlüğü

Orgazm Olma Güçlüğü

Libido Azalması

Erken Boşalma

Cinsel Uyumsuzluk

Ereksiyon Güçlüğü

Hiperseksüelite

Nemfomani

Hiposeksüelite

Parafililer (Cinsel Sapmalar)

Cinsel Bağımlılık-Pornografi Bağımlılığı

Cinsel Oyuncakların Terapide Kullanılması

Erkeklerde ve Kadınlarda Cinsel Potansiyelin Güçlendirilmesi

CİSEATED (ASEHERT) Derneğinin Eğitimleri

HOLİSTİK NEO TANTRA VE ESR WORKSHOPLARI:

İçinizdeki dişil enerjiyi ve tanrıçayı hissetmek. Bu workshoplarda temel uzak doğu felsefesi ve Neo-Tantra uygulamaları anlatılıyor. 3 modüllük bir workshop. Birinci modül bir gün; ikinci ve üçüncü modüller 2'şer ve 3'er gün, bir hafta sonu. Sadece kadınlara yönelik bir eğitim. Kadınların temel fizyolojisini ve bazı Tantrik egzersizleri, yöntemleri, dişil enerjinin açığa çıkarılmasını ve orgazmın veya cinsel hazzın nasıl güçlendirileceği modern tıbbın yöntemleriyle ele alıyor.

UYUMLU VE MUTLU İLİŞKİ-MUTLU EVLİLİK WORKSHOPLARI:

Kadın-Erkek karışık. Birleştirilmiş iki modül; her modül birer gün (Gelecekte iki modül ayrı günlerde verilecek). Birinci modülde erkek-kadın ilişkilerinde sorunları, çelişkileri ve yaşanan problemleri bir grup terapisi şeklinde ele alıyor. Birinci bölümü temel sorunların ve bu sorunların nasıl aşılabileceğini tartışıyor; ikinci bölüm ise daha fazla cinsellik ağırlıklı. Her bir modül bir kredi; birleştirilmiş iki modül iki kredi.

ZEUS: ERKEKLERDE POTENS WORKSHOPLARI

Kadın-Erkek karışık. Bir gün. Temelde erkekler için hazırlanmış bir workshop. Erkeklerin kadınları daha iyi tanımasını ve aradaki farklılıkların ve sorunların nasıl çözülebileceğini ele alıyor. Kadın vücudunu erkeklerle anlatıyor. Kadınlara nasıl daha doyumsuz bir ilişkinin verilebileceğini örnekleri ve yöntemleri-teknikleriyle anlatıyor.

VAJİNİSMUS ve ANORGAZMİ WORKSHOPLARI

Sadece kadınlara yönelik. Bir gün. Günümüz Türkiye'sinde vajinismus % 15'lere, Anorgazmi ise % 20-25'lere dayanan bir sorun oldu. Bu workshop kendi kendine veya bir partnerle bu ciddi problemlerin nasıl aşılabileceğini ele alıyor.

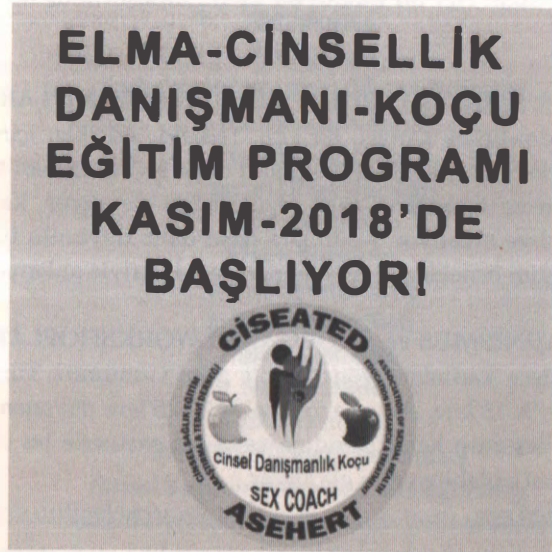
www.ciseated.org

www.cinselegitim.org

İletişim: tantraakademi@gmail.com



www.cinselegitim.org



ONLINE CİNSEL DANIŞMANLIK/ CİNSEL KOÇLUK/CİNSEL TERAPİST EĞİTİMLERİ

Yakın bir gelecekte CİSEATED derneğinin online-eğitimle halka yönelik cinsellik koçu, cinsel danışman eğitimleri başlayacaktır. Bu eğitimlerde skype üzerinden ve belirlenen kaynak kitaplar ve eğitim materyelleri ile şehirlerarası (İstanbul'a gelmeden) eğitim sistemi oluşturulacaktır. Bu konuda sertifika verilecektir. Bu eğitimler için:

- Online kitap ve materyel gönderilmesi
- Online sınavlar-Online ödevler-Online görüşmeler ve dersler
- En az bir veya iki CİSEATED workshopını İstanbul'da alma mecburiyeti
- İstanbul'da 2 günlük (1 modül) yoğunlaştırılmış özel bir eğitime katılma faaliyeti
- Online internet üzerinden eğitim (Skype üzerinden)
- Online skype üzerinden vaka tartışmaları
- Genel Sınav

...karşılığında üniversite mezunu halka yönelik ve daha sonra da profesyonelleri yurtdışı akredite sertifikalı özel eğitim programları (cinsel terapist) başlayacaktır.

ARKADAŞ GRUPLARINA ÖZEL BİLGİLENDİRME CİNSEL TERAPİ WORKSHOPİ

CİSEATED tarafından verilmekte olan özel gruplara veya şirket çalışanlarına yönelik özel eğitim programlarımız ve atölyelerimiz de vardır. Bu seanslarda eğitmenler 6-7 saat süreyle sadece bu gruba ilgilendirir ve onların sorunlarını dinler; onlara özel bilgilendirme eğitimi verirler. Grup Eğitimi Workshoplarımız (Atölyelerimiz) şu konulardadır:

- Tantra ve Neo-Tantra
- CİSEATED Eğitimleri Konusunda Eğitmenlik
- Uyumlu ve Mutlu İlişki
- ESR ve Cinsel Potansiyelleri Geliştirme
- Erkeklerde Potens Artırma
- Aile İç Uyumlu ve Mutlu İlişki, Mutlu Evlilik
- Vajinismus Bozukluğu
- Anorgazmi
- Kadınlarda Orgazmın Güçlendirilmesi
- Afrodizyak Beslenme
- Uyarılma Güçlüğü
- Erken Boşalma
- Cinsel Uyuumsuzluk
- Ereksiyon Güçlüğü
- Hipereksüelitte
- Hiposeksüelitte
- Kurum Eğitimleri

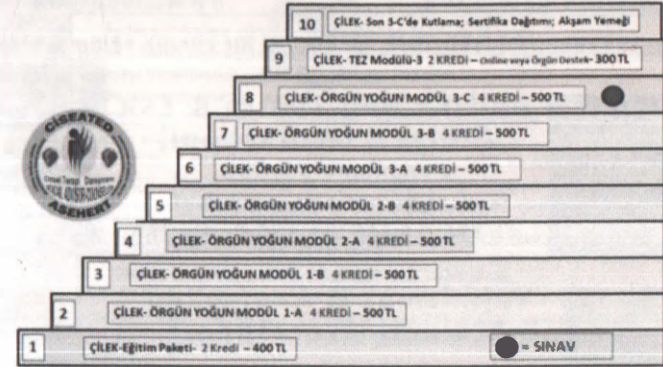
BİREYLERE YÖNELİK ÖZEL CİNSEL TERAPİ SEANSLARI

CİSEATED tarafından verilmekte olan ve çift terapisine, çiftlere yönelik özel eğitim programlarımız ve atölyelerimizin yanı sıra; BİREYLERE YÖNELİK ÖZEL BİREYSEL SEANSLAR da vardır. Bu seanslarda eğitmenler 1-2 saat süreyle sadece bu bireyle veya bu bireyle ilgilendirir ve onların sorunlarını dinler; onlara özel bilgilendirme eğitimi verirler. Belli bir dönemde onların sorunları çözerler. Aşağıdaki problemler için başvurunuz:

- Vajinismus
- Anorgazmi
- Neo-Tantra ve Tantrik Eğitim
- ESR Geliştirilmesi
- Kadınlarda Orgazmın Güçlendirilmesi
- Afrodizyak Beslenme
- Uyarılma Güçlüğü
- Orgazm Olma Güçlüğü ve Sorunları
- Erken Boşalma
- Cinsel Uyuumsuzluk
- Ereksiyon Güçlüğü
- Hipereksüelitte
- Hiposeksüelitte

CİSEATED PROFESYONELLERE YÖNELİK CİNSEL TERAPİ DANIŞMANI- CİNSEL TERAPİST ÇİLEK PROGRAMI

Not: TEZ Modülü- CİSEATED Workshopına katılarak da alınabilir. Workshoplara katılmış olanlar bu kredileri kullanabilirler. Çilek Paketini alanlar, tez yazmak yerine bir adet CİSEATED workshopına da katılabilirler.



PROFESYONELLERE YÖNELİK 7 GÜNLÜK YOĞUNLAŞTIRILMIŞ CİNSEL TERAPİ PROGRAMI

CİSEATED Özel Uzman Ekibinden Hekimlere, Psikologlara, PDR Mezunlarına, Hemşire ve Ebelere Yönelik Cinsel Terapi Eğitimi

7 Günlük yoğunlaştırılmış «katılım sertifikalı» cinsel terapi Eğitimleri. 2019-2020'de özel indirimler. İlk 10 başvuruya indirimler.



Bilgi için: tantraakademi@gmail.com
umitsayin@gmail.com

www.cinselegitim.org

www.ciseated.org

CİSEATED 2017-2018 HALKA AÇIK ATÖLYELER (WORKSHOPLAR)

www.cinselegitim.org

www.ciseated.org

tantraakademi@gmail.com



Bir günlük eğitim = BİR KREDİ



Holistik Neo-Tantra & ESR Atölyesi (Workshopı)

3 BASAMAK-3 MODÜL

(sadece kadınlara-toplam 5 gün)
16 KREDİ = TANTRA KOÇ-DANIŞMAN
SERTİFİKASI

Vajinismus & Anorgazmi Atölyesi (Workshopı)

1 GÜN = İKİ KREDİ

(sadece kadınlara-gelecekte 2 gün)



Uyumlu ve Mutlu İlişki Mutlu Evlilik Atölyesi Erkek-Kadın Karışık

2 BASAMAK-2 MODÜL
Her Modül Bir Gün

ZEUS: Erkeklerde Potens Atölyesi (Workshopı)

Erkek-Kadın Karışık

1 Gün= BİR KREDİ



Afrodizyak ve Sağlıklı Beslenme-Fitoterapi Atölyesi

Erkek-Kadın Karışık

1 Gün= BİR KREDİ



2018-2020 CİSEATED WORKSHOPLARI ve EĞİTİMLERİ TEMEL TANIMLAR



HOLİSTİK NEO-TANTRA VE ESR WORKSHOPLARI

Sadece kadınlara yönelik. Bir kredi ve bir tam gün (9 saat).

Hedef : Kendi cinselliğinizi daha iyi tanımanızı sağlamak; içinizdeki dışı enerjili ve gizemli tanrıyı hissetmenizi sağlamak ve ortaya çıkarmak.

Bu workshoplarda temel olarak uzak doğu felsefesi ve Neo-Tantra uygulamaları anlatıyor. Bu workshop Neo-TANTRA Eğitmeni Yetiştirmeye yönelik LOTUS programının zorunlu alınması gereken ilk workshopı. LOTUS Programı 5 modüllük bir workshop ve eğitim dizisi. Kadınların, erkeklerin temel fizyolojisini ve bazı Tantrik egzersizleri, ilgili YOGA egzersizlerini, cinselliği ve orgazmı güçlendirme konusundaki kadim yöntemleri, dışı enerjinin nasıl açığa çıkarılabileceğini ele alıyor. Workshop tamamen TEORİK.

VAJİNİZMUS VE ANORGAZMİ WORKSHOPLARI

Sadece kadınlara yönelik. Bir gün (9 saat) ve bir kredi.

Günümüz Türkiye'sinde Vajinismus % 15-20'lere, Anorgazmi ise % 30-35'lere dayanan bir sorun oldu. Vajinismus, Anorgazmi, Uyanı bozukluklarının en temel nedeni BİLGİSİZLİK. Bu workshop kendi kendine veya bir partnerle bu ciddi problemlerin nasıl aşılabileceğini ele alıyor.

Bu Workshopta, temel kadın fizyolojisi, Orgazm, Orgazmın çeşitleri ve nasıl geliştirilebileceği, Vajinismus, Anorgazmi, Cinsel İstek Bozukluğu anlatılıyor. Kendi kendinize Vajinismus ve Anorgazmi, Uyanıma Bozukluğu, Libido yetersizliği gibi sorunlara nasıl çare bulacağınız ve kendi kendinizi nasıl tedavi edeceğinizi ele alıyoruz.

ZEUS: ERKEKLERDE POTENS WORKSHOPLARI

Bir gün ve bir kredi. Kadın-Erkek karışık.

Temelde erkekler için hazırlanmış ve hem kadınları, hem de erkekleri bilgilendirici, bilgilendirici bir workshop. Erkeklerin kadınları daha iyi tanımasını ve aradaki farklılıkların ve sorunların nasıl çözülebileceğini ele alıyor. Kadın ve erkek vücudunu her iki cins de anlatıyor. Kadınların nasıl daha iyi tatmin edilebileceğini, orgazmlarının nasıl güçlendirilebileceğini, kadın cinselliğini ele alıyor.

Erkeklerde Taocu teknikler; erken boşalmayı önleme yöntemleri; ereksiyon güçlüğü ve libido azlığı problemleriyle nasıl baş edilebileceği; erkek cinselliğinin nasıl geliştirilebileceği, interaktif bir tartışma ortamında anlatılıyor. Kadınlarla nasıl daha doyumsuz bir ilişkinin yaşanabileceği örnekleri ve yöntemleri-teknikleriyle irdeleniyor.

UYUMLU VE MUTLU İLİŞKİ-MUTLU EVLİLİK WORKSHOPLARI

Kadın Erkek karışık. İki modül ve iki gün (8'er saat). Her modül bir kredi. Tamamen teorik. Bir süre iki modül birlikte aynı gün veriliyor.

Günümüzde kadın-erkek ilişkilerinin ve evliliklerin % 80'ini cinsel uyumsuzluk yüzünden bitiyor. İlişkilerden önemli sorunlardan birisi de BİLGİSİZLİK, İLETİŞİMSİZ ve HOŞGÖRÜSÜZLÜK. Bu iki workshopta ilişkilerdeki temel sorunlar ve cinsel uyumsuzluk masaya yatırılıyor.

Birinci modüldenki workshop erkek-kadın ilişkilerinde sorunları, çözümleri ve yaşanan problemleri bir grup terapisi ve karşılıklı konuşarak, interaktif biçimde şeklinde ele alıyor. İkinci modüldenki workshop ise kadının cinsellikle birbirlerini nasıl daha mutlu edebilecekleri, nasıl daha iyi bir ilişki yaşayacaklarının bilgisi veriliyor. Cinsel fonksiyon bozuklukları, ilişkilerde ve evliliklerdeki cinsel sorunlar tartışılıyor; bu uyumsuzluklar için çözüm reçeteleri tanımlanıyor.

2018-2020 CİSEATED WORKSHOPLARI TEMEL TANIMLAR

YOĞUN CİNSEL TERAPİ EĞİTİMEN WORKSHOPLARI- SINAVLI



Kadın-Erkek Karışık. İki gün ve 2 kredi; İlerdeki açılacak bazı programlarda 4 kredi olarak da sayılabiliyor. Cumartesi-Pazar. Çok yoğunlaştırılmış kısa ve özet eğitim. Hergün 9-10 saat. Sonunda sınav var.

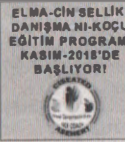
Bu iki günlük yoğunlaştırılmış workshop. Temel cinsel fizyoloji, cinsel fonksiyon bozuklukları ve tedavisi hakkında iki güne yoğunlaştırılmış bir eğitim. Bu konudaki pek çok konu kapsanıyor. CİSEATED'ın ELMA, LOTUS gibi pek çok halk programında alınması zorunlu bir workshop.

İki gün boyunca, temel psikoloji, psikiyatri, cinsel fizyoloji, cinsel fonksiyon bozuklukları, insanlarda cinselliğin nasıl geliştirilebileceği ve daha pek çok konu kısa ve özet olarak resüme halinde sunuluyor. ÖNCEDE KAYIT YAPTIRIP, ÖDEMEYİ YAPMAK ZORUNLUDUR!

LOTUS- TANTRA VE CİNSEL DANIŞMAN-KOÇ PROGRAMI

LOTUS programı, Neo-Tantra'yı ve Tantra Eğitmenliğini uzun dönemde öğretmeyi ve adım adım Tantra Danışmanlığı Eğitimi Katılım Sertifikası veren; Tantrik danışman olabilmeyi sağlayan bir programdır. Toplam 12 CİSEATED kredisi almayı gerektirir; 6 basamaktan oluşmaktadır. Birinci basamak Neo-Tantra & ESR workshopudur. Kalfalık basamağı 2 gün. Ustalık basamağı ise 3 günlük eğitimi gerektirir.

CİSEATED Halka Yönelik Cinsellik Danışmanlığı (ELMA) PROGRAMI	CİSEATED Halka Yönelik Cinsellik Danışmanlığı (ELMA) PROGRAMI	CİSEATED Halka Yönelik Cinsellik Danışmanlığı (ELMA) PROGRAMI
Toplantılar: 4100 TL (10 gün) ve 4200 TL (10 gün) olmak üzere iki aşamalıdır. Her aşamada 10 saatlik eğitimler verilir. Toplantı: 12 KREDİ 1. CİSEATED Halka Yönelik Cinsellik Danışmanlığı (ELMA) PROGRAMI - 1. AŞAMA 2. CİSEATED Halka Yönelik Cinsellik Danışmanlığı (ELMA) PROGRAMI - 2. AŞAMA 3. CİSEATED Halka Yönelik Cinsellik Danışmanlığı (ELMA) PROGRAMI - 3. AŞAMA 4. CİSEATED Halka Yönelik Cinsellik Danışmanlığı (ELMA) PROGRAMI - 4. AŞAMA 5. CİSEATED Halka Yönelik Cinsellik Danışmanlığı (ELMA) PROGRAMI - 5. AŞAMA 6. CİSEATED Halka Yönelik Cinsellik Danışmanlığı (ELMA) PROGRAMI - 6. AŞAMA 7. CİSEATED Halka Yönelik Cinsellik Danışmanlığı (ELMA) PROGRAMI - 7. AŞAMA 8. CİSEATED Halka Yönelik Cinsellik Danışmanlığı (ELMA) PROGRAMI - 8. AŞAMA 9. CİSEATED Halka Yönelik Cinsellik Danışmanlığı (ELMA) PROGRAMI - 9. AŞAMA 10. CİSEATED Halka Yönelik Cinsellik Danışmanlığı (ELMA) PROGRAMI - 10. AŞAMA	Toplantılar: 4100 TL (10 gün) ve 4200 TL (10 gün) olmak üzere iki aşamalıdır. Her aşamada 10 saatlik eğitimler verilir. Toplantı: 12 KREDİ 1. CİSEATED Halka Yönelik Cinsellik Danışmanlığı (ELMA) PROGRAMI - 1. AŞAMA 2. CİSEATED Halka Yönelik Cinsellik Danışmanlığı (ELMA) PROGRAMI - 2. AŞAMA 3. CİSEATED Halka Yönelik Cinsellik Danışmanlığı (ELMA) PROGRAMI - 3. AŞAMA 4. CİSEATED Halka Yönelik Cinsellik Danışmanlığı (ELMA) PROGRAMI - 4. AŞAMA 5. CİSEATED Halka Yönelik Cinsellik Danışmanlığı (ELMA) PROGRAMI - 5. AŞAMA 6. CİSEATED Halka Yönelik Cinsellik Danışmanlığı (ELMA) PROGRAMI - 6. AŞAMA 7. CİSEATED Halka Yönelik Cinsellik Danışmanlığı (ELMA) PROGRAMI - 7. AŞAMA 8. CİSEATED Halka Yönelik Cinsellik Danışmanlığı (ELMA) PROGRAMI - 8. AŞAMA 9. CİSEATED Halka Yönelik Cinsellik Danışmanlığı (ELMA) PROGRAMI - 9. AŞAMA 10. CİSEATED Halka Yönelik Cinsellik Danışmanlığı (ELMA) PROGRAMI - 10. AŞAMA	Toplantılar: 4100 TL (10 gün) ve 4200 TL (10 gün) olmak üzere iki aşamalıdır. Her aşamada 10 saatlik eğitimler verilir. Toplantı: 12 KREDİ 1. CİSEATED Halka Yönelik Cinsellik Danışmanlığı (ELMA) PROGRAMI - 1. AŞAMA 2. CİSEATED Halka Yönelik Cinsellik Danışmanlığı (ELMA) PROGRAMI - 2. AŞAMA 3. CİSEATED Halka Yönelik Cinsellik Danışmanlığı (ELMA) PROGRAMI - 3. AŞAMA 4. CİSEATED Halka Yönelik Cinsellik Danışmanlığı (ELMA) PROGRAMI - 4. AŞAMA 5. CİSEATED Halka Yönelik Cinsellik Danışmanlığı (ELMA) PROGRAMI - 5. AŞAMA 6. CİSEATED Halka Yönelik Cinsellik Danışmanlığı (ELMA) PROGRAMI - 6. AŞAMA 7. CİSEATED Halka Yönelik Cinsellik Danışmanlığı (ELMA) PROGRAMI - 7. AŞAMA 8. CİSEATED Halka Yönelik Cinsellik Danışmanlığı (ELMA) PROGRAMI - 8. AŞAMA 9. CİSEATED Halka Yönelik Cinsellik Danışmanlığı (ELMA) PROGRAMI - 9. AŞAMA 10. CİSEATED Halka Yönelik Cinsellik Danışmanlığı (ELMA) PROGRAMI - 10. AŞAMA



HALKA YÖNELİK CİNSEL DANIŞMANI-KOÇ EĞİTİM PROGRAMI (ELMA)

Üniversite mezunu halka verilen ELMA programı 11 basamaktan ve de 24 kredinin toplamı ile alınabilecek bir programdır. CİSEATED'ten alınmış workshopların tümü krediye sayılır. Eğitimin büyük bir kısmı online (veya örgün) eğitime ve kitap okumaya dayanmaktadır. Modüllerin bazıları sınavlıdır. En az 2 CİSEATED workshopına katılmış olmak; yoğunlaştırılmış örgün Cinsel Terapi Eğitmen Workshopını almak; 3 aylık online (veya örgün) kitap ve tez modüllerine katılmak zorunludur.

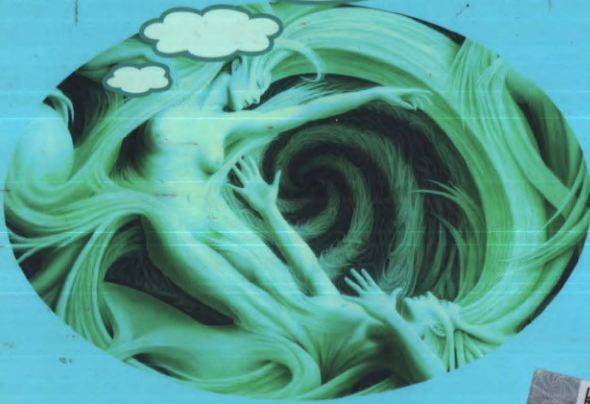
PROFESYONELLERE YÖNELİK HIZLI VE YOĞUN CİNSEL TERAPİ PROGRAMI (ÇİLEK)



Çilek programı profesyonellere (hekim, psikolog, hemşire, PDR vb.) yönelik hızlandırılmış bir programdır. 3 hafta sonunda 7 gün içinde verilen yoğun bir cinsel terapi programıdır. Sınavlı ve tezli bir programdır; 32 CİSEATED kredisi almayı gerektirir. Programı konularında uzman bir eğitmen grubu vermektedir.

www.cinselegitim.org
www.ciseated.org
[E-mail: tantraakademi@gmail.com](mailto:tantraakademi@gmail.com)

CİNSEL BEYİN



Doç. Dr. Ümit Sayın

SEXUAL MIND

CISEATED Ders Kitabı-ASEHERT Textbook

CİNSEL BEYİN

Cinsel Beynin Yapısı

Cinsel Beynin Nöroanatomisi & Fizyolojisi

Cinsel Beynin ve Orgazmın Psikofarmakolojisi

Cinselliğin Gelişim Süreçleri-Cinsel Beynin Gelişimi

Duygusal Zeka Nedir? Cinsel Zeka Nedir?

Cinsel Nesneler-Cinsel Haz Nesneleri-Fanteziler

Kendi Cinsel Beyninizi Keşfedin ve Geliştirin!

Duygusal Zekayı & Cinsel Zekayı Ölçmek İçin Testler

Duygusal Zekayı Geliştirmek İçin Yöntemler

Cinsel Zekayı Geliştirmek İçin Metodlar

Kadınlarda Orgazmı Güçlendirmek

Cinsel Zekanın & Beynin Bileşenleri

İçgüdüler-Limbik Sistem

