

REMZİ KİTABEVİ

EVLİLİKTE CİNSELLİK

D. W. Baruch
Hyman Miller



4.
Basım

KADIN İLE ERKEĞİN DUYGUSAL VE FİZİKSEL İLİŞKİLERİ

Evlilikte Cinsellik

Kadın İle Erkeğin Duygusal ve Fiziksel İlişkileri

D.W. Baruch, Hyman Miller

Remzi Kitabevi / Ev Aile Toplum Dizisi

220 sayfa, Ciltsiz. hamur, ISBN: 975-14-0312-X; Boyut: 13cm x 20cm; Baskı Tarihi: 1996

Özgün Dili: Türkçe

Dorothy Walter Baruch Hyman Miller

Evlilikte Cinsellik

2. Basım

Remzi Kitabevi

Ankara Caddesi, 93 — istanbul

Kapak: Ömer Erduran

ISBN 975-14-0312-X KTB 92.34.Y.0030.0405

Remzi Kitabevi A.Ş.

Sevili Mescit S.3 Cağaloğlu-Istanbul, 1992

Tel. 522 0583-522 7248

Evrin Matbaacılık Ltd Şti.

Selvili Mescit S.3 Cağaloğlu-Istanbul, 1992

Sağlam bir evlilik kurmaya doğru

Niçin evleniriz?

Evlilik doğuştan başlar

İlk gece

Başlangıçta cinsel uyum

Sevmek ve paylaşmak

Cinsellik ve paylaşabilmek

Gebelik ve çocuğun doğumu

Çocuklarımız büyürken

Uyuşmazlıklarımız

Çocuklarımız yetişirken

Yaşlanmak değil, olgunlaşmak

Kısmette bir evlilik daha varsa

REMZİ KİTABEVİ

EVLİLİKTE CİNSELLİK

D. W. Baruch
Hyman Miller



4.
Basım

KADIN İLE ERKEĞİN DUYGUSAL VE FİZİKSEL İLİŞKİLERİ

İçindekiler

Birinci Bölüm: YETİŞTİĞİMİZ ÇEVRE

1. SAĞLAM BİR EVLİLİK KURMAYA DOĞRU, 9

Her Evliliğin Sorunları Vardır, 11

Cinsellik Kişiliğimizle İlgilidir, 12

Cinsel Teknikler, 14

2. NİÇİN EVLENİRİZ?, 17

Sevgi ve Sevgiyi Geliştiren Temel öğeler, 18

Özel, Kişisel İhtiyaçlar, 21

3. SEVGİ DOĞUŞTA ÖĞRENİLİR, 25

Bedensel Duygulardan Zevk Alma, 25

Cinselliğın Pis ve Ayıp Sayılması, 27

İlk Cinsel Sorunlar, 27

Geçmişin İzleri, 30

İkinci Bölüm: YENİ EVLİLER

4. İLK GECE, 35

Düğünden Sonra, 35

Cinsel ilişki: Evlilikten önce mi. Sonra mı?, 39

Evli Olmak Bir Başka Yaşamdır, 42

5. CİNSEL UYUM, 49

İlk Cinsel Birleşme, 49

İlk Orgazm, 53

Cinsel Yakınlaşma, 57

Gizli Duygulan Su Yüzüne Çıkarma, 63

Üçüncü Bölüm: AŞKI CANLI TUTMAK

6. SEVMEK VE PAYLAŞMAK, 69

Paylaşma Yan Yana Yaşamaktan İbaret Değildir, 69

Anlaşılmak Özlemi, 72

Anlayışlı Olma Sanatı, 76

Güvenip Açılabilme Cesareti, 82

7. CİNSELLİK VE PAYLAŞMA, 89

Cinsel Doyumun Desteklenmesi, 90

Sonraki Yıllarda Orgazm, 93

Cinsel Birleşme Ne Kadar Sıklıkla Yapılmalıdır, 98

Evlilikte Cinselliği Gölgeleyen Sorunlar, 101

Dördüncü Bölüm: BİR AİLE OLMANIN SORUMLULUKLARI

8. GEBELİK VE ÇOCUĞUN DOĞUMU, 117

Aile Büyüyor, 117

Çocuk Yapamama-Kısırlık, 121

Gebelik ve Doğumda Eşimizin Duygularını Anlayabilmek, 127

Bir Bebek Doğuyor, 135

9. ÇOCUKLARIMIZ BÜYÜRKEN, 140

Disiplin: Ortak Bir Sorun, 141

Çocuğumuz Bir Siper mi, Yoksa Tuzak mı?, 147

Cinsel Yaşantımız ve Çocuklar, 150

10. UYUŞMAZLIKLAR, 158

Para Konusu, 158

Kadın Çalışıyorsa, 163

Ailelerimiz ve Arkadaşlarımız, 169

Hoşgörü, 174

11. ÇOCUKLARIMIZ BİR YETİŞKİN OLUYOR, 177

Yeniyetme Gencin Bunalımları, 177

Yeniyetme Cinselliği, 183

Beşinci Bölüm: GELECEKTE BİZİ NELER BEKLİYOR

12. YAŞLANMAK DEĞİL, OLGUNLAŞMAK, 193

Menopozun Evliliğimizde Oynadığı Rol, 193

Yaşlanan Karı Kocanın Cinsel Kaygılan, 198

Evliliğimizi Yaşlandırmamak Bizim Elimizdedir, 204

13. İKİNCİ VE SONRAKİ EVLİLİKLER, 208

Boşanmak Hiç de Kolay Değildir, 208

Eşimizin Ölümünden Sonra Yeniden Evlenmek, 210

Ortada Çocuklar da Varsa, 211

İleriye Umutla Bakmak , 215

5-6

BİRİNCİ BÖLÜM

YETİŞTİĞİMİZ ÇEVRE

7-8

1

Sağlam Bir Evlilik Kurmaya Doğru

"Evlilikte cinsellik" konusunda sorular sormaya ihtiyaç duyuyorsak bu bizim mutlaka evliliğimizde mutlu olmadığımız anlamına gelmediği gibi cinsel yaşamımızda uyumsuz olduğumuz anlamına da gelmez. Yalnızca bizim bir "insan" olduğumuzu gösterir.

Kişi "insan olduğunu" ne kadar rahatlıkla itiraf ederse, cinselliğin evlilik denen çok yönlü bir bütünün parçası, kıl payı dengelenmiş, çok hassas bir parçası olduğunu da o kadar daha iyi kavrar. Hepimiz cinselliği, yaşam boyu süren canlı bir faaliyet olarak görmek isteriz, ama hepimizin de günümüzün gergin dünyasında birtakım cinsel kaygılarımız olabilir.

Yakın sayılabilecek bir geçmişte, evlilikte doyurucu bir cinsel yaşama kavuşabilmek için bedensel gerçekleri bilmek ve cinsel teknikleri öğrenmek gerekli sayılıyordu. Oysa artık biliyoruz ki evlilikte zaman ilerledikçe, eşler arasında sağlam köprüler kurmak için zorunlu olan duygusal ihtiyaçları karşılayamıyorsak bu tür bilgiler pek işe yaramamaktadır.

Cinsellikte uyum sağlamak yalnızca cinsel bir sorun değildir. Cinsellikte uyum, iki insanın birçok bakımdan birbiri için ne anlam taşıdığını gösterir. Onların evliliğe, çocukluklarından ve gençliklerinden taşıyıp getirdikleri birçok duygu kalıntılarını kapsar; cinsellik konusunda kökü

geçmişe dayanan birikimleri içerir. Ayrıca, günlük yaşantılarından beraberlerinde yatağa getirdikleri, çileden çıkaran çekişmeler, karşılıksız kalan özlemler, ilgiler ve ilgisizlikler.

geleceğe güven ya da güvensizlik gibi gündelik yaşam kırıntılarını da içerir.

9

"Evlilikte Cinsellik" adlı bir kitabın bölüm başlarına bakıp da: çocuklar, iş, para, aile, dostlar, gibi konuların işlendiğini görmek kimimize ilkin tuhaf gelebilir... Ne var ki cinselliğe karşı çağdaş bir tutum içinde olacaksak bu gibi şeylerin cinsel yaşama nasıl sızdığını arayıp sormak zorundayız. Bunların nasıl olup da eşimizle uyum sağlamamıza yarayabileceğini ya da aramıza mesafe koyabileceğini hesaplamak zorundayız.

"Evliliğin nasıl davranması gerektiği" konusundaki yanlış fikirlerimizden kurtulmanın artık zamanıdır. En çok yapmamız gereken şeyleri yapmaktan kaçınırken, kaçınmamız gereken şeyleri ille yapacağız, diye diretmeye son vermeliyiz. Öfke göstermeyi yanlış sayan, her zaman güler yüzlü ve sakin davranmayı gerekli gören düşünceyi artık terk etmeliyiz. Cinsel yaşamımızda doyum bulmadığımızı belli etmemek, kendi ihtiyaçlarımızı askıya almak alışkanlığından sıyrılmalıyız. "Birbirini fazla yakından tanıma, saygısızlık yaratır!" inancına da artık paydos!

Evlilik konusundaki inanç ve ideallerimizden kimileri (bir türlü vazgeçemediğimiz bu saçmalıklar) gerçeklerden kopuktur. Bize mutluluk verecekleri yerde dert olurlar. Sevginin çürümesine yol açan koşulları besler, sevginin pekişmesini sağlayacak koşullarıysa göz ardı ederler.

Dünyamızda sevgi kıtlığı var. Biz insanlar sevgi belirtmenin yollarını arayıp bulmak için, birbirimizi anlama sanatını geliştirmek için pek az zaman ayırıyoruz. Hele sevgiyi yok eden duyguları tanıyıp denetleyebilme konusuna hemen hemen hiç ilgi gösterilmiyor.

Bu kitapta bütün bunlardan ve sağlam bir evlilik kurarak yaşamadan söz edeceğiz. Bu sağlam evliliğimiz sırasında kaçınılmaz olarak rastlayabileceğimiz sorunlar birer birer ele alınarak çözümlenecek ve hem sağlam hem de uyumlu bir beraberliğe ulaşabilmenin yolları araştırılacaktır.

Evlilik birçok ihtiyacımızın tatminini sağlamalıdır. Çoğumuz için evlilik, tek başına yaşamaktan daha güven vericidir.

10

Birçoğumuz için de yalnızlık korkusuna karşı bir kalkandır. Ama hepsinden daha önemlisi, evliliğin cinsel ihtiyaçlarımızın doyumunu için bedensel, ahlaksal ve duygusal yönden geçerli en iyi çözüm olmasıdır.

Ne var ki, tüm isteklerimize karşın, evlilikte çoğunlukla hayal ettiğimiz güveni bulamayız.

Cinsel doyum da çoğu zaman beklenti düzeyinin altına düşer ve yalnızlık usul usul baş

gösterir. Böyle bir evlilik de mutlu bir evlilik olarak kabul edilebilir. Ama birbirimizi daha iyi anlarsak, bundan iyisini başarabiliriz. Sorunun çözüm yolu, eşlerin gündelik yaşantılarını yönlendiren

isteklerle gerçekleri ayarlayabilecek türden, anlayış ve sezgi yeteneklerini geliştirmesidir.

HER EVLİLİĞİN SORUNLARI VARDIR

Bize sayısız kişiler başvurur: genç, orta yaşlı, yaşlı, yeni çocuk sahibi ya da büyümüş

çocukların ana babaları. Hepsi de ciddi sorunlara ciddi cevaplar aramakta. Şunu bilmeliyiz ki en mutlu evlilik bile kusursuz değildir. Her evlilikte sorunlar vardır: eşleri düşünmeye, sorular sormaya, çözümler aramaya iten sorunlar.

Evlilikte mutlu olup mutlu kalmanın yolu, mutluluğu artırmanın yolu nedir? Evlilikten istediklerimiz nedir? Birbirimizde ne arıyoruz aslında? Evliliğimizin hep aynı canlılıkla sürmesini istiyorsak birbirimize ne gibi değerler getirmeliyiz? Gündüz saatlerinde, gece saatlerinde ortaya çıkan kaygıları ne yapmalı? Ya birbirimize karşı duyduğumuz istek söner gibi olduysa? Bedence birlikte olmamıza karşın uzaklık duygusuna kapıldığımız o yalnızlık dakikalarını nasıl savuşturmak? Çocuğumuz dünyaya geldiği zaman ortaya çıkan sorunlarla baş etmekte birbirimize nasıl yardımcı olabiliriz? Çocuklar büyürken ya da yeniyetmeliğin o çıldırtıcı başkaldırı dönemini yaşarken bizim birbirimize karşı tutumumuz ne olmalı? Üstelik ikimizden biri mantıksız derecede sinirli ve kızgın ise ne yapmalıyız?

11

Bütün bunların dışında üstelik cinsel yaşantımız da düşlediğimiz gibi gerçekleşmiyorsa, davranışlarımız nasıl olur acaba?

Uzun, dolaşımli yollardan geçerek bugünkü dünyamızda, cinselliğe evliliğin en önemli yanı gözüyle bakmayı öğrenmişiz. Bir evliliğe "iyi" diyebilmemiz için eşlerin cinsel yönden birbirlerini tam anlamıyla tatmin etmeleri gerektiğini anlamışız. Cinselliğin evliliğe olan olumlu katkısının bilincine varılması oldukça yeni bir aşama olduğundan, bu konudaki duygu ve düşüncelerimizde, manasız sayılabilecek eski görüşlerin izleri hâlâ varlığını sürdürüyor.

Temelde hepimiz rahatça, özgürce sevebilmek isteriz, vücutlarımızın sahip olduğu bu çok yönlü, derin ve yüksek haz alma-haz verme, mutlu olma-mutlu kılma yeteneğinin tadını çıkarabildiğimizce çıkarmak isteriz.

Bizce bunun için en iyi yaklaşım evlilik yaşamındaki cinsel beraberliğin iki vücudun birleşmesinden ibaret olmadığını kavramaktır. Evlilikte cinsel ik, ayrı kişiler olma hissini geride bırakıp bütünleşmek isteyen iki kişinin tek kişi olma duygusunu arayışlarının bir ifadesidir.

CİNSELLİK KİŞİLİĞİMİZLE İLGİLİDİR

Cinsellik ya da seks bize sonsuz bir doyum duygusu verebilir. Gene cinsellik, kısır bir mücadeleyi kazanamayıp yarım bırakmışız gibi bir buruk tat bırakabilir ağızımızda, içimizi bir veriş, bir sunuş kıvancıyla doldurabildiği gibi vermeye can attığımız armağanları eşimize sunmaktan bizi alıkoyan bir korku da yaratabilir.

Cinsellik bize, bir kendine güven duygusu da verebilir; bizi sıkıntıya, kaygılara da boğabilir, istekle

gerçekleşen bir cinsel yaklaşım da vardır; çeşitli isteksizliklere karşın cinsel ilişki kurmak da. Cinsellik kişinin gururunu okşayan bir şey de olabilir; kişiyi utançtan utanca sürükleyen bir şey de! Cinsellik, yatağımızı her şeyin ötesinde bir sevgiyle doldurabilir; suçluluk duygusundan, korkudan, öfkeden doğan yumruklarıyla sevgiyi yataktan da kovabilir.

12

Kendimize dikkatli bir gözle bakarsak, geçirdiğimiz günün her saatiyle ilgili duyguların cinsel birleşmeye yansıdığını görürüz. Öğleden sonra yaptığımız, sonuçsuz kalmış bir tartışma bizim cinsel birleşmeye bir öfke tortusuyla yaklaşmamıza yol açabilir. Ya da sabahleyin aldığımız bir doğum günü armağanı, bir güzel dost mektubu, pırıltısını ve sevincini o geceki cinsel eylemimize katar. Öte yandan, evliliğin başlangıcında ortaya çıkan ve yıllar boyu sürüp giden anlaşmazlıkların kızgınlığı ve hıncı ile bunların etkileri kolayca hatırlanabilir. Oysa evlenmeden, hatta birbirimizi tanımadan çok önceki yılların birikimi olan birçok duyguların da yatağımıza sızmakta olduğunu... bu eski duyguların bugün hâlâ yaşama ve sevme yöntemlerimize etki yaptığını kavrayıp bunları ayırmak zordur.

Çocukluğumuzdan kalma duyguları, bilerek ya da bilmeyerek, cinsel eyleme, eşimize beslediğimiz sevgiye (ya da sevgisizliğe) yansıtmanın kabildir. Örneğin sevginin verilebilecek, inanılabilecek bir şey olduğunu hissetmek gibi. Bu tür duygular çocukluğumuzda ana babamızdan gördüğümüz sevgiden kaynaklanır. Onlar bizden karşılıksız, hiçbir şey beklemeden sıcak, sağlam bir sevgi verebilmişlerse biz de büyüyünce kurduğumuz yakın ilişkilerde köle olmadan, kölelik beklemeden sıcak ve sağlam bir sevgi göstermeyi başarabiliriz.

Çocukluktan kaynaklanan birçok duygu cinsel yaşamda ve evlilikte başımıza irili ufaklı dertler açar. Bu duygular şiddetle arzulayıp elde edemediğimiz çeşitli doyumlarla ilgili olabilir.

Çocukluğumuzda yeterince sevilip beğenilmemişsek yetişkinliğimizde kendine güvenemeyen biri olup çıkabiliriz. Çocuklukta son derece önemli olan sevilme arzumuza kavuşamamışsak şimdi bize sunulan sevgiye inanıp güvenmekte güçlük çekeriz.

Çocukluğumuzun korkuları da cinsel yaşamımızı ve evliliğimizi etkileyebilir. Bunlar, gerçek olayların doğurduğu korkular olabildikleri gibi, çocukluk hayallerinin yarattıktan da olabilir.

13

Gözümüzde canlandırdığımız dehşetli şeyler, karabasanlar, ödümüzü koparan cezalar; cinsellikle ilgili her şeyimize suçluluk ve utanç gölgesi düşüren korkular; kendimize olan güvenimizi sarsıp sevilmeye layık olmadığımızı bize fısıldayan kuşuklar, hep bu çocukluktan kalan tortulardır.

Küçüklüğümüzde baş gösteren öfke ve hınçlar da yetişkinlik yaşantımıza yansiyabilir.

Kardeşlerimize, annemize, babamıza duyduğumuz kızgınlığı şimdi esimizden çıkartabiliriz.

Bunun bilincinde değilizdir belki de. Hatta o ilk öfkeleri çoktan unutmuşuzdur. O öfke anlarında neler duyup düşündüğümüz de belleğimizden iyice silinmiş olabilir. Çoğumuzun anımsadığı, "Ben de evden kaçardım o zaman pişman olurlar," düşüncesidir. Çocukların öfke anlarında düşledikleri renkli

ve heyecanlı c alma yöntemleri gerekleŒmediđi gibi anılardan da çarçabuk silinir, gider. Ne var ki bilinçaltında yaŒarlar.

Böyle hayallerin yıllar yılı içimizde gizli olarak yaŒayabilmesi kimimize doğal, kimimize ise garip gelecektir. Ne var ki bunlar çoktan unutulmuŒ oldukları halde tam cinsel iliŒki sırasında dirilip bizimle birlikte yatağa girebilirler. Bizimle birlikte sofraya oturup eŒimizle aramızdaki bir metrelik mesafeyi birkaç kilometreye çıkarabilirler. Ufacık bir kusur piresini kocaman bir suç devesine dnŒtrebilirler. Kökü gemiŒte olan bu tür duygular bilindıŒı da olsalar cinsel eylemlerimiz sırasında bizi rahatsız ederler.

Oysa biz burada, bugünü yaŒamaktayız! Geri dönüp her Œeyi yeni baŒtan kurmamıza imkân yoktur. Evliliğimiz çok eski de olsa, ancak "bugün"le iŒe baŒlayabilir, onarımı ancak

"bugünden baŒlatabiliriz. GemiŒteki olayların üstünde durmanın en önemli yararı

"bugün"mze ve "yarınlarımıza ıŒık tutmalarını sağlamaktır.

CİNSEL TEKNİKLER

Uzun yıllar boyunca erkeklerin ve özellikle kadınların evlilikteki cinsel yaŒamı bir sessizlik perdesinin arkasında gizli kaldı.

14

Derken bir "aydınlanma" ağı geldi ve evli erkeklerle kadınlar bu konudaki sorularına, bilgiye dayanan cevaplar aramaya baŒladılar. nemli olan, cinsellik konusundaki gerçekleri öğrenmekti: anatomi, fizyoloji, cinsel organlar, cinsel heyecan, seviŒmek, cinsel birleŒme, birleŒme öncesi okŒamalar. Cinsel birleŒme sırasında eŒini uyarmak ve heyecanlandırmak.

Cinsel birleŒme sırasındaki deđiŒik duruŒ Œekilleri ve bu esnada yapılacak hareketler vb...

Bütün bu bilgiler yararlıdır. Bu konulara biz de ileride değineceğiz. Ne var ki cinsellik mekanizması hakkındaki bilgiler, cinselliğin duygusal yönünü içermedikçe, yetersizdir"

Bazı iftler önceleri merak ettikleri ya da pek emin olmadıkları birtakım cinsel yöntemleri okuma veya baŒkalarından iŒitme yoluyla öğrenir ve hatta belki de uygulamaya bile baŒlayabilirler, iŒler bir süre yolunda gidebilir. iftin baŒlangıtaki çekingenlik, korku ve kuŒkularını yaratan dŒnce ve duygular gerçekte hiç deđiŒmemiŒtir. Sonuçta bu duyguların kısıtlayıcı etkisi bir süre sonra yeniden kendini göstermeye baŒlar.

Bu yüzden de, sadece teknik bilgiler edinmek genellikle uzun vadede yetersiz olur.

Cinsel doyumlarla baŒka doyumlar birbirini besler ve etkiler. Yani bunlar birbirlerine bağlıdır diyebiliriz. Fiziksel doyumlarla duygusal doyumlar birbirini tamamlamalıdır. Asıl önemli olan, iliŒkinin tümüdür, bütünüdür; yani gemiŒteki ve Œimdiki eŒitli duyguların temelde bađdaŒıp uyumlu bir toplam yaratmasıdır.

"Cinsel teknik" konusundaki bilgilerimizi etkin ve uzun vadeli olarak uygulamak istiyorsak kişisel duygularımızı daha çok hesaba katmak zorundayız.

Örneğin, uygulamaya başladığınız bir cinsel tekniğin biraz "ayıp" olduğu konusunda bir his var içinizde. Ondan bundan, bunun hiç de ayıp olmadığını duyuyorsunuz. Orada burada, hiç de ayıp olmadığını okuyorsunuz. Gene de bir his size bunun ayıp olduğunu söylüyor. Ne var ki yavaş yavaş kendi duygularınızı inceledikçe sizdeki bu "ayıp" izlenimini uyandıran olayları, deneyleri, duygu ve fantezileri anlamaya başlıyorsunuz.

15

Bu ve buna benzer cinsel inançlarınızı biçimlendiren çocukluk deneyleri, istek ve korkuları, doyum ve doyumsuzlukları yavaş yavaş ortaya dökülüyor ve en sonunda yaratmış olduğunuz hayali örümcek ağı çözülmeye başlıyor, içeri temiz hava, gün ışığı dolabilir artık. Şimdi yatağa götürdüğünüz duygu ve düşünceler bambaşka biçimdedir.

Birçokları bu konuda uzmanlara başvurur. Ne var ki gündelik yaşamda, kafamızda çakan şimşekleri kendimiz değerlendirerek zamanla kendi kendimize bilinçlenebiliriz. Çocukluk deneyimlerimizi daha iyi anlayarak, kendi kendimizi tartıp inceleyerek ve çevremizdekileri görüp, dinleyip gözlemleyerek bu bilinçlenmeyi kendimiz başarıyla gerçekleştirebiliriz.

Biz de sizi başka yaşantıların mahremiyetine sokmaya çalışacağız. Bu kişilerin yetiştiği çevre Amerika'dır ama duygu ve düşünceleri, zayıflık ve güçlükleri size benzeyebilir. Onlarda bir parça kendinizi bulabilirsiniz. Bu mahrem anlatılar ilkin sizi şaşırtacak ve "şoke" edecektir belki. Ne var ki okudukça alışacaksınız. Okuduklarınız sizin sorunlarınıza ışık tutabilir, bu yoldan edindiğiniz yeni anlayışla kendi sorunlarınızın çözümünü kolaylaştırabilirsiniz.

Bu bir "reçete" kitabı değildir. Size hiç kimse, "Şunu şöyle yapın" diyemez. Bu kitabı yazmamızdaki amaç sizi uyarmak ve tartıştığımız konular üzerinde durup düşünmenizi, bu konulara kendinizce yorumlar getirmenizi sağlamaktır. "Cinsel ilişki"nin kuru bir laf değil bir yaşam gerçeği olduğunu ve yıllar geçtikçe evliliğinizi tamamlayabileceğini anlamakta size yardımcı olmak istiyoruz.

16

2

Niçin Evleniriz?

Kendi kendinize, arkadaşlarınıza, "Niçin evlendin?" diye sorun. Alacağınız cevap büyük bir olasılıkla, "Sevdiğim için," olacaktır.

"Seni seviyorum," beylik bir laf gibi gelebilir. Gene de insanların birbirlerine söylemeleri gereken en önemli laf budur.

"Canımın içi, seni sevdiğimi biliyorsun, söylememe gerek mi var?" özü bizi avutmaz.

Gerçeğe dayanmıyorsa bu sözler bizi doyurmaz zaten. Tersine, daha fazla yalnızlık duygusu içine

iter.

Temelde hepimiz başka insanlarla temas kurmayı arzu ederiz. Büyüdükçe bu ihtiyaç, bizi yakından ve derinden sevecek tek bir kişiyi özleyip aramaya iter.

Bir bakıma bu, küçüklük çağımızda, tüm isteklerimizi karşılayacak tek bir kişiye, yani annemize ihtiyaç duyduğumuz günlerden arta kalmış olan bir duygudur. Sadece bu duygu da evrime uğramış, değişmiş, bizim gibi olgunlaşmıştır. Daha doğrusu olgunlaşmış olduğunu umuyoruz!

Bebeklik çağımızda, şanslıysak, sevgiyle besleniriz. Gerçekten de o çağda sevgi bizim için süt kadar önemlidir. Bu sevgiyi canlı tutup geliştirmek için çaba harcamamız gerekmez, var olmamız yeterlidir. Yazık ki birçoklarımız büyüdükleri zaman da aynı şeyi beklerler. Oysa, yetişkin insanların sevgisinde başka bir öge, başka bir yön daha ortaya çıkar. Hâlâ sevilme istememiz çok normal olmakla birlikte, şimdi artık sevmeyi, karşımızdakine de sevgi vermeyi istememiz gerekir. Almak da vermek de sevginin bölünmez parçalarıdır. Biri olmazsa öbürü de pek fazla dayanmaz. Evlilikte sevginin sürdürülebilmesi konusunu tartışırken bunların ikisini de dikkate almak zorundayız.

17

Evlilikte sevgi bir gayret gerektirir: hem verme hem alma açısından sarf edilmesi gereken gayret. Sevginin alma yönünün çaba gerektirmeyen bir işlem olduğunu sanırız; oysa tıpkı vermek gibi almak yönü de çaba ister. Kişinin yaşamın ilk günlerinden başlayarak başından geçen olaylar ve durumlar onun sevilme, yani karşısındakinin sunduğu sevgiyi alıp kabul etmekte güçlük çekmesine neden olabilir.

Bir an düşünün: size yapılan bir komplimanı nasıl karşılırsınız? Tutun ki biri size, "Ne güzel bir kılık! Pek yaraşmış," dedi. Nasıl cevaplarsınız? "Aman çok eski bir şey!" mi dersiniz? Buna benzer bir cevap vererseniz komplimanı "atlatıyorsunuz" demektir. Alıp kabul etmekten kaçındığınız gibi size bu komplimanı yapanı da "verme" zevkinden yoksun bırakıyorsunuz.

Oysa en azından, "Sağ olun" deseniz, aslında bir küçük armağan olan bu sözü nazıkçe kabul edip mutlu olduğunuzu belirtseniz... hem almanın, hem de verene verme tadını tattırmanın zevkini yaşarsınız.

Evlilikte verilip alınacak bundan çok daha büyük armağanlar vardır; bunlar temelde uyumu yaratan duygusal alışverişlerdir. Aşk dediğimiz sevgi armağanı. Sevgiyle kaynaşıp sevgiyi ayakta tutan ve cinselliği doyumlu kılan armağanlar. Bu konuda hem alış hem de veriş

eylemine dikkat göstermek zorundayız. Kendi kendimize sormalıyız: "Ben bu değerleri karşımdakine nasıl veriyorum? Karşımdakinden bunları ne kadar alıyorum? Bunu anlayabilmek için kendimi hangi yönlerden kollamam, hangi konularda dikkatli olmam gerek?"

SEVGİ VE SEVGİYİ GELİŞTİREN

TEMEL ÖĞELER

Belki farkında değildiniz ama evlendiğiniz zaman belirli, özel bir sevgiyle karşılaşmayı umuyordunuz. Küçüklüğümüzden bu yana hepimizin arzu ettiği bir tür sevgi: Hepimizin gönlünde yatan bu sevgi, bizi olduğumuz gibi ve tüm duygularımızla benimseyecek olan bir sevgidir.

18

Eşinizden böyle bir sevgi gördüğünüz zaman sanki o size, "Senin duygularını ben de duyuyorum," der. "Kaygılarını seziyorum; moralinin bozuk olduğunu, kapıldığın çaresizlikleri hissediyorum. Biliyorum, kimi zaman öfkelenir, kimi zaman huysuzlaşırsın. Böyle zamanlarda ben de çoğunlukla sana kızarım. Ama yine de seni candan seviyorum, sana inanıyor, güveniyorum. Nasıl olursan ol, öyle seviyorum seni."

Bir başkasını böylesi koşulsuz benimseyebilmek gerçek bir sanattır. Bu sanat, çoğunlukla kınanan - öfke gibi, korku gibi - duyguların herkeste var olduğunu kabul etmeye dayanır. Ne var ki böyle bir benimsemenin ilk adımı, karşımızdaki ile ilgilenmekten: ona kulak verip, onu sahiden anlamaktan geçer.

Bir başkası tarafından bu şekilde benimsenmeyi kabul edip içimize sindirmek de geliştirilmesi gereken bir sanattır. Bunun temelinde de olduğumuz gibi görünmek, örtünmemek cesareti yatar.

Böyle bir benimsemeyi kabul etmek de bir armağandır, sevgiyi geliştirir. Bu armağanı kabul ettiğiniz zaman sanki, "gerçek benliğimi çekinmeden ortaya serebildiğime seviniyorum,"

demektesinizdir. "Beni olduğum gibi kabul ettiğine seviniyorum. Arada huysuzlaştığım için ben de üzgünüm, tabii. Gene de sana kendimi sevdirmek için ille kusursuz olmak gerekmediğini bilmek sevindiriyor beni. Demek benliğimin salt güzel, uysal, akıllı yönünü değil, tüm günah ve sevaplarıyla, tamamını seviyorsun. Bunu bilmek büyük mutluluk ve içimi serinleten, beni hafifleten bir bağış!"

Kişi kendini olduğu gibi gösterebileceğini, kusurlarından ötürü dışlanmayacağını bilirse evlilikte daha sağlam bir "beraberlik" temeli atılır: "Benim yerim senin yanında, seninki de benim yanımda. Bizim yerimiz birbirimizin yanı." işte bizi evlenmeye iten nedenlerden biri de bu beraberlik ihtiyacıdır. Yuva kurmak, çoluk çocuğa karışmak, yerini yurdunu bilmek amacıyla evlendiğinizi, yuvanızda arkadaşlık ve huzur umduğunuzu söylüyorsanız siz de bu beraberlikten söz ediyorsunuz demektir.

19

Çoğu evliliklerde zaman zaman bu birbirine ait olma duygusunda normal kopuşlar olur.

Sırasında hepimiz, "Kurtulmak istiyorum!" demişizdir. Kimbilir belki bu da çocukluktan kalma:

"Evden kaçayım da görsünler!" tepkisidir. Eğer evlilik sayısız bağın kenetlenmesinden örülmüşse bu tür kopuşlar kısa zamanda ve daha sağlam bir biçimde onarılır. Sevinçler kadar dertleri, öfke, sıkıntı ve sorunları paylaşırsanız eşinize daha da yakınlaşırsınız. Beraberliğiniz pekişir her yönünüzle benimsendiğinizi duyumsarsınız.

Aynı zamanda, çok önemli olan bambaşka bir duyguyu da korumak, geliştirmek istersiniz: Bu, değer

verilmek, adam yerine konulmayı istemek duygusudur. Kendi özgün kişiliğinizi duyma isteğidir.

Evlenmenin size bu yönden de yardımcı olacağını umabilirsiniz, iyi bir ilişki yürütmek sayesinde kendinize olan saygı ve güveniniz arttıkça, özgün kişiliğinizi de geliştirebilirsiniz.

Demim sözünü ettiğimiz beraberlik, daha doğrusu sevginin olumlu olan her yönü, bu kişilik gelişimini besleyecektir.

Balayının ilk ışıltısı geçtikten sonra birbirimize övgü dolu güzel sözler söylemeyi çoğunlukla savsaklamaya başlarız. Dikkatimiz azalır; gözümüze çarpan güzel şeyleri de zamanla doğal ve olağan sayarız. Örneğin, ekmek parası kazanmak için her gün yapılan bitmez tükenmez savaş; bir evin iyi çekilip çevrilmesi için her gün harcanan çaba; eşimizin bizi karşılamak için kendine çekidüzen verdiğinin farkına bile varmamak gibi... Üstelik kimi zaman yalnız dikkatsizlikle kalmaz, gereksiz eleştirilere de yöneliriz. Bir ev kadını bu konuda şöyle yakınıyor:

"Ne yaparsam yapayım kocam başka bir akıl veriyor. Elma tatlısı yapıyorum, neden kabak tatlısı yapmadın, diyor. Kabak tatlısı yaptığımda elma tatlısı istiyor. Ne yapsam beğenmiyor.

Her seferinde kendimi bir hiçmişim gibi hissediyorum."

20

İçtenlikli fikir uyuşmazlıkları, candan eleştiriler her evlilikte vardır ve elbet olacaktır. Haksız kınamalar, bir öfke patlamasının ürünü olan haksız suçlamalar da çoğu evliliklerde kaçınılmazdır. Ama bunların hiçbiri eşinizi, sürekli eleştiri ve dırdır kadar yıpratmaz.

Evlenmemizin nedenleri arasında birlikte uyumlu bir cinsel yaşam kurup bunu gitgide geliştirmek isteği de vardır. Çünkü çoğunluğumuzun aldığı terbiye gereğince, cinselliğimizi tatmin edebilmemiz için en ideal ortam ve belki de tek ortam evliliğdir.

HERKESİN İSTEDİĞİ ŞEYLER

Hepimiz evliliğin bize şunları sağlamasını isteriz: Sevgi. Benimsenmek. Yalana dolana sapmadan, ne isek o olabilmek. Başarılı olmak ve değer verildiğimizi hissetmek. Birbirine ait olmaktan doğan yakınlık, can yoldaşlığı. Beğenilmek, istenmek, anlaşılma.

Bunlar, vazgeçilmez duygusal öğelerdir. Yine bunlar cinselliği yalnız fizik yönden değil ruhsal yönden de tamamlar. Böylece cinsellik, bütün insanların hoşlandığı bu duygulan, bizim de eşimize verme yeteneğimizi geliştirir.

ÖZEL, KİŞİSEL İHTİYAÇLAR

Ne var ki kişisel yaşantılarımızda her birimiz herhangi bir şeye diğerlerinden daha fazla önem verip öncelik tanıyabiliriz. Hepimizin kendimize göre, doğuştan bu yana gelen belirli duygusal ihtiyaçları vardır.

Bir evliliğin sürüp gitmesi eşlerin ihtiyaçlarının ille de karşılandığı anlamına gelmez, iki kişi yıllar

yılı bir arada yaşadıkları halde yalnızlık çekiyor olabirler. Evliliklerin sürüp gitmesi için görünürde çeşitli sebepler vardır. Kimi, "ekonomik zorunluluk" yüzünden, kimileri, "toplumsal baskılar" yüzünden, kimileri, "çocuklar" yüzünden sürer.

21

Eşleri bir arada tutan "olumsuz" diyebileceğimiz bağlar da vardır. Genç bir kadın olan Tess, bize evliliğini sürdürmesinin nedenini şöyle açıkladı: "Galiba birbirimizle geçinemediğimiz için ayrılmıyoruz. Garip bir açıklama değil mi? Ama gene de doğru. Birbirimizden hoşlanıyoruz.

Gerçekten hoşlanıyoruz, ne var ki birbirimizle anlaşamıyoruz. Olabilir mi böyle bir şey? diye düşünüyor insan. Sanırım hıncımızı birbirimizden alıp rahatladığımız için seviyoruz birbirimizi."

Yaptığımız araştırma sonunda Tess ile kocası Tim'in sorunlarının yetişme tarzlarından kaynaklandığını bulduk. Tess'in bir ağabeyi vardı ve Tess'e göre, "Dünya onun üstünde durur, Güneş ve Ay onun çevresinde dönerdi." Tess de ağabeyi gibi kusursuz olabilmeye can atıyordu. Kocası, Tim'in de, herkesin gözbebeği olan "bir küçük kız" kardeşi vardı.

Birbirleriyle evlenince, baba evinden taşıyıp getirdikleri hıncı alabilecek birini bulmuş gibi oldular. Evlilik ikisine de çocukluktan kalma hınçlarını başka birinden çıkarmak için fırsat vermişti. Çatışıp didişmekten aldıkları bu karşılıklı zevk, onlarda ters yönden, de olsa, bir beraberlik duygusu yaratıyordu. Evlilikleri sürüyordu. Ne var ki madalyonun öbür yüzü onların beraberliğine gölge düşürecek nitelikteydi. Bunun seks yaşantılarına nasıl yansıdığını gene Tess'den dinleyelim: "Ona öyle kızıyorum ki yatağa girdiğimizde çok zaman, olmaz, diyorum.

Seviştığımız zaman da kavga eden iki yırtıcı hayvana benziyoruz. Bu korkutuyor beni...

Bilmem ki, acaba hiç orgazm olamayışımın bir nedeni bu olabilir mi?"

Küçüklüğümüzde bizi yönlendiren bütün duygular gibi kardeşlerimize karşı beslediğimiz duygular da yetişkinlikteki eğilimlerimize renk verir. Ana babamıza beslediğimiz duyguların kalıcı etkisi ise bundan çok daha önemlidir.

Örneğin Larry çocukluğunda babasının buyurganlığından bunalmıştı, içinden, "Büyüyünce belki birgün ben de söz sahibi olacağım ama böyle davranmayacağımı," diye düşler kurardı.

22

Annesi ise içine kapanık, hüzünlü bir kadındı. Larry ona acır, onun yüzünü güldürebilmeyi isterdi. Gelgelelim büyüdükçe babasının, "kararlılığını" beğenmeye başladı. Lisedeysen neşeli, yaşam dolu bir kız olan Madeline'le tanıştı. Madeline akıllıydı ama Larry kadar değil, iyi tenis oynuyordu ama Larry kadar değil. Ve Madeline böyle Larry'yi hep bir adım geriden izledikçe sıkılmak şöyle dursun bunu normal ve doğal sayıyordu.

Madeline ataerkil bir ailede büyümüşü. Babası sevecen bir diktatör, annesi her yönden kocasına tabi olmayı seven bir kadındı: evin bütçesinden musluk onarımına kadar.

Madeline'in gözünde erkek ve koca demek, sayılıp güvenilen her ihtiyaç için başvurulup yaslanılan bir kişiydi.

Larry ile Madeline birbirlerini buldukları için şanslıydılar. Birlikte olmak ikisini de tatmin ediyordu. Larry'nin omuzları daha bir genişliyordu sanki. Evin efendisi oydu ve bu konuda karısıyla arasında hiçbir çatışma çıkmıyordu çünkü Madeline zaten erkeğin hiç koşulsuz evin efendisi olmasını tabii karşılayan, bunu bekleyen, isteyen bir kadındı. Kısacası ikisinin de beklenti ve ihtiyaçları birbirini tutunca mutlu oldular.

Ana babamızla kardeşlerimizin üzerimizde derin ve kalıcı izler bırakmasından daha doğal ne olabilir? Doğduğumuz günden bu yana sevmek ve sevmek ihtiyacımızı onlarla gidermedik mi? Her konuda kendimize örnek olarak onları seçmedik mi? Çocukluğumuzu, yeniyetmeliğimizi, ilk gençliğimizi içinde geçirdiğimiz yuva bizim dünyamızdı. Sonradan kendi kurduğumuz yuva elbet ki bu ilk yuvadan izler taşıyacaktır.

Bu izler olumlu olabilir. Nitekim çoğunluğumuz kendi yetiştiğimiz çevreye eş çevrelerden, aşağı yukarı bizimle aynı terbiyeyi almış kişilerle evlenmeyi yeğleriz. Gelgelelim ilk yuvalarında çok mutsuzluk çekmiş olanların evlenirken kendi ana babalarının tam tersini seçtiklerini görürüz. Hepimiz böyle evlilikler biliriz. Genelde bu tür evlilikler için "Nasıl olmuş

da evlenmişler anlamıyorum! Birbirlerinden ne kadar farklı çevrelerden gelmişler!" denir.

23

Bazı kişiler evliliğe büyük umutlarla başlarlar. Umdukları şeyler öylesine abartmalıdır ki bu beklentilerin gerçekleşmesi imkânsızdır. Örneğin Helen uysal, zayıf bir babayla kıskanç, huysuz, hiçbir şeyle tatmin olmayan bir ananın tek kızıydı. Küçük ailenin bütün yaşantısı anneyi memnun etmek hedefine yönelik olduğundan Helen şefkate doyamadan büyümüştü.

Sonra Gerald'la tanıştı. Gerald ağırbaşlı iyi yürekli, sevecen bir erkekti. Karısını mutlu kılmak için elinden geleni yapıyorsa da sanki Helen mutlu olmamakta direniyordu. Sonunda evliliklerini kurtarmak için bize başvurdular. Uzun konuşma ve tartışmaların sonucunda şu gerçek ortaya çıktı:

Helen kendi de bilmeden, kocasını babası yerine koymuştu. Ondan bir küçük kız çocuğunun babasından bekleyebileceği gibi bir ilgi bekliyordu. Gerald'ın gösterdiği sevgiyle ilgi ona yetmiyordu. Zamanla Helen ilk yuvasındaki doyumsuzluğunu yeni yuvasına aktarmakta olduğunu fark etti. Evliliğe bir çocuğun değil yetişkin bir kadının beklentileriyle yaklaşması gerektiğini anladı.

Bu, öyle sık yinelenen bir öyküdür ki! Gerçekten mutlu bir evlilik olma şansı olan nice evlilikler, eşlerin gerçekçi olmayan beklentileri yüzünden batağa saplanır. Gerçekçi olduğumuzda pek güzel üstesinden gelebildiğimiz birçok sorunun çözümlenmesini, araya giren eskiden kalma istekler, kırgınlıklar ya da korkular baltalar; çözülmez hale getirir.

Öyleyse nerden başlayalım? Bir evliliği yapan ya da yıkan etkenlerin ezici bir çoğunlukla ilk çocukluğumuzdan kaynaklandığını, bunların ilerideki yıllara da yansiyarak benliğimizi, cinselliğimizi etkilediğini biliyoruz. Bu nedenle, dün olmuş bitmiş şeyleri yeniden gözden geçirip incelersek

bugünkü evliliğimizde olup biten şeyleri daha iyi anlayabiliriz.

3

Sevgi Doğuşta Öğrenilir

Bu bölümde çocuklukta cinselliğin gelişmesini ele alacağız. Cinselliğe karşı çocuklukta gösterdiğimiz tepki ve tutumların evlilikteki cinselliğimizi nasıl etkilediğini göreceğiz.

BEDENSEL DUYGULARDAN ZEVK ALMA

Henüz küçük bir bebekken çevremizde olup biten şeyler gelecekteki sevgi (aşk) yaşantımızı yoğurmaya, biçimlendirmeye başlar. Bu açıdan ele alırsak evliliğin de doğuşta başladığı söylenebilir. Çünkü sevmenin, sevilmenin ne olduğunu o zaman öğrenmeye başlarız.

Vücudumuz başka insanların vücutlarından etkilenmeye daha o zamandan alışır.

Annenizin sizi tutuşu, giydirip besleyişi son derece önemliydi. Çünkü bunlar size bir duygular dünyasını iletliyordu. Anneniz sizi rahat bir biçimde ve istekle kucakladığı zaman duyularınız size belirgin bir "mesaj" veriyordu, öte yandan sizi isteksizlikle, baştan savma tuttuğunda bambaşka bir "mesaj" alıyordunuz. Anneniz sizi özenle tutup kucaklasa bile eğer sinirli, üzgün ve gerginse, siz de bunu vücudundan bunları hissederek tedirgin ve huysuz olabiliyordunuz.

Kısacası: yaşamın ilk yıllarında sevgi konusunda öğrendiğiniz her şey bedensel temas yoluyla iletilir. Bedensel temas, bu sözcükleri anlamaya başlamazdan çok daha önce anlayıp öğrendiğiniz bir dildir.

Çoğumuz büyüdükten sonra da bu dili anlamayı ve bu dilden hoşlanmayı sürdürürüz.

Karşımızdakinin duruşu, bakışı, dokunuşu bize hâlâ çok şey söyler.

25

Evli bir kadın bize şunları söylüyordu: "En çok kocaman el erini seviyorum, bu ellerin bana dokunmasına, beni okşamasına bayılıyorum. Beni heyecanlandırmak için okşamasını başka, yatıştırmak, avutmak için okşamasını bambaşka hissediyorum."

Bebeklerin her şeyden önce sevgiye aç olduklarını, emzirilirken ya da beslenirken annelerinin ilgi ve özenini bölüntüsüz olarak istediklerini biliyoruz. Büyüyüp âşık olduğumuz zaman da sevdiğimiz kişinin tüm ilgisine odak olmayı isteriz. Kucak bebesi annesine ya da onu kucağına alan kişiye sokulur, bu kişinin sıcaklığını, kokusunu içine sindirir. Ağız, dudak, dil teması onun dünyasında çok önemli bir yer tutar.

Bütün bunların yetişkinliğimizde, özellikle yetişkinlikteki cinsel yaşantımızda da süregeldiğini görüyoruz. Cinsel ilişki sırasında birbirimize sokularak birbirimizin sıcaklık ve kokusunu içimize sindirmek, birbirimizi okşamak, kimi zaman cinsel birleşmenin en önemli bölümünü oluşturur.

Kısacası bedensel duygulardan zevk alıp haz duyma yeteneği ve alışkanlığı ilk dünyaya geldiğimizde başlar. Bu yetenek gerçek anlamda cinsel değildir elbet, ne var ki gelişme olağan akışını izledikçe bu yetenek de, ana ırmağı besleyen bir kol gibi, cinsel yaşantımıza karışır.

Bu ilk günlerin bizi nasıl etkilediğini unutmakla birlikte izlerini ömür boyu taşıyabiliriz. Örneğin Maxine bir ikiz eşiydi ve Maxine ne kadar gürbüz ise, ikiz kardeşi de o kadar cılızdı. Bu yüzden Maxine de kendinden büyük üç kardeşi gibi annesinden hemen hemen hiç ilgi görmeden büyüdü. Evlendiği zaman Maxine kocasından sürekli ilgi ve hizmet bekliyordu, ilgiye, özene, şefkate doyamıyor, biraz ihmal edilse bebek gibi sızıldanıp mızıldanıyordu.

Kocasının onu kucaklayıp okşamasından, öpüp koklamasından çok hoşlanıyordu ama cinsel ilişkiye hiçbir zaman hazır değildi. Çünkü duygusal gelişimi bebeklik aşamasından öteye geçmemişti. Otobüs durağında çakılıp kaçırıldığı otobüsü bekleyen bir kişi gibi hep bebekliğin-de yoksun kaldığı ilgi ve sevecenliği bekliyordu. Yeterli, doyurucu sevgi alamadığından böyle bir sevgiyi vermesini de bilemiyordu. Yetişkin cinselliğini benimseyip uygulayacak aşamaya ulaşamamıştı.

26

CİNSELLİĞİN PİS VE AYIP SAYILMASI

Yetişkinlikteki cinsel tutumlarımızın birçoğunun ilk çocukluğumuzdan kaynaklandığını biliyoruz. Cinselliğin pis ve ayıp sayılmasında biz psikologlar epey gerilere dönerek, çocuğun "çişini söylediği" zamana, bu dönemdeki tuvalet terbiyesinde gösterilen çaba ve tutuma bağlıyoruz.

Cinsel organlarla vücut artıklarını atan organlar birbirine öyle yakın ve ilişkilidir ki çocuk ister istemez bunları kafasında birbirine karıştırır.

O günleri herhalde kendiniz hatırlayamazsınız ama çocuğa "çişini söyletmek" için yapılan bütün telkinler, beze yapmanın "pis" olduğunu söyleyip oturağa ya da tuvalete yapmanın

"temiz" olması üstündedir. Çok küçük olan çocuk vücudunun o kısmının tümünden pis olduğu inancına kapılabilir ve bu duygu çok zaman büyüyünce de sürerek kişinin cinselliğe "pis"

gözüyle bakmasına yol açabilir. Kişi bilinciyle bunun üstesinden gelse bile gizli duyguları onun cinselliğin tam tadını çıkarmasını engelleyebilir. Nitekim gözlemlerimizde boşalma sırasında kendi menisinden tiksinen erkeklere, cinsel yönden uyarıldığı zaman vajinasının nemlenmesinden utanan kadınlara rastladık. Kendi bedenlerinin salgılarından tiksinen bu kişiler seks eşlerinin salgılarından da huzursuzlanırlar ve bu durum onların cinsellikten aldıkları zevki olumsuz olarak etkiler.

İLK CİNSEL SORUNLAR

Çocuk daha pek küçükken, cinsel organlarını ellediğinde bedensel hazlar oluştuğunu hissedebilir. Ama onun bu gibi bölgelere dokunması istenmemekte, vücudunun yapmak istediği şeyi çevreden duyduğu korkular engellemektedir. Bu bölgelerle oynarsa başına kötü şeyler geleceği söylenmiştir. Oysa çocuk yeni yeni keşfettiği vücudunu tanıyıp incelemeyi istemektedir.

27

"Dokunma, pis!" "Elleme, ayıp!" "Oynama, sonra kopup düşer!" "Hasta olursun!" "Canın acır!"

gibi uyarıları sanırım çocukluğumuzda hemen hemen hepimiz duymuşuzdur. Ve büyüdükçe, bu konuda konuşulup söylenenler kadar, bu konuyla ilgili olarak sürdürülen sessizlikler de bizi olumsuz yönde etkilemiş, "pis" ve "ayıp" kavramlarının yanı sıra küçük kafalarımızda korku fantezileri, kaygılar doğurmuştur.

Çocuklar çevrelerindeki yetişkinlerin vücutlarını merak eder ve dikkatle incelerler. Onların vücutlarını kendilerinininkiyle kıyaslarlar. Örneğin küçük erkek çocuklar babalarının penisini

kendilerinininkiyle karşılaştırırlar. "Senin pipin findık kadar," diyen büyüklerine inanırlar ve kendi pipilerinin hep küçük kalacağını düşünürler. Bazıları yetişkin olduklarında bile hep, penislerinin eşlerini tatmin edemeyecek kadar küçük olduğu kuşkusundan kurtulamazlar.

Üç, dört, beş yaşlarında çocuk bebeklikten çıktığını fark eder, bundan kıvanç, gurur duyar ve bir an önce büyümek için sabırsızlanır. Eğer o zamana kadarki duygusal gelişimi sağlıklıysa çocuk karşı cinsten birisiyle yakınlık kurmak isteğine kapılır. Evliliğe ilgi duymaya başlamıştır.

Annesiyle babası, komşu amcasıyla teyze vb. arasındaki özel yakınlığa imrenen çocuk onlar gibi olmaya özenerek olgunluğa doğru önemli bir adım atmış olur.

Çocukların onda dokuzu kendilerine ilk eş olarak ana ve babalarını seçerler. Aria ya da babaları yoksa ya da çoğunlukla uzaktaysa yaşamlarının içinde olan başka birini onun yerine koyarlar: bir amca, dayı, aile dostu, yakın komşu, teyze, abla, öğretmen.

Çocuğun cinselliğe doğru aldığı mesafede bu, normal bir aşamadır. Çocuk karşı cinsten olan aile büyüğünü kendine eş seçer çünkü dünyasındaki ilk (ve çok zaman tek) kadın ya da erkek odur.

28

Bu aşamada kız çocuğunun anneye, oğlan çocuğunun babayla bir tür rekabet yürütmesi de olağandır. Bu onların anneleriyle babalarını sevmedikleri anlamına gelmez. Tersine kız çocuğu annesini, oğlan çocuğu babasını örnek alır. Erkek çocuklar uzun adımlar atıp babaları gibi davranır, onun ayakkabılarını, şapkasını giyip, boyunbağını takıp onu taklit ederler.

(Babaları yoksa yakınlarındaki bir başka erkek onun yerini alır.) Kız çocuklar da anneleri gibi giyinir, belki dudaklarını da boyayıp ona benzemek ister. Her çocuk kendi cinsiyetinde görünmekten güven duyar. "Bir gün ben de annem gibi bir kadın olacağım" duygusunu taşır küçük kız. Küçük oğlan çocuk da: "Birgün ben de bir erkek olacağım," diye düşünür. Ve bu duyguların doğal sonucu, her ikisinin de kafasında zamanla giderek netleşen düşünce:

"Büyüyünce ben de kendime göre bir eş bulacağım!" biçimindedir.

Çocuk büyümeye başladığında vücudundaki değişimleri, cinsel organlara dokunmanın verdiği hazları keşfeder. Ancak sevgisinin odak noktasında annesi ya da babası olduğu için komplikasyonlar ortaya çıkabilir.

Örneğin çocuk ana-babasının evlilik ilişkilerini merak eder. Geceleri ne olup bittiği ise onun için daha çok merak konusudur. Geceleri anne ve babasının birlikte yatmaya gittiklerini görür ve o da onlara yakın olmak ister. Çocukluğunda sevilirken duyduğu vücut nazlarını hatırlar.

Cinsel organlarına dokunduğunda da güzel vücut duygulan edilmektedir. Tüm bu duygularla, karşı cinsteki ebeveyne duyduğu sevgiyi bağdaştıramaz.

Bu karmaşık duygular içindeki çocuk geceleri uykusundan uyanıp ana-babasının yatak odasına da gider. Ana-baba onun çok küçük olduğunu, olup bitenleri fark edemeyeceğini düşünmemelidir.

Ana-babasının cinsel ilişkisine tanık olan her çocuk korkar. Babalarının annelerinin canını yakmasından korkarlar.

29

(Bazen de annelerinin de babalarının canını yaktığını düşünebilirler.) Cinsel ilişki sırasında can yandığı korkusu yetişkinlik yaşamına da taşınır. Cinsel birleşme yaparsa cinsel organına zarar vereceğini düşünür. Bazı çocuklar cinsel birleşmeye tanık olmasa da arta-babasının yatak odasının kapısından ya da duvarından geçen sesleri duyabilir. Bu durumda da yine cinsel birleşme onda korku oluşturur.

Bu korkuların bir sonucu olarak örneğin cinsellik ile sevgiyi birbirinden ayrı şeyler olarak kabul eder. "Cinsellik bedensel, maddi bir şeydir. Sevgi ise ondan tamamen farklı bir duygudur."

Cinselliği bir kompartımana sevgiyi bir başka kompartımana koyar. Böylece de büyüdüğünde fahişelerle ya da gelgeç serüvenlerle son derece yeterli cinsel ilişkileri gerçekleştirdiği halde sevdiği herhangi bir kişiyle cinsel ilişkide bulunamaz. Hatta evlenmekten de tamamıyla kaçınabilir. Karşı cinsle cinsel ilişkilerin tehlikeli olduğunu düşündüğünden kendi cinsiyetinden olanlarla ilgilenebilir.

Kimileri daha önce gördüğümüz Maxine gibi, cinsel ilişki yerine sevmekten, okşanmaktan ve öpülmekten hoşlanırlar. Kimileri eşlerinde ve cinsel eylemde öyle aşırı temizlik isterler ki cinsellikleri nerdeyse bir "klinik olay" olup çıkar.

Cinsel eylem sırasında kendimizi tümünden bırakabilmemiz, gündelik yaşantımızın zırhlarından sıyrılabilmemiz gerekir. Ne var ki zırhı kaldırdığımız zaman içeriye eski kaygılarla korkular, eski fanteziler girerse hemencecik gene kapanırız. O zaman da cinsel eylem bizi doyumsuz bırakır.

Daha önce de söylediğimiz gibi cinsel uyum sağlanamazsa bunun sıkıntısı evliliğimizin bütününe yayılabilir. Ya da evliliğimizin tüm sıkıntıları cinsel ilişki konusunda merkezleşebilir.

Bu sorunların kökleri de çocukluk yıllarımıza kadar uzanır.

GEÇMİŞİN İZLERİ

Cinselliğimizde iz bırakan durum ve olaylar elbet yukarıda değindiklerimizle sınırlı değildir.

Gündelik yaşantımızdaki hemen her şeyin bizi etkilemesi doğal değil mi? Çevremizdeki büyüklerin evlilik ve cinsellik konusundaki tutumları bize ve kendilerine verdikleri değer, çıplaklık konusundaki görüşleri bizim kız ya da oğlan oluşumuza karşı besledikleri duygular; evet, her şey bizi etkilemiştir.

30

Yalnız büyüklerimizin değil, kardeşlerimizin ve yaşlılarımızın etkileri de iz bırakır üzerimizde.

Giderek ev ve aile dışındaki öğretmen, aile doktoru vb. gibi birçok kişi, hayatımızda önemli rol oynamaya başladıkça onların da etkileri altında kalırız.

Yeniyetmelik dönemi, işte kendi kişiliğimizi bulmak, bütün bu etkilerden sıyrılmak çabasının yaşandığı süreçtir. Kendi özgün benliğimizi kanıtlamak uğruna bu etkilere baş kaldırır, âdeta savaş veririz.

Ne var ki sağlıklı gelişıyorsak zamanla, kişiliğimiz güven kazanıp yerli yerine oturdukça savaşım da sona erer. Bütün bu etkilerden uygun ve kalıcı bulduklarımızı özümseyerek kendi kişiliğimize katarız.

Kısacası, çocukluktan yetişkinliğe ve yetişkinlikten olgunluğa doğru attığımız her adım geçmişin izlerini taşır. Bütün bu izlerin evliliğimizde odaklanması elbet çok doğaldır.

Kökü çocukluğumuzda olan üç önemli duygusal etken vardır ki çözümlenemediğimiz sürece evlilikte ve cinsellikte doyum bulmamızı ciddi biçimde güçleştirir. Bunların daha önce sözünü etmiştik, ama şimdi üzerlerinde daha çok duracağız. Bu duygusal etkenlerin birincisi, çocukluktaki ilk isteklerin kalıntılarıdır. Bilinçsiz de olsa, yıl arca gerilere gidip yetişkin vücudumuz ve aklımızla çocukluğumuzda değer verdiğimiz şeyleri isteyebiliriz. Bu istek ve beklentilerimizin gerçekçi olmadığını bir türlü görmek istemeyiz.

31

Norman, "Üç kez evlendim," diye dert yanmıştı. "Hiç şansım yok! Bana istediğimi verecek kadını bir türlü bulamıyorum." Norman istek ve beklentilerini değiştirmedığı sürece otuz kez de evlense hüsrana uğrayacaktı, çünkü hiç kimse annesinin yerini alamazdı. Farkında olmasak da bazı gerçekleşmesi mümkün olmayan istekler bizi yaşamımız boyunca etkilerler.

Evlilik ve cinsellik yaşamında tehlike çanları çaldırtan ikinci etken asılsız korku ve kaygılardır.

Cinselliğin ayıp ve pis bir iş olduğu kaygısı, örneğin kişiyi hem kendinin hem eşinin cinselliğinden soğutarak mutsuz ve doyumsuz bir yalnızlığa, yabancılaşmaya sürükler.

Üçüncü ve belki de en ürkütücü etken yersiz, haksız öfke'dir. Öfke, çocukluk ve yeniyetmelik yaşantımızın kaçınılmaz bir parçasıdır. Ve bu çağlarda öfke genellikle dışa vurulmaz, paylaşılmaz, içe atılıp üstü örtülür. Baskı altında tutulan bu öfke, yetişkinlik yaşantısında kişinin eşine ve cinsel hayatına yansıyabilir. Bu tür bilinçsiz, yersiz, giderek haksız öfkeler de sevgiyi, evlilik ve cinselliğin baş köşesinden kovarak yerine yalnızlığı ve yabancılaşmayı buyur eder.

Evliliklerin çoğunda mutsuzluğun nedeni; gerçekleşmesi mümkün olmayan isteklerin, asılsız korku ve kaygıların, yersiz öfkenin sürdürülüyor olmasından kaynaklanmaktadır.

32

İKİNCİ BÖLÜM

YENİ EVLİLER

33-34

4

DÜĞÜN DEN SONRA

Düğünden sonra ilk gecenin kusursuz geçmesi gerektiğine inanmışızdır. Oysa bu inancın tam tersine, "ilk gece" gerginlik ve korku içinde geçer. Yeni evlilerin bu sözümona sevinç ve mutluluk gecesinde, birtakım olumsuz duygular içinde olduklarını gizlemek istemeleri de gerginlik ve baskıları büsbütün artırır.

Don'la Sally bunun tipik bir örneğiydiler. Kaygılarını yalnızca birbirinden değil kendi kendilerinden bile gizlemeye çalışmışlardı. Ama bir ay sonra yardım isteyerek kapımızı çaldılar: Güzel ama tasalı, umutsuz bir genç çift. Don'u bir odaya, Saly'yi de öbür odaya aldık.

Sally evliliklerinin ilk gecesini şöyle anlattı: Bir arkadaşlarının dağ yamacındaki küçük kır evine gitmişler. Ertesi gün de otomobille göl kıyısında gezinmişler.

"O ilk gecenin sabahında, bu cennet yerlerde, gülüp söylememiz, mutluluktan uçmamız gerekirdi. Oysa yüz yüze bakışamıyorduk bile! Aramızda çıt çıkmıyordu..."

Sally anlattıkça arada çocukluğuna, genç kızlığına dönüyor sonra gene evliliğine balayına geçiyordu. Bu bizim de istediğimiz, teşvik ettiğimiz bir şeydi. Çünkü konuşma arasında birden akla gelen şeyler, rasgele çağrışımlar, çok zaman gizli kalmış duygular konusunda bizlere ipucu verir.

Sally yıllar yılı evlenmeyi, cinsel ilişkide bulunmayı dört gözle beklediğini anlatıyordu. Ta çocukluğunda bile, her türlü yaşam sorununun evlenince çözümleneceğine inanmış...

35

"Ne tuhaf!" dedi birden. "Beşinci sınıftayken yazdığım küçük bir şiiri anımsadım. Aşk üzerine.

Okuyayım mı?" "Elbet." Sally biraz utanarak gene de hevesle şi ri okudu:

"Sevmek neye benzer?

Ben bunu biliyorum.

Sevenler birbirini gözetir.

Bir kayısı kopardım,

Ona götürüp verdim.

O da gül verdi bana

Ve bütün dünya

Mis gibi koktu."

Sally bu şiiri ilk yazıp okuduğu zaman babasının nasıl sevinip onu kutladığını, onun büyüyen genç kız olup sevmesi, evlenmesiyle ilgili tatlı şeyler söylediğini hatırlıyordu. Annesinin ise şiiri sevip sevmediğinden ya da sevinip sevinmediğinden pek emin değildi.

"Ama yeniyetmelik çağına girdiğim zaman annem bana karşı daha sert, daha titiz davranmaya başladı. Bir delikanlıya şöyle bir baksam, aşın seksi davrandığımı sanıp telaşlanırdı. Bir suçluluk duygusuna kapılırdım o zaman. Suçsuz olduğum halde, annemin güvenini boşa çıkarmışım gibi gelirdi bana."

Sally annesinin lafından kocasına geçti. O ilk gecenin sabahında göl kıyısında araba sürerken Don'un yüzü düşünceli, tasalıymış. Ve ona baktıkça Sally gene bir suçluluk duygusuna kapılıyormuş.

"Onu yaya bırakmışım, suç bendeymiş gibi geliyordu."

Bu Sally'nin yeniyetmelik yıllarındaki duygularının bir yankısı gibiydi...

Kadının cinsel doyuma ulaşmasının zaman aldığını o da okumuştı. Hatta birçok kadının cinsel doyuma hiçbir zaman ulaşamadıklarını da okumuştı. Ne var ki Don'la, evlilikten önce aralarında geçen "cinsel birleşmeyle sonuçlanmayan erotik okşamalar" sırasında Sally orgazm olmakta hiç güçlük çekmemişti.

36

Bu nedenle, evliliğinin ilk gecesinde soyunup yatmaya hazırlanırken kendine de Don'a da güveniyordu. Birleşmeden önceki okşama ve cilveleşmeler sırasında heyecanın doruğuna ulaştılar, sonra birleşme gerçekleşti. Ama Sally hiç heyecan duymadı. Sıfır.

"Bende bir eksiklik olsa gerek."

Her şeye karşın soğuk bir kadın, yani "frijid" miydi acaba? Yalnızca dıştan temasla orgazm olabiliyor, doğru dürüst cinsel birleşim sırasında hiç heyecan duyamıyorsa, bir tür frijidlik sayılmaz mıydı bu?

Bu arada Don da kendisiyle konuşan doktora hemen hemen tıpatıp aynı şeyleri söylüyordu. O ilk gece birleşmeye geçer geçmez heyecanı sönuvermişti.

"Eksiklik bende olsa gerek," diyordu. "Erkek olarak iş yok bende."

İlk geceki başarısız cinsel birleşmelerine aklı eriyordu, "ilk" olduğu için sinirleri gergindi, doğallıkla. Sonra düğün yorgunluğu da vardı. Hem bedensel hem ruhsal yorgunluk. Sally konusunda da diken üstündeydi. Kızlık zarı ve kanama konuları. Neyse o fasıl hiç sorunsuz atlatılmıştı. Koyun koyuna birkaç saat uyumuşlar, dinlenmişler, tazelenmiş olarak uyanmışlardı, ikisi de son derece istekle yeniden sevişmeye başlamışlardı. Sonuç: gene başarısızlık...

Don bunu acı ve utanç verici bir yenilgi olarak kabul etmişti. Cinsellik konusunda okuduğu birçok kitap, erkeğin "yatakta" sabırlı, düşünceli olması, kadını "beklemesi" "havada bırakmaması" gerektiğini vurguluyordu. Erkek erkeğe yapılan konuşmalarda bütün böbürlenmeler, "dayanıklılık",

"ilişkiyi uzatabilme", "gevşememe" üzerine değil miydi?"

Dahası da vardı. Don'un annesiyle babası boşanmışlardı. Don annesiyle oturuyordu. On iki yaşlarındayken bir gün annesinin telefonda bir kadın arkadaşıyla yaptığı bir konuşmaya kulak misafiri olmuştu.

Anlayabildiği kadarıyla annesi eski kocasının yatakta çok sabırsız, düşüncesiz, bencil bir erkek olduğunu, kadının cinsel zevk ve doyumunu hiç hesaba katmayıp salt kendi keyfini düşündüğünü anlatıyordu.

37

Don bunu hiç unutmamış, büyüyüp ergenliğe ulaşınca kendi kendine söz vermişti: Kendisi cinsel yönden babası gibi olmayacaktı. Eşinin zevk ve doyumunu kendininkinden önce düşünecekti. Cinsellikle ilgili kitapların yazdığı ideal erkek olacaktı!

İşte bu yüzden, "ilk gece" onun için gerçek bir şok olmuştu. Sally ile çoktandır sınırlı olarak sevişiyorlardı. Bu sevişmeler sırasında Don'un hiç kendini denetlemeyi unuttuğu olmamıştı.

Boşalmayı ertelemekte güçlük çekmemişti şimdiye kadar. Öyleyse evlendiği zaman neden böyle olmuştu? Erken boşalmak babadan oğula geçen bir eğilim miydi yoksa?

Balayı süresince Don'la Sally bu konuya hiç değinmemişlerdi. İlk şok geçtikten sonra güler yüzlü, neşeli davranmaya çalışmışlar, birbirlerini üzüp kaygılandırmamak için çaba harcamışlardı. Ne var ki balayından döndükten sonra Don en yakın arkadaşına açılmış, o da bir evlilik uzmanına danışmayı salık vermişti...

Don zamanla, evliliğin ilk gecesinde başından geçenlerin' çözümsüz bir trajedi olmadığına inandı, "ilk gece"lerin çoğunluğunun buna benzer olaylara sahne olduğunu ona anlattık.

Kuşkusuz evlilik, kişinin hayatta attığı en önemli adımlardan biridir, ilk gecenin ve bu gecenin sabahının gerilimler, korku, kuşku, kaygılar içinde geçmesine neden şaşmalı? Asıl pürüzsüz, takıntısız, "rüya gibi" geçerse şaşmak gerek.

Sally'nin kaygıları da, "frijid miyim?" sorusunda odaklanıyordu, istekli bir kadın olmadığı için kocasını düş kırıklığına uğratmaktan, onun sevgisini yitirmekten korkuyordu. Bir zamanlar annesini düş kırıklığına uğratıp onun sevgisini yitirmişti. Bu defa da kocasının sevgisini yitirmekten korkuyordu.

Doktoru ona bu konuda güven aşılama çalıştı. Zamanla Sally yeni yetiştiği sıralarda annesinin gösterdiği sertliğin ana sevgisinden, onu korumak kaygısından kaynaklandığını anladı.

38

Kendini suçlu yerine koymaktan vazgeçti. Sevdiklerini hoşnut etmek için ille kusursuz olmak zorunda değildi. Kusur varsa onarmanın yolu da vardı.

Balayının ilk gecesinde orgazm olamadığı için suçluluk duygusuna kapılmış, ertesi sabah kocasının yüzündeki asık ifadeyi de kendi üstüne alınmıştı, ikisinde de hataya düştüğünü şimdi anlıyordu artık.

Ama en büyük yanlışı, daha doğrusu Sally'nin ve Don'un en büyük yanlışı, daha ilk baştan açık davranmamalarıydı. Baskı altında tutulan duygular deşilip ortaya dökülünce ikisi de ferahladılar. Sorunlarına yalnızca cinsellik açısından bakmayıp ilişkilerini bir bütün olarak ele aldılar ve bu bütünün aksayan yerlerini onarmakta büyük güçlük çekmediler.

Don kendinde erkeklik yönünden "iş" olduğuna yeniden güven getirdi.

Sally "frijid" olma korkularını unuttu.

Sally ile Don'a benzeyen birçok genç çift evliliğin başlangıcında düş kırıklığına uğrayınca içlerinden yıkılırlar. Erkek pek çabuk, kadınsa pek geç orgazm olmaktadır. Demek ki onlar pek çok yerde okudukları ya da duydukları gibi birlikte orgazma hiçbir zaman ulaşamayacaklardır!

Demek ki kendilerinde bir noksanlık vardır. Yoksa birbirlerini eş seçmekte isabetsiz mi davranmışlardır? Ya da, ulu Tanrım, o kadar lafi edilen "cinsel birleşme"nin olup olacağı bu mudur?

CİNSEL İLİŞKİ: EVLİLİKTEN ÖNCE Mİ, SONRA MI?

Ya "ilk gece," daha doğrusu ilk cinsel birleşme, evlilikten önce yaşanır mı? Birçok çift bir kez evlenmeye karar verip nikâha doğru giderken birbirlerine her yönden yakınlaşmaya başlarlar.

Zamanla bu yakınlığı doruğa ulaştırıp cinsel beraberliği tatmak arzusu karşı konulmaz olur. İki nişanlı bir an gelir, birbirlerine bakarak.

39

"Ne fark eder? Biz artık evli sayılırız," diyebilirler.

Çok şeyin fark ettiğini zamanla anlayacaklardır. Çünkü evliliğin günde yirmi dört saat, haftada yedi gün süren içli dışlılığı, nişan döneminin zaman zaman yakınlaşmalarından dünyalar kadar farklıdır.

Bir yeni gelin, "Eskiden her şey fevkaladeydi. Ne zaman başbaşa kalsak cinsel heyecan duyar ve birlikte orgazm olurduk. Şimdi ayarımız bozuldu," diye yakınıyor.

Kocasını, "Oysa gene aynı şeyleri yapıyoruz. Ama işin eski heyecanı yok!" diyordu.

Genç kadın, "Evlendiğimizden bu yana cinsellik eski heyecanını yitirdi," diye konuşmasını sürdürüyor. Ve birden bey-ninde çakan şimşek gözlerine yansıyor:

"Artık yasak olmadığı için belki de!"

Cinsellikten, salt yasak olduğu için zevk alan, "tabu" kalkınca bu zevki de yitiren bir çift olgun sayılamaz. Nitekim bu gençler ana babalarının baskısına tepki olarak cinsel ilişkiye başlamışlardı. Onlar için önemli olan şey birbirlerini sevmeleri, gerçek bir beraberlik istemeleri değildi. Sonra

fazla ileri gidince paniğe uğrayarak evlenmişlerdi. Ve şimdi evlilikte hiçbir tat tuz bulamamaktan yakınıyorlardı.

Gençlerin çoğu bu durumu bir dereceye kadar yaşarlar. Gençlik ana babaya başkaldırma, ana babanın, "yapma" dediğini körü körüne, onlara inat yapmak dönemidir. Ana babaların en çok, "yapma!" dedikleri konu da cinsellik olduğuna göre...

Gençleri cinsel ilişkiye iten etkenlerden biri de yalnızlık duygusudur. Aileden yeterli şefkat ve yakınlık görmeyen genç. "Benim, kendimin," diyebileceği birisi olsun ister ve bunu elde etmek için cinsel yakınlaşma yolunu seçebilir.

Herkese benzeme ve sürüye uyma itkileri de gençlerin evlenmezden önce cinsel ilişki kurup ilerletmelerinde büyük rol oynar.

İlk cinsel birleşmeyi evlilikten sonraya bırakmayı gerektiren iki önemli neden vardır.

40

Bunlardan ilki kişinin ahlak, vicdan, görev, din gibi konulardaki inancıyla ilgilidir. Eğer bir insan nikâh dışı cinsel ilişkiye "yanlış", "ayıp", "günah" gözüyle bakıyorsa evlenmeden önce cinsel ilişki kurduğu zaman ister istemez suçluluk duygusuna, vicdan azabına, utanç ve kaygıya kapılır.

Evleninceye kadar beklemenin ikinci yararı da eşlerin (her yönden olduğu gibi) cinsellik yönünden uyum sağlayıp birbirlerine alışmalarının çoğunlukla uzun süre gerektirmesidir.

Evlenip bir çatı altında, gönül rahatıyla yaşamaya başlayan eşler, uyum sağlamak için gereken zamanı, doğal olarak, daha kolaylıkla bulurlar. Aksayanın bir an önce düzeltilmesi, anlaşmazlıkların ara soğumadan, yol yakınken anlatılması için fırsat vardır.

İlk cinsel birleşme, kadın, erkek, herkesin yaşamında son derece önemli adımdır. Eğer kişi cinsel yaşamda eşine güvenemiyorsa, bu önemli yaşamsal adımı tek başına atıyor sayılır. Bu da, bilinç düzeyinde ya da bilinçaltında büyük korkulara ve ruhsal sarsıntılara yol açar.

Düzenli, doyumlu, yani sağlıklı bir cinsel yaşam için güven ortamı şarttır. Çünkü ortaya çıkması kaçınılmaz olan sorunlar ancak bir güven ortamı içinde çözülebilir. Sorunları çözülmeyen bir cinsel yaşam da sağlıksızdır.

Evlilikte eşlerin hem cinsel ilişkilerini hem de genel olarak bütün evliliklerini düzene sokmak için harcayacak zamanları vardır. Karşılıklı arzu, doyum, sevgi, saygı, yani mutluluk yaratan duyguları beslemek, geliştirmek için bol bol zaman bulurlar.

Öte yandan, mutluluğu zedeleyen duygulan ayıklayıp ortadan kaldırmak için de fırsat ve zaman vardır. Bir kez, "olumsuz duygularımı açığa vurursam o beni bırakıp gider", korkusu en aza inmiş durumdadır. Ayrıca, eşlerin uzun süre, kesintisiz olarak birlikte yaşam sürmeleri, kırgınlıklardan sonra barışıp arayı düzeltme fırsatlarını çoğaltır.

Yeni evli bir genç kadın, "Kocamla en yakınlaştığımız zamanlar birbirimize içimizi döktüğümüz

zamanlardır," diyordu.

41

"Ama haftada birkaç kez, birkaç saatliğine buluşuyor olsaydık böyle açık sözlü olmayı, her şeyi ortaya vurmaya göze alamazdık. Evlenmeden önce Ted tepemi attırduğunda, öfkemi dışa vurmaktan çekinirdim çünkü beni bırakıp gider kaygısı vardı. Kişi yaşça ilerleyip olgunlaştıkça kendi mutluluğuna ilişkin sorunlarda daha isabetli kararlar vermeye başlar. Bu arada evlenmeden önce cinsel ilişki kurup kurmayacağı konusunu da daha gerçekçi olarak tartabilir.

Ne var ki, eşler nikâhtan önce uzun süre bir çatı altında yaşamış bile olsalar, salt nikâhın kıyılmış, evlilik damgasının basılmış olması beraberinde yepyeni, bambaşka duygusal anlamlar ve boyutlar getirecektir. Eşler nikâhtan sonra duygusal yaşantılarının dokusunda köklü bir değişim gerçekleştiğini fark edeceklerdir.

EVLİ OLMAK BİR BAŞKA YAŞAMDIR

Bir yeni gelin yakınıyor: "Bir imza atıyorsun, bir bakıyorsun her şey değişmiş oluyor. Bu imzadan önce cinsel heyecan duymak kötü sayılıyordu. Sevişirken ileri gitmek, hatta sınırda dolaşmak bile ayıptı. Oysa şimdi bunları yapmamak kötü sayılıyor."

Bu damdan düşme değişime ayak uydurabilmek özellikle kadın için zordur. Ama bu işin erkekler için de zor olduğunu pek vurgulayan olmaz. Oysa onlar için de zordur.

Cinselliğin kötü bir şey olduğunu çocukluğundan beri ezberlemiş, kendini tutmayı ise bir erdem, hatta sevdiği kıza bir saygı belirtisi olarak görmüş olan genç adama şimdi birden rol değiştirmesi söyleniyor. Onun bu müthiş fiziksel ve ruhsal ayarlanmayı bir anda gerçekleştirmesi bekleniyor. Ayrıca, bütün bu gerilimlere rağmen cinsel ilişkiyi sona erdirmede "çabuk" davranmaması isteniyor. "Karım cinsellik konusunda benden önderlik bekliyor. Bunu ben de istiyorum ama böylesine gergin durumdayken elimden ne gelir?"

Yeni bir yaşantıyı rayına oturtmak zaman ve çaba gerektirir.

42

Her Şeyin "İlk Gece'de

Olup Bitmesini Beklememelisiniz

Bir yanda, gönlümüzde yatan cinsel düş: "işte oldum olası arzuladığım her şey şimdi gerçekleşecek!" Öte yanda, içten içe süregelen bütün o eski yasaklar.

Bu ikisi arasında uyum sağlamak eşlerin ikisine birden düşen, göz korkutucu, çetin ama gene de son derece zevkli bir görevdir, ikisi de birbirlerine: "Zararı yok, sevgilim! Bu yeni, değişik yaşantıya alışabilmemiz biraz zaman alacak" diyebilmelidirler.

Uyum Sağlamanın Zaman Aldığını Hatırlatarak

Bir Güven Ortamı Yaratın

Evliliğin ilk gün ile sonraki gün ve gecelerinde birbiriniz için yapabileceğiniz somut şeylerden biri budur. Bu görüşü sık sık, tekrar tekrar birbirinize hatırlatın.

Duygularınızı Açıkça Ortaya Koyun

Bu basit gibi gelebilir size. Oysa pek zordur.

Yeni evli bir genç kadın, bakın bu konuda neler söylüyor: "insanların duygularını açıkça tartışması dünyanın en güç şeyi. Eşimle ben üç haftadır evliyiz ve birbirimizi her zamandan daha çok seviyoruz. Ama bu üç haftanın katıksız bir mutluluk içinde geçtiğini ileri süremem.

Çok acı saatler de yaşadık. Bunun nasıl olduğunu siz iyi bilirsiniz. Sorun çıkmaması imkânsız.

Sık sık sorunlarımızın üstünü örtmeye çalıştığımızı görüyoruz. O zaman açık konuşmanın en doğru yol olduğunu bir-birimize ve de kendi kendimize hatırlatıyoruz. Böylesi içli dışlı bir ilişkinin çerçevesinde bile, kişinin kendi duygularını açıkça ortaya vurup tartışması dünyanın en güç şeyi. Gene de eşimle ben bunu yapıyoruz. Bu sayede de evliliğimizin temelini sağlam attığımız inancındayız. Bunun başka türlü olabileceğini aklımız almıyor."

43

Tatsız, olumsuz ya da çetrefil duyguları, kendimiz de bilincinde olmadan örtbas etmeye çalışabiliriz. Ne var ki bunların derhal değilse bile eninde sonunda mutlak su yüzüne çıkacakları kesindir. Baskı altında tutuldukça büyür, dal budak sararlar, sonra da en ummadığımız zamanda yüzeye çıkarak bizim durultmaya çalıştığımız suları büsbütün bulandırırılar. Sorunları başlangıçta, daha küçükken açığa çıkarıp çözümlemeniz gerekir.

Kırgınlıklarınız, düş kırıklıklarınız, kaygı, kuşku ve korkularınız konusunda yapacağınız açık yürekli, dürüst konuşmalar sığağı sığağına yapıldığı zaman yarar sağlar. Sonradan patlak verdiği zaman çoğunlukla ilişkilere zarar verirler. Unutmayın, evlilikte mutlu bir ilişki sürdürmek yalnızca kahkaha, şarkı ve dansları paylaşmak değildir. Gözyaşlarıyla hıçkırıkları paylaşmak da ilişkiyi pekiştirme yönünden aynı oranda önemlidir.

Eşinizin Duygularını Anlamaya Çalışın

Kendinizi eşinizin yerine koyabilirsiniz ona çok daha yardımcı olabilirsiniz. Onun duygularını anlamaya çalışın. Yalnızca söyledikleri ile değil, sesinin tonu, yüzündeki ifade ve vücudundaki gerilimleriyle onu yorumlamayı öğrenin.

Diane, "Anlıyorum sanırım," diye gülümsüyor. "Aslında evimizdeki hayvancıklara uyguladığımız bir şey bu. Küçük bir yavru köpeğiniz varsa, örneğin onun duygularım yüzünden, bakışından, sesinden anlar, onu kucağımıza alır, severek rahatlatırız... Bilmem, böyle mi demek istiyorsunuz, doktor?"

(Umarım alınan çıkmaz ama evet, öyle demek istiyorum, Diane.) Sevgi ve Şefkatinizden Kısmı Yapmayın

Yeni doğduğunuz zaman, yaşamın başlangıcında büyük ölçüde sevgi ve şefkate ihtiyacınız vardır. Evliliğinizin başlangıcında da aynı şeylere ihtiyacınız vardır.

44

İsteklerinizi Açıkça Belirtin

Bu, duygularınız konusunda dürüst davranma anlamına gelir ve son derece önemlidir. Oysa yeni evliyken, insan bazen isteklerini açıkça ileri sürmekten çekinir. Eşine karşı fazla açgözlü görünme korkusuyla kendinize, "Bencil olma!" diyebilirsiniz. Bu, her şeyi istediğiniz, ama beklemeye tahammülünüz olmayan çocukluk günlerinizde duyduğunuz bir sözdür. Ya da isteğinizin ana babanızın isteklerine ters düşeceğini düşünerek, kendinizi frenlemek gerektiğini duyduğunuzda içinizden geçirmişsinizdir bu düşüncüyü. Böyle düşünen eşler gerçek arzularını birbirlerinden saklamak yoluna gidebilirler. Oysa bu iki taraf için de haksızlık olur. Size neyin zevk vereceğini eşiniz elbet sizden öğrenecektir. Bu bilgiyi açıklamamakla biriniz vermek sevincinden, öbürünüz de almak sevincinden yoksun bırakılıyor, yani ikiniz de kaybediyorsunuz.

İkinizin Artık Bir "Aile" Olduğunuzu

Eşinize Unutturmayın

İşte evlendiniz. Yani yepyeni bir aile kurdunuz. Bunu bilinçli ve duygusal yönden kavramak kolay değildir. Eşiniz de siz de eski ailelerinizden kalma birtakım alışkanlıkları, görüşleri, değer yargılarını taşıyorsunuz. Bunları gözü kapalı sürdürmek çok doğaldır. Oysa bunlardan kimileri yeni kurulan ailenin mutluluğunu engelleyici olabilir. Artık bu konuda gerçekçi bir ayıklama yapmak, her şeyi yeni ailenizin yararına göre ayarlamaya çalışmak zorundasınız.

Artık en önde gelen sorumluluğunuz yeni ailenize karşıdır.

İlkin eşinizle yuvanızı düşünmek, önemli kararlar alırken eski ailenize (yani ana, baba, kardeşlerinize) değil birbirinize güvenmek, mutluluğu eski çevrenizde değil yeni yuvanızda aramak gerekir. Bütün bunların sağlıklı bir tutum olduğu ortadadır. Bunu mantık yoluyla açık seçik görürüz. Gelgelelim duygusal yönden yeni ailemize "transfer" olmamız da öyle basit bir konu değildir.

45

Bakın yeni evli bir kadın kocası için ne diyor:

"Hep annesinin görüşlerine değiniyor, annesinin sözlerini yineliyor, benim düşünce ve beğenilerimi onunkilerle kıyaslıyor."

Yeni evli bir erkek de karısından şu şekilde yakınıyor:

"Nikâhtan bir ay sonra Noel tatilini annesiyle geçirmek için uçağa binip gitti. Ben işimden izin alamamıştım. Onun yalnız gitmesine karşı çıkınca karım, "Bayramlarda insan ailesiyle bir arada olmalıdır," dedi.

Yeniyetmelik sırasında gençler aile "boyunduruğundan" kurtulmak için çaba harcarlar. Kendi öz benliklerini bulup geliştirmeye büyük önem verirler. Gene de evlenip yuva kurdukları zaman hâlâ ana baba evinden kopamamış olan gençlerin sayısı çoktur.

Eğer bir kişi eski ailesine duygusal bağımlılığı henüz sürmekteyken evlenirse, bu bağımlılığı evliliğe taşır ve duygusal yaşamı ikiye bölünür. Eski ailesine karşı sürdürdüğü gençlik isyanını yeni ailesine "transfer eder" ve yeni ailesine karşı bağımsızlık çatışmasına girer. Yani kendi kurduğu yuvaya karşı (kendi de farkına varmadan) baş kaldırır.

"Bağlanmak istemiyorum ben... Yemeğe geç kalacaksam telefon etmem neden zorunluymuş?
Özgürlüğümü elimden almak mı istiyorsun yani?.. Bana baskı yapılmasına tahammül edemem.."

Bunlar yeni (hatta bazen o kadar yeni olmayan) evlilerin ağzından sık sık duyulan feryatlar değil midir?

Boşanmaların çoğunun dış nedenlerinin altında eski aileden kopamama olgusu yatar, işte bu yüzden genç evlilerin birbirlerine bu konuda yardımcı olmaları çok önemlidir. Bunun en iyi yolu da gene açık ve dürüst olarak bu konuyu konuşup tartışmaktan geçer.

Evlendiğimiz zaman hemen hemen hepimizin içinde eski evimizle ilgili bir kırgınlık, güceniklik birikimi vardır. Bu birikimin sorunlarını evlenmezden önce çözüme ulaştırabilenlerin yeni ailelerine uyum sağlamaları daha sancısız olur. Ama birikimi olduğu gibi yeni ailelerine getirenleri güç dönemler beklemektedir.

46

Oysa birçoklarımız yeni eşimize ana baba ocağından, kardeşlerimizden yakınırsak onlara ihanet ediyormuşuz hissine kapılırız. Ya da eşimizin ana baba ocağına yönelik eleştiriler yürütmekten nezaket gereği, çekiniriz. Bunlar gereksiz duyarlılıklardır. Yeni kurduğumuz ailede enine boyuna konuşup, inceleyip çözüme kavuşturacağımız bir sorun varsa o da

"ailem", "ailemiz", sorunudur.

Bu açık konuşmanın bir başka olumlu sonucu da eski ailemize karşı besleyegeldiğimiz olumsuz duygulardan birçoğunun geçerliliğini yitirmesidir. Ya bunların yeniyetmelik bunalımının bir kalıntısı olduğunu göreceğiz ya da artık kendimiz yetişip bir aile kurmuş

olduğumuz için eski konular gözümüzdeki önemini yitirecek. Böylece eski ailemizin olumlu yönlerini de daha açık görmeye başlayarak onlara belki eskisinden daha çok yakınlaşacağız.

Ne var ki burada önemli uyanlarım var. Açıksözlülük, dobra dobra konuşma iki tarafı keskin bir kılıca benzer. Tehlikelidir. Dikkat edin, eşinizle aranızda girmesin! Bir eş öbürünün ailesini

"eleştirmek" bahanesiyle kırıcı bir tutum içine girebilir. Bu eleştiriye eşini incitmek için dolaylı bir silah olarak kullanabilir. Böyle bir şeyi ne yapın, ne de yaptırın. Böyle bir tartışmada, eşiniz, ailesi adına alınganlık gösteriyorsa, kısa kesin, işi kavgaya dökmeyin.

Eşinizi eski ailenizle aranızda süren sorunlar konusunda bir ağılama duvarı niyetine kullanmayın. Yakınmalarınız gerçekçi bir görüş alışverişi sınırını geçmesin.

Eşinizin eski ailesine ilişkin yakınmalarını can kulağıyla dinleyin: Yani hem satırlara hem de satır aralarına dikkat edin. Eşinizin yakınması sürekli, aşın duygusal ve yüksek dozajlıysa işin içinde bir bityeniği olmasından kuşkulanın: Acaba eşiniz ailesine karşı duyduğu yeniyetme isyanını hâlâ çözümleyemedi mi? Eğer öyleyse ilk fırsatta yeni ailesine karşı da baş

kaldıracaktır.

47

Eşiniz eski ailesinden hiç nedensiz ya da sudan nedenlerle temelli kopmuşsa durup düşünün.

Unutmayın ki bütün mutluluklar bir denge sağlama işidir, ilk ailesiyle sağlam bir denge içinde yaşayamamış olan kişinin bunu şimdi başarabilmesi pek zordur.

Eşinizle eski ailesinin arasına girmeyin. Unutmayın ki onların bağlılıkları çok eskilere dayanıyor. Bugün küsmüş olabilirler. Siz de ille eşinize uyup küsmeyin. Çünkü yarın onlar barıştıkları zaman siz kötü kişi olmanızla kalırsınız. Eşinizin eski ailesiyle olan ilişkilerinde yapıcı, olumlu rol oynarsanız onun yeni ailesiyle daha iyi uyum sağlamasına yardımcı olursunuz.

Lafa ilk geceden başlamıştık. Yani evliliğinizin başlangıcı. Evet, burada değindiğimiz bütün noktalar: dürüst olmak, duygularınızı paylaşmak, isteklerinizi, üzüntü ve korkularınızı açıklamak, kendinizi onun yerine koymak, ikinizin kurduğu "aile"ye öncelik tanımak... bunlar uyum müziğinin ana temalarıdır. Eşinize bedeniniz ve ruhunuzla birlikte getirdiğiniz armağanlardır ve cinselliğin fizik yönünü hakkıyla yaşayabilmeniz için gerekli olan sağlam temel taşlarını oluştururlar.

48

5

Cinsel Uyum

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

Genç bir hemşire bana, "Evlenmeden önce çok şey bildiğimi sanıyordum," demişti. "Anatomi, fizyoloji okumuştum okulda. Doğum odasında çalışmışım. Bir sürü konuşma, tartışma da dinlemiştim. Ancak cinsel ilişkide bulunan kişi Ben olunca durum bambaşka oldu."

Önceden cinsellik konusunda deneyimli olan erkekler bile bu defa duyguların da işin içine karıştığı yeni bir çeşit deneyimle karşı karşıyadır. Bu kişi belki sevişmekte pek hünerlidir. Ne var ki âşık olmak ve evli olmak beraberinde yeni istekler ve yeni gerilimler getirir. Bu gerilimlerden biri, kişinin eşini hoşnut bırakmak için eski sıradan ilişkilerinde genellikle hiç söz konusu olmayan ölçüde büyük bir istek duymasıdır. Başarılı olamama korkusu, birleşmenin gerçekten nasıl bir şey olacağına duyulan merak da diğer gerilim konulan arasındadır.

"Aman aceleye getirme!" uyarısı, yüzde doksan dokuz kulak ardı edilecektir. Nice zamandır hayalini kurup dört gözle beklediğiniz bu işi gerçekleştirmek için acele etmenizden doğal bir şey olamaz. Sizi kaygılandıran noktaları bir an önce çözümleyip geride bırakmayı istemek de doğaldır. Kaç zamandır kafanızı kurcalayan "acaba"lara bir an önce çözüm bulmak için sabırsızlanmaktan daha doğal bir şey de olamaz.

49

Kısacası, ağırdan almak konusundaki tüm uyarı ve kararlara karşın duyduğunuz kaygı, merak ve heyecan büyük bir olasılıkla sizi evliliğin ilk cinsel birleşmesinde aceleci olmaya itecektir.

Sonucun nasıl çıkacağı önceden kestirilemez. Belki hiç pürüz çıkmadan doyuma ulaşacaksınız, belki de çeşitli pürüzlerle karşılaşacaksınız.

Kadının ilk cinsel birleşmeye (koitus) karşı duyduğu tipik, yaygın tepki bir düş kırıklığıdır:

"Bunca lafını duyduğum şeyin olup olacağı bu muymuş?" Bu kadın ilk cinsel birleşmesinde büyük bir olasılıkla orgazm olmayacaktır. Erkeğin tipik tepkisi, çok çabuk orgazm olarak erken boşalmaktır (zamansız ejakülasyon).

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

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

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

Kadın bundan önce hiç cinsel birleşmede bulunmamışsa, onun bakireliğinin sona erecek olması nedeniyle hem kendinin hem de eşinin kaygı duymaları ve gerilim içinde olmaları da olağandır.

50

Kadının gerginliği çoğunlukla vajina girişindeki kasları büsbütün sıkıp büzer. Sinirlerimiz gerilince boyun, boğaz, omuz kaslarımız sıkışmaz mı? Bu da böyle bir sıkışmadır işte. Kimi zaman gerginliğimizi fark edebilirsek kaslarımızı kendi kendimize, bilinçli olarak gevşetebiliriz.

Kimi zaman da kaslarımıza söz geçiremeyiz.

"İlk gece"de cinsel birleşme sırasında gelinin geleneksel olarak çektiği can acısının başlıca nedeni vajina girişindeki kasların aşırı sıkışıp gerilmesidir. Vajinaya giriş (penetrasyon) yapmaya çalışan erkek cinsel organı penis bu işi gerçekleştirebilmek için vajina girişini zorladıkça kadın can acısı duyacaktır, işte bu kasları kadın bilinçli olarak, bir dereceye kadar gevşetip gevşek tutabilir. Başarılı bir ilk gece yaşamak isteyen kadınlar, evlenmeden önce bu kasları büzüp gevşeterek alıştırmaya çalışmalıdırlar, ilk birleşmenin heyecanı sırasında bu alıştırmaları hatırlayıp uygulayabilirlerse ilk penetrasyon sırasında daha az can acısı duyacaklardır.

Kadının aşırı gerginliğini önlemek için yapılabilecek olan başka bir şey de kızlık zarı (himen) konusundaki masal arı açıklığa kavuşturmadır.

Bir kadın anlatıyor: "Genç kızlığımda kızlık zarını duvar gibi bir zar sanırdım. Öyle kalın, sapasağlam bir zar ki ilk gecede zavallı kocam bunu yırtıncaya kadar akla karayı seçecekti!"

Bir başkası, "Kızlık zarım yırtılırken büyük ıstırap çekeceğime inanıyordum," diyor.

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

51

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

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

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

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

Bu arada erkeğin kaygı ve sinir gerginliği yüzünden tam ereksiyon (penisin dikleşip sertleşmesi) olmaması ilk gecelerde sık sık rastlanan bir durumdur. Bu erkeği müthiş sıkır ve üzer, çünkü bu konu güven ve gururunun kökeni olan erkekliğiyle ilgilidir. Erkekliğinin sifira indiğini hisseder. Ama

paniğe ve iktidarsızlık duygusuna kapılmamak için bilinçli çaba harcaması şarttır. Yoksa duygusal ve cinsel yönden soğuklaşıp uzaklaşabilir.

Eşlerin ilk birleşmeler sırasında düşebilecekleri en ciddi yanılgı herhangi bir nedenle soğukluğa kapılıp duygusal yönden birbirlerinden uzaklaşmaktır. Böyle bir tutum, kişinin kendi kendini ve karşısındakini suçlamasına yol açar. Gerginliği artırır ve yeni başarısızlıklara yol hazırlar. Böyle bir durumda kişinin kendi kabuğuna çekilmesi de yanlıştır. Sevgi, anlayış ve hoşgörüye her zamandan çok ihtiyaç vardır.

52

Sımsıkı sarılmak. Öpüşmek. Okşamak. Sevmek. Tatlı, yüreklendirici, umutlandırıcı sözler fısıldamak, yapılması gerekenler bunlardır. Sizin kişisel olarak yapmanız gereken ilk ve başlıca şey de şunu hatırlamaktır: Bu ilk sevişme yalnızca bir başlangıçtır ve önsözdür, asıl öykü daha sonra gelecektir.

İLK ORGAZM

Sağlıklı her erkek evlendiği zaman orgazmın ne olduğunu bilmektedir. Başka hiçbir şey olmamış olsa bile yeniyetmeliği sırasında "ıslak rüya" görmüş ya da yarı uykulu - yarı uyanık olduğu sıralarda "doruktan aşır" boşaldığını hissetmiştir. Semen fişkırtmak (boşalmak) yeteneği onun üreme organlarının etkinliğe geçtiğini, sperm (tohum) hücreleri ve semen (spermilerin içinde yüzdüğü sıvı) üretebildiğini kanıtlar.

"Orgazm" deyiimi cinsel doruğun duygusal bölümünü, boşalma (ejakülasyon) deyiimi ise işin fiziksel bölümü olan semen fişkırtma faaliyetini belirtir. Erkeğin yeniyetmelikten sonraki üretken yıllarında orgazm sırasında boşalma gerçekleşir. Ne var ki erkek çocuk ergenlikten önce de orgazm olabilir. Mastürbasyon yapan bir ergenliköncesi erkek çocuk orgazm olmayı keşfedebilir.

Cinsel organlarına dokunan küçük kız çocukları ya da mastürbasyon yapan daha büyük kızlar da aynı "doruktan aşır" heyecanını yaşayabilir. Ne var ki bugün dünyamızın birçok toplumunda kültürel ve geleneksel olarak kız çocuklarına kendilerini korumaları ve cinsel arzularını frenlemeleri erkek çocuklara oranla daha çok telkin edilir.

Bunun sonucu olarak kadın ilk evlendiği zaman cinsel ilişki sırasında yeterince serbest ve rahat olmakta ve dolayısıyla doyuma ulaşmakta güçlük çeker. Bu yetmiyormuş gibi, zamanımızda kadın orgazm konusunda bir sürü şey duymuştur: orgazmın önemi, birçok kadınların orgazm olmayışı, erkeklerin orgazm olmayan kadından hoşlanmadıkları vb... Bütün bunlar kadının başlangıçtaki gerginliğini daha da artıran hususlardır.

53

Son yıllarda, kadını iyice kaygıya boğmak ister gibi, orgazm konusunda bir sorun daha ortaya çıktı: "Vajinal orgazm" mı yoksa "klitoral orgazm" mı? Yani orgazmı doğuran etken, vajinanın tahriki midir yoksa klitorisin tahriki midir? Kadın vajinal orgazm olabiliyorsa cinsel yönden olgunluğa erişmiş demektir; yok, ancak klitoral orgazm olabiliyorsa daha olgunluğa erişememiş demektir.

Bu ve buna benzer uydurma masallar son yılların cinsel yaşantısında büyük gerginlik ve mutsuzluk yarattı. Cinsel yönden mutlu, doyumlu bir düzen kurduklarına inanarak yıllardır mutlu olan birçok kadın, "vajinal orgazm" olamadıkları için, "Meğer ben cinsel yönden olgunlaşmamışım!" diye düş kırıklığı, kaygı ve umutsuzluğa kapıldılar.

Burada şunu açıkça belirtmek gerekir ki, bir kadının cinsel birleşme sırasında tam olarak hangi noktadan uyarıldığını belirlemesi mümkün değildir. Bu aşamaya gelinceye kadar kadının uyarılan pek çok cinsel bölgesi vardır.

Penisin vajinaya girdiği alanın çevresinde labia yani, dış ve iç dudaklar vardır. Vajina ağzı, dudaklar ve dudakların çevresi son derece duyarlı sinir uçlarıyla döşelidir. Klitoris bu son derece duyarlı sinir uçları bakımından daha da zengindir.

Penis vajinaya girerken, penisin kökü ve erkeğin vücudu kadının bu duyarlı bölgesine sürtünür. Erkeğin sert, kemikli kasık bölgesi ve sertleşmiş olan penisin kökü vajinanın üzerindeki düz bölgeye

baskı yapıp sürtündükçe kadının klitorisi, çevresindeki bütün duyarlı organ ve dokularla birlikte, tahrik olur.

Penisin klitorisi tahrik etmesi dolaylı olarak bir başka yoldan da gerçekleşir. Bunu anlatabilmek için klitorisi daha ayrıntılı olarak tanımlamamız gerekiyor.

Klitoris aşağı yukarı 2,5-3 santim boyunda bir organdır. Yalnızca en tepesi meydandadır.

Büyük bölümü içerde, vajina girişinin ön duvarının içinde gizlidir. Dolayısıyla, penis vajina içinde hareket ettikçe klitoris son derece duyarlı olan 'sapına' da sürtünür.

54

Penisin vajinaya girişiyle birlikte penis çevresini sarmalayan vajinanın yapısı, duyarlı sinir uçları yönünden zengin değildir. Vajina dokunuştan çok, bastırışı hisseder. Daha doğrusu vajinanın dokusu vajina ağzının, dudakların ve klitoris dokularından tümüyle bambaşkadır.

Vajina, bağırsakları oluşturan dokudan yapılmıştır. Tıpkı bağırsaklar gibi, içi dolu ol-maya karşı duyarlıdır. Vajina ayrıca çok esnek bir dokudan yapılmış olduğu için penisin büyüklüğüne göre kendini ayarlayarak, zevkli bir doluluk duygusuna ulaşabilmek amacıyla penisi sınımsız sarmalar. Bu doluluk duygusu orgazm doğurmaz. Cinsel birleşme sırasındaki zevk toplamına katkıda bulunur. Orgazmın doğması için gerekli olan esas zevki sinir uçlarının tahriki yaratır.

Demek ki anatomiye, vücut yapısını ele alırsak, hiçbir zaman salt vajinal bir orgazm olamaz, diyebiliriz. Her orgazm aynı zamanda klitoral; ve orgazm çeşitleri konusunda tartışmak bizce boş yere nefes tüketmekten başka bir şey değildir.

Aslında bu duygusal bir sorundur. Bir kez, kadının vücudunun içine yabancı bir nesne girmektedir. Kendisi yıllar yılı bu girişe izin vermemesi için türlü çeşitli yollardan uyarılmış, baskı altında tutulmuştur. Bunun sonucu olarak, ancak içten gelen itkilere karşı koyamayanlar kendi kendini, klitorisine dokunarak uyarabilir ama bu bile kendisini "kötü" hissetmesine yol açar. Ama bu yine de içine bir şey girmesinden çok daha iyidir.

Yeni evlenen bir kadın, orgazma ulaşabilmek için bir süre dıştan elle uyarılma (tahrik) yöntemine bağlı kalabilir. Kendisi itiraf etse de etmese de vücuduna yabancı bir nesnenin girişini hâlâ yadırgamaktadır.

Beri yandan erkek de önceden bilmese bile zamanla eşinin dıştan uygulanan klitoral tahrike daha kolay cevap verdiğini anlayacak ve onu orgazma ulaştırmak için parmaklarıyla bu yöntemi deneyecektir.

55

Demek ki cinsel birleşme sırasında sorun klitoral orgazm yerine vajinal orgazm olabilmek sorunu değildir. Sorun, elle orgazm yerine cinsel birleşme sırasında orgazm olmayı başarmaktır.

Cinsel uyum sağlama çabalarının başlangıç döneminde kadına zevk ve doyum sağlayan herhangi bir

yöntem geçerlidir çünkü eşleri cinselliğe ve birbirlerine ısındırır. Gururlarını okşar, ilerisi için umut verir. Ancak zaman geçtikçe orgazm türü bir sorun olmaya başlar. Birçok erkek, kadının "içerden" orgazm olmasını sağlamayı bir erkeklik gururu sorunu yapar ve bu gerçekleşmezse kendi gözündeki kendi değeri azalabilir. Bu çok derin bir konudur ve belki de insanın üreme güdüsü ile ilgilidir. Erkeğin penisi benliğinin, kendine verdiği değer, ayrılmaz bir parçasıdır: Eğer eşi onun penisine değer vermiyorsa, eline penisinden daha çok değer veriyorsa, bu ona değer vermiyor, demektir. Eğer onun penisi eşine yeterli doyum ve zevk sağlayamıyorsa tüm benliğinde bir noksanlık var, demektir... Erkek bilinçli ya da bilinçsiz, böyle düşünür, bunları hisseder.

Kadına gelince, yıllar geçtiği halde hâlâ daha çok dıştan tahrikle orgazm olabiliyor, cinsel birleşme sırasında orgazm olamıyorsa, bu onda da ister istemez bir noksanlık, eksiklik duygusu uyandırmaya başlar. Başlangıçta yabancı bir nesnenin vücuduna girmesini yadırgamış olan kadın, cinselliği geliştikçe bunu eşiyile gerçek "birleşme" olarak görmeye başlamıştır. Bu birleşme sırasında, ayrı bir çabaya gerek kalmaksızın, birleşmenin doğal sonucu olarak doyuma ulaşabilmeyi özler. Erkek penisinin güçlü ve ateşli atılımlarına kendi vücudunun bütün ateşiyle cevap verebilmek ister...

Ama evliliğin daha çok yeni olduğu dönemde böyle bir sorun henüz ortaya çıkmamıştır. Bu dönemde sorun, ta çocukluk çağlarından arta kalan yasaklarla korkuları aşarak cinsel birleşmenin doğal, güzel ve zevkli bir şey olduğunu anlayabilmektir.

56

CİNSEL YAKINLAŞMA

Klitorisin uyarılması, yine de, orgazma giden yolun önemli bir aşamasını oluşturur. Birleşme öncesi okşama ve oynaşmalarda son derece önemli bir rolü vardır. Kadını cinsel yönden iyice heyecanlandırarak vajinanın içindeki ufak bezleri harekete geçirir, bezler kayganlaştırıcı salgılarını üretirler ve bu kaygan nemlilik sayesinde penisin vajinaya girişiyle vajina içindeki hareketi kolaylaştırır ve durum, eşlerin ikisi için de zevkli hale gelir. Cinsel heyecanın doruğuna yaklaşan kadın, penisin girişinden sonra daha çabuk ve kolay orgazm olacaktır. Kısacası, birleşmeden önce klitoris tahrik edilmesi kadının jenital bölgesine dalga dalga zevkli heyecan duyguları yayar ve kadında daha öteye gitme isteği uyandırır.

Şunu da unutmayın ki cinsel zevk, cinsel heyecan, cinsel istek duygularının uyanıp alevlenmesi yalnızca bedensel bir olay değildir. Bir müzik parçası, bir manzara, bir koku, birkaç söz, bir resim, hatta bir rüya kişiyi cinsel yönden tahrik edebilir. Hatta sevilen kişinin düşüncesi bile kimi zaman bu yönden yeterlidir.

Demek istiyorum ki birçok genç erkek, hemen hemen herkesten, her yerden duydukları,

"Kadınınızın ne hoşuna gidiyorsa onu yapın," uyarısının kurbanı olurlar. Deyim yerindeyse,

"klitoris tuzağına" düşerler. Kadın, klitorisinin dıştan tahrikiyle kolayca uyanıp orgazm oluyor diye bu yönteme sapanıp kalırlar. Zamanla kadın da bunu cinsel doyumun değişmez koşulu olarak benimser. Eşler cinsel yaşantılarını klitorisle sınırlamışlardır. Hem sınırlılık yüzünden, hem de daha önce değindiğimiz, penisle ilgili tutumlar ve duygular yüzünden bu durum, eşlerin hem yatak içi hem

yatak dışı yaşantılarında sonradan büyük sorunlar çıkartacaktır.

İşte bu yüzden yeni evli erkek klitoris tuzağından kaçınmalı, karısının doyumunu (yani temelde tüm cinsel birleşmenin tempo ve akışını) salt klitoral orgazmla sınırlamayıp onu daha dengeli, daha geniş kapsamlı bir cinselliğe doğru yönlentmelidir.

57

Yoksa zamanla kadının bu yönden tahmin edilmesi bir tür mastürbasyona dönüşür. Erkek bu

"görevi" yerine getirmekle birlikte giderek bu işi angarya gibi görüp sinirlenmeye, sıkılmaya başlar. Kadın için de artık penisin penetrasyonu ve cinsel birleşme salt erkeğin doyumunu sağlayan, kendisini pek ilgilendirmeyen bir eylem olup çıkar. Cinsel "birleşmenin" yalnızca adı kalmıştır!

Başlangıçta bu tuzağı aşmak daha çok erkeğe düşüyor. Hem biyolojik hem de psikolojik yönden erkek lider olduğu zaman cinsel birleşmenin de daha doyumlu ve dengeli olduğu bir gerçektir. Erkeğin lider olması demek karısından önce kendisini düşünmesi demek değildir.

Karısının da doyuma ulaşması için öncülük etmesi, sırasında yol göstermesi demektir. Bir genç kadın, "Kocasını birleşme sırasında beklemesini biliyor eşine zaman tanıyorsa ne mutlu o kadına!" diyor.

Bir erkeğin erkekliğini, cinsel gücünü tümüyle duyumsayabilmesi için cinsel eylemi gerçekleştirebilmek kendi başına yeterli gelmez. Erkek aynı zamanda eşini cinselliğe hazırlayıp cinsel doyuma vardığını, ona cinsel doyumunu tattırdığını bilmek ister. Kadınına neyin zevk ve doyum verdiğini anlayıp ona göre davranmak bir erkek için kendi doyumuna kadar önemlidir. Yoksa cinsel eylem bir "birleşme" olmaktan çıkar, erkeğin bir başka tür mastürbasyonuna dönüşür.

Kadınına yol gösterip liderlik etmek isteyen erkek onun genelde cinsel heyecan duymak için kendinden daha çok zamana ihtiyacı olduğunu anlamakta gecikmeyecektir; Onun birleşme öncesi okşamalara, oynaşmalara, kendinden daha çok ve uzun cinsel uyanlara gerek duyduğunu akıldan çıkarmayan erkek, klitorisi (sürekli ama yumuşak) dokunuşlarla tahrik etmeye başlamadan önce cinsel yönden duyarlı olan öbür erojen bölgelerini öpüp okşar. Ona hayranlığını belirtir, sevgisini söyler, onu ürkütüp irkiltmemek koşuluyla kışkırtıcı erotik konuşmalar yapar. Onun nelerden hoşlanıp heyecanlandığını keşfeder. Penisıyla girmeden önce onun "hazır" olmasını, yani vajina bölgelerinin yeterince nemlenip kayganlaşmış

olmasını bekler. Cinsel birleşme sırasında türlü hareket yöntemleri deneyerek kadının en çok hangisine cevap verdiğini algılamaya çalışır.

58

Bu liderlik tutumunun erkeğe yararı yalnızca eşini hoşnut kılmanın verdiği tatmin hissi ve dolaylı zevk değildir. Dikkatini eşinin nelerden zevk ve heyecan duyduğu konusu üstünde toplayan ve eşinin cinsel birleşmeden zevk almasına uğraşan erkek, böylece kendisinin erken boşalma sıkıntısına karşı da en güzel önlemi almış olur. Eşini düşündükçe kendi sorunlarını ve kaygılarını unuttur. Cinsel enerjisini salt kendi üstünde yoğunlaştıracığı yerde dağıtmış, eşiyi kendi arasında bölüştürmüş olur.

Erkeğinin anlayışı ve sabrı sayesinde rahatlayan kadın da şimdi onun istediği gibi olmak, yani ona zevk ve doyum sağlamak arzusu duyacaktır. Böylece o da, onun nelerden hoşlandığına dikkat etmeye, onu heyecanlandırmak için çaba göstermeye başlayacaktır.

Erkek de kadın kadar okşanmak ister. Gerçi penis onun cinsel açıdan en duyarlı organıdır, ama vücudunun diğer bölgelerinin okşanması da onu hoşnut eder.

Cinsel birleşmenin bitiminden sonra kimi eşler, hemen ayrılıp sırtlarını döner uyurlar.

Cinselliği, "birlikte ve karşılıklı zevk alıp doyum bulma" olarak görüp gerçekleştiren eşler ise cinsel ilişkinin de sevginin bir parçası olduğunu bildikleri için cinsel birleşmeden sonra da bir süre birbirlerine sarılarak yatarlar.

Birçok genç çifti rahatlatan, gerginliklerini azaltan unsurlardan biri de çocuk yapma korkusunun ortadan kalkmış olmasıdır. Bazı çiftler hemen çocuk sahibi olmak ister. Bazıları ise bu iş için beklemeyi daha akıllıca bulur. Kendi yaşamlarına uygun olarak çocuk sahibi olmayı planlamak ister. Bunlar kendileri için en uygun ve en garantili doğum kontrol yöntemini seçerler.

Herhangi bir nedenle doğum kontrol hapı ve araçlarını kullanmak istemeyenlerin seçtikleri yöntemlerden biri de "ritim yöntemi"dir.

59

Bu yöntemle göre kadının âdet çevrimi sırasında gebe kalma (döllenme) ihtimalinin hiç olmadığı veya az ya da çok olduğu süreçler vardır. Cinsel birleşme, daha doğrusu erkek sperminin kadın rahmine (döl yatağına) akıtılıp, akıtılmaması bu takvime göre ayarlanır. Bu iş

için kadının doktoruyla konuşması, onun denetimi altında "takvim" hazırlaması önemle salık verilir.

Çok yaygın olarak kullanılan bir gebelik önlemi de erkeğin penise taktığı, spermin vajinaya girmesini engelleyen kılıf veya prezervatiflerdir.

Kadının kullanabileceği rahim içi araçlar da, güvenilir bir doğum kontrolü sağlarlar. Bunlardan biri doğrudan dölyatağı boşluğuna yerleştirilen spiral'dir. Spiral değişik biçimlerde ve çeşitli maddelerden yapılabilen çok küçük bir araçtır. Dölyatağına yerleştirildiğinde, bu bölgedeki mukozada değişikliğe neden olarak döllenmeyi önler. Ancak bu araç mutlaka uzman bir hekim tarafından ve bu tür bir işleme uygun, steril bir ortamda yerleştirilmelidir. Spiral, son yıllarda yaygın biçimde kullanılmakta ve çok yüksek oranda güvenilir bir araç olma özelliğini halen korumaktadır.

Yine rahim içi araçlardan olan ve diyafram adı verilen bir tür kapak da, kadının kendisinin kullanabileceği bir doğum kontrol aracıdır. Ancak bu kapağı mutlaka, sperm öldürücü bir krem, jel, toz ya da tabletle birlikte kullanmak gerekir. Eğer cinsel birleşme öncesi diyafram yerleştirilmemişse hiç değilse bir sperm öldürücü madde kullanılmalıdır. Diyafram mutlaka bir uzman hekimin muayenesi ve tavsiyesinden sonra, ölçüye göre alınmalı ve bu aracın uygun şekilde yerleştirilmesi öğrenilmelidir.

Diyafram ya da spiral kullanımındaki başlıca engel, duygusaldır. Kadının vücuduna yabancı bir

madde girmesi konusundaki çekingenliğine, direncine değinmiştik. Kadın bu korkuyu yenememişse bilinçaltı bir itkiyle spiral taktırmaktan kaçınabileceği gibi diyafram takmayı veya sperm öldürücü madde kullanmayı unutabilir.

60

Gebelik önlemini köstekleyen bir başka duygusal tepki de, "Diyafram takıp sperm öldürücü köpük kullanmak ya da kılıf geçirmek cinsel birleşmenin zevkini azaltıyor," iddiasıdır. Bu görüş

aslında doğrudur. Çünkü kılıf ve köpük elbet ki doğal olmayan maddelerdir, temasları değişik hale getirir. Bu nedenle de doğal dokuların temas ve kıvamı kadar zevk almamaya yol açması normaldir. Ne var ki bu önlemleri ilişkiye başlamadan önce almayıp sevişmenin en ateşli bir zamanında ilişkiye ara vererek kılıf (prezervatif) ya da diyafram takmak birleşmenin zevkini çok daha fazla törpüleyicidir.

Ayrıca cinsel birleşmeye bu önleyicileri kullanmadan başlamak çok risklidir. Penisin ucunda bir evvelki temastan kalan sperm bulunabilir. (Spermin kırk sekiz saat hatta daha uzun süre canlı kalabildiğini biliyoruz.) Bundan başka penisin orgazmdan daha önce sızdırdığı sıvıda da sperm bulunduğu biliniyor. Bu sebeplerle yani hem işin garantiye alınması için pratik bakımdan; hem de seks zevkinin bölünmemesi için duygusal bakımdan, eğer erkek kılıf takıyorsa, kılıfı cinsel ilişkinin başlangıcında takmalı, kadın diyafram kullanıyorsa, diyaframı (sperm öldürücü köpük ile birlikte) yatağa girmeden önce yerleştirmelidir.

Gebelik önlemlerinin en az tercih edilen ve en tatsız olanlarından biri "Koitus enterruptus"

(çekilerek korunma) denilen yöntemdir. Kesintiye uğrayan cinsel birleşme anlamına gelir. Bu yöntemde erkek tam orgazm olmak üzereyken ama daha olmadan vajinanın dışına çekilir. Bu yöntemin gebelik önleyici olarak hiçbir garantisi yoktur. Erkeğin haberi olmadan vajinadan içeri sperm akabilir. Cinsellik yönünden de sakıncaları vardır. Erkeğin kendini bırakıp unutmamasını önler. "Ya zamanında çekilemezsem?" gerilimini doğurur. Bu kaygıyı elbet ki (bir kaza olursa kendisi gebe kalacak olan) kadın da paylaşacaktır. Üstüne üstlük eşler orgazm sırasında iç içe olmak zevkinden yoksun kalırlar.

61

Doyumla bir cinsel ilişkiyi nasıl gerçekleştirebileceğinizi size kimse söyleyemez. Başkalarının ne yaptığını anlatabilirler size. Akıl verebilirler. Ne var ki sizin arzu ettiğiniz cinsel yaşama kavuşmanız yine sizin kendi elinizdedir: isteklerinizi açığa vurmak, sonra denemek, deneylerinizi mükemmelleştirmeye çalışmak.

Yeni evliliğin verdiği merakla çiftlerin çoğu cinsel organların dil ve dudakla uyarılması konusunu bize sorarlar. Bu tür sevişmenin sapıklık olup olmadığını öğrenmek isterler. Hayır, değildir. Eşlerin ikisinin de hoşuna gittiği sürece sakıncasız uygulanabilecek olan bir çeşitlemedir. Cinsellikte olgunluğa ve rahatlığa kavuşmuş olan birçok çiftin bu çeşitlemeyi zaman zaman, özellikle cinsel birleşme öncesi uyguladıklarını biliyoruz. Tek sakınca bazı çiftlerin bunu doyum açısından cinsel birleşmeye yeğleyen ölçüye vardırırmalarıdır.

Gene yeni evlilerin ilgi gösterdikleri bir başka konu da cinsel birleşme pozisyonları konusudur.

Genç çiftler değişik pozisyonları denemeye can atarlar.

Büyük bir ihtimalle bu çiftler seks yapmaya Batı kültürünün klasik cinsel birleşme pozisyonuyla başlamışlardır: Yani kadın sırtüstü yatar, erkek yüzüstü onun üzerindedir ve ağırlığını, kadına aşırı yük olmamak için kollarına vermiştir. Bu klasik pozisyon eşlerin sevişirken yüz yüze, göz göze olmalarını ve dudaklarının da birleşebilmesini sağlayarak cinsel birleşmeye ek boyutlar kazandırır. Aynı zamanda ufak tefek çeşitlemelere de uygundur.

Örneğin kadın dizlerini kaldırabilir, indirebilir, birini kaldırıp öbürünü indirebilir. Erkeğin gövdesini bacaklarıyla sarmalayabilir...

Başka pozisyonlara gelince, sürüsüne bereket. Kadın üstte, ikisi de uzanmış. Erkek altta, kadın ata biner durumda. Erkek oturmuş, kadın onun kucığında. Eşlerin ikisi de yüz yüze, yan yatmış, içice iki kaşık gibi yan yatmış durumda, kadın içerde, erkek dışarda. Kadın altta, diz ve dirseklerinin üstünde, erkek üstte, her ikisi de ayakta, yüz yüze.

62

Çeşitli cinsel birleşme pozisyonları konusunda ciltlerle kitap yazılmıştır. Cinsel çeşitlemelerden hoşlanan çiftler kendi buluşları olan özgün pozisyonları da keşfedebilirler.

Eğlenmek, hoşça vakit geçirmek, keyiflenmek: bunlar cinselliğin ayrılmaz bir parçasıdır. Bu konuda katı kurallar olmamalıdır. Yalnız, ileri gebelik ayları sırasında kadının karnını erkeğin aşırı ağırlığından korumak gibi kimi özel koşullarda kimi pozisyonlar yeğlenebilir.

Bizim deneylerimizin göstergesine bakınca çoğu çiftlerin zamanla dönüp dolaşıp klasik pozisyonda karar kıldıkları ortaya çıkıyor. Bu en rahat ve doyurucu bir bedensel birleşmenin yanı sıra duygusal yakınlığa da fırsat tanıyan bir pozisyonudur. Aynı zamanda eşlerin daha bir beraberce, bir "bütün" oluşturarak sevişebilmelerini sağlar.

İşte yine gördüğümüz gibi, önemli olan sadece pozisyon, sadece teknik değildir. Cinsellikte duygular, hareketlerden çok daha önemlidir. Gizli duyguları su yüzüne çıkartabilir ve içten davranabilerseniz cinsellikte mutluluk bulma şansınızı da artırmış olursunuz.

GİZLİ DUYGULARI SU YÜZÜNE ÇIKARMA

Sinemadan sonra kocanızla bir yerde çay içiyorsunuz. Kocanız, şu köşede oturan kızın tıpkı kendi ilk sevgilisine benzediğini söyledi. Gülümseyip geçtiniz ama içinizde bir şey "zınc" etti.

Kocanızın böğrüne bir bıçak saplamak ya da onu bırakıp gitmek için yıldırım gibi bir istek geçti içinizden. Bir şey demediniz ama aranızda bir soğukluk, uzaklık girmesini de önleyemediniz.

Sonradan kocanız sokakta elinizi tutmaya uzanınca kaçındınız. Kolunuza girince kasıldınız.

Bunun üzerine onun da keyfi kaçtı, suratı asıldı. Eve dönüp yatağa girdiğinizde ikiniz de için için öfke

doluydunuz.

Kocanız size cinsel yönden yaklaşınca, her şeye karşın onu geri çevirmek istemediniz. O, her zamanki tatlı, sevecen sözleriyle okşamalarına girişmeden, doğrudan seks yapmaya başladı.

63

Bu sizin daha da canınızı sıktı. Onun seks yapmasına izin verdiniz ama işte o kadar, kendiniz pek katılmadınız. Mutsuz ve uzaktınız. Kocanız da öyle.

Öfke dışı vurulmayıp içerde hapsedilirse buna benzer kısır döngüler doğurur ve bir hiç yüzünden eşleri soğukluğa, mutsuzluğa iter. Çay içerken geçirdiğiniz pek saçma fakat gene de pek doğal kıskançlık krizini daha önce ortaya vursaydınız öfkeniz sizinle birlikte yatağa giremeyeceği gibi, kocanızın da keyfi kaçmazdı. Belki biraz tartıştınız, evet. Ama sorunu çözmüş olurdunuz. Hem de duygularınızı seks yoluyla değil de doğrudan açıklamaya fırsat bulurdunuz.

"Aranızda bir sorunla yatağa girmemek" kuralı çok eski ve çok geçerlidir. Hele sorunlar birkaç saat, birkaç gün değil de yıllar öncesine dayanıyorsa baş etmesi daha da güçleşir. Böyle durumlarda artık pek çok çiftin yaptığı gibi bir uzmana danışmak en iyisidir. Ama çevrenizde böyle bir olanak yoksa birbirinizle cinsel konulan enine boyuna açık açık konuşmak, tartışmak büyük yararlar sağlar. Özellikle cinsel konulardaki çocukluk fikir ve duygularınızı tekrarlayıp dile getirirseniz, bilinçaltına gizlenmiş birçok köklü korku ve kaygıları su yüzüne çıkartabilirsiniz.

Bu konuda hiçbir şey konuşulmayacak oranda "önemsiz" ya da "ayıp" sayılmamalıdır. En ufacık bir anahtar, sırasında en kocaman sorunların kapısını açarak onları gün ışığına kavuşturabilir.

Evlilikte cinsel uyumu engelleyen başlıca gizli korkulardan biri çocukluk ya da yeniyetmelikteki cinsel tecrübelerle ilgilidir.

Diyelim ki bir kız, gençlik sevgiliyle cinsel birleşmeye varmayan cinsel oyunlar oynadı ve bu yoldan orgazm olmaya alıştı. Şimdi kocasıyla cinsel birleşme sırasında orgazm olamadıkça,

"Suç bende," diye düşünebilir. "Kızlığımda o kötü şeyleri yapmasaydım böyle olmayacaktı."

Bu genç hanım, kendi kendine evlilikte cinsel uyumun ve birbirine alışmanın zaman aldığını söyleyerek olumlu bir tutum içine gireceği yerde eski yaptıklarının kaygısıyla, utancıyla gerilim içine girerse, sorunu olumsuz etkileyen bir kısır döngü yaratabilir.

64

Diyelim ki bir erkek yeniyetmeliğinden bu yana sürekli mastürbasyon yapmıştır ve şimdi panik içindedir:

"Bu işte öylesine aşırıya gittim ki zamansız tüketip sakatladım herhalde! Şimdi seks yaparken sertliğimi uzun süre koruyamayıp erken boşalmam işte bu yüzden!"

Bunlar saçma düşüncelerdir. Çocuklukta, gençlikte yapılan cinsel eylemler kişide bedensel iz

bırakmaz, ancak psikolojik izler bırakır. Bunlar da açıkça konuşulur ve tartışılırsa büyük bir ihtimalle zararlı olmaktan çıkarlar.

Eşiniz ve siz artık çocuk olmadığınıza göre, cinsel sorunlarınızı ve bu konularda bir zamanlar düşünüp hissetmiş olduğunuz şeyleri karşılıklı olarak konuşmaktan çekinmeniz için herhangi bir neden yoktur.

"Ben çocukken, sanırdım ki bir kız aybaşı olur olmaz otomatikman gebe de kalır..."

Buna benzer, size belki ilk bakışta manasız, aptalca, hatta saçma gelen şeyleri konuşup tartışmanın birçok karanlık köşelere ışık tuttuğunu göreceksiniz. Cinsel konularda şimdiki olumsuz tutumunuzun muhtemelen eskiye dayanan kökenini ancak bu yoldan ortaya çıkarabilirsiniz.

65-66

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

AŞKI CANLI TUTMAK

67-68

6

Sevmek ve Paylaşmak

Evlilik ilerledikçe karşımıza sayısız "paylaşma" fırsatları çıkar, iki kişinin kurduğu yuva hem maddi hem manevi beraberliklere doğru yönelen yollarla doludur. "Yuva" öyle bir yerdir ki eşlerin çabaları, düşünce ve duyguları sayısız büyük küçük, neşeli hüznü, umut verici umut kırıcı, önemli önemsiz, her türlü olayda her dakika karşılaşır ve birleşir. Sayılamayacak kadar küçük bin bir ayrıntı. Birlikte verilen bin bir karar. Eve alınacak bir duvar kâğıdını seçmek örneğin: Eşlerin birbirinden fikir sorması; birbirine akıl danışması; görüş ayrılıkları; tartışmalar; gelecek için kurulan hayaller... Sonunda eşlerin ikisinin de beğendiği bir renk ve örnekte karar kılış.

Evlilikte benim evim, benim tabaklarım, benim bahçem, benim çocuklarım, yok artık. Evde egemen olan duygu bizim duygusu.

PAYLAŞMA YAN YANA YAŞAMAKTAN İBARET DEĞİLDİR

Birlikte kurduğumuz yaşam birçok şeylerden örülüdür: paylaşılan çaba, karşılıklı çatılan keyif, başbaşa tasarlanılıp birlikte gerçekleştirilen uğraşlar ve tatiller. Yazık ki çoğumuzun yaşamında yeterince tatil ve eğlence yoktur. (Oysa, istersek daha çok tatil yapma imkânı yaratmamız mümkün olabilir.)

Gene de beraberliğin özü iki kişinin yaptıkları şey değildir, iki kişinin aynı zamanda aynı şeyi yapmaları mutlaka paylaşmak anlamına gelmez. Yapılan şeyi gerçek bir paylaşmaya dönüştüren öge eşlerin bu beraberliğe getirdikleri yorum, kattıkları duygulardır.

Örnek verelim: Bir karı koca oturma odalarında televizyon seyrediyorlardı. Sevimli, duygusal bir aşk öyküsüydü seyrettikleri. Kadın son derece duygulanmıştı. Filmin sonunda içinden gidip kocasının dizine oturmak, boynuna sarılıp başını onun omzuna koymak geldi.

"Ama ne yazık ki kocam eline kitabını almıştı bile. Kitap okurken rahatsız edilmeyi hiç sevmez, bilirim. Ben de gidip arkadaşım Mary'ye telefon açtım. Televizyondaki oyunu ne kadar çok beğendiğimizi konuştuk uzun uzun." Ama evde kafa dengi bir kocası dururken öbür mahalledeki arkadaşına böyle bir şey için telefon açmayı kim ister?

Örneğin küçük çocuklar da, bir kum havuzunda uzun uzun, yan yana benzer oyunları oynarlar. Ama aralarında bir alışveriş geçmez. Herkes kendi küçük yörüngesinde döner durur.

Ne yazık ki evli çiftler de çok zaman aynı durumdadırlar.

Oysa bize başvuran birçok geçimsiz çiftin anlaşmazlık özrü olarak ortaya attıkları başlıca neden, "Zevklerin uyuşmaması, aynı şeylerle ilgilenilmemesi"dir.

"Neyi paylaşıyoruz, kuzum? Zevklerimiz, meraklarımız apayrı! Ayrı şeylerle ilgilenip oyalanıyoruz, bambaşka konulara merak sarıyoruz."

Sanki "paylaşma" kavramı, aynı şeylerle ilgilenmek demekmiş, sanırsınız. Kumda yan yana oynayan çocuklar gibi, baş başa televizyon seyreden karı koca gibi, kişiler aynı zamanda aynı şeyi yaptıkları halde birbirlerinden kilometrelerce uzakta olabilirler.

Paylaşmak demek yalnız fizik madde olarak birlikte olmak değil, asıl duygusal, ruhsal, düşünsel yönden birlikte olmak demektir. Yapılan şeye gösterilen ilginin kapsamına birbirini almak demektir. Örneğin televizyon filminden sonra erkek karısına dönerek,

"Bu oyunun seni çok etkilediğini görüyorum, beni de çok etkiledi doğrusu," diyebilirdi.

Ya da hiçbir şey söylemeden karısının elini tutup sıkıca, göz göze bakışıp gülümsese, yapılan şeyi ikisi paylaşmış olurlardı.

Eşimizi ilgilendiren şey bizi ilgilendirmese bile, eşimizle yakından ilgileniyorsak pek güzel bir paylaşma ortamı yaratabiliriz. Genç bir kadın,

"Mühendisliğin M'sini bilmiyorum," diyor. "Ama kocamın meslek sevgisi, bana anlattığı projelere karşı duyduğu ilgi beni öyle heyecanlandırıyor ki, ben de onun işinde çalışıyormuşum gibi geliyor!"

Ya da bir kocanın sözleri: "Örgü örmekle ilgilendiğimden değil ama eşim örgüye merak sardı.

Onun bir örnek çıkarmak için uğraşıp didinişini sonra da becerince yüzünün gülüşünü görüyorum, kendisi için önemli, zevkli olan bir uğraşın üstesinden gelmiş olduğunu anlıyorum.

Öyle hoşuma gidiyor ki gidip onu kucaklamaktan kendimi alamıyorum!"

Eşler aynı şeylerle ilgileniyorlarsa birçok konularda düşünceleri ve zevkleri birbirini tutuyorsa bu elbet ki evliliklerini zenginleştirici bir etkidir. Ama birbirlerinin bu konulardaki çabalarını, duygularını değerlendirip paylaşımları koşuluyla. Ortaklaşa zevk ve meraklar böyle bir paylaşmanın kök salabileceği bir ortam yaratır. Eşlerin ve çocuklarının birlikte bir şeyler kurdukları, birlikte çalışıp birlikte eğlendikleri bir yuva gerçek anlamda paylaşmanın örnekleriyle doludur: düzenlediğimiz toplantılar bizim havamızı yansıtır, bahçemiz bizim sevdiğimiz çiçekleri sergiler, çocuklarımız bizim terbiyemizle yetişir. Yuvamızla ilgili olarak aldığımız her kararda eşimizin duygu ve düşüncelerini mutlak hesaba katarız. Onun ihtiyaç ve beğenilerini mutlak dikkate alırız. Onun düşünce ve yargılarına başvurup, ona güvenmesini öğreniriz.

Şu da var ki, ne kadar uyumlu olursa olsun yeryüzünde hiçbir çift her şeyi her zaman birlikte yapamaz. Dahası, yuvanın sağlıklı olabilmesi için kadın ve erkeğin kendilerini bağımsız birer birey olarak da geliştirmeleri şarttır. Tümüyle kendilerine özgü merak ve zevkleri, uğraşları da olması gerekir.

71

Kendi işi, kendi eğlencesi, kendi yaratıcı uğraşları. Bunların büyük çapta şeyler olması zorunlu değildir. Kişiye, "Ben ben olarak da varım, değerliyim, kendi başıma bir şeyler başarıp üretebiliyorum," dedirtecek etkinliklerden söz ediyoruz. Bahçenin bir köşesinde kendi kafamıza ve beğenimize göre bir renk cümbüşü yaratmak, hafta sonlarında marangozlukla uğraşıp ortaya işe yarar bir şeyler çıkarmaya çalışmak, mutfaka girip değişik bir yemek hazırlamak, bir vazoda çiçeklerle herkesin nefesini kesecek ölçüde güzel düzenlemeler yapmak. Bu gibi etkinliklerin her biri insanın kendi yaratıcı kimliğini ve kişiliğini güçlendirir.

Diğer eşe verilebilecek, onunla paylaşılacak birikimler oluşturur.

Gene de ürkünç boyutta sorunlarla dolu olan dünyamızda yalnızlık, ne yazık ki kol gezmekte.

Her şeyden daha çok ihtiyaç duyduğumuz bir paylaşma türü varsa o da duygularımızın paylaşılmasıdır. Hepimizin çok iyi bildiği gibi, bazı evli çiftler böyle bir paylaşma duygusu olmaksızın yıllarca aynı çatı altında yaşamakta, birlikte çeşitli faaliyetlere katılmakta, hatta seks yapmaktadırlar. Yazık ki çoğu zaman her birimiz salt kendimizin olan ufak ufak mağaralar kazarız ve içimizde dolup taşan arzularla özlemleri, gönül yaralarıyla utançları, öfke ve korkulan bu mağaralara gömeriz. Bunun, hele evlilikte böyle olmaması gerekir.

ANLAŞILMAK ÖZLEMİ

Evli bir kadın şöyle diyordu: "Beni inciten, canımı sıkan ufak tefek şeyleri sessiz sedasız içime gömersem bu şeyler içimde başlıyor kıpırdanmaya. Derken gecenin bir saatinde, bir de bakıyorsun dev gibi büyümüşler! O zaman dünyada her şeyden çok istediğim şey kocamın elimi sımsıkı bir şekilde ve sevgiyle tutup, "Sevgilim, anlat bana," demesi.

Dile getirmeden, paylaşmadan içe gömülen duygular büyür, denetimden çıkar. (Bunu kaç kez

tekrarlasak azdır.)

72

Beri yandan duygularımızı, paylaşmak amacıyla dile getirdiğimiz zaman itirazlarla, öfke, alay, suçlamalarla karşılanıyorsak, bir dahaki sefere susmayı tercih etmemiz doğaldır. Burnuna vurulan bir tosbağa gibi hemen kabuğumuzun içine çekiliriz.

"Karıma bu duygumu açmak istiyorum ama o her seferinde beni yanlış tavır takınmakla, haksızlık etmekle suçluyor, böyle hissetmen yanlış, diyor. Ama elimde değilse, gerçekten duygularım bu şekilde ise ne yapayım? Gizli mi tutayım? Umursamaz görünüp numara mı yapayım?"

Gizli tuttuğumuz her gün, her saat, içimizdeki duyguların basıncı artar da artar. Saatli bomba gibi artık patlamak ya da içimizde büyük yıkımlar yaratmak için zamanını beklemektedir.

Birtakım duygularımız abartmalı olabilir, yersiz, mantıksız hatta çirkin olabilir. Hepimiz insanız.

Kendi kendimize, "Bu duyguları yenip aşmaya bak!" der ve baskı altına alırız. Bir süre için baskı altında tutabiliriz onları. Gözlerimizi yumup görmezlikten gelir, zamanla unutabiliriz.

Gelgelelim, içe bastırılan duyguların dışı doğru bir çıkacak yol arayıp bulmaları da bir doğa kuralıdır. Biz yol göstermezsek duygularımız kendi yollarını kendileri bulurlar. Ve yazık ki bu yol çoğunlukla en kötü yoldur.

Duygularımızın iç basıncı kaldırmak için izledikleri birçok dolambaçlı yol vardır, itiraf etmek istemediğimiz bir başarısızlık, bir yenilgi duygusu baş ağrısı biçiminde kendini gösterebilir. Bir astım nöbeti, ilgi çekmek için duyulan gizli bir ihtiyacın belirtisi olabilir. Bir erkeğin ya da kadının cinsel gücü konusundaki, yüz yüze gelmekten kaçındığı kuşkuyla kaygılar

"nedensiz" uykusuzluk yoluyla su yüzüne çıkabilir. Aşırı unutkanlıklar, sakarlıklar, üst üste yapılan hatalar, kişinin günlük hayatta ve genel yaşamda taşıdığı yükün ağırlığına karşı isyan edişinin bir işareti, bir içini boşaltma biçimi olabilir. Cinsel ilişki isteksizliği ve cinsel ilişkiler arasında geçen sürenin giderek uzaması kızgınlık ve şikâyetlerin birikiminin çoğalışını gösterebilir.

73

Duyguları içe gömmek ve onların gizli yollarla dışı vurmalarına fırsat yaratmanın sakıncalarından biri de takip edilen bilinçsiz yolun başa daha büyük sorunlar yaratmasıdır.

Baş ağrısı kaygımızı katmerleştirir, uykusuzluk bizi yorgun ve bitkin bir hale getirir, astım nöbetiyle .sağladığımız ilgi giderek bezginlik duygularına yol açabilir. Cinsel ilişkiden kaçınmak, reddedilen eşin sevgisini azaltır ve bu nedenle reddeden daha sonraki teklifleri de reddetmeye hazır hale gelir.

Bir başka sakınca da bastırılan duyguların kendi yollarını bulunca "tebdil" gezmeleri, yani başka kılığa girmeleridir. Onları kendimiz de tanımadığımız için yönlendirmek ve çözümlenmek artık elimizde değildir. Baş ağrımızın aşırı kaygıdan kaynaklandığını bilmediğimiz için tutar iki aspirin alırız. Oysa başlangıçta, "Bana bak, sayın duygu, seni şu yoldan açığa vuracağım!"

diyebilseydik!

Duygularımızı tanır zayıf, hatalı yönlerimizi açık yüreklilikle kabul edebilecek kadar dürüst olabilirsek, kendimizi ve duygularımızı çok daha iyi denetleyebiliriz. Duyguları denetlemenin en tehlikesiz yolu, boşalıp rahatlamak, yani konuşmaktır. Konuşma sırasında duygular kelimeler haline dönüşür ve konuştuğumuz içimizdeki basınç hafifler, azalır.

Ne var ki bu boşalma sırasında kullanılan sözcüklere dikkat etmek gerekir. Denetimsiz, sınırsız küfür ve lanet sözcükleri çoğunlukla basınç ve gerilimi körüklediği gibi başlıbaşına yıkım yaratır.

Beri yandan duyguları gizleyen ya da açıklamada yetersiz kalan sözcükler de işe yaramaz.

Kırıcı ve yıkıcı olmadan dürüst olmak şarttır.

Belki hoşunuza gitmez ama, hepimizin içinde az da olsa ilkel, vahşi bir taraf vardır: biraz her bulduğunu yiyen bir yamyam, biraz hoşuna giden her şeyi cebine indiren hırsız, biraz yemeğine erişemediği için kükreyen bir aslan, kapana kısılmamak için geri kaçan fare, canı okşanmak istediğinde mırıldayıp sokulan, canı istemeyince de özgürce çekip giden bir kedi gibiyizdir.

74

Ve hepimiz, bizim böyle duygulara sahip olduğumuzu anlayıp bizi benimseyecek bir kişinin özlemini çekmişizdir. Hiç değilse, zaman zaman bu gibi duygulan hoş karşılayacak, bunlardan ötürü sizi kınayıp boşlamayacak, anlayışlı biri. Sırasında,

"Evet, duygularını çok iyi anlıyorum," diyecek biri.

Ne var ki, karşınızdakinden olumsuz duygularınıza anlayış göstermesini beklerken, olumsuz davranışlarınıza da anlayış göstermesini beklememelisiniz.

Duygu başka, duyguyu uygulamak başka bir konudur. Bir şeyi istemek demek, o şeyi ille elde etmemiz gerek anlamına gelmez. Bir şeyi yapmak istiyoruz diye ille tutup yapmamız da gerekmez.

"Şöyle güzel bir kürküm olaydı!" diyen kadın duyguları anlayışla karşılandı diye hemen koşup bir kürk mü alacak?

"İçimden sana esaslı bir ders vermek geliyor," diyen koca, karısı: "Haklısın, şekerim," dedi diye, onu dövecek mi?

Duyguların anlayışla karşılanması da tabii ki sınırsız olamaz. Belki öfkeleniyorsunuz, ihmal edildiğinize inanıyorsunuz, sinirlisiniz ama bunun acısını çocuklardan çıkarmaya kalkarsanız, onların sizi anlamasını bekleyemezsiniz. Eşinizle ters ve iğneli konuşursanız, bağırp çağırır, vara yoğa ağlar, kapıları çarparsanız ya da bir köşeye çekilir, suskunluğa gömülürseniz, bu da hiç işe yaramaz.

İşe yarayan, bu gibi duyguları açıkça konuşabileceğiniz birinin varlığıdır.

Jane kocasına, "İçimden kapıları pencereleri kırmak geliyor! Lütfen elimi sımsıkı tut sevgilim.

Sana içimi dökmek istiyorum," demişti.

Jane'in kocasına söylemek istediği şeyin özünün "Beni dinle ve anlamaya çalış," olduğunu söyleyebiliriz. "Elimi tut!" şeklinde açıklanan istek de "Lütfen bana duygularımı denetleyebilmekte yardımcı ol. Gerçekte ne kapıları ne de pencereleri kırmak istiyorum"

anlamına gelmektedir.

75

ANLAYIŞLI OLMA SANATI

Anlaşılmak, anlayış görmek istiyorsak atabileceğimiz en sağlam ilk adım, anlamak ve anlayış göstermektir; anlayışlı bir insan olma sanatını öğrenmektir. "Nasıl yapsam da onu daha iyi anlayabilsem, ona daha fazla anlayış gösterebilsem?" diye sormakta yarar vardır.

Siz kendi anlayış yeteneğinizi geliştirdikçe bunun eşinize de yansıdığını göreceksiniz. Sizin yarattığınız ortam eşinizi de etkileyecek onun da daha anlayışlı olmak için çaba sarfetmeye başladığını göreceksiniz.

Bize danışanlardan birçoğu bu konuda onlara belirli yöntemler, teknikler öğretmemizi isterler.

Ama anlama, anlayışlı olma sanatım size kimse öğretmez. Anlayışlı olma sanatının temelinde gereğini derinden kavrayabilmek yatar. Bunu da ancak, anlayışlı olmayı denerken hissedebilirsiniz.

Yine de burada, başkalarına bu konuda yarar sağlayan birtakım öğütleri sıralıyalım: Dinleyin ve Gözleyin

Gündelik yaşantının sayısız işlerine ve sorunlarına kendimizi öyle bir kaptırırız ki çevremizdekilere yönelttiğimiz ilgi ve dikkat azalabilir.

Eşimizin kaşlarının çatılması, ayaklarının sürüklenmesi, ağzının kızgınlıkla çarpılması, sesinin düzlüğü ve ondaki istek yitimini ortaya vurma, gece uyku bozuklukları... dikkatimizden kaçabilir.

Kendi kendinize, "Dur ve dinle! Dur ve bak!" demeye alışın ve bu dikkati, uyanıklığı huy edinin. Ancak gerekli olan, eşinizin yüzüne bakmak değil, onun içini görmek, işitmektir.

Kavrayın

Kendi içinize dönerek, bunun arkasından ne geleceğini kavramaya çalışın. Bu, size ne söylüyor? Sizin için ne anlam taşıyor?

76

Sizde nasıl duygular uyandırıyor? Karşınızdakinin neler duyduğunu sanıyorsunuz?

Kimi zaman onun durumunu bir çırpıda anlarsınız. Kimi zaman anlayış mekanizması daha ağır işler. Her şeyi açıkça derinden duyumsadığınız da olur, içimizde şöyle bir anlık ufak bir ışık yanıp sönmüş gibi de olur. Bu ışığa mim koyup üzerinde düşünürseniz karşınızdakinin duygularına ilişkin daha açık, daha derin bir anlayışa erişebilirsiniz.

Sizin ona kulak verip dinleme konusunda gösterdiğiniz yeni tutum belki de eşinizi ne istediğini ve neye sıkıldığını daha serbestçe açıklamaya itecektir. O konuştuğunda "can kulağı" ile dinleyin. Onu yarı yolda karşılayabilmek için duyu ve duygularınızı seferber edin. Onun yalnız söylediklerini değil "söylemediklerini" de dinleyin.

Anladığınızı Belli Edin

Dinlediklerinizi iyice içinize sindirdiğinizi hissediyorsanız, onunla iletişim kurmaya, onu anladığınızı belirtmeye hazırsınız demektir. Belki söze şöyle başlayabilirsiniz:

"Bu konuda biraz yılgınlığa (veya 'aşın üzüntüye' ya da 'aşırı kızgınlığa') kapılmış olmadığından emin misin?"

Bu, eşinizin konuşmasını sağlayan bir kapı açacaktır. Siz "anten"lerinizi çalıştırıp onun dediklerini ta içten kavradıkça belirttiğiniz görüşler onun daha da açılmasını sağlayacaktır.

Oysa, başlangıçta, "Merak etme şekerim, her şey düzeler," der çıkarsanız, olumlu konuşmanıza karşın onun yüzüne bir kapı kapamış gibi olursunuz.

"O kadar kötü değilmiş, canım, daha beter olabilirdi." gibi kestirip atıcı sözler onu konuşmaktan caydırır. Önce dinleyin, açılmasını sağlayın, sonra avutun. Kullandığınız avutucu sözler onun sorununu küçümsüyormuş gibi bir hava taşımasın.

Dertli kişiyi zorla neşelendirmeye çalışmak iyi sonuç vermez. Siz kendiniz derinden dertli, sıkıntılı olduğunuz bir sırada biri çıkıp size, "Boşver, bu da geçer! Zaman her derdin dermanıdır!" gibi bir laf etse hoşunuza gider mi? "Sen kendi haline gene şükret, senden kötü durumda olanlar var!" uyarısı sizi avutmaya yarar mı? "Canım mantıklı ol! Ortada böyle sinirlenecek bir durum yok!" görüşü sinirlerinizi yatıştırır mı?

77

Tam tersine. Gerçekten dertli ve sinirli olduğumuz sırada bu gibi beylik ve sudan avuntularla karşılaşsak içimizden, "Bu kişi beni anlamak şöyle dursun, beni mantıksız, değer bilmez, iradesiz biri yerine koyuyor!" diye düşünüp daha da sıkılırız.

İlkin şu sıkıntılı duygular ortaya dökülsün, dinlenilsin, yatışsın, bakalım! içini dökmek kişiyi en güzel öğütten daha çok avutur, rahatlatır ve onun mantıklı, sağduyulu olmasını daha kolaylaştırır. Kısacası, herhangi bir avuntu sunmadan, herhangi bir fikir yürütmeden önce:

"Seni anlıyorum. Neler hissettiğini biliyorum," demeyi deneyin.

Hatta bunu her zaman sözle söylemeniz bile gerekmez. Anlayışınızı belirtmenin öyle çok ve çeşitli yolları vardır ki: kadınların, eşine bir fincan kahve yapıp getirmesi; erkeklerin, eşinin işinin ucundan tutması. Gece yatakta dönüp durduğunu fark edince ona sarılmak. Bir kucaklayış, bir öpüş, bir dokunuş, tek bir bakış: "Seni anlıyorum!" demeye yeter.

Yeter ki siz gerçekten anlayın.

Çünkü duyduğunuz anlayış gerçek ve içten değilse, ne deseniz, ne yapsanız, boştur.

Duruşunuz, oturuşunuz, başınızı tutuşunuz, sesinizin tonu... bütün bunlar sizin içtenlikli olup olmadığınızı hemen ele verir.

Duygunuz başka, sözünüz başkaysa, karşınızdaki sizin sözünüzü değil duygunuzu işitecektir.

İçtenlikli Olun

Duygularınızı yansıtmayan konuşmalar meyve vermez. "Seni öyle iyi anlıyorum ki!" sözleri, sırasında karşınızdakine alay gibi gelebilir. Birtakım durumlarda temcit pilavı gibi öne sürülen kalıplaşmış laflar vardır.

78

Karşınızdakine anlayış göstermek gereğini duyarak kolaya kaçıp bu beylik sözleri gevelemeye heveslenmeyin. Bekleyin. Gerçekten samimi iseniz duygularınızı söze vurun.

Örneğin kızgınsanız, anlayışlı olacak bir havada değilsiniz demektir. Bu durumda söylenen onaylama sözcükleri sorunlardan kaçış anlamına gelir.

Hissetmediğinizi Söylemeyin

Bu geçerli bir yöntemdir. Eşinizi anlamak, anlayışla karşılamak için çaba harcayın, hatta kendinizi zorlayın. Ama bu "anlama" ve "anlayış" ta içten hissetmiyorsanız sakın kelimelerle ortaya dökmeyin.

Olumsuz duygular ortaya dökülmüş, açık açık dile getirilmiş, gene de anlayışla karşılanmıştır.

Bu durumun yerine yerleşmesiyle birlikte ilişki bambaşka bir niteliğe bürünmeye başlar: eşlerin karşılıklı güvenleri arttığı gibi kendi kendilerine olan güvenleri de artar. Aralarında daha tatlı bir yakınlık doğar. Bir evli kadının dediği gibi,

"Öfkeli, kederli duygular boşalınca yerine güzel duygular dolar."

Kısacası, kızgınlığının anlayışla karşılandığını gören eş daha sonra duygularım çok daha rahat açabileceği gibi kendisi de karşısındakine daha anlayışlı davranmaya başlayacaktır. Demek ki bundan böyle duygular içe gömülerek sinir sisteminde yıkım yapmayacak, olmadık biçimlerde patlak vererek kavga, geçimsizlik yaratmayacaktır.

Duyguların ortaya vurulup anlayışla karşılanmasından bir yarar daha doğar: Olumsuz duygu sahibi

kişinin davranışları olumlu olmaya başlar.

Bir örnek verelim: Bir kadın, işteki amirine kızmış ve müdüre bu kişinin işten atılmasını öneren bir mektup yazmaya karar vermişti. Öğle üzeri bir arkadaşıyla buluştu. Yemek yerlerken her şeyi anlattı. Arkadaşı, onu sabırla, anlayışla dinleyince genç kadın öyle rahatladı ki, öfkesinin hızı kesildi, ve belki de herkesten çok kendine zarar verecek olan o mektubu yazmaktan vazgeçti.

79

Karı koca arasında da benzer durumlar ortaya çıkar. Olumsuz duyguları sabır ve anlayışla karşılanan eşin, davranış ve tutumları da olumlu olmaya daha yatkın olmaya başlar.

Çocuklara kızmış olduğunu tahmin ettiğiniz karınıza şöyle diyebilirsiniz:

"Bütün gün beraber olduktan sonra çocukların seni nasıl çileden çıkardıklarını anlayabiliyorum. Söyle bakalım: Bugün yine ne yaptı yaramazlar?"

Onun şikâyetlerini sabırla ve ondan yana bir tutumla dinledikten ve, "Sinirlenip öfkelenmekte haklısın, şekerim," diye anlayışınızın altını bir kez daha çizdikten sonra, "Gene de çocukları pataklamakla bu işten bir sonuç alabileceğimizi sanmıyorum."

Demin öfkeden evi birbirine katan eşiniz boynunu bükerek, "Peki, ne yapayım?" diye size sığınırsa hiç şaşmayın.

Oysa onun öfkesini kınayarak, "Ne dövüyorsun çocukları? Çocuk dayakla adam edilir mi?"

gibilerden bir tepki göstereydiniz durumun nasıl büsbütün kötüye gideceğini düşünebilirsiniz!

Hoşgörüsüzlükten hoşgörüsüzlük doğar. Hoşgörüyse hoşgörüyü körükler. Herkes duyup düşündüğünü açıkça ortaya vurunca, "Peki ne yapalım?" sorusuna daha olumlu, barışçıl ve ortaklaşa bir yanıt bulmak kolaylaşacaktır.

Şimdi bunları okudukça sizin de bundan böyle daha anlayışlı olmaya karar verdiğinizi duyar gibi oluyorum. Okuyunca kolay gibi geliyor. Ne var ki denediğinizde her şeyin böyle düzgün, pürüzsüz yürümediğini göreceksiniz. O zaman, "Olacak şey değil!" diye bu deneyden caymak isteyebilirsiniz. Ne var ki kendinizi zorlayıp biraz daha dayanırsanız siz kazançlı çıkarsınız.

Katettiğiniz aşamalar, o sırada ayrımlanmayacak kadar küçük olabilir, gene de sizi sürekli ileriye götürecektir. Uykuda yapılan bir tren yolculuğu gibi, gözlerinizi açtığınızda gayenize ulaşmış, istediğiniz istasyona varmış olduğunuzu görebilirsiniz.

80

Genelde, eşinizin sizinle ilgisi olmayan konulardaki olumsuz duygularına anlayış göstermek daha kolaydır da ucu size dokunan olumsuz duygulan anlayışla karşılamak daha zordur.

Kocanızın işiyle ilgili öfke ve korkularını dinlemek daha kolaydır da konunun sizi alakadar ettiğini

sezdiğiniz zaman aynı hoşgörüyü göstermek daha bir yürek ister.

Hele bu olumsuz duygular sizi doğrudan hedef alıyorsa durumunuz gerçekten güçtür. Bu gibi durumlarda en olağan ve doğal tepki hemen parlayıp karşı çıkmaya başlamak ve savunmaya geçmek olur. Çoğunlukla "gurur" yüzünden yaparız bunu. İçten içe eşimize hak versek de, söylediğinin doğru olduğunu bilsek de yine ona karşı çıkarız.

Oysa bir de şu olasılığı düşünün: Ya eşiniz hoşnutsuzluğunu açıkça yüzünüze vuracağı yerde baskı altında tutsa? Bir çatı altında karı koca olarak yaşadığınıza göre onun size ilişkin olan olumsuz duygularını sezinlememeniz olanaksızdır. Bunların açıklığa kavuşturulmaması ikinizi de sinir gerilimine itmeyecek mi?

Böyle bir durumda ilk adımı sizin atmanız belki en doğrusudur, örneğin: "Bu sabah, sevişme isteğine cevap vereceğim yerde uykum var demekle, gönlünü kırdım sanıyorum," demek; başlamış olan bir gerilim ve soğukluk döneminin uzayıp gitmesini önlemek demektir.

En iyi anlaşan çiftlerde bile eşlerin duyguları her zaman ille birbirini tutmaz. Her birimizin duyguları kendine göredir ve çoğu zaman çevremizdekilerin duygularıyla çatışır. Bunun insancıl ve olağan olduğunu kabul edersek fırtınaları daha kolay atlatırız. Bakın Gary ne anlatıyor:

"Sizinle konuştuktan sonra karımın duygularını anlamaya, özümsemeye, kendimi onun yerine koymaya çalışıyordum ama boşuna! Öfkeden için için, patlamak üzere olan bir volkan gibiydim. Çünkü karım benden öyle çok şey bekliyor ki! Yok, maddi şeyler demek istemiyorum.

81

Daha da zor şeyler: benim her zaman güçlü, kararlı olmamı her zorluğu yenmemi bekliyor, istiyor ki hiçbir konuda kararsız, güvensiz olmayayım. Kısacası, onu her zaman sırtında taşıyan kusursuz, güçlü bir baba olmamı bekliyor... Ama hangimiz kusursuzuz bu dünyada?

Hangimiz her zaman yüzde yüz kararlı, yüzde yüz kendine güven duyan bir insan olabiliriz?

Örneğin dün ben kararsızlık, güvensizlik içinde bir gün geçirdim. Birikmiş paramızla bir yatırım yapmışım ve bunun veriminden yüzde yüz emin değildim. Kaygılıydım. Akşam eve gidince, sizin öğütlerinize uyararak kaygımı, korkumu karıma açmaya karar verdim. Aman efendim, kıyametler koptu! Yüzde yüz emin olmadan böyle bir adımı nasıl atarmışım, falan. Çok kızdım.

Fena halde kızdım. Böyle kızdığım zamanlar çenemi tutup oturur, içime kapanırım. Bu defa sizin sözlerinizi hatırladım. İçtenlikli olun, duygularınızı dürüstçe ortaya koyun... gibi; yani patladım. Karım da boş durmadı, o da aynen cevap verdi. Ama kendimi daha rahat hissediyordum. Sonra onun bana, beni ilk kez görüyormuş gibi baktığını fark ettim. Ardından hüngür hüngür ağlamaya başladı. Uzanıp boynuma sarıldı. "Sevgilim, çekilmez olduğumu biliyorum. Senden çok fazla şeyler bekledim!" diye beni öpmeye başladı.

Karşılıklı iç döküşler, kızgınlığı dışa vuruşlar eğer eşlerin birbirini sevme isteği sürüyorsa, sevgiyi onarır, tazeler.

Herkesin olumlu ve olumsuz, iyi ve kötü anları olur, ama zaman zaman anlayış boy gösteriyorsa, bu tutum anlayış görülmeyen zamanların da bütün sıkıntısının da atlatılmasını sağlayacaktır.

GÜVENİP AÇILABİLME CESARETİ

Anlayış görmeyi kim istemez? Ama kimi zaman kendimiz de ayırında olmadan bunu engelleyen gene kendimiz oluruz. Anlayışa en çok ihtiyaç duyduğumuz zamanlarda kabuğumuza çekilir, kapıyı yakınlarımızın yüzüne karşı kapatırız.

82

Bir gün bir grup terapi seansında birkaç evli erkek ve kadın bu sorunu tartışıyorlardı.

Çoğunlukla serinkanlı olan Linda'nın birden öne doğru eğildiğini görünce gerilimini sezinleyerek, "Evet, Linda?" diye sordum.

Linda bir duraksamadan sonra, "Dün, akşam yemeğinden hemen sonra," diye anlatmaya başladı, "öyle keyifsizdim öyle bir depresyon içindeydim ki yukarı çıkıp kapıyı kapadım, yatağa girdim. Kendimi çok yalnız hissediyordum. Ed'in yukarı gelip beni kollarına almasını, tüm duygulanım ve içimden geçen her şeyi ona anlatmayı istedim. En sonunda onun yukarı çıktığını, kapıyı usulca açıp içeri girdiğini duydum. Sanırım beni rahatsız etmek istememişti. O

zaman ben ne yaptım dersiniz? Uyuyormuş gibi numara yapmaz mıyım?"

Jack, "Ben de öyle, son dakikada kabuğuma çekilirim," dedi. "Gazetemin ardına gizleniveririm çoğu zaman."

Matt, "Peki sonra ne oldu, Linda?" diye sordu.

Linda o her zamanki yarı gülümseyişiyle, "Bir şey oldu sayılmaz," diye yanıtladı.

Lietta, "Ne demek, sayılmaz?" diye dikleştirdi. "Kemküm etmesene, Linda!"

Linda benden yana baktı. Hiçbir şey söylemedim ama onu dinlediğimi belirttim.

Linda, "Canım, hiçbir şey olmadı işte!" diye geveledi. "Hiç sayılır..."

Sabırsız Lietta "İçimi bayıyorsun Linda!" dedi. "Bir şey anlatmaya başlıyorsun sonra vazgeçiyorsun. Burada birbirimize yardım etmek için toplandık. Dertlerimizi paylaşarak çözüm bulmaya çalışıyoruz. Ama sen bize açılmaktan sürekli kaçınıyorsun. Bizi dışlıyorsun sanki."

Jack, "Tıpkı dün gece Ed'e yaptığın gibi," diye görüşünü belirtti.

Linda, "Ama gerçekten hiç sayılır," diye direniyordu. "Bu önemsiz ayrıntılarla grubun zamanını almak istemiyorum. Herkesin çok daha önemli sorunları var. Kendiminkinin lafını bile açmamalıydım."

Dobracı Lietta, "Öyleyse burda işin ne?" diye patladı. "Sorunlarını anlatmayacaksan niye geliyorsun buraya?"

Linda nerdeyse kendi kendine konuşurcasına, "Annem hep öyle derdi, ben çocukken," diye yanıtladı. "Böyle entipüften sorular sorup durma, derdi. Artık bunları kendi kendine çözümlemen gerekir, derdi."

Edith, "Hepimizin annesi öyle derdi," diye tartışmaya karıştı. "Ne var ki bizler artık küçük birer çocuk değiliz. Buraya getirdiğimiz sorunlar da entipüften değil."

Ben araya girerek, "Linda," dedim. "Dün gece sorunlarını kocana açmaktan kaçındın. Şimdi de kimseyi rahatsız etmek istemiyorum, diyerek bizden kaçınıyorsun. Oysa grubumuzun tepkilerinden de gördüğün gibi, senin şu sessizliğin, karşıdakileri dertlerini dinlemekten daha çok rahatsız ediyor. Çünkü bu gibi sessizlikler, susuşlar bir terslemeye benziyor, karşıdakinin yüzüne kapadığın bir kapı. Sen anlatmana bak."

Linda, "Peki." dedi. "Ama sahiden gündelik, ufak tefek olaylar işte. En küçüğümün öksürüğü tutmuştu. Köpeğimiz yeni halının üstüne yediğini çıkardı. Derken pasta yapmaya giriştim."

Tam bu arada oğlum Buzz düştü, dizini yırttı, onunla ilgilenmem gerekti. Sonra da... işte, dişimin ucunu kırdım. Telefon çalıyordu."

Matta bütün ciddiliğiyle, "Bunlar mı ufak tefek dediğin olaylar?" diye fikir yürüttü. "Bence bal gibi önemli hepsi de."

Jack, "Kötü bir gün geçirmişsin," dedi. "Vah zavallı Linda!"

"Öyle iyi anlıyorum ki!" diye Lietta başını salladı. "Benim de kaç kez başımdan geçmiştir!"

Hepimiz. Linda gibi, işlerin peş peşe ters gittiği zamanlarda birisi halimizden anlasın, bizi destekleyip avutsun isteriz. Ne var ki aynı zamanda bu tersliklere, bu gidişe öfkeleniriz de.

İşte o zaman işler karışır. Öfkemizi baskı altına alıp saklamak gereğini duyarız; çünkü öfke uygarlığa, efendiliğe yaraşmayan, utanılacak bir duygudur. "Öfkeni belli etmeyeceksin!"

Bu uyarı küçüklüğümüzden bu yana kafamıza sokulmuştur, öylesine ki çoğu zaman öfkelendiğimizizi, aslında burnumuzdan soluduğumuzu kendi kendimize bile itiraf etmekten kaçınıyoruz.

Olumsuz duyguları dile getirip paylaşmak konusunda yolumuza çıkan en büyük engel işte budur: Öfkemizi bel i etmek korkusu. Oysa öfkeyi yenmenin en iyi yolu daha başlangıçta, elden geldiğince serinkanlılıkla itiraf etmektir.

Edith, "İlk kızdığım zaman, bunu hemen açığa vurursam, şu ya da bu nedenle tepem attı, diyebilirim"

rahatlıyorum, bağırip çağırma gere kalmıyor," demişti. "Karşımdaki de rahatlıyor çok zaman. Böylece hır gür edeceğimize tartışıp anlaşabiliyoruz."

Evet, öfkeyi itiraf edebilmek bize bir kapı açar. Bu kapıdan geçerek konuşup tartışırız, bu da sınırlarımız üzerindeki gerilimi, basıncı azaltır. Öfkemizin, olumsuz duygularımızın gizli kökenini bulgulamakta bize yardımcı olur. Duygularımızı çekip çevirmek daha kolaylaşır.

Olumsuz duygulan itiraf etmeyi güçleştiren öğelerden biri de çocukluktan kalma tabu'lar ve çekingenliklerdir. Yetiştığımız sırada ana babamıza ne denli yakın olsak gene de her şeyi onlara söyleyemedik. Gizlice mastürbasyon yapan hangi yeni-yetme bunu ana babasına açabilmiştir? Sevgilisiyle buluşan kaç genç kız bunu ana babasına söyleyebilmiştir? Bu konuları bizlerle konuşup paylaşmakta ana babalarımız da pek istekli olmamışlardır.

Bilmezlikten, görmezlikten gelmişlerdir. (İnce sorgudan geçirip ağır ceza verenlere değinmiyorum.)

Demek ki küçük yaşlardan bu yana çoğumuzda en derin bazı duygularımızı kendimize saklamak ikinci huy olup çıkmıştır. Hele kardeşlerimizle olan geçimsizliklerimiz! Ne zaman yakınacak olsak annemiz bizi, "Müzevirlik etme! Sorunu ağabeyinle aranda çözümü!" diye paylamıştır. Oysa kardeşlere karşı zaman zaman, yer yer duyulan öfkeler insan yapısının en şiddetli duyguları arasındadır. Ve biz bunları elimizden geldiğince gizli tutmaya alışagelmişizdir.

Bu alışkanlığı kırmak kolay değildir.

85

Yalnızca öfkemizi değil, üzüntülerimizi düş kırıklıklarımızı da baskı altında tutmak, kökü çocukluğumuza dayanan bir huydur.

"Hadi bakalım, ağlama artık! Büyük çocuklar ağlamaz!"

"Hanım kızlara böyle yaygara yakışmaz!"

Daha önce dediğimiz gibi, olumsuz duygulan gizlemek huyu çoğumuzda iyice eskilere dayandığından kırması son derece zordur. Bu konuda bilinçli ve sürekli çaba harcamak zorundayız. Grup terapisindeki Edith'in söylediği çok doğru: artık hiçbirimiz çocuk değiliz!

Çocukluktan kalma görgü ve alışkanlıkların evlilik yaşamına yansıdığını hepimiz biliyoruz. Bu yansımalar verimli, olumlu, yararlı da olabilir, zararlı da. Kurduğumuz yeni yuva başlı-başına yeni bir olaydır, çocukluk yuvamızın bir kopyası değil. Böyle olmasını beklersek eşimizi ve kendi kendimizi gereksiz birtakım baskılar altına sokabiliriz.

Buna örnek olarak size Peter'le Ruth'u anlatayım. Şiddetli geçimsizlik sürüp gittiği için sonunda bana başvurmuşlardı. Çalışma odamda bir araya geldik. Karı koca birer köşede oturmuş birbirlerine yiyecek gibi bakıyorlardı. Onları açık konuşmaya, içlerini dökmeye zorladım. Bunu ilk yapan Peter oldu:

"En çok sinirimi oynatan ne, biliyor musunuz doktor? Bütün hafta eşekler gibi çalışıyorum.

Şöyle oturup dinlenecek, kafamı dinleyecek bir cumartesiyle pazarım var. Oysa Ruth da bütün hafta yapmadığı bir sürü şeyi yapmak için ille hafta sonunu bekliyor. Mektup yazmak, ütü yapmak, sökükle dikmek, hatta piyano çalmak gibi işleri ille cumartesi, pazara bırakıyor.

Oysa ben ondan çok daha fazla ilgi bekliyorum. Hele gece olunca öyle yorgun ve sinirli oluyor ki sevişmek de istemiyor."

Ruth, "Ama ben de bütün hafta ırgatlar gibi çalışıyorum," diye karşılık verdi. "Benim de birtakım işleri aradan çıkarmak için tek hafta sonum var."

Peter: "Hafta sonunda yapacağına başka günlerde yapabilirsin."

86

Ruth: "Ev işinin sonu yok ki! Yap yap, bitmiyor! Gözlerini silerek: "Yardımcım da yok! Peter hiçbir işin ucundan tutmuyor. Oysa babam anneme hep yardım ederdi!"

"Ne yapardı yani baban?"

"Kalorifer kazanımı o doldurup ayarlardı. Bahçeye o bakardı. Köpeğin bakımı da onun üzerindeydi."

Ruth, birden durdu. Gülmeye başlamıştı. Peter'e baktım: O da gülüyordu.

"Ee?" dedim.

Ruth, "Birden dank etti," diye yanıtladı. "Apartmanda oturuyoruz. Kazana bakan kapıcımız var.

Bahçemiz falan da yok."

Peter, "Köpeğimiz de!" diye gülerek ekledi.

Olumsuz duygularını deşip ortaya dökünce geçimsizliklerinin altında yatan gizli nedenleri de sökmeye başlamışlardı.

Peter ve Ruth gibi çiftler çoktur: evlilik ve eş konusunda kökü eskilere dayanan düşler kurar, sonra da bu düşler gerçekleşmiyor diye, mutsuzluğa, yalnızlığa gömülürler. Sırasında hepimiz mantık dışı davranırız, sırasında hepimiz küçüklüğümüzden kalma saplantılara tutsak oluruz.

Esas olan bunlara parmak basabilmektir. Bu da bu gibi duyguları içimize gömmek çözüm yolu değildir.

Gizli duygularımızı açıklayıp ortaya dökmekte zorluk çektiğimiz zaman, karşımızdakine açılmamak için özürler yaratırız:

"Geçen hafta konuşacak zaman olmadı. Temizlikçi kadın gelmedi, çamaşır makinesi bozuldu, işim başımdan aşkındı."

"Kocam öyle meşguldü ki dünyasını unutmuştu. Konuşsam bir kulağından girip öbüründen çıkacaktı!"

Gerçi bütün bu özürlerde bir gerçek payı yok değil. Gene de kişi gerçekleri bile bir bahane, bir araç olarak kullanıp yapılması gerekeni savsaklayabilir. Bakın Linda ne diyor:

"Zamanla farkına vardım ki Ed'in meşgul olması benim de işime geliyor, yapmamız gereken ciddi konuşmayı erteleyip duruyorum!"

87

Daha sonraları bu tutumumu değiştirdim. Şimdi Ed'e: "Seninle konuşmak istediğim şeyler var. Bu akşam bana biraz zaman ayır, lütfen!" diyorum.

Kimi konular vardır, yarını, hatta bu geceyi bekleyemez. O zaman konuyu ertelememek gerekir: "Lütfen sevgilim, hemen, şimdi!"

Bu tür konuşmaların zamanlaması çok önemlidir, elbet. Sakin kafayla yapılması daha verim sağlar. Sırasız, yersiz konuşmalar, üstelemeler tam ters sonuç doğurabilir. Gene de gündelik yaşantının uğraşlarını bahane olarak kullanmamaya dikkat gösterin. Bir başka kadının anlattığı gibi:

"Bir süre kendi kendime, şimdi sırası değil, deyip durdum. Sonra da artık en kötüsünü atlattık, ne diye konuyu açayım, dedim. Ama yanlış yapmışım. En kötüsünü atlatmamışız, yalnızca ben kafamı kuma gömmüşüm."

Ciddi konuları eşimizle karşı karşıya konuşmadan önce kafamızda evirip çevirmek nasıl söze dökeceğimizi, nerden girip nerden çıkacağımızı tasarlamak da yarar sağlar. Pat diye başlayıp rastgele konuşmaktan daha iyidir.

Sonuç olarak en önemlisi karşımızdakine açılabilme, içimizin sırlarını ona gösterebilmek için gereken cesareti bulabilmek, böyle bir paylaşmayı göze alabilmektir.

Bu arada akıldan çıkarmamamız gereken son ve en önemli bir nokta: Eşimiz anamız ya da babamız değildir. Ne de biz artık çocuğuz. Eşimizle aramızda düzey ayrımı yok. O da bizim gibi, bize eşit bir birey. Bizimle iç içe yaşayan, çağdaşımız olan bir kişi.

Onun da bizim gibi zayıf yönleri, saçmalıkları, sorunları var. O da bizim gibi sevgiye, anlayışa ihtiyaç duyuyor.

88

7

Cinsellik ve Paylaşma

Evliliğin üzerinden yıllar geçip eşlerin birbirine duyduğu sevgi ve saygı derinleştikçe cinsel yaşamlarının da her ikisi için daha tatmin edici olması gerekir.

İlk yılların tatmin edici (heyecanı ve sinir bozukluklarıyla birlikte) geçmiştir. Kurduğumuz fantezilerde artık eşimizin prensi ya da prensesi değildir belki. Ne var ki eşimizin ve kendi benliğimizin içindeki gerçek kişiyi bulgulayıp geliştirmenin heyecanı, ilk coşkunun heyecanından hiç de geri kalmaz. Hatta ateşimizi körükleyerek cinselliği bizim için daha rahat, daha tatlı, daha tatmin edici yapıp çıkabilir.

Margaret diyor ki: "Beş yıl önce Steve ile evlendiğimizde, hiç kimse hiç kimseyi benim Steve'i sevdiğim kadar sevemez; diye düşünürdüm. Evlendiğim sırada cinsellik konusunda epeyce bilgili olduğumu sanıyordum. Daha on iki, on üç yaşlarındayken anneme, bu iş nasıl yapılıyor, çırılçıplak mı, diye sorduğumu anımsıyorum. Şükür ki annem bu konuyu benimle yolu yordamıyla konuşmaktan çekinmeyen bir kadındı. Bana açıkça, her çift çıplaklık konusunda kendisi karar verir ama çırılçıplak sevişmek en güzeldir, diye anlatmıştı. Gerçekten de çırılçıplak soyunuk olarak bir cinsel ilişki yaşamak olağanüstüydü. Maddi olarak öylesine serbest ve rahat. Ne var ki sevişen kişilerin manevi olarak da soyunmaları gerekiyor bence; birbirlerinin karşısında ruhsal yönden de örtüsüz, saklısız kalabilmeleri gerekiyor, işte bu manevi çıplaklık zaman alıyor: cinsel dürtülerimizle isteklerimizi, hatta duyduğumuz doyumunu utanıp sıkılmadan ortaya vurabilmek! Cinselliğimize numara ve rol yapmadan, korkusuz, utançsız sahip çıkabilmek ancak zamanla gerçekleşebiliyor!"

89

Cinsellikte böyle bir serbestliğe rahata ve uyuma ulaşabilmek için paylaşmasını bilmek gerekir. Bu bilgiyi edinmek için bize en iyi fırsatı da zaman verir.

CİNSEL DOYUMUN DESTEKLENMESİ

Zaman geçtikçe eşler birbirlerini cinselliğin çırılçıplaklığı içinde görmek fırsatını bulurlar, birbirlerinin dile getirdikleri ve getirmediği sözleri duymasını öğrenirler, birbirlerinin hazzına olduğu kadar sıkıntılarına da ortak olmaya alışır, ilişkinin her yönü, her an tümünden kusursuz olamaz. Bu, cinsel ilişkiler açısından da böyledir.

Erkek için de kadın için de cinsel birleşme eylemi ve orgazm her zaman aynı şekilde gelişip sonuçlanmaz. Kimi zaman öyle yoğun ve olağanüstü bir doyuma ulaşırsınız ki, bize bu duyguları tattıran eşimize derin bir şükran duyarız. Umduğunu bulamamanın, düş kırıklığına uğramanın puslu havasında bocaladığımız da olur.

Birbirini seven karı kocanın cinsel yaşamında bütün bunlar doğaldır. Ne var ki cinsel yönden uyum sağlamış olan ve cinselliklerini birbirleriyle paylaşmasını öğrenen eşler seks yaşantılarına yenilikler katmasını bilir, cinsel zevk ve doyumlarını durup durup tazelemeyi başarırlar.

Her ne kadar, duygularımız ve dokunuşlarımızla önemli mesajları sözsüz iletmemiz mümkün oluyorsa da, çoğumuz için sözler bu mesajları paylaşmak ve güçlendirmek açısından önemlidir. Söylenen sevgi sözleriyle duygularımızın dili birbirini tuttuğu zaman karşımızdakinin sevgisine olan inancımız kesinleşmiş olur.

Oysa, birlikte yaşanan yıllar ilerledikçe, eşlerin birbirleriyle sevgi ve cinsellik konusundaki konuşmaları giderek azalır. Evli çiftlerin birçoğu ise cinsel yaşamları üzerine hiç konuşmazlar.

Bir gün Norine bu kuralı kırmayı dener: "İyi miydi, sevgilim? Ben de iyi miydim?"

Roy, utanmış, sıkılmış bir tutumla omuz silkerek kahvaltısıyla ilgilenir: "Bilmem! Sen ne dersin?"

Norine, aynaya bakıp saçlarını düzelterek, "Yaşlanıyorum," diye düşünür. "Roy beni çekici bulmuyor artık."

Hemen hemen hepimizin geçmiş yaşamlarımızın bir yerle—rinde çekiciliğimize, çevre gözündeki değerimize ilişkin kuşkular yatar. Evlendikten, sevişme, paylaşma yöntemlerini öğrendikten sonra çekici olduğumuza, karşımızdakinin bizi olduğumuz gibi alıp kabul ettiğine inanmaya başlarız. Ve ancak ondan sonradır ki kendimizi cinsel eyleme büyük bir rahatlık ve

"çırılçıplaklıkla bırakabiliriz.

Eşimizin söz, temas, duyu yoluyla ilettiği mesajlar bize aradığımız güveni verir. Belki buna ihtiyaç duymamamız, kendimize güven duymamız çok daha iyidir ama işin gerçeği şu ki bu ihtiyacı hemen hepimiz duyarız.

Erkek cinsel birleşmeye yaklaşırken ve birleşme sırasında, cinsel organı penisiyle, gurur duyar. Penisinin gücüyle için için övünür. Bu, ona daha bütün bir güven verir. Ne var ki erkeklerin çoğu yine de, cinsel birleşme sonuçlanınca bu duygularını açıklamaktan âdeta utanırlar. Bu çekingenliğin kökenini belki de cinselliğini ortaya vuramadığı yeniyetmelik günlerinde aramak lazımdır. Yani, ereksiyonunu bir ayıp gibi saklamak zorunda kaldığı, mastürbasyon yaptığı için suçluluk duygularına kapıldığı günlerde.

Cinsel birleşme yaşanıp bittikten sonra kadınlar kadar erkekler de eşlerinden sevgi, hoşnutluk, beğeni sözleri duymak isterler. Bu gibi sözler ona gelecekteki cinsel birleşmeler için güç kazandırır.

Öte yandan, tatlı sesle söylenen, "Çok tatlıydın bir tanem!" gibi sözcükler kadına dünyaları verir. Onun sevişmeye her zaman daha fazla hazır olmasını sağlar.

Ya cinsel birleşme eylemi başarısız ve sönük geçmişse? O zaman da eşler birbirlerinin hoşgörü ve anlayışlarına sığınmalıdırlar.

Bunun için de duyumsuzlukların açıkça, ama kinci olmadan açığa vurulması gereklidir.

Oysa çoğunlukla eşler bu tür durumlarda yapmacığa saparlar. Kadın orgazm olmuş numarası yapar örneğin. Erkek erken boşalmasına hiç sıkılmamış gibi bir tutum içine girer. Bu tür suskunluklar gerginlik ve uzaklık yaratır. Eşlerin birbirini avutabilmelerini engeller. Her biri,

"Aman, iyi, düş kırıklığımı örtbas ettim ya!" diye kendi kendini aldatır.

Öncesinde, sonrasında ve aradaki zamanlarda, hatta eylem sırasında eşlerin cinsel ilişkileri

konusunda serbestçe konuşabilmeleri aralarında öyle sıcak bir yakınlık doğurur ki bu sonraki cinsel eylemlere de yansır.

Sevişme sırasında konuşmak eşler arasındaki paylaşımı zenginleştirir. Birbirlerinin vücudunu övmek, eşinin tutum ve edimlerinden zevk aldığını açıkça söylemek, "Seni seviyorum,"

demekten çekinmemek. Duyulan cinsel heyecan ve hazzı yüksek sesle dile getirmek. Aslında bütün bunlar, "Bana bu tatlı dakikaları sen yaşıyorsun! Seni bulduğum için, seninle birlikte olduğum için minnet doluyum!" anlamına gelir. Ve uyumlu eşler yaşlandıkça bu minneti daha çok duyarlar. Her cinsel birleşme, beraberlik ve paylaşım duygusunu pekiştirip vurgulamaya yarar.

Kadın erkek hepimiz sevişme sırasında eşimizin bakmaktan ve okşamaktan hoşlandığı vücudumuzun çeşitli yerleri ile ilgili beğeni sözleri duymaya can atarız. "O, bende ne buluyor?" Bu konuda eşimizin mırıldandığı (ya da sırasında haykırdığı) beğeni ve sevgi sözlerine doyamayız. İşte bu yüzden birbirimize bu tür sözler söylemekten çekinmeyip, tersine, bunları bol bol ve ayrıntılı olarak söyleyebilmeliyiz; ereksiyon durumundaki erkek penisinin sıcak kadife duyusu. Kadın vajinasının yumuşak ve sıcak sarmalayışı. Gövdenin şu ya da bu yöresinin yumuşaklığı, sertliği, güzelliği, tatlılığı, çıldırtıcılığı. Kokuların hoşluğu, kışkırtıcılığı.

Sevişme sırasında hiçbir sıfat aşırı abartmalı kaçmaz, dersem inanın. "Çıldırıyorum, yanıyorum, tutuşuyorum, ölüyorum," gibi sözcükler, sırasında sevişmenin heyecanını ancak ifade edebilir.

92

Sevişmekte deneyim ve güven kazandıkça birbirimize söylediklerimiz de daha renkli daha heyecan verici olmaya başlar. Cinsel birleşmeye, eylemin kendisi kadar, çıplak ve çarpıcı sözcükler de heyecan katar. Sıfatlar. Filler. Benzetişler. Birbirimizi sevdiğimiz, birbirimize güvendiğimiz için yeni anlamlar kazanan "ayıp" sözcükler...

Öncelikle kafamızdan geçmişin baskısını ve "ayıp" kavramını atmamız gerekir. Cinsel heyecan ve coşku duyduğumuzu, istekli olduğumuzu, kendi cinselliğimizden ve birbirimizin cinselliğinden kıvanç ve mutluluk duyduğumuzu anlatan bütün sözcükleri bol bol kul anmalıyız.

SONRAKİ YILLARDA ORGAZM

Birleşme öncesindeki sevişme ve oynaşlar sırasında nelerden hoşlanıyoruz? Bize neler yapılınsın istiyoruz? Ne gibi okşama ve tahriklerle heyecanlanıyoruz? Eşimize bunları açıkça söylemekten çekinmemeliyiz. Özellikle kadınlar, "Yıllar geçtikçe cinsel ilişki mekanik bir işlev olup çıkıyor," diye yakınır. Kocaları artık onları cinsel birleşmeye hazırlamak, onları cinsel açıdan uyarmak için gereken okşamaları, tahrikleri ihmal etmektedir. Erotik sözler ve sevgi sözcükleri artık hiç söylenmediği gibi kadının erojen bölgelerinin okşanması da geçmişte kalmış bir şeydir. Sırtta, göğüslerde, boyunda, omuzlarda, kulak memelerinde, bacakların iç yanlarında, klitoriste, saçlarda, yüz çizgilerinde sevgi ve hassasiyetle dolaşan dudaklar, dil, parmak uçları tembelleşmiştir...

Birçok erkekte de, "Karım, cinsel birleşme öncesi okşama ve cilveleşmelerin salt kadını tahrik için yapılması gerektiğini sanıyor. Beni okşayıp hazırlamak hiç aklına gelmiyor,"

yakınması duyarız. Birçok kadın kocalarının da okşanmaktan haz duyduğunu bilmez gibidirler.

93

Oysa tıpkı kadın vücudu gibi erkek vücudu da sevişme sırasında tek bir "erojen bölge" olup çıkar ve okşanmak, dokunulmak, uyarılmak ister. Hele cinsel organına dokunulmasını özellikle arzular: avuçta yuvarlanması, parmak uçlarıyla hafifçe okşanıp sıkıştırılması, teslisleri usulca kavrayan bir avuç, usulca okşayan parmaklar.

Gene erkeklerden çokça işittiğimiz bir yakınma da cinsel organlarının okşanması, oral (yani ağız yoluyla) uyarılması gibi kimi isteklerinin karılan tarafından, "iğrenç, kaba, ahlaka aykırı," olarak nitelendirilmesidir.

Bunun tam tersi de oluyor. Cinsellikte özgür olmayı ve zevk duymayı öğrenmiş kadın ağız yoluyla uyarılmayı özlediği halde kocası bu çeşitlemeden kaçınıyor. En şaşırtıcısı da, kendilerinin ağız yoluyla uyarılmasını isteyen, hatta bunun için eşini zorlayan birçok erkek, eşlerini ağız yoluyla uyarmaya sıra gelince, kaytarıveriyor.

Kimi çiftler ön-sevişme sırasında değişiklikten, birçok çeşitlemeler denemekten hoşlanırlar.

Kimileri yıllar yılı hep aynı yöntemi kullanmaktan hiç bıkmazlar. Kadınlar ön-sevişmeye genellikle daha çok ihtiyaç duyarlar. Çoğu erkek, kadınlarına yeterli ön-sevişme uygulamaktan hoşlanır, eşlerinin heyecanlanmasını görmekten de zevk alırlar.

Ama bu demek değildir ki, yıllar boyunca ille her cinsel birleşmeden önce ön-sevişme yani birleşme öncesi okşama ve oynaşmalar yapmak zorunluluğu vardır. Tersine, kimileyin eşlerin ikisi de hiç zaman harcamadan doğrudan birleşmeye geçmek isterler. Kadın o anda penetrasyonun hemen gerçekleşmesini arzulamaktadır. O andaki arzusu, ihtiyacı, erkeği ta içinde hissetmektir. Ya da erkek en çok ve her şeyden önce eşiyile tam birleşme sağlamayı istemektedir.

Önceden de belirttiğimiz gibi cinsellikte bir erkeğin nerdeyse tüm duygusal benliği penisinde yoğunlaşır. Erkek en yoğun heyecanı cinsel organında hissetmekle kalmaz, onun güç ve atılganlığından da derin ve ateşli bir haz duyar. Penisinin gücü ona kişisel bir güçlülük duygusu verir ve bu duyudan kadınına karşı koruma, sevecenlik duygulan doğar.

94

Diyebiliriz ki erkek penisiyle sever. Eşini gerçekten seven erkek cinsel organını hem cinsel güç hem de sevecenlik belirtmek amacıyla kullanır. Ve ister ki bunu kadını da bilsin, anlasın.

Kadını da onun cinsel organının gücüne, ateşine, hünerlerine bayılıp heyecanlansın. Penis erkek cinselliğinin hem kökeni hem uzantısıdır. Her erkek bilerek ya da bilmeyerek, "Beni seven, vücudumun bu parçasını da sever," diye düşünür.

Cinsel duygularından rahatça söz etmeye alışmış olan genç bir kadın, "Bana öyle iyi geliyor, öyle heyecan veriyor ki!" diyordu, "kocamın güçlü, dayanıklı bir erkek olduğunu ona güvенеbileceğimi

anlatıyor bana. Ateş gibi yandığını hissetmek beni müthiş heyecanlandırıyor ve doyuma ulaştırıyor. Bence kocamın en güzel yerleri, gözleri ile penisi."

Karısından bu yollu bir kabul, benimsenme bulan erkeğin karısına duyduğu aşk da artar. Ne yazık ki birçok kadın, kocalarının böylesine benimsemeyi isteseler de başaramıyorlar.

Oysa önceden de gördük: cinsel birleşme sırasında erkeğin jenital bölgesi kadının jenital bölgesinin en duyarlı bölümleriyle (yani klitoris, iç dudaklar ve vajina ağzı) temastadır, iyi ayarlanırsa bu temas, sürtünme ve baskılar kadına yeterli heyecanı verip, cinsel birleşme esnasında orgazma ulaşmasını sağlar.

Bu ayarlamayı gerçekleştirmek için eşlerin cinsellik konusunda ve sevişme sırasında açıkça konuşabilmeleri gerekir. Böylece hangi pozisyonların, hangi duruşların, hangi temponun kadını doyuma ulaştırdığı ortaya çıkar. Sevişmenin fizik yöntemi ve süresi böylece ayarlanınca kadın cinsel temasta yani cinsel birleşme sırasında erkeğin penisi, vajinanın içindeyken orgazma ulaşır.

Bütün koşullar var olduğu halde kadın hâlâ cinsel birleşme sırasında orgazm olamıyorsa, bunda duygusal ve ruhsal bir sebep aramak gerekir. Bu kadının cinsellik konusunda psikolojik bir takıntısı var demektir.

Birçok kadın, ön-sevişme sırasında, klitorisin dıştan uyarılması yoluyla orgazm olmayı sever.

Bu, onların jenital bölgelerini hassas ve uyanık tutarak birleşme sırasında orgazm olmalarını kolaylaştırır.

95

Orgazm yoksunluğuyla klitoral orgazm arasında bir seçiş yapmak zorunda kalanlar için hiçbir duraksama olamaz: Herhangi bir orgazm hiç orgazm olmamaktan çok daha iyidir.

Bir an için yine "cinsel birleşme pozisyonu" konusuna dönelim. Evlilik yılları ilerledikçe çoğu çiftler başlangıçta heyecan verici buldukları deneyim dönemini geride bırakırlar. En iyi uyum sağladıkları, en rahat, en tatmin edici pozisyonda artık karar kılmışlardır. Bu da büyük bir çoğunlukla, yüz yüze yatılan pozisyonudur.

Cinsel yaşamda erkeğin yol göstermesine uymak konusunda kompleks ve takıntıları olmayan kadın altta yatmaktan kaçınmadığı gibi, hatta bundan hoşlanır. Kendine güvenen erkek de üste geçip yol göstermekten zevk alır. Kimi kocalar salt eşlerinin gönlü olsun diye altta yatmayı denerler. Ne var ki eğer içten içe buna içerliyor, kendilerini saf dışı bırakılmış (pasif) gibi görüyorlarsa bu cinsel ilişkinin sonu hayırlı gelmez. Bu, eşlerin yalnız yatakta değil evliliğin her yönünde sağlıklı bir uyum gerçekleştiremediklerine, hele egemen olma-boyun eğme konusunda sorunları bulunduğu işaretidir.

Seçilen herhangi bir pozisyon zamanla yavanlaşır "ezbere" bir hava taşımaya başlarsa suç pozisyonunda değil eşlerdedir. Eşler "ezbere", mekanik bir cinsel ilişki yaşamaya başlamışlar demektir. Cinsel birleşmeyi tam bir beraberlik düzeyine yükselten duygusal derinliğe ulaşmaktan kaçınıyorlar demektir.

Şimdi de Eşzamanlı orgazm konusuna geliyoruz.

İdeal olarak her cinsel birleşme eşzamanlı bir orgazmla sonuçlanmalıdır. Yani cinsel birleşme sırasında erkekle dişi aynı zamanda, birlikte orgazm olmalıdırlar. Hepimizin de istediği budur.

Erkek kadının heyecanını izler, bu heyecanın yeterince gelişip doruğa ulaşması için ona zaman tanır ve kendi heyecanının temposunu ayarlar. Eşinin "hazır" olduğu anı bilir.

96

Kadın da erkeğinin gitgide çoşan heyecanına uyup kendini bırakarak doruğa onunla birlikte sürüklenir. Bu ideal bir durumdur.

Her birleşme bu umudu içerir, bu idealin beklentisiyle gerçekleşir. Gel gör ki umduğumuzu her zaman bulamayız. Çoğu evliliklerde kadının "havada kalması", doyumsuzluğu ne yazık ki gereğinden sık rastlanan bir olaydır, işte böyle durumlarda orgazma ulaşamayan eşin herhangi bir yoldan orgazma ulaştırılması ilişkiye çok şey kazandırır.

Ne var ki yıllar ilerlediği halde eşler hiçbir zaman birlikte orgazma ulaşamıyorsa işin rengi değişir. Eşzamanlı orgazmın cinsel yaşantıda hiç yeri yoksa durup düşünmenin zamanıdır.

Birçoklarımızı ilgilendiren bir başka sorun da cinsel eylemin uzunluk süresidir. Birlikte orgazma ulaşmak için "yeterli" olan sürenin uzunluğu nedir? Yani cinsel sevişme ne kadar sürmelidir?

Ben bu soruyu, "Eşlerin zevk duymalarını ve kabilse orgazma ulaşmalarını sağlayacak kadar!" diye yanıtlıyorum. Kısaca, bana göre cinsel birleşme için kesin bir süre, zaman belirmesi yapılamaz.

Hepimizin de bildiği gibi kimi kadın, cinsel uyarıya genelde daha çabuk cevap verir. Ne var ki bu aynı kadının da günü gününe uymaz. Genelde çabuk orgazm olan kadının kimi zaman yavaşladığı, sırasında hiç orgazma ulaşamadığı görülür. Kimi kadınlar tek bir birleşme sırasında birden çok orgazm olurlar. Erkek de kadınına bu çoğul zevki tattırmanın heyecanını, övünç ve kıvancını yaşar. Kimi erkekler genelde daha "dayanıklı"dırlar. Ama duygular ve yaşantı bunu da etkiler. Çoğu erkeklerin dayanma gücü bazen daha uzun sürer, bazen daha kısa. Çoğu erkekler kendi doyumlarını eşleri orgazm oluncaya dek ertelemeye çalışırlar.

Duydukları zevki ellerinden geldiğince uzatabilmek isteği de bu ertelemede rol oynar.

Bunun püf noktası şudur: Zaman ögesini düşünmekten vazgeçip eşimizi ve birbirimizi düşünürsek, ikimizin de bu birleşmeden heyecan duymasına yeterli zaman tanırsak süre sorununa çözüm getirme yönünde olumlu adım atmış oluruz.

97

CİNSEL BİRLEŞME NE KADAR SIKLIKLA YAPILMALIDIR

Zihinleri kurcalayan, sık sık sorulan bir başka soru da cinsel eylemin sıklığı, seyrekliğiyle ilgilidir. Haftada (ya da ayda) kaç kez cinsel birleşme yapmalıyız? Bunun normali nedir?

Olağan olan nedir?

Bu konuda normal ya da olağan sayılabilecek bir ölçü yoktur. Çünkü biz sağlıklı bir cinsel ilişki anlayışımızı daha çok duygusal zevk ve doyuma dayandırıyoruz. Elimizdeki istatistiklere bakarak evli çiftlerin haftada ortalama kaç kez cinsel birleşme yaptıklarını size söyleyebilirim.

Ne var ki bizce önemli olan cinsel birleşmenin hangi sıklıkta değil, hangi duygularla yapıldığıdır. Bu konuda da çetele tutulamaz.

Bizim yönettiğimiz bir grup terapisi seansından, bu konuda örnek vermek istiyorum; Thomas, "Günde bir kez, hafta sonlarında da günde iki kez," diye kestirip atmıştı.

Ruby, "Peki ya karınla arandan kara kedi geçtiği zamanlar?" diye sordu.

Thomas, "Ne fark eder?" diye başını salladı. "Bazen bir kavga ederiz, günler günü küs gezer, birbirimizle konuşmayız. Ama bunun cinsel ilişkiyle ne ilgisi var, kuzum?"

Benim kafamdan geçirdiğim cevabı Ruby dile getirdi:

"Cinsel ilişkiden sizin çıkardığınız anlam karşılıklı mastürbasyonsa hiçbir şey fark etmez! Ama ben cinsel ilişkiyi karşılıklı sevişmek anlamına alırım. O zaman da eşimle aramın iyi olup olmaması çok şey değiştirir elbet!"

Birçok erkek de, Thomas gibi, cinsel ilişkiye hâlâ bir yeni-yetmenin gözüyle bakar: Önemli olan, cinsel gücü kanıtlamak ve boşalmaktır onlar için.

Birçok erkeğe göre de cinsel ilişki sıklığı bir onur sorunu, erkekliğin bir kanıtıdır. Bu tip erkekler kendilerini ispatlamak için her fırsatta cinsel ilişkide bulunmaya âdeta zorunluluk duyarlar.

98

Thomas'ın ölçüsü kimi çiftler için kimi dönemlerde geçerli olabilir. Ama yine aynı çiftler başka dönemlerde bambaşka bir tempo tutturabilirler. Cinsel isteğin alevlendiği dönemleri körlenme, küllenme dönemleri izleyebilir. Evliliğin ilk heyecanı, yeniliği geçtikten sonra cinsel ilişki sıklığında bir düşüş görülmesi doğaldır. Çok çalışma, yaşam sorunları, yorgunluk, hastalık gibi öğeler bunu etkiler. Ne var ki bu etkilerin sonucu bile değişkenlik gösterir.

Üzgünlük, yorgunluk, kiminin cinsel iştahını keserken kimini de cinsellikte avuntu, dinlenme aramaya itebilir.

Arada cinsel ilişkinin seyreltiği dönemlerin yaşanması normalse de haftalar haftası (ya da aylar ayı) cinsel birleşme yapılmamışsa o çiftin, "Bize ne oluyor?" diye sorması gerekir.

Sırası gelmişken, tatil sırasında çoğunlukla daha sık cinsel birleşme yapılmasına değinmek istiyorum. Çiftlerin çoğu tatil sırasında, hele eğlenceli, huzurlu bir gezideyseler cinsel iştahlarının açıldığını görürler. Daha serbest, daha rahat, daha keyifli olduklarını söylerler.

Elsa'nın da dediği gibi:

'Tatilde birbirimizle de, kendi kendimizle de ilgilenecek daha çok zamanımız oluyor. Daha çabuk heyecanlanıyoruz.'

Bu çok doğaldır. Gene de bu doğallıkta bile gizli bir tehlikeyle karşılaşabiliriz. Sarah diyor ki:

"Ancak ev ve evlilik yaşantısının tatsız tekdüzeliğinden uzaklaştığımız zaman kendimize geliyor, eğleniyoruz!" Demek ki Sarah için ev yaşantısı ve evlilik tatsızlık ve tekdüzelik anlamına gelmektedir.

Bu görüşte olan evlilerin durup düşünmeleri ve yaşantılarında çok ciddi birtakım değişiklikler yapmaları gerekiyor. Ev yaşantısına özgürlük ve keyif katmanın yollarını aramak. Yükleri hafifletmek, hafiflemeyenleri daha hakça bölüşmek yani karşılıklı yardımlaşma. Ve bu arada ev yaşantısının, evliliğin duygusal, ruhsal yönünü incelemek, aksayan yön varsa düzene sokmak.

Birçok çiftin cinsel ilişkilerini bir "sistem"e bağladıkları, âdeta programladıkları gözlemlenebilir.

99

Bu çiftler belirli gün ve gecelerde, belirli saatlerde belirli koşullar altında cinsel birleşme yapma alışkanlığı yaratmışlardır. Bir süre sonra cinsel birleşmenin mekanik, yavan bir işlev, hatta görev olup çıkması artık kaçınılmazdır.

Kendilerini bu durumda bulan birçok çift bunun "can sıkıntısından" doğduğunu ileri sürmektedir. Biz, kendi gözlemlerimize dayanarak, "Hayır," diyoruz. "Can sıkıntısı bu durumun ortaya çıkış sebebi değil, sonucudur!" Mekanik ilişkinin yer etmesine yol açan başlıca sebep eşlerin beraberlik ve paylaşım konusundaki isteksizlikleridir. Kendilerini birbirlerine tümenden vermekten kaçınmalarıdır. Sorunu basite indirgeyerek, buna sevgi eksikliği de diyebiliriz.

Son yıllarda kadının cinsel arzusunun ritmi konusunda çok şey söylenip yazıldı. Kadınların birçoğu âdet kanamalarının birkaç gün öncesinde ve sonrasında cinsel arzularının çok güçlü olduğunu ileri sürüyorlar. Ne var ki buna benzer "ritmik" arzu gelgitlerine uymak, cinsel ilişkiyi kısıtlar.

Kimi eşler kadının âdet kanamaları sırasında da cinsel birleşme yapmaktan hoşlanırlar. Şu sırada bildiğimiz kadarıyla kanama sırasında yapılan cinsel birleşmeden kadına hiçbir zarar gelmemektedir. Kanamaları uzun süren birçok kadının ve eşinin, cinsel ilişkilerini kesintiye uğratmadıklarını ve seviştiklerini biliyoruz. Birçok çift de bu sırada gebelik önlemi almadan seks yapma özgürlüğünden hoşlanırlar.

Bu tümüyle bir tercih sorunudur. Kimi kişi için cinsel ilişkinin âdet sırasında da sürdürülmesi doğal ve olağandır. Kimileriye bunun tatsız, zahmetli, hatta tiksindirici bulabilirler. Bu tiksinti duyusunun başlıca nedeni, ortada "kan" bulunmasıdır. "Kan" hemen hemen hepimizin zihninde korku çağrışımları yapar, çünkü yara-bereler, düşüp incinmeler, kazalar ve can açılarıyla ilişkilidir. Kimi dinlerde âdet gören kadın "tabu" sayılır. Birçok kadın, aslı faslı olmayan, eskiden kalma birtakım fikirleri dolayısıyla âdet sırasında yıkanmadığı için, oluşan pis koku da tarafların cinsel isteğini kaçırabilir.

EVLİLİKTE CİNSELLİĞİ GÖLGELEYEN SORUNLAR

Evlilikte cinselliği gölgeleyen sorunlardan birçoğuna, insanların içindeki ayrı kalma, uzak durma duyguları neden olur. içimizin bir yanı yakınlık isterken bir başka yanı bu yakınlığı iteler.

Sarah tatil gezilerinde normal zamanlara oranla daha çok seks yaptıklarını anlatırken şöyle diyordu:

"Oysa tatildeyken, gezideyken daha az yorulmuyoruz. Dolu, yorucu günler yaşıyoruz. Yeni bir yere geldiğimiz için çevreyi dolaşıyoruz, alışveriş ediyoruz, bir dolu insan görüyoruz, geceleyin mutlaka bir yerlere çıkıyoruz. Kısacası bitkin düşüyoruz. Hatta, evdeki yaşantımıza oranla daha bile çok yorulduğumuz oluyor. Gene de tatildeyken daha çok, daha zevkli sevişiyoruz".

Demek ki buradaki sorun, bedensel bir sorun değildir. Zaten evlilikte cinselliğe gölge düşüren sorunlardan pek azı bedensel, sorunlardır.

Cinsel birleşmeyi güçleştiren fizik anormalliklere pek seyrek rastlanır, iyi bir doktor bunları hemen ayırır. Anatomik anormallikler çocuk doğar doğmaz ya da doğumdan kısa bir süre sonra fark edilebilir. Hastalık ve kazaların doğurduğu anormallikler de öyle. Cinsel güçsüzlük, erken boşalma, orgazm yoksunluğu, isteksizlik gibi sorunlar kimi zaman hormon salgılanması ayarsızlıklarına yorulabilir. Gelgelelim salgı işlevleriyle duygularımız arasında öyle yakın bağlantılar vardır ki! Duyusal, psikolojik öğeler mi salgı dengemizi bozuyor, yoksa fizik kökenli salgı ayarsızlığı mı duygularımızda ayarsızlıklar doğuruyor? Bugünkü bilgilerimizin ışığında bu soruya kesin doyurucu bir cevap verebilmemiz maalesef imkânsızdır.

Yaşamın belirli dönemlerinde bez ve salgı işlevlerinin duyguları kesinlikle etkilediğini biliyoruz, örnekse, yenidoğanlık sırasında bez sistemi gelişirken cinsel arzu ve etkilerin güçlendiğini görüyoruz. Ne var ki normal, ortalama bir evliliğin durulup' oturma çağına girdiği yaşlarda salgularımızda, cinselliği doğrudan etkileyecek bir etkinlik yoktur.

101

Bu erginlik çağında ortaya çıkan salgısal dengesizliklere duygularımızın neden olması daha olağandır.

Doktorumuz hormon dengesizliğinin ilaç yoluyla tedavisini öngörüyorsa bu yol denenebilir.

Buna rağmen cinsel sorunlar devam ediyorsa bizce bu durum, sorunun temelde duygusal olduğunun belirtisidir.

Ne var ki cinsel sorunları duygusal çerçeve içinde değil de bedensel yönden ele almak, çoğu kez daha işimize gelir:

"Yaşlanıyoruz artık, bezlerimiz eskisi gibi çalışmıyor!"

Bunu ileri süren "yaşlı" karı koca-otuzlarına anca merdiven dayamışlardı!

Bir başka çift, "Bedensel olarak birbirimize uygun değiliz! diye diretiyorlardı. Vajinanın her normal penis boyuna uyabileceğini bilmezlikten geliyorlar, bu basit gerçeği kabul etmek istemiyorlardı.

Birçok çiftin de, "Cinsel ritimlerimiz birbirini tutmuyor," gibi bahaneler ileri sürdüklerini duydum. "Birbirimize heyecan veremiyoruz!" demeyi onurlarına yediremiyorlardı da ondan.

Evlilikte cinsel birleşme seyrekleşir ya da istenmeyen bir eylem olur çıkarsa erkek (hatta kadın) cinsel doyumunu başka yerlerde arayabilir. Böyle durumlarda istenmeyen, kaçınılan şey, cinsel ilişkinin kendisi değil, evlilik içinde yapılanıdır. Çoğu zaman kadının cinsel eylemlere katılmayıp yalnızca boyun eğdiğini, izin verdiğini görüyoruz. Yani, kadın cinsellikten kaçınmaktadır. Erkek de cinsel doyumunu mastürbasyondan pek az farklı olan mekanik bir yoldan sağlamaktadır. Duygusal yönden gerçek bir "ilişki", duygu alışverişi, beraberlik yoktur.

Yaşlanmaya başlamak, salgıların azalması, cinsel organ boylarında uygunsuzluk, istek ve iştah yönünden uyumsuzluk. Şu ya da bu nedenle yorgun düşmek, zaten şehvetli bir kişi olmamak... Bunlar hemen her gün, her gece ileri sürülen bahanelerdir, ileri sürene çok zaman mantıklı gelirler.

102

Gene de içlerinde bir bityeniği vardır, susturmak istedikleri halde tümünden susturamadıkları bir ses.

Evlilikteki cinsel sorunların hemen hemen hepsinin duygusal, ruhsal kökenli olduğunu kabul ve itiraf etmek nedense daha zor gelir bize. Ne var ki bunun bir kaçınma, kaytarma sorunu olduğunu ilk baştan kabul edersek anlayıp çözümlenmesi de kolaylaşır.

İçimizdeki temel duygular birçok dış aksaklıklara yol açabilir. Bunların en olağanlarından biri de hem kadın hem erkekte baş gösterebilen orgazm sıkıntılarınıdır.

Bir erkek için ereksiyon konusunda güçlük çekmekten daha yıkıcı hiçbir şey olamaz, desek yeri var. Ereksiyon olamama, olup hemen yitirme. Yani başlatılan cinsel birleşmeyi orgazm aşamasına getiremeyiş. Vajinaya girişten önce erken boşalma, erken orgazm. Girişten sonra hemen orgazm olup cinsel birleşmeyi yeterince uzatamayış.

Bu sıkıntıya düşen erkek çabalar, başaramaz. Sıkılır, endişelenir. Gene çabalar, gene başaramaz. Her başarısızlığında biraz daha perişan olur. Olağan durumlarda bu erkek bu başarısızlığının duygusal kökenli olduğundan habersizdir. Eşiyle yakınlık, beraberlik kurmak istediğinden kuşkusu yoktur. Oysa bilinçaltından bir duygu, onu bu yakınlıktan kaçmaya itmekte, bu yüzden onu başarısızlıklara sürüklemektedir.

Kadına gelince, sevişirken orgazm olmayı başaramayınca omuz silkerek, "Hiç önemi yok!

Cinsel ilişki zaten yalnızca kocam için önemli, ben umursamam!" diyebilir. Ama gerçekte umursamaktan kendini alamaz. Orgazm olamamak kadın için de psikolojik açıdan çok önemlidir ve kadında frijid olduğu kanısı uyandırır.

Oysa, frijidlik, yani anadan doğma, bedensel yönden orgazm yetersizliği diye bir şey yoktur.

Yaşıyorsak ve insansak cinsel duygularımız da var demektir. Belki derinlerde gömülüdür bu duygular. Belki birtakım asılsız inançlarla maskelenmiştir. Ama vardır.

103

Orgazm dakikası yaklaştıkça, eşlerin ikisinde de duygu hassasiyeti doruğa ulaşır. Kendimizi duygularımıza bırakmaya başladığımız sırada eski tereddütler, korku ve kuşular, öfke ve hınçlar benliğimize el koyar.

Bu öykü çoğunlukla şöyle başlar ve gelişir:

Sevgi isteyerek evleniriz. Tüm benliğimizle benimsenmeyi isteriz, istediğimizi istediğimiz oranda elde edemeyince kızarız. (Oysa her istediğimizi elde etmek imkânsızdır.) Bu gizli kızgınlık geçmişte gizli olan korku ve kuşularımızı uyandırır. Öfkeyi ilk tattığımız günleri getirir aklımıza. Öfkemize kapılırsak kendimizi ve karşımızdakini inciteceğimizden korkmuşuzdur hep. Öfkemizle ne yapacağımızı hâlâ bilememekteyizdir. iyisi mi örtbas edeyim, deriz.

Önceden de gördüğümüz gibi, evlilikte öfkelerimizi doğrudan açığa vurmaz, çoğunlukla içimize gömmeyi yeğleriz. Yatağa öfke yükümüzle birlikte gireriz.

Böylece, o günkü öfkemizle birlikte eski öfkelerimiz de cinsel eyleme sızar, içimize sinmiş olan gizli korkuları depreştirerek sanki kulağımıza, "Bırakma kendini, dikkatli ol!" diye fısıldar.

"Kendini bırakırsan sonuç kötü gelebilir, pişman olursun." Ve böylece kendimizi kastığımız için sırası gelince orgazm da olamayız.

Ya da cinsellik konusunda ta çocukluğumuzdan beri konagelmiş tabuların etkisi bize gene egemen olur. Kendimizi denetim altında tutmazsak "ileri gitmek" tehlikesine düşeceğimizin bilinçaltı korkusu depreşir. Bu, uzun baskı yıllarının bir tortusu olarak hem kadında hem erkekte kendini göstermektedir.

Bazı erkekler cinsel ilişkiyi kısa bir süre içinde tamamlama gayreti içine girerler. Bu da çocukluktan beri gelen, cinsellikle ilgili her şeyin ayıp ve yasak olduğu düşüncesinden kaynaklanır. Terapi grubumuzda olan Milton, "Çocukluğumda cinsellik zaten içimizde gizli bir konuydu. Bir gün bahçemizde iki köpeği çifti esirken gördüm. Annem eline uzun sopalı süpürgeyi alarak evden fırladı, yürüdü, hayvanların üstüne, pata küte, ayırmaya çalıştı. Ödüm kopmuştu!"

104

Milton'un çok seyrek cinsel ilişkide bulunmasının ve bu seyrek ilişkilerinde birleşmeyi çok kısa sürede bitirmesinin altında yatan neden belliydi. Cinsel ilişki sırasında yakalanma ve cezalandırılma korkusu.

Erkeklerin birçoğunun da kiralık bir kadınla ya da "ucuz" saydıkları, saygın bulmadıkları bir kızla cinsel birleşme yapmakta hiç güçlük çekmediklerini, ama nikâhlı eşleriyle yatarken sorunlarla karşılaştıklarını görüyoruz. Bu da cinsel ilişkilerin, "ayıp, pis, tehlikeli" olduğunun kendisine belletildiği çocukluk günlerinin bir kalıntısıdır. Erkek, saydığı ve sevdiği karısıyla böyle "adi, çirkin"

bir işe girişip yürütmekte güçlük çeker. Bu gibi erkeklerin cinsel birleşmeden kaçınarak eşlerine mastürbasyon uygulattıklarını ya da mastürbasyonu kendi kendilerine yaptıklarını görüyoruz.

Kadınların durumu da buna benzer. Kimi kadın eski korku ve kuşkuvarın öyle etkisi altındadır ki en hassas noktası olan klitoris bile dondurulmuş gibidir. O buna "frijidlik" diyebilir. Oysa fizik yönden klitorisi normaldir. Kendisi, duygusal yönden tüm cinsel duygularına anestezi uygulamaktadır. Bu gibi kadınların bedensel cinsel tepkileri çok zaman otomatik olarak işleyebilir. Örneğin bize gelen bir çift vardı. Erkek cinsel birleşme sırasında kadının bir orgazm belirtisi olan vajen kaslarının ritmik kasılmasını hissediyordu. Oysa cinsel duyguları "uyuşmuş"

olan kadın, kendi bedeninin bu yaptıklarını bile fark edemiyordu.

Kadınların çoğunluğu, önceden de gördüğümüz gibi klitorisin dıştan uyarılmasına daha iyi cevap verir. Gene de salt bu yoldan orgazm olmak çoğu kadını, deyim yerindeyse, tam doyurmaz.

Evlilik sorunlarını bize danışan bir kadın, bize durumunu şöyle anlatıyor: "Ne yapmam gerekli, bilmiyorum. Kocamın penisinin içimdeki hareketleri bile beni tahrik etmiyor. Bunun, onu üzdüğünü, düş kırıklığına uğrattığım biliyorum. Bu yüzden kendi kendime çok kızıyorum, çünkü kimsenin kocası ondan daha iyi olamaz. Öyle ince, sevecen, anlayışlı, sabırlı bir erkek ki! Benim orgazm olamadığımı görünce dıştan uyarılmaya geçiyor. Bu, beni heyecanlandırıyor, ama öteki yoldan orgazm olamadığıma kızıp utandığım için kendi kendimi tutmaya başlıyorum. Bu yoldan bile orgazm olmam güçleşti son zamanlarda!"

105

Konuşmalarımız geliştikçe onun da sorunlarının geçmişten kaynaklandığı ortaya çıktı.

Çocukluğunda gösterdiği aşırı tepkiye rağmen, annesinin tuvalet alışkanlığı sağlamak amacıyla ve ısrarla lavman kullanması onda vücuduna giren cisimlere karşı bir tepki yaratmıştı. Cinsel ilişkide kendini serbest bırakamıyordu.

Bir başkası da, "Penetrasyon sırasında orgazma yaklaşıyorum bile!" diye anlatıyor. "Dıştan uyarılmayla çok çabuk heyecanlanıyorum. Ama, tek başıma orgazm olmak düşüncesi, kocamın beni seyredeceğini bilmek bana utanç verdiği için, gerginleşiyor, kendimi tutuyorum."

Bütün bu sorunların kökeni, cinsellik konusundaki çocukluk ve gençlik yıllarından kalma korkularda bulunabilir. Evleninceye kadar, yıllar yılı kendimizi tutmamızı sağlayan denetimlerden nikâhla birlikte, bir çırpıda kurtulabileceğimizi sanmak saflık olur. Yılların alışkanlığını bilinçli, sistemli olarak yenmemiz gerekir. Bunu böylece bilir ve normal sayarsak, yatak sorunlarımızı daha sağlıklı değerlendirebiliriz. Bu da onların çözümü yolunda atılmış en önemli adımdır.

Gene de bütün cinsel sorunların mutlaka geçmişten kaynaklanması gerekmez. Bazı çiftler, cinsel ilişkilerinin çok kısa sürdüğünü, ya da mekanik hale geldiğini söylemektedirler. Her ikisi için de cinsel ilişki, günlük programdaki en önemsiz madde olmuştur. Cinsel açıdan uyarılmadıkları sürece sırtlarını birbirlerine döner ve uyurlar. Sorun, günlük yaşamın başka konularında ortaya çıkan kırgınlıklardan kaynaklanmakta, eşler birbirinin cinsiyetini unutup, birbirlerini cezalandırmaktadır.

Çoğunlukla sorunlar tümünden geçmişe ya da tümünden şimdiye ilişkin olmaktan çok ikisinin birleşimidir.

106

Ne var ki bazı evliliklerde eşlerden biri ötekinden daha sorunludur. Çocukluğundan taşıyıp getirdiği gizli duygusal aksaklıklar çok daha fazla olduğu için, bu kişi evliliğin gerektirdiği yakınlaşmadan sürekli olarak kaçır, sorunlara çözüm aranıp getirilmesini güçleştirir. Örneğin, cinsellik denen şeyden ödü koparak büyümüş olan ve şimdi de cinsel ilişkiden kaçınmak için her yola başvuran bir Milton. ille orgazm olmamakta direnen bir Wilma. Neyse ki bu kişiler yaşantılarının bir noktasında, "Bende bir terslik var!" bilincine vararak sorunlarına çare aradılar, bize başvurup grup terapisine katıldılar. Birçoğumuz ise, gene çocukluk kalıntısı bir tepki olan "suçu" yadsıma yoluna saparız: Valla billa ben yapmadım, kabahat onda! Kendimizi temize çıkarmak için öylesine yırtınırız ki! Oysa burda önemli olan şey sorunun çözülebilmesidir. Ve sırasında "Evet suç bende!" diyebilmek de evliliğin başarılı bir şekilde yürütülebilmesi için mutlaka gerekli olan olgunluğun ta kendisidir.

Yalnız bazı çiftlerde, eşlerin her ikisinin de aynı ölçüde derin sorunları vardır. Bu gibi çiftlerin biri herhangi bir olgunlaşma, bir anlayış gelişmesi, bir yaklaşım gösterdi mi, öbürü hemen bunu köstekler. Bunun bir sonucu olarak da her konuda olduğu gibi cinsel konularda da birbirlerine ters düşerler. Bu gibi durumlarda çiftlerin ikisinin de terapiden geçmesi olumlu sonuçlar verir.

Lee ile Brenda işte böyle bir karı kocaydılar. Lee, "ben istiyorsam o dirsek çeviriyor," demişti.

"O istekli olduğu zamansa ben bilmezlikten geliyorum. Brenda isteksiz olduğu zaman ben cinsel birleşmeyi sonsuza dek uzatabiliyorum. Ama hele ufacık bir heyecan ve şehvet göstereyim, öyle göz açıp kapayana dek orgazm oluyorum ki zavallı Brenda şaşırıp kalıyor!"

Brenda, "Lee istek duyduğu zaman tek düşüncem bu azgın erkek hayvandan kaçmak oluyor," diyordu.

Sanırım Brenda'nın sorununun anahtarı bu "erkek hayvan," deyimindeydi. Genç kadının

"erkeğe" karşı olumsuz duygularını özetliyordu.

107

Terapi seansları ilerledikçe Brenda bu olumsuz duyguların kaynağına inmeyi başardı: Kendisi üç kız çocuğu olan bir ailenin dördüncü kızıydı. Ama babasının oğlan çocuğu istediğini, onun kız oluşuyla düş kırıklığına uğradıklarını biliyordu. Sonra kendisi üç-dört yaşındayken bu dört gözle beklenen erkek evlat dünyaya gelmiş ve Brenda onu çok kıskanmıştı. Çocuklukları kavga dövüşle geçmişti. Brenda erkek kardeşini sevmiyor değildi. Ne var ki ana babasının (hatta bütün aile yakınlarının) bu erkek kardeşe gösterdikleri aşırı ilgiyi çekemiyordu.

Birgün erkek kardeşiyle güreşirken onun "sosis"ini gördü. (Erkek kardeşinin penisine sosis diyordu Brenda.) Onu ısırıp koparmak istedi. Tabii evde kıyametler koptu.

Brenda küçüktü ve annesinin kendisiyle de ilgilenmesini istiyordu. Babasına da kızılıyordu.

Çünkü onu bırakıp, her yere erkek kardeşi ile gidiyordu. "Bu haksızlıktı," diyor Brenda. "Eğer erkek olsaydım her şey çok farklı olacaktı. Aklımdan kardeşimin "sosis"ini yemek geçiyordu.

Onun bende bebeğin geleceği yerden çıkacağını düşünüyordum."

Bir gece Brenda korkulu bir düş gördü: "Kardeşimin küçük sosisini sahiden kesmişim.

Kestiğimi görmüyorum ama elimde buluyorum ve yiyorum. Sonra küçük sosis altımdan çocuk doğar gibi çıkıyor ve çıktığı yere yapışıp kalıyor. Benim de bir penisim oluyor."

Bütün bunlar bizim yetişkinlik yaşantımıza özellikle cinsel yaşantımıza ve evliliğe ne denli karmaşık duygular getirdiğimizin bir göstergesidir.

Tuhaftır ki Lee'nin durumuyla karısı Brenda'nınkinin arasında birtakım benzerlikler vardı. Lee ailenin en küçüğüdü, iki ablası vardı. Babası sevecen bir erkek, iyi bir babaydı. Ne var ki küçük Lee'ye sanki babası ailedeki kadınlara ona gösterdiğinden daha büyük ilgi gösteriyormuş gibi gelirdi. Onun karısıyla kızlarına gösterdiği centilmence özeni, söylediği süslü sözleri kıskanırdı.

"Kızlar hep şımartılıyor, erkek olduğumdan bütün güç işler, bütün özveri benden bekleniyordu."

108

Böylece Lee'nin, ailesindeki kadınlara karşı beslediği sevgi ve hınç birbirine karışmıştı. O da bu hıncı cinsel ilişki yoluyla başka kadınlardan ve en son olarak da karısı Brenda'dan çıkarmaya çalışıyordu.

Küçük Lee'nin gördüğü şehvet düşlerinde ablalarının, annesinin rol almamasına imkân yoktu.

Ama Lee bunun yasak bir konu olduğunu biliyor, bu gibi düşlerden büyük utanç duyuyordu.

Saydığı sevdiği kadınların cinsel yönleriyle düşünölmelerinin tabu olmasının bilinciyle büyüdü.

Brenda sevişmeye istekli olduğu zaman Lee'nin irkilip kaçınması bu bilinçaltı tabunun bir dürtüşüydü. Hele Brenda'nın tip ve kişilik olarak Lee'nin annesine benzemesi durumu daha da karıştırıyordu.

Terapi adamakıllı ilerlediği sırada Lee bunları çözülemeye başladı ve bir gün birden, "Biliyor musunuz, doktor?" dedi. "Sanırım Brenda'nın orgazm olmasını ben istemiyorum. Olmamasını yeğliyorum. Kimi zaman, yatakta, anneme öyle benziyor ki!"

Gördüğümüz gibi Lee de Brenda da çocukluk günlerinden bugüne birçok fanteziler taşımışlardı. Bu fanteziler evlilik yatağında çatıştıkça her biri öbürkünün cinsel sorunlarını kolaylaştıracağı yerde şiddetlendirmeye yaramıştı. Birbirlerinin cinsel soğukluğunu bilinçaltıyla körüklemişlerdi sanki. Ne var ki zaman geçtikçe birbirlerine karşı duydukları bu gizli ve anlaşılmaz öfke yuvalarının mutluluğunu iyice sarsmıştı. Neyse ki, hiç yoksa sağlam bir cinsel ilişki yürütmekten tedirgin olarak sorunlarının çözümünde yardım aramak olgunluğunu göstermişlerdi.

Kişi sürekli olarak başarısızlığa uğruyorsa, eskiden kalma fantezilerin bilinçaltından eyleme geçtiklerini tahmin edebilir. Düşünerek taşınarak, kendi kendinin duygu, düşünce ve tepkilerini inceleyerek sorunlarının kökenine inmek genellikle mümkün olmaz. Yapılacak en iyi şey, konuyu bir uzmana danışmaktır.

109

Bir uzmanın yardımına başvuran kişi, "deli" ya da "sapık" değildir. Tersine, aklı başında demektir çünkü ateş bacayı büsbütün sarmazdan önce kontrol altına alıp söndürmek için girişimde bulunmaktadır.

Sorunlar karmaşıkça, kişinin bilinçaltına gömdüğü birçok fantezisi varsa ya da çiftin fantezileri son derece girift bir biçimde birbirine girmiş durumdaysa, düğümleri çözmek uzun zaman isteyebilir. Her şeyin başı dürüstlüktür. Kişi sorunlarının üstesinden gelmeyi gerçekten istemeli ve sorunlarını açıkça kabullenebilmelidir. Evlilikte yazık ki çoğu zaman eşler kendilerini haklı çıkarıp karşıdakini değiştirmeyi amaçlar. Oysa evlilik sahnesinde kendi oynadığımız rolü iyi inceleyip gereken yerde kendi kendimizi değiştirmeye çalışmalıyız.

Yanlıklarımızı, yanlıgılarımızı kabul enip ortaya vurmaya bir gurur sorunu yapmayalım. Asıl övünülecek şey bunları itiraf edecek kadar yürekli olabilmektir, iyiye doğru değişebilmek her zaman sevindirici, övünç verici bir şey olmalıdır.

İşte bu gibi tutumlar evliliğin geleceği için umut yaratır. Dürüstlük ve iyi niyet olan yerde hiçbir zaman iş işten geçmiş değildir.

Çeşitli sorunlar ve bunların çözümlenmeleri konularında kitap ve makaleler okumak da çok yararlıdır. Kimi zaman okuduğumuz bir yazı kafamızda bir şimşek çaktırır. Yazının içinde kendi kendimizi ya da çevremizden birini buluruz sanki. Bazen hiç tanımadığımız kişilerin sorunlarını bir roman okuyormuşçasına hiç üstümüze alınmadan okuruz ve farkına varmadan etkileniriz, bilinçaltımıza ya da duygularımızın gizli köşelerine bir ışık tutulmuş gibi olur.

Bu arada sorunlarımızın temeline inebilmek için size birkaç ipucu vermek istiyorum.

Önceden de üstünde durduğumuz gibi eşler birbirlerini birer ana ya da baba olarak görmekten vazgeçmelidir.

110

Bu demek değildir ki sırasında eşimize bir ana, bir baba gibi davranmayacağız! Elbet davranacağız. Bu iyi bir şeydir. Yaşımız ne olursa olsun hepimizin bir ana, baba şefkatine ihtiyaç duyduğumuz zamanlar vardır. Eşimiz bunu bize verebilmelidir. Ne var ki bu başka, doğrudan ana ya da baba yerine konmak ya da hep ana, baba rolünü oynamaya kalkışmak başka şeydir. Birbirimize temelde, "Karım, kocam," gözüyle bakmalıyız, "annem, babam,"

değil.

Kan ve koca rollerini benimserken dikkat edeceğimiz bir nokta da şudur: erkek eşte erkeklik niteliği ağır basmalıdır, kadın eşte de kadınlık niteliği. Erkek olduğu için koca, biyolojik ve psikolojik yönden cinsel yaşamda liderdir. Bu liderliği sakın dar anlamda almayalım! Bu demek değildir ki kadın cinsel ilişkide ne istediğini asla ortaya vuramayacak! Bu demek değildir ki sırasında kocasına yaklaşan, cinsel birleşmeyi başlatan asla kadın olamayacak!

Tersine, evlilik ilişkisi ilerleyip güçlendikçe erkek karısının tutum ve davranışlarının şifresini çözmeyi öğrenecektir. Erkeğin lider olması kadının tümünden edilgen, boyun eğip tahammül edici bir rol oynaması da değildir. Evliliğin ilerleyen yıllarının bize getirdiği en büyük zevk ve mutluluklardan biri cinsel ilişkilerde daha serbest, daha rahat olabilme yeteneğidir.

Kadın, bir ana ya da babanın aşırı sertliğinden ve egemenliğinden çekinerek büyümüşse evlendiği zaman eşini de çekinecek biri olarak görebilir. Eğer eşi de bu rolü oynamaya başlarsa sonuç ikisi için de acıklı olacaktır.

Burada çok incelikli, çok oyuncaklı bir denge söz konusudur. Çünkü bize göre biyolojik ve psikolojik yönden cinsel ilişkide erkeğin en önemli rolü, öncülük, liderlik etmekse; kadının da, biyolojik ve psikolojik yönden cinsel ilişkide en büyük ihtiyacı, istenilmek, el konulmaktır; fethedilmek, sahip çıkılmaktır. Kadın hakları ve kadın eşitliği gibi davaların toz dumanı arasında bu basit gerçek, Batı kültüründe unutulmuş gibi görünüyor. Kadının cinsel yaşamındaki bu en temel ihtiyaç bazı çevrelerce çarpıtılarak kadının tutsaklığı olarak gösteriliyor.

111

Oysa, kadının gerçek tutsaklığıyla bu psikolojik ve biyolojik istenilmek ihtiyacı birbirinden apayrıdır. Sırasında kıl payı bir fark gösteren bu ayrımı iyi gözetmek gerekir.

Erkeğin liderliği derken mağara adamı taktiklerinden söz etmiyoruz! Bizim demek istediğimiz

"erkeklik" güvenilir, saygılı, sevecen bir tutumdur, her şeyden önce sevgi ve anlayışı içerir.

Cinsellik konusunda yüzde doksan, kadınından deneyimli olan erkek onun bilgisizliklerini, ürkekliklerini sezip anlar ve yumuşaklıkla, sabırla bunları yenmeye çalışır. Hem egemen, hem güvenilir, hem de duyarlıdır. Gerçek lider erkek, gücü ve duyarlılığı kimliğinde birleştirendir.

Evlilerin hiç unutmamaları gereken bir üçüncü nokta da şudur: cinselliğin makineleşmesine, tekdüze, kuru bir işlev olup çıkmasına hiçbir zaman izin vermemeliyiz. Eşimizle aramızda baş

gösteren cinsel sorunları çözümlenmek için yalnızca cinsel tekniğe, fizik yöntemlere ağırlık verirsek, bu sorunları yaratan duygusal kökenlere inemeyiz. Cinsel teknikleri, çeşitleme ve püf noktalarını bilmek elbet ki çok yararlıdır. Ama eşler arasındaki gerçek yakınlaşmayı, beraberliği sağlamak için yeterli gelmez. Bu da bizi en önemli bir noktaya getiriyor.

Kitabımızın en başlarında belirtmiştik: evlilikte cinsellik tek başına ele alınamaz. Cinsel yaşantımızı geliştirmek istiyorsak evliliğimizi bir bütün olarak ele alıp geliştirmek zorundayız.

Evliliğimizin herhangi bir yönünde sorun varsa bu sorunun yatak yaşantımıza yansıtacağı kesindir. Bu yüzden sorunlar da bütünüyle ele alınmalı, bunların giderilmesi için ciddi ve içten, dürüstçe uğraş verilmelidir.

Şunu gördük ki eşimiz bizim için ana-baba değil de gerçek bir eş olduğu zaman küçüklük günlerinden kalma duygu ve fantezi kalıntıları yatağımıza sızmaya fırsat bulamaz, eskiden kalma korkular cinselliğimize gölge düşüremez, çocukluk öfkeleri eşimizle aramıza giremez.

Gene de eşimizle aramızda duygusal bir eşitlik yaratmış olsak bile, şu tehlikenin her zaman ayırında olmalıyız: öfkemizi yatağa taşımak! Öfke duygularımızı mutlaka yatağın dışında çözümlmeliyiz.

112

Yoksa cinselliği birbirimizi cezalandırmak için bir araç olarak kullanmaya başlarız, öfkemizi beyinsiz bağırp çağırmlar, kırıp dökmelerle değil, gerçekçi, uygar açıklamalarla ortaya vuralım, bir çaresine bakalım, içe gömülen öfke bir saatli bombadır. Genellikle yatakta patlar ve cinsel yaşantımızı tuzla buz eder.

içimiz öfke doluyken cinsel ilişkide bulunmak kötü sonuç verir. Eşimizin öfkesini yatıştırmak için cinselliği bir araç olarak kullanmak da işe yaramaz! Çünkü sorunu savsaklayıp da—ha derine gömmekten, yani ertelemekten başka bir şey yapmış olmayız. Eninde sonunda bomba patlayacaktır.

En mutlu çiftlerin bile anlaşamadıkları, uyuşamadıkları zamanlar vardır. Bunları eşler açıkça ortaya döküp ele almalıdırlar. Öfke, hoşnutsuzluk, güceniklik birikimi yaratmak tehlikelidir.

Çünkü içimizde gitgide keskinleşen, acılasan bu birikim eskiden kalma öfke, güceniklik, nefret duygularını da depreştirerek büsbütün büyüyecek, hem de gündelik yaşantımızın gerçeklerinden koparak bir karabasana dönüşecektir. Böyle bir duruma fırsat vermeyin.

Bugünün olumsuz duygularını bugünün çerçevesi içinde çözümlenin. "Babam da... annem de böyleydi!" diye düşünmeye başladığımız zaman tehlike çanları çalmaya başlamış demektir.

Hepimiz cinsel ilişkilerimizin iyi ve tatmin edici olmasını isteriz. Eğer siz evliliğinizde mutlu olmanın ve karşınızdakini mutlu kılmanın yollarını bulmuşsanız ve bizim bu kitapta yazdıklarımızın size ters düştüğünden eminseniz, kitabı kapayınız. Çünkü, size nasıl sevip sevişeceğinizi, hiç kimse öğretmez. Üstelik, herhangi bir öğüt ve öğreti doğru kullanılabileceği oranda yanlış da kullanılabilir.

Örneğin, bize başvuran çiftlerden biri, cinsel birleşme konusunda istatistik bilgilerini gözden geçirmişler ve okuduklarını öyle ciddiye almışlar ki, bir gün kocasına: "Baksana," demiş.

"İstatistiklere göre senin penetrasyondan en az iki, üç dakika sonra orgazm olman gerekiyor.

Dün gece saat tuttum, sen bir buçuk dakika ancak dayanabildin!"

113

Bir başka karı koca da cinsellik, özellikle kadın cinselliği konusunda birçok kitap ve yazılar

okumuşlardı. Bunlardan çıkardıkları sonuca göre kadın da erkek gibi cinsel istek sahibi olmalıydı. Peki ama onlar bu kurala şu yorumu getirmişlerdi: "Kadın hiçbir zaman kocasına karşı isteksiz gözükmemeli!" Kadıncağz arada "isteksiz" olduğu zamanlar hem kocasına belli etmemek için çırpınmaktan hem de suçluluk, yetersizlik duygularına kapılmaktan bitik düşmüştü.

Kimileri de okuduklarının şu ya da bu bölümünü kendilerini haklı, eşlerini haksız çıkarmak için kullanırlar.

Herhangi bir öğüt ve öğretilen gerçekten yararlanmak istiyorsanız onu alıp kendi yaşantınıza göre yoğurmalı sonra evliliğinizin yararına kullanmalısınız.

Evlilik yaşamında cinsel arzunuzu uyandıran sayısız şey vardır. Kimileyin daha saatler öncesinden arzunun depreştiğini, şiddetlenmeye başladığını fark edersiniz. Ya da durup dururken bir dokunuş, bir bakış, bir deyiş içimizdeki şehveti tutuşturan bir kibrit çakıverir.

Müzik dinlerken, kitap okurken, film seyrederken, tartışırken, şakalaşırken hatta kavga ederken cinsel isteğe kapılabiliriz. Sevincimizi paylaşmak eğilimi, eşimizin bir üzüntüsünü, acısını avutmak ihtiyacı bile bizi cinsel yönden uyarabilir.

Kısacası, cinselliğimizi körüklemeye yarayan şeyler sayısızdır. Bütün bunları "sevgi"ye dönüştürmek de bizim elimizdedir. Eşimizin cinsel isteklerine, onunla eşdeğer ölçüde bir sevgiyle yaklaşmak, sevgiyle cinsel birleşmede bulunmak, sonradan sevgi içinde dinlenmek.

Sevgi, sadece evliliğin ilk yıllarında değil, ömür boyunca, cinsel yaşantımızı mutlu kılan anahtardır.

114

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BİR AİLE OLMANIN

SORUMLULUKLARI

115-116

8

Gebelik ve Çocuğun Doğumu

AİLE BÜYÜYOR

Kimi evliliklerde eşlerin ikisi de hemen çocuk isterler. Çocukların doğumu onlara yuvalarının sağlamlaştığını, ailelerinin gelişip dal budak saldığını gösterir. Dünyaya gelen çocuk, onların hem evliliklerinin hem de kendi varlıklarının perçinlenmesidir. Kimi çiftlerse çocuk yapmadan önce biraz beklemek, kendi aralarındaki ilişkilerin gelişip sağlamlaşmasına fırsat tanımak eğilimindedirler. Çocuklarının en uygun, elverişli bir zaman ve ortamda dünyaya gelmesini isterler.

Nils'le Rhoda iki yıllık evliydimler. Nils öğrenimine ara vererek askere gitmek zorunda kalmıştı.

Dönüşünde onun üniversiteyi bitirip master yaparak diplomasını almasına karar verdiler. Bu arada Rhoda sekreterlik işini sürdürerek eve bakacaktı. Ancak Nils de sağlam bol kazançlı bir işe girince çocuk yapacaklardı ki bu da en az üç yıl demektir.

Arkadaşları ve yaşlıları olan çiftler çocuk yaptıkça Rhoda'yla Nils ister istemez onlara özeniyor ve üzülüyordu.

"Ah, bizim de bir bebeğimiz olsaydı!"

"Bazen bekleyemeyecekmişim gibi geliyor!"

Rhoda böyle söylediği zamanlar Nils alınıyordu:

"Öyle ya, bu gecikme benim yüzümden! Bana kızılıyorsun. Hele senin eline baktığım için nasıl da küçümsüyorsun beni! Maaş çekimini getirip masaya bıraktığın zaman yüzünde beliren ifadeyi bir görebilsen.

Bana öyle tepeden bakılıyorsun ki!"

"Hiç de değil! Ama arada bütün yükü taşımaktan bezmeye de hakkım yok mu? Bu gidişle çocuk doğurma yaşım geçip gidecek!"

117

Bu tartışmalara karşın birbirlerini gerçekten sevdikleri için çoğunlukla birbirlerine destek oluyorlardı. Böylece sevişerek, çalışarak, bazen de tartışarak üç yıllarını doldurdular. Nils iyi bir iş girdikten sonra da Rhoda çalışmayı bırakmadığı için bir köşeye kısa zamanda biraz para ayırabildiler. Artık gebelik önlemlerini kaldırmışlardı. Rhoda gebe kalmakta biraz gecikince

endişelendilerse de çok geçmeden doktor onlara bunca yıldır özledikleri müjdeyi verdi. Birkaç ay sonra da Rhoda çalışmayı bırakarak bebeğinin gelişi için hazırlık yapmaya girişti.

Gerçek hayatta öyküler böyle pürüzsüz gelişip mutlu sonla bağlanmaz elbette.

Ama kadının çocuk isteyip erkeğin istemediği birçok evliliklerde erkek, "Peki, öyleyse onun dediği gibi olsun! Nasılsa zahmeti o çekecek!" der ve çocuk ortaya çıkar. Ama bu eşlerin ikisini de çocuğu birlikte büyütme serüveninden yoksun bırakır, ileride birçok sorun ve suçlamalara yol açar ve çocuğa da haksızlık edilmiş olur.

Birçok çiftin hâlâ evliliği "kurtarmak" için çocuk yaptıklarını görüyoruz. Birçok kadın da hâlâ çocuk yaparlarsa kocalarını "eve bağlamak" umudunu güdüyorlar. Oysa hiçbir çocuğun hiçbir evliliği gerçek anlamda kurtaramadığını bilmemiz gerekir. Kimi toplumlarda erkek, çocuklarının hatırı için nikâha bağlı kalsa da çocuklarına ve karısına gerçek anlamda bağlılık gösteremez.

Mutlu ve sağlıklı çocuklar, eşlerin ikisinin de çocuk istediği sevgi güven dolu yuvalarda yetişir.

118

Kimi kadınlar, kocalarının dileği ve düşüncesi ne olursa olsun, hemen çocuk yapmak isterler.

Tanıdığım bir kadın üçüncü doğumundan hemen sonra gene gebe kalmaya can atıyor, kocasının bu konudaki isteksizliğine sinirleniyordu.

"Çocuk taşıdığım sürece öyle mutlu oluyorum ki!" diyordu. "Ancak o zaman kendimi gerçek ve tam bir kadın olarak görüyorum. Sanki bir başka kişiyle bu kadar yakın olmaya ihtiyacım var..."

çocuk doğunca artık o yakınlık kalmıyor."

Kendi bebeklik ve çocukluk çağı yapayalnız geçmiş olan, anasından ve babasından ihtiyaç duyduğu ilgi ve sevgiyi görmeyen genç kadın, kendi kendinde hep bir eksiklik duyagelmişti.

Şimdi hem kendi parçası, hem de kendi yaratısı olan bir çocukla bütünleşerek kendi kendini

"tamamlamak" ihtiyacındaydı.

Kimi evliliklerde karı kocanın ikisi de çocuk istemez. Onlar iki kişilik aileleriyle mutludurlar.

Eşlerden biri çocuk isteyip öbürü istemiyorsa ve bu uyumsuzluğu bir çözüme bağlayamıyorlarsa doğumdan sonra aralarının daha da açılması doğaldır. Birçok çift, birbirleriyle yaptıkları kavgalarda çocuğu boy hedefi olarak kullanır. Çoğu zaman çocuğu istemiş olan eş, öbür eşe duygusal yönden sırt çevirerek çocuğa aşırı yakınlaşır ve sanki onunla duygusal bir yuva kurar.

"Kocam bir yana, oğlum bir yana!" "Kızım benim bütün hayatım!" gibi savları az mı duymuşuzdur? Bu gibi tutumlar aile içinde kıskançlıklar, kinler ve rekabet yaratır. Eşlerin arasında uçurumlar açar.

"Kaza" olarak dünyaya gelen çocukların karı kocayı genellikle birbirinden uzaklaştırdığını görürüz,

iki taraf da birbirini suçlar. Çoğu zaman cinsel ilişkiden kaçınırlar. Oysa doğumdan önce durumlarını serinkanlılıkla konuşup tartışıp bir sonuca bağlamaları ve çocuk yapıp yapmama konusunda ortaklaşa bir karara varmaları mümkündür.

Kimileri çocuğu aldirtmayı seçerken, kimileri de "kazara" başlayan gebeliği sürdürüp çocuğu dünyaya getirmeyi yeğler. Kararınız ne olursa olsun, buna ilişkin duygularınızı açıkça ortaya dökmelisiniz.

119

Çocuk aldirmek ürkütücü bir şeydir. Birçok toplumda da yasadışı olduğundan gizlilik içinde, olumsuz koşullar altında yapılır. Bu da kadının canını tehlikeye attığı gibi suçluluk duygusuna kapılmasına, kendini adi, değersiz, kirli görmesine yol açar.

Bir hastane ya da klinikte, uzman bir doktorun denetiminde yapıldığında kürtajın tehlikeleri en aza indirgenmiş olur. Ne var ki çoğu toplumlarda bu, ancak kadının doğum yapmaması için tıbbi bir sebep varsa gerçekleşebilir. Böyle denetimli, profesyonel bir ortamda çocuk aldirmek birçok tehlikeleri azaltır. Gene de kadının bir eksiklik ve üzünlük, sırasında suçluluk duymasını önleyemez!

Bir gebeliği bile bile sona erdirme kararı vermek erkeği de duygusal yönden hırpalır. Ne var ki kadının geçirdiği şok daha büyüktür ve erkek onun kendi desteğine ihtiyaç duyduğunu unutmamalıdır.

Beri yandan eşler bu "kaza"yı dünyaya getirmeye karar verirlerse çoğu zaman, "Canım her işte bir hayır vardır, iş olacağına varır," gibi kaderciliğe saparlar. Ya da "Her çocuk kısmetiyle gelir! Hele bir doğsun, elbet kolayını bulup büyütürüz!" gibi temelsiz iyimserliklere kapılırlar.

Bu çocuğu hiç istemedikleri halde, mevcut sakıncaları unutup kulak ardı etmek eğilimini gösterenler çoktur. Oysa bu durumla gerçekçi olarak, etkin biçimde baş edebilmeleri için duygularını açık yüreklilikle ortaya koymak, tartışıp bir karara varmak zorundadırlar.

Böyle bir durumda olan karı koca yalnız olmadıklarını, çocuk yapma konusunda kendileri gibi tereddütlü duygular arasında bocalayan pek çok çift ve kişi bulunduğunu bilirlerse sanırım durumu kabullenmeleri ve serinkanlı bir karar verebilmeleri kolaylaşacaktır.

120

Karı koca hiç çocuk yapmamaya ya da ellerindekilerle yetinmeye karar verirlerse gebeliği temelli önlemek için ameliyat yolunu düşünebilirler. Kadın için bu büyük bir ameliyattır, oysa erkek için oldukça basit bir tıbbi müdahaledir. Vazektomi denilen bu müdahaleyle testislerden dışarıya sperm hücreleri taşıyan borular kesilir. Böylece erkeğin boşalma sırasında salgıladığı semene tohum karışmamış olur.

Semen çıkışa yakın bir yerde üretildiği için bu ameliyat semeni kesmez. Yani erkeğin cinsel işlevlerinde hiçbir değişim ve aksama söz konusu olmayıp yalnızca tohumun semene karışarak kadının döl yatağına ulaşması önlenir.

Bu ameliyat lokal uyuşturma yoluyla bir doktor muayenehanesinde yapılabilir.

Œu sıralarda yürütülen deneylerle, kesilen boruların sonradan yeniden dikilerek erkeğin salgıladığı tohumların semene karışma yeteneğini yeniden kazanabileceğine inanıyoruz. Bu çok olumlu bir gelişmedir. Çünkü birçok erkek, kendi istekleriyle vazektomi ameliyatı olmalarına rağmen ameliyattan sonra açık ya da gizli olarak büyük duygusal bunalım geçirirler. Erkekliklerini yitirmiş gibi bir duyguya kapılmaktan kendilerini alamazlar.

ÇOCUK YAPAMAMA - KISIRLIK

Bir yanda istenmeyen bir gebeliğin tasanına düşmüş çiftler varken, öbür yanda da çocuk yapamamanın üzüntüsünü çekenler vardır. Ne var ki günümüzde artık kısırlıkların birçok türünün çaresi bulunmuştur.

Çocuğu olmayan ailelerde kadın, kendini kusurlu görebilir. Orgazm olamadığım için çocuğum olmuyor, diye düşünebilir. Erkek de, aynı şekilde tek başına kadını suçlu görebilir. Oysa, çocuk olmaması halinde kusur, kadın kadar erkekte de olabilir.

121

Çocuk yapamamaya yol açan fiziksel (bedensel) sebepler, genel sağlık durumunun bozukluğundan tutun da belirli bazı beden sakatlıklarına, enfeksiyona, hormon salgısındaki dengesizliklere kadar uzanan bir yelpaze oluşturur.

Kısır çiftlerden birçoğu gerçekte yalnızca kısmen kısırdırlar. Kadın da erkek de dikkatli bir tedavi görürlerse kısırlığın giderilmesi şansı çok güçlüdür. Hele soruna erken el atılması bu şansı daha da artırır. Bu nedenle çocuk yapma çabaları bir iki yıl içinde başarılı sonuç vermezse doktora başvurmada yarar vardır. Bu konuyu daha iyi anlayabilmek için kadın ve er-kek vücudu konusundaki birtakım temel bilgileri şöyle bir gözden geçirmek isteyebilirsiniz.

Bildiğiniz gibi, erkek tohumu olan sperm hücreleri erkek testislerinde ürer. Yeniyetmelikten başlayarak testisler yüzlerce milyon sperm üretilir. Bu, erkeğin ileri yaşlarına kadar böylece sürebilir. Sperm hücreleri olgunlaşmaya kadar değişim aşamalarından geçerler.

Kadının yumurtalığındaki yumurtacığı (yani ovum'u) ancak olgun, ergin bir sperm döllendirebilir.

Teslislerde üreyen sperm erkeğin cinsel organlarından penise doğru karmaşık bir borular sistemi boyunca yol alır. İki yandaki vas deferens denilen iki uzunca boru, spermleri penisin dibine taşır. Spermler buradaki seminal vezikül denilen küçük torbacıklarda depo edilir. Erkek boşalma sırasında bu torbacıklar sıkılıyormuş gibi bir basınç duyar. Torbacıkların içindeki sperm yüklü sıvı idrar yolu uretraya zerkedilir. Gene penisin kökünde, arkada bulunan iri prostat bezinin salgısı da aynı zamanda idrar yoluna girer. Bu iki sıvının karışmasıyla, çoğunluğu prostat salgısından oluşan ve içinde sperm hücreleri yüzen, semen dediğimiz sıvı oluşur.

Semenin geçiş kanalı olan uretra aynı zamanda idrar yolu olduğu için çoğumuz semenin içinde idrar da bulunduğunu sanırız. Ama bu düşünce yanlıştır. Çünkü boşalma sırasında otomatik olarak kapanan bir kapakçık idrar kesesinden idrar akımını otomatik olarak keser.

122

Ejakülasyon, yani boşalma sırasında idrar yolundan geçerek penisin ucundan dışarı fıskıran tohumlar kadının vajinasından içeri girer ve semenin içinde yüzerek uterusu, yani rahim ya da dölyatağına varırlar. Buradan, dölyatağının iki yanında bulunan fallop borularına geçerler.

Boruların huni biçimindeki yukarı ağızlarının iç yanında, yani dölyatağının iki yanında birer yumurtalık vardır. Bir kız çocuğunda, doğumundan itibaren yumurtalıklarda yüz binlerce yumurta hücresi (yumurtacık) bulunur. Bu yumurtalar tam olgunlaşmış değildir ve ancak kızın ilk âdet kanamasından bir süre sonra olgunlaşırlar. Bundan sonra da her ay yumurtalıklardaki yumurta hücrelerinden biri fallop borusunun huni biçimindeki ağzından içeri düşer ve dölyatağına doğru inmeye başlar!

Döllenme doğal olarak fallop borusunda gerçekleşir. Normal bir döllenme olayı, milyonlarca sperm tohumundan bir tanesinin olgunlaşmış bir yumurtacıkla fallop borusunun içinde bir araya gelmesidir. Borunun içinde olgunlaşmış bir yumurtacık yoksa, döllenmenin de gerçekleşmemesi doğaldır. Yumurtacık varken sperm yoksa döllenme yine gerçekleşemez.

Döllenmeyen yumurta bir süre sonra eriyerek kadın vücudundan dışarı çıkar. On, on beş gün sonra dölyatağının, yani uterus'un iç yüzeyi dökülür ve aybaşı kanaması olarak vücuttan dışarı atılır.

Gebe kalmak açısından bakıldığında bu sürenin önemli olayı yumurtacığın yumurtalıktan çıktığı zamandır. Yumurtacığın âdet süresi içindeki yeri her kadına göre az çok değişir. Eğer gebelik önlemi için ritim yöntemi kullanılıyorsa cinsel ilişkiden kaçınılacak olan zaman işte ovulasyon da denilen bu yumurtlama zamanıdır: yumurtacığın yumurtalıktan dışarı çıktığı, fallop borusuna ya da dölyatağına girmiş ya da girmek üzere olduğu günler.

Eğer çocuk yapmak isteniyorsa bu ovulasyon günlerinde sık sık cinsel ilişkide bulunulması gerekir. Bu günleri saptamakta kullanılan çeşitli güvenilir yöntemleri kolayca öğrenebilirsiniz.

Dölenen yumurtacık, daha sonra uterusu, yani rahme iner. Rahim duvarına sımsıkı gömülerek dölüt'ü (fetus) oluşturur.

123

Eşler çocuk yapmakta başarısız kalıyorlarsa vücutlarının şu anlatılan bölümünde ya da işlevinde bir aksaklık olabilir. Eski bir enfeksiyon sonucunda fallop borularının tümünden ya da kısmen tıkanıdığı çok görülmüştür. Kimi kadınların vajina salgıları öylesine aşırı alkali ya da asittir ki sperm yaşatmaz. Beri yandan erkeğin sağlığındaki genel bir bozukluk ya da bünyesindeki doğuştan bir aksaklık yüzünden sperm hücreleri olgunlaşamıyor olabilir. Kimi erkeğin de salgıladığı sperm sayısı yetersizdir. Kötü beslenme, vitamin noksanlığı, bezlerin çalışmasındaki ayarsızlıklar da kısırlığa yol açabilir, ki bu bedensel sebeplerin büyük çoğunluğu teşhis edilince giderilebilecek niteliktedir.

Beri yandan gebeliği engelleyen birtakım bedensel nedenler vardır ki bunları gidermeye henüz olanak bulunamamıştır. Örneğin kadın bir yumurtalık rahatsızlığı geçirmiş ve normal âdet kanaması engellenmediği halde olgun yumurtaların fallop borularına inişi engellenmiş

olabilir. Ya da erkek, kabakulak geçirdiği için teslisleri normal sperm üretme yeteneğini yitirmiş olabilir. Bu erkek tamamen normal bir orgazm ve boşalma yaşayabilir ama spermi döllenme yeteneğini yitirmiştir. Ya da teslislerin içindeki boru sistemindeki bir tıkanıklık yüzünden semeninde hiç sperm yoktur.

Eğer yalnızca bir testis arızalıysa öteki normal işlevini sürdürebilir. Yumurtalıklarından biri bozuk ya da alınmış olan kadınlarda öteki yumurtalık normal işlevini yerine getirebilir. Bir tek testis ve bir tek yumurtalık yüzde yüz sağlıklı bir dölütün oluşması için yeterlidir. Kısacası, karı kocanın çocuk yapabilme umutlan olup olmadığını kestirebilmeleri için doktor teşhisi gereklidir.

Eğer doktor, fiziksel, yani bedensel yönden hiçbir aksaklık bulamazsa, ya da fizik aksaklıkları giderildiği hele kadın hâlâ gebe kalmıyorsa, kadının ya da erkeğin (ya da ikisinin birden) duygusal, psikolojik sorunları gebeliği engelleyen faktör olabilir.

124

Amerika'da son derece sık rastlanan bir durum, yıllardır çocuksuz olup, evlât edinen çiftlerin bazılarında kadının kısa bir süre sonra gebe kalışıdır. Sanki manevi evlât eşlerden birinden birinin (ya da ikisinin birden) bilinçaltındaki gizli bir kuşku ya da korkuyu gidermiş, gizli bir gerginliği gevşetmiştir!

Çocuk isteyen, çocuk yapmak için her türlü yola başvurdukları halde başarısız kalan bir çift, doktordan kendileri için bu konuda umut olmadığını, ana baba olmalarını engelleyen, onarılmaz, bedensel bir neden bulunduğunu öğrenince çok büyük bir sarsıntıya uğrarlar.

Bedensel özrü olan eşin bir yetersizlik duygusuyla kıvrınması çok olağandır, öbür eş de suçlamalarda bulunmaktan kendini alamayabilir. Böyle durumlarda eşler bu olumsuz duygularını deşip çözümlemelidirler. Aynı zamanda ortada gerçek olarak işlenmiş bir "suç"

bulunmadığını da unutmamak gerekir. Eğer bu gibi durumda kendimizle birlikte eşimizi de düşünürsek, kendimizi onun yerine koyarak, "Şimdi neler hissediyor kimbilir?" demeye çalışırsak onun üzüntüsünü daha iyi anlar, şiddetle ihtiyaç duyduğu anlayış ve avuntuyu ona verebiliriz.

Bir süre sonra da bir başka soru baş gösterir:

"Şimdi ne yapacağız?"

Batı toplumlarında bundan oldukça kısa bir süre önce bu sorunun iki yanıtı vardı. Çocuksuz yaşamak ya da manevi evlat edinmek. Oysa son zamanlarda başka seçenekler de var.

Örneğin doktor kısırlığın kesinlikle erkekte olduğunu saptamışsa yapay gebelik düşünülebilir.

Erken boşalma ya da ereksiyon yeteneksizliği yüzünden normal bir cinsel birleşme yapamayan, gene de spermi sağlıklı olan erkeğin böyle bir işlemde kendi tohumu kullanılabilir. Sperm kadının dölyatağına ya da vajinasına şırınga edilir. Kocasının spermleri nitelik ya da nicelikçe yetersiz bulunursa başka bir sperm vericiye başvurulur.

Yapay tohumlamadan kimi çiftler çok iyi sonuç alırlarsa da bu duygusal yönden tehlike dolu bir konudur. Önceden de belirttiğimiz gibi erkeğin erkeklik gururu cinsel güç ve yeteneğiyle sıkı sıkıya bağıntılıdır.

125

Yapay döllendirmede kullanılan kendi tohumu da olsa işlevin yapaylığı ona yetersizlik duyguları verebilir. Karısının çocuk doğurmasını bilinciyle desteklese bile bilinçaltından,

"Çocuksuz kalsan ne olur sanki? ille doğurman şart mı?" gibilerden hınç ve öfkeye kapılabilir.

Bu da zamanla evliliğin temelinde çöküntü yaratabilir, doğacak çocuğa mutsuz, sağlıksız bir ortam hazırlar.

Beri yandan böyle bir durumda kadın da ayırdına varmadan, istemeden, bilinçaltıyla kocasını küçümseyip kendini ondan "üstün" görebilir. Bu da evliliğin sağlığı yönünden açık bir tehlike çanıdır.

Kocasını seven kadın çoğunlukla bir başka erkeğin çocuğunu taşımak istemez ve yapay tohumlamaya karşı çıkar. Manevi evlat edinmekte bu saydığımız tehlikelerin hiçbiri yoktur.

Karı kocayı duygusal yönden daha yakınlaştıracıdır. Çünkü bedensel yönden ikisinin arasında, sonradan, "senin bebeğin değil, benim bebeğim," dedirtebilecek herhangi bir bedensel ayırım olmamıştır.

Çocuk isteyen bir evli kadının peş peşe düşük yapması da son derece üzücü, sinir yıpratıcı bir şeydir. Böyle bir durumu yaratan faktörler de gene anatomik, hormonal ya da psikolojik kökenlidir.

Bir kadının peş peşe çocuk düşürmesinin en sık görülen nedenlerinden biri de, Rh faktörüdür.

Kadın ilk çocuğunu normal olarak taşıyıp doğurduğu halde düşükler ondan sonra başlayabilir.

Eskiden Rh faktörü varsa, kadının çocuklarını düşürmeye devam edeceği varsayılırdı veya çocuk henüz rahimdeyken ya da yeni doğduğu sırada, erythroblastosis denilen ciddi bir arızanın meydana gelmesi beklenirdi. Bu, beyinde kalıcı zedelenme yaratan hatta ölüme yol açan bir durumdur. Gelgelelim son yıllarda tıp bilimi bu sorun üzerine önemle eğildi ve Rh faktörüne ilişkin birçok bilgi edinildi. Şimdi Rh faktörünün var olduğu durumlarda bile bir kadın iyi bir doktor bakımıyla, normal bir gebelik yaşayabilir. Ve iyi bir doktor bakımıyla normal bir çocuk doğurabilir.

126

GEBELİK VE DOĞUMDA EŞİMİZİN DUYGULARINI ANLAYABİLMEK

Ne denli normal ve sağlıklı olursa olsun her gebelik (hele ilk gebelikler) sırasında hem kadın hem de erkek birtakım kaygılara kapılmaktan kendilerini alamazlar, ideal olan onların bu kaygılarla ortaklaşa olarak, birlikte baş etmeleridir. Bugün birçok ileri Batı ülkesinde bebek bekleyen kadınları bu duruma ve yaklaşan doğuma hazırlayan seminer ve dersler düzenleniyor, birçok koca da bunlara eşleriyle birlikte katılıyor. Eşler gebelik, doğum, çocuk bakımı konulu kitapları birlikte okuyorlar. Bebeği yıkamak, bezini değiştirmek gibi önemsiz görünmekle birlikte acemilerin gözünü korkutan pratik bilgileri birlikte ediniyorlar.

Çocuk bekleyen çiftlerin bir terapistin de katıldığı gruplarda duygularını dile getirmesi onları rahatlatır ve kendilerini bekleyen önemli yaşam döneminin sorumluluklarına hazırlayarak onlara güven kazandırır.

Bu gibi toplantılarda birçok genç ana baba adayı yalnız olmadıklarını anlarlar; salt kendilerine özgü sanıp gizlemeye çalıştıkları korku, vesvese ve kaygılan başkalarının da yaşadığını öğrenmek sanki onların omuzlarından büyük bir yük kaldırır.

Rhoda ile Nils çocuklarının doğumuna hazırlık olarak, bir psikolog terapistin yönettiği böyle bir gruba katılmışlardı. Grupta kendilerinin dışında dört çift daha vardı: Esther ile Red ve Patsy ile Bill onlar gibi ilk çocuklarını bekliyorlardı. Marian ile Porter ikinci, Alice ile Charles da üçüncü çocuklarını beklemekteydiler.

127

Rhoda ile Nils'in toplantıya katıldıkları ilk gün grubun konusu doğumun nasıl olacağı idi. Pratik ve düzenli bir kadın olan Rhoda not tutmak için yanına defter bile almıştı, ancak konuşulanlara kendini öyle bir kaptırdı ki not tutmayı filan unuttu gitti. Onun gibi ilk gebeliğini yaşamakta olan Patsy âdeta kekeliyordu:

"Öyle utanıyorum ki! Geceleyin uykularım kaçıyor! Çünkü doğum yapmaktan ödüm kopuyor!

Oysa bir ananın böyle olmaması gerekir, öyle değil mi?"

Gruba yardımcı olan terapist, "Gene de çoğu kadın, doğum yapmaktan korkar." diye onu yatıştırdı. "Hele ilk çocukta. Birçokları korkuyorum demekten utanır, ama aslında korkarlar, kadınlar da kocaları da."

Patsy bu sözlerden yürek bulmuşcasına sözlerini sürdürdü: "Hiç bilmediğim bir ülkeye gitmek gibi bir şey bu. Tek bildiğin şey acı çekeceğin. Sonra bir de... siz şimdi saçma diyeceksiniz ya, bir de patlamaktan korkuyorum.. Yani bağırsaklarımda ne varsa dışarı uğrayacak diye ödüm kopuyor."

Terapist, "Korku ve kaygıların çoğu dile getirilince saçma gibi gelir," diye cevapladı. "Çünkü gerçeklere değil de eski, çocukluk fantezilerine dayanıyorlardır. Gene de bunları deşip ortaya çıkarmak, incelemek zorundayız. Çünkü doğum sırasında bu gibi korkular size egemen olursa sinirleriniz gerilir, kasılırsınız. Doğumu güçleştirip çektiğiniz acıyı artırırız."

Marian, "Biliyorum" diye araya girdi, "ilk çocuğumu doğururken benim de buna benzer korkularım vardı. Doğru söylediniz, doktor, gerçekten çocukluktan kalma bir şeydi. Küçükken uzun süre çocuğun da dışkı gibi makattan çıktığına inanmıştım çünkü."

Charles, "Al benden de o kadar!" dedi.

Bill, "insan bir tarla dolusu ot yiyen inekler gibi şişmişse elbet patlamaktan korkar!" diye gülümsedi.

Patsy kocasının elini tutup sıkarak, "Peki, ya böyle bir şey... böyle bir patlama sahiden olursa doktorlar ne yapar?" diye sordu.

128

Alice, "Patsy, seni doğuma almazdan önce lavman yapıp içini bir güzel temizliyorlar, hiç merak

etme," diye yanıtladı.

Marian: "Gerçi çocuk aşağıya doğru kayarken makat üstüne baskı yaptığından sen gene bağırsakların çalışıyormuş sanabilirsin. Zaten doğururkenki ıkınma da sana bunu hatırlatabilir.

Ama gerçekte bununla hiç ilişkisi yok."

Esther: "Beni ürküten bu değil, kesilmek! Doğum sırasında doktorlar insanı kesip biçiyor ya!"

Marian: "Yok canım, abartmayalım. Çocuğun dışarı çıkmasını kolaylaştırmak için yapıyorlar onu. Sonradan da dikiyorlar.

Terapist, "Buna episiotomi denir," diye araya girdi. "Çocuk dışarı çıkarken vajinanın ağzını yırtacak gibiyse doktor ağzı genişletir. Sonradan da diker. Böyle muntazam bir kesiği dikmek bir yırtığı onarmaya çalışmaktan da daha kolaydır."

Bill: "Peki, bir kadının vajinası çocuk doğuracak kadar genişledikten sonra gene eski haline dönebilir mi? Öylesine gevşek, geniş kalırsa cinsel birleşme hiç zevkli olmaz!"

Patsy: "Bill çok ayıp! Önemli mi yani?"

Bill ve öteki erkekler: "Evet. Erkek için çok önemli!"

Rhoda: "O zaman kadın için de önemli demektir."

Terapist: "İyi kadının vajinası kadın gene eski haline dönebilir. Bunun için her zaman yapılabilecek kolay egzersizler de var. Kaygılanılacak bir konu değil."

Esther: "Bir de diyorlar ki doğumdan sonra rahim düşermiş ya da sarkarmış. Sonra cinsel birleşme sırasında erkeğin organı rahim dibine çarparmış falan."

Red: "Kısacası, hepimizin kafası bir sürü yalan yanlış kuruntularla dolu, doktor. Siz bize doğumun nasıl olduğunu şöyle basit yanından anlatsanıza. Çocuk nasıl doğuyor? Doğum sırasında kadın vücudunda neler olup bitiyor?"

Terapist: "Gerçi bunlar, sizlerin bilmediğiniz şeyler değil, gene de basit olarak anlatmaya çalışayım:

"İlk aşama, uterusun, yani rahmin vajinaya açılan ağzını kapatan kasların gevşemesidir.

Uterus ile vajina arasındaki bu kapıya serviks denir.

Kasların gevşeyip açılması genellikle saatler sürer. Uterusun düzenli kasıp açılmaları çocuğun su torbasını servikse doğru iterek, serviksi genişleyip açılmaya zorlar..."

129

"İkinci aşamadaysa kasılıp açılmalar daha sıklaşır, serviks ağzı açılarak çocuk dölyatağından

vajinaya, oradan da dışarı itilir ve doğum gerçekleşmiş olur."

Rhoda, "Bütün çocukların ilkin kafası mı dışarı çıkar?" diye sordu.

"Normal doğumlarda evet; çocuğun önce kafası gelir. Bildiğiniz gibi doğduğu zaman çocuk hâlâ göbek bağıyla, son ya da plasenta denilen zara bağlıdır. Bu bağı kesmek çocuğa ya da anaya hiç acı vermez. Çünkü bağda acıya karşı duyarlı sinir uçları yoktur. Ha, bu arada plasenta da hâlâ uterus duvarına yapışık durumdadır...

"Üçüncü aşamada plasenta yavaş yavaş uterustan ayrılır. Çocuk doğduktan az sonra plasenta da dışarı itilir. Plasentayla birlikte bir de zar itilir dışarı. Bu zar, plasenta için bir tür astar görevi yapmıştır.

Çocuğun içinde yüzdüğü suya benzer sıvıyı da içeren bu zar, kimi zaman doğumdan önce delinir ve suya benzer bir sıvı vajinadan dışarı akar, bu da kadın için doğumun başladığının belirtisidir. Bazen doğumun başladığını haber veren ilk işaret, sancılardır. Bazen de biraz kan geldiği görülür."

Bill, "Umarım Patsy'den kan gelmez!!" diye hafifçe ürpererek konuştu. "Belki erkekliğe sığmaz ama gene de kandan korkarım ben."

Charles: "Ben de öyle!"

Terapist, "Çocukluk korkularımızın pek çoğu kanla ilgilidir," dedi. "Düşmek, yaralanmak, incinmek, can acısı... Bu yüzden birçoğumuz, kan deyince gerçekçi olmayan, duygusal korkulara kapılırız."

Esther: "Ben kan falan gibi şeylerden hiç korkmam. Gelgelelim doğum sancısı çekeceğimi düşündükçe ödüm kopuyor."

Rhoda: "Ama şimdi birçok klinikte kadınları sancısız doğum yapmaya hazırlıyorlar. Ben gidiyorum. Solumasını, egzersiz yapmasını öğretiyorlar. Doğum sırasında korkup kasılmazsak daha kolay, daha çabuk doğururuz."

130

Marian: "Ben ilk çocuğumu sancısız doğumla doğurdum. Hemen hemen hiç sancı çekmedim, diyebilirim."

Alice, "Ben de sancısız doğum denilen yöntemle doğurdum, ikinci çocuğumu. Epey sancı çektim, ama ne yalan söyleyeyim, gene de ilk doğumumdan daha kolaydı. Sona doğru doktor ağrı dindirici bir iğne yapınca çok rahatladım. Doğum sırasında uyanık ve rahat olmak, yavrumu hemen kucağıma alabilmek büyük mutluluk verdi bana."

Marian: "Bana da öyle!"

Esther: "Bana göre değil bu! Beni bayılıp doğurtsunlar! Doğumu ne bilmek, ne görmek istiyorum. Olup bittikten sonra uyandırınlar."

Terapist: "Her kadın başka oluyor. Can acısına gösterdikleri duyarlılık yönünden, fizik yapıları

yönünden. Hatta aynı kadının tepkileri her doğumda aynı olmuyor. Elbet hepimiz el-den geldiğince az acı çekmek isteriz. Tıp ilerledikçe doğumu acısız, tehlikesiz hale getirmek için dev adımlar atıyor. Bugün doktorların rahat doğum yaptırmak için seçebilecekleri birçok yöntem var. Kimi anne doğum sırasında uyutuluyor, hiçbir şey bilmiyor. Kimi doğumda sancı azaltılıyor ama anne uyanık kalıyor. Kiminde anne bir tür sarhoşluk haline sokuluyor, öyle ki çektiği sancıyı sanki pek fark etmiyor ve umursamıyor. Son zamanlarda sancısız doğum denilen yöntem oldukça yaygın. Bu yöntemle kadına, sancıyı en az duyacak biçimde soluması öğretiliyor. Egzersizlerle karın kasları doğumu kolaylaştıracak biçimde hazırlanıyor. Aynı zamanda ruhsal, duygusal terapiyle korku gideriliyor ya da hafifletiliyor."

Esther: "Peki neye benziyor şu doğum sancısı?"

Alice: "Karın ağrısı gibi yalnız daha şiddetli. Bir de arkana doğru vuruyor."

Esther'le Rhoda'nın rahat birer soluk aldıkları duyuldu. "Karın ağrısı gibi, ama daha şiddetli ha! Pek de öyle korktuğum kadar kötü değilmiş canım!"

131

Daha sonraki toplantılarda genç evliler kalıtımla ilgili kaygılarını dile getirdiler: "Bizim ailede verem var." "Bizde astımlı var."

Verem, alerji, şeker, yüksek tansiyon, astım gibi hastalık ve şikâyetlerin doğrudan doğruya olmasa da, bu hastalıklara eğilimlerin kalıtımla geçebildiği; ancak sağlıklı bir yuvada bu gibi eğilimlerin az ortaya çıkmakta olduğu tartışıldı.

Daha sonra terapist, bu konuda yaptığı incelemeleri anlattı, "Biz, kliniğimizde uzun yıllar üst üste bütün tıp öğrencilerimiz üzerinde, alerji, astım, saman nezlesi, egzama gibi hastalıklara karşı ailevi eğilimleri olup olmadığı konusunda testler uyguladık. Öğrencilerin birçoğunda kalıtsal eğilimler bulduk ama bu hastalıkları hiç geçirmemişlerdi. Bu gibi hastalık eğilimlerinin çokluk duygusal, sinirsel nedenlerle patlak verdiğini artık öğrenmiş bulunuyoruz.

Örneğin bir astım nöbeti, baskı altında tutulan öfkenin boşaltılmasına yardımcı olur. Zaten alerjik diye nitelendirdiğimiz bu tür hastalıkların birçoğunun dışa vurmasına yol açan etken, baskı altında tutulan öfke birikimidir."

Esther korkuyla yutkunarak soruyor: "Ya delilik? Bir dayım vardı, sonradan delirdi."

Doktor: "Kimileri birtakım durumlara başkalarından daha yoğun tepki göstermek eğiliminde olabilirler."

Nils: "Demek ki bu gibi kişilerin baskı altında tuttıkları duygular alerji olarak değil de delilik olarak dışa vuruyor."

"Evet, böyle de diyebiliriz."

"Yine de bu konuda endişeliyim, hep bebeğimin de kusurlu olacağı korkusunu duyuyorum,"

diye söylendi yavaşça Esther.

Terapist: "O halde bu konuyu daha konuşmamız gerekiyor."

Öyle de yaptılar Esther, daha sonraki toplantılarda zaman zaman korkularından söz etti.

Sonunda deliliğin kalıtsal olmadığına ikna oldu.

132

Delilik konusunda ille soyaçekim diye bir şeyin söz konusu olmadığına artık inanıyoruz. Beri yandan aşın duyarlık, heyecan, gerginlik, kişilerin enerji düzeyi gibi şeyler kalıtımsaldır.

Demek ki bir çocuk aşırı duyarlıklı ama enerji düzeyi alçak olarak dünyaya gelirse, kendisini ruhsal ve duygusal yönden sarsan şeylerle yeterli güçle savaştır. Bu da hastalıklı bir yapıya ya da akıl dengesinin yitirilmesine kadar uzayabilen davranış sorunlarına yol açabilir. Ama bu sorunlar zamanında, ele alınırsa genellikle iyileştirilebilirler.

Bu arada grup, gebelikle ilgili gündelik ve pratik sorunlara döndü.

Örneğin, gebelik sırasında cinsel ilişki konusu.

Gruptakilerden çoğuna kendi doktoru tarafından, "Bebeğin beklendiği tarihten 6-8 hafta öncesine kadar cinsel birleşmede bulunmayı sürdürebilirsiniz. Doğumdan aşağı yukarı 6 hafta sonra da yeniden başlayabilirsiniz," denmişti.

Genellikle doktorların bizim de katıldığımız tavsiyelerine şunları da ekleyelim: Eğer kadın, cinsel birleşme sırasında kocasının ağırlığından rahatsız oluyorsa, eşler yüz yüze, ama yan olarak yatmayı ya da iç içe "kaşık" pozisyonunu almayı dener. Bu durumda, kadının arkasında yatan erkek, eşinin bir bacağına kaldırıp araya girer. Kadında en ufak bir kanama görülürse hemen ilişkiye son verilip, doktora gidilmelidir. Çoğu doktor, bir daha kanama olmasa da, seksten artık gebelik süresince vazgeçilmesini salık verir.

Grup, cinsel birleşmenin öğütlenmediği sıralarda cinsel tatmin sorununu da ele aldı.

Çoğunluk karşılıklı mastürbasyon yapmakla rahatlanacağı düşüncesindeydi. Esther buna karşı çıktı.

"Cinsel heyecan duyduğum zaman içimde kasılmalar, açılmalar, dalgalanmalar oluyor. Hele orgazm sırasında bu, doruğa ulaşıyor. Bunlar karnımdaki bebeğe zarar vermez mi?" (Aslı tam bilinmeyen bir korku. Büyük bir olasılıkla, çocukken yapılan mastürbasyonların vücuda zarar verdiği düşüncesinin uzantısı.)

133

Gruptakiler daha sonra çocuğu emzirme konusuna geçtiler. Birçok toplumda annenin çocuğunu (fiziksel ve sağlıksal bir engel yoksa) emzirmesi çok doğal sayılmasına karşın ABD'de ve Avrupa'nın kimi ülkelerinde uzun yıllar anne memesinden emzirme yerine biberonla süt verme yöntemi

benimsenmiştir. Son yıllarda bu ülkelerde de ana sütüyle emzirmeye bir dönüş görülüyor. Gene de bu konuda tereddüt ve tartışmalar sürüp duruyor.

Nils, "Bilmem ki!" diyordu. "Belki yanılıyorum ama emzirmek cinsel bir anlam taşıyormuş gibi geliyor bana."

Terapist, "Böyle hissetmekte yerden göğe haklısınız." diye yanıtladı. "Ne de olsa göğüsler erojen bölge olduğundan sizde bir cinsellik çağrışımı yapıyor. Ama unutmayın ki kadın göğsü çifte önem, çifte işlevle yüklü: hem dişilik hem analık! Yani sevgi, sıcaklık, yakınlık."

Rhoda, "Peki! çocuk emzirirken insanın içi bir tuhaf olmaz mı?" diye sordu.

Alice, "Önceleri evet. İnsanın tuhafına gider ama alışınca öyle tatlı, öyle sıcak bir duygudur ki!"

'Tam bebeğe göre, desene!.'

"Hem de anneye."

Ama eğer anne emzirmeye karşıysa onu zorlamamak gerekir. Çok eskilerde, çocukluğunda gömülü kalmış "ısıırma arzusu" onda şimdi çocuğunun kendini ısırması korkusunu yaratıyor olabilir.

Bir annenin yavrusunu kucağında sevgi ve hazla tutması, emzirmesinden daha önemli ve gereklidir. Anne, çocuğunu istemeyerek, olumsuz duygularla emzirecekse emzirmemesi daha iyidir.

Bu arada şunu da unutmamak gerekir ki yeni annenin başlıca ihtiyacı kocasıdır. Gebelikte ve doğumdan sonra annenin de biraz bebek yerine konulmaya ihtiyacı vardır. Sonsuz bir özen ve ilgi, bol bol sevgi, muhabbet, şefkat ister. Analığın o ilk. acemi günlerinde eşinden büyük bir sabır ve anlayış bekler.

134

BİR BEBEK DOĞUYOR

Çocuğumuz olunca neler hissedeceğimizi bildiğimizi sanırız: mutluluk, gurur, sevinç, inanmazlık, ana baba olmanın getirdiği yepyeni sorumluluklar. "Bu benim çocuğum!"

dediğimiz zaman içimizi dolduran ve bütün bunların karışımı olan o anlatmışız duygu.

Evet, çocuğumuz olmadan önce bu gibi duygulara kendimizi hazırlamışızdır. Ne var ki (hele ilk çocukta) hiç beklemediğimiz bambaşka duygularla da karşılaşırız.

"Çok mutluyum ama tedirginim de. Diken üstünde gibiyim. Neyim var benim?"

Hiçbir şeyiniz yok. Sadece normalsiniz. Geçtiğiniz dönem, önceden ne kadar hazırlıklı ve olgun olursanız olun gene ürkütücüdür. Bu dönemi atlattıktan sonra da önünüzde büyük bir sorumluluk, bilinmezlerle dolu bambaşka bir aşama bekliyor, Siz kendinizi bütün sevincinize karşın tedirgin ve diken üstünde hissetmeyeceksiniz de kim edecek?

Hele kadınsanız, gebelikle birlikte türlü değişimlerden geçen vücutunuz, bu kez de bir başka türlü deęiŖecektir. Sütle dolan göğüslerin gerginliği. Karnın boşalıp inmesi. DikiŖ yerlerinin acısı. Bütün bunların hepsini dengeleyip göğüslemek kolay değildir. Bu yüzden yeni doğum yapmıŖ kadınların durduk yerde, sık sık ağlamalarını anlayıŖla karŖılamak gerekir.

Yeni doğan çocuğun kız ya da erkek olması (ya da olmaması) karŖısında düŖ kırıklığı duyuyorsak bunu da normal karŖılamamız gerekir. Oysa biz bunu kendi kendimize bile itiraf etmek istemeyiz. "Hiç önemi yok! Evladın hepsi bir! Sağlıklı olsun da!" gibilerden konuŖuruz.

Oysa kimi durumlarda kimi kiŖilerin düŖ kırıklığına uğramasından daha doğal bir Ŗey olamaz.

Bu, onların doğan çocuğu daha az sevdikleri anlamına da gelmez.

135

Dünyanın büyük bir bölümünde bugün bile diyebiliriz ki ana babaların ezici çoğunluğu ilk çocuklarının erkek olmasını isterler. Çoğu kadınlar da kız ocuk istedikleri halde, kocalarının erkek istediğini bildikleri için, da kız doğurunca düŖ kırıklığına uğrarlar. Bu duyguları açığa vurmak gereklidir. Yoksa ana babanın çocuğa karŖı ya da eŖlerin birbirlerine karŖı gizliden gizliye öfke duyguları beslemelerine yol açabilir. Bu gibi duygular da ne kadar gizlenirse gizlensin çocuğun mutsuz ve güvensiz büyümesine, karı kocanın da birbirlerinden uzaklaŖmasına neden olabilir.

Kimi kadın daha ilk baŖtan ve hiç zahmetsizce analığı benimser. Anne ve bebek, duygularında ve dileklerinde birbirlerine tam anlamıyla ayak uydururler. Normal olarak böyle bir uyum için, yani anne ve bebeğin birbirlerine alışmaları için biraz zaman gereklidir.

Özellikle ilk çocuğun bakımı yeni anneyi telaŖa düşürür. Daha önceden bebeğin altını deęiŖtirmeyi öęrenmiŖ olsa bile, ilk günlerde bebek çok ufaktır. "Öyle küçük ki! Tutunca elimde kalacak sanıyorum!" Bu tür duygular alışma süresinde sık sık karŖılaŖılması beklenen, üstelik anneyi oldukça telaŖlandıran küçük Ŗeylerdir.

Yeni anne hastanede birçok Ŗey öğrenir. Bebeğin odada kaldığı süreler içinde anne ve bebek birbirlerini tanımaya baŖlarlar. Baba da birkaç kez ve bebek odası camından da olsa bebeği tanımaya, bir Ŗeyler öğrenmeye baŖlar.

Bazı hastanelerde bebek, anne ile birlikte uzun süre bırakılır. Bazı anneler ise (özellikle evde bekleyen başka çocukları varsa) doğumun ardından daha çok yalnız kalıp, biraz dinlenmeyi tercih ederler.

Ana, baba ve çocuğun ilk olarak kendi evlerinde baŖbaŖa kaldıkları zaman son derece önemli ve kritik bir dönüm noktasıdır. Kısa bir süre içinde birçok yoğun duygusal ayarlanmalar yaŖanır: Gebelik ve doğumdan sonra anne yorgundur.

136

Büyük bir olasılıkla yeni anne olmanın tedirginliğini, acemiliğini hissetmektedir. Evde ona yardım etmek için bulunan başka bir kadın (bir aile büyüğü, bir emektar, bir hizmeti ya da dadı) onun

yükünü hafifleteceği yerde her şeyi kendi bildiği gibi yapmaya kalkışıp yeni anneyi hiçe sayarak büsbütün gerginlik yaratabilir.

Bu kişi gerçekten iyi niyetli bile olsa yeni anneyle arasında bir sürtüşme ve rekabet havası doğması doğaldır. Yeni anne bütün acemiliğine karşın, analığını kanıtlamak isteyecektir. Oysa evin içinde kendinden daha deneyimli, daha bilgili birinin varlığı onu "analık"tan alıp "küçük kız"lığa indirger gibi olacaktır.

Bu duygu çatışması anlaşılmazsa evin içinde şiddetli sinir gerginlikleri meydana gelir ve bebek de arada kalır!

Hele söz konusu olan kişi yeni annenin kaynanasıysa, erkeğin de iyice arada kalmasıyla düğüm büsbütün çetrefillesin Bütün ilişkiler birbirine girer, mutlu ve olumlu olması gereken havanın elektriklenmesiyle herkes için son derece rahatsız edici ve sağlıksız bir ortam oluşur.

Bunun tam tersi olarak, eşler çevrelerinde kendilerine yardımcı olanların duygularını iyi anlar ve değerlendirebilirlerse, durumla ikisi birlikte el ele baş edebilirler. Elbette ki en ideali bu durumu söz konusu olan üçüncü kişiyle daha önceden, açıkça konuşmaktır. Yani annenin duygusal ihtiyaçlarına ağırlık vererek şöyle bir konuşma yapılabilir: "Kendi analığına, becerisine güvenmek istiyor. Çocuk bakımını kendi yaparak, deneyim yoluyla öğrenmesi gerek. Ama her şeyi her zaman kendisi yapmakla başa çıkamayacağına göre, yardıma ihtiyacı var, elbet. Zaman zaman birine ihtiyacı olacak, ama bırak bunu sana kendisi söylesin.

Bekle, o senden yardım istesin, ondan sonra sen ona yol göster..."

"Sanırım eğer sen evin öbür işlerinin yönetimini eline alırsan o daha sevinir. Çünkü böylece çocuğuyla uğraşacak zamanı ve enerjisi olur. Hele yemek de yaparsan gerçekten ona yardımcı olmuş olursun."

137

"Bir şey daha var. Doktor diyor ki: Yeni doğum yapan kadınların arada siniri bozulur, ağlamaları tutarmış. Sen de bilirsin ya. Artık onun kusuruna bakmazsın."

Üçüncü kişiyle bu biçimde konuşmanın mümkün olmadığı durumlarda bile kocanın sadece mantıksal olarak değil, aynı zamanda duygusal olarak da eşinin yanında yer alması pek çok şeyi çözümler.

Bebek dünyaya geldikten sonra anlayış, sabır ve hoşgörü isteyen bir başka husus da anayla çocuk arasındaki son derece yakın bağıdır. Bu bağ yeni babaya, kendisi bir fazlalıkmış, dışlanıyormuş gibi bir duygu verebilir. Birçok erkek böyle bir durumda âdeta çocuklaşabilir. El üstünde tutulup şımartıldıkları eski günlere karşı bilinçaltı bir özlem duyarlar. Eğer bu çapraşık duyguları bir an önce dürüstçe açıklığa kavuşturmazlarsa, karılarının ilgisini kazanmak için kendi çocuklarıyla yarışa, rekabete bile kalkışırlar.

Örneğin çocukluğunda astım çektiği halde yıllardır böyle bir yakınması olmayan bir baba, ilk çocuğunun doğumundan hemen sonra öylesine şiddetli bir kriz geçirebilir ki, karısı gerçekten de bir

süre çocuktan çok onunla uğraşmak zorunda kalabilir.

Bebek ömrünün ilk aylarında en çok annesine ihtiyaç duyar. Ne var ki annesiyle babasının arasındaki sevgi ve uyum onun üzerine örtülmüş duygusal bir kuştüyü yorgan gibidir. Sonra anne de çocuğuyla arasındaki büyük yakınlığa karşın, kocasından asla uzaklaşmış değildir.

Tersine, kocasının ilgi ve şefkatine, yardım ve desteğine her zamankinden çok ihtiyaç duymaktadır.

Kısacası bu dönemde babanın kendini, dışlanmış hissedip bebeğe imrenmesi yersizdir çünkü bebeğin mutluluğuna kendisinin doğrudan katkısı vardır.

138

Bebek ağladığı zaman, kucak istiyor demektir, bunu biliyoruz. Acıktığı zaman beslenmesi gerekir. Keyfi yerindeyken oynamak ister, ilgi bekler. Babanın bu işleri karısıyla paylaşmaması için hiçbir neden yoktur. Hem ana hem de çocuğun, "Bu. küçücük bebek benim de çocuğum! Onun bakımını karımla paylaşabilirim!" diyecek bir erkeğe ihtiyaçları vardır. Birlikte dünyaya getirdikleri bir çocuğun sevgisini ve bakımını paylaşmak karı kocanın beraberliğine yepyeni boyutlar katacaktır.

139

6

Çocuklarımız Büyürken

Çocuklarımızı büyütürken kulaklarımızı, gözlerimizi, gönüllerimizi onların ve kendimizin duygularına açık tutarsak evliliğimiz de bambaşka bir nitelik kazanır.

Neyi aradığımızı, çocuklarda gözlemlemeyi beklediğimiz şeylerin ne olduğunu önceden bilmek başarılı olabilmemizi kolaylaştırır. Bir dağ tepesinde durup aşağıda uzanan vadilerin, ırmakların panoramasına bakmaya benzer bu. Neyi aradığımızı bilmezsek nereye bakacağımızı şaşırırız ve birçok ayrıntıyı seçemeyiz. "Şurada bir çağlayan olacak!" diye öncesinden hazırlıklı değilsek kayalar arasındaki çağlayanın ince gümüş çizgisi gözümüzden kaçabilir. Ormanın içinde bir köy olduğunu bilirsek yemyeşil ve sık ağaçların arasından görünen kırmızı serpintilerin çiçek değil de evlerin kiremitleri olduğunu çıkartabiliriz.

İşte bunun gibi, çocuklarımız da büyürken birtakım duygulara kapılacaklarını bilirsek görüşümüz daha keskin olur. Bu duyguları gözden kaçırmak ya da başka bir şey sanmak olasılığı azalır. Bu ortaklaşa anlayış ve görüş de bizi eşimizle daha yakınlaştırır.

Eşimizle aramızda, kendi duygu ve tepkilerimize ilişkin anlayış ve onay varsa çocuklarımızın duygu ve tepkilerine, istek ve korkularına karşı daha büyük bir anlayış gösterebiliriz. Örneğin çocuk babaya karşı öfke göstermişse, baba hem bu öfkeyle baş etmek hem de anaya karşı kendini savunup temize çıkarmak zorunda kalmaz. Çünkü ana da, baba da bu tip öfke ve isyanların çocukluğun bir parçası olduğunu bilirler ve işi kendi aralarında bir mesele haline getirmezler.

140

Birçok yeni anne bebeklerinin çok zaman kendilerine öfkeli tepki gösterdiğini görünce şaşırır ve hatta kırılırlar. Sütü bir dakika geç kalsa ya da altı ıslansa bebek yaygarayı hemen basar.

Annesi bütün iyi şeylerin sunucusu olduğuna göre kötü şeylerin suçu da ondan bilinir! Bunu anlamayan annelerin telaştan elleri ayaklarına dolaşırken birçok acemi babanın da eşlerini suçlamaları, çok görülen bir durumdur. Oysa, hem ana hem baba, bebeğin bu tür tepkilerine hazırlıklı olurlarsa serinkanlılıklarını yitirmeyerek birbirlerini destekleme şansları çok fazladır.

Çocuğun büyümesindeki her aşama onu annesinden biraz daha uzaklaştıran minik bir adımdır: Memeden kesilmesi, yürümesi, konuşması... Bütün bunlar anneye sevinç ve gururla birlikte hüznü de verir.

Bebeğinizi yavaş yavaş yitirdiğinizi hissedersiniz.

Eğer babaysanız, bu hiç yoktan ortaya çıkan küçük yaratığın gördüğü özen ve ilgiyi

"kıskanmamak" elinizde değildir. Karınıza ve kendi çocuğunuza, kendiniz de pek farkında olma-dan içerleyebilirsiniz. Sonra da bu duygularınızdan utanıp kendi kabuğunuza çekilmeye ihtiyaç duyabilirsiniz. Ancak bundan çok daha iyisini yapabilirsiniz. Eşinizin yardıma ihtiyacı vardır. Onun elini tutup, "Sevgilim, çocuğunu giderek yitirmenin seni üzdüğünü biliyorum.

Ama sana ne kadar bağlı olursa olsun, ona tek başına kendini kurtarabilme ve bağımsız olma fırsatını vermeliyiz. Sen ve ben birbirine kaynamış, kenetlenmiş iki kişiyiz, ikimiz de onun duygularını anlayalım, onun adım adım kendi hayatını yönlendirmesine yardımcı olalım."

DİSİPLİN: ORTAK BİR SORUN

Daha ilk baştan beri çocuklarımızın terbiyesi ikimiz için de öyle derin duygularla yüklü bir konudur ki evliliğimizde önemli bir yer tutar. Bebeğin kucak isteyerek ağlamasından, yeni

"sıralayan" çocuğun başına buyruk yürümek istemesinden yeniyetmenin isyanlarına kadar her dönemde disiplin sorunu sürekli gündemdedir.

141

Eşlerin bu konuda aynı anlayışı paylaşmaları şarttır. Çocuklarımızı bir yandan kesin bir disipline sokarken, bir yandan da büyüdükçe kendi kendilerini disipline sokmalarını öğretmemiz son derece önemlidir.

Kendi duygularımızla davranışlarımızı birbirinden ayırt edebilmemiz nasıl gerekliyse, çocuğumuzun duygularıyla davranışlarını da ayırt edebilmemiz aynı ölçüde zorunludur.

Duygularımızı birbirimizle paylaştığımızda davranışlarımızı denetim altına almakta daha başarılı olduğumuzu gördük. Öfkelerimizi içimize atmayıp açıkça dışa vurduğumuz zaman daha rahatladığımızı, birbirimize yaklaştığımızı gördük. Tersine, öfkemizi uzun süre baskı altında tutarsak bundan bütün ilişkinin zarar gördüğünü de öğrendik.

Çocuklarımızın öfkelerini içlerine atıp gizlemeleri de hem kendileri, hem bizimle olan ilişkileri, hem de bizim evliliğimiz için aynı ölçüde zararlıdır. Hemen hemen her disiplin sorunu öfke içerir. Örneğin yemek yememekte direnmek belki de küçüğümüzün bize karşı duyduğu öfkeyi dışa vurmak için seçtiği dolaylı bir yoldur. Okul çocuğunun bütün olumlu koşullara karşın öğrenmemekte direnmesi de dolaylı bir başkaldırı olabilir. Yeniyetmelikte öfke, haylazlık, serserilik, hatta suç işlemek biçiminde kendini gösterebilir. Büyük küçük bütün çocuklar öfkelerini içe atmaya sürdürürlerse bazen ateşli hastalık belirtisi gösterebilirler, birçok sinirsel gerginlik belirtisi olan tik diyebileceğimiz huylar edinirler.

Bütün bunlar da anneyi çileden çıkartıp sinirli, sızlanan, hep yakınan bir kadına dönüştürür.

Babayı kızdırıp evinden soğutabilir.

Bu tür sorunlarla harcanan zaman evlilik yaşantımızın birçok saatlerini, günlerini bize zindan eder. Oysa çocuklarımıza duygularını daha açık ve olumlu yoldan denetlemeyi öğretmek için harcayacağımız zamanlar bu gibi sorunların ortaya çıkmasını engelleyeceği için verimlidir.

Eşlerin birlikte izleyip paylaşacakları, yaratıcı doyurucu bir serüven olabilir.

142

Bu konuda kendi kendimize öğrettiğimiz şeyi, yani öfke duygularının doğal ve insancıl olduğunu ve bu duygulardan kaynaklanan hisleri de denetim altına almak zorunda olduklarını çocuklarımıza öğretmeliyiz. Ayrıca onlara bu konuda yol göstermeye hazır olduğumuzu anlatmalıyız.

Umudumuz onların bize karşı açık sözlü davranmalarıdır. Kardeşleri, arkadaşları, okul ve çevreleri konusundaki duyguları kadar bize karşı olan duygularını da açıkça bilmek zorundayız.

Örneğin dört yaşındaki küçük Joe bir gün babasına doğru bir yumruk sallayarak, "Ben süpermenim, seni yok edeceğim. Sen de artık annemle beni rahatsız etmeyeceksin!" dediği zaman ne annesi ne de babası bunu yadırgadılar, çünkü dört yaş çocuğundan ne gibi duygular bekleyeceklerini az çok biliyorlardı.

Çocuğun duygularını hesaba katmayan eski tarz bir ana baba olsalar elbet ki tepeleri atardı.

Ama çağdaş bir ana baba oldukları için çocuğun duygularını onlara açıkça söylemesine sevindiler. Baba bir an düşündükten sonra küçük Joe'ya şöyle dedi:

"Bazen annenle beraberken yanınızda başka kimseyi istemediğini biliyorum." Böylece oğlunun duygularını doğal sayıp kabul ettiğini belirtiyordu. "Gene de bana yumruk atmaya hakkın yok. Beni yok edemezsin de." Bu sözler çocuğa davranışlarını kontrol altına alması gerektiğini anlatıyordu. "Ben senin baban, annenin kocasıyım. Bu ev hepimizin evi."

Küçük Janet beşikte küçük bir bebek olan kardeşinin elindeki çingırağı hoyratça çekip alınca:

"Canımın içi, ara sıra kardeşine kızdığını biliyorum. Ama ne olursa olsun çingırağı onun elinden çekip alamazsın çünkü bu onun oyuncağı. Böyle yapmak istediğinde gel bana anlat, ben bir kolayına

bakarım."

"Hayır, benim kazağımı giyemezsin." "Hayır, eve vaktinde dönmen gerekiyor." "Bu gece konuklarımız geliyor. Gürültü etmemeni bekliyoruz."

143

Kısacası: Çocuğumuz bizden zaman zaman içindeki hiç de uygar olmayan duyguları anlayışla karşılamamızı bekleyebilir ama uygarca olmayan davranışlarını hoş karşılamamızı bekleyemez. Tam tersine. Onun hislerine ve davranışlarına kesin sınır çizdiğimiz zaman ona güvenebileceği bir ortam yaratmış oluruz.

Bu sınırları öfke ve dışlamayla değil sevgiyle, sabırla çizersek çocuk isyan bile etse içten içe rahatlar, çünkü bir konuda tutarlı ve güvenilir olan ana babasının her konuda böyle olacağını anlar.

Pamela, "Peki, ya ilk baştan böyle bir yöntem uygulamamışsak şimdi ne yapalım?" diye soruyor.

Biz de diyoruz ki: hiç olmamasındansa geç de olsa, bu tür yöntemlerin uygulanması daha iyidir!

Örneğin dokuz yaşındaki Tim biraz önce "kazara" sütünü sofrta örtüsünün üstüne döktü, annesinin en sevdiği vazoyu "kazara" kırdığı gibi, babasının transistorlu radyosunu gene

"kazara" elinden düşürdü. Son günlerde bu konuyu bir çocuk psikologuna danışmış olan babası bu kez Tim'i dizine yatırıp dövmedi.

"Önce şu döktüğün sütü sil, vazunun kırıklarını bir güzel topla," dedi serinkanlılıkla. "Sonra seninle erkek erkeğe bir konuşalım."

Ve kafa tutan bir tavırla karşısına geçen oğluna sakın sesle, "Bana bak Tim," dedi. "Bana öyle geliyor ki senin son zamanlarda durmadan yaptığın kazalar, annenle bana kızdığın için oluyor."

Tim şaşkınlıktan nerdeyse dilini yutuyordu: "Vay canına, babacığım! Size kızdığımı nasıl da bildin?"

"Çünkü ben babayım, senden büyüğüm. Hepimiz sırasında birbirimize kızarız. Ben çocukken kimi zaman annemle babama ortada hiç neden bile yokken bile kızardım. Ama demek bunu unutmuşum. Çünkü şimdiye kadar sana hep: Annenle benim yapıp söylediklerimizden yakınmak, somurtup homurdanmak yok, derdim. Yanılmışım. Yakınmak istiyorsan açıkça yakınabilmen gerek. Senin bu konuda neler hissedip düşündüğünü bizim bilmemiz gerek."

144

"Size kızıyorum diye siz bana kızmayacak mısınız yani?"

"Kızmakta haklıysan biz neden kızalım? Yok, eğer haksızsın da sana yol göstermek bize düşer."

Bütün çatışmaların böyle tereyağından kıl çeker gibi çözümlenivereceğini söylemek istemiyoruz. Ne var ki sizden anlayış ve saygı gören çocuğunuz er geç size anlayış ve sevgi göstermeyi öğrenecektir.

Küçük çocuklar duygularını dile getirmeyi öğrenmezden çok önce onları davranışlarıyla dışa vurmasını öğrenirler. Oynadıkları oyunların birçoğu onların duygu ve tepkilerini belirtir. Bunu anlayan Tessa küçük kızına dört tane lastik bebek almıştı. Bunlardan birine anne öbürüne baba, üçüncüsüne ağabey, dördüncüsüne de küçük kız adını takmıştı. Küçük kızının bu bebeklerle yapıp ettiklerinden ve oyunlarından onun duygu ve tepkilerini çıkartmaya sonra da onu bu konuda konuşturmaya çalışıyordu:

"Bugün babaya kızdın galiba?"

"Evet. Hep ağabeyle oynadı. Küçük kızı hiç sevmedi. Al sana kaka baba, al sana."

"Bence sen bunu babayla konuş. Neden hep ağabeyle oynadı, öğren. O zaman baba küçük kızı da çok sevecek, bak görürsün!"

Yapı, yaş ve güç yönünden birbirine yakın olan çocukların güreşe tutuştuklarını görürseniz hemen araya girmeye gerek olmayabilir. Ama çocuğunuz kendinden çok daha küçük, incitebileceği bir çocuğa saldırınca iş değişir. Hemen araya girip saldırıya kesin bir şekilde son vermek gerekir. Çocuğun büyüklerine bedensel olarak saldırması da hemen, kesinlikle önlenmelidir:

"Bize vurmak istediğini biliyoruz, ama böyle bir şeyi anlayışla karşılayacağımızı beklememelisin. Buna izin vermeyiz!" Çocuk böyle zamanlarda bizim duruma egemen olduğumuzu hissetmeli, kavramalıdır. Yoksa, kendi öfkelerini frenleyemedikleri için iş daha da çığırından çıkacaktır. Oysa tüm bu şiddetli öfkeye karşın çocuğun içten içe hâlâ bize ihtiyacı vardır. Bizi sevmekte, bizi istemektedir.

145

Çocuğunuzun duygularına karşı anlayış gösterin, deyip durduk. Oysa nasıl eşimize anlayış gösteremediğimiz zamanlar oluyorsa çocuğumuza da gereken anlayış ve sabırla davranamadığımız zamanlar elbet olacaktır. Böyle zamanlarda sakın yapmacığa kalkışmayın.

Çocuklar sahteciliği, yapmacığı, yalanı sezinlemekte birebirdirler. Büyük bir ihtimalle çocuk sizin numara yaptığınızı hemen anlayacaktır. Ayrıca, insanların her zaman yüzde yüz sabırlı ve anlayışlı olamayacağını bir an önce öğrenmesinde yarar vardır. Bilmelidir ki, ana babasının da sabrı ve iyiliği sonsuz değildir. Kimi zaman sizin de sinirli, huysuz, sabırsız olabileceğinizi, küplere binebileceğinizi, hırçınlaşıp ağlayabileceğinizi hesaba katmalıdır.

Bu gibi durumlarda en iyi yol en basit olanıdır. Duygularınızı açıklayın. Uzun tartışmalara, kendinizi haklı çıkarmalara gerek yok, çünkü böyle yaparsanız çocuğunuza taşıyamayacağı bir yük yüklemiş olursunuz.

En iyisi doğrudan doğruya: "Şu sırada çok öfkeliyim!" demek. Ya da, "Hiç neşem yok!" Hatta,

"Şu sırada çok sinirliyim. Seni dinleyemem. Sonra gel anlat, anlatacağını, işim başımdan aşkın şu sırada."

"Ama sonra olmaz ki anne. Ben şimdi söylemek istiyorum çünkü şimdi kızgıyım."

"Öyleyse git bu konuda bir mektup yaz, Judy. istersen hani o her zaman çizdiğin resimlerden de yap yanına."

Yedi yaşındaki Judy bu durumda istemeyerek de olsa gidip eline kalem kâğıt almış, mektup ve resimlerle oyalanmıştı. Bu arada annesi de mutfaktaki işlerini düzene sokmuş, biraz kendini toparlama fırsatı bulmuştu. Öyle ki baba eve döndüğü zaman, karısıyla kızını baş

başına vermiş, kızın yazdığı mektuplar, çizdiği resimleri gözden geçirirken buldu.

146

Mektup şöyle diyordu:

Sayın Bayan Jones,

Sizi artık anne olarak kullanmayacağım çünkü beni hiç dinlemiyorsunuz.

Sizi seven kızınız, Judy

Çizdiği resimlerin birincisinde Judy, annesini bir gemiden denize itiyor, ikincisinde annesini kurtarıyor, üçüncüsünde de annesi Judy'nin önünde diz çökmüş özür diliyordu!

Resimleri gören baba: "Demek, annen için düşüncelerin bunlar?" "Hayır, babacığım! Annemle ben biraz önce sinirliydik, ama şimdi artık düzeldik!"

Kırgınlıklarda uzun tartışmalara girmek yerine, duygu çatışmalarımıza bu şekilde bir yaklaşım daha kolay çözümler getirmektedir.

ÇOCUĞUMUZ BİR SİPER Mİ, YOKSA TUZAK MI?

Birçok konuda olduğu gibi, çocuk terbiyesi konusunda da , hepimizin görüşü aynı olmaz. Bu konuda da aramızda anlaşmazlıklar çıkması doğaldır.

Oysa karı kocanın çocuklara karşı "ağız birliği etmesi", "birbirini desteklemesi" üzerine kafamızı öyle koşullandırmışızdır ki, bu konuda farklı görünmemek için yanlış davranış ve tutumlara saplandığımız olur.

Sofradaki şu küçük olayı örnek alalım: Karınız, "Oğlum, bu böyle olmaz. Tabağında yemek bırakamazsın diye kaç defa, söyledim sana!" diye söylenmektedir.

"Anneciğim, bir lokma bir şey kaldı. Karnım patlıyor. Yiyemiyorum artık."

"Tabağındaki yemek bitecek!"

Şu anda siz oğlunuzdan yanaşınız aslında. Küçükken anneniz de bu konuda size böyle baskı yapardı.

Ve siz bundan nefret ederdiniz. Kaç kez: "Benim çocuğum olursa ben hiç böyle yapmayacağım!" diye yeminler etmişsiniz.

147

Gel gör ki çocuğun karşısında karınızla ağız birliği etmeyi, karınızı desteklemeyi boynunuza borç biliyorsunuz. Bu sıkıntılı durumda birden:

"Anneni dinlesene! Bitir şu tabağındaki yemeği!" diye parlıyorsunuz.

Oğlunuza çıkıştınız. Oysa çıkışmak istediğinizin gerçekte karınız olduğunu için için hissediyorsunuz. Karınıza da çocuğunuza da dürüst davranmayarak, kendinize "iharet etmiş"

gibi bir duygu içindesiniz. Bu yüzden kendi kendinizi suçladıkça karınıza da daha fazla kızılıyorsunuz. Oğlunuzun gönlünü almak için, daha sonra onu başka yollardan şımartmayı kuruyorsunuz.

Bilinçli olarak farkına varmadan çocuğunuzun sizi karınızdan ayırmasına izin verdiniz. Onun ardına sinerek karınıza karşı pusuya yattınız, sanki. Karınıza karşı duyduğunuz hisleri buraya depoladınız.

Oysa bunun hiç gereği yok. Herhangi bir konuda görüş ayrılığı içinde olmak eşinizle sizin en doğal hakkınızdır. Bunu gizli tutmayın. Sizin aranızdaki görüş ayrılığını, gerginliği çocuk nasılsa anlayacak, size (dolayısıyla kendine ve hayata) olan inancı güveni sarsılabilecektir. En iyisi ona ve eşinize karşı dürüst olmak için:

"Annenle ben bu konuda anlaşamıyoruz... Kendi aramızda iyice konuşup bir karara varmamız gerek." demelisiniz.

Konuşmaya başlayınca çok zaman eldeki konunun pek o kadar da ölüm-kalım sorunu olmadığını, biraz esneklik, biraz ödünle anlaşmaya varılabileceğini görmeye başlıyorsunuz çoğu zaman. Bir karara varmak kolaylaşır. Belki her zaman yüzde yüz anlaşamazsınız. Gene de hiç değilse şimdilik çocuğunuza bir yol çizebilecek duruma gelirsiniz."

"Şimdilik böyle diyelim. Babanla ben bu konuyu daha iyi konuştuğuktan sonra kararımızı belki değiştiririz."

Niyetimiz anlaşıp uyuşmaksa, çoğunlukla anlaşıp uyuşmayı başarırız. Gelgelelim çocuğumuzun yetiştirilmesi konusunda önemli görüş ayrılıklarını sürdürüyorsak bir çocuk psikologuna ya da güvendiğimiz bir üçüncü kişiye başvurmalıyız.

148

Bu arada çocuklarımıza ilişkin görüş ayrılıklarını birbirimize karşı dolaylı birer silah olarak kul anmamalıyız.

Kimi zaman eşimizle aramızdaki gerginliklerde çocuklarımızı taraf tutmaya iteriz. Onlara bu konuda duygusal uyarılarda bulunuruz:

Altı yaşındaki bir kız, babasına koşar: "Baba, babacığım! Gene annemin parfüm şişesini kırdım!"

"İyi ki gelip bana söyledin canım. Ben annene söylerim, seni azarlamaz, isteyerek yapmadın ya!"

Böylece bu baba küçük kızını kendi yanına çekerek karısına karşı onunla sanki bir cephe kurmaktadır!

"Hele bir baban gelsin, bak sen görürsün! Baban böyle şeyleri hiç çekemez!" diyen anne de çok zaman çocuğuna gerçekte, "Ben çekerim ama baban çekemez. Baban sert ve huysuzdur, benim gibi iyi huylu değildir!" uyarısında bulunmaktadır.

Bu çeşit uyanlarla karşılaşan beş yaşındaki bir çocuğun bana sorduğu soruyu hiç unutamam:

"Annem neden benim babamı sevmememi istiyor?"

Babalık görevini savsaklayarak sık sık, "Anneniz bilir, annenize sorun!" diyen babalar da çoğu zaman bilinçaltında kanlarını üzme, onları güç durumda bırakmak istemektedirler.

Barbara kocasından yakınıyordu: "Eve geç saatte geliyor, sonra da gazeteleri okumaya dalıyor. Çocukların terbiyesi, cezalandırılması, her şey bana düşüyor. Çocuklarım bana kızıyor, ben de ona kızıyorum."

Bir başka çocuk da: "Annemle babam kavgalarında hep bizi kullanıyorlar. Bilmiyorum niçin doğrudan doğruya birbirleriyle kavga etmiyorlar. Öyle olsa daha iyi anlaşabilir, daha iyi arkadaş olurlar," demişti.

149

CİNSEL YAŞANTIMIZ VE ÇOCUKLAR

Kimi zaman kendimiz de farkına varmadan çocuklarımızın cinsel yaşantımızı karıştırmasına yol açarız. Bu konuyu durup doğru dürüst düşünmezsek cinsel yaşantımızdaki kısıtlanmayı sözüm ona mantıklı birtakım sebeplere bağlayabiliriz:

"Çok yoruluyoruz. Çocukları yedir, yıka, yatır, ortalığa çekidüzen ver, derken başka bir şey yapacak halimiz kalmıyor."

Ne var ki bu da gene çocukları bir tür siper olarak kullanmaktır. Cinsel yaşantımızı gölgeleyen sorunları kendi kendimize ya da eşimizle çözümleneceğimiz yerde çocukların ardına saklanmaktayız.

Bunun en iyi örneklerinden biri, Fred'le Eva'nın yaşantısıdır. Fred: "Evlenden önce ve yeni evlendiğimiz sıralarda Eva'yla ben, birbirimize deli gibi düşkündük," diye anlatmıştı. "Öylesine seviyorduk ki birbirimizi. Her şey çok güzeldi. Derken üst üste iki çocuğumuz oldu. Eva fevkalade bir anne olup çıktı!.."

Eva'ya göre de Fred çok iyi bir baba olmuştu. Çok çalışmıştı. Bir ev almışlardı. Görünürde ideal bir aileydiler, çok mutluydular, ne var ki içyüzleri bambaşkaydı. Cinsel istekleri kalmamıştı. Cinsel ilişkileri yok denecek kadar azalmıştı. O da Fred'in bazen birden bu kadar uzun süre cinsel ilişkide

bulunmamanın normal olmadığını düşünmesiyle gerçekleşiyordu.

Derken bir yaz, çocukların ikisi de tatil kampına gittiler. Fred'le Eva'nın da eski ateşleri yeniden, tüm gücüyle alevlendi. Gene eskisi gibi birbirlerine sanki doyamıyorlar, durmadan sevişiyorlardı.

Eva, Tıpkı evlenmeden önceki gibi, balayımızdaki gibi," diyordu.

Yani çocuklardan önceki gibi...

Ne var ki Fred'le Eva'nın cinsel ilişki isteklerini söndüren etken, çocukların varlığı ve yükü değildi, gerçekte, işlerin ağırlığını, yorgunluklarını bahane etmişlerdi.

150

Gerçekte onları köstekleyen şey rol değişimi olmuştu. Yani çoluk çocuğa kansan, büyük bir evi çekip çevirmeye dalan Eva, Fred'in gözünde zamanla "Eva" olmaktan çıkıp "ana" olmuştu.

Çoluğuna çocuğuna iyi bir yaşam sağlamak için çalışıp çabalayan, akşamları TV seyrederken uyuklayan Fred de Eva'nın gözünde "baba"yı simgelemeye başlamıştı. Ee, insan da annesi ya da babasıyla yalamayacağına göre... Cinsel istekler saklanmalı, bastırılmalı, susturulmalıydı. Nitekim de uzun süre öyle oldu.

Ancak çocukların ikisi de kampa gittiği yaz Eva'yla Fred birbirlerinin gözünde gene Eva'yla Fred olmaya başladılar. Sabah akşam onlara ana ve baba olduklarını hatırlatan olmayınca gene eski "dişi" ve "erkek" rollerini benimsediler; cinsel istekleri yeniden canlandı. Ne var ki çocuklar kamptan dönünce gene eski tutumlarına döndüler.

Çeşitli duygusal nedenlerle cinsel ilişkiden kaçınmaya dayanak arandığında "çocuklar"

oldukça uygun bahane yaratır. Genç bir anne şöyle diyordu:

"Yatağa yattığım zaman bile aklım fikrim çocuklarımda. Kırk kez kalkıp üstlerini örtüyorum.

Yatak odamızın kapısını hep açık tutuyorum ki bir şey olursa duyabileyim diye. Yatak odamızın kapısının kapalı olmasını ve öyle uyuyabilmeyi düşünemiyorum bile." sonra durdu ve ekledi: "Tabii kapı açık olunca onlar da bizi duyuyorlar. Ben de bunu kocama karşı kullanıyorum. 'Çocuklar bizi duyarlar' diyerek, bana yaklaşmasını engelliyorum."

Çocukların cinselliğe siper olarak kullanıldığı çok daha karmaşık bir başka durum da, çocukların duygusal olarak karı ya da kocanın yerine konmasıdır: "Oğlumla ben birbirimize öyle yakınız ki! Kocamla aramdaki yakınlıktan çok daha ileri bir şey. Benim her şeyim o."

İnsanın kendi çocuklarını eşinin yerine koyup, onu her şeyi yapmasının ardında yatan gerçek hayal, eşin yerine ana ya da babamızın konmasıdır. Böylece cinsel ilişkiden kaçınma isteğini oluşturan duygusal nedenler sağlanmış olur.

151

Evlilikte çocuk eşe yeğlendi mi. eş doğal olarak buna kızar, gücenir. Karı koca arasındaki çekişme ve çatışmalar giderek yoğunlaşır. Çocuk da arada kaldığı için elbet ruhsal ve duygusal yönden sağlıklı yetişemez. Eşlerden biri öbüründen kaçınmak için ya da ikisi de birbirlerinden uzak durmak için çocuğu kul anmaktadırlar. Yuvadaki geçimsizlik ve mutsuzluk artar.

Bu tür sorunlarımız olduğunu düşünüyorsak yapılacak en iyi iş bir uzmana başvurmaktır.

Böyle bir uzmana başvurulsa da başvurulmasa da yapılacak en iyi iş, daha önce de belirttiğimiz gibi, eşlerin birbirleriyle konuşarak birbirlerinin duygularını paylaşmalarıdır:

"Lütfen hayatım, birbirimize hatırlatalım. Sorunlarımızı konuşmak; tartışmak; gerekirse kavga etmek için birbirimize zaman ayırmalıyız."

"Ama çocuklar bizi duyar."

"Bu hiç önemli değil. Çocuklar da ana babanın insan olduğunu; onların tartışıp kavga edebileceğini; ama sonra anlaşıp yine birbirlerini sevebileceğini bilmeli."

"Herhalde evliliğimizin bütün ayrıntılarını, çocukların yanında tartışmayı düşünmüyorsun?"

"Haklısın. Onlara, birbirimize çok kızdığımızı ve içimizi boşaltmak istediğimizi, bizi biraz yalnız bırakmalarını söyleyebiliriz."

Çocuklar bu tür duygularını anlamaya hazırdırlar.

Konuştukça birbirimizi anne-baba rolünde oynattığımızı birbirimizden ana veya babamızdan istediğimiz şeyleri istediğimizi fark edebiliriz. Sonra kendimize şunu sorabiliriz. "Bu benim istediğim şeyler gerçekçi mi acaba?"

Örneğin Judd rahat rahat konuşup içini döktüğü sırada kendi sorununa kendisi parmak bastı:

"Karım Millie bana hiç zaman ayırmaz oldu. Hiç hayır deme Millie, ömrüm seni beklemekle geçiyor. Uzun telefon konuşmaları yapıyorsun, kitaplar okuyorsun, dikiş dikiyorsun, yemekten sonra piyano çalıyor. Gidip çocukların uyku dualarını dinliyorsun. Piyano çalışmalarını dinliyorsun. Ev ödevlerine bakıyorsun. Benimle hiç ilgilenmiyorsun. Beni hep bekletmene dayanamıyorum artık. Benimle ben istediğim zaman ilgilenmelisin!"

152

Judd birden durdu, düşünceli bir tavırla başını kaşdı. Sonra yavaşça gülümseyerek:

"Ulu Tanrım! Çocuk gibi konuştum. Annesinin başka iş yapmasına dayanamayan çocuklar gibi! Oysa ben çoluk çocuk sahibi yetişkin bir erkek değil miyim?"

Bu arada çocuklarımızın da birtakım eğilimlerinin ayırında olmalıyız. Kız çocuklar çoğunlukla babaya, oğullar anaya düşkün olabilirler. Ya da herhangi bir nedenle çocuk ana babanın birinden birine daha bir yakınlık duyabilir. Hep onunla birlikte olmak isteyip ötekini dışlamak eğilimine

kapılabilir. Çocuğumuzun bu gibi huylarını daha başlangıçta mimleyip törpülemek bizim görevimizdir. Ama tatlılık ve sevgiyle.

"Hadi bakalım, kızım, sen arkaya! Biliyorsun benim yanımdaki yer annenin. Senin yerin arabanın arka kanepesi."

"Oğlum, anneni çok sevdiğini biliyorum ama sofrada fısıldaşmak yasak! Zaten söylediklerini hepimiz duymak istiyoruz!"

Çocuğun bu masum, doğal (ve geçici) eğilimini birçok ana babanın, düzeltmek şöyle dursun, tersine kışkırttıklarına, eşleriyle kendi aralarındaki çatışmada silah niyetine kullandıklarına yazık ki tanık oluyoruz. Çocuklarını nasıl bir duygusal dengesizliğe ittiklerini ve çocuğun bu dengesizlikten belki de ömür boyu kurtulamayacağını bilmezler mi dersiniz?

Çoğumuz için en büyük sorunlardan biri çocuklarımız, evlerimiz ve cinsel yaşantımız.

Çağımızda hemen hepimiz dar apartman dairelerinde, ince duvarlı odalarda yaşadığımız için çocuklarımızın görüp duymayacağı, bilip anlamayacağı biçimde sevişebilmek gerçek bir sorundur.

Birçok çocuk, ister istemez ana babalarının sevişmelerini duyar, ama genellikle hiçbir şey söylemez. Kaygı ve meraklarını içine bastırır. Bazen de korkulu bir rüya gördüklerini sanarak,

"Babam annemin, annem de babamın canım yakıyordu," diyerek bize açılabilirler.

153

Ana babanın cinsel ilişki sırasında çıkardığı sesleri duyan her çocuk korkuya kapılır. Bunu böylece bilip dikkate almamız gerek. Duyduklarını sanıyorsak konuyu biz açıp onları rahatlatmaya çalışmalıyız. Cinsellik konusundaki başka sorunlar gibi bu soruyu da çocuklarımız kendileri sorsunlar diye beklersek hiç sormayabilirler. Sormanın yasak olduğu izlenimine kapılarak tedirgin olurlar. Bizimle konuşamadıklarını arkadaşlarıyla konuşarak kafalarını yalan yanlış şeylerle doldurmaları da cabası. Çocuğa,

"Dün gece bizim odamızdan sesler duydun, sanıyorum," diye giriş yapabilirsiniz.

Bu ona kendi düşünce ve tahminleri konusunda açılıp konuşma fırsatı verecektir. Ama konuşsa da konuşmasa da sizin için bundan sonraki adım, ona bu konuda açıklama yapmaktır. Bunun da dünyanın en zor işi olduğunu belirtmeye gerek yok!

Geçen bölümde doğuma hazırlanan genç evliler grubu, çocukları dünyaya geldikten sonra yine grup olarak toplanmayı sürdürmüşlerdi. Bir gün bu sorun tartışma konusu oldu. Marian'la Porter kendi başlarından geçeni ve bunu nasıl çözümlediklerini anlattılar: Oğulları küçük Tad, geceleyin, onlar sevişirken uyanmaya, sonra da ağlamaya başlamıştı.

"Korkuyorum," diyordu. "Karyolanız gıcırdayıp sarsılıyor, sonra annem sanki ağlıyor. Karyola kırıldı da siz yere düştünüz bir yeriniz acıdı sanıyorum."

"Biz de ister istemez Tad'e açıklamada bulunmak zorunda kaldık."

"Ne dediniz peki?"

"Duyduğu seslerin, ağlamaya benzese de ağlama olmadığını, tersine, sevgi sesleri olduğunu söyledik. Tad, bize, peki neden çıkarıyorsunuz o sesleri? Beni severken öyle yapmıyorsunuz dedi. Biz de bu yalnızca ana babalara özgü bir sevişmedir, dedik. Tad, ben de sizin yanınıza gelebilir miyim, diye sordu. Gelemezsin, dedik. Yalnızca annelerle babalar yapar bunu, yanlarına başka kimse almazlar, dedik."

154

Esther şoke olmuştu:

"Küçük bir çocuğa nasıl söyleyebilirsiniz böyle şeyleri?"

"Hiçbir şey söylemeyip çocuğu asılsız korkularıyla baş başa bırakmak daha mı iyi? Cinsellik konusundaki birtakım aşırı sıkılganlıklarımızı yenmemiz gerek. Eskiden hem de oldukça yakın bir geçmişte çocuğu annenin doğurduğu bile söylenmez, çocuklarla böyle şeyler konuşulmazdı. Şimdi çocuklarımıza gebeliği, doğumu rahatça anlatıyoruz, öyleyse ana babanın seviştiğini bilmek de onların hakkı değil mi?"

Porter: "Elbet insan sıkılıyor çocuğuyla cinsel konuları konuşurken. Ne var ki bunu ona sezdirmeden, rahat ve doğal konuşursanız o da her şeyi rahat ve doğal kabul edebiliyor."

Rhoda: "Peki ama, bir kez sevişme sesleri falan diye açıklamaya başladık mı soruların arkası gelecektir. Sevişme dediğimiz şeyin niteliğini nasıl anlatacağız küçük çocuklara?"

"İşin en güç yanı bu. Çünkü cinselliğin tabu olduğu öğretisi öyle bir içimize işlemiştir ki, hele kendi çocuklarımızın karşısında, utanır, sıkılırız."

Marian, "Bu konuda yazılmış küçük bir kitap var," dedi. "Biz çok yararlandık. Size de yardımcı olabilir diye düşündüğümden yanımda getirdim, izin verirsiniz okuyayım."

Marian yanında getirmiş olduğu kitabı açtı ve okudu. Tommy sordu: "Ben nasıl ortaya çıktım?"

Annesi yanıtladı: "Anneyle babanın birbirlerini sevmesinden."

"Nasıl sevmek yani? Sarılıp öpüşmek mi?"

"Sarılıp öpüşmek sevmenin bir parçasıdır. Bir ev kurup birlikte oturmak, geceleyin aynı odada, aynı yatakta yatmak da öyle."

"Siz babamla nasıl ev kurdunuz anne?"

155

"Daha sen doğmadan önce bir gün babanla ben tanıştık."

"Babam sana ne dedi? Merhaba Mary, mi dedi?"

"Evet. Ben de ona merhaba, dedim."

"İşte böyle, Tommy, annenle baban tanıştılar, birbirlerini beğendiler. Artık hep birlikte olmak istiyorlardı. Birlikte yürüyüşlere çıkıyor, konuşup gülüşüyor, arada tartışıyorlardı. Hatta bir seferinde yaman bir kavga yaptılar ama sonradan barıştılar. Artık hiç ayrılmak istemiyorlardı.

Böylece birlikte ev kurmaya yani evlenmeye karar verdiler. Evlenince artık karı koca oldular."

"Sonra?"

"Sonra bu eve taşındılar. Evi sevdikleri eşyalarla süslemeye çalıştılar. Artık ikisi bir evde oturduklarından geceleyin ayrılmıyorlar, aynı yatakta yatıyorlardı. Yattıkları zaman da annelerle babalara özgü olan, özel biçimde birbirlerini seviyorlardı."

Tommy, "Nasıl yani?" diye sordu.

"Vücutlarını birbirine yaklaştırarak."

"Dans etmek gibi mi?"

"Evet. Yalnız daha yakın. Çünkü birbirleriyle evlenen anne babalar birbirlerine yaklaşabildiklerince yaklaşmak isterler. Bu yüzden yatarken soyunur, birbirlerine iyice sarılırlar. Bir-birlerine en çok yaklaştıkları an da babanın penisinin annenin içine girdiği andır.

Doğa, annelerin vücudunda böyle bir yer yaratmıştır. Zaten çocuklar da buradan çıkarak dünyaya gelir."

"Yani annelerle babalar bu sevişmeyi çocuk doğurmak için mi yapıyorlar?"

"Hem birbirlerini sevdikleri için hem de sırasında çocuk doğurmak için. İşte sen de dünyaya böyle geldin, Tommy."

"Daha anlat, anneciğim."

"Bir gün anneyle baba, bir çocuğumuz olsun, dediler. Evimiz var, çocuğumuzun ihtiyaç duyduğu şeyleri alacak paramız var, dediler."

156

"Evet anneciğim. Çocuk doğunca altına bağlayacak bir sürü bez gerek. Battaniye, yatak, oyuncak gerek!"

"İşte böyle, Tommy. Anneyle baba hazır olduklarını anlayınca bebek yapmaya başladılar."

Tommy gülümseyerek sözünü kesti annesinin, "Sonra da bebek doğdu. Bu bebek... bendim!"

Marian bitirmişti. Bir süre bir sessizlik oldu. Her şeyi açık ve doğru olarak konuşmak en iyi çözümdü, ama kolay değildi.

157

10

Uyuşmazlıklarımız

Çocuğumuz olsa da olmasa da birçoklarımız evliliğimizin orta yıllarına varınca, eşlerimizle aramızdaki uyuşmazlık ve anlaşmazlıkların ortak yaşantımızın belirli alanlarında odaklanmış

olduğunu anlamaya başlarız. Bu alanlardan biri, belki de başlıcası paradır. Bununla bağıntılı olarak kadının çalışması konusu ve çalıştığı zaman ortaya çıkan sorunlar vardır. Arkadaşlar da bir başka sorundur. "Senin arkadaşın", "benim arkadaşım" ve onlara karşı tutumlarımızın yarattığı çeşitli sorunlar. Eşlerin çok değişik çevrelerden gelmesi ve dinsel inançlarının farklı olması da önemli bir sürtüşme konusudur. Ya eşimizin ailesi, ve onlarla olan sorunlarımız küçümsenebilir mi? Onların evlilik yaşantımızda oynadığı duygusal rol zaman zaman her sorundan önemli hale gelebilir.

PARA KONUSU

Bir evlilikteki geçimsizlik para konularına bağlandı mı büyük bir çoğunlukla gerçek sebebin para ile ilgili olmadığını görüyoruz.

Gerçekten para sıkıntısı çeken birçok çift biliyoruz. Bunlar, karşılıklı dayanışma ve özverilerle yaşamlarını zenginleştirip mutlu, başarılı bir evlilik sürdürürler. Para konusundaki çabalarını birbirleriyle paylaşmak onları daha yakınlaştırır, yuvalarının temelini daha sağlamlaştırır sanki.

Birçok durumlarda kadın da dışarıda çalışmaktadır ama onlar bunu bir geçimsizlik konusu yapmazlar. Bu gibi yuvaların birçoğunun sırasında varlıklı yuvalardan çok daha mutlu olabildiğini sık sık görüyoruz.

158

Bu çiftler para sıkıntısından hiç bunalmaz, hiç kavga etmezler mi? Ederler, doğallıkla. Ne var ki eşler arasında mevcut olan birbirini anlayış, bütün kriz ve çatışmaları atlatabilecek ölçüde sağlamdır.

Bazı kadınlar, kocalarının daha iyi hayat şartları sağlayamamış olmasından şikâyetçidirler,

"ifrit oluyorum sana! Neden bu kadar az para kazanıyorsun?" O kadar okumuşsun, hukuk diploman var, çalışkansın, akıllısın, yeteneklisin. Neden daha paralı bir işe girmiyorsun sanki?"

Ne var ki biraz sonra kadın, kendi kendisiyle bir iç çekişmesine dalar: "Neden ben onu olduğu gibi kabul etmiyorum? Onun hırslı, yırtıcı, gözü yüksekte bir insan olmadığını biliyorum. Öyle olsaydı onu sevmez, onunla evlenmezdim. Çünkü hiç hoşlanmam o tip erkeklerden. Ne gecesi ne gündüzü, ne yazı, ne kışı belli, durmadan makine gibi çalışan adamlar bana göre değil! Yok, ben kendi uysal, iyi yürekli, ailesine, evine düşkün kocamı seviyorum. Eğlenceyi evinde arayan, çocuklarımızla çok iyi anlaşan, bana hep değer veren kocamı kimseye değişmem!"

İlk fırsatta gidip kocasının boynuna sarılır: "Ben huysuz cadının biriyim! Bağışla sevgilim.

Arada gerçi para diye dırdırlanıyorum ama aslında senin sevgin, şu mutlu yuvamız bence zenginlikten daha değerli!

Bütün ilişkilerde olduğu gibi evlilikte de parayı çok zaman, paradan bin kat değerli şeylerin yerine koyarız. Örneğin işinden başka bir şeye ilgi göstermek istemeyen, duygularını gizli tutan bir erkek, karısına sevgi yerine bol para verebilir.

O da, işte böyle bir erkekti. Çok emreden, sert bir anne tarafından yetiştirilmişti. Karısının da annesi gibi olmasından korktuğu için sert bir kabuğun ardına sinmiş, onu duygusal yönden kendine yaklaştırmıyordu. Yaklaşmanın, sevgi göstermenin bir zayıflık belirtisi olduğunu sanıyordu sanki. Kendini ele verirse karısının da annesi gibi onu ezeceğinden korkuyordu.

159

Karısı ona sık sık yakınırdı: "Hiç sevmiyorsun beni! Beni hiç anlamıyorsun! Cinsel ilişkilerimiz yok denecek ölçüde ender!"

Eşi ise: "Bana baksana, ben sana dünyaları veriyorum!" diye yanıtlardı. "Biraz değerimi bil.

Çevrendeki kaç kadının kocası sana verdiklerimi veriyor ha? Otomobiller, kürkler, en lüks yerlerde tatiller, dolaplar dolusu elbise, altınlar, elmaslar. Daha ne istersin?"

Kadın, kocasının sevgisini istiyordu ve onun sayıp döktüğü bütün o güzel değerli şeylerin hiçbiri onun hayatındaki boşluğu dolduramıyordu. Çünkü "sevgi"nin yerini tutsun diye verilen armağanlar, vereni de alanı da aslında yoksullaştırır, çoraklaştırır. Çünkü veren de alan da bunun, sevgi değil sevgisizliğin dışı vurumu olduğunu bilmiyorlardır.

Bir yandan erkeğin çok para kazanmakla birlikte bunu sarfedemediği evlilikler de vardır.

Erkek karısından nasıl kendini geri tutuyorsa parasını da sakınır. Burada para, verilmemek, paylaşılmamak yoluyla ceza olarak kullanılır.

Kadınların ve erkeklerin çoğu için para çok derin bir psikolojik anlam taşır. Böyle kimselere göre para, hem bir güven duygusu sağlar, hem de kişiye güç ve üstünlük kazandırır. Böyle kimseler, para harcayınca kendilerini harcayıp tüketiyormuş gibi oldukları için paralarını biriktirip saklarlar. Hem kendilerine hem ailelerine gerçekçi olmayan bir sıkıntı çektirirler.

Tabii başka tür para sorunları da var. Örneğin, kadının, eşinden erkeklerin kadınlara aldığı türden hediyeler beklemesi (babasının bir zamanlar annesine aldığı gibi), ama dile getirememesi: "Çocuklar için olduğu zaman para istemekten hiç çekinmiyorum da kendim için olunca utanıyorum, kendimi çok müsrif buluyorum." (Kadın burada para istemenin zorluğunu bahane ediyor aslında sadece annesinin hediyeler almaya hakkı olduğu düşüncesinde.)

"Eşim cimri. O, kadına hediye vermesini bilmiyor!"

Kocasısı ise, karısının "almayı bilmediğinden" yakınıyordu.

160

"Bir şey alıp getirsem, ah çok pahalı, yapmamalıydın, gibilerden konuşuyor. Alıp getirdiğine pişman ediyor adamı!"

Birkaç görüşmeden sonra kadının bu tutumunun cinsel ilişki yaşantısına da yansıdığını öğreniyoruz.

"Durduk yerde geri çekiliyorum ondan. Yana dönerek ya da değişik şekiller alarak onun tam penetrasyon yapmasını önlemek istiyorum."

Böylece onun kendini hep boynu bükük, hakkı yenen bir kadın olarak gördüğünü, ama gerçekte kendine sunulan sevgiyi ve sevginin dışı vurumlarını alıp kabul etmekten kaçınan bir kadın olduğunu anlıyoruz.

Sevgi alıp vermede gösterilen duygusal yeteneksizliği para ile örtbas etmeye çalışmanın çeşitli yolları vardır. Böylece, gerçekte sevgisizlik ve paylaşma duygusundan yoksunluk olan sorunlar, paranın ön plana çıkışıyla maskelenir.

Kocasının verdiği mutfak parasının ucundan kendine pay ayıran kadın da aslında paylaşmaktan kaçınmaktadır:

"Masrafı biraz fazla gösterip aradaki farkı cebime atıyorum. Ne yapayım, istediğim kimi şeyleri kocamın dünyada almayacağını biliyorum!"

Çok zaman bu, isteklerini açığa vurmaktan kaçınmanın bir yoludur. Böyle durumlarda kadının ya istemesini, ya almasını bilmediğini ya da isteklerinin gerçekçi, ölçülü olmadığını görüyoruz.

Birçok evlilikte para sorunları hınç ve düşmanlık duygularını dışa vurmak için birer araç olarak kullanılır. Eşler öfke ve garezlerini doğrudan belirtecekleri yerde birbirlerini para sorunlarıyla hırpalar, incitirler. Parasını eşinden gizli bir banka hesabına yatırıp kazancını az gösteren, ailesine para sıkıntısı çektiren bir erkek, gerçekte karısına olan düşmanca duygularını bu yolla açıklamaktadır. Kocasının parasını har vurup harman savuran kadın da dolaylı yoldan onu üzme, hatta zarara uğratmak istediğini duymaktadır.

Pek çoğumuz, eşimize olan hıncımızı çıkarmak için parayı kolayca bir silah olarak kullanabiliriz. "Çok kızıyorum. Çünkü hiçbir zaman harcayacak yeterli param olmuyor," demek ne kolaydır. Bizi eşimizden soğutup uzaklaştıran gerçek nedenleri arayıp bulup çözümlenmek yerine, para sorunları yüzünden takışmak ne kestirme bir yoldur!

161

Para bir egemenlik aracı olarak da kullanılır. Parası olan bunu esirgeyerek karşısındakini ezer, "koklatarak" ödüllendirir. Böylece kendisinin egemen konumunu sergilemiş olur. Böyle bir egemenlik aslında ezilenden çok ezen için alçaltıcıdır.

Birçok toplumda geleneksel olarak para kazanmak, para harcamak, para sahibi olmak erkeğe özgü bir ayrıcalık sayıla-gelmiştir. Böyle bir evlilikte kadına, örneğin kocasının gelirini aşan bir miras kalırsa duygusal dengelerin sarsıldığını görürüz. Bu yüzden yıkılan birçok yuva vardır.

Ne var ki zamanımızda çalışan kadınların sayısı arttıkça, "ortaklaşa çaba" temeli üstüne kurulan yuvaların orantısı da ağırlık kazanmakta. Gene de yüzyılların geleneğini, duygusal mirasını hemencecik ortadan silmek kolay olmadığına göre, böyle evliliklerde bile, erkeğin gurur ve onurunu kollamak, onun parasal konularda aşırı hassas olabileceğini hesaplamak gene kadına düşüyor. Kadının aile reisi gibi yönlendirici bir rol üstlenmesi ve bunu ortaya vurması, erkeğin hiç hoşlanmayacağı bir durumdur.

Kadın, "Bana hiçbir zaman yeterli para vermiyorsun!" diye sızlanıyor, kocası da, "Sana ne versem yetmiyor ki!" diye homurdanıyordu.

Kişinin parasal istekleri ve ihtiyaçları bir parça da yetiştiği çevreye bağlıdır. Edward yoksul bir

ailenin oğlu, Susie ise daha varlıklı bir ailenin kızıydı. Sevişip evlendiler. Edward kendi annesinin evde yaptığı şeyleri karısından bekliyordu. Susie bunları yapmayınca Edward onu bencil ve tembel bulunarak içerliyordu. Bu tür ev kadınlığına alışık olmayan Susie de hem kocasını hoşnut edemediği için üzülyüyor hem de onun beklenti ve isteklerine kızıyordu: Orta gelirli bir ailede yetişmiş bir kişi ile evlenen bir zengin aile kızı, kendini geçmişte yapmadığı şeyleri yapmakla zorlanır bulur ve çaresiz hisseder. Kendisinin "normal" bulduğu şeyleri kocası "ısrar olarak görür.

162

"Benim ailemdeki kadınlar ev işlerini kendileri yapardı. Sen ise süpürge tutmasını bile bilmiyorsun!"

"Neden bir gündelikçi tutmuyoruz sanki? Kendi müzik zevkin için dünya kadar para harcıyorsun. Plaklara harcadığın paranın birazını ayırsan. haftada bir gün temizliğe kadın getirebiliriz."

Yetişme tarzımızın ve yetiştiğimiz çevrenin belirlediği istek ve beklentilerin yanı sıra içimizdeki derin, duygusal beklenti ve istekler, ihtiyaçlar da vardır. Bunların birçok durumlarda gerçekçilikten uzak olduğunu görüyoruz: baba evinde bulamadığı özgürlüğü, lüksü, özeni koca evinde arayan bir kadın en ufak bir kısıntı karşısında hırçınlaşarak büyük özveride bulunuyormuş duygusuna kapılabilir. Pısrık, kılıbık bir babayla her şeye hâkim olmayı isteyen öfkeli bir kadının oğlu olan koca, karısının her an uysal, ağzı var dili yok bir melek olmasını bekleyebilir, onun en ufak bir olumsuz davranışı karşısında aşırı tepki gösterebilir. '

Bütün bu sorunların tek çözüm yolu, eşlerin karşılıklı oturup konuşarak duygularını birbirleriyle paylaşmalarıdır.

Evliliğimizde parayı olumlu duygularımızın yani sevgimizin sağlıklı bir dışa vurumu olarak kullanmak da elimizdedir. Zaman zaman alınan ve birbirimizi hatırladığımızı gösteren ufak tefek hediyeler. Parayı ailenin mutluluğu için bilinçli harcamak, ortaklaşa yaşantımızı daha güzelleştirmek, rahatlaştırmak için kullanmak.

KADIN ÇALIŞIYORSA

Günümüzde ev kadınının işini ve rolünü küçümseyen bir eğilim yaygınlaşmıştır:

"Elektrik süpürgesi, çamaşır makinesi, otomatik fırın, elektrikli ırpıcı, derken ev kadınına düğmeye basmaktan başka iş kalmıyor!"

163

Oysa ev işi yapmakla bir evi çekip çevirmek arasında dünyalar kadar ayırım var.

Büyük bir kentte yaşayan bir kadın bu düşünceye şöyle cevap veriyordu: "Çamaşır, bulaşık gibi sıkıcı işlerin makineler sayesinde artık daha az zaman aldığı doğru. Ama ev hanımı olmak, ille ağır iş yapmak değil ki! Ev hanımının işi bulaşık, süpürgeyle bitmiyor ki! Ben makineler sayesinde kazandığım zamanı gene evime harcıyorum. Yalnız yemek yapmakla yetinmeyip bir pasta, değişik bir sos hazırlıyorum. Peçeteleri ütöleyip kolalıyorum, örneğin, örtü işliyorum. Evime daha güzel çekidüzen veriyorum."

Kısacası ev hanımlığı birçok kadınlar için hayat doldurucu, doyum sağlayıcı bir iştir. Hele çocuk da varsa!

Gene de günümüzde birçok kadın evin dışında işlere giriyor. Kimi yarım gün olarak kimi de tam gün çalışıyor. Yeni evliler, okul çağında çocuğu olanlar, çocukları büyümüş olanlar: Her yaştan, her kesitten birçok kadın çalışma hayatına atılıyor. Bunun değişik sebepleri var. Kimi yaşamın gerekli ihtiyaçlarını karşılamak için çalışıyor. Kimi daha yüksek, daha lüks bir yaşam düzeyi sağlamak için. Kimi de yeteneklerini kullanıp geliştirme amacı güdüyor.

"Evimde mi çalışmalıyım? Bu benim görevim mi? Ya da dışarda, bir iş yerinde çalışabilir miyim?" soruları birçok kadının sorduğu sorulardır.

Bu sorunun "doğru" ya da "yanlış" bir yanıtı olamaz. Her kadın bu kararı kendisi vermek zorundadır. Ancak evli kadınların iş ve evlilik ilişkileri açısından dikkate almaları gereken çeşitli hususlar vardır.

Birincisi kadının yaptığı işte bulduğu tatmin, güven ve değer duygusudur. Yemek yapıp dikiş

dikmekten, çocuklarıyla uğraşıp evini gül gibi tutmaktan kıvanç duyan bir kadına bu yeterli bir doyum sağlayabilir.

Kadın yaptığı bu işler yoluyla yuvasına yeterli bir katkıda bulunduğunu fark eder ve kendini değerli, önemli bir insan olarak görür, gurur duyar.

164

Beri yandan başka bir kadın yeteneklerini, öğrenimini ev içinde yeterince kullanamadığına inanıyorsa ev işi onu duygusal yönden doyurmuyor, bir boşluk sönüklük duygusu veriyorsa bu kadın sevdiği bir işe girebilir. Bu sayede daha mutlu bir insan olduğu için yuvasının mutluluğuna kendince katkıda bulunduğuna inanır. Salt parasal ihtiyaçları karşılamak için çalışan kadın da bunlara eş bir doyunluğa kavuşabilir. "Yuvam için ben de elimden geleni yapıyorum!" diyerek değerli, önemli bir insan olduğuna inanır.

Bir başka kadınsa eş koşullar altında kocasına karşı, "Senin yetersizliğin olmasa benim bütün bu yükleri taşımama gerek kalmazdı," havasına girebilir. Dışarda çalışan kadınlar kadar salt ev işi yapan kadınların da bu tutumu takınabildiklerini görüyoruz.

Belki kadın bu tutumunda haklıdır. Gene de çözüm yolu surat edip sızlanmak değil açıkça sorunun üstüne yürümek olmalıdır. Kocasını doğru dürüst çalışıp para kazanmayan ya da kazandığını kumara, içkiye çarçur eden bir kadın, örneğin bu sorunları kocasıyla açıkça tartışmaktan sonuç alamıyorsa mutlaka bir psikologa, bir aile uzmanına, aile doktoruna ya da bu gibi selâhiyetli kişilerin bulunmadığı yerde bir aile büyüğüne, saygın bir dostu başvurup yardım istemelidir. Kendisinin aşırı yük taşıyabilmesi, kocasının da kendini toparlayabilmesi için yardıma ihtiyacı vardır.

Açık konuşma gerektiren başka bir husus da yorgunluktur. Hepimiz yaptığımız iş ne olursa olsun

zaman zaman sürekli aşırı yorgunluklara kapılırız. Sınırlı, hoşgörüsüz, bitkin hissederiz kendimizi. Ya da yaptığımız iş can sıkıcı, tekdüze olduğu için duygusal yorgunluğa kapılırız.

Üç çocuklu bir anne, "Hergün çocukları okula taşı, izci kulübüne, müzik dersine, yüzme antrenmanına götür... durmadan araba kullan. Bıktım artık!" diye yakınıyor.

Öğretmenlik yapan bir evli kadın, "Hergün bir sürü ödev kâğıdı okumak, rapor yazmak artık can sıkıcı, bezdirici olmaya başladı!" diye yaka silkiyor.

165

Ev dışında gönüllü, ücretsiz ve tüm gayretiyle çalışan kadınlar da aynı bıkkınlık ve yorgunluk duygularını taşıyabilirler.

"Bu işin sevmediğim yönleri var," gibi bir düşünce hepimizin kafasından geçebilir. Her işin seilmeyen bazı yönleri olabilir. Ama işlerin yapılma zorluğu ve size yüklediği sorumluluklar vardır. Canınız istediğinde yapmak, istemediğinde yapmamak söz konusu olamaz.

"Eşimin bir sorunu var. Her şey bir oyun, onun için. Eğer sabah erken kalkmak istemiyorsa, kalkmıyor. Bazı erkekler bunu önemsemez. Ben önemsiyorum. Bulaşıkların bir kısmını yıkamadan, yatakları düzeltmeden evden çıkıyor. Bana göre bunlar önemli. Dört akşam üst üste yemek hazırlamıyor, son anda bir hazır yemek ısıtıyor. Beşinci akşam benim rejimde olduğumu unutup, bu gece değişik bir şeyler hazırladım diyerek karmakarışık bir sürü şey sürüyor masaya. Hiçbir gün neyle karşılaşacağını bilmiyorsun. Sanki bir çocuk gibi oyun oynuyor. Belki bazı erkekler hoşlanır bundan. Ama bana göre değil."

Kadın ev işleri de yapsa, dışarda bir işte de çalışsa hem sorumluluklarını yüklenmeli hem de yaratıcı bir duyguyla kendisi ve eşi için canlı bir ortam yaratabilmelidir.

Çalışırken duyulan sıkıntılardan sıyrılamamak evdeki mutluluğumuza hizmet etmez ama bu demek değildir ki can sıkıntımızı ve yorgunluğumuzu içimize gömelim. Her çalışan erkek,

"işini eve götürme! işini evliliğine bulaştırma!" uyarılarını kaç kez dinlemiştir.

Şu var ki eğer işi, bir erkeğin kafasını kurcalayan bir sorunsu nasıl olsa ev ve evlilik yaşantısını etkileyecektir. (Aynı şey dışarda çalışan kadın için de söz konusudur.) Doğrudan ya da dolaylı yoldan. Demek ki insan işini gerektiğinde "evine götürebilirse" ve bunun anlayışla karşılanacağına güvenirse, hem işi hem de evi için daha iyi olacaktır, işimizin kaygı verici yönleri kadar sevindirici yönlerini de eşimizle paylaşırsak yaşantımızı zenginleştirmiş, kendimizi rahatlatmış oluruz, işimiz, çevresine bir duvar çekip özel yaşantımızdan apayrı tutacağımız bir köşe olmamalıdır. Eşimiz işimizin teknik yönünden anlamasa bile onun anlayabileceği şeyleri onunla pek güzel paylaşabiliriz.

166

"Bugün o araştırma raporunu teslim ettim. Bakalım nasıl bulacaklar!" "Bugün öyle sıkı çalıştım ki, bir ara parmaklarım tutuldu. Ama birikmiş işlerimi hep bitirdim!"

İşimizin yarattığı olumsuz duyguları da eşimizle çekinmeden paylaşabilmeliyiz:

"Bugün işler çok kötüydü. Müdür sabahleyin ters yanından mı kalkmış ne, hepimizi kastı kavurdu. Böyle giderse dayanamayacağım." (Duyguları paylaşma yaklaşımı.)

"Herhalde ona dersini vermek geçmiştir içinden." (Anlayış gösterme.)

"Sana sıkıntılarımı anlatmak istiyorum. Kafamın içi dopdolu." (Duygulardan söz etme gereksinimi.)

"Her şeyi anlat bana..." (Burada bu çeşit sözlerden çok, gerçekten dinlemek isteği gösteren tavır çok önemlidir.)

Eve işi bu şekilde getirmek evliliği güçlendiren paylaşma duygusuna olumlu bir katkı yaratır.

Bunun tam tersi, iş yaşamını eşile paylaşmamakta direnerek onunla arasına set çekmek ya da işi bir ceza aracı niyetine kullanmaktır.

"Canım sana ilginç gelmez ki!" ya da, "Senin anlayacağın şeyler değil ki!" gibi sözler eşleri birbirinden uzaklaştırmanın ve karşı tarafı küçümseyip incitmenin en kestirme yollarıdır. Eviyle işini tümden ayırarak karısını, çocuklarını ve dolayısıyla kendini mutsuz kılan erkeklerin öykülerini sık sık romanlarda okuyup, sinemada seyretmiyor muyuz?

Öte yandan kocasından daha çok para kazanan bir kadın da bunu bir üstünlük durumu yaratmak amacıyla kullanabilir. Belki çocukluğunda erkek kardeşiyle arasında geçen rekabet, belki ailesinin istediği erkek evlat olma özlemiyle bu kadın kazandığı parayı sanki kocasına göstererek...

"Bak ben erkekle boy ölçüşebilir, hatta erkeği geride bırakabilirim!" demektedir.

167

Hele karı koca birlikte çalışıyorlarsa bu daha da tehlikeli bir durum yaratabilir, işlerine kıskançlık, rekabet gibi öğeler karışıyorsa, iş dışında da birbirlerinden kaçamadıkları için bu tatsızlık özel yaşantılarına bulaşır. Ya da özel yaşantılarında baş gösteren bir sorun iş

yaşamına yansır. Ne var ki bu tehlikenin farkında olan, çözüm için iyi niyet ve akıl yoluyla çalışan bir çift birlikte yaptıkları işi evliliklerini daha da sağlamlaştıran bir ekip çalışmasına, duygusal bir ortaklığa dönüştürebilirler.

Çalışan karı kocanın iş saatlerinin ayrı ayrı olması bile, dikkat edilmezse eşleri ayıran, özen gösterilirse yakınlaştıran bir öğe olabilir. Örneğin, gece vardiyasında çalışan bir erkeğin eşi, gündüz işe gidiyorsa. Okul çağındaki çocuklar okuldan eve geldiğinde erkek, onların bakımını üstelenerek karısının işten sonra biraz soluk almasını sağlayabilir ve sonra nöbeti karısına bırakıp işine gidebilir. Böyle bir dayanışma kurulmasa o evdeki yaşamın nasıl arap saçına dönerek mutsuzlaşacağını hesaplayabilirsiniz!

Kadın işe gitse de gitmese de evin çekip çevirilmesi gene temelde onun işidir. Karı koca bu sorumluluğa ortaklaşa sahip çıkabilirler. Çağımızda birçok karı kocalar bu tutumu benimsemiş

bulunuyorlar. Örneğin, yemek yapmayı karısından daha çok seven; daha iyi beceren David, alışveriş de bayılıyor. Oysa karısı Lola, eve çekidüzen verip çocuklarla uzun uzun uğraşmaktan hoşlanıyor. Paul bahçıvanlık yapmayı üstlenmiş, iş saatleri pek uzun olmayan Phil, faturaların, vergilerin ödenmesi, banka muameleleri gibi işleri kendine görev edinmiş.

Kadın dışarda çalışmayı çok istiyor ama kocası, gerçeklere dayanan önemli bir sebep olmamakla birlikte buna şiddetle karşı çıkıyorsa bu sorun ciddi olarak ele alınmalı; kocanın isteksizliğinin hangi duygusal kökenden kaynaklandığı bulunmalıdır.

168

Daha önce de belirttiğimiz gibi, evli bir kadın işe gitse de gitmese de esas rolünün "evli kadın"

olmasını ister ve dolayısıyla evinin kadını olmak doyumundan kendini yoksun bırakmaya razı olmaz. Dışarda çalışıyorsa kazandığı parayı evine, ailesine harcayarak mutlu olabilir.

Çalışması onun iyi bir anne, daha iyi bir eş olmasını kolaylaştırabilir. Evinin, eşinin, çocuklarının dışında sevdiği, verimli bir dünyası olması onu aşırı ilgi isteyen bir eş, yorgun, bıkkın bir ev kadını, çocuklarına zararlı derecede düşkün bir anne olmak tehlikesinden uzaklaştırılabilir.

Anneler vardır, yirmi dört saat çocuklarıyla bir arada oldukları halde (bazen de bu yüzden) bu birliktelikte gerçek bir doyum ve mutluluk bulamaz, çocuklarıyla gerçek bir duygusal beraberlik kuramazlar. Önemli olan, saatlerin sayısı değil, niteliğidir.

AİLELERİMİZ VE ARKADAŞLARIMIZ

Anneniz babanız size, "Ama karın çalışırsa çocuklarla yeterince ilgilenemez," diyebilir. Siz de onlara, "Ablam gerçi çalışmıyor, ama arkadaş toplantıları, tiyatrolar, geziler derken, onun da pek evde oturduğu yok! Çocuklarla bir arada olmak açısından arada bir ayırım göremiyorum,"

gibi bir şeyler söyleyerek eşinizi koruyabilirsiniz.

Beri yandan başka bir erkek, ana babasının bu sözlerini karısına kusur bulup yüklenmek için kullanabilir. "Bizimkiler senin dışarda çalışmanı doğru bulmuyorlar!" dediği zaman, asıl

"bizimkiler" in karısıyla çocukları olduğunu, ana babasına olan bağlılığının azalmasa da artık ikinci dereceye düşmesi gerektiğini düşünmez.

Yıllar ilerledikçe kimileri evlenerek kurmuş oldukları aileden çözülürler, çocukluk ailelerinin duygusal yörüngesine dönme eğilimi gösterirler. Ana babalarını evlerinin her sorununun içine sokarak eşleriyle sürekli çatışmalara girerler.

Çocuklarının her sorununu çözmek için hep dosdoğru annesine koşan bir kadının kocası, önemini sıfıra düşüğünü hissetmekten kendini alamayacaktır. Karısının en ufak bir başarısızlığında, "Annem olsa böyle değil, şöyle yapardı," diyen bir erkek de, karısına muhtemelen bir yetersizlik duygusu aşılacaktır.

Ana babaların eşlerimizle aramızı açtığını düşünmeye başladığımız zaman durumu açıkça, dürüstçe incelemeliyiz. Suç bizde mi? Eşimiz mi çok alıngan, yoksa biz, ana babamızı ev yaşantımıza gereksiz derecede fazla mı karıştırıyoruz? Gençliği ana babasıyla çok çalışmalı geçmiş bir kişi zamanla bu yüzden suçluluk duygularına kapılarak şimdi örnek bir evlât olmak isteğiyle, farkına varmadan, ana babasına aşırı ve yanlış yönlü bir ilgi, yakınlık gösteriyor olabilir. Böyle bilinçaltı amaçlar olmasa da eski bağlar eşi eşe karşı bir tür ihanete itebilir.

Şu var ki ana babalarımız da insan. Onları da yönlendiren eski bağlarla yaşıyorlar. Onların gözünde biz hâlâ birer çocuğuz belki. Belki de hayatta kalan tek bağlantıları.

Sidney'in annesi mutsuz bir kadındı. Kocasında aradığını bulamayınca tek oğlu Sidney'e aşırı bağlanmıştı. Sidney Cora'yla evlenince annesi herkese ve kendi kendine çok mutlu olduğunu, Cora'yı çok sevdiğini söyledi durdu. Sidney'i "yitirdiğine" ne kadar üzüldüğünü kendine bile itiraf etmiyordu. Bilincinde olmadan Sidney'in yeni yuvasına karşı dolaylı saldırıya geçti.

Sözüm ona hep geliniyle birlik oluyor, kendi oğluna cephe alır gibi davranıyordu:

"Ne? Sidney eve dönmedi mi daha? Geç kalacağını önceden de bildirmedi mi? Vah, Cora'cığım! insan Biç değilse bir telefon eder! Valla, ben ona bunları öğretmeye çok çalıştım, ama başaramamışım demek!"

Sidney ne olduğunu bilmemekle birlikte havadaki gerilimin etkisi altında kalmakta gecikmedi.

Bunun doğurduğu alınganlık ve tedirginlik yüzünden de çok geçmeden Çora ile arasında geçimsizlik baş gösterdi.

Oğlundan yana olup gelinine karşı çıkan anne tipiye nice öyküye, filme, oyuna konu olmuş olan, hepimizin ezberine bildiği bir temadır.

Evet, ana babalar için çocuklarının yuvadan uçmasına katlanmak ve alışmak son derece zordur. Birçokları kendileri de bilmeden kuşu uçurtmamak için el erinden geleni yaparlar. Ya da uçurdukları kuşun yerine torunlarını koymaya çalışırlar. Karı koca gözlerini dört açmazlarsa bu da evliliği sarsan durumlar yaratabilir.

"Ben sizin çocuğunuza bakarım!", "Ben size parasal yönden destek olurum!" deyip de sonra bütün çocuk bakımını, para idaresini gençlerden daha iyi bildiklerini göstermek amacıyla kullanan ana babaları az mı gördük? Kızını armağan yağmuruna tutarak genç, nispeten parasız damadına gölge düşüren baba, oğluna durmadan pastalar, börekler yaparak yeni evli, acemi gelinini beceriksiz durumuna düşüren ana... örnekler sonsuza dek çoğaltılabilir.

Duyguların, sevgi, özlem ve dileklerin birbirine karıştığı böyle durumlarda, genç yaşlı hepimiz en iyi niyetlerle en yanlış işleri yapabiliriz. Bu yanlış fark ettiğimiz ve işlerin ters gittiğini

sezinlediğimizde bize düşen, eşimizle durumu açık seçik konuşmaktır.

Sandra bir işi olduğu zamanlar çocuğunu annesiyle bırakıyordu. Annesi de bu çocuk bakıcılığını kızının hatırı için özveride bulunmuş gibi bir havayla yapıyordu. Sandra bir gün kocasına,

"Annem bizim için çok fedakârlık ediyor," dedi. "Biz de ona bir şeyler verebilmeliyiz! Gelecek hafta sonu tatile çıkarken, onu da alalım."

Eşi buna seve seve razı oldu. Ne var ki Sandra'nın annesi tatil boyunca mızıldanıp durdu ve onların da keyfini kaçırdı. Bir dahaki sefere tatile çıkarlarken Sandra annesini gene yanlarına almak isteyince bu kez kocası bu teklife karşı çıktı:

"Bana bak Sandra. Annenin bize yaptığı yardımı küçümsemek istemiyorum. Ne var ki baktığı çocuk onun öz torunu ve annen bundan büyük zevk alıyor, aslında. Büyük fedakârlık yapıyormuş gibi yapmasına bakma sen onun. Bizim minnettar kalmamızı sağlamak için o tutum içine giriyor. Sanırım minnetimizi ona daha sık olarak belirtmemiz gerek.

171

Değerini bildiğimizi, onsuz edemeyeceğimizi sık sık söyleyelim ona. Ama her tatile çıkışımızda yanımıza alırsak sonunda aramız bozulacak."

Birçok ana babalar bizim çocuklarımızı yetiştirirken kullandığımız, "zamane" yöntemlerini anlamaz ve onaylamazlar. "Bizim zamanımızda hiç böyle..." diye başlayan konferansları dinlememiş olanımız var mıdır? Ana babamızı tersleyip incitmek istemeyiz, ama kendi yöntemimizin doğruluğuna da inanmışızdır. Ne yapabiliriz?

En iyi yol, ana babanızı sabır ve ilgiyle dinlemek, mümkünse onlara hak vermek, sonra da

"Ne var ki, anneciğim, babacığım, bugün her şey artık bambaşka!" Ya da, "Biliyorum, bu yeni yöntemlere alışmak kolay değil, ne var ki zamana uymak zorundayız," gibi tatlılıkla kendi inancınız doğrultusunda yolunuza gitmek. Onlar evinize gelmezden önce çocuklarınıza,

"Onların yanında şunu yapmamaya, şöyle konuşmamaya çalışın," diye uyarıda da bulunabilirsiniz.

Ne var ki temelde başarının sırrı bizim kendi olgunluğumuzdadır. Çocuk değiliz artık. Ana babamızın bizi beğenmesini elbet isteriz ama beğenmezlerse kıyamet kopmayacağını biliriz.

Beri yandan madalyonun bir de olumlu yönü vardır: artık çocuk olmadığımıza göre ana babamızla çocukluğun, yeni-yetmeliğin başkaldırısından uzak bir eşitlik ve arkadaşlık yürütebiliriz. Nitekim birçok gençler evlendikten sonra ana babalarıyla çok sıkı ve tatlı bir arkadaşlık kurar, onlara sanki her zamandan daha yakın olurlar.

Eşlerden birinin annesi ya da babası hayatta yalnız kalınca gelip gençlerin yanına yerleşmek isteyebilir. Yaşamını kendi evinde sürdürebilecek olanaklara sahipse bunu yapması yeğlenmelidir, çünkü, "Ev üstüne ev olmaz," deyiminde büyük gerçek payı vardır, iki ayrı kuşaktan gelmiş, kendi evini bilmiş yetişkinlerin bir çatı altında dirlik içinde yaşayabilmeleri son derece güçtür. Bu durumda

çıkart yol, karı kocanın önce kendi aralarında bir anlaşmaya varmaları, sonra da söz konusu büyükle, incitici olmamaya son derece özen göstererek, açıkça konuşmalarıdır.

172

Bu büyüğün sizin yanınıza gelip yerleşmesi kaçınılmaz bir zorunluk olabilir. O zaman da mümkünse hep birlikte, karşılıklı oturup konuşarak durumdaki güçlük ve sakıncaları açıklığa kavuşturmak, ona göre önlemler alıp hazırlıklı bulunmak hepinizi daha büyük üzüntülerden koruyacaktır. Bütün güç durumlarda olduğu gibi böyle bir durumda da eşlerin olumlu ve olumsuz bütün duygularını birbirleriyle paylaşmaları şarttır.

Kimileri, evde yaşayan ya da gece yatısına gelen akrabaları kendi cinsel isteksizliklerine bir maske olarak kullanırlar: "Şş! Amcam daha uyumamıştır, duyabilir!"

Akraba ve dostları eve doldurarak, bir sürü etkinlikler yaratarak eşleriyle aralarına mesafe koyan kişiler vardır. "Her akşam eve geldiğimde karımın yanında en azından bir kadın arkadaş buluyorum. Çay içip çene çalıyorlar." "Her akşam biz daha yemekten kalkmadan kocamın arkadaşları sökün ediyor. Bir odaya kapanıp oyun oynuyorlar ya da iş konuşuyorlar."

Hemen hemen hepimizin eşimizle ilişkisi olmayan arkadaşlarımız vardır. Bunlar hayatımıza renk de katabilir, eşimizle aramızda sürekli bir sürtüşme nedeni de olabilir. Her şey eşimizin ve bizim tutumumuza bağlıdır. Tek başımıza sürdürdüğümüz etkinlikler ve dostluklar eşimizle olan ilişkimizi durmadan aksatıyorsa hemen önlemini almalıyız.

Kimi karı kocalar birbirlerinin dostlarını ya da beğenilerini bahane ederek yıkıcı eleştirilere girişirler: "Senin şu arkadaşın çok kültürsüz!" "Seninki de amma ukalâ ha!" "Ne? Gene mi maç seyrediyorsun? Ne anlıyorsun bu futboldan?" "Bu dedikodu dergilerine ayırdığın zamana yazık!" Bu tür hor görmeler ilk bakışta zararsız gelebilir. Ne var ki aslında kırıcıdır ve eşlerin arasına duygusal bir uzaklık çekmekten başka hiçbir işe yaramaz.

Madalyonun olumlu yanındaysa, "Karımın arkadaşlarıyla arada çay içmeye bayılıyorum,"

diyen kocayı gösterebilirim.

173

"Bütün gün teknik konularla cebelleştikten sonra onların konularını dinlemek dinlendiriyor beni!"

Sosyal yaşantı da eşlerin arasında sürtüşmelere yol açan bir konudur. Kimimiz toplantılara, yemeklere gitmekten, hele yabancıların arasına karışmaktan hiç hoşlanmayız. Kimimizse buna bayılırız. Eşlerden biri evde toplantılar, yemekler düzenlemek için can atarken öbürü bundan bucak bucak kaçınabilir. Burada da yapılacak şey konuşup anlaşarak birbirimizin isteklerini hoşgörülle karşılamaktır.

Bu kural karı koca arasındaki bütün görüş, düşünce ve inanç farkları için geçerlidir. Bu farkları alaya alıp küçümseyerek kırıcı olmakla üzüntü ve yıkımdan başka hiçbir şey elde edemeyeceğimizi her zaman belleğimizde tutmalıyız. Bu farkları eşimizi incitmek için bir silah olarak kullanırsak bu gibi

silahların her zaman geri teptiğini unutmamalıyız.

HOŞGÖRÜ

Daha önce de söylediğimiz gibi, her evlilikte bir ölçüde de olsa hayal kırıklığı vardır. Her evliliğin içinde uyuşmazlıklar görülür. Çiftler hayal kırıklıklarını ve uyuşmazlıklarını bir silah gibi kullanırsa, kendi mutsuzluklarının da yaratıcısı olurlar. Şunu kesinlikle bilmelisiniz ki, yeryüzünde birbiriyle yüzde yüz uyuşan iki kişi bulamazsınız. Evliliğimiz ne denli uyumlu ve geçimli olursa olsun eşimizle her konuda anlaşmamız mümkün değildir.

Önemli olan, birbirimizin farklı olmasının doğal olduğunu kabul etmek ve bu farklılıkları hoşgörüyle karşılamaktır.

Sen sensin, ben de benim. Birbirini anlayan iki kişi olarak bir araya geldik. Ama biz tek kişi değiliz, iki ayrı insanız. Tek kişi olmamız için birimizin öbürünü yutması, ortadan silmesi gerek. Oysa biz bunu istemiyoruz ki! Tek kişi olsak sen, yardıma ihtiyaç duyduğunda ben olmayacağım. Can yoldaşsınız, dert ortaksınız ne yaparız sonra? Kim sever beni? Ya ben kimi severim? İyi ki iki kişiyiz. Birbirimizi sevip anladığımız için her birimiz daha mutlu, daha güçlüyüz.

174

Tek kişi değiliz, hayır. Cinsiyetlerimiz ayrı. Ama beden ve ruh için mümkün olan en büyük yakınlıkla bir araya geliyoruz.

Tek kişi değiliz. Benzerliklerimiz de ayrımlarımız da tatlı ve değerli bizim için. Aramızdaki ayrımlar bizi yıkmıyor, görüş ve düşünce ayrılıkları bizi birbirimizden koparmıyor. Çünkü birbirimize ne kadar bağlı olsak iki ayrı insan olduğumuzu hiçbir zaman unutmayız.

Aramızdaki ayrımlar birbirimizi sevmeyeceğimiz anlamına gelmez.

Kendi inancımız var. Kendi aileniz, kendi özel ilgileriniz var. Kendi görüş açınız var. Eğer ben bunlara tahammül edemezsem, bu farklılıklarımıza hoşgörüyle bakamazsam bu seni yutmak, ezmek istediğimi; seni sen olmaktan çıkarmak istediğimi gösterir. Bu ise mümkün olamaz.

Çocukluğumuzda da anne ya da babamıza söylemez miyiz? "Beni sevmiyorsun. Çünkü benimle aynı fikirde değilsin... çünkü beni onaylamıyorsun."

Sık sık bizimle aynı fikirde olunmamayı bize karşı çıkmak anlamında algılarız.

Hoşgörü sözcüğünün temel anlamı kendimizin yok olduğunu hissetmeden bir başka kişiye kendisi olabilme izni verme isteğidir.

Farklılıklar bizi yok etmez. Eğer farklılıkların bizi yok edeceğini düşünüyorsak çocukluğumuzdan kaynaklanan bir korkuyu yaşıyoruz demektir. Eğer ana babamızla ters düşersek, terk edilirimiz, sokağa atılırız, hoşgörüsüz bir cezaya çarptırılırız.

Evlilik farklılıklar arasına köprüler atılabilen bir birleşmedir. "Ben" ve "sen", "biz" olur. Ama tabii

her zaman değil.

Hiçbir iki kiři tamı tamına anlaşmış olarak yaşayamaz. Ama karı kocanın bazı noktalarda farklı dūřünmeleri onların birbirlerini sevmedikleri anlamına gelmez.

Konunun en önemli ve temel noktası aramızdaki farklılıkları hoşgörü ile karşılamamızdır.

175

Bu kitapta üzerinde en çok durduğumuz anlayış biçimini bir kez daha vurgulayalım: Birbirimize kızgın olduğumuz anlar olacaktır. Birbirimizle anlaşamadığımız zamanlar olacaktır.

Bu, bizim farklı olmamızdan, aynı kişi olmamızdan kaynaklanmaktadır. Eğer bu farklılıkları hoşgörüyle karşılayabiliyorsak, bunların birbirimize olan sevgimize zarar veremeyeceğini de görürüz.

176

11

Çocuklarımız Bir Yetişkin Oluyor

YENİYETME GENCİN BUNALIMLARI

Çocuklarımız "onlu" yaşlara ayak basıp yeniyetmelik çağına yaklaştıkça, "Bu çocuklara neler oluyor böyle?" diye de acı acı dūřündüğümüz olur.

Ne çocuk ne de yetişkin olan şu yaratıklar kimler? Bizim o canım çocuklarımız mı? On üçündeki tatlı kızımız, babasına kafa tutuyor:

"Bu filmin çocuklara göre olmadığını biz de biliyoruz, baba. Ama siz de unutmayın ki, bizler de çocuk değiliz artık!"

Sonra da bize yönelen bir sürü eleştiri:

"Baba, bize biraz para ver. Artık sinemada çocuk bileti alacak değiliz herhalde."

"Anne, bu ne biçim dudak boyası?" "Ayakkabıların bir felaket anne." "Senin yaşındaki kadınlar artık saç boyamıyor."

"Biz kimiz? Sadece aynı evde oturan birileri 'evdekiler' miyiz? Yoksa, o kadar bile değil miyiz?"

Bütün bunlar yetmezmiş gibi eşimiz de feryadı basar:

"Ana olacaksın! Çocuğuna söz geçiremiyor musun?"

"Başıboş geziyor bu çocuk! Babalık otoriten nerede kaldı?"

Ve içten içe, "Durumu o kurtarsın," diye umarak birbirimizle dalaşır dururuz. Derken gün gelir, ne çocuk ne büyük olan bu yaratık, tertemiz giyinip kuşanmış, pırıl pırıl bir genç insan olarak diploma törenine katılır ya da okulun ilk resmi akşam yemeğine gider. O zaman bizim boğazımıza bir yumru tikanır. Bağrımız övünç ve kıvançla dolup taşarak eşimizin elini tutar, daha dün bizi çileden çıkarmış olan o yola gelmez bacaksız unuttur, karşımızdaki şu örnek gencin bizim gerçek çocuğumuz olduğuna, onun artık hep böyle kalacağına, her şeyin fevkalâde olacağına inanırız.

177

Birçoklarımız içimizden, hatta dışımızdan çocuklarının yüzüne karşı, "Biz o yaşta hep böyle, pırıl pırıl bir çocuktuk," deriz. Ama doğru konuşalım. O yaşta hep böyle ideal çocuk muyduk gerçekten? Yoksa biz de o günkü sorumsuz, dengesiz, sevimsiz yaratık gibi çoğu zaman ana babamızı çileden çıkartıyor muyduk? İşi gücü serip saatlerce haylazlık ettiğimiz olmuyor muydu? Evin tek telefonunda uzun uzun konuşan biz değil miydik?

Sekiz yaşında bir çocuk, "Ablam on üç yaşında," diye anlatıyor. "Evin altını üstüne getiriyor.

Bir de çirkinleşti ki! Kilo aldı, şişko oldu, suratı sivilce içinde. Huysuzluğundan yanına varılmıyor. Küçüğüm ya, bana vurmaya kalkışıyor. Herkesle kavga çıkartıyor. Hele annemle!

Annem bağılıyor, babam bağılıyor. Sonra birbirlerine de bağirmaya başlıyorlar. Derken ablam ağlıyor, annem de ağlıyor. Oysa ortada hiçbir olay yok..."

Durup durup kendi kendinize ve eşinize anımsatmaya çalışıyorsunuz: "işte o yaşta!"

Evet, çocuğumuz "o yaşa" gelmiştir. Başlıbaşına, herkesten apayrı bir kişi olmaya, kendi kendini bulmaya çalıştığı çağdadır. Olgunlaşmaya başlayan duygularının olgunlaşmaya başlayan gövdesine ayak uydurmaya çalıştığı çağdadır.

Yeniyetmemiz bu kısa yeniyetmelik çağında iki büyük psikolojik aşamadan geçecektir: Duygusal bağımsızlığını elde etmek ve karşı cinsten biriyle cinsel yönden olgun, dayanıklı bir ilişki kurabilecek yetenekte bir kişiliğe kavuşmak.

Biz nasıl evlendiğimiz zaman eski ailemizle aramızdaki duygusal göbek bağından kopmak gereğini duymuşsak yeni-yetmemiz de bizden o anlamda kopmak gereğini duyacaktır. Bu kolay bir iş değildir.

Yeniyetmemiz bu uğraşları verirken büyük, yetenekli bir insan olmaya can atar. Oysa hayatı küçüklüğünü, yetersizliğini yüzüne vuran şeylerle doludur. Bağımsız olabilmesinin yolu yoktur.

178

Hâlâ çevresine uymak zorundadır: okul kuralları, içinde zaman zaman yitip gittiği okul kalabalığı, ev yaşantısının kuralları. Üstelik bütün bunlar yetmezmiş gibi, yeniyetme kendi vicdanının, kendi iç kurallarının sesini de dinlemeden edemez. Yeniyetmelik yaşında bu iç benlik öylesine kirpi gibi diken dikendir ki çocuk bu dikenlere karşı savaşım verirken bütün dünyayı karşısına alır.

Bu dünya da atom korkutmacası altında sürekli karabasanlar gören, dört bir köşesinde kanlı barutlu

savaşlar süren bir acayip yerdir.

Yeniyetmemiz her gün biraz daha değişen vücudunda her gün biraz daha gelişen cinsel arzuları da tatmin etmek ihtiyacındadır. Ne var ki en azından daha üç beş yıl bu ihtiyaç doyumsuz kalmaya mahkûmdur. Çünkü yeniyetmemiz ancak tam yetişkin olduğu zaman hem bedensel hem de ruhsal yönden tatmin edici cinsel ilişkiler kurabilir. Ruhsal yönden olgunlaşmadan bulduğu doyum yolları (mastürbasyon gibi; gizli kapaklı, yarım yamalak, hatta kimileyin sapık seks deneyimleri gibi; cinsel düşler gibi) onu, büyük bir olasılıkla suçluluk duygusuna itecektir.

Çocuğunuzun bütün bu kaynaşma ve karmaşaların acısını sizden çıkaracağı hemen hemen kesindir! Bu yüzden bu dönemde eşinizle sıkı dayanışma içinde olmanız her zamankinden daha gereklidir. Hem bizim iç huzurumuz hem de çocuğun iyiliği için.

Çünkü yeniyetmemizin bütün o huysuzlaşmaları, başkaldırmaları, madalyonun yalnızca bir yüzüdür, öbür yüzde çocuğumuzun süregelen bağımlılığını görebiliriz. "Anneciğim, tavuğun beyaz etini alabilir miyim, ne olur!" Ve tüm afra tafrasına karşın yeniyetme, bizden belki de her zamankinden daha çok şey isteyip daha çok şey beklemektedir.

Ve onun bu bağımlılığı, içindeki bağımsızlık duygusuyla sürekli çatışmaktadır. Kişinin çocuk olup bakımını başkalarının eline bırakması kolaydır da büyüüp kendine sahip çıkması öyle zordur ki! Çocuk kendi içindeki bağımlılık duygusuyla pençeleşmek zorundadır. Ne yazık ki bu arada bizimle de pençeleşecektir!

179

Kısacası yeniyetme bağımlılık zincirini kırmak için gerek duyduğu gücü ve cesareti seferber edebilmek amacıyla öfkesini kırbaç gibi kullanır. Bu yüzden de vara yoğa sinirlenip kızar.

"Eyvah, ben bir canavar yetiştirmişim meğer!" diye inlemek gelir içimizden. Haklıyızdır da! Ne var ki bizim bu tepkimiz nasıl doğalsa, onun bu öfkesi de vücudunda bitmeye başlayan pübik tüyler kadar doğaldır. Bunu her zaman hatırlar ve gereğinde eşimize de hatırlatırsak çocuğumuzun bunalımlı yıllarını hepimiz daha rahat atlatırız. Kendi kendimizi ve eşimizi suçlamak ya da eşimizin suçlamalarına hedef olmak gibi gereksiz yararsız çatışmalardan kaçınmış oluruz.

Şu var ki çocuğumuzun baş kaldırışına, öfkesine hazırlıklı olmamız demek ille boyun eğmemiz anlamına gelmez. Onun karşısında sinip her istediğine evet demek anlamına da hiç gelmez.

Tüm isyancılığına karşın yeniyetmemizin bize ihtiyacı vardır. Yalnızca maddi yönden değil aynı zamanda duygusal yönden. Kendi duygularını doğru dürüst denetleyip yönlendiremedikleri şu yıllarda çocuklar bizden bu konuda yardım beklerler. Sırasında yardımımıza karşı isyan bayrağı açsalar da için için beklerler bu yardımı.

Ayrı kuşakların, dolayısıyla bir yerde ayrı dünyaların insanı olduğumuzu unutmayalım. Onların dünyasını, bu yeni dünyanın kural, âdet ve göreneklerini tarafsız olarak, hoşgörülle gözden geçirelim. Çocuğumuzun arkadaşlarını tanıyalım. Ne onların gidişatını gözü kapalı onaylayalım ne de artık çağını doldurmuş kendi ilkelerimizde körü körüne ayak direyelim.

Ellerinden geldiğince kendi kararlarını kendilerinin vermelerini sağlayalım. Onların kişilik onuruna, arkadaşları arasındaki saygınlıklarına, istek ve düşüncelerine hoşgörülü olalım.

Onların gidişatıyla kendi gidişatımızı tartalım. Otoritemizin gerekli olduğuna inanç getirdiğimiz zaman da kesin görüş belirtip kesin karar vermekten çekinmeyelim.

180

"Saat gece yarısı on ikide evde ol, kızım!"

"Babacığım, çok erken!"

"Peki. Yarıma kadar sana izin. Ama daha geçe kalmak yok!"

"Babacığım, dinazorlar çağından kalma bir kural bu!"

"Evet şekerim. Annenle ben de bir çift dinozoruz, bilmiyor muydun?"

Gece yarısı geldiği zaman, o da büyük bir ihtimalle bu kesin yönergeye şükredecektir. En doğru davranış tarzını saptamakta, en yerinde karar almakta bocalayan yeniyetme kendisi için açık seçik ve makul bir yol çizilmiş olmasına sevinecektir. Siz onların bağırp çağırmasına pek bakmayın! Sırasında bir erkek ya da kız arkadaşına,

"Annemle babam bana şu saate kadar izin veriyorlar!" diyebilmek de büyük bir şeydir çünkü çocuğun "sahipli" olduğunun bir kanıtıdır.

Ben evinin dışında arkadaşlarıyla konuşurken: "Bizimkiler eski kafalıdır, böyle şeylere izin vermezler," diye böbürlenmiş yeniyetmelere bile rastladım!

Ama bu övünç, bu hoşnutluk büyük bir ihtimal e sizden gizli tutulacaktır. Siz, yeniyetmenizin başkaldıran yüzüyle daha çok karşı karşıya geleceksiniz. Hele anneyseniz!

Yeniyetme oğul, annesinin artık kendi gözünde ideal kadın olmadığını kanıtlamaya çalışmaktadır. Ta küçükliğünde, tanıdığı ilk belki de tek kadın olduğu için onunla "evlenmek"

istediği zamanlardan kalma gölgeli duygularla savaşmak ihtiyacındadır. Artık en büyük aşkı annesi olamaz, olmadığını o da kendine kanıtlamak zorundadır. Çünkü annesi baş kadın olduğu sürece onun sevdiği kadınlar ikinci derecede kalacaklar, bu da onun dengeli bir duygusal yaşam kurmasını engelleyecektir. Ya da annesine çok benzettiği kadınları seçecek, o zaman da yasak bir ilişki yaşadığı duygusuna kapılarak temelli allak bullak olacaktır, işte bu yüzden yeniyetmelikte erkek evladın anayla arasındaki göbek bağı koparmaya çalışması bir tabiat kanunudur.

181

Hele kız evlat anaya karşı daha da büyük bir savaşım verir. Kendi yaşantısını kişiliğini biçimlendirip yönlendirmiş olan bu kadından ayrı ve farklı olduğunu kanıtlamak ihtiyacındadır.

Annenin egemenliğinden kurtulmak savaşını biraz da babanın karşısına kendi kişiliğiyle çıkabilme isteği körükler. Şimdiye kadar babası onu daha çok anneden duyduklarına, annenin anlattıklarına göre değerlendirmiştir. O şimdi artık babasının ve bütün dünyanın karşısına, annesinin aracılığı olmadan, kendi başına çıkabilmek istemektedir.

Bu dönemde kız babasının görevi güçtür. Çünkü erkek olduğu için genç oğlunun duygu ve ihtiyaçlarını daha kolay anlamasına karşın, genç kızının duygularını anlamakta zorluk çekecektir. Kız evladın da şu sırada bir erkek evlat kadar babanın yol göstermesine ihtiyacı olduğunu belki fark bile edemeyecektir. Beri yandan kız evlatların genelde babaya düşkün olduklarını, küçüklükte çok zaman babalarına el koymak isteyip anneleriyle bir tür rekabet güttüklerini de hesaba katmak gerekir. Yeniyetmenin zaten yeterince karmaşık olan duygularını daha da bulandırmaktan, onun annesine karşı yürüttüğü baş kaldırmayı körüklemekten kaçınmalıyız. Genç kız şimdi artık babasından bir yere kadar koparak duygularını sevgili olabilecek erkeklere yöneltmesini öğrenmelidir. Yoksa duygusal ve cinsel yaşantısının dengesini bir türlü kuramaz.

Çocukların yeniyetmelik dönemlerinde baba ortaya atılıp liderlik dizginlerini kendi eline alırsa en iyisini yapmış olur. Şimdiye kadar belki de çocukları kendi başına çekip çevirmiş olan karısı ilkin bu durumu yadırgayabilir, ama alıştıkça bu görev değişikliği ile mutlu olacak ve çünkü ne zamandır özlediği gibi bir "oh!" diyebilme fırsatı bulacaktır. Bu sayede çocuklarıyla olan ilişkilerinin de düzelmeye göstereceği kesindir. Kısacası, bu dönemde babanın liderliğini kullanması bütün ailenin yararına olur.

Bir baba: "On beş yaşındaki kızıma baktıkça annesiyle ilk tanıştığımız, yeni yeni bakışmaya başladığımız günleri yeniden yaşar gibi oluyorum!"

Bir anne: "Oğlum öyle serpildi, öyle aslan gibi oldu ki arada onunla nerdeyse flört edeceğim geliyor!"

182

Kimi anne babalar bu tür karmaşık duygulardan kaçınmak için çocuklardan uzak durmaya çalışırlar. Kimileri de çocuğa büsbütün düşerek ailenin öbür bireylerini savsaklamaya başlarlar. Bize sorarsanız duygusal dengesizliklerin dal budak sarmasını önlemenin en kestirme ve kolay yolu, karı kocanın dikkatlerini yeniden birliklerinin ve evliliklerinin üstünde yoğunlaştırmalarıdır. Şunu unutmayın ki ana babanın gerçek mutluluğu çocuklarını gerçekten bağımsız, başarılı bir yetişkin olarak görmektir. Övünülecek şey çocuğumuzu kendi ayakları üstünde duracak duruma getirmiş olmamızdır. Büyümekte olan çocuğumuza sınımsız sarılmak, onu salıvermemek bize hiçbir zaman gerçek mutluluk vermez. Tutsak aldığımız evlâdın da, dıştan bize ne denli bağlı durursa dursun, içten içe kin güttüğüne emin olabilirsiniz. Böylesi eşitsiz ve sağlıksız bir durumda gerçek, gürbüz bir sevgi filiz süremez, istediğimiz gibi bir beraberliği biz her zaman eşimizde aramalıyız.

YENİYETME CİNSELLİĞİ: GEÇMİŞİMİZDEN GELEN YANKILAR

Yeniyetmemiz konusundaki kaygılarımızın en şiddetlisi kuşkusuz onun cinselliğine ilişkindir.

Gençlerin çılgınlıkları, ahlak kurallarının hiçe sayılması, erken evlenmeler, daha bir sürü cinsel

sorunları üstüne öyle çok şey dinlemişizdir ki! En yaygın tepkilerden biri, onların bu tür duyguları olduğunu sık sık inkâr etme ihtiyacı duymaktır.

Arkadaşlarıyla konuşmalarındaki cinselliğe ilişkin sözler bizi şaşırtır. Eşimizle birbirimize bakarız. "Yok canım bunlar sadece sözler. Henüz onlar çok genç. Daha cinselliğe hazır değiller."

Zamanla sıra evde yapılan kızlı-erkekli toplantılara, partilere gelir. Kıkır kıkır gülüşler, fısıldaşmalar, hışırtılar, solumalar.

184

"Söndürün şu ışıkları!" Yok! Açık bırakın!" "Söndürün dedik!" bir kızın tiz kahkahası, gıdıklanmış gibi. Boğuk sesler. Hışırtılar, tıkırtılar, gıcirtılar...

Karı koca birbirlerine bakışırlar.

"Şu çocuklara bir bakıver. Sen erkeksin."

Ve böylece baba, partinin yapıldığı odaya girer. Kararlı bir sesle: "Yakın şu ışıkları!" diye buyurduğu duyulur. Koşuşmalar. Işıklar yanar ve sonra gene babanın sesi duyulur: "Bana bakın çocuklar, ben sizin halinizden anlıyorum. Sizin yaşınızdayken ben de tıpkı sizin gibiydim." Eşi, yüreği ağzında, yukarıdan dinlemektedir. Aşağıda sessizlik. Sonra baba, serinkanlı, sevecen, gene de kesin bir sesle ekler:

"Evet, sizin yaşınızdayken ben de sizin gibiydim. Ne var ki ana babalar kendi evlerinde bu tür davranıştan hoşlanmazlar. Yerdeki şilteleri lütfen toplayın. Işıklar açık kalsın, iyi eğlenceler."

Gerçekte babanın verdiği kısa demeç idealdi, çünkü çocuklara şu mesajı veriyordu: Duygularınızı anlıyor ve onaylıyorum. Ne var ki bu duygulardan doğan davranışlarınızı şu sırada, bu koşullar altında onaylayamam. Bu evin babası ben olduğuma göre, sizler benim sözümü dinlemek durumundasınız!"

Yukarda anne, kendi kendine gülümsemekteydi. Kendi yeniyetmelik günleri tüm ayrıntılarıyla aklına gelmişti. O ilk aşkı! Ne kadar küçüktü o zaman. Gene de içinde tuhaf, tatlı kıpırtılar, ateşli arzular duyardı. Evet, kendileri de tıpkı şu aşağıdaki gençler gibiydiler o yaştayken.

Sonra, kocasıyla tanıştıkları, evlenmeye karar verdikleri zaman... Evleninceye kadar beklemeye karar vermişlerdi, ama zaman öyle uzun geliyordu ki! Yıllar geçmek bilmiyordu sanki.

Bizler de dürüst olursak, yeniyetmelik çağında cinselliğimizin nasıl uyanmış olduğunu hatırlar, kendi çocuklarımızı daha iyi anlarız.

185

Kimi yeni yetişen çocuklar cinsel duygu ve fantezilerinden öylesine utanırlar ki karşı cinsten kaçarak kendi cinslerine sapanır kalırlar. Kendi kızımızın, oğlumuzun cinsel sorunlarını bu şekilde çözümlemesini istemeyiz değil mi? öyleyse bu son derece güç geçiş döneminde onlara yardımcı

olmak boynumuzun borcudur.

Birçok ana babalar korku içinde bize sorarlar: "Ama cinselliğini onaylarsak çocuğumuz işi azıttı çok ileriye gitmez mi?"

Bu tehlikeyi atlatmanın tek yolu. duygularla davranışları birbirinden ayırmaktır. Yeniyetmelerle gençleri isyana, aşın ve yanlış cinselliğe iten etken çok zaman ana babanın cinsellik konularına toptan "tabu" damgası vurmalarıdır. Yeniyetme, kendi elinde olmaksızın içinde cinsel kıpırtılar duymaktadır. Bunların normal ve doğal olduğunu öğrenmek ihtiyacındadır. Biz cinsel konularda genel bir yasaklama getirsek de bu duygular, ortadan kalkmayacağına göre çocuk bizden gizli davranışlara kayabilir. Bu da onu sırasız ve yanlış cinselliğin kucağına itebilir.

Bazen, erken evlenmelerin, evlenmeden cinsel ilişkilere girmenin nedeni, ana babanın cinsel duygularını suçlamalarına karşı yeniyetmenin isyanıdır, içindeki yasak dinlemeyen cinsel duyguları denetleyemeyen çocuk, karşı cinsten birine sevgi davranışlarında bulunamadığı için onun yerine ana babasına isyankâr davranışlara yönelir.

Çocuklara, "Cinsellik yasak, (belki de ayıp) bir şeydir," mesajı vermenin en kötü sonuçlarından biri erkek çocukların kızlara karşı olan tutumlarını istenmeyecek biçimlerde etkilemesidir.

Bazı aşın isyankâr çocuklar, karşı çıkışlarını açığa vuracak bir başka yol bulamadıkları için bazı kızlarla işi sınır noktasına kadar götürürler. Bunu sevdikleri hayran oldukları kızlarla yapmazlar, "insan ancak sevmediği kızlarla ileri gider. Ancak onlarla cinsel ilişkide bulunursun. Sevdiğin, saydığın kızlara el sürmezsin!"

Cinselliğini ancak sevmediği kızlara uygulanacak bir şey sanan bu genç çocuğu yetişkinlik ilişkilerinde bekleyen sorunları düşünebiliyor musunuz?

186

Sağlıklı bir yetişkin olabilmesi için çocuğunuza göstereceğiniz en yerinde davranış, ona cinsel konulan ve duygulan yasaklamak değil, aksine, onunla bu konuları konuşabilmektir. Cinsel duygu ve boşalmaların herkesin yaratılışından geldiğini; bunların güzel duygular olduğunu; onun yaşındakilerde bu duyguların normal olduğunu; olmamasının normal olmayacağı anlatılmalıdır.

Çocuklarımız onlu yaşlara girip yeniyetmeliğe adım attığı zaman çoğumuz onları korumaya can atarız. Beri yandan çağımızın "Cinsel özgürlük" havası içinde çoğumuz şaşkın ve kararsız durumdayızdır. Bir yanımız çocuklarımızın bizimkinden daha kısıtsız, daha doyumlu bir cinsel yaşam sürmesini isterken öbür yanımız onlara fazla özgürlük tanımının kötü sonuçlar doğurmasından korkar.

İnanması belki güç ama kendileri son derece doyumsuz büyümüş olan, birçok istek ve fantezileri "içinde kalan" kimi ana babalar, çocuklarının daha özgür, daha rahat bir ortama yetişmiş olmasını biraz da kıskanırlar. "Biz sizin yaşınızdayken böyle şeyleri düşünmezdik bile!" gibi kıyaslamalardan birçoğunun altında bu gizli imrenme yatar. Bu gibi ana babalardan çoğunun yetişkinlik yaşamlarında da cinsel doyuma pek ulaşamamış olduklarını gözlemledik.

Yeniyetmenizin cinselliğine karşı aşırı tepki gösteriyor, amansız bir tutuculuk ve baskıcılık gösteriyorsanız ilkin kendi duygularınızı ve amaçlarınızı incelemekle işe başlamalısınız.

Karı koca arasında cinsellik konusundaki görüş ayrılıkları bu dönemde en aza indirgenmelidir.

Çocuğumuza aynı öğretileri, aynı telkinleri vermeli, aynı kuralları uygulamalıyız.

Cinsel öğrenim yalnızca cinsel bilgiler toplamından ibaret değildir. Karı koca, kendi yaşamları ve ilişkileriyle iyi bir örnek oluşturuyorsa çocuk cinsellik ve evlilik konusunda olumlu izlenimler edinecektir ki bu, kitaplardan okuyacağı sayfalarca kuru bilgiden çok daha önemlidir.

Cinselliği kötülemeden, sırasız ve denetimsiz cinselliğin tehlikelerini onlara anlatabiliriz. En ileri toplumlarda bile hâlâ onları bekleyen sayısız tehlikeler bulunmaktadır.

187

Hastalık, evlilik öncesi ilişkiler, istenmeyen gebelikler. Hiçbirimiz çocuğumuzun evlenmek zorunda kalmasını istemeyiz. Yaşlan ne olursa olsun, isteyerek, severek evlenmesini arzu ederiz.

Çocuklarımızın erken evlenmesinden korkarız. Erken evlenmenin cinsel duyguların hızla artmasından kaynaklanabileceğini düşünürüz. Çocuğumuzun biriyle devamlı çıkması, âşık olmuş görünmesi bizi paniğe uğratar. "Henüz karar vermek için çok gençsin," deriz.

Bizim bu davranışlarımız muhtemelen gençleri erken evlenmeye yönelten nedenlerden biridir.

"Biz birbirimizi seviyoruz," diye karşı çıkarlar. "Ana babamız bizi anlamıyor."

Gençler ciddiye alınmak isterler. Aşklarının küçümsenmemesini isterler. Bu durumda erken evlenmeleri de, "Ana babalarımıza ciddi olduğumuzu gösterelim," tepkisi olabilir.

Böyle bir durumda kalan ana baba, "Sizin birbirinizi çok sevdiğinizi anlıyoruz ama henüz evlenmenizi doğru bulmuyoruz," gibi bir tepkiyle, yani duyguya evet, eyleme hayır, tutumuyla çocuklarının güvenini kazanabilirler.

Bu krizler döneminde bizi yanlış, acele, duygusal tavırlar takınıp kötü kararlar vermekten koruyacak olan en sağlam kalkan eşimizle aramızdaki sağlam beraberlik ve dayanışma olacaktır.

YENİYETMELERİMİZİN BUNALIMLARI EVLİLİĞİMİZİ SARSMAMALIDIR

Özetleyecek olursak, yeniyetmelerimizle olan sorunlar iki noktada düğümlenir: bağımsızlık eğilimlerini destekleyerek onları kendi ayakları üstünde durabilen sağlıklı, kişilikli bir yetişkin durumuna getirmek. Onların cinselliklerini aşırı baskı yapmadan denetleyebilmek ve onları kendi kendilerini denetleyecek olgunluğa ulaştırmak.

188

Bu arada ana baba olarak bizim ana sorunumuz karı koca olduğumuzu unutmamaktır: çocuklarımızın

sorunlarına yakamızı kaptırarak eşlerimizi ihmal etmekten kesinlikle kaçınmamız gerekir. Eğer bütün enerjimizi yeniyetmemizin bunalımlarını çözümlenmek uğruna sarfedersek kendimize ayıracak zamanımız ve gücümüz kalmaz. Oysa, bu kritik yıllarda bizim eşimizle olan sevgimizin de ilgiye ihtiyacı vardır.

Çünkü işler yolunda giderse çocuklarımız kendi yaşamlarını kurup uçacaklar ve biz, karı koca gene baş başa kalacağız. O zaman?

Frank ve Kate Welsey kahvaltı masasının iki ucundan bir sabah birbirlerine baktılar ve "işte artık ikimiz yapayalnız kaldık," diye düşündüler. Frank'ten dinleyelim:

"Masa öyle geniş gözüktü ki gözüme! Kate'e baktım. Yüzündeki kırışıklıkları gördüm. Daha doğrusu yıllardan beri ilk kez görür gibiydim onu. Uzun bir süreden beri gözlerimiz yalnızca çocukları görmüştü sanki. Üçüncü çocuğumuzu da dün evlendirmiştik ve şimdi iki yabancı gibiydik. Birbirimizi bir zamanlar, oldukça iyi tanımış olduğumuzu sanıyorduk ama bu tanışıklık duygusu silinip gitmiş, yerine sonsuz bir boşluk kalmıştı... Kafamda birden bir soru sivrildi: Peki ne yapacağız şimdi? Karşımdaki şu bana yabancılaşmış, orta yaşlı kadınla ben ne yapabilirim şimdi? Nasıl ömür geçireceğiz ikimiz başbaşa? Ne yapacağız?"

Bir de Morgan'ı dinleyelim: "Oğlumuzun nikâh töreninden evimize döndük. Ev sessiz ve sakindi. Beckey'i kucakladım. Şimdi artık başbaşa geçirecek bol bol zamanımız olacak, dedim ona. Bütçemizi bir gözden geçirelim. Belki ne zamandır istediğimiz bir geziye çıkabiliriz sonunda!"

Morgan'la Beckey çocuk yetiştirme sorunlarının ikisi arasına girmesine fırsat vermemişlerdi.

Fırtına ve krizleri el ele atlattıkları yıllardan, bunalımlı yıllar onların bağlılığını pekiştirmiş, onları birbirlerine yaklaştırmıştı. Şimdi, çocuklarını yuvadan uçurmalarının sonucu olarak ortaya çıkmış olan boş zamanı ve özgürlüğü gene el ele, kendileri için harcamaya hazırıldılar.

189

Çocukların yetiştiği yıllarda eşleri birbirlerine yabancılaştıran başlıca öğelerden biri de çocuklar konusunda bir araya gelip birleşik cephe kuracakları yerde taraf tutarak birbirleriyle zıtlaşmalarıdır. "Sen annene bakma! Keyfine bak, ben onu idare ederim!"

Bu mesajı aslında sözle vermenin de gereği yoktur ve birçok ana baba, bunu davranışlarıyla pek güzel başarır. Hatta bambaşka konularda bile bir eşin öbürünü küçümseyip hiçe sayması, çocuğa: "Onu sen de hiçe sayabilirsin," diye izin çıkartmakla eş anlamlı değil midir? Ya da eşimizi korkulması, sakınılması gereken bir öcü gibi gösterip disiplin sorunlarında, "O duyarsa kötü olur!" tutumunun ardına saklanmak. Ya da çocuğun yanında eşimize, "Ben bununla başa çıkamıyorum! Sen çaresine bak!" diyerek onu zor durumda ve yalnız bırakmak...

Çocuk büyütmenin hayhuyu içinde bütün bunlar küçük ayrıntılar, lafin gelişi söylenmiş sözler gibi gelebilir. Ne var ki çocuklarımız yüzünden aramıza giren her mesafe, sonradan ve bir gün zamanı geldiğinde kat kat büyümüş olarak karşımıza çıkacaktır. Ortaklaşa olarak atlatılan bunalımlar, el ele çözümlenen sorunlarsa, ne kadar şiddetli ve üzücü olursa olsun, beraberliğimizi perçinleyerek

olgunluk çağımızda yavrulardan boşalan yuvamızı sevgimizin, arkadaşlığımızın zenginliğiyle doldurmamızı sağlayacaktır.

190

BEŞİNCİ BÖLÜM

GELECEKTE BİZİ NELER

BEKLİYOR

191-192

12

Yaşlanmak Değil, Olgunlaşmak

MENOPOZUN EVLİLİĞİMİZDE OYNADIĞI ROL

Bir genç kızın âdet görmeye başlaması nasıl yaşamında bir eşikten öteye atlamak sayılırsa, kadının âdetten kesilmesi de öyledir. Ne var ki bu aşama kadının yalnızca kendisi için değil kocası için de derin bir anlam taşır. Çünkü karısının âdetten kesilip menopoza girmesi erkeğin kendi yaşamında da yankılar uyandırır.

Âdet kanamasının başlangıcında duygular karmaşıktır. Genç kız korkular, kuşkular içindedir çoğunlukla. Bunların bir bölümü vücudundan kan gelmesiyle ve dolayısıyla duyduğu korkularla ilgilidir. Öteki korku ve kuşkulanan ise evlilik düşüncelerinden kaynaklanır. Genç kız artık kendi kendine, yeni başlayan kadınlığıyla ilgili sorular sormaktadır.

"Çekici, sevilen, peşinde koşulan bir kız, bir kadın olacak mıyım? Sevdiğim erkeği elde edip elimde tutmasını becerebilecek miyim? Onunla yatmak nasıl olacak acaba? Cinsel yönden de çekici olacak mıyım? Çocuğum olacak mı? Ana olmak neye benzeyecek?"

Menopoz başlangıcındaki kadın da kendini ister istemez buna benzer sorularla iç içe bulur:

"Bana, vücuduma ne olacak? Nasıl bir değişime uğrayacağım? Çekiciliğimi koruyabilecek miyim? Kocam beni sevmeye devam edecek mi? Cinsel arzularım azalacak mı? Analık işlevi sona ermiş bir kadın olmayı çok mu yadırgayacağım?"

193

Ne var ki âdet kanamasını karşılayış ile menopozu, yani âdet kesilmesini karşılayış arasında farklar vardır. Genç kız âdet kanamasını ne denli yadırgarsa da, büyüyüp gelişmenin bir belirtisi olarak genelde ve için için hoşnutlukla kabul eder. Oysa kadının hem kocası, hem de kendisi menopoz başlangıcını hüznün ve kaygıyla karşılamak eğilimindedirler.

Kadının takvimindeki bu işaret sanki erkek için de çalınan bir tehlike çanıdır: "Bu yılların gelip

geçtiğinin, yaşlandığımızın kanıtıdır!"

Okuyoruz, duyuyoruz: "Menopoz bir bitim değil yeni bir başlangıç olabilir." "Huzurlu, sakin yıllar." "Gebelik tehlikesiyle birlikte çekingenlikler de kalktığından cinsel yaşam canlanır."

"Kadının belki de en seksi dönemidir bu dönem. Arzuyla deneyimin birleşimi."

Bunların hepsinde büyük gerçek payı var. En önemlisi çağımızda insan yaşamının uzadığını biliyoruz. Özellikle orta yaşın artık çok daha geç başladığı ve uzadığı, böylece eskiden

"ihtiyarlık" denilen yaşların günümüzde "orta yaş" sayıldığı bir gerçektir. Menopoz ortalama olarak kırkların ilk yıllarıyla ellilerin ortasında baş gösterir. Bugün ortalama insan ömrü, yetmiş aşmıştır. Yetmiş yaşındaki bir insan da dinç ve etkin bir yaşam sürebilmektedir. Bu nedenle menopoza giren kadın, gerçekten de, "yaşlıyım" duygusuna kapılmayacak kadar genç sayılır.

Öyleyse menopozu bir "sonun başlangıcı" sayarak çöküntüye uğramak saçmadır. Bizi bekleyen yılları verimli, doyumlu bir döneme dönüştürmek için elimizden geleni yapmalıyız.

Ama bunu yapabilmemiz gene kendi kendimize karşı dürüst olmamıza, duygularımızı açıkça dışa vurmamıza bağlıdır.

Bir erkek için kadının bu dönemi daha da korkutucu olabilir. Bu durumda onun erkeklik gücü ve yeteneği ne olacak? Şu sağlam, dinç gövdesi çökecek mi? Ya işi, mesleği? Emeklilik sorunu? Emeklilik geliriyle ev bakımı?

Batı kültürlerinde yetişen bizler, hiç saklamayalım, yaşlanmak istemeyiz. Bu yüzden de yaşlanmayı ertelemek için elimizden geleni yaparız, içimizde yaşlılığı kabul eden ve kabul etmekten hoşlanan çok az kişi vardır. Hepimiz de o güne kadar yapmış olduğumuz şeyleri artık eskisi gibi yapamayacağımızı düşünerek korkarız. Yaşlılıkla gelmesi muhtemel hastalıklar bizi ürkütür. Kaçınılmaz ölüm düşüncesi, bize garip ve anlaşılmaz bir sükûnet verip, dertlerden kurtulma gibi görünse bile, yine de korkarız.

194

Mantık yönünden ters düşmesine karşın âdet kanaması erken başlayan kadının menopozunun geç başladığı görülmektedir.

Kimi kadınlarda menopoz (klimakterik da denir) birdenbire baş gösterir. Kanamalar ansızın sona erer. Başkalarında kanama aydan aya azalarak sonunda durur, menopoza doğru kanama miktarının arttığı fakat kanama süresinin azaldığı da görülür. Kimi kadınlarda kanama birkaç ay durup gene başlayabilir. (Böyle durumlarda herhangi bir tümör olasılığına karşı doktora gidilmelidir.)

Eskiden kadının orta yıllarında baş gösteren duygusal, sinirsel bozuklukların hepsini menopozun yarattığı fizik değişimlere yorardık. Oysa şimdi salt duygusal olan sebeplerin de aynı bozuklukları yarattığını biliyoruz. Menopoz döneminin yıllar sürebileceğini ama sonsuz olmadığını da biliyoruz. Ama birtakım hormon bozuklukları, önlem alınmazsa menopozun bitiminden sonra da sürebilir.

Kesin bilgilerimizden biri şudur: kadının aybaşı kanamaları bittiği zaman ovülasyon yeteneği de sona erer. Artık her ay yumurtalıktan rahme yumurta yollama işlevi gerçekleşmemektedir.

Bu arada vücutta bezlerle ilgili kesin değişimler de oluyor demektir. Ovülasyon sırasında her ay salgı üreten birtakım bezlerin etkinlikleri artık durmuştur. Bunun doğal sonucu olarak vücudumuz bu değişimlere yavaş yavaş kendini alıştırmak durumundadır. Genelde bunu iyi başarır da kimi zaman üretimi duran salgıların yokluğu, başka salgıların üretilmesini de aksatır. Bu durumda "ateş basması" hissedilir ki bu, bildiğimiz kadarıyla hormon eksikliğinin sonucudur.

195

Yüz ve boyun kızarır, ter basar. Kimi kadınlarda doktor müdahalesini gerektiren anatomik aksamalar baş gösterebilir. Günümüzde bu sıkıntıları hemen hemen tümünden giderecek çareler bulunmuştur. Artık birçok kadın doktoru, daha menopozun başlangıcında hormon hapları ve iğneleri vererek hormon dengesizliğini gidermek yolunu seçmektedir.

Karısının menopoza girdiğini gören birçok erkek: "Kulağıma erkek menopozu diye laflar çalınıyor. Acaba bu nasıl bir şey?" diye merakla düşerler.

Aslında erkek vücudunda, kadın menopozuna benzer hiçbir değişim olmaz. Yaşla gelen salgı değişimleri vardır: hormon üretimi yavaş yavaş azalır. Ama bu kadın menopozuna eş bir değişim değildir. Hele doktoru hormon almasını salık verirse erkek, "Acaba vücudumda, durduk yerde büyük değişimler oluyor da haberim mi yok? diye kuruntuya kapılabilir. Bir gün ansızın ereksiyon yeteneğini yitirmiş olduğunu mu görecektir acaba? Karısı döl enme yeteneğini yitirdiğine göre kendisi de dölleme yeteneğini mi yitirecektir?

İşin kötüsü şu ki, kapıldığı kaygı ve gerilim büyükse erkek gerçekten ereksiyon yeteneğini yitirebilir. Çünkü duygusal, sinirsel öğelerin vücut işlevlerini etkilediğini biliyoruz. Böyle bir durumda güvenilir bir doktor tarafından yapılan genel muayene, fizik bir bozukluk göstermiyorsa, erkeğin kendini duygusal, ruhsal yönden denetlemesi gerekiyor demektir.

Günümüzde kadınların çoğunluğu menopoz dönemini çok büyük fizik sıkıntıları çekmeden atlatabiliyor. Kimileri, özellikle önceden âdet gördükleri dönemlerde olduğu gibi, biraz sinirli ve gergin oluyorlar. Kiminin yaşlanmaktan duyduğu üzüntü yüzünden, eski sinirsel şikâyetleri (tansiyon, astım, kaşıntı vb.) yeniden ortaya çıkıyor, eski psikolojik sorunları depreşebiliyor.

Esther'de bu ikisi bir arada baş göstermişti. Menopoza girince kocası Dave'i elinden kaçırmak konusunda hiç nedensiz, dayanaksız bir korku içini bürüdü ve çocukluğunda çektiği astım krizleri geri geldi.

196

Başvurduğu psikologa şöyle yakınıyordu:

"Artık yaşlanıyorum. Vücudum bozulacak, yüzüm sarkacak, kilo alacağımı. Kocam benden soğuyacak. Kocam Dave avukattır. Bana tapar, dışarı hiç bakmazdı ama müşterileri arasında birçok genç, çekici

kadın var. Hele bir tanesi, ufak tefek, öyle şirin ki! Ben de gitgide çirkinleşeceğime göre... Bu menopoz yüzünden zaten sağlığım bozuldu, astım krizlerim geri geldi..."

Psikologla yaptığı terapi seansları sırasında Esther'in astımının da kökenine inilmiş oldu.

Esther yedi sekiz yaşlarında, tam boy atmaya, bebeklik tombulluğunu yitirip "çirkin ördek"

dönemine girmeye başladığı sırada bir kızkardeşi olmuş: "Ufak tefek, öyle şirindi ki herkes ona bayılıyordu. Ben o yaşta karga gibi, kara kuru bir şeydim. Kardeşim el bebek gül bebek kucaklardayken benim yüzüme bile bakan yoktu sanki! Öyle yapayalındım ki!"

Esther'in bilinçaltındaki korku depreşmişti: kendinden daha küçük, daha güzel bir dişi yüzünden sevilmemek, yalnız kalmak korkusu.

Yaşımız ilerledikçe sevdiklerimizi, arkadaşlarımızı, yakınlarımızı ölüm aramızdan almaya başlar. Bu da içimizdeki eski yitim ve yalnızlık korkularını depreştirir.

Enerjimizin azalması, eskisi kadar çok şey yapamamak, daha çabuk yorulmak da insana yitim duyguları verir.

Üstelik yaşımız'ı aldıkça, yaşamımızda ne kadar çok şey yapmış olursak olalım, birçoğumuz henüz istediğimizi başaramamışız, muradımıza erememişiz gibi üzüntülere kapılıyoruz. Bu nedenle de kendimizi aşırı zorlayarak, "son bir hamle" ile her şeyi yapmak, daha fazla vakit yitirmeden her şeyi yapabilmek ve içimizden bu korkularımızı söküp atmak isteriz. Bu çağımızda, gençlikte yaptığımız şeyleri aynen yapmak istemek; çevreyle "gençlik yarışı"na çıkmak gerçekçi olamaz.

197

Eğer eşiniz sizi iteliyor, sizden yaşınızdan daha enerjik ve faal olmanızı istiyorsa, onu bu konuda uyarınız. Aşırı beklentileri gerçekleştirmek için kendimizi zorlayıp durmak bizi ruhsal yönden bunalıma sokabileceği gibi, fizik olarak da çökertir ve en azından, bize en çok ihtiyaç duyduğu ve ilgimizi beklediği dönemde bizi eşimizden uzaklaştırır.

YAŞLANAN KARI KOCANIN CİNSEL KAYGILARI

Yaşları ilerledikçe kadınlar da erkekler de cinsellikleri konusunda kaygı ve kuşkulara kapılmaya başlarlar.

Ne kadar şehvetli ve "ateşli" olursa olsun hemen hemen her evli kadın, "Acaba menopozdan sonra cinsel iğe karşı duyduğum istek ve cinsellikten aldığım zevk azalacak mı?" diye düşünmekten kendini alamaz. Bu kuşkuvarın onun, kocasında da yankı bulduğuna değinmiştik.

Öncelikle ve kesin olarak şunu öne sürebiliriz: karı koca birbirlerinden hâlâ hoşlanıyor, cinsel ilişkiden zevk duyuyorlarsa, menopoz hali onların cinsel doyumunda herhangi bir değişikliğe yol açmaz.

İnsanlar yaşlandıkça eskisine oranla daha seyrek cinsel birleşmede bulunur. Ne var ki orgazm olma

yeteneği değişmez. Kısacası başarılı, dengeli bir cinsel yaşam kurmuş olan çiftler bu doyumunu istedikleri kadar sürdürebilirler.

Beri yandan cinsel yaşantımızdan hoşnut değilsek yaşlılık öğesi sorunlarımızı daha da ağırlaştırabilir. Çünkü bu durumda genellikle cinsel problemlerimize evlilik sorunlarımız da eşlik etmektedir ki, bu da çocukluğumuza kadar uzanan problemleri birlikte getirerek işi iyice karmaşıklaştırır.

Bu sorunların çözümü için uğraşmaya değip değmediği çiftlerin içten gelen arzu ve isteklerine bağlıdır. Kadının menopozundan sonra eskisinden çok daha iyi bir cinsel uyum sağlayarak evliliklerini de mutlulaştıran birçok çift biliyoruz.

198

Çocukların evden ayrılmış olması, gebelik olasılığının ortadan kalkması, yılların getirdiği deneyimler... bütün bunlar eşlerin cinsellikte daha serbest, daha serüvenci olmasına yol ačarak yatak yaşantılarının öncekine oranla renk ve hareket kazanmasını sağlar.

Buna karşın bazı çiftler de cinselliği gençlere ait bir şey olarak geride bırakmanın daha huzur verici olduğunu düşünürler. Eşleriyle geliştirdikleri sevgi arkadaşlığı ve anılarla mutlu olmaya çalışırlar.

Dena diyor ki: "Menopoza girdiğim zaman bana bir gözü-karalık, nerdeyse bir utanmazlık geldi! şimdi yapmazsan ne zaman yapacaksın, gibilerden bir tutum içine girdim. şimdi benim ve kocamın keyfimize diyecek yok!"

Sevişmekten her zaman hoşlanan çiftlerin çoğu ise, kadının menopozundan sonra, cinsel ilişkiden daha zevk alırlar. Çünkü her şey daha serbesttir, istenmeyen çocuk olması ihtimali kalmamıştır. Bu nedenle de kimi kadınlar menopoza girdikleri anda dölllenme yeteneklerini yitirdiklerini varsayarak hemen gebelik önlemlerini kaldırıp atarlar ve sonra gebe kalmış

olduklarını görürler. Gebelik istenmiyorsa, son âdet kanamasının üstünden bir yıl geçinceye kadar önlemleri sürdürmek gerekir.

Çok istedikleri halde çocuk yapamamış olan çiftler kadının menopoza girmesiyle kesin bir düş kırıklığı, umutsuzluk duygusuna kapılabilirler. Bu üzüntünün hıncını kısır olan eşten çıkarmaya kalkışanlar bile vardır.

Çocuk doğurup büyütmiş kadınların bile bu dönemde üzünlük duymaları doğaldır. Bir kadın,

"Yüzüme bir kapı kapanmış gibi oldu," diyordu. "Başkaca çocuk yapmak istediğimden değil, ama istesem de yapamayacağımı, ömrümün o sayfasının ebediyen kapandığını düşündükçe ağlamak istiyordum!"

Bir başkası da, "Yıllar yılı yakındığımız âdet ortadan kalkınca, üzüntüm sonsuz oldu. Meğer dişiliğin vazgeçilmez bir parçasıymış! Dişiliğimden bir şeyler yitirmiş gibiyim. Bir eksiklik, bir yetersizlik duygusu içindeyim!"

Karısının çocuk yapma yeteneğini kendi erkekliğinin bir kanıtı sayan erkek de, bu yeteneğin ortadan kalkmasına dayanmakta güçlük çekebilir.

Şu var ki çoğu evliliklerde, çocuk olup olmaması bu çağda artık sorun olmaktan çıkmıştır. Bu çağda esas sorun kadınla erkeğin menopoz dolayısıyla su yüzüne çıkan güvensizlikleridir evliliğin kökü eskilerde olan aksaklıklarının yaş dönemi sırasında dışa vurmasıdır. Bu aksaklıklar da çoğunlukla cinsel doyumsuzluk ve kan kocanın birbirine anlayış göstermemiş

olması, hoşgörü azlığı ve sevgisizliktir.

Bu karı kocanın cinsel yaşantısı belki yıllardır doyumsuzdu. Belki yıllardır aralarında gerçek bir yakınlık ve anlaşma, gerçek bir sevgi bağı kalmamıştı ama işte. "idare edip" gitmişlerdi. Ne var ki yaş dönemi gibi bir dönüm noktası, yaşlanmanın eşiği sayılan bir aşama, "Zaman geçiyor! Önümüzde çok bir vakit kalmadı," duygusu verebilir.

"Bunca yıllık evliyim, hiç orgazm olamadım. Acaba kocamdan başkasıyla yatsam olur muyum?"

"Karım belki yaşlanıyor ama ben aslan gibiyim. Dilesem yirmi beşinde kızı baştan çıkartabilirim!"

Kadın da erkek de cinsel nedenlerle ya da yıllardır baskı altında tuttıkları arzu ve özlemler nedeniyle, başka biriyle ilişki kurabilirler. Kendi çekiciliklerini, cinselliklerini kanıtlamak için, evde bulamadıkları sıcak bir ilgi ve sevgi aramak için evlilik dışı bir aşk başlatabilirler.

Böyle bir serüvenin bitiminde bize başvuranlardan çoğunluğu şöyle sormaktadır:

"Gene evime döndüm, olup biteni eşime söylesem ona her şeyi anlatsam mı?"

Bu konuda bir karar vermezden önce mutlaka eşinizin kişilik ve huylarını ön plana almalısınız: Eşiniz bu durumu öğrenmeyi kaldırabilecek mi? Yoksa onarılmayacak derecede incinecek mi? Eşinizin bildiği halde sizi yüzlemediğini sanıyorsanız onun bu olgunluğuna saygı gösterip susmayı yeğlemelisiniz.

Söylediğiniz zaman eşinizin ne denli olgun olursa olsun, kızıp üzülmelerini ve bunu dışa vurmasını doğal saymalı, fırtınalı bir dönem yaşamaya hazır olmalısınız. Sırasında bu sitem ve takazalara, gözyaşları ve öfkeye dayanamayıp siz de kızabilirsiniz. Sonradan pişman olacağınız şeyler söylememeye çalışın.

Eşinizle bu olayı konuşabiliyorsanız kendinizi şanslı saymalısınız. Olayı yaratan etken ve nedenleri irdelemek, anlamaya çalışmak evliliğinize çok şey kazandıracaktır. Eğer eşiniz, "Bu durumun ortaya çıkmasında benim payım nedir? Hangi tutum ya da noksanım onu dışarı itti?"

diye kendi kendisiyle bir hesaplaşmaya girebilirse hem kendisi, hem siz, hem de evliliğiniz için çok yararlı olur.

Ama bunun için iki tarafın da hem konuşmaya hem de dinlemeye gönüllü olmaları gerekir.

Öfke ve üzüntüyü, pişmanlıkları sabırla karşılamak ve konuşup noktayı koyduktan sonra da sayfayı çevirmek ve unutmak... ya da unutmuş gibi yapmak.

Yaşımız ilerledikçe yalnızlık korkusu duymaya başlarız ve başkalarına yakın olma isteğimiz artar.

Sevişerek evlenen bir çift, uzun yıllar boyunca birbirlerini "yitirmişlerdi". "Huzurlu mu desem, ılımlı mı desem... Hayır, hayır terbiyeli bir yaşam sürüyorduk bir çatı altında. Hiç kavga etmiyorduk ama doğru dürüst seviştiğimiz de yoktu..."

Derken bir süre önce bir gece bir dost evinde briç oynamaktan dönmüşlerdi, ikisi de ufak tefek şeyler yüzünden birbirlerine biraz sinirlenmişlerdi ama gene her zamanki gibi, birbirlerine hiçbir şey söylememişlerdi. Ama üstlerini değiştirerek yatmaya hazırlanırken adam, eşinin iyice asık yüzünü gördü ve içinden, "Yaşlı duruyor," diye geçirdi. Derken aynada kendi yüzü ilişti gözüne, "Ben de yaşlı duruyorum." Yatakta, karanlıkta yatarken içini bir korku bürüdü: "Yaşlanıyorum, ihtiyarlıyorum!" ihtiyarlamadığına, hâlâ genç sayılacağına inanmak ihtiyacı duydu ve uzanıp karısına sarıldı.

201

Karısı çoktan uyumuştur. Uykusunun arasında onu itti. Ama onun geri çekilmeye hiç niyeti yoktu. Karısını öpmeye başladı. Biraz sonra iyice uyanan eşi, onunla cinsel birleşmeye istemeye istemeye razı oldu. Ama bu arada kocası, ereksiyonunu yitirmişti. Ne yapsa geri gelmiyordu. Eşi, "Öf, be sen de!" diye parladı. "Bunun için mi uykumdan uyandırdın beni?"

İkisi de ayrı ayrı kendilerini suçluyorlardı. Şimdiye kadar böyle bir durumda kalmamış olan erkek, "Demek gerçekten yaşlanmışım, bende iş kalmamış!" diye düşünürken, karısı da bu sert tutumundan ötürü kendi kendinden utanıyordu. Bundan sonraki gecelerde kocasını ayartmak için elinden geleni yaptı, türlü "teknik"ler denediyse de hepsi boşa çıktı. Birbirlerini gerçekten sevdikleri, yitirmek istemedikleri için bir evlilik uzmanının yardımına başvurdular ve sorunlarının üstesinden geldiler.

Bu arada birçok şeyi daha iyi anlamışlardı. Birincisi, onları koparmak kertelerine getiren olay o gece baş göstermiş değildi, uzun yılların birikimiydi. Birbirleriyle kavga bile etmedikleri o uzun, "ılımlı", "terbiyeli" yıllar. Duygularını birbirine açmadan, gerçek beraberlikten yoksun olarak geçirdikleri yıllar. Sonra, gerçek yakınlığa en çok ihtiyaç duydukları bir anda, karşılarında âdeta birer yabancı bulmuşlardı. Evlilik yıllarımızın birikimi soğukluk ve uzaklık değil, yakınlık ve sevgi olmalıdır.

Orta yaşlarda olan birçok erkeğin en çok ürküttüğü konulardan biri, belki de birincisi, prostat ameliyatıdır. "Ameliyattan sonra doğru dürüst cinsel birleşme yapabilecek miyim?" diye sorarlar. "Ereksiyon olup uzun süre tutabilecek miyim şimdiki gibi? Yoksa hemen boşalacak mıyım?"

Belki anımsayacaksınız, prostat penisin kökünde bulunan bir bezdir. Sperm hücrelerinin içinde yüzdüğü seminal sıvının büyük bölümünü sağlar. Ne var ki prostat bezi ereksiyon işlevini kesinlikle etkilemez

Penisin sertleşmesini sağlayan şey, yapısındaki sayısız odacıklarının kanla dolmasıdır. İrileşip sertleşmesine neden olan bu fazlalık kanı, penise yönlendiren etken de cinsel heyecandır.

Fiziksel nedenlerden ötürü, ereksiyon mekanizmasının bozulması ender görülen bir durumdur. Ereksiyon bozukluğu çoğunlukla ruhsal gerilim ve kaygı nedeniyle ortaya çıkar.

Prostat ameliyatı ya da başka herhangi bir ameliyat elbet ki gerilim ve kaygı yaratacaktır. Bu da bir süre cinsel başarısızlığa neden olabilir. Ne var ki seven bir eşin özenli tahrikiyle, belki elle, dudak ve dilin yardımıyla veya önceden vücuda masaj yaparak rahatlatmak suretiyle ve her şeyden önce sevgi dolu bir tutumla, durumun ameliyattan bir süre sonra normale dönmemesi için hiçbir neden yoktur. Bu konuda bir doktora ya da psikologa danışmak da yarar sağlayabilir.

Evet, ereksiyon yeteneği geri gelecek, orgazm normal olarak sürecektir; ancak boşalma sırasında semen gelişi azalacaktır. Çünkü prostat bezi, seminal sıvının kendine düşen payını artık salgılayamamaktadır; sıvının geri kalan yanını sağlayan seminal keselerin yolu da ameliyat yüzünden tıkanmış durumdadır. Demek ki prostat ameliyatı geçiren erkeğin eşini gebe bırakması da hemen hemen imkânsızdır.

Kimi erkekler bunu bir gurur sorunu yaparak tedirginliğe düşerler. Ancak, prostat ameliyatı olan erkeklerin çoğu çocuk yapacak yaşı geride bırakmış olduğundan böyle bir sorunları olmaz.

Orta yaşlardaki kadınlarda en çok kaygı uyandıran ameliyat belki de rahmin (uterus) alınması demek olan histerektomi'dir. Kadın bu ameliyatın gerilim ve kaygılarını atlattıktan sonra, normal olarak cinsel birleşme yapabilir ve cinsel doyum yeteneği hiçbir şekilde etkilenmez.

Kanser hastalığı nedeniyle veya başka bir nedenle göğsü ya da göğüsleri alınan kadının geçirdiği şok, rahmi alınan kadınıkinden daha şiddetlidir. Bedenin kesilip biçilerek biçimini yitirmesi elbet acıdır. Üstelik göğüs alınması büyük çapta cinsellikle ilgilidir ve göğüsler bir kadının kadınlığının en önemli parçalarındandır.

Bu yüzden böyle bir yitim kadında salt bedensel değil de aynı zamanda çok derin, çok ıstıraplı, duygusal bir anlam taşır. Göğsü alınan kadın, kocasının sevgisine, koruyucu şefkatine son derece muhtaçtır. Karısına güven vermek, onu yeniden hayata bağlamak isteyen bir erkek her fırsatta onunla sevişerek, "Sen hâlâ arzu uyandıran bir dişisin!" mesajını vermeyi ihmal etmemelidir.

Kimi erkeklerin böyle bir ameliyattan sonra bir süre kanlarını yadırgadıkları da görülür, ama bu yadırgama çoğunlukla uzun sürmez. En önemli şey, bu gibi duygu ve tepkileri, zaten üzgün ve güvensizlik içinde olan kadına duyumsatmamaktır.

EVLİLİĞİMİZİ YAŞLANDIRMAMAK BİZİM ELİMİZDEDİR

Yaşımız ilerledikçe karşılaştığımız çeşitli sorunlar, aynı zamanda evliliğimizi sağlamlaştırabilecek fırsatlardır. Birçok sorunu birlikte yaşayıp aştıkça, zor dönemlerimizde eşimize destek olup, güç

verdikçe birbirimize karşı duyduğumuz güven derinleşecektir.

Yılların geçmesini durduramayız. Bizimle birlikte evliliğimiz de yaşını alacaktır, ama bu onun da eskimesi, işe yaramaz olması anlamına gelmemelidir.

Evliliğimizde ne sıkılmalara ne de kanıksamalara yer olmalıdır. Bunu sağlamak için boş yere gençlik yıllarına dönme çabalarına da gerek yoktur.

Bazı girişimlerde bulunulabilir.

Örneğin, evi değiştirmek, etkili bir girişimdir. Çocukların yuvadan ayrılmasından sonra artık iki kişiye büyük gelen evinizden taşınabilirsiniz. Küçük ve yeni bir ev kurmak, ev işlerini de azaltacağı için sizi rahatlatır. Sizce değerli olanlarını elden çıkarmaksızın, eşyalarınızı azaltabilir, belki ufak tefek bir şeyler de satın alıp evinizi ve yaşamınızı yeniden düzenleyebilirsiniz.

204

Tabii ki yirmi yıl önceki enerjide değiliz. Eğer halen çalışıyorsak ve çalışmayı sürdürmek istiyorsak, belki de hafta içi akşam gezmelerini azaltıp evde daha çok dinlenmeyi tercih etmemiz gerekecektir.

Emekli olanlar için bu dönem, eğer isterlerse yabancı bir dil öğrenmek için, hobilerin geliştirilmesi için, seyahatlere çıkmak için, derneklerde sosyal faaliyetlerde bulunmak için iyi bir fırsat olur.

Birçok orta yaşlı kimseler böyle hobi ve etkinliklerle dışa açılacakları yerde kendilerini çocuklarıyla torunlarına adarlar. Çocuklarımızın ve torunlarımızın hayatımızdaki yeri elbet ki çok büyüktür. Özellikle kadınlar için çocuğun anlamı daha da önemlidir. Gene de kendimizi tümünden adamak ne çocuklarımızla torunlarımızın, ne bizim, ne de evliliğimizin yararına olacaktır. Çünkü bir yerde herkesin kendi hayatını yaşaması gereklidir. Gösterdiğiniz özveriye çocuklarımızla torunlarımızda hiçbir zaman aynı oranda bulamayacaksınız. Bu da eninde sonunda aile içinde gerilim ve mutsuzluk yaratmayacak mı? Kendi gençliğinizi anımsayın ve şimdi ona göre davranın.

Kimi ana babalar da çocuklarını, torunlarını çok sevmekle birlikte bakıcılık günlerini artık geride bırakmak ister ama bu yüzden suçluluk duyarlar.

"Anormal miyim acaba? Torunuma bayılıyorum ama annesi babası gece sinemaya giderlerken bana bıraksınlar istemiyorum."

Anormallik bunun neresinde? Ömrünüz çocuk bakmakla geçmişse artık emekliliğinizi isteyebilirsiniz.

Yaşlanan evliliğimiz ne kadar mutlu olursa olsun olumsuz duygulardan tümüyle arınmış bir dikensiz gül bahçesi beklememeliyiz.

205

Gençliğimiz pek mi dikensizdir? Bir çatı altında yaşayan iki apayrı insanın arada birbirleriyle takışmamaları, bir-birlerine sinirlenmemeleri mümkün mü. Elbet ki değil. Öyleyse bizi kızdırıp sinirlendiren şeyleri eşimizle açıkça konuşup tartışmaktan hiçbir zaman vazgeçmeyelim.

"Bu zamandan sonra mı? O artık hiç değişmez!" diyerek kabuğumuza çekilmeyelim çünkü nasılsa kızgınlığımız eninde sonunda patlak verecektir, belki de en olmayacak yerde ve zamanda!

"Beni seviyor musun?"

"Elbet seviyorum."

"Öyleyse söylesene arada bir. Benimle ilgilenmeni istiyorum. Bana, sanki şu duvar kâğıdıymışım gibi davranıyorsun kimi zaman. Kafanı çarpmazsan görmüyorsun bile!"

"Ne saçmasın, sevgilim! Bu yüzden mi tartışma çıkarıyorsun benimle, seninle ilgileneyim diye?"

Birbirimiz için yapmakta devam edebileceğimiz öyle çok şey var ki! Birbirimize karşı gene ilk baştaki kadar nazik, saygılı olmak; örneğin, kapılar açmak, ellerindeki paketleri, palto ve şapkaları alıp asmak, bir yorgunluk kahvesi yapıp sunmak, giyimimize her zaman dikkat edip derli toplu ve temiz olmak, biçimimizi elden geldiğince korumak, arada ufak tefek armağanlar almak, şakalaşmak, iltifat etmek...

Konuşmak, söyleşmek, düşüncelerimizi, yapıp ettiklerimizi iletmek.

Tartışmak. Kavga etmek.

Barışmak.

Dinlemek. Hem de can kulağıyla.

Anlamak. Anlamaya çalışmak.

Bir yerde, bir yaşta, artık cinsel ilişki kurmama kararma varmışsak bile birbirimizi öpmek, kucaklamak için hiçbir zaman yaşımız geçmez.

Birbirimize sevgimizi söylemenin de yaşı yoktur. Hatta yaşımız ilerledikçe sevgiye, sevmeye daha çok ihtiyaç duyduğumuz bir gerçektir.

206

İleri yaşların bir başka gerçeği de pişmanlıklarımızdır. Geçmişi düşünüp de, "Keşke şunu şöyle yapmasaydım!" demeyenimiz var mıdır?

"Yanlış yaptım..." Eğer öyle ise bunu kabul edin. Bundan kaçınmayın. Herkes bazı şeyleri yanlış yapar. Şimdi önemli olan bunu idrak etmenizdir. Yapılan yapılmıştır; geriye dönmenin imkânı yoktur. Artık önemli olan bundan sonraki tutum ve duygularınızdır. "Sevgilim seni incittim. Seni ihmal ettim. Hatalarımı anlıyorum. Bundan sonra bir daha seni incitmek istemiyorum. Çünkü seni çok seviyorum."

207

13

İkinci ve Sonraki Evlilikler

Ne yaparsak yapalım, ne denli çaba harcarsak harcayalım kimi zaman bir evliliğin ölüm ya da boşanma yoluyla sona ermesini önleyemeyiz. Her iki durumda da üzüntü, acı, pişmanlık çekmek kaçınılmazdır.

Yeni bir evlilik yapan kişi ileriye doğru bakarak, umutla evlenir. Ne var ki geriye doğru da bakmaktadır. Yeni evliliğimiz eskisinden ne denli bambaşka olursa olsun, biz ona eskiden kalma, olumlu olumsuz bir sürü duygunun yanı sıra önceki evliliğimizin sona ermesinin sarsıntısını da yansıtırız.

BOŞANMAK HİÇ DE KOLAY DEĞİLDİR

Kimi evliliklerde koşullar öyle çekilmez durumdadır ki çözüm yolu açık seçik göz önündedir.

Boşanmaktan başka çare yok gibidir.

Örneğin eşlerden biri ıslah olmaz derecede kumarbaz ya da alkolikse ya da uyuşturucu tutkunuyorsa. Evini bırakıp gitmişse. Sadist, hırpalayıcı ya da eşcinselse... Bunları ve bunun gibi kusurları birer hastalık sayabiliriz. Ancak, ne var ki iyileşmeyen ve eşiyle çocuklarını, yuva yaşamını sürekli zedeleyen bir hastayla haşır neşir olmak, o hastanın eşi için olanaksız kerteğe gelebilir.

Kimi evliliklerde çözüm yolu bu kadar belirgin değildir. Eşler yalnızca durmadan çatıştıklarını, durmadan gönüllerinin kırıldığını, aralarındaki sorunların bir türlü çözümlenmediğini, sürekli yalnızlık çektiklerini bilirler.

Zaten boşanmayla biten her evliliğin tarihçesinde sürekli, derin yalnızlıklar vardır. Bir de yalnızlığın ayrılmaz yoldaşı öfke.

208

Boşanmayla yıkılan her evlilik daha öncesinden mutlaka duygusal yönden yıkılmıştır. "Durup dururken boşandılar!" gibi yorumlar, olayın dış görünüşüne ilişkindir. Boşanmaya kadar varan iç kopuşlar hiçbir zaman durduk yerde, kısa zamanda başgöstermez.

"Öteki kadın" ya da "öteki erkek" de yuvayı yıkamaz. Eşlerin bir başkasına yönelip yuva dışında ilişki kurmaları o evliliğin zaten ciddi sorunları bulunduğu bir belirtisidir.

Birçok çift, duygusal yönden birbirinden uzaklaşmış olmakla birlikte evliliklerini yürütmekte direnirler. Evlilikten bekledikleri şeyler vardır: Parasal çıkarlar, toplumsal bir konum, ev, saygınlık, çocuklarla beraberliği sürdürmek, yalnızlık korkusuna karşı bir siper.

Kimileri bu çarkta eksik olan duygusal besini dışardan sağlamaya çalışır. Özledikleri sevgi, ilgi ve yakınlığı başkalarında arayabilirler.

Sürgit bu biçim yaşayabilen çiftler vardır. Kimileri de eninde sonunda bu gibi ödünleri artık veremez olurlar.

Kimi çiftler psikoterapi dahil her şeyi denerler. Her şeye karşın hâlâ birlikte mutsuzsalar ayrılırlar.

Ama ne olursa olsun, boşanma hiçbir zaman kolay bir şey değildir. Gene de sırasında kaçınılmaz olabilir.

Hemen hemen her boşanmadan sonra eşlerin gizli ya da açık bir yenilgi ve başarısızlık duygusuna kapılmaları kaçınılmazdır. Eğer hayatlarına yeni birisi girmemişse, evliliği sarsan yalnızlık da sürüp gidiyor demektir.

Bu başarısızlık ve yenilgi duygusunu örtbas etmek amacıyla birçok boşanmış kişinin durmadan eski eşi suçladıklarını, tüm günahı onun üstüne yıkarak kendilerini temize çıkarmak istediklerini görüyoruz. Ne var ki bu onların içten içe, "Suçun bir bölümü de bende. Bu evliliği yürütmek için ne yapabilirdim, ne yapmayabilirdim?" gibi hesaplaşmalara girmelerini önleyemez.

209

Bu gibi gizli iç çekişmeleri geçiren kimselerin yeni bir evlilik yapmakta ürkek oldukları gözlemlenir. Yeni bir yuva kurmaya ihtiyaç duysa da, sevdiği birini bulsa da ipe un sererek evliliği erteler. Çünkü, henüz kendi kendine karşı, önceki evliliğin ve boşanmanın hesabını verememiştir.

Ancak boşanmamızın hesabını, günahıyla, sevabıyla kendi kendimize verebildiğimiz zaman hayatımızda daha temiz bir yeni sayfa açma zamanı gelmiş demektir. Bu sayfada yeni bir evlilik olabilir de, olmayabilir de. Önemli olan şey eski sayfadan yenisine çözümlenmemiş

kaygı ve suç duygularının yansımamasıdır.

EŞİMİZİN ÖLÜMÜNDEN SONRA YENİDEN EVLENMEK

Boşanma mutsuz evlilikleri noktalar. Oysa ölüm öyle bir ayırım taşımaz. Eşleri en mutlu anlarında birbirinden kopartabilir.

Ölen eşle çok mutlu olan birinin kısa zamanda yeniden evlendiğini duyunca çokluk yadırgarız. Oysa karısının ölümünün üstünden bir yıl geçmeden ikinci evliliğini yapan bir erkek, "İnsan evliliğinde mutlu olmuşsa hayatta yalnız kalmak istemez, mutluluğu gene evlilikte arar," diyor.

Birkaç yıl önce dul kalmış olan bir başka erkekse, "Karımla uzun yıllar çok mutlu yaşadım, şimdi ne zaman bir kadına yaklaşacak olsam ölen karıma ihanet ediyordum gibi oluyorum," diyor.

Ölüm yoluyla eş yitirdikten sonra evlenmeyi tasarlayan kişiler yeni yapacakları evliliğin yepyeni bir deneyim olduğunu, eski evliliğin yenisıyla herhangi bir ilgisi olmadığını iyice kafalarına sokmalıdırlar.

Eğer başka biriyle yeniden mutluluk ve beraberlik arıyorsak, ölen sevgili eşimizi unutmamız da gerekmez. Herkesin yeri başka.

210

Kimileri de yeni eşlerini, gizli ya da açık, eskisiyle kıyaslayıp dururlar ki bu da yeni eşimize ve yeni ilişkimize yapılan bir haksızlıktır.

Ya eşini ölümlle yitiren kişinin evliliği pek mutlu geçmemişse? Üstelik ölüm olayı, eski mutsuzlukları da kolayca unutturacağı için, eş büyük pişmanlıklar, vicdan azapları, suçluluk duygulan içinde kıvranabilir. Giderek yeni eşinin, hiçbir zaman ölen eşinin yerini dolduramayacağını düşünmeye ve buna ima etmeye başlar. Yeni evliliğini kurtarabilmesi için tek çıkar yol, yeni eşine içtenlikle açılması, eski eşinin iyi yönleriyle aynı ölçüde iyi olmayan yönlerini açıkça ortaya dökmesidir. Konuşulmayan ve içe atılan sorunların yarattığı karmaşık duygular yeni yuvaya da yansıyor, mutsuzluk getirir.

ORTADA ÇOCUKLAR DA VARSA

Genç ya- da küçük yaşlarda çocukları olan kimseler, yeniden evlendiklerinde sorunlar daha da karmaşıktır. Çocuklar, yeni ana ya da babalarının, eskisini sadece iyi yönleriyle taklit etmesini beklerler. Oysa, yeni gelen hiçbir şeyi alışılan ve beklenen şekilde yapmamakta, hiçbir şeyin nasıl yapıldığını bilmemektedir. Üstelik hiçbir şeyi de kaldığı yerden devam ettirememiştir.

Çocuklar, duygularını açıkça belirtmeseler bile, durumu anlayamazlar ve şaşkına dönerler.

Bazı çocuklar, yeni ana baba namzediyle önceden tanışır ve hoşlanabilirler. Ama bu kişi aynı eve taşındığında nedense eskisi kadar hoş gitmez olur. Bunun nedenlerinden biri de, artık yirmi dört saat bir arada yaşamaktır. Yeni ebeveynin sorumlulukları, - özellikle kadınsa -

birdenbire artar.

Berberer yaşamaya başlanacak ilk günlerin hafta sonu ya da tatile rastlatılması iyi bir fikirdir.

Böylece çocuklarla bir arada olunur. Yeni ebeveyn, onlara asıl ana ya da babalarını özlediklerini bildiğini ve farklı olan kendisinin yöntemlerini önce belki yadırgayacaklarını söylemeli; ama birbirlerini anlamaları için ona zaman tanımalarını istemelidir.

211

Çocuklara asıl ana babasından mutlaka söz edilmelidir. Böylece onlara duygularından söz etme fırsatı vermiş olursunuz. Aksi halde onlar, sizi kızdıracaklarını düşünerek asıl ebeveyninden söz etmek istemezler.

Çocukların, yeni ebeveyn olan size açılmasını sağlayacak fırsatları yaralamazsanız, onlar içlerine attıkları duygulan, başka sorunlar yaratarak ortaya çıkarırlar. Böylece işler giderek çözülmesi güç hale gelir.

Yeni ebeveyn olarak çocuklara ne kadar yakın davranırsanız davranın, yine de çatışma noktaları olacaktır. Bu normaldir. Kimse sürekli mutlu olamaz. Birbirimizin kırgınlık, kırgınlık ve üzüntülerimizi dinlemeye ve anlamaya alışmalıyız. Duygularımızı açıkça söyleyelim.

Umalım ki karşıımızdakiler de bize aynı şekilde açık davranınsın.

Evden ayrılmış olan asıl ebeveyn tarafından tutulacak en doğru yol da, yeni ebeveyni desteklemek, onu çocukların gözünden düşürmemeye çalışmaktır.

Yeniden evlenen çiftlerin her ikisinin de kendi çocukları varsa, rekabet kaçınılmazdır. Ama unutmayın ki, asıl kardeşler arasında da sürekli rekabet vardır. Yine çözüm yolumuz, duyguların açık açık ortaya dökülmesidir.

Rekabet, hem gösterilen ilgiye hem de mülkiyete bulaşır. "Kendi çocuklarına benimkilerden çok veriyor, benimkileri hep ikinci plana atıyor, ihmal ediyor." Bu durumda genellikle alınan tavır, "Ona sevgimi tam olarak vermemeliyim. Benim sevgimi garanti ederse, benim çocuklarımı büsbütün ihmal eder," şeklindedir. Bu durumda yapılan şey de giderek yeni eşinden çok, kendi çocuklarına zaman ayırmak olur. Çözüm yolu, gene dürüst, açık, sevgi dolu konuşmalardan geçer.

212

Ortaya yeni sorunlar çıkmaması için, çocukların kafasında boşanmayla ilgili sorular kalmamalıdır. En iyisi de, her şeyin doğrusunu söylemektir. Onları ancak doğru cevaplar tatmin eder. Eğer doğruyu bilmezlerse, kendileri cevaplar ararlar ve sonunda gençlikle, boşanmaya kendi kötü davranışlarının sebep olduğuna karar verirler. Bazen de asıl ebeveynin "evden atılarak" cezalandırıldığını, bir gün kendilerinin de sokağa atılacağını düşünerek korkmaya başlarlar. Çocuklarda ortaya çıkan bu suçluluk duyguları, kuruntular ve korkular, ilerde yeni evliliği sarsacak sorunlar haline gelebilir.

Çocukların boşanma konusundaki sorularına ayrıntılarıyla cevap vermeyin. Onların anlayabileceği kısa, öz ama doğru şeyleri söyleyin.

Ama konuyu mutlaka açın ve her zaman bu konuda soru sorabileceklerini belirtin.

Örneğin bir anne, çocuklarıyla şöyle konuşabilir.

Söze: "Babanızla neden ayrıldığımı merak ediyorsunuz sanırım?" diye başlayabilirsiniz.

Sonra da ayrılma sebebi bir başka kadın ise, "Babanız bir başkasını benden daha çok sevdi"

diyebilirsiniz. Eğer boşanma nedeni aranızdaki anlaşmazlıklarsa, "Birbirimizle devamlı kavga ediyorduk. Birlikte yaşamamızın birbirimizi üzmemekten başka bir şey olmadığını anladık,"

şeklinde bir açıklama yapılabilir.

Ama mümkünse eski eşinizin iyi bir insan olduğunu, sadece sizin için iyi olmadığını söyleyin ve "Artık benim eşim değil." "Ama sizin hep babanız (ya da anneniz) olarak kalacak." diye eklemeyi ihmal etmeyin.

Ancak asıl ebeveynleri gerçekten iyi bir insan değilse, basit olarak da olsa, ona doğruyu söylemeniz gerekecektir. Çünkü çocukların bunu bir başkasından öğrenmeleri size olan güvenlerini sarsar ve ortada güvenecekleri kimse kalmaz. Buna da hakkınız yoktur.

213

Ayrılan ebeveynin çocukları görmeye devam etmek istemesi halinde, çocukla birlikte olacağı saatler mahkeme kararlarına da uygun olarak önceden kesinleştirilmelidir. Ortaya çıkabilecek yanlış anlaşılımlar ya da anlaşmazlıklar böylece önlenmiş olur.

Dört ya da beş yaşlarından küçük çocukların evinden sadece gündüz saatlerinde alınması doğru olur. Yaş ilerledikçe bir gece, bir hafta sonu alınabilir ve tatile götürülebilirler. Ama her ne olursa olsun, çok daha uzun bir süre kalmakta oldukları bir "kendi evleri" olmalıdır.

Çocuklar bir yere ait olmak ihtiyacındadırlar.

Bazı evlerde üvey babalar, çocuğu evlât edinirler, özellikle evde üvey babanın soyadını taşıyan çocuklar varsa, evlât edinme daha çok düşünülen bir çözümdür. Durum çocuğa açıkça anlatılmalı ve kararı çocuk hiçbir baskı altında olmadan vermelidir.

Bazı boşanmalardan sonra da, çocukların anne ile kaldığı, asıl babanın çocuklarla ilgisinin koptuğu durumlar görülür.

Böyle bir anneye: "Peki, çocuğun asıl babasını aramıyor mu?" diye sorduk.

"Bazen arıyor. Keşke benim de gerçek bir babam olsa, diyor. Ama bunu üvey babasına kızdığı zamanlar söylüyor. Ben asıl ana babasına kızıp, keşke başka ana babam olsa diyen çocuklara da rastladım. Onun için, kızınca böyle söylenmesi normal sanıyorum."

Aslında, ayrılan ebeveynin çocukları görebilmesi, onlarla bir arada olması, bir üvey baba tarafından evlât edinme konularında katı kurallar yoktur. En iyisi, koşullara uygun davranmaktır.

Birbirleriyle anlaşamayan bazı çiftler de, ayrılmanın mı, yoksa çocukların hatırı için evliliği sürdürmenin mi daha doğru olacağına karar veremezler. Tartışma ve sevgisizlik çocuğu ayrılıktan da çok daha fazla etkiler. Fiziki ayrılık da sarsıcı olmakla birlikte, bir arada olup sürekli tartışmak çocuk için daha yıkıcıdır. Ayrılmadan önce yapılan tartışmaların çocuk üzerinde olumsuz etkileri olduğu bilinmektedir. Bazı çiftler, ayrıldıktan sonra da tartışmayı, çekişmeyi sürdürürler ve çocuğu arada bir silah olarak kullanırlar.

214

Burada en önemli olan şey, boşanmak isteyip istemediğimize karar vermektir. Bunun için de içimizin derinliklerinden gelen duyguları değerlendirerek, uzun vadede hangi çözümün bize daha huzur vereceğini fark edebilmek ve doğru kararı vererek, çatışmayı sona erdirmek gerekir.

Karar boşanma olursa, çocukları kendimize bağlamak amacıyla onlara gerçek dışı yakınlaşmalar göstermeye hiçbir gerek yoktur, önemli olan, dürüst olmak, onlara her zaman verebileceğiniz kadarını vermek ve açık konuşmaktır. Çünkü en çok ihtiyaç duydukları şey birine güvenme ihtiyacıdır.

Eski eşinizle boşandıktan sonraki yaşamınızdaki ilişkileriniz de niçin arkadaşça olmasın?

Hepimizin birçok iyi arkadaşına ihtiyacı yok mu?

Her yeni evlilik gerçi yeni bir serüvendir ama, bu yeni serüvenimizde eski evliliğimizin izleri kaçınılmaz olarak yer alır. Gerçek ruhsal yapımızı etkileyen izler ise, çok daha da eski yıllardan gelir. Başlangıçta da söylediğimiz gibi, evlilik doğuştan başlar.

Yeni evliliğimizin mutlu olmasını istiyorsak eski evliliğimizle ilgili olduğunu düşündüğümüz bütün sorunları, özellikle cinsel sorunlarımızı ve iyi bir yaşam için eşimizle her zaman el ele olmamızı engelleyen sorunları yeniden ele almamız gerekir.

215

Şunları bilmeliyiz ki: Her birimiz, evrensel arzularımızın tatminini sağlamak amacıyla evleniriz: hepimiz evliliğimize kendi kişisel istek ve arzularımızı taşırız. Her normal evliliğin sorunları vardır; sevgi ve paylaşım ile cinsellik ve paylaşım el ele yürür; her birimiz benimsenme ve anlayış bekleriz. Bu nedenle biz de karşımızdakini anlayıp benimseme sanatını geliştirmek zorundayız.

Böylece burada bu kitabın sonunda, başladığımız yere dönmüş oluyoruz. Ancak en azından şunu öğrenmiş olduk ki: Bir evlilikte, insan olmamızdan kaynaklanan birçok sorun görülebilir, ama sorunların çözümlenemeyeceğini düşünerek karamsar olmak ve ileriye umutla bakmamak için hiçbir neden yoktur.

216