ERKEKLER İÇİN KADIN REHBERİ

3. BASKI

Kadınların Aslında Ne İstediğiyle İlgili Bilimsel Gerçekler

Dr. John Gottman
Dr. Julie Schwartz Gottman

Douglas Abrams, Rachel Carlton Abrams, MD

Çeviren: Mine Madenoğlu

Sola Unitas
happiness.learning.performance

ERKEKLER İÇİN KADIN REHBERİ

ERKEKLER İÇİN KADIN REHBERİ

Kadınların Aslında Ne İstediğiyle İlgili Bilimsel Gerçekler

Dr. John Gottman
Dr. Julie Schwartz Gottman
Douglas Abrams
Rachel Carlton Abrams, MD
Lara Love Hardin

Sola Unitas
happiness:learning:performance

Translated from the English Language edition of THE MAN'S GUIDE TO WOMEN by John Gottman, PhD, Julie Schwartz Gottman, PhD, Douglas Abrams, Rachel Carlton Abrams, MD, originally published by Rodale Inc. This edition arranged throught Kayi Telif Haklari Ajansi. This edition first published Copyright © 2016. Turkish translation Copyright © 2017 by Sola Yayınları. All rights reserved.

Tüm hakları saklıdır. İngilizce orijinali Rodale Inc tarafından "THE MAN'S GUIDE TO WOMEN" adıyla yayımlanmıştır. Bu eser Kayı Telif Hakları Ajansı aracılığıyla alınmıştır. Bu eserin çeviri sorumluluğu Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.'ye aittir. Bu kitabın hiçbir bölümü yazılı izin alınmadan kopyalanamaz ya da çoğaltılamaz.

SOLA UNITAS - SOLA KIDZ
Şakayık Sok. No: 40/8 Kat: 2 Teşvikiye Şişli/İSTANBUL
Telefon: 0212 939 76 52 - E-posta: solaunitas@solaunitas.com
www.facebook.com/solayayinlari www.twitter.com/solaunitas
www.instagram.com/solaunitasyayinlari
www.instagram.com/solakidz
https://kitap.solaunitas.com

ISBN: 9786059692892
Yayıncı Sertifika No: 45798
3.Baskı: İstanbul 2022
İmtiyaz Sahibi: Umut Kısa
Genel Yayın Yönetmeni: Buket Konur
Editör: Buket Konur
Redaksiyon: Irmak Uzun
Son Okuma: Yıldız Zakut Altınmekik
Çeviren: Mine Maden oğlu
Kapak Uygulama ve Mizanpaj: Sibel Kaya
Orijinal Adı: The Man's Guide To Women

BASILDIĞI YER
Deren Matbaacılık Ambalaj Sanayi ve Ticaret Limited Şirketi
Yakuplu Mah. 194 Sok. 3. Matbaacılar Sitesi No:337/338 Beylikdüzü/İstanbul
Sertifika No: 47881

© Bu kitabın tüm yayın hakları Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.'ye aittir. Yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen hiçbir yolla kopya edilemez, çoğaltılamaz ve dağıtılamaz.

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ: *Aşk Laboratuvarı'ndan Sırlar* 7

1. KISIM: Bir Kadını Anlamak
1. Bölüm: Kadınlar Gerçekten Ne İster? **19**
2. Bölüm: Kadınların Zihni **41**

2. KISIM: Bir Kadınla Flört Etmek
3. Bölüm: Beden Dilimi Anla **61**
4. Bölüm: İlk İzlenimler **76**

3. KISIM: Bir Kadınla Romantizm
5. Bölüm: Hamlenizi Yapmak **95**
6. Bölüm: Takılmalıktan Daha Fazlası Mı? **106**

4. KISIM: Bir Kadın ile Cinsel İlişki
7. Bölüm: Görüntü Her Şeydir **123**
8. Bölüm: Kadın Vücudu Bir Harikalar Diyarı **136**
9. Bölüm: Onun İçin Daima En İyi Olmak **149**

5. KISIM: Bir Kadın ile Yaşamak
10. Bölüm: Bir Kız Gibi Savaşmayı Öğrenin **179**
11. Bölüm: Bir Çift Ayakkabı Satın Almak
Neden O Kadar Uzun Sürüyor? **198**
12. Bölüm: Sonsuza Kadar En İyi Arkadaşlar Olmak **209**

6. KISIM Bir Kadını Ömür Boyu Sevmek
13. Bölüm: O Doğru Kişi Mi? **224**
14. Bölüm: Annelik İçgüdüsü **241**
15. Bölüm: Bir Arada Kalmak **255**

TEŞEKKÜR **266**
NOTLAR **268**
YAZARLAR HAKKINDA **276**



GİRİŞ

Aşk Laboratuvarı'ndan Sırlar

Erkeklerin kitap satın almadığına dair kötü niyetli bir dedikodu yapılır.

Eğer bir erkekseniz ve bu kitabı satın aldıysanız (ya da ödünç aldıysanız) tebrikler! Siz bir öncüsünüz. Tüm erkekler arasında, basmakalıp inanışları bozan erkeksiniz. Tüm kadınların sahip olmayı dilediği, o yakın gelecekte Kahraman olacak adama nasıl dönüşeceğini bilen... Kız arkadaşınız ya da eşiniz bu kitabı sizin için satın aldıysa ve komodininizin üzerine bıraktıysa, bilin ki bir zararı yok. Kendi zor kazanılmış paranızı bu kitap için ayırmak durumunda kalmadınız ancak yine de bu kitaba ayırdığınız her an size faydalı olacaktır.

Bir kadınsanız ve bu kitabı okuyorsanız, bundan çok memnun olduğumuzu söylemek isteriz. Sizi harekete geçiren nedenlerinizin neler olabileceğini tahmin edebiliyoruz. Muhtemelen bu kılavuzun doğruluğunu araştırmak ve sonra bunu hayatınızın erkeğine vermek istiyorsunuz. (Ve belki de erkek kardeşinize, oğlunuza, arkadaşınıza, komşunuza ya da erkek evcil hayvanınıza; üzgünüz ki evcil hayvanınıza yardım edemeyiz.) Tüm bu incelemeleri sizin için yaptığımız konusunda size garanti

vermek isteriz; erkekler için oluşturulan bu kılavuz oldukça nitelikli, gözden geçirmelerini çok detaylı yapan iki kadın klinisyenin ortak çalışmasıdır.

Bununla birlikte, hayatınızdaki erkek adına da konuşmak ve sizinle onun küçük sırlarından birini paylaşmak istiyoruz: Bu uçsuz bucaksız 'Gizemli Kadın' dünyasında, erkek fena hâlde kaybolmuş ve kafası karışmış durumdadır ve çoğu erkek de yollarını arama konusunda isteksizdir. Eleştirel yaklaşmıyoruz ya da vefasızlık yapmıyoruz. Erkekler bunu rahatça itiraf ediyorlar. Kadınlar gizemli varlıklardır. (Erkekler, haklı mıyız?) Erkeğiniz umutsuzca sizi nasıl seveceğini, nasıl mutlu edeceğini anlamak istiyor; onu arzuladığınızdan ve sonsuza kadar onu (sadece onu) istediğinizden emin olmak istiyor.



Sizinle daha az kavga etmek istiyor. Sizinle birlikte daha fazla eğlenmek istiyor. Beyninizin nasıl çalıştığını bilmek istiyor, kalp atışlarınızı daha hızlı attırmak istiyor

ve nasıl o ihtiyaç duyduğunuz adam olabileceğini bilmek istiyor. O zaman bize güvenin ve bu kitabı okumaya çekinmeyin. Ancak daha sonra hayatınızdaki erkeğe verin ya da kumandanın altına, arabasının içine bırakın ya da alet çantasının içine tıkın, gereken buysa yapın. Ya da dışarı çıkıp cesurca kitapçıya doğru ilerlemesi ve kendine bir kopyasını alması yönünde onu yüreklendirebilirsiniz.

Şimdi, gelelim erkeklere. Bazı sırlar biliyoruz ve bunları sizinle paylaşacağız. Bu kitabı kolay okunur ve kolay kullanılabilir bir kılavuz olarak yazdık. Yazarken eğlendirmeyi de amaçladık ve mümkün olduğunca görseller ve karikatürler dâhil ettik, çünkü bazen bir resim bin (veya en azından birkaç yüz) kelime değerinde oluyor. Hem iyi bir karikatürü kim sevmez ki?

O zaman, işte size flaş haber: Erkekler, bir ilişkiyi kurma ve yıkma gücüne sahipsiniz. Bu doğru. Araştırmalar gösteriyor ki büyük bir farkla, erkeklerin bir ilişkide yaptığı şeyler, mükemmel bir ilişkiyle başarısız bir ilişkiyi birbirinden ayıran faktörlerin en önemlilerindendir.

Bu, kadının üzerine düşeni yapmasına gerek olmadığı anlamına gelmiyor fakat veriler bir ilişkinin başarısını ya da başarısızlığını belirleyen ana değişkenin erkeklerin eylemleri olduğunu kanıtlıyor; buna rağmen çoğu ilişki kitaplarının kadınlar için yazılmış olması da oldukça ironiktir. Bu, açık kalp ameliyatını yanlış hasta üzerinde yapmak gibi bir şeydir.

O hâlde siz onların (kadınların) neden bu şekilde davrandıkları, onların neden böyle düşündükleri ve neden böyle konuştuklarını anlayamadığınız için yakınırken ve belki de onlar üzerindeki başarısızlığınız için yine onları suçlarken bilmeniz gereken gerçek şu ki; en önem-

li olan sizin yaptığınız ve sizin düşündüğünüz şeylerdir. Dünya üzerindeki bar tabureleri başarısız, tek kelimelik fıkraların enkazında oturan ve kadınlarda neyin yanlış olduğunu düşünen yalnız adamlarla doludur. Biz, sizin de aynı kaderi paylaşmanızı istemiyoruz. Biz, size kadınlarda neyin yanlış olduğunu söylemeyeceğiz; size geçmişte nerelerde yanılmış olabileceğinizi açıklayacağız. Konu kadınlara geldiğinde, erkekler ya koca bir Kaybeden da tam bir Kahraman olurlar. Ve biz, sizin hangisi olmayı tercih ettiğinizi biliyoruz.

Kitabı okuyan kişinin dikkatine: Bu, kadınları nasıl yatağa atabileceğinizi anlatan bir kılavuz değildir. Onlardan bir yığın var ve bunların çoğu da sizi kalıcılığı olan ve tatmin edici ilişkilere ulaştırmayacak yüzeysel düzenbazlıklar üzerine kuruludur. Bu kitap, size, kadınları baştan çıkarma ve tatmin etme konusunda elbette ki yardımcı olacaktır, ancak bizim amacımız kadınlar konusunda ömür boyu başarı sağlamanıza yardım etmektir. Tüm çalışmalar gösteriyor ki mutlu, sağlıklı ilişkileri olan erkekler sonraki yıllarda daha çok para kazanıyor ve daha sık seks yapıyor (Evet, inanın ya da inanmayın, bekâr erkeklere oranla evli erkekler genellikle daha sık ve daha iyi sevişiyor.), daha uzun yaşıyorlar, kronik hastalıklara daha az yakalanıyorlar ve onlarda zihinsel bozukluklara daha az rastlanıyor. Örneğin; akıllarını kaybetmiyorlar. O nedenle, bu kitabı bir kadını yatağınıza atmak için kullanacaksanız doğrudan bir kadınla romantizm yaşamak ve sevişmek üzerine olan bölümlere geçmeye çekinmeyin. Fakat onu hayatınızda tutmak istiyorsanız, tek başınıza yaşlanmak ve etrafta allak bullak titreyerek dolanmak istemiyorsanız bir kadının beynini, kalbini anlamak ve

bir kadını ömür boyu sevmek üzerine yazılmış bölümleri okuyun.

Eğer herhangi bir kadının kalbini kazanmak için basılabilecek bir dizi tuş olsaydı bu iş çok kolay olurdu fakat böyle bir şey yok. Kadınlar karmaşıktır. Her kadın birbirinden farklıdır ve işte bu yüzden her kadın büyüleyicidir. Bu kitap pek sıklıkla ilişkinizin temeli hâline gelen durağanlığı ve kafa karışıklığını nasıl gidereceğinizi anlamanıza yardımcı olacaktır. Kadınlar için en önemli olan şeyi ve kadınların bir erkekten en fazla ne istediğini biliyoruz. Bu kılavuzu okuyun; size söz veriyoruz ki kendiniz ve onun için çok daha tatmin edici bir ilişkiye geçiş yapabileceksiniz.

Bunları Nasıl Biliyoruz?

Doktor unvanına sahip John Gottman, bir çiftin boşanıp boşanmayacağını %94 oranında doğru tahmin edebilmesiyle ünlüdür. Bilgisinin ana kaynağı, bilim laboratuvarıdır.

Aynı zamanda, bir araştırmacı ve doktor olan John, klinik psikolog olan eşi Schwartz Gottman ile dünya çapında çiftlerin ilişkilerini güçlendirmek için beraber çalışmaktalar.

Doug ve Rachel yakınlık ve tutku hakkında uluslararası, çok satan kitapların ortak yazarlığını yapmıştır; bir hekim olan Rachel klinik deneyiminden faydalanarak kadın ve erkeklerin kalplerini ve vücutlarını tıbbi uygulamalarla iyileştirmelerine yardımcı olmaya çalışmaktadır.

Dünyanın önde gelen evlilik araştırmacısı olmasının yanı sıra John aynı zamanda Julie ile tanışmadan önce kadınlarla kurduğu talihsiz, felaket niteliğinde ilişkilerle de tanınmaktadır. Bu konuda tamamen açık olmak istiyoruz: Onun kadınlarla geçmişi, genel olarak, başarısız ilişkilerin cesetleriyle dolu bir tarladan farksızdır. Doug da bir Don Juan olarak doğmamıştır; buna rağmen, şu meşhur 'baştan çıkarma' hakkında bir roman yazmış ve bu kitap pek çok dile çevrilmiş ve dünya çapında popüler olmuştur.

Dolayısıyla ne John ne de Doug kadınlar hakkında gizli bir bilgiyle kutsanmış olarak doğmadılarsa, böylesine muhteşem kadınlarla, sırasıyla 30 ve 29 yıl nasıl evli kalmayı başardılar?

Şunu belirtmek isteriz: Bu ikisi diğer aşk gurularına hiç benzemezler. Kadınlar hakkında bildikleri her şeyi zor yoldan öğrendiler. John'un durumuna baktığımızda 40 yılı aşkın süredir gerçek çiftler üzerinde çalışmaları söz konusudur.

Bu kitabın yönlendirmeleri, gerçek hayattaki araştırmaları ve -bir kısmı kötü, bir kısmı yeteri kadar iyi ve bir kısmı da muhteşem olan- gerçek ilişkilerden gelmektedir. Bu bilgilerin birçoğu klinik dünya için yenidir. Geçmişte, ilişkiler üzerine yazılar yazmış klinisyenler yalnızca problemli çiftleri incelediler; bu yüzden, iyi ilişkilerin nasıl olması gerektiği konusunda kendi hayal güçlerine güvendiler. Gerçekten harika, mutlu ilişkilerin içindeki erkeklerin partnerlerine gerçekte nasıl davrandıklarını bilmiyorlardı. Biz biliyoruz.

Onların Aşk Laboratuvar'ı yoktu.

Bizim var.

Laboratuvarın İçinden

Washington Üniversitesi'nde ufak bir dairede kurulmuş, medyada "Aşk Laboratuvarı" olarak anılan oluşumda John (ve daha sonra Julie) çiftler üzerinde çalışmak için farklı yöntemler kullandılar. Örneğin; John, çiftlerin en az 8 saat ayrı kaldıktan sonra günlerinin nasıl geçtiğini öğrenmek için onları videoya çekti; onları tartışırken, hoş konular hakkında konuşurlarken izledi ve onları ufak bir dairede tüm günü beraber geçirirlerken izledi. Gün içinde yaşadıkları olayları ve aralarındaki anlaşmazlıkları tartışırken, kalplerinin ne kadar hızlı attığını, kanlarının ne kadar hızlı aktığını, nefes alışverişlerini, ne kadar terlediklerini ve konuşurken oturdukları yerde ne kadar sallandıklarını video zaman koduyla senkronize bir şekilde ölçtü.

Çiftlere videolarını izlettirip ne hissettiklerini anlatmalarını ve bazen de onlara videoyu tekrar izlettirip partnerlerinin ne hissettiklerini tahmin etmeye çalışmalarını istedi.

Saniyenin yüzde birinden bir diğerine her şeyi; tüm mimiklerini, ses tonlarını, sözlerini, jestlerini, olumlu duyguları (ilgi, alaka, mizah ve anlayış gibi), olumsuz duyguları (hayal kırıklığı, incinme, öfke ve üzüntü gibi) kodladı. Aynı zamanda onların eleştirilerini, aşağılamalarını, savunmalarını, birbirlerini engellemelerini ve daha pek çok etkileşim anını kaydetti.

Ardından çiftlerin her biriyle ilişkilerinin geçmişi ve felsefeleriyle ilgili röportajlar gerçekleştirdi. Her bireyle, öfke, üzüntü ve korkuyla kurduğu kendi duygusal geçmişleri hakkında ayrı ayrı görüştü.

Tüm bu değerlendirmelerin ardından, 1 ile 3 yıl arasında bir süre bekledi ve onlarla tekrar buluştu. Ardından tekrar ve tekrar. O ve Julie, şu anda, çiftleri 20 yıl kadar uzunca bir süre boyunca takip etmiş durumdalar; tüm bu süreçteki yaşamlarını, ilk evlendikleri yılları, çocuk yetiştirme evrelerini ve gittikçe yaşlanmalarını... Çiftlerin orta yaş dönemlerini, emeklilik süreçlerini ve bunun da ötesinde bazı çiftlerin 80'li yaşlarının sonlarını dahi gözlemlediler.

Onlar türlü ilişkilerdeki mutlu çiftleri, mutsuz çiftlerin ayrılık süreçlerini veya perişan bir şekilde birlikte kalma çabalarını gördüler. Bu çiftlerin bazıları birbirine oldukça bağlı, samimi ilişkiler kurmak istiyorlardı. Bazıları ise birbirinden daha bağımsız olma ve daha sık ayrı kalma taraftarıydı. Çiftlerin bazıları çok fazla tartışıyordu, bazıları ise tartışmadan tamamen kaçınıyorlardı.

40 yıllık süre boyunca 3000'in üzerinde çifti izlediler ve bu gerçek çiftler onlara ilişkideki kadınlar ve erkekler hakkında ve kadınların aslında bir ilişkiden ne beklediği hakkında bildikleri her şeyi öğretti. Kısaca, Aşk Laboratuvarı'ndan sırlar her erkeğin bilmesi gereken sırlardır ve bu sırların sizi bir Kaybeden değil bir Kahraman haline getireceğine emin olabilirsiniz.

Şimdi erkekler için kolları sıvamanın, kadınların onlardan ne istediğini ve onların neye ihtiyaç duyduklarını, bunun en iyi şekilde nasıl sağlanacağını ve bir kadınla ömür boyu mutlu, aşk dolu bir ilişkide olabilmek için gerekenleri anlamanın zamanı geldi.

Bu kitapta sizlere çekimin, flört etmenin, birleşmenin ve günden güne bir kadınla yaşamanın sırlarını göste-

receğiz. Onun vücudunun haritasını çizeceğiz ve vücut dilinin şifresini çözeceğiz. Başlamanın en iyi yolu, bu konunun tam da kalbinden başlamaktır ve işte o noktada size, kadınların bir erkekten istediği bir numaralı şeyi söyleyecek.


ERKEKLER İÇİN
KISIM 1
KADIN REHBERİ

Bir Kadını Anlamak



1. Bölüm

KADINLAR GERÇEKTEN NE İSTER?

Bir Kadının Kalbini Anlamak

Asla cevaplanmamış ve kadın ruhunu araştırmaya verdiğim 30 yıla rağmen benim de cevabını bulamadığım o büyük soru şudur: "Kadınlar ne ister?"

-Sigmund Freud

Kadınları anlamaya çalışmak dokuz rengi koklamaya çalışmak gibi bir şeydir.

-Will Ferrell

STEPHEN HAWKING, efsanevi astrofizikçi ve evrenin en karmaşık gizemlerinden bazılarını çözüme kavuşturmuş adama, son zamanlarda üzerine en sık düşündüğü sorunun ne olduğu soruldu. Verdiği cevap bize hiç de şaşırtıcı gelmedi. Hangi bilimsel bilmece Hawking'in kafasını karıştırıyor? "Kadınlar," dedi. "Onlar tam bir gizem."

Eğer Hawking, Freud ve Ferrell, iki müthiş bilim adamı ve zamanımızın en komik komedyenlerinden biri kadınları anlayamıyorsa sıradan bir adamdan ne umabiliriz?

O, kadınlar gibi kafa karıştırıcı bir evrenin içinden nasıl çıkabilir? Bu gizemi çözebilmeniz için bilmeniz gereken ilk şey basit: Tüm kadınlar eşsizdir. Bu doğru, her biri özeldir. En nihayetinde, amacınız dünyanın en müthiş âşığı, erkek arkadaşı, kocası ya da özel partneri olmak değil ancak sizin partneriniz için dünyanın en harika sevgilisi, erkek arkadaşı ya da kocası olmaktır. Kısacası, sizin kadınınızın istekleri ve beklentilerinin bizim laboratuvarımızın verileriyle çeliştiği yerlerde partnerinizi dinleyin. Onun hakikati önemli olan tek hakikattir. Ancak bu kitap sizin öğrenme eğrinizi hızlandıracaktır çünkü araştırmalarımız kadınların aynı zamanda nasıl eğlendikleri, işlerinde nasıl oldukları, neler düşledikleri ve nasıl sevdikleri gibi konularda ortak yönlere de sahip olduklarını gözler önüne seriyor ve bunlar bizim sizlerle paylaşmak istediğimiz sırlardır. Bilmeniz gereken ikinci şey ise bu durumun düşündüğünüz kadar karmaşık olmadığıdır.

Yabancı bir ülkede turist olduğunuzu düşünün ve bu kitap da o egemen devlette çıktığınız kalp, zihin -ve, ah evet, beden- turuna rehberlik ediyor. Bilmediğiniz bir yeri ziyaret ederken yaptığınız gibi hazırlıklı olmak istiyorsunuz; gezi rehberlerini okuyorsunuz, doğru ekipmanları valizinize dolduruyorsunuz, dilini çalışıyorsunuz ve kültürü, tarihi ve gelenekleri hakkında olabildiğince şey öğrenmeye çalışıyorsunuz.



Tam olarak suya dalmayı öğrenmek gibi. Ayrıca o toprakların kanunlarını da öğrenmek istiyorsunuz; neler suç teşkil ediyor ve bunların cezaları neler... Hiç kimse yabancı bir ülkede hapse girmek istemez. Kadınlar Diyarı da bu kuralın bir istisnası değildir.

Kadınların Bir Erkekte Aradığı Tek Şey

Kadınların bir erkekte aradığı bir numaralı şey nedir? Baklava karın kasları? Altı haneli banka hesapları? Beyaz atına binmiş uzun, yakışıklı bir adam? Hayır, hayır ve hayır! Kadınların aradığı bir numaralı şey sadece şudur: Güvenilirlik. Bu doğru, güvenilirlik. Şimdi sırtınızı sıvazlamadan ve onun sizin güvenilir olduğunuzu bildiği için kitabı bir kenara koymadan önce bir daha düşünün. Güvenilirlik sadece eğlenceye düşkünlükle, uzun süreli ilişkilere girebilmekle ya da sadakatsiz olup olmamanızla

ilgili değildir. Bunlar temel ilkeler olmasına ve güvenilirlik adına önemli olmasına rağmen yeterli değillerdir.

Flört etme ve cinsel ilişkideki güvenilirlik ise şöyledir: Sen, olduğunu söylediğin kişisin ve yapacağını söylediğin şeyi yapıyorsun. Bu güvenilirlikle, sorumlulukla ve kendini olduğun gibi (ama tabii hijyenik bir şekilde) göstermekle ilgilidir. Peki güvenilirlik neden bu kadar önemli? Neden bu özellik bir kadının kalbinde yücelmenize sebep olur? Bunu bir düşünün. Tarih boyunca, bir kadının ve onun çocuklarının güvenliği ve refahı partnerinin güvenilirliğine bağlı olmuştur. Bu sadece maziden kalma çağdışı bir mesele de değildir. Babalar, birçok açıdan çocuklarının sağlık ve başarı durumunu belirleyen en önemli etmendir. Babaların çocuklarla ilgilenmemesi durumunda, çocukların sefalet içinde yaşaması beş kat daha olası, okulda başarısız olma ihtimalleri üç kat daha yüksek, duygusal ve davranışsal problemlere sahip olma, uyuşturucu kullanma, suç işleme ya da intihara kalkışma olasılıkları ise iki kat daha fazladır.[1]

Erkekler fark yaratır. Ve erkekler, kadınlar ve çocuklar için son derece önem taşır; dolayısıyla, kadınların güvenilir erkek aramalarının arkasında bir sebep vardır.

Şu an "Bekle bir dakika, henüz yeni tanıştık." ya da "Sadece randevulaşmak istiyorum." diyor olabilirsiniz. Peki, artık kadının derin, evrimsel ihtiyaçlarını bildiğinize göre, şimdi bu onun kalbini de ister bir geceliğine ister bir ömür boyunca nasıl kazanacağınızı bilmenize yardımcı olacaktır. Sadece şunu hatırlayın: Kadın bilinçli şekilde bunu düşünmüyor olsa da kendisine şu soruları sorar, "O adam sağlam mı? Benim yanımda olacak mı?

Güvenilir mi? Sözünün eri mi?" Kadınların Amerika'da itfaiyecileri çekici bulmalarının bir sebebi vardır. (Ve bu sebep onların bıyıkları değil!) İtfaiyeciler birer Kahraman olarak algılanırlar. Siz de Kahraman olabilirsiniz.

Büyükannelerinizin size yapmanızı söylediği ilgi ve korumacılıkla ilgili sembolik eylemlerin aslında çok önemli olmasının sebebi de budur. Onun için kapıyı açmak, sandalyesini tutmak, sokakta beraber yürürken trafiğin aktığı tarafta durmak... (Evet, gerçekten!) Tüm bunlar ona değer verdiğinizi ve onu korumaya istekli olduğunuzu gösterir. Buluşmaya zamanında gitmeniz ve dediğiniz şeyi yapmanız ona bir anlamda "Hey, bana güvenebilirsin." demektir. İnsanlar bunu ya hayranlıkla karşılayacak ya da fazla kibar bulup ciddiye almayacaklardır fakat gerçek şu ki; siz ne kadar güvenilir olduğunuzu gösteriyor olacaksınız.

Ancak güvenilir olmak sadece bir kadının bedenini ve çocuklarını korumakla ilgili değildir. Bu, onun kalbinin de koruyucusu olmakla ilgilidir.

Kadınların İki Büyük Şikâyeti

Aşk Laboratuvarımızda kadınların erkeklerle ilgili iki büyük şikâyeti olduğunu keşfettik. Bunlardan ilki; "Hiçbir zaman yanımda olmuyor." İkincisi ise; "Aramızda yeterince yakınlık ve bağ yok." Bu kadınlar kendilerini ilişkideyken bile yalnız hissediyorlar.

Birçok açıdan bakıldığında bu şikâyetler birbirleriyle alakalılardır. Bu kadınlar ihtiyaç duyduklarında erkeklerinin onların yanında olacağından emin olamıyor. Çoğu zaman, bu durum duygusal olarak yanlarında olmakla

ilgilidir; onları dinlemek, önemsemek, kalplerini korumakla...

Buna karşın, erkeklerin de kadınlarla ilgili iki büyük şikâyeti var: "Aramızda çok fazla tartışma yaşanıyor ve yeterince seks yok." Tanıdık geliyor mu? Bu erkekler de ilişkideyken dahi kendilerini yalnız hissediyorlar. Erkeklerin de aslında kadınlarla aynı şekilde yakınlık istediklerini fark ettik fakat onlar bu yakınlığı daha az kavganın ve daha çok seksin olduğu zamanlarda hissediyorlar.

Kadınlardan ve erkeklerden gelen birbirinden ayrı bu şikâyetler, aslında, nedenleri bakımından birbirleriyle alâkalıdır ve bizim uyumlanma dediğimiz basit bir beceriyle ele alınabilirler. Erkekler kadınlarına 'uyumlandığında', daha az kavga ediliyor, daha sık (ve daha iyi) bir seks hayatına sahip olunuyor ve her ikisi de artık kendilerini yalnız hissetmiyorlar. Bu beceri aynı zamanda hakiki bir duygusal bağ kurulmasını sağlıyor, bu da güveni beraberinde getiriyor ki bu da kadınlara ihtiyaç duydukları ve istedikleri bir numaralı şeyi vermenize yol açıyor... Diğer bir deyişle, bu büyük ve çok önemli bir meseledir.

Aşk Laboratuvarı'nda yaptığımız görüşmelerde, erkeklere ve kadınlara partnerleriyle konuşabildiklerini hissedip hissedemediklerini (özellikle üzgünken, kızgınken ya da duygusal yakınlığa ihtiyaç duyduklarında) sorduk ve temel bir bulguya rastladık: Birçok çiftin kavgaları, erkeklerin, kadınlara uyumlanmak yerine onların duygularını ciddiye almamasıyla sonuçlanıyor. Bir kadının duygularını onarmaya çalıştığınız her defasında aslında onların duygularını ciddiye almıyorsunuz, onları

duygularından uzaklaştırıyorsunuz, onları önemsizleştiriyorsunuz, onlarla alay ediyorsunuz ya da büsbütün görmezden geliyorsunuz.

Uyumlanma dediğimiz bu oldukça basit ve temel beceriyi öğrendiğinizde kadınlarla ilişkileriniz derinlemesine değişecektir. (Uyumlanma yöntemi iş yaşamınızda, ebeveynlikte ve tüm diğer ilişkilerinizde de işinize yarayacak.) Duygusal uyumlanmayı öğrenen erkeklerin ilişkilerinden sonuç olarak istedikleri şeyi elde ettiklerini fark ettik; daha az kavga ve daha çok seks.

Uyumlanma

Peki neden bu uyumlanma yöntemi kadınlarla ilişkilerinizde işe yarar? Kadınlar, ihtiyaç duyduklarında yanlarında olabilecek, onlarla ilgilenen ve onlara değer veren erkekleri isterler. Kadınların saygı duyulduklarını, işitildiklerini ve bağlı hissetmeye ihtiyaçları vardır. Şimdi 'vesaireler' düşünmeden önce sizden şu mantıksal denkleme bir bakmanızı istiyoruz.

Kadınların en çok istediği özellik: Güvenilirlik.
Güvenin kurulma şekli: Duygusal bağ.
Duygusal bağın oluşma şekli: Uyumlanma.
Bu nedenle, duygusal uyumlanma = güvenilirlik

Peki bir kutu uyumu nereden satın alabilirsiniz? Alamazsınız. Ancak bunu öğrenebilirsiniz. Bu karmaşık bir şey değildir. Gözünüzde büyüttüğünüz kadar zor da değildir. Ve kolay da bir kısa adı var, bir dahaki sefere bir

kadınla birlikteyken şöyle düşünebilirsiniz: UYUMLAN (A-TT-U-N-E)

KULAK VER (ATTEND): İhtiyacı varken tüm ilginizi ona verin. Bu, bir kadın sizinle konuşmak istiyorsa oyununuzu kapatmanız, cep telefonunuzu elinizden bırakmanız, hareketlerinizle ona ve söyleyeceği şeye değer verdiğinizi hissettirmeniz anlamına geliyor. Gününü nasıl geçirdiğiyle ilgili önemsiz ayrıntılar olsa bile ya da size önemsiz gelen bir konu hakkında bile olsa, bu onun için önemlidir ve bağ kurma isteğidir. Bir randevudaysanız, ilginizi tamamen birlikte olduğunuz kadına yönlendirin. Bulunduğunuz ortamı gözlerinizle süzüp başka kadınları incelemek, yemek esnasında arkadaşlarınızla mesajlaşmak yok. İlgilenmek, etkilemekle eş değerdir. Sonuç olarak ilgi, sevginizi nasıl ifade ettiğinizi gösterir.

ONA YÖNEL (TURN TOWARD) : Bu bir metafor ya da yeni çağ tabiri değildir. Fiziksel olarak partnerine yönel! Kadınlar yüz yüze ve göz kontağı kurularak sağlanan iletişimi samimiyet ile eşdeğer tutarlar. Rutgers Üniversitesi'nden biyolojik antropolog Dr. Helen Fisher, "Erkekler samimiyete beraber eğlenebilme ya da çalışabilme gözüyle bakarlar. Onların samimiyete olan yaklaşımları muhtemelen tarih öncesi dönemi anımsatır: Geçmişte yaşayan, ormanlık arazide toplaşıp sessizce çimlerin üzerine gözlerini dikip oradan geçen bir sığırı yere sermeyi umut eden erkekleri gözünüzde canlandırın. Onlar düşmanlarıyla karşı karşıya geldiler fakat arkadaşlarının yanında kalmayı seçtiler."[2] Sonuç: Siz ve partneriniz bir sığırı yere sermek üzere olmadığınız müddetçe, konuşurken ona doğru yönelin.

ANLA (UNDERSTAND): Her ne söylerse söylesin, amaç onu anlayabilmektir. Ve onu anlayabilmenizin yolu da ona sorular sormaktır. Hayatınızdaki kadın en yakın arkadaşından yakınıyorsa, ona bir çözüm önermeyin, zihnini dağıtmaya çalışmayın, bu sorunu nasıl çözebileceğinizi düşünmeyin, şaka yapmayın ve sorununu önemsizleştirmeyin. Ona kendisini nasıl hissettiği ve tüm bu olanların onun için ne anlama geldiği hakkında sorular sorun. Uyumlanmanın bu aşaması, "Anlıyorum." demek ile ilgili değildir; samimi şekilde ilgilendiğinizi göstermek ve bu durumun onun için neden bu denli önemli olduğunu anlamaya çabalamak anlamına gelir. Annesinden mi dert yanıyor, patronuna mı sinirlenmiş ya da size mi kızmış; durum her ne olursa olsun, amacınız anlamak olsun.

SAVUNMAYA GEÇMEDEN DİNLE (NONDEFENSIVELY LISTEN): Ona kulak veriyorsanız, konuşurken ona doğru yöneldiyseniz ve onu anlamaya çalışıyorsanız, savunmaya geçmeden onu dinleyebilme yolunda iyi gidiyorsunuz demektir. Bir kadının konuştukları, sizin hakkınızdaysa ya da size bozulduysa bu madde özellikle önemlidir. Tepki vermeyin. Kimse eleştirilmekten ya da saldırı altındaymış gibi hissetmekten hoşlanmaz. Ancak işin inceliği şuradadır; karşı saldırıya geçerseniz, bahaneler üretirseniz, haklılığınızı kanıtlamaya çalışırsanız ya da tartışırsanız, sadece daha fazla eleştirilirsiniz. Sözünü kesmeyin ve her hissin onu hisseden kişi için gerçek olduğunu unutmayın. Onun tepkilerine ya da gerçekliği görme biçimine katılsanız da katılmasanız da, onun açısından o an kendi hisleri gerçektir. Duygularını ifade ederken sadece onu dinlemelisiniz. İki ku-

lağa ve bir ağza sahip olmanızın bir sebebi var; böylece, konuştuğunuzun iki katı kadar dinleyebilirsiniz. Birçok bilge erkek bu sözleri benimsedi. Bu bulgunun laboratuvarımız için ne kadar önemli olduğunu vurgulamadan geçemeyiz. Öfkelerini 'azaltarak düzenleyebilen' erkekler (başka bir deyişle, kendilerini sakinleştirip aşırı tepki vermeyen), mükemmel ilişkilere sahip olan erkeklerdir.

EMPATHIZE (EMPATİ KUR): Star Trek hayranları anlayacaktır, bir Vulcan'ın aklının karıştığı noktada kurduğu empatiyi düşünün. Bütün bu 'anlama' işini zaten çözmüş olanlar, tekrar düşünün. Anlamak entelektüel bir uğraşıyken, empati duygusal bir uğraşıdır. Bir kadının nasıl hissettiğini hissetmeye çalışın, -sizin fikriniz- ne olursa olsun bu durumun içinde bir Vulcan mantığı yatmaktadır. İpucu, duygularını nasıl ifade ettiğinde yatar. Bunu nasıl yapacaksınız? Ona kendisini nasıl hissettiğini sorarak (dâhice). Yanı sıra beden dilini de okuyabilirsiniz. (Kollarını bağlamış mı, sığ nefesler mi alıyor, yüzü kızarmış mı? Tüm bu sinyaller hakikaten sinirli olduğunu gösteriyor olabilir.) Onun nasıl hissettiğini önemsediğinizi ve böyle hissetmesinin nedenlerini anladığınızı gösterin. Bunun işe yarama nedenlerini açıklarken beynin derinliklerine inip bilimsel açıklamalara girmeyeceğiz fakat şunu söyleyebiliriz: Bir kişi başka bir kişiyle bağ kurduğunu ve yalnız olmadığını hissettiğinde, beynin duyguları yönlendiren kısmı sakinleşir. Empati kurun. Şefkat gösterin. Bunun haklı ya da haksız olmakla bir ilgisi yoktur.

Eğer bir parçanız size "Eğer bunu yaparsam, haklı olduğunu düşünüp durumu kendi lehine çevirecek; o kazanacak!" diye bağırıyorsa, uyumlanma sürecinin onun

söylediği her şeye hak vermeniz anlamına gelmediğini hatırlayın, bu sadece onu dinlediğiniz ve "anladığınız" anlamına gelir. Ve size söz veriyoruz, öncelikle bunu yaparsanız, aranızdaki anlaşmazlığı nasıl çözebileceğiniz hakkındaki tartışmanız çok daha verimli olacak (10. Bölüm'e bakınız). Daha az kavga edeceksiniz ve daha çok seks yapacaksınız. Çünkü size kızmak yerine, kendini güvende ve anlaşılmış hissedecek ve bunun sonucunda aranızdaki problemi çözmeye daha ilgili ve istekli hâle gelecek; böylece, siz de birlikte olmanın keyfini sürmeye devam edebileceksiniz.

Uyumlanma bir beceridir ve her beceri gibi, uygulama ile geliştirilir. Bu nedenle, pratik yapın. Partnerinize uyumlanın, annenize uyumlanın, arkadaşınıza uyumlanın, patronunuza uyumlanın, köpeğinize uyumlanın.

Bu basit beceri ve süreç, hayatınızdaki tüm kadınlarla etkileşimlerinizi derinlemesine etkileyip flört etmenin ve cinsel birlikteliğin tüm dinamiklerini değiştirebilir.

Çoğu erkek, kadınları etkilemeye çalışırken zamanlarını çokça kendileri hakkında konuşarak harcarlar ve sonunda da kadınları bayarlar. Bu, kadınların istediği şeyin tam tersidir. Basitçe ifade etmek gerekirse, dinlemek, konuşmaktan daha seksidir. Sorular sormak açıklamalarda bulunmaktan daha seksidir. Kadınlara samimiyetle gerçek ilgi göstermek, onun gözünde ilgi çekici olmaya çalışmaktan daha önemlidir.

Daha önce belirttiğimiz gibi, bir kadınla ilişkinizin sürmesini istiyorsanız, sizin kim olduğunuzu bilmeye ve sizinleyken kendisini güvende hissetmeye ihtiyacı vardır. Duygusal güvenlik de tıpkı duygusal bağ gibi, uyumlan-

ma süreci ile kurulur. Bir kadın sizin ilginizi elde etmeye çalıştığında, size duygusal olarak ulaştığında ve onun için ulaşılabilir olduğunuzda, bu sizin güvenilirliğinizi ve duygusal güvenliğinizi gösterir. Onu yedeğe alırsanız, onu ihmal ederseniz ya da uyumlanmazsanız (özellikle üzgün olduğunda), sizinleyken kendisini duygusal açıdan güvende hissetmeyecek ve de sizin yanınızda kendisi olmak konusunda da zorlanacaktır.

Bir kadının fiziksel güvenliğe de ihtiyacı vardır. Herkesin anaokulunda öğrendiği gibi, birine vurmak doğru bir davranış değildir fakat bir kadının sizin yanınızda kendisini fiziksel olarak güvensiz hissetmesinin başka, daha az görünür olan şekilleri de vardır. Erkekler genellikle kadınlardan daha iridirler ve sesleri de daha derin ve yüksektir. Sesinizi ya da beden iriliğinizi onun gözünü korkutmak veya dikkat çekmek için kullanırsanız, bunu kasten yapmasanız dâhi, kadın sizin yanınızda kendisini fiziksel olarak güvende hissetmeyecek ve size tamamen güvenemeyecektir. Gece gündüz ona uyumlanabilirsiniz fakat güç kullanarak başlarsanız, hiçbir zaman güvenilirlik bölümünde 'Kahraman' statüsünü elde edemezsiniz.

Güvenilirlik Meselesini Evlenince Halledeceğim

Muhtemelen bir kadınla uzun süreli bir ilişki içinde değilsiniz ve belki de bir kadın ile uzun süreli bir ilişki yaşamayı arzu etmiyorsunuz. Güvenilirlik etmeni de aynı şekildedir. İnternet üzerinden tanıştığınız 10 farklı kadınla flört etseniz bile, harika bir seks hayatı, eğlenceli bir flört yaşamı veya genel olarak iyi zaman geçirmek için dahi

bir derece güven olması gerekir.

Kadınlara göre, cinsel ilişkisi içerisinde olmak korunmasız olmakla eşdeğerdir. Korkudan uyarılmalarını sona erdirir. Ona fiziksel olarak zarar vereceğiniz korkusundan bahsetmiyoruz ancak herhangi bir korku duyması ilişkinin bozulmasına sebep olur.

Ona duygusal olarak zarar vereceğinizden duyduğu korkudan bahsediyoruz; sizinle güvende olmadığına dair hissettiği korku. Bu temel biyolojidir ve sonraki bölümde bir kadının beynindeki korku merkezi hakkında daha fazla konuşacağız. Şu an için ona yalan söylediğinizi, sahte olduğunuzu, güvenilir olmadığınızı, duygularını göz ardı ettiğinizi ya da sadece bir şekilde partiye gitmediğinizi düşünüyorsa, cinsel yaşamınızın berbat olacağını bilmek yeterlidir. Ve hiçbir erkek bunu istemez.

Erkekler Ne İster?

Araştırmamızdan elde ettiğimiz bulgularla halihazırda erkeklerin ne istediklerini tanımladık: Daha az kavga, daha çok seks. Ancak daha genel açıdan, bir erkek arzu edilmek ve hayatındaki kadının onu istediğini, ona hayran olduğunu ve onu olduğu gibi kabul ettiğini hissetmek ister. Bu bir sır değildir. Bunun doğru olduğunu siz de biliyorsunuz. Hayatınızdaki kadından onay istiyorsunuz. Aslında, siz dünyadaki tüm kadınlardan onay istiyorsunuz fakat şimdilik gelin bunu size en yakın olan kadından veya kadınlardan almanıza yardımcı olmaya odaklanalım, sonra dünyanın geri kalanını fethetmeye çalışabilirsiniz.

Erkekler daha az kavga isterler. Onun mutsuzluğu-

nun kaynağı olmak istemezsiniz, kırılan her ne ise onu tamir etmek ve devam etmek istersiniz. Erkekler, kadınların duygularından kendilerini sorumlu hissederler. Ve bu, erkeklerin yanlış anladığı noktadır.

Kadınların büyük duyguları vardır. Erkeklerin de büyük duyguları vardır fakat onlar bunları gizlemek konusunda daha iyilerdir. Ve kadınlar büyük duygulara sahip olduklarında, erkekler içine atlayıp bu duyguların gitmesine çabalarlar. ,

Dürüst olun, bazen kadınların bu büyük duyguları sizlerin ödünü kopartıyor.

Yetişkin bir erkeğin paniğe kapılmasına, bir anda ortaya çıkan, mantıklı bir açıklaması olmayan ve dinmesi için 2 saat süren 'konuşmalar' gerektiren gözyaşları kadar hiçbir şey daha hızlı etki etmez. Siz hemen problemin kaynağına inmek istersiniz fakat kadınlar bu şekilde çalışmazlar.

John, terapilerinden birinde bu konuyla mücadele eden bir çift ile görüştü. Adam, karısının odaya her girişinde gerildiğini ve karısının karanlık bir ruh hâlinde olup olmadığına dair bir ipucu yakalamak üzere bedenini iyice gözden geçirdiğini söyledi. Adam John'dan karısının herhangi bir ruhsal rahatsızlığı olup olmadığına karar vermesini istemek üzere terapiye geldi. Kadın, odaya her girdiğinde kocasının Batmobil gibi, birden kalkanları ortaya çıkıp onu zararlardan ve yaralanmadan koruyan, girilmesi imkânsız bir hâle geldiğini söyledi. Kocasına yakınlaşmasının hiçbir yolu yoktu. Onu hiçbir zaman dinlemediğini ileri sürüyordu, "Sana ihtiyacım olduğunda hiçbir zaman benim yanımda olmuyorsun."

dedi. Adam ise karısını her zaman dinlediğini iddia ediyordu.

John çifti gözlemledikten sonra, adamın kadının duygularına yönelik sabırsız bir yaklaşımı, "Ne oldu şimdi?" tarzında bir tutumu olduğunu gördü. Adam çabuk sinirleniyordu. Karısını dinledikçe onun negatif, mutsuz halini daha pozitif ve iyimser bir hâle dönüştürme konusunda kendisini sorumlu gördü. Onun kocası olarak rolünün karısını mutlu etmek olduğuna inandı; bu nedenle, karısı mutsuz olduğunda problemi çözebilecek bir şey öneriyordu ve aynı durumda olsaydı nasıl hissetmeyi seçeceğini önerirdi.

Mantıklı geliyor mu?

Büyük hata.

Adam, "Dünya sana kötü bir el verdiğinde, sadece elindeki eli oyna." gibi bilgece öğütlerle doluydu. Bu öğüt karısının kendisini dinlenilmiş olarak hissetmesine herhangi bir şekilde yardımcı olmadı. Aksine, sıkıntılı hissettiği için kocasının onun aptallık ettiğini düşündüğünü hissediyordu. Dolayısıyla da, bu denli duygusal olduğu için aşağılandığını hissetti.

Bu adam neyi farklı yapabilirdi? Nasıl karısının yanında olabilirdi? Bu güvenilirliği nasıl gösterebilirdi? Bu konu uyumlanmaya dayanıyor. Konu her zaman uyumlanmaya uzanır. Onun karısına 'Kulak Ver'mesi, ona ilgi göstermesi gerekiyordu. 'Ona Yönel'meliydi. 'Onu Anla'malıydı. 'Onu Savunma'ya geçmeden 'Dinle'meliydi. Empati yapmalıydı. Problemi çözmesi gerekmiyordu. Felsefe yapmasına ihtiyaç yoktu. Meseleyi kişiselleştirmemeliydi. Karısını, duygularını ya da varsayılan 'ruhsal

rahatsızlıkları'nı düzeltmesi gerekmiyordu. Sadece karısının kendisini daha az yalnız hissetmeye ihtiyacı olduğunu bilmesi gerekiyordu.

Bu iç görüleri bilmek, içyüzünü anlamak büyük bir rahatlama getirir çünkü bu gerçekte çok daha az stres altında olduğunuz anlamına gelir. Ve bunun ödülü çok büyüktür. Uyumlandığınızda, birlikte olduğunuz kadın kendisini güvende hisseder. O, kendisini güvende hissettiğinde, dünya sizin için cennet haline gelir. Seks iyidir. İlişkiniz neşeli, mutlu ve keyiflidir.

Eğer bir kadınla yakın bir ilişki içindeyseniz, tüm duygularının (ve sizin tüm duygularınızın) ham, çirkin güzelliğini göreceksiniz. Bu sizi korkutmasın. Bunların var olmaması için ona mantıklı nedenler sunabileceğinizi düşünmeyin. Kabul, anahtardır. Onun duygularını kabul etmeyi öğrendikçe, kendi duygularınızı kabul etmeyi de öğrenebilirsiniz. Kadınların genellikle erkeklere göre daha güçlü duyguları vardır, bu farkın bir hormonel temeli vardır. Bu duygusal farklılıkları çocukların oyunlarında cinsiyetler arasında da görebilirsiniz. Bunu anlamak için gelin John'un okul bahçesinde teneffüs aralarında çocuklar oynarken yaptığı gözlemlerine bir göz atalım.

Çocuklardan Öğrenin

İlk olarak 8 yaşındaki erkek çocuklarını izleyelim. Bu yaştaki çocuklar bir top ile koş ve kovala oyunları oynama eğilimleri gösterirler. Buna örnek olarak Mob adında uydurma bir oyun vardır. Bir erkek çocuğu topu alır ve yaklaşık 30 kişiden oluşan bir grup erkek çocuğu da onu kovalamakla ve yapabildikleri bir şekilde topu ondan al-

makla görevlidir. Bir kez çevresi sarıldığında, çocuk ya topa tutunur ya da bir arkadaşına pas atar, ardından bu kişi 'kovalanan' çocuk olur. Erkek çocuklarının bu oyunu oynamak için geniş bir alana ihtiyacı vardır. Ana aktivite arkasına bakmadan hızla kaçmaktır.

Oyunda çok ciddilerdi fakat bir yandan da gülüşüyorlardı. Ancak bir anda bir çocuk çok duygusallaştı. Çoğu zaman çocuklar bu aksaklığı göz ardı edip kendi kendine çözülebileceğini umarak oyunu oynamaya devam ediyorlardı. Fakat bazen çocuklar doğrudan o duyguyla ilgileniyorlardı. Örneğin; bir gün Brian adında bir çocuk yüksek sesle ağlamaya başladı. Gabe adında başka bir çocuk -ki bu yarı organize kaosun kendi kendini görevlendirmiş kaptanı gibiydi- bağırarak herkesi durdurdu, "Hey herkes dursun!" ve Brian'ın üzerine gitti. Gabe "Sorun nedir?" diye sordu. Brian gözyaşları içinde "Ben hiç top almadım." dedi. Ardından Gabe diğer çocuklara bağırdı, "Hadi devam edelim! Yalnız bu defa Brian topu alacak. İşte top burada. Tamam, sende Brian. Hadi devam!"

Ve olay kapandı. Sorun çözüldü. Duygularla baş edildi. Çocukların amacı, ne olursa olsun topu oyunda tutmaktı. Duygular oyuna yöneldi. Ağlamak birinin üzerine yapışan istenmeyen bir sülük gibiydi ve eğlenceyi bozuyordu. Bu, yaşları 8 ya da 48 olması fark etmeksizin erkekler için de geçerlidir. Erkeklerin amacı genellikle oyun ve eğlencenin (ilişki) devam edebilmesi için duyguyu ekarte etmektir.

Şimdi, aynı oyun alanında 8 yaşındaki kız çocuklarını gözlemleyelim. Lisa ve Kathy seksek oynuyorlardı, bu

sırada Kathy ağlamaya başladı. Lisa Kathy'e "Ne oldu?" diye sordu. Kathy cevapladı, "Benim duygularımı incittin." Lisa sordu, "Bunu nasıl yaptım?" Kathy, Lisa'nın Kathy'nin saçındakiyle aynı tokayı takmasını istediğini ve özellikle Lisa için evden bir tane fazla toka getirdiğini söyledi. O en iyi arkadaş olduklarının bir sembolü olarak Lisa'nın bunu takmasını bekliyordu. Lisa saçına toka takmayı sevmediğini söyledi. Kathy daha çok ağlamaya başladı. Lisa, "Ama en iyi arkadaş olmamızı istiyorum." dedi.

Durum burada son bulmadı. Kızlar nasıl tanıştıklarını ve nasıl arkadaş olduklarını düşünüp andılar.

Bir pijama partisi yapma konusunda konuştular, kimin evinde yapılabileceğini planladılar ve pijama partisi sırasında birlikte neler yapabileceklerini değerlendirdiler. Ve bir gün, iki erkek kardeş ile evlenmeye karar verip böylece kız kardeş olabilirlerdi. Bu böyle devam etti. Seksek oyunu çoktan unutulmuştu. Oyun, ilişkileri için sadece bir içerikti. Ve duygular birbirlerine yakınlaşmaları için bir yoldu. Bunlar samimiyet araçlarıydı ve kızların oyun oynamalarındaki ana neden şuydu: Birbirlerine bağlı olma hissi. Asıl oyun iyiydi fakat genellikle ilişkideki yakınlığı keşfetmek için yalnızca bir maskeydi.

Kızlar için amaç oyun değildir ve oyunu durdurmak bir geri çekilme veya eğlenceyi bozmak demek değildir. Duygular kızlar için problem değillerdir. Duygular güzeldir, samimiyet, yakınlık fırsatıdır. Kızlara göre, duyguları ifade etmek risk almayı, açılmayı ve birbirine güven duymayı gerektirir. Bu, ilişkinin derinleştiğini gösteren iyi bir işarettir. Sonunda, Kathy ve Lisa saç tokası problemini çözebilir. Lisa tokayı cüzdanında taşımayı kabul

edebilir. Ancak çözüm, bir sonuca karar verirlerse, çok da önemli değildir.

Sözün Özü

Erkekler her zaman şu soruyu sorar; "Kadınlar duygusallaştığında neyi başarmaya çalışıyorlardır?" Bu umutsuz bir erkek sorusudur. Kadınlar bu soru karşısında şaşırıp kalırlar. Bir erkek bir kadının 'duygusal' olduğunu söylediğinde, neşeden, eğlenceden, oyundan, şakadan, ilgiden, heyecandan, maceradan, arzudan ya da tutkudan yani olumlu duygulardan bahsetmiyordur. Erkeklerin, kadınların bu bahsettiğimiz duygulara sahip olmasıyla ilgili bir sorunları yoktur.

Erkekler, sözde 'olumsuz' duygular ile sorun yaşarlar; üzüntü, öfke, korku, hayal kırıklığı, kıskançlık, yalnızlık, utanç ve güvensizlik gibi. Bunlar, erkeklerin âdeta hiç sahip olmayı, hakkında fazla konuşmayı ya da üzerinde durmayı istemeyecekleri duygulardır.

Erkeklerin çoğunluğu bu duygularla ilgili konuşmanın meseleleri sadece daha kötüleştireceğine inanırlar. Bu doğru değildir.

Ancak çoğu kadın bu duygular hakkında bu şekilde hissetmemektedir. Net olalım. Nihai sözün özüne varalım: Bir kadın için olumsuz duygu diye bir şey yoktur. Bir kadına göre, duygusal olmakla ilgili bir 'mesele' yoktur. Duygular sadece vardır. Kadınlara göre, bunlar nefes almak kadar doğaldır.

Duygular, yakınlık için birer fırsattır. Bu tekrarlamayı gerektirir. Bunlar duygusal bağ kurmak ve güvenilirliğinizi göstermek için fırsattır.

Sonuç olarak, iki kişi arasındaki herhangi bir ilişkinin 'sorunları' olacaktır. Hiçbir iki kişi, her şey hakkında aynı fikirde olmayacaktır. Amaç, diğer kişiyi 'siz' hâline getirmek değildir. Amaç, ilişkide olduğunuz eşsiz, şaşırtıcı, kızdırıcı, karmaşık, hayal kırıklığına uğratıcı, büyüleyici insanı anlamaktır. Kendinizin bir klonu ile flört etmek ya da daha kötüsü klonunuz ile evlenmek sıkıcı olmaz mıydı? Onu anlamayı deneyebilirsiniz. Onu kendinize daha çok benzeyecek şekilde değiştirmeye çalışmayı bıraktığınızda, onun gerçekte olduğu kişiye uyumlanabilirsiniz. İşte burada asıl sihir gerçekleşir.

Şüpheye düştüğünüzde, seksek oyunu hikâyesini hatırlayın. Saçınıza bir toka takın, görünün ve kadınınızın size ihtiyaç duyduğu zamanlarda ona uyumlanın. İşte bu bir kadının kalbini anlamaktır.



KADINLAR EN ÇOK NE İSTER: GÜVENİLİRLİK. Kadınların sizden istediği ilk şey güvenilirliktir. Güvenilir olduğunuzu, söylediğiniz kişi olarak ve yapacağınızı söylediğiniz şeyleri yaparak gösterebilirsiniz. Kendiniz olarak, olduğunuz gibi görünün.

GÜVENİLİRLİĞİN SIRRI: UYUMLANMA. Kadınlar duygusal olarak bağlı ve güvende hissetmeye ihtiyaç duyarlar. Bu uyumlanma ile gerçekleşir. Bir kadın sizinle bağ kurmak istediğinde, uyumlanın. Ona kulak verin, fiziksel olarak ona yönelin, ona sorular sorarak onu anlamaya çalışın, savunmaya geçmeden dinleyin ve onun duygularını kabul ederek ve doğrulayarak empati kurun.

GÖZ KORKUTMAYIN. Kadınlar sizin yanınızda kendilerini güvende hissetmek isterler. Bir Kahraman, bir kadının gözünü korkutmak için beden iriliğini veya ses tonunu asla kullanmaz. Fiziksel güvenlik eksikliği kadınlar arasında anlaşmayı bozan şeydir.

GÜVENİLİRLİK=DAHA AZ KAVGA DAHA ÇOK SEKS. Bir kadın duygusal olarak size bağlı hissettiğinde ve siz güvenilirliğinizi gösterdiğinizde, sonuçta daha az kavga daha çok seks olur. Kazan-Kazan-KAZAN.

X- Onun duygularını göz ardı ederseniz veya hemen onarmaya çalışırsanız.

X- Ses tonunuzu, beden iriliğinizi ya da gücünüzü onun gözünü korkutmak için kullanırsanız.

X- O sizinle konuşmaya çalışırken e-postalarınızı kontrol ederseniz ya da size ihtiyacı olduğunda veya sizden ilgi istediğinde ona ilgi vermezseniz.

X- Gideceğinizi söylediğiniz yere gitmezseniz.

X- Onunlayken başka kadınlarla çıkarsanız.

X- Sırlarınız olursa.

X- Yalan söylerseniz.

X- Aldatırsanız.



2. Bölüm

KADINLARIN ZİHNİ

Bir Kadının Beynini Anlama Sanatı

En baştan açık olalım, erkek beyni ve kadın beynine ilişkin basmakalıp inanışları destekleyip güçlendirmeyeceğiz. Bizim söz ettiklerimizi biliyorsunuz.

İki beyinle karşı karşıya kalsaydınız (olabilirdi) ve iki elinize birer tanesini alsaydınız, beyinlerin hangisinin cinsiyetinin ne olduğunu söylemenizin herhangi bir yolu olamazdı. Biri mavi biri pembe değildir. Biri sümüklüböcek ve salyangozlardan, köpek yavrusu kuyruğundan, diğeri şeker, baharat ve güzel olan her şeyden yapılmış değildir. Erkek ve kadın beyinleri her ikisi de üç ana bölümden oluşur: Beyin (serebrum), beyincik (serebellum) ve beyin sapı. Bir yetişkin beyni (iki cinsiyetten herhangi biri) yaklaşık 100 trilyon noktaya bağlanan 100 milyar nörondan oluşur. Erkek beyninin kadın beynine göre %10 daha büyük olma eğilimi vardır fakat bunun cinsiyetlerin zekâsındaki herhangi bir farkın kanıtı gibi kulla-

nılmasına izin vermeyin. Erkeklerin eli kadınların eline göre yaklaşık %10 daha büyüktür. Erkeklerin gövdesi yaklaşık %10 daha büyüktür. Çoğu kısma bakıldığında, erkekler kadınlardan daha büyüktür ve beyin de istisna değildir.

Zekâ söz konusu olduğunda, beyin büyüklüğünün önemi yoktur. Bir kadının beyninin bir erkekle aynı bölümlerden oluştuğu netken, iki önemli kısmı bir nebze farklı çalışır: Ritim ve korku. Bu iki kısmın önemini kavradığınızda, bir kadının beynini anladığınız için Kahraman unvanınızı alacaksınız.

Ritim

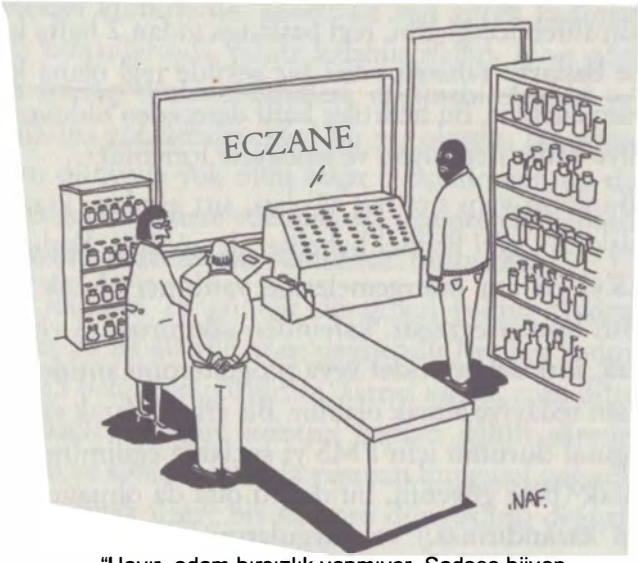
Tüm insan ve memelilerin gövdeleri birçok açıdan ritmiktir. Ritmik olarak nefes alırız, kalbimiz ritmik biçimde atar, yürüyüş adımlarımız ritmiktir; beyin dalgalarımız ritmiktir, uyku-uyanıklık döngülerimiz ritmiktir ve endokrin sistemimizin (hormonlar) çoğu ritmiktir. Ancak kadınlar ritmik olarak erkeklerden daha karmaşıktır çünkü hormon seviyeleri regl döngüleriyle birlikte her ay yükselir ve alçalır.

Bu doğru, regl döngülerinden bahsedeceğiz. Bir kadının hormonlarının ritmini ve regl döngüsünü anladığınızda, onu neyin harekete geçirdiğini ve neyin sinirlendirdiğini fazlasıyla anlayacaksınız.

Kadın hormonlarının kutsal üçlüsü -östrojen, progesteron ve testosteron- kadının günlük gerçekliğini yönetir: Nelere değer verdiğini, ne kadar dışa dönük ne kadar aktif olduğunu, ihtiyaçlarının neler olduğunu ve neyi, ne zaman ve hatta kimi arzuladığını belirler. Doğru okudu-

nuz; testosteron, genellikle erkek seks hormonu olarak anılır, kadınlar için de eşit derecede önemlidir.

Regl döngüsünün ilk iki haftası sırasında (östrojen en üst seviyeye ulaştığında) kadınlar daha arkadaş canlısıdır, daha konuşkanlardır; sosyal olarak daha rahattırlar, daha sakin ve duygusal açıdan daha hassaslardır. Regl döngüsünün ikinci haftasında (progesteron en üst seviyeye ulaştığında) kadınlar daha çabuk sinirlenebilir, daha stresli ve daha az sakin olurlar ve de daha çok yalnız kalmak isteyebilirler. Ayrıca daha çok iç dünyalarına yönelebilir ve daha yaratıcı olabilirler. Bu genel bir bilgidir ve kadından kadına değişiklik gösterebilir, ayrıca kadınların yaş almasıyla, perimenopoz ve menopoz dönemlerinde de değişmektedir.



"Hayır, adam hırsızlık yapmıyor. Sadece hijyen ürünleri alması için karısı tarafından gönderildi."

Birçok kadın perimenopoz döneminde (kırklı yaşların ortasından ellili yaşlarına ortasına kadar) stres ile daha çok artan derecede çabuk sinirlenme ve uykusuzluk yaşar. Bir Kahraman, perimenopozdaki partnerinin kendine iyi bakması, daha çok uyuması için yardımcı olur ve onun ruh hâlini kişisel algılamaz. Bir kadının ihtiyaçları ve duyguları regl döngüsü boyunca değişebilir ancak farklılıklar bazı kadınlar için aşırı olabilirken başkalarında çok az fark edilebilirdir. Ovülasyonda (yumurtlama döneminde), kadınlar daha duygusal ve cinsel ilişkiye daha ilgili olabilirler. Bu konuyu bir sonraki "Cinsellik ve Hormonlar" bölümünde daha ayrıntılı olarak ele alacağız. Kadınların regl öncesi progesteron seviyeleri azalmaya başladığında daha çok duygusal hassasiyet, çabuk sinirlenme, stres ve üzüntü deneyimlemeleri olağandır. Buna sık ifade edildiği şekliyle regl öncesi sendromu (PMS) denir. Bu sadece 1 gün sürebileceği gibi, regl başlangıcından 2 hafta kadar önce başlayıp rahatsız edici bir şekilde regl olana kadar devam edebilir. Bu belirtiler hafif dereceden oldukça şiddetliye kadar depresyon ve anksiyete içerebilir.

Bunların yanı sıra baş ağrıları, sırt ağrıları, kramplar ve şişkinlik gibi fiziksel belirtiler de görülür. Kadınların PMS'yi en aza indirgemelerine yardımcı olacak şeyler vardır; bunlar egzersiz, kafeinden sakınmak, B vitamini almak, bitkisel destekler veya progesteronu antidepresan ile tam tedaviye almak olabilir. Bir erkek olarak siz onun duygusal durumu için PMS'yi suçlama eğiliminden kaçınarak (Bize güvenin, bu doğru olsa da olmasa da size puan kazandırmaz.) ve duygularını iyileştirmeye çalışmadan sadece onun duygularını dinleyerek (PMS veya değil, gerçekler) yardımcı olabilirsiniz. Yardıma mı ihti-

yacınız var? İşte burada, duyduğumuz ortak yanıtlar ve yanında da bizim önerimiz var:

YANLIŞ	DOĞRU
"Neredeyse her ay kendine acıyorsun ve ben de sana 'Canını sıkma, aş gitsin.' diyorum. Bunu kolaylıkla yapabildiğini görüyorum."	"Şu anda kendini gerçekten üzgün hissettiğini biliyorum. Benimle konuşabilirsin. Şu anda ne düşündüğünü ve neler hissettiğini dinlemek istiyorum."

Ona, daha az kafein ve daha çok egzersiz yararlı olacak olsa da, yine de çözüm önerilerinizden bahsetmemeniz sizin fiziksel ve duygusal güvenliğiniz için daha iyi olur. Yeterince anlatabildik mi? Bazı kadınlar gerçekten de regl öncesinde yalnız kalmak isterler. Ona destek olmanızın bir yolu olarak ortak sorumluluklarınızı yerine getirip onun kendi başına kalması için zaman vermektir. Geleneksel kültürlerde, genellikle regl gören kadınların ayın o zamanlarında yalnız kalabilecekleri, iş ve görevlerden sıyrılıp dinlenebildikleri, düşünebilecekleri ve iç dünyalarına yönelebilecekleri bir yer olurdu. Bu gelenek modern dünyada yok oldu fakat o hormonlarının duygusal dalgalarını idare ederken, siz ona destek olabilirseniz, erkekler arasında bir Kahraman olursunuz.

Her kadının 28 günlük döngüleri yoktur (Normal döngüler 20 ile 40 gün arası değişebilir.) ve her kadında aynı PMS belirtileri görülmez. Genel sağlık, stres düzeyleri ve ilaçlar (doğum kontrol hapları dâhil) süresinin uzunluğu ve süreç esnasında yaşanan duygusal yoğunluk da dâhil olmak üzere bir kadının döngüsünü değiştirebilirler.

Sözün özü: Her kadına uygulanabilecek genel kurallar yoktur ve yapabileceğiniz en iyi şey, ilişkide olduğunuz kadının döngülerini ve ihtiyaçlarını tanımak olmalıdır; bununla birlikte, tüm kuralların önceden haber verilmeden değişebileceğini de bilin. Hatırlamanız gereken şey, geçen hafta ilişkide olduğunuz kadın, bu hafta ilişkide olduğunuz kadın olmayabilir. Değişmeyen tek şey değişimdir. Ve siz onun ruh hâlini ne kadar kişisel algılamazsanız, o kadar iyi olacaksınız. İnanın ya da inanmayın, onun ruh hâllerinin genellikle sizinle bir ilgisi yoktur.

Hormonlar ve Cinsellik

Hormonların, bir kadının cinsel dürtüsü üzerinde çoğu erkeğin fark ettiğinden çok daha büyük etkisi vardır. Kadının duygusal durumundaki bu hormonel yükselişler, azalışlar ve döngüsel değişimler onun cinsel isteğini ve açıklığını değiştirebilir. Anlatılan bir örnekte olduğu gibi, kadınların ovülasyon döneminde agresif (alfa) erkekleri çekici bulmaya eğilimleri varken; ovülasyon döneminde değillerken daha kibar, nazik, daha korumacı (beta) erkekleri çekici bulma eğilimleri vardır.

Bu, evrimsel kökenleri kadınların hayatta kalacak kadar güçlü çocuklara sahip olmaya, çocuklarının uygun ve iyi şartlarda büyüyeceğinden emin olmak için çocuklarını sevecek ve koruyacak erkekler bulmaya duydukları köklü ihtiyaçta olan doğal bir döngüden gelebilir. Bunların bilinçli seçimler olmadığı açıkça bellidir ve kadınlar bu bilinçaltı dürtüleri kesinlikle aşabilirler fakat erkeklerin bilmesi gereken şey şu ki salonda ya da yatak odasında her gün aynı kadınla karşılaşacakları kesin değildir.

Ve o da her gün aynı erkeği istemez. Onun ihtiyaçları, duyguları ve düşünceleri döngüsünün hangi kısmında olduğuna göre değişebilir.

Ayrıca belli zaman aralıklarından bir alfa ve beta erkeğine duyulan bu değişen ihtiyacın, kadının iki ayrı erkeğe ihtiyacı olduğu anlamına gelmediğini bilmek önemlidir. Ancak şöyle denilebilir ki kadının hormonlarına uyum sağlayıp ritmine uymanız ve hem alfa hem beta erkeği olmanız gerekebilir.

Kahramanların, hayatındaki kadına sadece duygusal değil aynı zamanda fiziksel olarak nasıl uyumlanacaklarını bilenlerin yaptığı budur. Bir kadın bir gün ikiniz birlikte gece geç saatte sinemadan dönerken sizden bir koruyucu rolü üstlenmenizi isterken; bir başka gün besleyen kişi rolünde, onunla kanepede sarılarak uzanırken duygular hakkında konuşmanızı isteyebilir.

Erkeklerin, kadınların dünyasında kaybolmasına şaşmamalı!

Araştırmalar gösterdi ki erkekler bir kadının ne zaman ovülasyon döneminde olduğunu bilinçli bir şekilde olmasa da anlıyorlar. *Evolution & Human Behavior* (Evrim ve İnsan Davranışları) adlı bir dergide yayımlanan bir çalışma, striptiz kulüplerinde kadınlar tarafından sunulan yaklaşık 5.300 kucak dansına verilen bahşiş parasını izledi.[1] Dansçılar regl döngülerini, çalışma saatlerini ve aldıkları bahşiş miktarını kaydettiler ve buna göre dansçıların ovülasyon dönemlerindeyken bahşişlerinin %80 daha fazla olduğu görüldü. En az parayı ise regl görürken almışlardı. Ve gerçekten enteresan olan şey şu ki doğum kontrol hapı kullanan kadınların aldıkları bahşiş parası

miktarlarında hiçbir değişiklik yoktu. (Doğum kontrol hapı kullanan kadınlarda ovülasyon olmaz ve hormonları nispeten sabit olur.) Ovülasyona bağlı hormonel değişimlerle hareket edenlerin sadece kadınlar olmadığı görülmektedir.

İster durum, erkeklerin bilinçsizce kadınların ovülasyon sürecinde olduğunu fark edip anlaması ya da kadınların ovülasyonunun erkeklerin bahşişlerini artırmalarına neden olması olsun ya da olmasın, derinde yüzeyde fark ettiğinizden çok daha fazla şey olmaktadır. Birçok çift ovülasyon sürecindeyken, bunun sevişmelerine artan yoğunluk olarak etki ettiğini bildirmektedir ancak kadınlar sadece ovülasyon dönemlerinde uyarılmazlar. Diğer primatlardan farklı olarak, insanlar "östrus"a (kızgınlık) girmezler ve birçok kadın, regl gördükleri zaman dâhil olmak üzere, döngülerinin diğer zamanlarında da aynı derecede seks arzusu taşır.

Birçok kadının menopozla birlikte hormonel etkiyle cinsel istekte azalma yaşadığı da dikkate alınmalıdır ancak bu durum tabii ki herkeste aynı değildir. İyi haber şu ki kadınlar (Vajina kuruluğu için yardım aldıkları takdirde, bir miktar topikal östrojen çok yardımcı olabilir.) daha önce olduğu gibi menopozdan sonra da cinsel ilişkiden zevk alırlar. Sadece o noktaya ulaşabilmek için biraz daha fazla tatlı sözle tavlanmaya ihtiyaç duyabilirler.

Bilinmesi gereken önemli diğer bir hormon ise testosterondur. Ve daha önce bahsettiğimiz gibi, testosteron sadece erkeklerin sahip olduğu bir şey değildir. Hem erkeklerde hem de kadınlarda cinsel isteğin motorudur ancak erkeklerde kadınlara oranla ortalama olarak 10 ile 100 kat daha fazla testosteron vardır.

Erkeklerin beyinlerindeki cinsellik merkezleri, (Hipotalamusta yer alır.) kadınların beyinlerindeki cinsellik merkezine oranla iki kat daha büyüktür ve gerçekten de erkeklerin çoğu cinselliği kadınlara oranla yaklaşık altı kat daha fazla düşünür. Komedyen Bill Crystal'ın bir zamanlar söylediği gibi, "Kadınlar seks için bir nedene ihtiyaç duyar. Erkekler ise bir yere." Ve genel olarak erkeklerin kadınlara göre daha güçlü cinsel istekleri olsa da bu kesinlikle bir kural değildir. Kadının cinsel istek seviyesinin partnerinin cinsel isteğiyle eşit olduğu ya da bazen daha fazla olduğu birçok çift vardır ve bu da normaldır.

Erkeklerde, beyinlerinin cinsellik merkezleri ve görme merkezleri yakından bağlıdır; bu da erkeklerin kadınlara sadece bakmalarının dâhi onları heyecanlandırıp istek uyandırdığını açıklayan nedendir. Ve kadınlar çekici bir erkeği beğense de erkeğin nasıl göründüğü bir kadının onu beğenip ilgi duymasıyla tam olarak alakalı bir neden değildir. Bunu, baştan çıkarma tekniklerini inceleyeceğimiz 5. bölümde ele alacağız.

Aynı zamanda erkeklerin ergenlik ve genç erişkinlik dönemleri boyunca testosteron seviyeleri daha yüksektir ve bunun sonucu olarak cinsel dürtü o yaşlarda en üst düzeydedir. Kadınlarda ise, cinsel dürtü otuzlu yaşlara kadar doruğa ulaşmaz; bu da uzun süreli ilişkiler olgunlaştıkça ilginç durumlar ve fırsatlar oluşturur. Erkekler ve kadınlar sıklıkla cinsel dürtülerinin kırklı ve ellili yaşlara geldiklerinde daha yakın hizada olduğunu keşfetmişlerdir.

Kadınlar ve Korku

Lynn ve Mike her ikisi de elli yaşında, yirmi yıldan uzun süredir evliler, ilişkileri ve evliliklerinin iniş ve çıkışlarıyla ilgili birçok hikâyeleri var. Karma ailelerinin taleplerini karşılamakla ilgili mücadele etmişler, iki yoğun kariyeri dengelemişler ve finansal konular üzerinde tartışmaları her zaman sorun oluşturmuştu. Evlilikleri boyunca, genellikle birbirlerini anlamıyor gibi görünüyorlardı. Bir erkek ve bir kadın, koca ve karı olarak rollerini bulmak için mücadele etmişlerdi. Lynn kendisinin ve Mike'ın birbirlerinin dünyayı görüş biçimlerini kavrayamadıklarına inanıyordu. "Sanki farklı bir dil konuşur gibiydik ve söylediklerinizi anlamayan biriyle konuşurken diğer kişinin sizin dilinizi anlamasını sağlayacağını düşünerek kendinizi gerçekten yüksek sesle bağırırken bulmanın nasıl bir şey olduğunu biliyor musunuz? İşte bu bizim için aynen öyleydi. İkimiz de yabancı bir dil konuşuyor ve daha yüksek sesle bağırıyor ve diğerinin sihirli bir şekilde kendi dilimizi anlayıp konuşacağını umarak daha yüksek sesle bağırıyorduk." Lynn şunu ekleyerek devam etti, "Sorun şuydu, ben Mike'la sanki o bir kadınmış gibi ilgilenmeye çalışıyordum -büyük, tehlikeli bir kadın- ve onun da bana bir erkeğin daha zayıf, ufak bir versiyonu gözüyle baktığını düşünüyordum. Sıkışıp kalmıştık."

Lynn ve Mike her ikisi de bir ilişkiden çok rekabetçi yaşamın tuhaf bir biçimine dönüşen evlilikten hayal kırıklığı hissediyorlardı. Lynn ümitsizlik içinde Mike'ı alıp kadınları anlama konusunda bir seminere getirdi. Mike kendisini sanki Lynn'i on yıllardır anlamaya çalışıyor gibi hissediyordu fakat seminere öylesine katıldı. Semi-

neri veren kişinin şifreyi çözeceğini ya da ona kadınların neden erkekler gibi rasyonel bir şekilde düşünemediklerini açıklayacağını hayal etti.

Seminere liderlik eden kadın bir soru sorarak başladı: "Bu ilk olarak erkekler için. Bugüne kadar kaçınız ölmekten ya da sağlık sorunları yaşamaktan korktunuz?" Uzun bir sessizlikten sonra, salondaki 50 erkekten birkaçı el kaldırdı.

"En son ne zaman ölmekten ya da sağlık sorunları yaşamaktan korktunuz?" Bir süreliğine garip bir sessizlik oldu fakat sonunda erkekler cevap vermek için ellerini kaldırdılar.

Bir adam anlattı; "Lisede ilk kez kavga ettiğimde korktuğum bir zaman var."

Başka bir adam anlattı; "Bir keresinde, yaklaşık 10 yıl önce, çok fazla içip Los Angeles'da gerçekten kötü bir mahallede kendimi bulduğumda korkmuştum. Sadece bir anlıktı."

Üçüncü bir adam söyledi; "Vietnam'da." Gaziydi.

Her bir erkek cevap verdikçe, tuhaf sessizliğin soruya yanıt vermekle ilgili duyulan bir rahatsızlıktan olmadığı, güvenliklerinden ilk kez ne zaman korktuklarını hatırlamaya uğraştıkları için olduğu açıkça anlaşıldı. Verdikleri örneklerin hepsi 10, 20, 30 yıl öncesine aitti.

Ardından kadınlara sordu; "Bugüne kadar kaçınız ölmekten korktunuz?" Salondaki tüm kadınlar ellerini kaldırdı. "Kaçınız son 6 ay içinde korktu?" Yine tüm eller kaldırıldı. "Peki ya geçtiğimiz ay?" "Geçen hafta?" Tüm eller kalktı. Sonunda şu soruyu sordu; "Kaçınız bu seminere gelirken otelin otoparkından yürüyerek geçer-

ken gerginlik hissetti ya da korktu?" Tekrar hepsi ellerini kaldırdı, Lynn dâhil.

Mike sersemledi. Lynn'in korktuğunu hiç bilmiyordu. Kendisi korkmuyordu o yüzden Lynn'in de korkmadığını sanıyordu. Onunla arabada buluşacağını söylediği zamanları düşündü. Dışardalarken onun önünde yürüdüğü zamanları düşündü. Mike şöyle anlatıyor, "O, bir tek örnek aramızdaki her şeyi değiştirdi. Onun dünyaya aynı benim baktığım açıdan aynı gözle baktığını zannettiğimi fark ettim ve bu şaşırtıcıydı."

Lynn de Mike'ın 30 yıldır hiç fiziksel sağlığından korkmadığını duyunca çok şaşırmıştı. "Bu birbirimize farklı bir biçimde bakmamızı sağlayan şeylerden biriydi. Birbirimiz hakkında başka neler bilmiyorduk? Hakkımızda öğreneceğimiz başka neler vardı?"

O seminerde, Mike kadınlar hakkında çok önemli bir şey öğrendi; kadınlar korkuyu erkeklerden çok farklı şekilde hissediyorlar.

Şu üzücü bir gerçektir ki kadınlar dünyada erkeklere göre daha korunmasız, kolay zarar görebilir hissederler; korunmasız derken sadece duygusal açıdan kastetmiyoruz. Bu durumda, fiziksel açıdan konuşuyoruz. Diğer bir üzücü gerçek, dört kızdan biri 18 yaşına kadar cinsel istismara uğruyor ve bu rakam rapor edilmemiş vakalar dikkate alındığında daha da yüksektir. Japonya'da, kadınlar fiziksel ile tacizden korktukları için özel pembe tren kullanıyorlar. Askeriyedeki kadınların %50'si ya tecavüze ya da bir şekilde cinsel saldırıya uğramıştır. Kadınların travmadan sonra travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) yaşamaları erkeklere oranla iki kat daha fazladır, bu da

onları gelecekte daha da korku dolu hâle getirmektedir.

Şüphesiz ki kadınlar korkutucu durumlara karşı, bu büyük hassasiyeti güvende kalabilmek için geliştirmişlerdir. Ne kadarının doğa ne kadarının çevre olduğunu bilmek zordur ancak kadınları, güvenlikleri ve sağlıkları hakkında korku hissetmeye koşullandıracak bir dünyada yaşıyoruz. Erkekler genellikle bu şekilde koşullanmamıştır. Bu nedenle de erkekler ve kadınların korkuya, güvenliğe ve tehlikeye bakış açıları arasında çok büyük farklılıklar vardır.

Bu cinsiyet farklılıklarını psikoloji laboratuvarında göstererek açıklamak kolaydır. Kıdemli araştırma analisti, vefat etmiş olan Dr. Loren McCarter Davranışsal Sağlık Bilimleri Bölümü ve mentoru Berkeley'de yer alan Kaliforniya Üniversitesi'nden profesör Robert Levenson gönüllü deneklerin arkasından hızla ateş edilen bir deney gerçekleştirdiler. Levenson ve McCarter erkekler ve kadınlardaki irkilme refleksini test ettiler. Her iki cinsiyet de aynı irkilme refleksine sahiplerdi ancak irkilmeye karşı farklı tepkileri vardı. Genel olarak, erkeklerin kalp atış hızları kadınlarınkine göre çok daha yükseldi ve toparlanması çok daha uzun zaman aldı. Ancak bu çalışmanın vurucu tarafı şuydu: Erkekler ve kadınlara irkildikten sonra ne hissettiklerini sorduklarında, kadınlar korktuklarını bildirdiler.

Kadınlar korku hissettiler. Erkekler kızgınlık hissettiklerini bildirdi ve bazıları da bunun acısını, deneyi yapanlardan çıkarmak istedi.[2]

Kendinizi arabanızı kullanırken, bir kadını akşam yemeğine götürmek üzere olduğunuzu hayal edin. Trafik-

te bir araba yolunuzu kesiyor ve ön taraftan arabanıza vurmasına ramak kalıyor. Her ikiniz de ilk önce irkilme hissettiniz fakat sonra sinirleniyorsunuz. Diğer arabanın şoförünün arkasından koşuyorsunuz ve ne kadar deliye döndüğünüzü bilmesi için olabildiğince yakınına gidiyorsunuz. Bu sırada, yanınızdaki kadın -ki o da ilk olarak irkildikten sonra kızgınlık yerine korku hissediyor- diğer şoföre verdiğiniz saldırgan tepkiden dolayı daha çok korkmuş hâle geliyor. Ne yaparsınız? Böyle bir durumda bir Kahraman ne yapar? Bir Kahraman irkilmeye karşı bir kadının tepkisinin kendisininkinden çokça farklı olduğunun bilinciyle, diğer şoförden geri çekilip ilgisini yanındaki kadının kendisini onun yanında güvende hissetmesini sağlamaya yöneltir.

Erkeklerin bilmesi gereken şey, yüksek düzeyde stresin erkeklerde korku düzeyini düşürdüğü fakat kadınlarda daha fazla korkuya sebep olduğu ve gelecekte daha çok korkmalarını muhtemel hâle getirdiğidir. Kadınlar erkeklere kıyasla stresli durumlar karşısında daha çok korku hissederler. Bununla birlikte, kadınlar yaşam boyunca çok daha fazla korku deneyimlerler ve bir durumda bir kez korku hissettiklerinde o durum gelecekte tekrar meydana geldiğinde daha da çok korkacaklardır.

Mike ve Lynn'in katıldığı o seminerdeki kadının her gün korku hissettiğini düşünün. Bu, kadınların yaşadığı gerçekliktir ve bunu daha derinden anlamak sadece sizin kadınları anlayışınızı değiştirmekle kalmaz aynı zamanda onlarla olan ilişkinizi de değiştirebilir. İlk bölümde, kadınların sizin yanınızda kendilerini duygusal ve fiziksel olarak güvende hissetmeye ihtiyaç duyduklarından bahsettik. Bu sadece iyi bir tavsiye değildir, bu onların

sizinkinden farklı olan biyolojik ve fizyolojik ihtiyaçlarına dayanan bir bilgidir.

Önemli bir çalışmada, Virginia Üniversitesi'nden psikolog Dr. James Coan, Dr. Hillary Schaefer ve Dr. Richard Davidson kadınları elektrik çarpma tehlikesine maruz kaldıkları sırada fonksiyonel MR (manyetik rezonans görüntüleme) cihazı ile gözlemlemişlerdir.

İlk etapta, deneyde, her bir denek kocasının elini tuttu; ikinci etapta, deneyde, her kadın bilinmeyen deneycinin elini tuttu ve üçüncü etapta ise, kadınların ellerini kimse tutmadı.[3]

Evliliğinde mutlu olan bir kadın kocasının elini tuttuğunda, beynindeki korku tepkisi tamamen durur. Kocasının elini tuttuğunda fakat kendisini evliliğinde mutlu biri olarak düşünmediğinde, korku tepkisi az bir miktarda durur ancak tamamen değil! Bir yabancının elini tuttuğunda ise korku tepkisinde herhangi bir değişiklik olmaz. Hiç kimsenin elini tutmadığında olan ile aynıdır.

Bu sonuçlar, sizin dokunuşunuzun çok etkili olduğunu ve hatta el tutmanın bir kadın üzerinde kuvvetli bir etkisi olabildiğini göstermiştir.

Peki korkunun ve korku koşullandırmasının bir kadında nasıl işlediğini öğrendikten sonra siz ne yapacaksınız? Nereden başlayacaksınız?

Yeni başlayanlar için, bir kadın korktuğu zaman onun elini tutun.

Hatta daha iyisi, her şeyden önce onun korku hissetmemesine yardımcı olmayı deneyin.



RİTMİKLİK. Hormonların bir kadının günlük duygusal durumu üzerindeki etkisini anlayın. Bilin ki bu etkiler her kadında farklılık gösterir ve bir kadın yaşamında farklı evrelerden geçtikçe değişecektir. Onun cinsel dürtüsü ve sizden yana ihtiyaçları da döngüsünün neresinde olduğuna bağlı olarak değişecektir. Onun neye ihtiyacı olduğunu bilmek için ona sorular sorun.

KORKU. Kadınlar korkuyu erkeklerden farklı biçimde deneyimlerler. Kadınlar korkuya daha kolay şartlanırlar, bu da demek oluyor ki her ikiniz korku dolu bir şey yaşıyorsanız, onun benzer bir durumda tekrar korku hissetmesi size göre iki kat daha olasıdır. Bir kadına korktuğunda rahatlık sunmak onun beynindeki korku tepkisini hemen durdurabilir. Bu da tabii ki o sizinle mutlu ise bu şekildedir. Sizinle mutlu değilse, sizin sunduğunuz rahatlık etkili olmayabilir.

YAPARSANIZ BİR KAYBEDEN OLURSUNUZ...

X Ona, bir şekilde sinirli, duygusal veya ruh hali değişken olduğu zamanlarda regl döneminde olup olmadığını ya da "PMS" yaşadığını sorarsanız.

X Onun korkusunu mantıksız bularak önemsemezseniz.

X Korktuğunda ona rahatlık sunmazsanız.

X Onu istemediği herhangi bir cinsel aktiviteye sokarsanız.

X Sokakta birlikte yürürken onun arkasında veya yanında yürümek yerine önünden yürürseniz. Kahramanlık kurallarında bir adamın birlikte yürümesinin bir nedeni vardır: Partnerini korumak.

X Onun fiziksel ve duygusal hassasiyetine saygı duymazsanız.

X Eğlenceli olduğunu düşündüğünüz için (ya da şimdi o çalışmayı okuduktan sonra onun irkilme tepkisini kontrol etmek istediğiniz için) onu bilerek korkutursanız.


ERKEKLER İÇİN
KISIM 2
KADIN REHBERİ

BİR KADINLA FLÖRT ETMEK



3. Bölüm

BEDEN DİLİMİ ANLA

Kadınları ve Çekiciliği Anlamak

JOHNATHAN masanın başına oturdu. İlk olarak o konuştu ve ardından etrafındaki diğer beş kişi sırasıyla konuştular. Her biri konuşmasını bitirdiğinde, onay vermesi için ona baktılar. Yapılan tüm teklifler o doğruluğunu onaylayana kadar deneme niteliğindeydi. Hızlı düşünüp çabuk cevap verebiliyor, strateji oluşturabiliyor, hızlı ve kesin bir şekilde karar verebiliyordu. Dik ve otoriter bir duruşu vardı. Odaya giren herkes hiçbir şüphe olmadan yetki sahibi olan kişinin o olduğunu anlayabilirdi.

Sandra, Johnathan ile birkaç kez dışarı çıkmıştı. Bunlar yeterince hoş randevulardı fakat aralarında pek de etkileşim olduğunu hissedememişti. Neredeyse arkadaş seviyesine indirmişti fakat sonra bu masanın başına oturdu ve onun en iyi yaptığı şeyi izledi. Sandra onun güvenli, adil, yaratıcı bir biçimde emirleri verişini dinledikçe, ilk kez kendisini inanılmaz derecede ona doğru çekilirken buldu.

Kıvılcımı hissetti.

Onu aradığı her şeyin en iyisi olarak gördü.

Ve bu özel masanın etrafında, Zindanlar&Ejderhalar oyunu sırasında, Sandra bir gün kocası olacak adama âşık olmaya başladı.

Zaten bir Zindan Efendisi'ne kim âşık olmaz ki?

Tamam, peki belki hiç Zindanlar&Ejderhalar oyunu oynamadınız ama Sandra'nın çekici bulduğu Zindan Efendisi'nin sahip olduğu aynı özellikleri bir bütün hâlinde toplayabilirsiniz. Sandra'yı etkileyen en iyi özellikler nelerdi? Güven, zekâ ve yüksek sosyal statü. Şimdi, Zindan Efendisi olmanın rol yapan zeki ancak sosyal ilişkilerde başarısız kişilerden oluşan gruplardan herhangi birine nasıl sosyal statü getirdiğini merak ediyor olabilirsiniz ancak öyledir. Sosyal statü bağlamsaldır. O durumda, Johnathan güç simsarıydı, salon masasının başkanıydı. Zindan Efendisi olarak, odadaki en yüksek statüye sahip kişiydi. Gerçek hayatta, yarı zamanlı bir barista ve üniversite öğrencisiydi. Fakat o salonda, Sandra'nın gözünde, bir Kahraman'dan farksızdı.

Çılgın Beceriler

Napoleon Dynamite şunu söylerken oldukça haklıydı, "Kızlar sadece harika becerileri olan erkek arkadaş isterler." Şu anda nançaku becerisine, yay ile avcılık becerilerine ya da bilgisayar korsancılığı becerisine sahip olmayabilirsiniz ancak becerileriniz ne olursa olsun, kadınlara sizin özel ilgi alanınızda gösterdiğiniz uzmanlık çekici gelecektir. Diğer bir deyişle, pul koleksiyonculuğu yapıyorsanız en kuvvetli, yüksek statülü pul koleksiyoncusu

olun. Çöp topluyorsanız, olabileceğiniz en büyüleyici, bilgili, kuvvetli çöp toplayıcısı olun. Kadınlar, kendilerinin CEO'su ve başkanı olan erkekleri çekici bulurlar.

Ancak burada kibirden, kendini beğenmişlikten bahsetmiyoruz. Güven ile kibir arasında büyük bir fark vardır. Güven bir kadına çekici gelir. Kibir ise siz ona "Sırtımı keselemekte bana yardım et!" diyemeden daha hızlı bir biçimde itecektir. Güven, kabiliyetlerinizden emin olmaktan gelir. Kibir ise kabiliyetlerinizden emin olmamaktan gelir.

Tabii ki ona numaralı sanat çalışmalarıyla eski görünümlü boyalardan oluşan harika koleksiyonunuzdan bahsedebilmek için önce sizinle konuşmasını sağlamalısınız. Ve onun sizinle konuşmasını sağlamadan önce sizinle konuşmaya ilgi duymasını sağlayabilmelisiniz. Ve de sizinle konuşmaya ilgi duymasını sağlayabilmek için %50,4'ü erkeklerden oluşan 7 milyar insan arasında bu gezegende sizin var olduğunuzu fark etmesini sağlamalısınız.

Yapılacak çok fazla iş var gibi mi geldi?

Değil. Fakat bir iyi bir kötü haberimiz var. İyi haber, ona güvenli, zeki ve yüksek statülü görünmenizi sağlayacak birkaç sözel olmayan ipucu var. Kötü haber ise, araştırmalar göstermiştir ki bir erkeğin ona yaklaşıp yaklaşmayacağını kontrol eden esasında kadınlardır. Bu doğrudur. İlkel erkeklerin kulüpleri kullanmayı bıraktığı zamandan beri icat edilen en iyi tavlama numaralarına sahip olduğunuzu düşünebilirsiniz fakat o numaralar (daha önceki kulüpler gibi) gerçekte yararsızdır.

Şimdi bazı erkekler bir kadına yaklaşmayı seçtiklerin-

de üstün bir özgür irade kullanmadıklarını gösteren araştırma bulgularını otomatik olarak reddetmek isteyeceklerdir ancak bu yaklaşımı bir köpek parkında, bir barda, müzik festivalinde, kitapçıda ya da kahve dükkânında gerçekleşmesi fark etmeksizin, kendisinin yaklaşılabilir olduğunun ipucunu bilinçaltınıza veren ve 'özgür iradenizi' dâhil eden kişi kadınlardır.

Siz hamlenizi yapmaya karar vermeden çok önce bir kadın size ilgilendiği ya da ilgilenmediğini gösteren sinyaller vermiştir. (Bunlar, "Hiç şansın yok!" hareketleridir.) Burada bazı erkekler ilgisizlik sinyallerini göz ardı edip önemsemeden yaklaşmayı seçmekte ve bu noktada reddedilme gerçekleşmektedir. Tüm erkeklerin reddedilme istatistikleri vardır ancak belirli bir duruma yakından bakarsanız muhtemelen ihtimalin olmadığına dair ipuçlarının orada olduğunu göreceksiniz.

Bekâr bir kadın bir odayı gözleriyle tarayacak ve anında (ve sıklıkla bilinçdışı bir biçimde) hangi erkeklerin "Bana yaklaş!" duman işaretini gönderecek kadar yeterli derecede çekici olduğunu belirleyecektir. Ancak, 'çekici' kelimesi sizi aldatmasın. Çekicilik sadece fiziksel özelliklerle alakalı değildir; ayrıca, bir kadının sizin yüksek statülü, korumacı, destekçi olup olmadığınızı anlamasını sağlayan sözel olmayan ipuçlarıyla da ilgilidir.

Diğer bir ifadeyle, sizin bir Kaybeden değil, bir Kahraman olduğunuzu anlamasını sağlayan ipuçlarıdır. Ancak gelin ilk önce fiziksel özellikler hakkında konuşalım.

Tüm erkekler nasıl göründükleriyle ilgili endişe duyarlar. Ve işte üzücü gerçek: Çoğu erkek, çoğu kadının yanı sıra -objektif olarak ne kadar çekici oldukları fark

etmeksizin- çekici olmadıklarını düşünür. Bir çalışmada, erkeklerden penis boyutlarını ortalamanın üzerinde, ortalama veya ortalamanın altında şeklinde ifade etmeleri istendi. Çoğu erkek penis boyutunun ortalamanın altında olduğunu söyledi ki bu istatistiksel olarak mümkün değildir.

Peki kadınların bir erkekte en çekici buldukları fiziksel özellikler nelerdir? Cevap, simetridir. Bu doğru, simetri. Araştırmalar gösteriyor ki kadınlar en çok gezegen üzerinde birkaç erkekte olan simetrik yüze çekiliyorlar. Yani yüzünüzün sol ve sağ tarafları mükemmel bir biçimde örtüşüyorsa, nadir insanlar arasında bir Tanrı gibi olmanız çok muhtemeldir ve kadınlar size sinyalleri o kadar hızlı gönderecektir ki hepsinden kaçmak için ninja gibi becerilere ihtiyacınız olacaktır. Sonuçta görülüyor ki erkeklerin yaklaşık olarak %53,5'i simetrik yüze sahipken, kadınların yaklaşık %58,5'i simetrik yüze sahiplerdir.[1]

Peki ya geri kalanı; simetrik olmayanlar?

Bir plastik cerrah edinme dışında, onların en iyi seçenekleri beden dilleri aracılığıyla ilgiye değer olduklarını göstermektir. Asimetrik erkeklerin, kadınların kendilerine ipucu göndermelerini sağlayacak ipuçları göndermeleri gereklidir, bu da sonrasında erkeklerin bu kadınlara yaklaşmak üzere cesur ve parlak fikirlerle geldiklerini düşünmelerini sağlayacaktır.

Bu karışık bir danstır ancak evrim olarak adlandırdığımız bu küçük şey nedeniyle tüm hayvanlar bunu yaparlar. Bir markette tek kullanımlık Hungry-Man marka akşam yemeğinizi satın aldığınızda muhtemelen Babies"R"Us mağazasında gelecekteki alışveriş fırsatları-

nı düşünmezsiniz ancak dikkatini, ilgisini çekmeye çalıştığınız kadınlar dâhil olmak üzere tüm insanlar biyolojik olarak onlara en yaşayabilir çocuğu verecek olan kişiyle yeniden üretmeyi denemeye çekilirler. Türlerin hayatta kalma biçimi ve insanların en temel ve bilinçdışı düzeyde işleyiş biçimi budur.

Siz donmuş gıda reyonundayken, mükemmel kalça-bel oranına sahip bir kadın yürüyorsa, planınızın 60 yaşına kadar bekâr kalmak ve hiç çocuk sahibi olmamak olması önemli değildir; yine de kendinizi, o gün 100. defa, birdenbire seks düşünürken bulursunuz. Siz (ve o) biyolojik olarak çekim hissedersiniz ve o kadının sizi fark etmesi için tek şansınız cinsel birleşme için iyi olduğunuzu belli eden ipucunu göndermektir. Bu kadın (ve her kadın) bir erkekte belli bazı özelliklere önem verme konusunda aşırı evrimsel baskı altındadır. (Tekrar söyleyelim, bu, kadının çocuk isteyip istememesi fark etmeksizin geçerlidir.) Bu ipuçlarını gönderemezseniz, tek başınıza akşam yemekleri yiyerek geçireceğiniz daha pek çok geceyi şimdiden düşünebilirsiniz.

Alan Kaplamak

Bir kadının ilgisini çekecek ilk davranış bilim adamlarının ifade ettiği üzere 'alan maksimizasyonu'dur. Bunu bir düşünün: En çok alan kaplayan kişinin sosyal açıdan en baskın olan kişi olduğu düşünülür. Bu hayvanların ve insanların sosyal sistemlerinde doğrudur. Bir şirketin CEO'sunun ofiste en geniş köşeye sahip olmasının veya Jabba the Hutt'ın Prenses Leia ile büyük bir tahtın üstünde (ve diğer herkesin) onun aşağısında oturmasının sebebi budur.

Viyana Üniversitesi'nden araştırmacılar Dr. Lee Ann Renninger, Dr. T. Joel Wade ve Dr. Karl Grammer kadınların onları seçme olasılıklarını artırmak için erkeklerin verdikleri sözel olmayan ipuçlarını belirlemek üzere araştırma yaptılar. Ne olursa olsun, bir erkeğin adım atmasını başlatan kadınsa, nasıl hızla ve herhangi bir geçmiş araştırması yapmadan hangi erkeklere sinyal göndereceğini seçer?

Onların, Evolution & Human Behavior'da (Evrim ve İnsan Davranışları)[2] yayımlanan gözlemsel araştırmaları erkeklerin kadınlarla iletişime geçmeden önceki sözel olmayan davranışlarını ya da beden hareketlerini belgelerle kanıtlamıştır.

'Başarılı bir şekilde iletişim kurmuş' erkekler yani azarlanmamış, uzak durulmamış; toplumca dışlanmamış olanlar, yaklaşımları başarısız olmuş erkeklerden çok farklı beden diline sahiptirler.

Başarılı olan erkekler, sosyal ortamlarda bacaklarını boylu boyunca uzatarak, sandalyenin çevresinden kollarını atarak ya da kapladıkları alanı sahiplenerek baskınlığını gösteren alan maksimize edenlerdi. Başarılı olan erkeklerin yaptığı bir diğer şey de önemli ölçüde daha gözle görülür davranışlardı. Yani bir kadının gözlerine baktılar ve buna genellikle gülümsemeleri eşlik etti. (Yoksa bir kadını bakışlarla alt etmek ürperticidir.) Başarılı erkekler ayrıca daha az 'kapalı beden hareketleri' yaparlar; kollarınızı adeta azarlanmış bir okul çocuğu gibi göğsünüzde kavuşturduğunuzu düşünün. Bir grup insan arasındaysanız ve gerçekte kendinizi kucaklarsanız, sosyal yönden baskın görülmezsiniz.[3] Hiçbir zaman ellerinizi gövdeniz-

de çaprazlayarak bir kolunuzu diğer kolunuzla tutmayın ya da bacaklarınızı çaprazlayarak durmayın; siz rahat olabilirsiniz fakat evrimsel açıdan çocuklarınıza elveda diyebilirsiniz.

Sosyal baskınlık ayrıca araştırmacıların ifadesiyle cinsiyetler arası dokunuşla da gösterilir. Bu, sırtınızı sıvazlamak ya da erkeğin omuzlarına kolunuzu atmak, el ele olmak kadar basit bir şey olabilir.

STRES SEKSİ DEĞİLDİR

Dundee Üniversitesi'nden Dr. Fhionna Moore tarafından yapılan araştırmaya göre, kadınlar az stresli erkekleri daha yüksek kortizol (stres hormonu) seviyesi olan erkeklerden çok daha fazla çekici buluyorlar. Anlaşılan o ki sakin kalmak kadınların fazlasıyla ilgi duydukları evrimsel avantajlardan bir diğeridir. Eğer mağaranıza saldıran sivri ve keskin dişli bir kaplan olursa, hiçbir kadın aklı uçup sonuçta heyecandan bayılan bir erkek istemez.[4]

Bu sosyal baskınlığı işaret eder ve bir kadından ilerleyebileceğiniz sinyalini alma olasılığınız daha yüksektir.

Bir diğer taraftan, araştırmalar şunu da göstermiştir ki yerinde duramayan ve çıldıran, ellerinizle rastgele sinirsel jestler yapan biriyseniz, daha az güvenli ve sosyal yönden daha az baskın görünürsünüz ve böylece de kadınlar için daha az çekici olursunuz. Başta söylediğimiz gibi,

kadınlara ilgi çekici gelen güvendir. Zindan Efendisi'nin kararlarını verirken sinirsel tikler sergilediğini ve yine de hâlâ kızın ilgisini çektiğini düşünür müsünüz? Hiç şansı yok.

Şimdi hatırlanacak çok şey var gibi görünüyorsa, Clark Kent/Superman dikotomisini (ikilik) hatırlamak yardımcı olacaktır. Her ikisinin ortak yüz simetrisi vardı fakat Clark Kent gergindi, kekelerdi, yerinde duramazdı, beceriksizdi ve kızı tavlayamadı. Superman iken, güvenliydi, büyük alan kaplıyordu ve kötü adamların peşinde olmaktan tereddüt etmiyordu. Göz alan davranışlarını sergilemeye sıra geldiğinde onun x-ışını görüşü yaralamıyordu. Kadınlar bir Kaybeden değil, bir Kahraman arıyor derken, Superman'i kendinize örnek alırsanız hata yapmaz, kötü bir sonuçla karşılaşmazsınız.

Kadının Sizinle İlgilendiğini Anlarsınız

Sonja güzel bir kadındır, süper model ve ötesi düzeyinden bahsediyoruz. Fakat Sonja'nın çok nadir randevu teklifi aldığından sıklıkla şikâyet ettiği duyulur. Sonja'nın kız arkadaşları ona erkeklerin ondan korktuklarını söylüyorlar ancak gerçek şu ki Sonja yaklaşılabilir olduğu sinyalini vermiyor. Erkekler için o bir buz kraliçesi, krallara layık güzelliğinden dolayı değil fakat açıklık ve yaklaşılabilir olduğunu gösteren sözlü olmayan sinyalleri göndermediği için böyle oluyor. Erkekler durumun bu olduğunu bilinçli bir biçimde bilemeyebilirler (şimdiye kadar) fakat onlara göre Sonja ilgisiz, mesafeli ve soğuk görünüyor. Erkeklerin bir kadınla ilgilenip ilgilenmeme-

si güçlü bir biçimde kadının objektif çekiciliğiyle bağlantılı değildir, bunun yerine gönderdiği sözel olmayan sinyallerle ilgilidir.

Elbette ki erkeklerin bu sinyalleri doğru bir biçimde yorumlamaları gerekir.

Webster Üniversitesi'nden Psikolog Dr. Monica Moore bekârlar barında, restoranlarda, partilerde ve diğer yerlerdeki 200'den fazla kadını gözlemlemiştir. Yaptığı gözlemlere göre, kadınların flört ederken yaptıkları 52 şeyden oluşan bir liste oluşturmuştur. Kadınlar başını eğiyor, belirli bir erkeğe kısa bakışlar atıyor, erkek bakarsa gözlerini kırpıyor, parmaklarını saçlarında gezdiriyor, dudaklarını yalıyor ve boyunlarını gösteriyorlar. Bu kadınlar bazen davetkâr bazen tensel bir şekilde avuç içlerini erkeklere gösterdiler, eteklerini biraz yukarı çektiler, bacaklarını biraz daha fazla ortaya çıkardılar, oturdukları yere geri döndüler ya da bir nesneyi okşadılar. Kalçalarını sallayarak ve ona kalçaları ya da göğüsleriyle kısaca dokunarak odanın karşısına yürüdüler.

Hareketleri genellikle üstü kapalı bir biçimdeydi fakat hepsi kadının ilgilendiği ve yaklaşılabilir olduğunu gösteren kesin işaretlerdi. Bu jestlerin birçoğu kadınların bilinçdışı bir şekilde, hatta yaptıklarını dahi bilmeden yaptıkları şeylerdir.

Kısacası, erkekler ve kadınlar birbirlerine çekim hissettikleri zaman sıra karışık dansa geldiğinde, ilk defa buluşmuş ve flört etmiş olarak, kadınlar kontrollüdür; onlar koreografladır. Dr. Moore bir kadının sözel olmayan davranışlarını değerlendirdiğinde, bir erkeğin kadına yaklaşımını %90'ın üzerinde bir doğrulukla öngörebiliyordu.

Eğer kadın sizi istiyorsa, size doğru bir davette bulunacaktır. En yaygın kur yapma davranışları doğrudan göz temasıdır. Gülümsemedir. Tekrar tekrar size bakıp bakışlarını kaçırmaktır. Bunlar sinyallerdir, bunlarla ne yaptığınız ise size kalmıştır.

Bir Uyarı

Bunların yanı sıra kadınlar ilgilenmediklerinde size bunu sözel olmayan davranışlar ve ipuçlarıyla belli edeceklerdir. Sinyali almadan yaklaşmayı seçerseniz, yüksek oranda reddedilme riskini göze almış olursunuz.

Sizin yaklaşmanızı istediğinde net ve açık sinyaller verdiği gibi, girilmez levhasının eşdeğerinde net ve açık sinyaller de verecektir.

Bir kadına yaklaşırsanız ve o arkadaşıyla konuşmaya devam ederse, sizinle ilgilenmiyordur. Sizinle nezaketen sohbet ediyor ve göz teması kurmuyorsa ya da başınızın tepesinden bakarak odayı gözüyle tarıyorsa, hiç şansınız yok demektir. Esniyor, yaslanıyor veya başka yöne dönüyorsa, ilerlemeniz gerekir. Kadınların ilgilendiği fakat göz teması kurma konusunda özellikle çekingen oldukları zamanlar vardır. Bu durumda, sosyal kaygıya dair başka belirtiler gösterebilir. Örneğin; sizinle konuşurken kapanmak, konuşurken çok sık "Iımm..." demek gibi. Ancak konuşmaya katılacaktır. Çekingen olsun ya da olmasın, ilgilenmiyorsa, bunu belli etmek için size ipuçları gönderecektir.



Erkeklerin hata yaptığı nokta, onların nasıl büyüleyici, zengin ya da kaslı olduklarını anlar anlamaz birdenbire kadınların onlarla ilgileneceğini düşünmeleridir. Dans etmeye, bir içkiye ya da muhabbete 'hayır' cevabı verdiğinde, daha çok denemeniz anlamına gelmez. Reddedilmek berbattır fakat 'hayır' her zaman 'hayır' demektir. Birçok kadından ciddi ilgisizlik görüyorsanız, üst üste her gün veya her gece, gönderdiğiniz ipuçlarına başka bir açıdan bakın. Önemli olan size ilgi duyanın kim olduğunu keşfetmek için sürekli kapıyı çalmaya devam etmek değildir, önemli olan kendinizi olabildiğince evrensel bir biçimde çekici hâle getirmektir.

Ve çekiciliğin, daha önce bahsettiğimiz gibi, pek çok bileşeni vardır. Kadınlar komik erkekleri daha çekici bu-

lurlar çünkü mizah zekânın bir göstergesidir. Kadınlar bir erkekte uysallıktan hoşlanmazlar çünkü uysallık erkekleri daha az kendine güvenli ve daha az azimli gösterir dolayısıyla da evrimsel bir perspektiften bakıldığında daha zayıf görünürler.

Kadınların gözlerine doğrudan bakmayı, gülümsemeyi, dik durmayı (duruş güveni gösterir) hatırlayın ve yerinde duramazlık yapmayın. İçinizdeki Kahraman ile bağlantı kurun, içsel Superman'inizle ve hepsi söylenip yapıldığı zaman kadın ilgilenmiyorsa, kişiselleştirmeyin. Sizi istemiyorsa, siz de onu istemiyorsunuz. Karşılıklı çekim, sahip olmaya değer tek şeydir. Biyoloji ve deneyim, sizi belli insanlara çeker ve bu da üzerinde oldukça fazla kontrol uygulayabileceğiniz bir şeydir. Bunu bir sonraki bölümde ele alacağız.

John'un annesinin eskiden söylediği gibi, her kavanozun bir kapağı vardır ve tüm yapabileceğiniz şey olabildiğiniz en iyi, en çekici kavanoz olmaktır. Kapağınız sizi bekliyor.



Kadınlar güven ve yüksek statüyü çekici bulurlar. Olabildiğiniz en iyi 'siz' hâline gelin ve sosyal baskınlığı gösteren sözel olmayan davranışlar sergileyin. Örneğin; alan maksimizasyonu, gevşemek ve gözlerinin içine bakmak ve gülümsemek gibi. Yerinizde duramamaktan, kötü duruştan, kollarınızı göğsünüzde kavuşturmaktan veya bacaklarınızı dizlerinizden çaprazlamaktan kaçının.

Kadınlar erkeklerin onlara sözel olmayan ipuçları ve işaretler gösterip göstermediklerini kontrol ederler. Kadının ilgilendiğini belli eden işaretleri öğrenin.

Tekrar tekrar size bakar ve bakışlarını çevirir.

Konuşurken size doğru eğilir.

Bacağı, ayağı ya da omuzlarıyla size yönelir.

Saçlarıyla oynar ya da saçlarını sallar.

Bir takısıyla durmadan oynar (küpe gibi) ya da bardağını okşar.

YAPARSANIZ BİR KAYBEDEN OLURSUNUZ...

Size ilgi duymadığına dair işaretleri göz ardı edip yine de peşinde koşarsanız. İlgisizlik işaretleri şunlardır:

X Sizinle göz teması kurmuyor. (çekingenlik harici)

X Onunla konuştuğunuzda tekrar tekrar esniyor.

X Bedenini sizden başka yöne çeviriyor.

X Başınızın üstünden odaya göz gezdiriyor.

X Size ilgi duymadığını söylüyor.

Bunların yanı sıra, şunları yaparsanız probleminize yardımcı olmazsınız:

X Hijyen ve giyimin önemli olmadığını düşünüyorsanız.

X Sarhoşluğun çekici olduğunu düşünüyorsanız.

X İlgi duyduğunuz kadınla göz teması kurmuyor, ona gülümsemiyorsanız.

X Duruşunuz ya da hareketleriniz zayıflık belirtiyorsa ya da onun güvende olmasını sağlayacak biri gibi görünmüyorsanız.

X Güven ile kibir arasında ayrım yapamıyorsanız. Biri kadınlara çekici gelirken, diğeri değildir.



4. Bölüm

İLK İZLENİMLER

Buluşmaların Görgü Kuralları

Şu an bir kadınla çıkıyorum,
belli ki onun bundan haberi yok.

-Gary Shandling

JOHN ilk buluşmasını 13 yaşındayken yaşadı. Kızın adı Linda'ydı. Zavallı Linda. John'un ne tür bir insanla buluşmaya gittiği hakkında hiçbir fikri yoktu. Anne-babasına sormayı düşündü fakat kim anne-babasına randevu ipuçları sorardı ki? Kuzenine de soramazdı çünkü o zaman sadece 5 yaşındaydı ve bir randevu ile ilgili fikri, dolgu oyuncak hayvanların olduğu bir çay partisinden ibaretti. John bilgi araştırmayı bildiği tek yerden bilgi aramaya karar verdi; halk kütüphanesi. Flörtler hakkında bir kitap bulmak için rafları tek tek aradı. Hiç yoktu.

Referans kütüphanecisine sordu.

Kadın ona vazgeçmesini söyledi.

Panik olmaya yaklaşan John bölgedeki bir kitapçıya

gitti ve ona bu buluşmasına konuşacak bir şeyler verebileceğini düşündüğü -önüne çıkan ilk- kitabı satın aldı. Kitap 10.000 adet şaka içeriyordu. Linda ile buluşmadan önce yaklaşık 300 tanesini ezberledi.

Sonrasında Aaron geldi. Aaron, John'dan 3 ay daha büyüktü, kadınlar ve flörtler hakkında daha bilgiliydi. Yıl 1955'ti ve henüz kelimeler dahi icat edilmeden çok önce Aaron, John'un yakın arkadaşıydı.

Aaron, John'a şakaların iyi bir fikir olduğunu söyledi fakat ardından da John'a bilmesi gereken tek şeyin şu olduğunu söyledi, "Kızlar gerçekten yavaş ve aptallardır." John'a Linda'yı sinemaya götürmesini tavsiye etti.

Sonra ona tam olarak neler yapacağını anlattı. "Kolunu koltuğunun arkasına koy ve yavaş yavaş hareket ettir. Kızlar bu yaklaşma hareketini gerçekten yavaşsa fark etmezler. Sonra yavaşça elini indir ve göğsünü tut. Bu onun hoşuna gidecektir ve o gece seks yaparsınız." Aaron buna her zaman 'seks' der.

Linda kapısını açar açmaz John başladı, "Bir seyyar satıcının bir çiftçiye geceyi onun çiftliğinde geçirip geçiremeyeceğini sorduğu hikâyeyi daha önce duydun mu?" Ve sinemaya varana dek yürüyüşleri boyunca durmadı. Sinemada yerlerine oturana kadar Linda'yı ardı ardına şakalarla eğlendirdi.

Film başladı ve John tatlı tatlı kolunu Linda'nın koltuğunun arkasına koydu. Yavaş yavaş elini daha yakınlaştırdı. Onun omzuna dokundu. Linda geri çekilmedi ya da sıçramadı, hiç fark etmemiş gibi görünüyordu. Aaron haklı çıkmıştı. Kızlar aptaldı ve John 'seks' yapacaktı.

John kolunun biraz uyuştuğunu hissetti ve koltuğun

arkasından tuhaf bir uzaklıktan acıyan bir şekilde çekti ve göğsüne doğru uzattı fakat yine de adım adım, temkinli bir şekilde ve eli tutmaya hazır hâle gelene kadar ilerledi. Ve sonra kolu tamamen uyuştu, tüm hissini kaybetti ve eli tam Linda'nın göğsünün üstüne kabaca vurarak indi.

İşte bunu fark etti. Linda, John'a ters ters baktı ve kolunu tutup John'un koltuktan tamamen düşmesine sebep olacak kadar güçle bedeninin üzerinden çekip attı. John sinemada yerde yatıyordu ve seksin muhtemelen söz konusu olmayacağını ve bu buluşmanın çok zorlu olduğunu anladı.

Tekrardan koltuğuna oturduktan sonra gerçekten yapmayı bildiği tek şeyi yaptı. "Bara giren sarhoşun hikâyesini duydun mu?"

Zavallı Linda.

İpuçlarını Takip Edin

Eğer bu kitabı okuyorsanız, 13 yaşından büyük olduğunuzu varsayıyoruz ancak hâlâ flört dünyası hakkında o zamanki gibi karmaşık olabilirsiniz. Daha önceki bölümlerde öğrendiğiniz gibi, kadınlar bir erkeğin onlara yaklaşıp yaklaşmayacağını sözel olmayan ipuçları vererek kontrol ederler. Şoför koltuğunda oturduğunuzu düşünüyor olabilirsiniz ancak size geçiş izni veren yeşil ışık sinyalini ya da orada durmanız ve arabanızı onun tarafına yöneltme teşebbüsünde bile bulunmamanız için kırmızı ışık sinyalini veren kadınlardır. Bazen erkekler sinyaller konusunda kafa karışıklığı yaşarlar; ya bu bir yanıp sönen kırmızı ışık, sarı ışık ya da parlayan bir yeşil

ışık ise? Sinyal bozuk olabilir mi, kaçırdınız mı, yine de ileri doğru hareket etmeli misiniz?

İşte burada size sinyal okuma becerinizi kontrol etmeniz için hızlı ve kolay bir test sunuyoruz. Diyelim ki kalabalık bir bardasınız (ya da bir kahve dükkânında veya konserde, köpek parkında), bir kadının size baktığını, gülümsediğini ve sonra bakışlarını çevirdiğini görüyorsunuz. Bunu tekrar tekrar yapıyor. Fakat sonrasında merak etmeye başlıyorsunuz "Acaba sizin haberiniz bile olmadan arkanızda hareketli bir şekilde alan maksimize eden, Brad Pitt'e benzeyen biri mi var?" Nasıl emin olabilirsiniz?



"Beden dilin, ilk buluşmamızda çok iyi vakit geçirmediğin izlenimini veriyor."

Bu basit ve kolaydır. Odanın diğer tarafına geçin. Ya da kahve dükkânında başka bir masaya geçin. Veya köpek parkının diğer ucuna gidin. Ondan sonra bakın,

sizin gözlerinizi arıyor mu, bulup bakıyor mu, gülümsüyor ve gözlerini çeviriyor mu gözlemleyin. Her hareketinizi sessizce hareket ederek gölgeleyen, Brad Pitt'e benzeyen biri yoksa o zaman onun yaklaşmanız için size sinyal verdiğinden emin olabilirsiniz.

Şunu hatırlamak önemli ki o sadece size "Merhaba!" demeye istekli olduğu sinyalini veriyor. Sizin hakkınızdaki ilk izlenimi (hiçbir şey bilmeden) size dair daha fazla şey bilmek isteği uyandırmak için yeterince kuvvetlidir.

İlk Konuşma

Daha önce bahsettiğimiz gibi kadınların bir erkekte ilk aradıkları şey güvenilirliktir ve bu da söylediğiniz kişi olmak ve yapacağınızı söylediğiniz şeyi yapmak anlamına gelir. Flörtün amacı (kavanozunuza uygun kapak bulmayı ümit ederek flört ediyorsanız) randevunuzda öyle gibi göründüğünüz kişiyle değil, asıl olduğunuz kişiyle gerçekten ilgilenen birini bulmaktır. Birkaç çeşit kapak ile flört etmede hiçbir sorun yoktur. Nihayetinde bu şekilde hangi kapağın kavanozunuza uygun olduğunu bulursunuz. Ancak, flört etme amacınız tanımadığınız birçok kadınla seks yapmaksa, kadınları hangi sahtekârlıklarla ayartacağınızı anlatabilecek başka pek çok kitap vardır. Dokuzuncu bölümde göreceğiniz gibi bizim sekse veya seks amaçlı ilişkiye herhangi bir karşıtlığımız yoktur. Ancak bu kitabın temel önermesi kadınların ne istediklerini öğrenmenizdir; böylece, kadınların en isteyeceği biçimde siz kendiniz olabilirsiniz, sadece skor elde etmek veya kadınları aldatmak için bir başkası gibi görünebilmeniz için değildir.

Eğer güvenilirlik, güvenlik (fiziksel ve duygusal) oluşturmakla ilgiliyse, bir konuşmada güvenlik oluşturma yolu iyi bir dinleyici ve gerçekten ilgili olmaktır.

John, Linda ile ilk buluşmasında başarısız oldu çünkü kendisi gibi davranmadı ve randevuyu planlarken Linda'nın bakış açısını hiç göz önüne almadı. Her karşılaşma veya buluşmanın merkezine, kendinizden ziyade, kadını koymalısınız. John konuşmaya da davet etmedi. Bunun yerine sadece neler söyleyeceğini ezberledi. 1955 yılında, John'un anlattıklarına benzer şakalar ucuz tavlama numaralarıyla eşdeğerdi, diğer kişiyle hiçbir ilgisi kalmadığında sonuca götüren bir adımdı. Bir kadına, onu tanımak üzere ilgi ile değil de bir numarayla yaklaşmak sizi hiçbir yere hızla ulaştırmaz. Bir kadın sizi biraz eğlendirebilir fakat her kadının istediği bir erkek olmazsınız. Diğer adamlardan bir tanesi olursunuz. Hangilerini kastettiğimizi biliyorsunuz. Bir kadına yaklaşıp şöyle diyenler, "Bebeğim, sen bir sayfa üzerindeki kelimeler olsaydın, ben satır arası olurdum!"

Kadınlar duygusal enerjisi olan, konuştuğu şeylere tutku duyan, sorular soran ve cevaplarını gerçekten dinleyen erkeklerden etkilenirler. Aşk Laboratuvarı'nda gördüğümüz üzere, başarılı çiftler ilk izlenimlerinin olumlu olduğunu ve yüzeysel olmadığını belirttiler. Ne kadar yakışıklı veya güzel göründükleriyle ilgili değildi, ilgileri, sıcaklıkları ve birbirlerini asıl oldukları kişi hâlinde tanımaya duydukları gerçek arzu ile ilgiliydi. Kadınlar şeffaflık ve dürüst konuşmalar arıyorlar. Kadın size ne iş yaptığınızı sorarsa ve siz üstü kapalı bir yanıt verirseniz, kendisini güvende hissetmeyecektir. Onunla konuşurken bir yandan bulunduğunuz yere göz gezdirirseniz

(ya da göğüslerine bakarsanız), kadın kendisini güvende hissetmeyecektir. Ona bir soru sorup sonra da yanıtlarken bölerseniz ya da gerçekten dinlediğinizi gösteren ve onun cevabıyla bağlantılı bir ek soru sormakta başarısız olursanız, tahmin edin ne olur: Kadın kendisini güvende hissetmez.

Kadınlar konuşmada daha çekingen olabilirler, özellikle de ilk konuşmalarda; o nedenle onu hoş karşılayan ilgi paspasını serin ve onu kendisi hakkında konuşmaya davet edin. Ardından, ona konuşması için alan verin. Acele ettirmeyin ve cümlelerini onun yerine tamamlamayın. Başka bir deyişle, konuşmaya siz yön vermeyin. Her kadının bir hikâyesi vardır ve sizin işiniz o hikâyeyi anlatması için onu davet etmektir.

Ona işi, yaşamı ve ilgi alanlarına yönelik sorular sorun ve pozitif bir biçimde sürdürün. Negatif şeyler hakkında düşünmeye başlarsa, o negatif şeyleri sizinle bağdaştıracaktır.

Diyelim ki, ona ne iş yaptığını soruyorsunuz ve avukat olduğunu söylüyor. Hemen ardından ne söylersiniz? Bir Kaybeden erkek bir avukat esprisi yapar ya da "Tamam." der ve bir başka soru sorar. Bir Kahraman ise daha derin sorularla ek bilgi alır; "Hukuk seçmeye karar vermende ne etkili oldu? Bu konuda neyi seviyorsun?" Cevaplarını dinleyin ve ek sorular sorun. Anne-babası için avukat olduğunu ve hukuktan nefret ettiğini söylerse, o zaman ona şunu sorabilirsiniz, "Bunun yerine ne yapmak isterdin?" Ona açık uçlu sorular sorun. Açık uçlu sorular birden fazla kelimeyle cevaplanır, sadece evet ya da hayır cevabı verilmez. Cevapları daha uzun açıklamalar,

anlatımlar veya zihinsel akış içerir. Bunlar bir sonlu soruyu bir sonsuz cevaba dönüştürebilir. Bunlar davetlerdir. Sorularınız hiçbir yere varmayacak veya size kendisi hakkında bir şeyler anlatmak üzere esinlendirmiyor gibi görünüyorsa, başka bir açık uçlu soru sorabilirsiniz; "İş dışı vakitlerinde neler yapmaktan hoşlanıyorsun?" Ona nereli olduğunu ya da nerede büyüdüğünü sorabilirsiniz -bunlar kapalı uçlu sorulardır- hemen ardından orada büyümenin nasıl olduğunu sorun. Orada büyümenin iyi ve kötü yanları neydi? Konuşmak bir sanattır ve diğer kişiyi merkeze koyan bir sanattır.

Bu ilk konuşma sırasında (ve tüm sonraki konuşmalarda), konuşurken onun gözlerinin içine bakın. Clark Üniversitesi'ndeki psikologlar bir çalışmalarında birbirini hiç tanımayan insanları iki dakika boyunca birbirlerinin gözlerinin içine baktırdılar. Bu karşılıklı bakış, birbirine yabancı kişiler arasındaki yakınlık ve samimiyet duygularında hızlı ve önemli oranda artış meydana getirdi.[1] Tabii ürpertici olmayın. Gözlerinizi kırpmayı hatırlayın, sonuçta bu bir bakış yarışması değil. Duygusal yakınlık hissini canlandıran karşılıklı bakış ile birden onda sizin bir seri katil olup olmadığınız merakını uyandıracak aralıksız, devamlı bakış arasında ince bir çizgi vardır.

KALIN SESLİ CEO'LAR

Duke Üniversitesi'nden araştırmacıların bulgularına göre, daha alçak sesli CEO'lar daha büyük şirketler yönetmekte ve sonucunda daha büyük miktarda para kazanmaktadırlar. Araştırma özellikle

keşfetmiştir ki ses perdesinde 13,4 db'lik bir azalış şirketin mal varlığında 440 milyon dolar miktarında artışa dönüşmektedir. Ayrıca daha alçak sesli CEO'ların daha yüksek perdeli sesi olan CEO'lara göre bir yılda ortalama 187,000 dolar daha fazla kazandığını keşfetmişlerdir.[2]

Bu ilk konuşmada dikkat edilmesi gereken bir başka şey ses tonunuzdur. McMaster Üniversitesi'nin Psikoloji, Nörobilim ve Davranış bölümünden Profesör David Feinberg, Ses Araştırma Laboratuvarı direktörüdür ve son on yılda yaptığı çalışmalar göstermiştir ki daha alçak ses perdesi olan erkekler kadınların gözünde daha çekicidir ve kalın sesli erkeklerin daha çok çocuğu olmaktadır.[3] Bununla birlikte, araştırmada 1960 ve 2000 yılları arasındaki ABD başkan adayları incelenmiş ve sekiz seçimin hepsinde daha alçak sesli adayların halkın oyunu aldığı görülmüştür.

Bu nedenle bir kadınla konuşurken içinizdeki Mike Tyson'dan ziyade James Earl ile bağlantıya geçin. Temel frekansınızda konuşmaya çalışın. Temel frekansınızı bulmak için duşta ayakta durun ve başparmağınızı ve işaret parmağınızı burnunuzun birleşim yerine hafifçe bastırın. Şimdi şarkı mırıldanın, frekansınızı değiştirecektir. Temel frekansınız burun kemiklerinizin en üst seviyede titreşmesini sağlar. Aktörler bu bastırma aralığını tiyatroda seslerini zorlamamak için kullanırlar. Endişe, ses perdenizin yükselmesine neden olur. Temel frekansınızda doğal bir biçimde konuşarak, kadınların ilgisini çekme ve

buluşma ayarlama ihtimaliniz daha çok olur. Ve bir gün başkanlığa adaylığınızı koyarsanız, onun oyunu alma olasılığınız da daha muhtemeldir. Bu ses işinin ustaca yapılmasının önemini bilin. Diğer çalışmalarda, bir kızı tavlayan şey agresif veya korkutucu kalın perdeli sesten ziyade "soluklu veya yumuşak" olan kalın sesti.[4]

Her zamanki gibi, onu etkilemek isterseniz, korkutmak istemezsiniz.

Asıl mesele şu ki insanlar kendilerinden hoşlanan kişilerden hoşlanırlar. Ondan hoşlanıyorsanız; bunu ona kelimeleriniz, hareketleriniz, konuşmanız ve dinleme becerileriniz aracılığıyla gösterin. Bölünmemiş dikkat, güçlü bir afrodizyaktır.

Ayrıca bilinçaltının gücünden de yararlanabilirsiniz. Ünlü sosyal psikolog ve araştırmacı Dr. John Bargh ve Yale Üniversitesi'ndeki takımı, insanların doğal bir şekilde birbirlerinin beden dillerine uyumlandıklarını keşfetmişlerdir. (Bir grup insanın kollarını kavuşturarak bir daire hâlinde durduklarını düşünün.) Buna "sosyal tutkal" denmektedir. Laboratuvarlarındaki denekler araştırmacıdan daha çok hoşlandı ve araştırmacı deneklerin beden duruşlarını ve hareketlerini taklit ettiğinde etkileşimin daha iyi olduğunu gördü. İnsanlar doğal bir biçimde birbirlerinin kişisel tarzını ediniyorlar ve sonucunda da birbirlerini seviyorlar. Sosyal tutkalı buluşmanızda da kullanabilirsiniz. Kadına bakarsanız ve ilgilenirseniz bu otomatik olarak gerçekleşir. Sizlerin bunun hakkında aşırı düşünüp kendinizi zorlayarak, o saçını savurduğunda sizin de saçınızı geriye atmanızı önermiyoruz. Sadece onun sözcüklerine ve beden diline dikkat edin, sosyal bağ kurmaya başlayacaksınız.

Bir sonraki adım açıkça belli: Telefon numarasını isteyin veya ona randevu teklif edin. Ve sorduğunuzda, uygunsa, bunu yaparken önkoluna dokunun. Araştırmalar, 'hafif temassal iletişim' var olduğunda, bir talebe daha fazla uyum gösterildiğini ortaya koymuştur.[5] Bu nedenle ona dans teklif ederken veya numarasını sorarken, randevuya davet ederken önkoluna 1 ya da 2 saniye dokunun. Bu, sosyal statünüzü ve güveninizi göstermenin bir başka yoludur. Bunun hafif bir dokunuş olduğunu hatırlayın; nazik ve kısa bir temas. O uyum gösterene kadar ya da aşırı yakın gibi görünene dek kolunu ölümcül bir şekilde tutmayın; kısa, güvenli ve flörtöz.

Tüm bu tavsiyeler aradığınız şeyin bir flört olduğunu ve sonunda da bir ilişki olduğunu varsayarak verilmiştir; "seks" değil. Seks istemekte bir sorun yoktur, herkes ister. Ancak her kadının istediği erkek bir baştan çıkarma ustası ya da numaracı biri değildir. O gerçektir. O bir Kahraman'dır, Kaybeden değildir. Bir sonraki bölümde, baştan çıkarma zamanı geldiğinde hamlenizi nasıl yapacağınızı ele alacağız, fakat şimdilik, tüm yapacağınız şey onu sizi tekrar görmesi için ayartmaktır.

Yeni tanışılan biri ile seks yapma konusuna gelindiğinde erkekler ve kadınlar arasında bir fark vardır. Psikolog Dr. Russell D. Clark III ve Dr. Elaine Hatfield bir erkek ve bir kadının (ortalama çekicilikte) karşı cinsten bir üniversite öğrencisine yaklaştığı iki deney gerçekleştirdiler ve şu üç sorudan birini sordular:

1. Bu gece dışarı çıkar mısın?
2. Evime gelir misin?
3. Benimle yatar mısın?

Erkeklerin büyük çoğunluğu tamamen yabancı olan biriyle cinsel ilişkiye istekliydi fakat hiçbir kadın üçüncü soruya evet cevabı vermedi.[6]

Avusturya'dan Psikolog Dr. Martin Voracek çalışmayı tekrarladı ve kadınların kabul etme oranı sıfır değildi fakat yüzde 6,1 oranındaydı.[7] Yine de erkeklere kıyasla bu oldukça düşük bir rakamdır.

Elbette, Salak ile Avanak filmindeki Lloyd gibiyseniz, 100 üstünden 6'nın oldukça iyi bir oran olduğunu düşünebilirsiniz. O şöyle derdi; "Yani bana şansım olduğunu söylüyorsun."

Sizden 100 kadına sizinle yatmasını sormanızı istediğimizi söylemiyoruz, Avusturya'da yaşıyor bile olsanız. Kadınlar anlaşılabilir evrimsel nedenlerden dolayı ilişkileriyle ilgili daha seçici olmaya ihtiyaç duyarlar, bu nedenle flört dansının her aşaması sırasında ilgi göstermeli ve güven oluşturmalısınız.

İlk Buluşma

Sözel olmayan çiftleşme ipuçları gönderildi, ilk konuşma iyi gitti ve ona randevu teklif ettiniz, şimdi sırada ne var? Buluşma, sizin Kahraman statünüzü göstermenin bir diğer yoludur. Bu sizin ne kadar para harcadığınızla ilgili değildir, onu kendinizden öne ve merkeze koymakla ilgilidir. Çok fazla maliyetli olmayacak özel bir buluşma planlayabilirsiniz; piknik, yürüyüş, ücretsiz bir müze veya kültürel etkinlikler. Yaratıcı olun. Oyuncu olun. Bir macera planlayın.

Size küçük bir sır vereceğiz. Hız trenine binmek, bungee jumping veya biraz korku içeren maceralı bir şey

yapmak buluşmanızda yardımcı olabilir. Korkuya karşı fizyolojik tepki ile uyarılmaya verilen fizyolojik tepki oldukça benzerdir. Sağ amigdala -korkuyu en çok deneyimlediğiniz beyin kısmı- da beynin cinsel uyarılma hissettiğiniz bir bölümüdür. Bu ikisi sıklıkla karıştırılır. Hormonlar da güçlü bir role sahiptir. Yeni, heyecan verici ya da tehlikeli bir aktiviteyle meşgul olduğunuzdaki ile aynı hormon karışımı (dopamin, norepinefrin ve feniletilamin) âşık olduğunuzda salgılanır. Bu nedenle buluşmanızda birlikte heyecan verici ve maceralı bir şey yapın, merkezi sinir sisteminizi ve birbirinizi uyarın.

Buluşma ayrıca konuşmayı devam ettirmek ve birbirinizi tanımak içindir. Ona ilgi alanlarını, tutkularını, hayallerini, ölmeden önce yapılacaklar listesini sorun. Nerelere seyahat ettiğini ve neler yapmaktan hoşlandığını öğrenin. En iyi arkadaşlarının kimler olduğunu ve nasıl kişiler olduklarını ve onlar hakkında sevdiği şeylerin neler olduğunu sorun. Ailesi veya evcil hayvanları ile ilgili soru sorun. (eğer varsa) Hangi okula gittiğini ve en çok ilgisini çeken ve hayal gücünü hareketlendiren şeyin ne olduğuyla ilgili açık uçlu sorular sorun.



Sorgulama ile konuşma arasında ince bir çizgi vardır; bu nedenle, iş görüşmesi gibi bir soru listesi işaretliyor gibi görünmekten ziyade gerçekten dinlediğinizden emin olun. Beden dili hâlâ önemlidir. Bununla birlikte hijyen önemlidir. En önemlisi ise bir centilmen olmaktır. Kapıları açın, kaldırımın yol tarafından yürüyün; onun adımlarıyla uyum içinde yürüyün, korumacı içgüdülerinizi davranışlarınızla gösterin. Kendinize bir Kahraman'ın nasıl davranacağını sorun ve o zaman bir randevu daha almanız muhtemeldir.

Korumacı olun, centilmen olun ve de -en önemlisi- tamamen kendiniz olun. Kendi tutkularınızı, ilgi alanlarınızı ve yaşamdaki hayallerinizi paylaşmak üzere hazırlıklı olun. Ancak ilk önce dinleyin. En iyi arkadaşlarınız hakkında konuşun, ona nasıl insanlar olduklarını anlatın ve seyahat ettiğiniz yerlerle ilgili ve seyahatle ilgili neleri sevdiğinizi, nelerden nefret ettiğinizi anlatın. Erkeklerden farklı olarak, kadınlar rekabete değil, işbirliğine daha hazırlardır. Bu nedenle, bir konu üzerinde tartışıyorsanız ve sizin karşıt bir görüşünüz varsa ona hatalı olduğunu söylemeyin. Şöyle diyebilirsiniz, "Bu ilginç. Biraz daha anlat." Dinledikten ve ilgiyle karşılık verdikten sonra, şöyle söylemeniz uygundur, "Tamam, işte benim bakış açım." fakat farklılıklarınızı onun değerini düşürecek biçimde sunmayın.

Eski kız arkadaşlarınız hakkında konuşmayın. Kendinizi bir kurban olarak gösteren hikâyeler anlatmayın. Kim olduğunuz ve yaşamda nereye doğru gitmekte olduğunuzla ilgili şeyler konuşun.

Bazı erkeklerin yaptığı ölümcül hatayı yapmayın:

Ona buluşmanın nasıl geçtiğini sormayın. Sizden hoşlanıp hoşlanmadığını sormayın. İlgi bekleyen ve güvensiz biri olabilirsiniz. Ona uyumlanın ve bu soruların cevabını zaten anlayacaksınız. Güvensizlik her seferinde bir cazibe katilidir ve bundan daha hızlı hiçbir şey sizi arkadaş bölgesine düşüremez.

Arkadaş bölgesinin dışında kaldığınızı varsayarak, baştan çıkarma tekniklerini ve hareketinizi yapma yollarını ele alacağımız bir sonraki bölümü okuyacaksınız.



Açık uçlu sorular sorun.

Otantik olun ancak doğal sesiniz bir nebze helyumdaki Mickey Mouse'a benziyorsa, en alçak sesinizle konuşmaya çalışın.

İyi bir dinleyici olarak konuşmalarda güven oluşturun.

Konuşmaların veya buluşmanın merkezine kadını koyun.

Kadının gözlerine bakın ve hareketleriyle doğal ve sakin bir biçimde uyumlanın.

Onu dansa davet ederken, numarasını isterken ya da randevu teklif ederken önkoluna hafif ve kısaca dokunun.

İlk buluşmanızı planlarken yaratıcı olun. Maceralı, eğlenceli veya heyecan verici bir şey yapmayı düşünün.

Bir centilmen olun; kapıları açın, sandalyesini çekin.

Koruyucu ve güvenli olun.

X Ucuz tavlama numaraları yaparsanız.

X Açık cinsel imalar yaparsanız.

X Konuşmayı siz yönetirseniz, onun konuşmasını bölerseniz ya da sadece kendiniz hakkında konuşursanız.

X Onu tanımanıza yardımcı olacak sorular sormaz ve ona kendi hikâyesini anlatması için yardım etmezseniz.

X Bir buluşmada fazla miktarda para harcamanın seks yapacağınız anlamına geleceğini düşünürseniz.

X Onu özel ve önemli hissettirecek bir buluşma planlamazsanız.

X O konuştuğu sırada siz göğüslerine bakarsanız veya onunlayken başka kızları incelemek için bulunduğunuz yere göz gezdirirseniz.


ERKEKLER İÇİN
KISIM 3
KADIN REHBERİ

BİR KADINLA ROMANTİZM



5. Bölüm

HAMLENİZİ YAPMAK

Baştan Çıkarma Teknikleri

Kendi tanıtım reklamını "erkeklerin bildiği en güçlüsü" olarak yapan bir tıraş losyonu vardır. Firma, bu losyonu sıkar sıkmaz, bir kadını etkileyeceğini ve esrarengiz biçimde onu size çekeceğine garanti veriyor. Söylediğiniz her kelimeyi dikkatle dinleyecek ve size dokunma arzusuna yenik düşecektir. Ona iltifat ederseniz, kendinden geçecektir. Bunu sıkmak "onun zihnini bilinçdışı bir biçimde sakinleştirecek" ve de onu baştan çıkarmanıza yardımcı olacaktır.

Nedir bu kadınları adeta hipnotize eden sihirli kokunun içindeki? Feromon. Tam ifadesiyle, erkek feromonu. Bir şişenin içindeki feromonun gücünü gösteremeyiz ancak doğal olarak meydana gelen feromonlar hem hayvanlar hem de insanların derilerinden ve ter bezlerinden salgılanan kimyasal maddelerdir. Ve de güçlülerdir. Bazı insanların başkalarına "hoş kokmasını" sağlayan şey budur ve bir kadını sakinleştirebilir, size ilgi duymasına neden olabilir. Bu iyi haberdi. Kötü haber ise her birey

için, feromonlarına doğru çekilen insan yüzdesi ve çekilmeyen insan yüzdesi vardır. Bu konuda sizin yapabileceğiniz bir şey yoktur; bu kimyadır.

Dikkat edin, feromonların bir kadının size çekim hissetmesini sağlayacağını söyledik, bir ağaç gibi size tırmanma isteği veren kontrol edilemez şiddetli arzunun içinde kıyafetlerini yırtıp atmasını sağlayacağını değil.

Firma reklamları ne söylerse söylesin, insan feromonları cinsel dürtüden çok çekicilik ve duygusallıkla ilgilidir. Bir yabandomuzu olsaydınız, farklı bir hikâye olurdu. Dişi domuzları, erkeğin tükürüğünde bulunan iki erkek feromonu olan andosteron ve androstenol çıldırtır. Kadın fertil dönemindeyse, erkeğe bir yabandomuzu gibi saldıracaktır.

Yabandomuzları çok şanslılardır.

Kadının koku alma duyusu erkeğe göre daha güçlüdür (östrojen sorumludur) ve bu nedenle kadınlar erkeklere kıyasla çok daha keskin bir biçimde kokuları duyarlar. Her kadının istediği erkek, spor salonu dolabının içinde kilitli kalmış eski bir çift çorap yada ıslak bir köpek gibi kokmaz. Kokunuz önemlidir. Nasıl koktuğunuzun bir kısmı sizin kontrolünüz altındadır. Duş, deodorant, temiz çoraplar; bunlar önemlidir. Fakat feromonlarınızı kontrol edemezsiniz. Onlar oldukları gibidir ve de kadının beynini ve sinir sistemini burun boşluğunun tabanındaki vomeronazal (sapan kemiği) alıcıları aracılığıyla etkilerler. Bu alıcılar feromonları bilinçdışı bir biçimde algılarlar ve kadınlar kokuya hem fiziksel hem de duygusal olarak tepki verirler. Şimdiye dek bir kadının bebeğinin başını kokladığına dikkat ettiniz mi? Bir bebeğin

başı, kadın beyninin oksitosin -sevgi, yakınlık ve zevk duygularından sorumlu hormon- üretmesine neden olan feromonlar yayar. Şişenin içindeki erkek seks hormonlarını unutun; bebek başının kokusunu şişeleyebilen firma, kadınları etkilemek için en büyük gizli silaha sahip olabilir.

Feromonlar güçlü biyolojidir ve bizleri üremek için en uygun genetiğe sahip kişiye yönlendirirler. Bir erkeğin kız arkadaşı onun harika koktuğunu düşünürken kız kardeşinin ise ağabeyinin berbat koktuğunu düşünmesinin sebebi budur. Feromonlar iki yönlü bir durumdur ve bazı kadınlara kokunuz hoş gelirken bazılarına gelmez, bazı kadınların kokusu size hoş gelir, bazılarınınkinden hoşlanmazsınız. Bu kişisel bir şey değil, biyolojidir.

2005 yılında, Stockholm'de yer alan bir tıp fakültesi olan Karolinska Üniversitesi'ndeki bilim adamları heteroseksüel erkekler, eşcinsel erkekler ve heteroseksüel kadınlara erkek ve kadın seks hormonlarında bulunan maddeleri verdiler. Biri, erkeklerin terinde bulunan testosteron türevi, diğeri kadınların idrarında bulunan östrojen türeviydi. Beyin görüntüleme yoluyla, araştırmada erkeklerin terindeki madde hem kadınlar hem de homoseksüel erkeklerdeki hipotalamusu aydınlattı. (Hipotalamus beynin üreme davranışlarından sorumlu bölgesidir.) Kadınların idrarındaki madde sadece heteroseksüel erkeklerdeki hipotalamusu aydınlattı.[1]

Philadelphia'da yer alan Monell Kimyasal Duyular Merkezi'ndeki bilim insanları hem heteroseksüel hem de eşcinsel erkeklerden ve kadınlardan doğal vücut kokularını topladılar. (Bunu nasıl yaptıklarını sormayın. Ger-

çekten bilmek istemezsiniz.) Çalışmaları benzer sonuçlar verdi; eşcinsel erkekler başka bir eşcinsel erkeğin kokusunu tercih ederken, heteroseksüel erkekler kadınların kokusunu tercih etti. Ayrıca çalışmadaki kadınlar eşcinsel erkeklerden daha çok heteroseksüel erkeklerin kokusunu seçtiler.[2] Bu koku alma duyunuzun güçlü bir üreme aracı olduğunun kanıtıdır.

Mükemmel kadını aramak için istediğiniz tüm online arkadaşlık sitelerini inceleyebilirsiniz ancak bu sitelerin mükemmel bir şekilde eşleştiremedikleri şey buluştuğunuz kişiye nasıl kokacağınız ve onun size nasıl kokacağıdır. "Feromon partileri" 2010 yılında New York'tan Judith Prays adında bir sanatçının, bazı erkeklerin kokularından çok etkilenirken neden bazılarınınkinden etkilenmediğini merak etmesiyle başladı ve insanlar birbirlerini sadece kokuya dayanarak seçerlerse neler olacağını test etmeye karar verdi. 40 bekâr 3 gece boyunca aynı tişörtleriyle uyudular ve sonra o tişörtü bir torba içinde partiye getirdiler. Prays her bir torbayı numaralandırdı ve cinsiyetlere göre ayırdı. Parti esnasında, insanlar numaralandırılmış torbaları kokladılar ve kokusundan en etkilendikleri kişiyi seçtiler. Sonuçlar ne oldu? On iki çift "ilişki yaşadı" ve bunların tam yüzde 50'si uzun süreli ilişkiye devam etti. O zamandan beri, feromon partileri dünyanın büyük şehirlerinde popüler hâle geldi.

Bununla birlikte, çekim teknikleri sadece koku alma duyularıyla sınırlı değildir. Filematoloji olarak adlandırılan, keşfedilecek ilginç bir alan daha var; öpüşme bilimi.

İlk Öpüşme

Şimdi, sizi korkutmak veya üzerinizde flört baskısı oluşturmak istemiyoruz ancak gerçek şu ki bir kadın her zaman ama her zaman ilk öpüşmeyi hatırlar. Acemi ya da tutkulu. Hassas ya da saldırgan. Islak ya da kuru. Alnın ya da burnun çarpması. Kim yüzünü sağa döndürdü, kim sola. Sesler ve kokular. Bir kadın bunların hepsini hatırlar. Ve ilk öpüşme önemlidir.

Çok önemlidir.

Butler Üniversitesi'nden psikolog Dr. John Bohannon önemli yaşam tecrübelerinin anılarını karşılaştırmak üzere (bekâretlerini kaybetmek dâhil) 500 kişi üzerinde araştırma yaptı ve ilk öpüşme, listedeki her şeyi çarpıcı biçimde geçti. "Gözlenen kişilerin zihinlerindeki en canlı anıydı." Bohannon'un raporuna göre, ne kadar uzun zaman önce olduğu fark etmeksizin, insanlar ayrıntıların yüzde 90'ını hatırlayabiliyorlardı.[3] Biraz daha baskı katmak için Albany'de yer alan Üniversite'den evrimsel psikolog Dr. Gordon Gallup, kadınların yüzde 66'sının iyi gitmeyen bir öpüşme nedeniyle bir ilişki sonlandırdıklarını söylediğini belirtti.[4] Peki öpüşmeyle ilgili bu kadar önemli olan şey nedir?

Buna şu şekilde bakın: Dudaklarınızın çok sayıda sinir uçları vardır ve beyninizin duyu korteksinde tahmin edilenden daha fazla temsili vardır. Bununla birlikte, doğru öpüşme bu sinir uçlarını uyarabilir ve kadının beynindeki iyi hissetme hormonları seli açığa çıkarabilir. Bu sinir uçlarını ateşleyin ve kadın bir kadeh çok pahalı bir şampanya içmiş gibi hissedecektir. Ateşleyemezseniz, ona da elveda diyebilirsiniz. Söz konusu öpüşme oldu-

ğunda kimya her şeydir ve feromonlarda olduğu gibi, ya eşleşirsiniz ya birbirinize uyarsınız ya da uymazsınız. Yine de, ilk öpüşmenizin kıvılcımı ateşleyeceği olasılıkları artırmanın yolları vardır.



AĞIZ HİJYENİ. Daha yeni Brie peyniri ile kavrulmuş bir parça sarımsağın ardından bir kutu sardalya yediyseniz, o öpücük için harekete geçmeyi yeniden düşünün. Hatırlayın ki bir kadının koku duyusu keskin ve güçlüdür ve kötü koku yaymak sevimli değildir.

GÜVENLİ OLUN. Rhett Butler, Scarlett O'Hara'yı Rüzgâr Gibi Geçti'de öptüğünde tereddüt etti mi? Hayır. Ona "Bir kadın nasıl öpeceğini bilen biri tarafından öpülmelidir." dedi. Sonra kendisinin bu iş için en uygun adam olduğunu kanıtladı. Birçok romantik romanın kapağında tutkulu bir öpücüğün ortasında bir kadın göstermesinin bir nedeni vardır. İzin isteyen bir erkekten daha fazla bir ruh hali bozguncusu yoktur. "Seni öpebilir miyim?" Bu naziktir fakat beynindeki kimyasal kokteylleri tutuşturmak olası değildir. Bunun yerine, doğru an

olup olmadığını anlamak için onun sözel olmayan sinyallerini okuyun.

SİNYALLERİ OKUYUN. Bir kadının onu öpmenizi isteyip istemediğini söyleyebilirsiniz. İlgilendiği zaman, dikkatinin çoğunu gözlerinize ve dudaklarınıza verecektir. Kendi dudaklarını yalayabilir veya alt dudağını ısırabilir. Gözlerine bakın. Dudaklarına bakın. Gülümsüyor mu diye bakın. Öpüşme için o harekete geçmeyebilir (Hiçbir romantik romanın kapağında, geriye doğru çekilmiş bir erkeği öpmek üzere olan bir kadının fotoğrafı yoktur.) ancak harekete geçmenizi istediğinde size sinyal gönderecektir.

YAVAŞ OLUN. Kadının yüzüne sanki o bir pizza dilimiymiş ve siz açlıktan ölüyormuşsunuz gibi hızla saldırmayın.

Hatırlayın ki araştırmalar kadının bu ilk öpüşmenin tüm ayrıntılarını (ya da en azından yüzde 90'ını) çok uzun süre hatırlayacağını göstermiştir. Onun, sanki bir kuduz köpek gibi üzerine saldırdığınızı hatırlamasını istemezsiniz. Yüzünüzü onun yüzüne biraz yaklaştırın ve geriye doğru mu çekiliyor ya da olduğu yerde mi duruyor bakın. Geriye doğru çekilirse, sinyalleri yanlış okuyor olabilirsiniz. Olduğu yerde duruyor ya da biraz daha yaklaşıyorsa, o hâlde doğru zamandır.

BEKLENTİ OLUŞTURUN. Yüzüne dokunun. Saçlarını okşayın. Dudaklarınızı onunkine yaklaştırın ve biraz havada durup bekletin böylece yüzünde sizin nefesinizi hissetsin. Çekimin oluşmasına izin verin ve dudaklarınıza dokunma arzusunun oluşmasına izin verin. Sizin onu öpmenizi istemesini istiyorsunuz. Muhteşem

bir şeyin gerçekleşecek olduğunu beklemek dopamin salgılatır ve bu da asıl deneyimi daha da zevkli hâle getirir. Nihai amacınız onun yüzüne doğru nefes almaktan çok sizin onu öpmenizi istemesini sağlamaktır.

KIZI ÖPÜN. Dudaklarınızı yavaşça onun dudaklarına değdirin ve durun. Duyuları hissedin. Anın içinde olun. Dilinizi onun ağzına hemen sokmayın. Bu bir öpüşme, tecavüz değil. Baskıyı artırın ve o karşılık verdikçe karşılık verin. O ağzını açarsa, o zaman nazikçe dilinizi değdirin. Erkeklerin tükürüğü testosteron içerir ve testosteron kadındaki cinsel dürtüyü artırır. Bu, mümkün olduğunca çok tükürüğünüzü onun ağzına bulaştırmaya çalışmalısınız demek değildir, bu cinsel dürtüsünü artırmaz. Ayrıca, ağzının etrafına tükürük bulaştırmanın iyi bir fikir olduğunu zannetmeyin. Ağzın içinde biraz ıslaklık iyidir; onu bir Saint Bernard gibi öpmek ise değil! Temiz tutun. Tükürük akması seksi değildir.

İÇGÜDÜLERİNİZE GÜVENİN. Öpüşmek bir danstır ve iki kişi arasındaki her dans eşsiz ve benzersizdir. Sizin önderliğinizi takip edecek ve ardından siz onunkini takip etmelisiniz. Geri çekilirse o hâlde öpmeyi bırakın. İçgüdüleriniz sinir uçlarının ateşlendiğini söylüyorsa, o zaman öpmeye devam edin. Uzun öpüşler muhteşemdir.

ONA DOKUNUN. Öpücük dudakla gerçekleşir fakat eller ve kollar da bunu geliştirerek güzelleştirir. Yüzünü veya saçlarını okşayın. Kollarınızla onu sarın.

Boynunun arkasını kavrayın. Ellerinizle bir şeyler yapabilirsiniz fakat gevşekçe iki yanınıza dinlenmeye bırakın. Onu kollarınızın arasında güvende hissettirmek

daha sık orada olmak istemesini sağlayacak. İlk öpüşme muhtemelen göğüslerine hamle yapmak için uygun zaman değildir.

O hâlde şimdi feromonlarınız hizalanmış durumda ve ilk öpüşmeniz onun gökkuşağı ve dans eden tek boynuzlu atlar görmesini sağladı. Şimdi sırada ne var? Filmlerde (izlenme oranına bağlı olarak), bu noktada ekranda ya görüntü kararır ya da ikiniz de kıyafetlerinizi çekip çıkarırsınız ve yabandomuzlarını bile utandıracak kadar çılgın, tutkulu bir biçimde sevişirsiniz.

Size bir sonraki adımda ne yapacağınızı söyleyemeyiz. Aslında söyleyebiliriz. Ve söyleyeceğiz. Fakat o bölüme gelmeden önce, frene basacağız. Bu ilk öpüşme sizi biriyle takılmaya mı yoksa bir ilişkiye mi yönlendirecek bu sizin ikinize kalmış bir şey ancak nasıl harika bir sevgili olunur konusunu ele almadan önce size bir kadının uzun süreli tekeşliliğe mi ya da ciddi bir flörte yönelik mi potansiyeli olduğunu anlamanız için yardımcı olacağız. Oksitosin selindeyken ve muhtemelen uzun süreli düşünmeye en uygun organı kullanmadığınız için rasyonel kararlar vermek zordur. Bu nedenle, paniğe kapılmadan dikkatli olmalısınız. Onu öpmeniz tamamıyla çıldırtmış, dengesizleştirmiş olabilir ya da gerçekte de dengesiz olabilir. Bir sonraki bölümde, arasındaki farkı ayırt edebilmenize yardımcı olacağız.



Feromonlar çekime ve sadece 'güzel kokan' biriyleyken iyi olma hissine sebep olan kimyasal sinyallerdir.

Bir kadının koku alma duyusu bir erkeğe oranla daha keskindir ve feromonlarınız bazı kadınlara hoş kokarken bazılarına kokmayacaktır. Bu kişisel bir şey değildir.

Feromona bağlı olmayan kokunuz üzerinde kontrole sahipsiniz. Bu doğrultuda iyi hijyen uygulayın.

Kötü bir ilk öpüşme bir ilişki bitiricidir.

Bir kadın bekâretini kaybettiği andan veya yaşanan diğer anlardan çok ilk öpücüğü hatırlayacaktır. Bunun hatırlanmaya değer bir öpüşme olmasını sağlayın.

Öpüşmek iyi hissetme hormonlarının sel hâlinde salgılanmasını sağlar.

Harika bir ilk öpücük vermeyi öğrenebilirsiniz.

YAPARSANIZ BİR KAYBEDEN OLURSUNUZ...

X Kişisel hijyeninize önem vermez ve her kadının sizin misk kokunuzu beğenmesi gerektiğine inanırsanız.

X Kadının sizden etkilenip etkilenmediğine dair işaretleri göz ardı ederseniz. (Hamlenizi yapmada başarısız olmuşsanız ya da çok hızlı harekete geçtiyseniz.)

X İlk öpüşmeyi önemli ve hatırlanmaya değer bir şeyden çok hedefe yönelik bir davranış gibi görürseniz.

X Öpücük için beklenti oluşturmaz ve çok hızlı hareket ederseniz.

X Dilinizi kadının boğazına daldırırsanız ve ona tükürük dolu üstün körü bir biçimde saldırırsanız.

X Öpüşme esnasında hassas dokunuşun önemini umursamazsanız.

X Kollarınızın arasında kendisini güvende hissettirmezseniz.



6. Bölüm

TAKILMALIKTAN DAHA FAZLASI MI?

Bir Kadının Gerçek Profilini Okumak

BİRBİRİNİZİ kalabalık bir odada gördünüz, çekimin kıvılcımını hissettiniz, feromonlar birbiriyle buluştu ve beyin kimyanız kabarcıklanmaya başladı. Birbirinize yakınlaştınız ve kadın hoş görünüyor, hoş kokuyor, iyi hissettiriyor. Flört ediyorsunuz veya takılıyorsunuz ve o sabahtan (hafta, ay) sonra, her iki taraf da en iyi şekilde davranmış durumda, şu soru ise akılda, o takılmaktan daha fazlası mı?

Bu çok iyi bir sorudur ancak gerçekten üzerinde düşünmek için, oksitosin, testosteron ve dopaminin artmasıyla, yatak çarşaflarına dolandığınız bir zamanda karar vermemek en iyisidir. Bağlanma ve sevgi hormonu olan oksitosin, orgazm sırasında salınır. (Bu, 'faydalı ilişkiler'in insanların planlandığı şekilde çalışmadığı anlamına

gelir ve bu da yerinde kararlar verme yeteneğinizi bozar. Non-orgazmik (orgazm olmayan) türden etkilenme dahi oksitosini hızla artırabilir. Oksitosin sizi harika hissettirir ancak yalnızca kararınızı bulutlandırmakla kalmaz, aynı zamanda beyninizdeki korku tepkisini de durdurabilir.

Oksitosinin karar verme üzerindeki etkisini değerlendirmek amacıyla, İsviçre'de yer alan Zürih Üniversitesi'nden araştırmacılar katılımcılarla paraya ilişkin bir güven oyunu gerçekleştirdi.[1]

Test deneklerine para verildi ve parayı saklayabilecekleri veya bir başkasıyla paylaşabilecekleri söylendi. Parayı paylaşırlarsa, dolar miktarı üç katına çıktı. Ancak bu yatırım alanında bir deney değildi; güven ve yerinde kararlar alma konusunda bir deneydi. Gördüğünüz gibi, 'yatırım' yaptıkları kişinin de bir seçeneği vardı; ya tüm parayı saklayabilir ve yatırımcının güvenine zarar verebilir ya da güveni tekrardan sağlar ve paranın bir kısmını geri verebilirdi.

Oyun sırasında, her iki yatırımcı kümesine de diğer kişinin tüm parayı sakladığı söylendi. Çalışmadaki plasebo verilen katılımcılar aldatıldıklarını öğrendikten sonra diğer kişiye güvenmek için istedikleri para miktarını azalttılar. Oksitosin içeren burun spreyi verilenler ise paralarını diğer kişiyle paylaşmaya devam ettiler. Aldatıldıkları gerçeği, davranışlarını değiştirmedi.

Oksitosin verilen grubun para konusunda akıllarının çalışmadığını düşünüyorsanız, tekrardan düşünün. Oyun boyunca, bilim adamları katılımcıların beyinlerini görüntüledi ve oksitosin alan grup beyinlerinin amigdala olarak adlandırılan korkudan sorumlu bölgesindeki faa-

liyette azalma gösterdi.

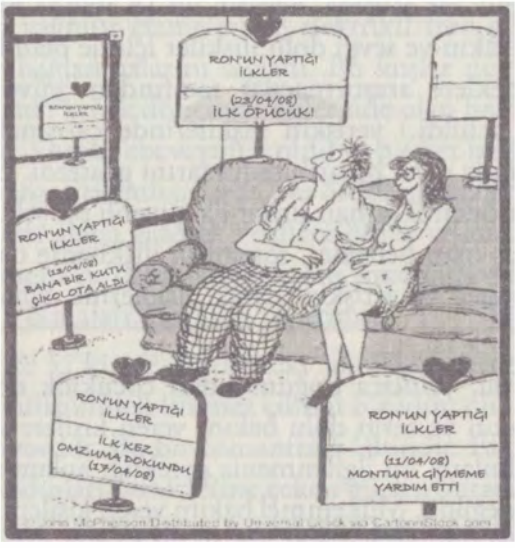
Oksitosinin zarar verebilecek kötü kararlara neden olacak gücü sadece cüzdanınıza değil, aynı zamanda kalbinize de olabilir. Çekimin ilk aşamalarındayken (aşk, arzu veya ne olarak isimlendirmek isterseniz), psikologların tutkulu aşk olarak ifade ettikleri bir duruma sebep olan hormon sağanağı yaşarsınız. Kelimeyi bilmiyor olabilirsiniz ancak hissi bilirsiniz. Bu âşık olmaktır, bu kadını devamlı düşünmenize sebep olan şeydir. Bu sizin uyumadan ve yemek yemeden devam edebilmenizi sağlayan şeydir. Tatmin ve baştan çıkma duygularınızı harekete geçirir. Hayatı daha erotik, heyecan verici ve güzel hâle getirir.

Ayrıca pek çok uyarıcı belirtiyi gözden kaçırmanıza sebep olur. Şöyle anlatalım: Öldüren Cazibe (Fatal Attraction) filminde Michael Douglas'ın oynadığı karakter Dan bir anlığına dursaydı ve bir tutkulu aşk hâlinde olduğunu ve hormon kokteylinde boğulduğunun farkında olsaydı, Glenn Close'un canlandırdığı karakter Alex ile hiç ilişki yaşamayabilirdi ve hiç psikopat suç ortağı olmayabilirdi.

Tutkulu aşk, aslında mantıklı düşünmediğiniz hâlde sizin mantıklı düşündüğünüze inanmanıza neden olabilir. Bu nedenle, onun takılmalıktan daha fazlası olup olmadığına karar verirken, düşüncelerinizin kontrolünün sizde olduğundan, oksitosin alıcılarının amigdalanıza hücum edip sizi korkusuz yapmadığına emin olun. Ve beyninizi ilgi nesneniz adına o kadar da harika olmayan davranışları için bahaneler oluşturmaya başlarken bulursanız, size bir küçük sır daha vereceğiz: İnsanlar değiş-

mez. Bu doğru. Özlerinde kim oldukları ve başkalarına davranış şekilleri değişmez. Bu erkekler ve kadınlar için geçerlidir. Bu nedenle, etrafında birden beliren tehlike işaretlerine dikkat edin; tutkulu aşk hâlinde olduğunuz için görmezden geldiğiniz şeyleri biliyorsunuz.

Alex'i bir tavşan katiline dönüştüren şey evlilik dışı yaptıkları seks değildi; o en baştan beri psikopat bir suç ortağıydı. Yalnızca Dan işaretleri görmezden gelmeyi seçti.



Açıkça belli olduğu üzere, Alex'in daha büyük bir kişilik bozukluğu vardı, bunlardan bazılarını daha sonraki bölümlerde inceleyeceğiz. Ancak ilk olarak, belirli bir kadına ya da bir başkasına çekilme ihtimaliniz konusunda hormonlarınızdan başka bir diğer muhtemel nedeni ele alalım.

Mühürleme

Araştırmalar, insanların ebeveynleriyle veya onlara bakım veren kişilerle yaşamlarının başlangıcında yakın ve sevgi dolu ilişkiler yaşamış ya da yaşamamış olmalarının hayatlarının ileriki dönemlerinde ilişkileri üzerinde derin etkisi olduğunu göstermektedir. Küçük çocukluk yaşantılarınıza dair anıları hatırlamıyor olsanız dahi, bunlar daha sonra romantik ilişkilerinizde kendinizi nasıl hissettiğinizi ve davranış biçimlerinizi etkileyebilirler.

20 yıllık bir çalışma, hayatın ilk 18 ayında bakım verenlerle yakın ve sevgi dolu ilişkiler içinde olan bebekler (Bu bebeklere araştırmacılar tarafından 'güvenli bağlanmış' denildi.) yetişkin ilişkilerinde çatışmaların ele alınmasında daha başarılı olduklarını gösterdi. Bu kritik derecede önemli zaman sırasında güvenli bir şekilde bağlanmamış olan bebekler, romantik ilişkilerde daha fazla zorluk yaşadı ve yetişkin olarak ilişkilerine daha az bağlılardı.[2]

Peki bu, yalnızca doğumundan çocukluk dönemine kadar yakın ve sevgi dolu bakım veren kişilere sahip olmuş kadınlarla mı ilgilenmeniz gerektiği anlamına gelir? Tabii ki değildir. Mükemmel bakım veren kişiler ilişki için bir kriter olsaydı, nüfus tükenirdi. Hiçbirimiz mükemmel ebeveynlere sahip değildik. Ancak bu erken çocukluk dönemine ait mühürlerin hem sizin bir ilişkide nasıl olduğunuzu hem de partnerinizin bir ilişkide nasıl olduğunu ne şekilde etkileyebileceğine bakmak faydalıdır.

Ayrıca, erken çocukluk dönemi yaşantılarınızın partner olarak kimi seçtiğiniz üzerinde de etkisi vardır. Bebekler dahi kendilerine bakım verenlere benzeyen yüzleri

tercih ederler. Bazen eş seçiminiz birincil bakım vereninizin karakter özelliklerine sahip biri olur. İyi de olsa kötü de olsa, beyniniz aynı olayları yeniden yaratmaya çalışıyordur.

1900'lü yılların başlarında, Konrad Lorenz mühürleme konusu üzerinde çalışan ilk bilim adamı olmuştur. Lorenz, yavru ördekler ve kaz yavrularının yumurtadan çıktıklarında gördükleri ilk hareket eden objeye bağlandıklarını keşfeden bir doğabilimcidir. Normalde bu onların anneleri olurdu ancak Lorenz kuşların kendisine ve hatta yağmur çizmeleri ve elektrikli tren gibi cansız objelere bağlanmalarını sağladı. Bu kuşlar doğumlarından sonraki kritik dönemde önlerinde olan her şeyle bağ kurdular. Lorenz ebeveynleri oldu ve bir kez bağlandıklarında, vazgeçirilemiyorlardı. Bu ördek ve kazların büyüdüklerinde alana gidecek ve diğer ördek ve kazlardan ziyade, Lorenz de dâhil olmak üzere, insanlarla çiftleşmeye çalışacak olmaları, Lorenz'i şaşırtmıştı.

Elbette ki kimse marketteki seksi kadına çekim hissettiğini düşünmek istemez çünkü o kadın, ona annesini hatırlatıyordur. Bu bir romantizm katilidir. Fakat erkekleri ve kadınları birbirlerine çeken güçler, yaradılış ve yetiştirmenin karmaşık ve büyüleyici bir karışımı olabilir ve karşı konulamaz bir biçimde birisine çekim hissettiğinizi fark ettiğinizde gözlerinizi ve zihninizi tamamen açarak dikkat kesilmek hiçbir şekilde incitmez. Ve bunu ikiniz birlikte orgazm yaşamaya başlamadan önce yapmak da hiçbir şekilde zarar vermez.

Bu köprüyü geçip geçmemiş olmanız fark etmeksizin, ilişkiye daha ileri taşımadan önce durup kendinize bazı

temel sorular sormanız önemlidir. Onun gerçek profilini keşfetmenizin yöntemi budur.

Kadının Gerçek Profili

Romantik partnerinizin hayvanlarına, arkadaşlarına ve ailesine nasıl davrandığını izleyin, böylece ilişkide size nasıl davranacağı hakkında iyi bir fikir edinmiş olursunuz. Bir adım geri gidin ve onu olabildiğince objektif bir biçimde gözlemlemeye çalışın. Kibar mı? Saygılı mı? Sabırlı mı? Şefkat gösteriyor mu, anlayışlı mı ya da benmerkezci mi?

Onun gerçek profilini bilmek, bedeninin yanı sıra kalbini ve zihnini bilmek demektir. Ona güveniyor musunuz? Onunla etkileşimlerinizde rahatlık hissediyor musunuz? Birlikte kolayca kahkahayla gülebiliyor musunuz? Onun esprilerini anlıyor musunuz? O da sizinkileri anlıyor mu? Bu soruları yanıtlayacak kadar onu iyi tanımıyorsanız ya da onu iyi bir biçimde anlamıyorsanız, onunla ilişkiniz gelecekte karmaşık hâle gelebilir, çok karmaşık.

KALP. Nazik olup olmadığını veya sürekli arkadaşları ve ailesi hakkında şikâyet edip etmediğini fark etmeye çalışın. Olumsuz bir şey olursa, başkalarını suçluyor mu? Arkadaşları ve ailesiyle olan yanlış anlamalar konusunda sorumluluk alıyor mu? Diğer ilişkilerinde dürüst mü yoksa yalan söyleyip bahane mi uyduruyor? Sadık mı? Ona verilen sırları saklıyor mu, yoksa bir arkadaşının veya bir aile üyesinin kendisine sır verdikten kısa bir süre sonra dedikodu yaptığını mı duyuyorsunuz? Hatırlayın, insanlar temel karakterlerini gerçekten değiştirmezler

ve ona en yakın olanlarla olan güven ve sadakate değer vermiyorsa, sizinleyken de bunlara değer vermeyecektir. Açık görüşlü mü, kapalı mı? Dürüst mü? (Sözlerini tutar ve söz verdiği şeyi yapar mı?) Uzlaşmacı mı yoksa başkalarını kışkırarak çatışma ve anlaşmazlık mı yaratıyor? 'Nevrotik' mi? Teknik bir terim olan 'nevrotik', gerçekte iki muhtemel bilişsel tarzı ifade eder: (1) Her yerde potansiyel olumsuzluklar görür; bu yüzden, yeni bir duruma felaket beklentisiyle yaklaşır ve/veya (2) her küçük olumsuz olay üzerine durmadan düşünür.

ZİHİN. Sözleri ve eylemleri uyuşuyor mu? Yapacağını söylediği şeyleri gerçekleştiriyor mu? Size güveniyor veya sizden şüpheleniyor mu? Size güvendiğini söylüyor fakat telefonunuzu inceliyor ya da nerede olduğunuzu sorguluyor mu? Arkadaşlarınızı kabul ediyor mu yoksa her biriyle ilgili bir kusur mu buluyor? Çekmecelerinize gizlice bakıyor mu, e-postanızı okumak istiyor mu ya da sosyal medya ağınızın bir parçası olan kadınlar hakkında soru soruyor mu? Sizden bir yanıt beklemeden size tekrar tekrar mesaj mı yazıyor? Oyuncu benzeri davranışlara kendinizi kaptırmadığınızı ve şüphe için sebep vermediğinizi varsayarak diyebiliriz ki bunların hepsi tehlike işaretleridir. Dikkat edin.

BEDEN. Aranızda cinsel kimya ve çekim var mı? Evet, iyi bir entelektüel tartışma ve zeki şakalar yapmak eğlenceli olabilir fakat aranızda hiç çekim yoksa, gelecekte sihirli bir şekilde 200 entelektüel tartışma ortaya çıkması olası değildir. İşte size daha önce bahsettiğimiz tutkulu aşk hakkındaki gerçek, oldukça seçicidir. Herkes iyi hissetme hormonunuzu harekete geçirmeyecektir ve siz tanıştığınız her kızı hormonel bilinç bulanıklığına

sokmayacaksınız. Bu bir ilişkinin en başında gerçekleşmiyorsa, daha sonra da gerçekleşmeyecektir. Zamanınızı ve enerjinizi kendinize saklayın, biyoloji manipülasyona karşılık vermeyen güçlü bir şeydir. Bir süreliğine yanıltabilirsiniz. O da bir süreliğine yanıltabilir. Ancak siz çekimin ne zaman var olduğunu ne zaman olmadığını bilirsiniz. Faydalı ilişkiler bazı yalnız gecelerinizi geçirmenize yardımcı olabilir fakat birbirinize çılgınca çekim hissetmediğiniz sürece bu sizi veya onu tatmin etmeyecektir. Harika bir ilişki kalbin, zihnin ve bedenin bir karışımından meydana gelir ve sadece Kaybeden erkekler tüm bu üçünden daha azına razı olur.

Bunlar, beyniniz aşırı oksitosin tehlikesinde değilken kendinize sorabileceğiniz bazı sorulardır. Yaşamınızda çok büyük oranda acıya sebep olabilecek bazı kişilik tipleri -ve kişilik bozuklukları- vardır. Şu sözü bilirsiniz, "Delilerle yatmayın." Bu aşk hayatınız için bir tür oyundur.

Bir zamanlar mutlu bir yaşam için önerilerden oluşan bir liste görmüştük. Birinci sırada, "Partnerinizi dikkatli seçin. İlişkiniz, yaşamınızdaki neşe veya acının yüzde 90'ına neden olacaktır." yazıyordu. Bu abartılı bir ifade değildir. Aşağıdaki karakterlerden sakının ve uzak durun.

BAŞI DERTTE OLAN KADIN. Kendisini kurban olarak mı gösteriyor? Hayatındaki olumsuz ilişkiler hakkında hiç durmadan konuşuyor mu? Peki ya ona ihanet eden arkadaşlar? Onu aldatan ya da bir şekilde hayal kırıklığına uğratan geçmiş erkek arkadaşları? İnsanları, İyi ve Kötü olmak üzere iki kategoriye ayırma eğiliminde mi? Dikkatli olun.

İlk başta Tek Gerçek İyi Adam veya Kurtarıcı olabilirsiniz fakat sonunda muhtemelen Kötü Adamlar listesine girersiniz. Fiziksel rahatsızlıklarına, kişisel travmalarına ya da aile içi sıkıntıların üzerinde mi duruyor? Flört ve birbirinizi tanıma aşamasında, kişisel geçmişlerinizi paylaşacaksınız ve çoğu kişisel geçmişte bazı acı şeyler vardır. Ancak soru şu ki, kişiliği travmasından mı oluşuyor? Kurban rolünden zevk mi alıyor ya da geçmiş hatalarından, acılarından veya travmalarından öğrendikleri hakkında mı konuşuyor? İkisi arasında büyük fark vardır. Hayatındaki herkesin onu hayal kırıklığına uğrattığını düşünüyorsa, o zaman listedeki bir sonraki isim siz olabilirsiniz.

PRENSES. Kendisini diğer herkesten üstün olarak mı tanıtıyor? Başkalarına kötü mü davranıyor -garsonlara, çalışanlarına, yabancılara- ve onlar sınıf, statü veya değer açısından ondan alt seviyedeymiş gibi mi davranıyor? Öyleyse, ellerinizin arasındaki bir prenses olabilir. Onlar için kapı açtığınızda ya da sandalye çektiğinizde prensesler nadiren "Teşekkür ederim." derler. Bir hava bulutunun çevresinde girdap yaparak dönerler ve genellikle ilgilendiğinizi görmek için sizden çok miktarda para harcamanızı isterler. Bir Prensesin genelde sizden gerçekçi olmayan beklentileri olacaktır. İlk başta onun prensi olabilirsiniz fakat sonunda kendinizi diğer kişilerin aşağıdaki konumunda bulursunuz. Empati kurmaktan ve ortak nezaketten yoksun olarak, kendini iyi hissetmek için başkalarını küçümseyecektir. Bir zamanlar New Yorker dergisinde bir karikatürde garsona öfkeyle, "Sen benim kim olduğumu biliyor musun?" diyen bir Prenses vardı.

YARIŞMACI. Başarıları hakkında konuşmaya mı başlıyor? Ağzından çıkan ilk sözcükler onun zaferleri veya kazanımları hakkında ve size nadiren mi ilgi gösteriyor? Sizin ya da etraftaki diğer insanlardan bir adım önde olmaya mı çalışıyor? Yarışmacı belirgin bir biçimde rekabetçidir ve genellikle kavgaya hazır durumdadır. Yalnızca onunla birlikte olduğunuz için ne kadar şanslı olduğunuzu anlamanız amacıyla sizi kıskandırmak üzere başkaları ile flört edecektir. Bu karakter tipi, başkalarının hatalarından zevk alır. O başkalarını ve kendisini kontrol eder. Mükemmeliyetçi olabilir. Bu, yeme davranışları çok kısıtlı olabilen ve neşe ve zevk almak için mücadele edebilecek türden bir kadındır. Yarışmacı, etrafınızda olmasından keyif alacağınız bir tip değildir.

DRAM KRALİÇESİ. Dram ve kaos onun peşine düşmüş gibi mi görünüyor? Hayatı, birbiri ardına gelen bir dizi problemle mi dolu ve hepsini düzeltmek için size mi bakıyor? Her gün yeni bir kriz mi oluyor? Çoğu kişi bir proje değil bir partner ister, ancak bazı erkekler kendilerini Dram Kraliçesi'nin etrafında dönen girdap biçimindeki kaosa çekilmiş hâlde bulur. Benzini biter, evinin anahtarlarını unuttuğu için kapıda kalır. Masraflar ve arkadaşlarıyla ilgili durmadan bir dram vardır. Ayrıca uyuşturucu ya da alkol problemi olabilir. Akşamları iki ya üç içki içer mi? Gözbebekleri, olası uyuşturucu kullanımı belirtileri olarak, aşırı büyük veya aşırı küçük mü? Yemek yemeyi reddediyor mu? İçki içmek ya da partiye katılmak olmazsa iyi vakit geçirebilir mi? Dram Kraliçesi çok uğraştırır ve nihayetinde bir insan tadilat gerektiren bir gayrimenkul değildir. Hiçbir şey değişmezse de onu olduğu gibi kabul etmeye hazır mısınız?

Bu karakter listesi hiçbir şekilde kendinize bir kadının takılmaktan fazlası olup olmadığını sorarken kaçınmanız gereken kadın tiplerine dair detaylı bir çalışma değildir, bundan ziyade bunları izleyerek hareket edeceğiniz bazı genel ilkeleri içeren bir kılavuzdur. Daha büyük bir kişilik bozukluğunun göstergesi olan bazı özellikler vardır ve Başı Dertte Bir Kadın olmak ile borderline (sınır) kişilik bozukluğu tanısı almak veya Prenses olmak ile klinik olarak narsistik kişilik bozukluğu tanısı almak ya da bir Dram Kraliçesi olmak ile ciddi bir madde bağımlılığı sorunu yaşamak arasında ince bir çizgi olabilir.

Tanışmak ya da ilişki kurmak istediğiniz kadın hakkında kendinize sormanız gereken en önemli soru şudur: Onunla birlikteyken sizi nasıl hissettiriyor? Bir şekilde evi bulduğunuzu hissettiriyor mu, ilişki kurmak ve kahkahayla gülmek konusunda bir rahatlık hissi var mı?

Kendinizi enerjik ve mutlu hissediyor musunuz? Durmadan konuşabilir ve iyi iletişim kurabilir durumda mısınız? Aynı değerlere sahip misiniz? Onunla ilgili her şeyi bilmek ve onu arkadaşlarınızla ve ailenizle tanıştırmak istiyor musunuz? Size kendinizi iyi hissettiriyor mu? İçinizdeki Kahraman'ı ortaya çıkarıyor mu?

Eğer bedeniniz, zihniniz ve kalbiniz, hepsi onunkiyle uyumluysa, o zaman takılmalıktan fazlası olma olasılığı yüksektir.



Oksitosin kararlarınızı bulanıklaştırabilir ve korku tepkinizi azaltabilir. Bu, orgazm ve etkilenme ile salgılanan bağlanma hormonudur. Platonik seksin bir oksimoron olma sebebi budur.

Tutkulu aşk, takıntılı bir şekilde diğer kişiyi düşündüğünüz, uyuyamadığınız, son derece şehvetli hissettiğiniz âşık olma ya da çekimin ilk aşamasıdır. Tutkulu aşk sırasında bedeninize art arda hücum eden hormonlar, herhangi bir olası ilişkide uyarı işaretlerini veya tehlike işaretlerini göz ardı etmenize neden olabilir.

Bir kişiye hormonlarınız veya yaşamınızın ilk 18 ayındaki mühürleme nedeniyle çekim hissedebilirsiniz. Kendinize neden o kadına çekim hissettiğinizi sorun ve bilinçli ve de bilinçdışı motivasyonlarınızın farkında olun.

Eğer beden, zihin, kalp arasında bağlantı hissediyorsanız bir kadın, tek gecelik bir ilişkiden fazlası olabilir.

Eğer ilk başta aranızda hiçbir fiziksel bağ ya da kimya olmadıysa, hiçbir zaman olmayacaktır.

X Olası bir ilişkideki uyarı işaretlerini göz ardı edip tehlike işaretlerine önem vermezseniz.

X Başı Dertte Olan Kadın, Prenses, Yarışmacı veya Dram Kraliçesi'ne razı olursanız.

X İlişki kararlarınızı sadece fiziksel çekime dayanarak verirseniz.

X Bir kadının size kendinizi kötü hissettirmesine izin verirseniz veya kaba ve zor davranışlarına katlanırsanız.

X Seks yapıp bağlanmayabileceğinize inanırsanız.

X Onu 'tamir' edebileceğinizi düşünürseniz.


ERKEKLER İÇİN
KISIM 4
KADIN REHBERİ

Bir Kadın ile Cinsel İlişki



7. Bölüm

GÖRÜNTÜ HER ŞEYDİR

Kadınların Vücutlarını Nasıl Gördüklerini Anlamak

Kadınlar, utanmayın ...
Sizler bedenin kapılarısınız
ve sizler ruhun kapılarısınız.

-Walt Whitman

Ben küçük bir kızken kimse bana güzel olduğumu söylemedi. Bütün küçük kızlara güzel oldukları söylenmeli, öyle olmasalar bile.

-Marilyn Monroe

Bir kadının vücudunun anatomisini ayrıntılarıyla anlatan bir şablon sunabiliriz. Diyagramını çizebilir ve hangi düğmelere basacağınızı ve hangi sinir uçlarını tutuşturacağınızı anlatabiliriz. Bu kılavuzu size bir sonraki bölümde vereceğiz ancak bir kadının vücudunun şehvetli ve cinsel alanlarına geçmeden önce, kadın formunu bi-

raz farklı bir mercekten incelememiz gerekir. Bir kadının bedenini gerçekten anlamak için ilk olarak bir kadının bedeniyle olan ilişkisini anlamak zorundasınız. Ve gerçek şu ki bu ilişki herhangi bir anatomik diyagramda ifade edilebilenden çok daha karmaşıktır.

Erkekler kadın bedenine hayrandır; kadın bedeni yumuşaktır, pürüzsüzdür. Ellerinizi yukarı ve aşağı gezdirmek için sonsuz kavisler vardır. Tamamen dürüst olalım: Erkekler bir kadının bedenini arzularlar ve bir kadının bedenine bakmaktan asla yorulmazlar. Ve o beden sizin kadınınıza ait olduğunda, ona bedenini ne kadar çok sevdiğinizi tekrar tekrar söyleyin.

Eğer bunu yapmıyorsanız, yapmalısınız.

Bir Kahraman, küçük yorumlar aracılığıyla bir kadına, o renk elbisenin içinde ne kadar harika göründüğü veya ışık o şekilde vurduğunda omzunun ne kadar büyüleyici olduğunu bilmesini sağlar. Kahramanlar bir kadına yüzünün ay ışığında nasıl güzel göründüğünü ve gülümsemesinin ne kadar muhteşem olduğunu söyler. Bir Kahraman, bir kadına, bebeği emzirirken ne kadar çekici göründüğünü veya uykunun hâlâ gözlerinde ve makyajsız yüzüyle sabahları ilk iş ne kadar güzel olduğunu söyleyecektir. Bir Kahraman bir kadına, onunla sevişmenin ne kadar muhteşem olduğunu ve onun her uzvunu ne kadar çok sevdiğini gösterir.

Erkekler, kadınların bedeniyle ilgili yaptıkları bu anlık övgülerin kalıcı olmasını umarlar. Bu sözcüklerin ve sözcüklerin ötesindeki karşılıkların, toplumun kadının kendisine yüklediği kendilik şüphesinin tüm katmanlarını filtrelemesini umarlar. Ona dokunma biçimlerinin

ve onun her kıvrımının değerini takdir etmelerinin kalıcı olacağını umarlar. Başkalarının onun vücudu hakkında yaptığı ve de kötü bir günde aynada kendilerine baktıklarında kendileri hakkında yaptıkları tüm haksız ve kötü yorumları yok ederek tersine çevirmeyi umarlar.

Bu basit bir iş değildir.

Kadınlar, günde 400 ile 600 adet arasında reklam görürler ve bu reklamların her 11'inden birinde, ideal kadınsı güzelliğin neye benzeyeceği konusunda doğrudan mesaj vardır. Bir kadın 60 yaşına geldiğinde, bunlardan bir kadının görünüşünün nasıl olması gerektiğini söyleyen yaklaşık 6 milyon adedini görmüş olacaktır. Ve tahmin edin ne oldu? Bu dijital olarak manipüle edilmiş ve gerçekdışı güzellik standardına uymak neredeyse imkânsızdır. Son 20 yılda, bu idealize edilmiş kadın görüntülerinin birçoğu montajlanmış ya da fotoşoplanmıştır ve bu yüzden daha da gerçekçi olmayan ve ulaşılamaz hâle gelmiş durumdadır.

Modeller dahi resmedildikleri gibi görünmezler. Birçok araştırma çalışmaları idealize edilmiş kadın bedeninin bu görüntü selinin olumsuz etkisini kanıtlamıştır. Sonuçta, çoğu kadın aynada gördükleri görüntü ile acı veren bir ilişkiye sahip olur.

Mizah yazarı Dave Barry, size "Bununla şişman mı görünüyorum?" diye soran bir kadına verilecek en uygun karşılığın kendinizi yere atıp kalp krizi geçiriyormuş gibi taklit yapmak olduğunu söyler. Her erkek bu soruyla karşılaşmıştır fakat senelerce kalp krizi taklidi yapamazsınız. Bu soruya verilecek asıl karşılık -Kahramanların bu soruya cevabı- şudur: "Ne giyersen giy, çok güzelsin."

Budur. Başka bir cevabı yoktur. Her zaman. Bu bir kanun olmalı çünkü tam olarak bu şekilde cevap vermezseniz, sizi bekleyen kesin para cezaları ve hapis cezaları vardır. Bu konuda bize güvenin.



Çoğu kadına küçük yaşlardan itibaren, fiziksel çekiciliğin en büyük varlığı ve başkalarını mutlu etmelerinin en içsel yolu olduğu öğretilmiştir. Bir kadın kendisini bedeninden ayrı görmez ve bu nedenle de genellikle kendi değerini bedeni açısından tanımlar. Kadınlar için güzellik bir hayatta kalma stratejisidir ve devamlı olarak güzel olma baskısı altındalardır ve aynaya baktıklarında toplumun onlara güzel olarak söylediği şey ile kıyaslarlar. Erkekler ve kadınlar birbirlerine benzer şekilde, ge-

nel olarak toplum tarafından tanımlanmış olan güzellik standartları, moda ve eğlence sektörlerinin de desteği ile beyinleri yıkanmış durumdalardır. Bütün gün bir kadına güzel olduğunu söyleyebilirsiniz ancak kadın, bedeninin standart güzellik görüntüsünün dışına çıktığını hissediyorsa, bedeninin çirkin olduğunu düşünecektir. Bedeninin çirkin olduğunu düşünürse, kendisini kişilik olarak iyi hissetmeyecektir. Kendisi hakkında iyi hissetmezse, bedeninden zevk almakta -ya da sizin onun bedeninden zevk almanızdan keyif almakta- zorlanacaktır. Bu bir kısır döngüdür. Ve problem şudur; bir kadın, fiziksel gücü, dayanıklılığı, bilgisi, yetkinliği veya bilgeliği gibi güzelliğini 'inşa edebileceğini' düşünmez. Çekiciliğini, özgeçmişini yapabileceği gibi inşa edebileceğini hissetmez. Aslında, medya mesajları ona yaşı ilerledikçe yalnızca bozulacağını söyler. Erkekler, üstün yetenekleri, başarıları, performansları ve seçtikleri alanda veya mesleklerinde etkili olabilme yetenekleri ile ölçülür. Kadınlar sadece bu niteliklerin hepsinden değil, aynı zamanda süreçte nasıl görünüp giyindikleri konusunda da yargılanırlar. Erkeklerin başarı için oldukça çok üniforması vardır -takım elbise, kravat, ayakkabı, gerçekten çok çalışıyorsanız iyi bir saç kesimi- kadınlar bir milyon küçük seçimle incelenir. Bir etek yerine pantolon giymek için hangi sinyalleri gönderir? Bu renkler çok fazla mı parlak? Bu takılar bu etkinlik için uygun mu? Öyleyse, ne kadar pahalı görünüyor? Bu makyaj yanlış mesaj mı gönderecek? Bu saç modeli ne kadar parlak boyanmış? Kadınların kapıdan çıkması çok uzun zaman alır -bu gösteriş değildir- çünkü ona sürekli olarak insanların onun nasıl göründüğüne göre ona farklı davranacakları hatırlatılmaktadır.



Bu doğru veya adil değildir fakat kadınların mücadele hâlinde oldukları şeydir.

Bir erkek olarak ise, onun yediği donat ya da kalçalarının büyüklüğü hakkında yorumlarda bulunmak sizlere komik veya eğlenceli gelebilir ancak öyle değildir. Ve söylediğiniz her aşağılayıcı şeyi telafi etmek için yüzlerce ya da binlerce iltifat etmeniz gerekecektir. Bir kadını, görünüşünü eleştirmekten daha çok kıran bir şey yoktur. Her kadının isteyeceği bir erkek bunu asla yapmaz.

Sizin yapabileceğiniz şey, görünümüyle ilgili kronik ve acı veren zihin meşguliyetinin yarattığı kaygının olmasının ve her zaman yetmiyormuş gibi hissetmenin nasıl bir şey olduğunu anlamaya çalışmaktır. Kadınların sürekli olarak diyet yapmalarına, yeni giysiler satın almalarına, aşırı egzersiz yapmalarına, aynada görünümlerini

kontrol etmelerine ve plastik cerrahiyi normal yaşlanma sürecine bir 'çözüm' olarak görmelerine neden olan sosyal onaya duydukları çok büyük ihtiyacı anlamayı deneyebilirsiniz. Bir kadının özsaygısı, vücuduna yönelik kendi değerlendirmesine bağlıdır.

Tartının üzerinde yaşanılan kötü bir an onu duygusal bir kargaşaya sürükleyebilir. Kendi bedeniyle ilişkisinin bu kadar kırılgan ve hassas olmasının pek çok iyi ve derin nedenleri vardır. Ve kendisini çirkin hissediyorsa, bedeniyle ilgili yaptığınız övgüleri kabul etmekte zorlanacaktır.

Elbette ki hayatı boyunca duyduğu veya hissettiği her şeyi iptal edip dönüştüremezsiniz ancak ufak bir anlayış dahi çok yararlı olacaktır. Toplum tarafından empoze edilen güzellik standartlarıyla siz tek başınıza mücadele edemezsiniz -en Kahraman erkek bile yapamaz- fakat onun kendisini sizin gözlerinizin aynasında güzel hissetmesine yardımcı olabilirsiniz.

Onunla birlikte olduğunuzda gözünüz ondan başka bir şey görmezse güzel hissedecektir. Gözleriniz, elleriniz ve dudaklarınızla her parçasını severek ona güzel olduğunu gösterirseniz güzel hissedecektir.

Kabul edelim ki, kadınlar erkeklerin onları kendilerini ölçüp karşılaştırdıkları şekilde ölçüp kıyasladıklarını düşünürler. Sizin işiniz, giyinmiş veya çıplak haliyle, onun sizin için ne kadar çekici ve güzel olduğunu bilmesini sağlamaktır. Bu kitabın başında söylediğimiz gibi, erkekler herhangi bir ilişkiyi kurabilir veya bozabilir ve de bir kadının vücuduyla olan ilişkisini de oluşturabilir ya da kopartabilirler. Moda endüstrisini kontrol edemez-

siniz ancak hayatınızdaki kadınların olduğu kadar sizin de beyninizin nasıl yıkanmış olduğunu görmeyi deneyebilirsiniz ve eşinizi bir sanatçının sevgi dolu gözleri ile görmeye başlayabilir, onun benzersiz özelliklerini ve kıvrımlarının her birini takdir edebilirsiniz. Madison Avenue'nün bize empoze ettiği söze rağmen, ince olmak her şey değildir. Erkekler, kadınların sağlıklı olmalarını, kıvrımlı hatlara sahip olmalarını, iyi olmalarını isterler.

Klinik psikolog ve yazar Dr. Joni Johnston, Avrupa'daki veba soysal nüfusun üçte birini yok ettikten sonra, kadını güzellikte idealin hamile görünmek olduğunu yazmıştır. Bekâr bir kadın bile 'doğurgan' görünmeye teşvik edildi.

İnsanlar, ideal kadının bugünkü idealinden daha kıvrımlı, şehvetli ve genellikle daha yuvarlak hatlı olduğunu görmek için Rönesans döneminden Viktorya devrine uzanan harika tablolara bakmalıdır. Bu orijinal boyamaydı, fakat ultra ince ve sıska kadınlar yaratmak yerine, bu Rönesans ressamları dolgun yapılı bir kadını şehvet ve cinselliğin simgesi olarak gösteriyorlardı. İnce kadın ideali 1920'lerde, kadınların vatandaşlık hakları arttıkça ve kadınlar geleneksel kadın imgelerini reddetmeye başladığında ortaya çıktı. O zamandan beri bu ideal, kontrol edilemeyecek bir duruma geldi ve genç kadınlardaki her türlü yeme bozukluğunun nedeni oldu. Ayrıca, bir toplum iyi beslendiğinde incelik, kendini kontrol etmeyi veya kutsal görünen ahlak dışı bir yoksunluğu ifade eder. Böylece, incelik 1920'li yıllarda sanayi devrimi patladığında ve orta sınıfın iyi beslendiği ve büyüdüğü 1920'lerde şıklık haline geldi[1]

John, Indiana Üniversitesi'nde genç bir yardımcı doçent doktor iken, Kinsey Enstitüsü tarafından verilen bir yaz atölye çalışmasına katılmak istedi. Altı erkek ve altı kadından oluşan bir grup seansı düzenleyebilecek olursa, içeri ücretsiz girmesine izin vermeye karar verdiler. Birçoğu cinsel terapistti. Grup tartışması, Kinsey Enstitüsünün tasarladığı ilk egzersizle teşvik edilecekti. Her insan, vücudu hakkında genel olarak nasıl hissettiğini tanımlamak zorundaydı ve sonra her biri belirli bir vücut kısmını seçmek ve gruba onun hakkında nasıl hissettiğini anlatmak zorundaydı.

John bunun yürütülmesi kolay bir grup olacağını düşündü, ancak 12 katılımcıyı incelediğinde, bunun olağandışı derecede çekici bir grup olmasına hayran kaldı. Kadınlar oldukça güzeldi ve erkeklerin hepsi çok yakışıklıydı. Çok açık bir şekilde cinsel terapistler çekici bir gruptu. John, egzersizin bir fiyasko olarak sonuçlanacağını düşündü çünkü bu çekici insanların her birinin şöyle diyeceğini hayal etti, "Bana bakın, ne kadar seksiyim, ne kadar da harika görünüyorum. Vücudumun bir bölümünü seçmeli miyim? Tamam, vücudumun her parçasını seviyorum. Bunda sevilmeyecek ne var?"

John'un yanıldığı ortaya çıktı, gerçekten de çok yanılıyordu. Bu erkeklerin ve kadınların her biri bedenlerinden nefret ediyordu. Bir kadın, "Ben vücudumu sevmiyorum. Çok şişmanım. Bunlar benim göğüslerim. En çok onlardan nefret ediyorum. Çok küçükler ve çok fazla sarkıyorlar." diyordu. Erkekler de kadınlar kadar kötülerdi. Öyle görünüyor ki erkekler de vücutlarıyla acı veren ilişkiler kurma konusundan muaf değiller.

Bir erkek olarak, poponuzun büyüklüğüyle ilgili takıntılı olmayabilirsiniz ancak bütün erkekler yetersiz olmakla (başka bir şeyin boyutuyla) ilgili takıntılılardır. Cinsel terapist ve çok satan The New Male Sexuality adlı kitabın yazarı, öğretim görevlisi Bernie Zilbergeld, bizlere kitabında bulunan bir tıbbi çizimin, çoğu erkek üzerinde çok büyük bir etkisi olduğunu anlattı. Bu, erekte penislerinin çok kapsamlı bir çizimiydi. Hepsi birbirinden farklıydı, kabul edilebilir durumdaydı ve bu gerçek birçok erkeği hayrete düşürdü. Çoğu erkek kendi ereksiyonlarını değerlendirdi ve yetersiz olduklarını düşündü. Viagra gibi hapların çok büyük kullanıcı sayılarının genç, sağlıklı erkeklerden oluştuğu, gerçek ereksiyon bozukluğu (sertleşme sorunu) yaşayan yaşlı erkekler olmadığı şaşırtıcı bir gerçektir. Çoğu erkeğin penislerinin boyut, biçim ve kabul edilebilirliği ile olan endişeli zihinsel meşguliyetlerini düşünün ve bu güvensizliği vücudunuzun her tarafıyla ilgili hissettiğinizi hayal edin. Artık kadınların çoğunun vücutları hakkında, her zaman, nasıl hissettikleri konusunda bir anlayışa sahipsiniz.

Yine de daha çok şey var. Kadınlar erkeklere göre birer köleydi - daha güzel ve doğurgan göründükçe, onlar için bir çeyiz biçiminde o kadar çok para ödenirdi. Kadınlara sadece ev içi sanatlar öğretildi ve çoğuna okuma veya yazma öğretilmedi; bu sebeple de nasıl göründükleri ve giyiniş biçimleri tüm kimlikleri hâline geldi. Bu 3000 yıldır devam etmektedir - kadınların görünüşü kolay kolay değişmez. Cinsiyetlerinden haberdar oldukları andan itibaren kendilerini diğer kızlarla karşılaştırırlar. Ve neredeyse her zaman kendilerini kusurlu görürler. Onlar, nasıl göründüklerinin en önemli şey olduğunu düşünürler.

Harika bir âşık olmanın, onun için bugüne kadarki en iyisi olmanın, en önemli kısmı, onun vücuduna yönelik yatakta ve yatak dışındayken sevgi dolu değer duygusunu hissetmesini sağlamaktır. Daha önce de söylediğimiz gibi: Bedeniyle rahat değilse, onu sizinle paylaşma durumunda da rahat olmayacaktır. Size bir sır vereceğiz: Bir kadının arzusu kendisini arzu edilen biri olarak hissetmesine bağlıdır. Siz cinsellikte muhteşem olabilirsiniz, ancak o kendi vücudu hakkında iyi hissetmiyorsa, sizin cinsel dekatlonunuz sırasında da hiçbir şey hissetmeyecektir. Sevişmek siz yatağa girmeden çok önce başlar - sevişme, kelimeleriniz, gülümsemeleriniz ve bakışlarınızla başlar. Başka bir deyişle, bir kadının sahip olduğu en büyük cinsel organı zihnidir. Ona olan çekiminizi, tutkunuzu, ona olan bağlılığınızı hissettirin, parmağınızı kaldırmadan, dilinizi çevirmeden ya da ilk hamlenizi yapmadan önce harika bir sevgili olacaksınız.

Artık onun zihninin ve kalbinin önemini bildiğinize göre, vücut adı verilen o harikalar diyarı hakkında ne yapmanız gerektiği konusunda konuşabiliriz.



Bir kadın gün içinde ona vücudunun nasıl görünmesi gerektiğiyle ilgili yüzlerce reklama maruz kalır. Kadınlar moda ve eğlence sektörleri tarafından portre edilen ideal güzellik standartlarını nadiren yakalarlar. Ona tam olarak olduğu haliyle güzel olduğunu hissettirin.

Bir kadının bedeniyle olan ilişkisi hassas ve kırılgandır ve tek bir 'şaka' veya kilosu, ölçüleri veya çekiciliği hakkında yapılan kaba bir yorum dahi onu derinden kırabilir. Kahramanlar bir kadının bedenini asla eleştirmezler.

Erkekler ince ve güzel olmaya dair daimi toplumsal baskıyı yok edemezler ancak erkekler kadınların kendilerini güzel hissetmesini sağlayabilirler.

Ona iltifat edin. Ona ne kadar hayran olduğunuzu ve olduğu haliyle onu arzuladığınızı gösterin.

Eğer bir kadın zayıf beden imgesine sahipse veya onu çekici bulmadığınıza inanıyorsa, sizinle cinsel yönden kendisini rahat hissetmeyecektir.

YAPARSANIZ BİR KAYBEDEN OLURSUNUZ...

X Kadının bedenini eleştirirseniz.

X Onunlayken gözünüzle başka kadınlar ararsanız ya da başka kadının vücut bölümleri hakkında yo-

rumlarda bulunursanız.

X Diyete ya da egzersize başlamasını önerirseniz.

X Ona o elbise içinde gerçekten de şişman göründüğünü söylerseniz. Tek doğru cevap şudur, "Sen giydiğin her şeyle güzel görünüyorsun."

X Onun arzu edilen, beğenilen veya güzel olduğunu hissetmesini sağlayamazsanız.

X Onun görünüşünü başka kadınlar ya da eski kız arkadaşlarınızla kıyaslarsanız.

X Ona gerçek bir insandan ziyade bir cinsel obje gibi davranırsanız.



8. Bölüm

KADIN VÜCUDU

BİR HARİKALAR DİYARI

Bir Anatomi Dersi

Seviyorum beraberken vücudumu vücudunla.
Öylesine yepyeni bir şey ki bu.
Kaslar daha bir gergin, sinirler daha da.

-E. E. Cummings

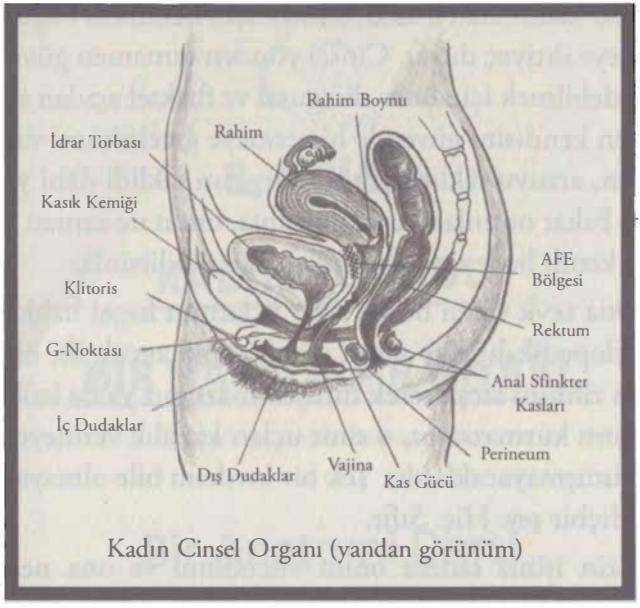
TUTKU zihinde başlar. Bir kadın -ister işi, ailesi ya da sizinle ilgili olsun- kendisini tutkulu hissediyorsa vücudu canlanır, duyguları yükselir ve inanılmaz derecede zevk duyumsar, büyüleyici tensel hisler yaşar. Ancak bu zevk kapasitesi her zaman kadının zihninde ve kalbinde başlar. Bunlar onun en kuvvetli erojen bölgeleridir.

Bir kadının vücudunu iyi tanımak için ilk olarak onun zihnini ve kalbini tanımalısınız. Bu kitabın başlangıcında sizlere uyumlanmayı öğretmemizin nedeni buy-

du. Bir kadın arzu hissedebilmek için kendisini bağlı hissetmeye ihtiyaç duyar. Cinsel yönden tamamen güvende hissedebilmek için önce duygusal ve fiziksel açıdan sizinleyken kendisini güvende hissetmeye gereksinimi vardır. Kadın, arzuyu taklit edebilir. Orgazm taklidi dâhi yapabilir. Fakat onunla uyumlanırsanız, onun ne zaman -size veya kendi bedenine- bağlanmadığını bilirsiniz.

Ona zevk veren belirli sinir uçlarının hepsi hakkında ansiklopedik bilgiye sahip olabilirsiniz ancak ilk olarak onun zihnini ateşleyerek tutuşturmazsanız ya da kalbiyle bağlantı kurmazsanız, o sinir uçları karşılık vermeyecektir. Tutuşmayacaklardır. Tek bir kıvılcım bile olmayacaktır. Hiçbir şey. Hiç. Sıfır.

Sizin işiniz sadece onun vücudunu ve ona nelerin zevk verdiğini tanımak değil; aynı zamanda zevke açık olabilmesi amacıyla kendisini bağlı ve yeterince güvende hissetmesi için nasıl yardımcı olacağınızı bilmektir. Ondan kendisini neyin iyi hissettirdiğini ve neyin hissettirmediğini, neyin tatmin ettiğini ve neyin eksik bıraktığını söyleyebilmesini istersiniz. Halk arasında yaygın bir inanış vardır, bir kadın orgazma ulaşmazsa, erkek becerikli değil veya iyi bir partner değildir. Bu kesinlikle bir mittir çünkü nihayetinde kadın kendi cinsel zevkinden sorumludur. Doug'un annesinin bir keresinde söylediği gibi, "Hayatta, herkes kendi orgazmından kendisi sorumludur." (Bilge bir kadından bilgece sözler.) Siz ise onun oraya ulaşmasına yardımcı olmaktan ve konu cinsellik olduğunda bir kadının beyninin ve vücudunun nasıl işlediğini anlamaktan sorumlusunuz.

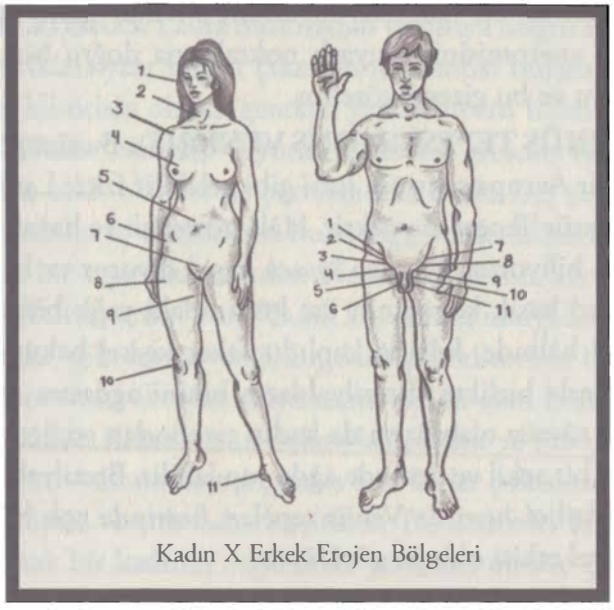


Kadın Cinsel Organı (yandan görünüm)

Bu nedenle size bu kadar çok şey anlatacağız, onlarınki sizinkiyle aynı değil. Filmlerde, televizyonda ya da pornolarda gördüğünüz gibi de değil. Fakat "Nasıl?" kısmını bir sonraki bölümde ele alacağız. Şimdilik, size kadın bedeninin harikalarına doğru ve kadın anatomisinin temellerini keşfetmeniz için rehberlik edeceğiz.

Şimdi, birçoğumuz bir zamanlar sağlık dersi almıştık, ancak yetişkin erkeklerin çoğunun kadın üreme sisteminin diyagramını doğru bir şekilde isimlendiremediğini bilmek şaşırtıcı olabilir. Popüler bir online medya sitesi olan BuzzFeed, (yetişkin) erkek okuyucularından, çoğu lise sağlık sınıfında verilen aynı kadın üreme diyagramlarını isimlendirmelerini istedi. Sonuçlar hem gülünç, hem de felaketti.[1] Birçok erkeğin kadın vücudu hakkında fena hâlde bilgisiz olması şaşırtıcı değildi; şaşırtıcı olan şey, BuzzFeed sınavına göre, pek çok kadının da

takviye kursuna ihtiyacı olduğunun bulunmasıydı. Bu nedenle, kadın vücudunun etrafında bir gezintiye çıkmadan ve sağlık dersinde öğrendiğiniz unutmuş olabileceğiniz birkaç şeyi (ve sağlık dersinde şimdiye dek hiç öğrenmediğiniz bazı şeyleri) gözden geçirmeden önce, önemli birçok noktada netleşmemiz gerekiyor.



Kadın X Erkek Erojen Bölgeleri

İlk diyagram sizin için fazla teorik ise, diğeri bir kadının ve bir erkeğin anatomisi ve erojen bölgeleri arasındaki temel farklılıkları gösterebilir. Uygun oldukça iki diyagrama da bakın.

Kadın vücudu ve cinsel organları her zaman gizemli olmuştur. Erkeğin cinsel organları dünyanın göreceği biçimde dışarıdadır fakat kadınınki çoğunlukla içtedir ve çoğu erkek, kadınlarda bu kısımların tam olarak nerede

bulunduğu konusunu merak ederek çok zaman harcamıştır; G-noktası, klitoris, A-noktası ve günümüzde araştırmacıların isimlendirdiği U-noktası. Araştırmacıların, erkeklere dair yeni bir 'nokta' ortaya çıkardıklarını bir hayal edin. Maalesef, erkeklerdeki noktalar hiçbir zaman değişmez, işte size kadın anatomisinin kafa karıştırıcı ve şaşırtıcı olmasına bir neden daha. Kadın vücudu, şüphesiz ki, bir harikalar diyarıdır, o hâlde gelin kadın cinsel anatomisinin duyarlı noktalarına doğru bir tura çıkalım ve bu gizemi çözelim.

VENÜS TEPESİ (MONS VENERIS). Bu size gösterişli bir Avrupa şehrinin ismi gibi gelebilir fakat Latincede 'Venüs Tepesi' demektir. Hâlâ gösterişli ve havalı geldiğini biliyoruz. Biz ona kısaca 'tepe' diyoruz ve bu bir kadının kasık kemiğinin üst kısmındaki yağlı bölgedir. Doğal hâlinde, kıllarla kaplıdır fakat kişisel bakımdaki trendlerle birlikte (Brezilyalıların bikini ağdasını düşünün.) tüysüz olabilir ya da kadın tarafından seçilen herhangi bir şekil ve desende ağda yapılabilir. Brezilyalıların hem futbol hem de Venüs tepeleri üzerinde çok büyük kültürel etkisi olduğu görülüyor.

LABİA (DUDAKLAR). Bu, dudaklar anlamına gelen, labium kelimesinden türemiş başka bir Latince sözcüktür. Venüs tepesi kasık kemiğinin altına inerken, iki dudak kümesine ayrılır; labia majora (dış dudaklar) ve labia minora (iç dudaklar). Labia majora (tipik olarak) kıllarla kaplı daha uzun dış dudaklardır. Labia minora, tüysüz olan ince iç dudaklardır ve bir kadının ten rengine bağlı olarak pembeden bronza, kahverengiye değişebilir.

Kadın uyarıldığında, labia minora ve majora orijinal

boyutlarının birkaç katına kadar şişebilir. Yüzlerindeki dudaklarını şişirmek için plastik cerrahi olan kadınları düşünün, bu onun gibi bir şeydir fakat tamamen doğal ve kolajen iğneleri olmadan böyledir. Bu şişmiş dudaklar gerçek bir güzelliğe dairdir, çünkü bunlar onun uyarıldığı ve yağlandığı anlamına gelir ve sizin tam olarak onun olmasını istediğiniz şey budur.

KLİTORİS. Labia minoradan yukarıya doğru tepede birleştikleri yere doğru çıkarsanız, klitorisi bulacaksınız ya da klitorisin olması gereken yeri. Klitorisi bulmak biraz "Waldo Nerede?" oyunu oynamak gibidir. Klitoris küçük, saklı olabilir ve çevresindeki başka her şey gibi görünebilir. İç dudakların buluştuğu yerde, klitorisi koruyan bir tepe oluştururlar. Neden klitorisin korunma gereksinimi vardır? Bu, "Tanık korumada mafyadan saklanmak." gibi bir şey değildir, daha çok klitorisin bir derece korunma ihtiyacı duymasına neden olan hassasiyet konusudur. Klitoris sinir uçlarıyla doludur ve son derece hassastır. Aslında klitoris, penis başı kadar çok sinir ucuna sahiptir ve çok daha küçüktür. Bu nedenle, klitorisi uyarmak bir kadının orgazmına yardımcı olmak için en kesin yoldur. Bu sinir küpüne tam olarak nasıl yaklaşacağınızı bir sonraki bölümde size anlatacağız ancak şu an için sadece onun orada olduğunu ve onu nasıl bulacağınızı bilmeniz önemlidir. Klitoris söz konusu olduğunda, Kahramanlar ve Kaybedenler arasında büyük bir fark vardır. Bir Kahraman, klitorisi bulabilir ve kaybolursa yön sormaktan korkmaz. Bir Kaybeden ise, yüzüne çarpsa klitorisi tanımaz. Ve bu sadece üzücüdür. Bunun, kesinlikle bir Kaybeden olarak sınıflandırılmak istemediğiniz bir alan olduğunu söylediğimizde bize güvenin.

Her kadının isteyeceği erkek, klitoris ile sağlıklı bir ilişki kuran ve klitorise saygı duyan bir erkektir.

VAJİNA. Bazı erkekler burada karmaşa yaşarlar. Bütün bu zaman boyunca vajinayı tarif ettiğimizi düşünüyorsanız, karışıklığınızda yalnız değilsiniz. Teknik olarak, vajinaya ulaşmak için, klitorisin aşağısına gidersiniz, üretrayı geçersiniz ve vajina girişinde keskin bir U dönüşü yaparsınız. Vajina şaşırtıcıdır, duvarları birbirlerine yaslanır ve bir parmak veya bir penis ya da bir bebeğin başı içine sığacak şekilde genişlemesine ve büzülmesine izin veren birçok kıvrımdan oluşur.

Harika olduğundan söz etmiş miydik? Bir vajina dinlendiğinde (uyarılmadığı ve gün boyunca başıboş olduğu zaman), ön duvar yaklaşık 6 cm uzunluğunda ve arka duvar yaklaşık 7,5 cm uzunluğundadır. Vajina dinlenmediğinde (uyarılmış ve gün boyunca yoğunsa), ilk üçte biri daralır ve küçülür, iç kısımdaki üçte ikisi ise dışarı fırlar. Vajinal duvarlar içerisinde keşfedilecek birçok sınır vardır.

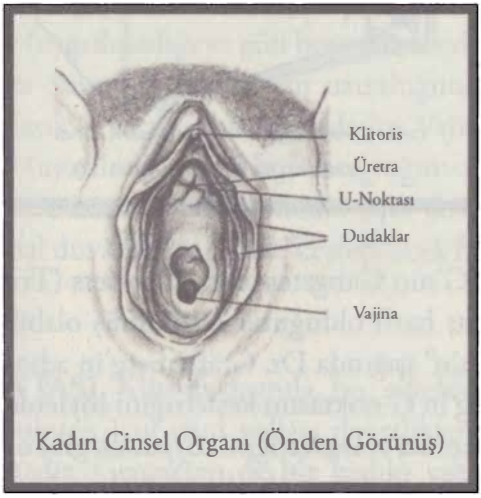
G-NOKTASI. Klitoris dışında, bu, erkeklerin merak ettiği ve bulmak için tüm yolları denedikleri diğer gizemli noktadır. Gerçekten de bir kadını vahşileştirebilecek sihirli bir nokta var mı? Bazı kadınlar buna sahip, diğerleri değil mi? Dr. Ernst Gräfenberg bunu ilk olarak 1950 yılında tıp literatüründe tanımladığından beri seks araştırmacılarıyla tartışmalı bir konu olmuştur.



Şimdi 'G'nin Gangster ya da Goddess (Tanrıça) kelimesinin baş harfi olduğunu düşünmüş olabilirsiniz ancak "keşfinin" ışığında Dr. Gräfenberg'in adını aldı. (Dr. Gräfenberg'in G noktasını keşfettiğini söylemek Columbus'un Amerika'yı keşfettiğini söylemek gibi olsa da. Her ikisinin de var olduğu ve herhangi birinin keşfi üzerinde hak iddia etmeden önce yerlilere aşina oldukları açıktır.) Ne olursa olsun, G-noktası kasık kemiği altında, vajinanın girişinden itibaren yaklaşık bir veya iki eklem yer alır. Bu, bir kadın uyarıldığında yaklaşık dörtte bir kadar büyüklüğünde şişen kabarık doku alanıdır.

A-NOKTASI VE U-NOKTASI. G-noktası vajinanın ünlü konuğu ise, A-noktası ve U-noktası, G-noktası'nın çevresini oluşturan daha az bilinen karakterleridir. A noktasına anteriyor forniks (ön tavan) erotik bölge (AFE) denir ve Malezya'dan Dr. Chua Chee Ann tarafından keşfedilmiştir. Bu nokta vajinanın 10 ile 12 cm içinde, mesane ile rahim boynu (serviks) arasındadır. E.T. gibi parmaklarınız olmadığı sürece buraya ulaşmak biraz zordur.

U-noktası, üretra girişinin hemen üzerinde bulunan ve yanları boyunca çok hassas dokulardan oluşan küçük bir bölgedir.



Kadın Cinsel Organı (Önden Görünüş)

Klitorisin alt kısmındadır ve ters U şeklindedir. (Dolayısıyla adı da buradan gelir.)

Bu çeşitli 'noktalar'a alfabenin hangi harfini verdiğiniz fark etmeksizin, dokunmanız ve keşfetmeniz için çok zevkli bir dünya var. Bütün kadınlar bu noktaların

farkında değillerdir veya sevişme sırasında hissetmemişlerdir. Ve ön tavan erotik bölgesinin adını bilmiyorsa, siz dokunduğunuzda, okşadığınızda ve hoşlandığı şekilde bu alanlarla ilgilendiğinizde hissedeceği zevki anlayacaktır. Onun anatomisine dokunmak için anatominizin çeşitli bölümlerini nasıl kullanacağınız konusunu bir sonraki bölümde inceleyeceğiz ancak hatırlayın ki bir kadına iyi hissettiren şey bir başka kadına iyi hissettirmeyebilir.

Size, bir kadının vücudunda gezinirken dokunmanız gereken en iyi çekim merkezlerini söyleyebiliriz, ancak sizin (ve onun) bu duyarlı noktalar hakkındaki deneyiminiz çok fazla değişecektir. Bir kadının vücudu, uyarılması, zevkleri, orgazmı ve sevişme esnasındaki deneyimi incelikli ve karmaşıktır. Sadece cinsel anatomisinden çok daha fazlasını içerirler. Bu, onu heyecanlandıran ve ona zevk veren şeyin sadece küçük bir yüzdesidir; kadın bedeni bir harikalar diyarıdır.

Partnerinizin kendine özgü noktalarını, ona zevk verirken ve cinsel alanını keşfederken bulabilirsiniz. Buradaki anahtar, ona uyum sağlamak ve ne hissetmesi gerektiğiyle ilgili tüm beklentileri serbest bırakmaktır. Sadece onun hissettiği şeylerin yer ve seslerinin tadını çıkarın.

Yüzde 99

Ona gerçekten zevk vermek için, kadın anatomisinin geri kalanını -baştan ayağa- keşfetmek zorundasınız. Bir kadının erojen bölgelerinin cinsel organlarıyla sınırlı olduğunu düşünüyorsanız, tekrar düşünün. Saçlarını okşadığınızda veya dudaklarını, boynunu, göğüslerini, kulaklarını, omuzlarını, kalçalarını, elinin avucunu ya

da sırtının en dar kısmını öptüğünüzde cinsel arzusu uyanır. Cildi en ufak dokunuşa ve en tatlı okşayışlara duyarlıdır.

Bir kadınla gerçekten sevişmek için zihninizle, gözlerinizle, kelimelerinizle, kalbinizle ve dokunuşunuzla onun bütün vücuduyla ilişki kurarak sevişmelisiniz. Yatak odasındaki bir Kahraman kendi zevkinin onun zevkinden geldiğini bilir. Bu büyük sırdır. Ona neyin iyi hissettirdiğini ve ona neyin zevk verdiğini öğrenmek için zaman ayırın, zevkiniz katlanarak artacaktır.

Kadın anatomisiyle ilgili diğer büyük sır ise, doğru bir şekilde dokunulması hâlinde vücudunda erojen bir bölge olmayan tek bir bölümün bulunmamasıdır. Bir sonraki bölümde size kadının her santimetresiyle tutkulu bir sevişmenin yollarını anlatacağız.



Bir kadının zihni onun en kuvvetli erojen bölgesidir. Uyarıldığını hissetmek ve zevk yaşamak için kendisini fiziksel ve duygusal yönden güvende ve size bağlı hissetmeye gereksinimi vardır.

Kadının cinsel anatomisi karmaşıktır. Onu iyi hissettiren şeyleri keşfedin ve ona nelerin zevk verdiğini size göstermesinde yardımcı olun.

Klitorisi bulun ve bulamazsanız, yön sorun.

Bir kadının çeşitli noktaları vardır; G noktası, A noktası, U noktası ve bunlar doğru şekilde dokunulduğunda ve okşandığında onun için oldukça erotik olabilir. Ona iyi hissettiren noktaları keşfedin fakat herhangi bir noktada zevk hissetmesi için ona baskı yapmayın. Her kadının vücudu birbirinden farklıdır.

Kadının erojen bölgeleri cinsel organıyla sınırlı değildir. (Aynısı erkekler için de geçerlidir). Kadının vücudunun herhangi bir bölümü doğru bir dokunuşla inanılmaz bir zevk kaynağı olabilir. Kadının cildi, boynu, kulakları, dudakları, omuzları, göğüsleri, sırtı ve kalçaları, hepsi erotik olabilir.

Onun zevki sizin zevkinizi artırır.

X Onu fiziksel ve duygusal açıdan güvende tutarak kendisini cinsel yönden de güvende hissetmesini sağlamazsanız.

X Onun zihnini, dudaklarını, boynunu, omuzlarını, göğüslerini, kalçalarını ya da vücudundaki potansiyel zevk verici noktalarını göz ardı edip ihmal ederseniz.

X Ona yavaş ve hafifçe dokunmazsanız.

X Klitorisi ihmal ederseniz.

X Klitorisi bulamazsanız ve bulmak için yardım istemezseniz.

X Kadının tüm erojen bölgelerinin bel altında yer aldığını düşünürseniz.

X Her kadının vücudunun aynı olduğunu ve her kadının dokunuşunuza karşılığının aynı olması gerektiğini düşünürseniz.

X Bu listeyi okuduktan sonra dahi klitorisi hâlâ önemsemezseniz.



9. Bölüm

ONUN İÇİN DAİMA EN İYİ OLMAK

Tutkulu Seksin El Kitabı

Gerçek bir âşık sizi yalnızca alnınızdan öperek, gözlerinize bakıp gülümseyerek ya da sadece boşluğa bakarak bile heyecanlandırabilendir.

-Marilyn Monroe

GERÇEKTEN bir kadının hayatındaki Kahraman olmak için, hem yatak odasında hem de dışındayken bir Kahraman olmalısınız. Sorun şu ki: Daha önce de söylediğimiz gibi, her kadın farklıdır. Sevişme söz konusu olduğunda, bazı kadınlar yavaş ve nazik şeylerden hoşlanır. Bazı kadınlar hızlı ve sert olmasını severler. Bununla birlikte, çoğu kadın, günleri veya döngüleri ya da yaşam evresi sırasında farklı zamanlarda farklı şeyler ister. Bazı

kadınlar size onları neyin heyecanlandırdığını söyleyecek kadar rahat olacak ve diğerleri nefesini kesen ve aşktan titreten şeyleri tahmin etme işini size bırakacaktır. Şüpheniz olduğunda, sizden kirpileri düşünmenizi istiyoruz.

John, Indiana Üniversitesi'nde yardımcı doçent doktor iken, ünlü seks araştırmacısı Masters and Johnson, insan cinsel tepkileri konusundaki çığır açan araştırmalarını henüz yayınlamıştı. 1972 yılıydı ve 50'li yıllarda büyümüş biri olarak John cinsel konuşmaları yönlendirmeye alışkın değildi.

Masters and Johnson'ın araştırması yayınlandıktan sonra, birçok çift, cinsel sorunlarıyla ilgili yardım istemek için kliniğe geldi. John profesyonel olmak için çok çalıştı, ancak 'penis' veya 'vajina' dediği her seferinde sesi titriyordu ve kelimeler zor anlaşılır bir şekilde kekeliyor gibi çıkıyordu; 'P-p-p-penis', 'V-v-v-v-vajina'. Söylemeye gerek yok, tabii ki bunlar John büyürken yemek masasının etrafında özgürce kullanılan kelimeler değillerdi.

Şansına, Indiana Üniversitesi, Cinsellik, Cinsiyet ve Üreme üzerine Araştırmaları yapan ünlü Kinsey Enstitüsü'nün kuruluşuydu. Kinsey ile beraber çalışan ve meşhur kitap Sexual Behavior of the American Female'in ortak yazarlığını yapan araştırmacılardan biri olan Paul Gebhard, John ve onun 'kekemelik sorunu' için yapılan cinsellik üzerine bir seminer veriyordu.

Seminer sırasında John, neredeyse krallıktaki her hayvanın seks yaparlarken çekilen filmlerini izlemek zorunda kaldı. Filleri bunu yaparken gördü. Köpek, at, deve, fare, zürafa ve zebraların türlerinin hayatta kalmasını sağlamak için bunu yaptıklarını izledi. Aslanlara, kap-

lanlara ve ayılara dikkatini verdi, vay canına. Bu cinsel ilişkilerin çoğu inanılmaz derecede hızlıydı. Hayvanların hiçbiri çok eğleniyormuş gibi görünmüyordu; ayrıca, hiçbir hareketleri de çok romantik görünmüyordu.

Kirpiye kadar.

Şimdi, iki kirpinin birbiriyle çiftleşmesinin ne kadar acı verici olduğunu hayal edebilirsiniz. Kirpiler dikenlerle kaplıdır ve bu dikenler jilet gibi keskindir. Erkek kirpinin çok ilginç bir ikilemi vardır (belki de kendinizle bağlantı kurabilirsiniz). İlgi duyduğunda hızla seks yapmak ister, fakat dişi kirpinin üzerine çok erken binerse ve dikenleri hâlâ yukarıdaysa, çok fazla yaralanır. Bu nedenle şöyle yapar, dişi kirpinin önüne oturur ve pençelerini yüzünün her iki yanına koyar. Ardından, yüzünü çok yavaş ve nazikçe, tekrar tekrar okşar. Dişi kirpi gözlerini kapatır. Sabırla, erkek kirpi onu okşamaya devam eder. Bir süre sonra, erkek kirpi dişinin arkasına geçer ve dikenlerinin inip inmediğini kontrol eder.

İnmemişlerse, yeniden önceki duruşuna döner ve dişinin yüzünü ne kadar gerekirse o kadar süre boyunca okşamaya devam eder. Dikenler indiğinde, bu, dişinin çiftleşmeye hazır olduğunu gösterir ve ilişki herhangi bir yaralanma olmadan, kirpi tarzında yerine getirilir, tamamlanır.

Erkek kirpi bir Kahraman'dır.

Yatak odasında bir Kahraman olabilmeniz için, erkek kirpinin davranış ve hareketlerinin benzerini yapmanız gerekir. O hazır olana kadar okşayın, yoksa biri yaralanabilir.

Cinsel İlişkiyi Başlatmak

Araştırmalara göre, erkek ve kadınların yüzde 70'inden fazlasının cinsel birliktelik istemek için dolaylı stratejiler kullandığı bildirilmiştir. Dokunuyorlar, yanına kıvrılıyorlar, öpüyorlar. Aşk Laboratuvarı'nda, insanların aşk ve romantizmi vaziyeti kurtaran bir şekilde elde etmeye çalıştıklarını keşfettik. Yani, ilişkinin başlangıcında partnerler, başlamanın güvenli olup olmadığı ve tekliflerinin reddedilme ihtimali için nabız yokluyorlar. İlişki olgunlaştıkça ve insanlar cinsel ilişki hakkında daha rahat konuştuklarında, cinsel ilişkiye davetler daha doğrudan oluyor.

Peki insanlar gerçekte ne kadar cinsel ilişkiye giriyorlar? Erkeklerin cinsellik hakkında kadınlardan daha sık düşündükleri bilinen bir gerçektir. Erkeklerin yüzde 54'ü, kadınların yüzde 19'una kıyasla, her gün ya da günde birkaç kez cinselliği düşünüyorlar. Çiftlerin cinsel yaşamları üzerine araştırmalarımızda, ideal olarak, erkeklerin haftada dört veya beş kez ve kadınların bir veya iki kez cinsel ilişkiye girmek istediklerini keşfettik. Erkekler daha açık cinsel fantezilere sahipken, kadınların daha romantik fantezileri vardır. Ergenlik çağında olan erkekler, ergenlik çağındaki kadınlardan daha fazla mastürbasyon yapar ve bu eğilim yetişkinlikte de sürer. Genel olarak erkekler, cinselliğe kadınlardan daha fazla açıktır. Genel anlamda, erkeklerin cinsellik için kadınlardan daha az önkoşula sahip oldukları sonucuna varabiliriz.

Dürüst olmak gerekirse, kaç erkeğin cinsel ilişkiye girmeyi istemeden önce bir ihtiyaç listesi vardır?

Hiç kimse var mı?

Erkekler ve kadınların arasındaki fark genellikle şöyle ifade edilir: Kadınların cinsel ilişkiye girmeleri için kendilerini duygusal yönden bağlı hissetmeye ihtiyaçları vardır. Ancak biz, erkeklerin daha az önkoşula ihtiyaçları vardır cümlesinin bilgiyi daha uygun şekilde yansıttığını düşünüyoruz. Bu, eşcinsel erkeklerin tüm çift türleri arasında neden en çok seks yapan çift olduklarını da kısmen açıklıyor, daha az önkoşula ihtiyaç duyan iki kişi. Ayrıca da lezbiyenlerin tüm çiftler arasında neden en az seks yapanlar olduklarını da kısmen açıklıyor: En çok önkoşula ihtiyaç duyan iki kişi.

Kadınların sahip olduğu ön koşullar her zaman duygusal yakınlık ile ilgili değildir. Bazen yorgun ya da dağınık ya da kendilerini iyi hissetmeme veya bir dizi başka düşüncelerle dolu olmalarıyla ilgilidir. Kanıtlar, tüm bu karışıklığa neden olan faktörlere rağmen, erkeklerin genellikle onları göz ardı etmeye ve ne olursa olsun seks yapmaya istekli olduklarını açıkça gösterir. Kadınlar için cinsel istek bir barometredir. Mutlu, dinlenmiş veya sağlıklı ya da desteklendiğini ve sevildiğini hissetmiyorsa, pek cinsel istek hissetmeyecektir.

Ayrıca emzirirken ve menopoz sırasında ve sonrasında kadınların arzusunu azaltan hormonel faktörler de vardır. Çoğu kadın, menopozdan sonra (doğal olarak veya topikal östrojen yardımıyla yeterince kayganlaştıkça) cinsel ilişkiden zevk almaya devam eder. Bununla birlikte, seks yapmaktan hoşlanmalarına rağmen, birçok kadın menopoz öncesindeki kadar aktif olarak arzu etmemektedir. Zor olmasına rağmen, bunu kişisel olarak

algılamamamız önemlidir. Bu, artık size çekim hissetmediğiyle ilgili değildir; sadece hormonel karışımında bir değişime uğradı ve evet deyinceye kadar biraz ekstra ikna gereksinimi olabilir. Genellikle bunu yaptığı için mutlu olur, çünkü iyi haber şu ki sıklıkla menopozla birlikte cinsel zevkte azalma olmaz. Kronik hastalık ve birçok ilaçlar da (doğum kontrol hapları dâhil) kadının arzusunu etkileyebilir. Aynı şekilde, depresyon, anksiyete ve geçmişten bir cinsel istismar öyküsü de bir kadının arzusunu etkileyebilir.

TRAVMA VE CİNSEL İSTİSMAR

Bir kadının cinsel istismar öyküsü varsa, en önemli şey, sizin onu geçmişte taciz eden kişiden farklı olduğunuzu bilmesini sağlamaktır. Cinsel istismara maruz kalanlar genelde cinsel ilişkinin sonunda ya da siz orgazm olduktan sonra utançtan tortop olup üzüntünüzü ifade ettikten sonra geri çekilip uzaklaşırlar. Böyle bir kadın, vücudunun belli bölümlerine dokunduğunuzda geri çekilebilir ve geçmiş travmaların anıları tetiklenebilir. Daha önce istismara uğramış bir kadına sadece zevk hissettiği sürece dokunun. Ağrı, acı ya da uyuşma hissettiğinde veya çekildiğinde, yaptığınız her dokunuşu durdurun. Bilmeyerek istismarının bir parçası olan vücut noktalarına dokunmuş olabilirsiniz ve tekrar dokunulduğunda, istismar anıları yoğun bir şekilde tekrar yüzeye çıkar. Biz bunlara, kalıcı hassas noktalar diyoruz. Partnerinizle vücudunun

hangi kısımlarının dokunulmasını istemediği konusunda konuşmanız ve harfiyen bu sınırlarına saygı göstermeniz yararlı olur. Bu şekilde, sadece onu sevmek ve ona saygı duymak istediğinizi, onu kullanmak veya taciz etmek istemediğinizi anlayacaktır. Sevdiği dokunuş türlerini söylemesine yardımcı olun. Orada olduğunuzu bilmesini sağlayın ve ona bu konuda konuşmak isteyip istemediğini sorun. İstismara uğrayan birçok kadın, kendilerini hasarlı mal gibi hisseder ve tiksineceğinizden endişe ederler. Ona her neye ihtiyacı varsa onun yanında olduğunuzu söyleyin ve ona nasıl dokunulmasını ve nasıl sevişmek istediği konusunda size rehberlik etmesine izin verin. İstismara uğrayan kadınlar, cinselliklerini iyileştirmek ve geri kazanmak isterler. Bu, sizin tarafınızdan iletişim ve sabır gerektirir.

Cinsel ilişkiye girmek için kadınların erkeklerden daha fazla önkoşula sahip olduğunu ve birçok kadının menopozla birlikte cinsel isteğinin azaldığını söylediğimizde, kadınlar hakkında genelleme yaptığımızdan söz etmeye değer. Bu kesinlikle tüm kadınlar için geçerli değildir ve her yaştan kadın güçlü libidolara sahip olabilirler. Hepimiz, kadının erkekten daha güçlü bir cinsel dürtüsü olduğu çiftlerle çalıştık. Erkek için bu muhteşem, yorucu ya da hatta tehditkâr olabilir.

İlginç biçimde, kadınlar erkeklerle aynı oranda cinsel

ilişkiye girmeyi kabul etmekteler. Psikologlar Dr. Sandra Byers ve Dr. Larry Heinlein, 22 erkek ve 55 kadından cinsel buluşmalarıyla ilgili kayıt tutmaları istenen bir araştırma yaptılar. Araştırma, daha sıklıkla erkeklerin cinsel ilişkiyi başlattıklarını ve başlatmayı düşündüklerini ve de birlikte yaşayan erkeklerin evli erkeklerden daha çok cinsel ilişkiyi başlattıklarını ortaya çıkardı. Bununla birlikte, başlatmaya verdikleri tepkilerinde erkeklerle kadınlar arasında hiçbir fark yoktu. Hem erkekler hem de kadınlar, zamanın yaklaşık yüzde 75'inde cinsel ilişki başlatma veya tekliflerine olumlu yanıt verdi. Çoğunlukla bu girişimler sözsüzdü. Duygusal bağlarla, romantizmle, daha sonra şefkatle, öpüşerek, okşayarak başladılar ve sinyaller doğruysa, erotik dokunmaya ilerledi. Bu araştırmanın sonucu, kadına cinsel ilişki teklif edin. Her şeyin iyi gittiğini varsayarsak - dinlenmiş, bağlı hissediyor, stresli değil ve güvende hissediyor; evet demesi için %75 oranında şansınız var.[1]

En önemlisi de, hayır derse, kişisel algılamayın. Kaybedenler, reddedildikleri zaman öfkeli veya savunmacı olurlar. Kahramanlar şöyle bir şey söyler: "Bebeğim, bu gece çok güzel görünüyorsun. Belki daha dinlenmiş hissettiğin başka bir zaman bulabiliriz." Veya daha da iyisi, "Seks için uygun ruh hâlinde olmadığını söylediğin için teşekkür ederim. Ne yapmak istersin? Yürüyüşe çıkmak, patlamış mısır yapmak ve film seyretmek mi ya da sadece konuşmak, sarılmak mı?" Bu erkeklerin daha sık şanslı olduklarını düşünüyor musunuz? Kesinlikle emin olabilirsiniz, öyleler.

Kişisel Seks

Bütün erkekler vahşice kendini kaybederek ve tutku ile sevişmek ve de kadının gelmiş geçmiş en iyi partneri olmak isterler. Fakat sonuçta, bir kadın sizinle muhteşem bir seks yapmak için size yakın ve bağlı hissetmeye gereksinim duyar. Muhteşem seksten bahsediyoruz, yeterince iyi bir seksten değil. Herhangi iki kişi vücut parçalarını birbirine bağlayabilir, birbirlerine dolanabilir ve cinsel birleşmeyi oluşturabilirler. Sonuçta, bu son cümle kadar düz ve heyecan verici olacaktır. Bu tür seks kişisel olmaz ve bağlantısızdır, sizi belirsiz bir şekilde boş ve tatminsiz bırakır.

Elbette ki fiziksel tatmin vardır fakat gerçek şu ki bu tür bir kişisel olmayan seksin mastürbasyondan pek fazla farkı yoktur. Hatta, daha kötüdür. Mastürbasyon yaptıktan sonra, kendinizle vedalaşma gibi garip bir göreviniz yoktur. Sizlere kişisel, hatırlanmaya değer ve bazen kendinden geçirici seks yapmanın yollarını anlatacağız.

Sıradan ve kişisel olmayan seksin birçoğu karşılıklı mastürbasyonun bir biçimidir. Kişisel olmayan seksi kınamak veya yargılamak için burada değiliz. Bazı erkeklerin kaliteye bakmaksızın yapabildikleri kadar çok seks yaptıklarını fark ediyoruz. Ancak bu, 30 dakika içinde teslim edileceği garanti ve fiyatının ucuz olması sebebiyle aldığınız pizza ile biraz daha uzun sürede gelen fakat beklemeye ve çabaya değer nitelikte tahrik edici lezzette olan gurme pizza arasındaki fark gibidir. Evet, tüm pizzalar oldukça iyidir. Fakat işinin ustasını pizzayı tattığınızda anlarsınız.

Araştırmacı Dr. Meredith Chivers, günümüzde

'uyumsuz etki' olarak bilinen kavramı keşfetti. Bu uyumsuzluk cinsel organların kanla dolması (tamamen fizyolojik bir kriter) ile cinselliğe yönelik gerçek istek (çok daha psikolojik/davranışsal bir kriter) arasındaki farktır. Erkeklerin, cinsel organları kanla dolduğunda, sadece yüzde 50 oranında arzu hissettiklerini öğrenmek sizi şaşırtabilir. Bütün erkekler ve kadınlar için, şişme nadiren cinsellikle alakalı bir şeyin henüz gerçekleştiği anlamına gelir. İlgi, arzu anlamına gelmez; özellikle de kadınlarda.

Fizyolojik ilgiyi cinselliğe yönelik gerçek arzuya dönüştürmenin sırrı zihni, kalbi ve cinsel organları devreye sokmaktır. Diğer bir deyişle, bu sadece ne yaptığınızla ilgili değildir, aynı zamanda nasıl yaptığınızla alakalıdır. İster bir gece takılın, ister düğün gecenizde birlikte olduğunuzda olsun, bu her ikisinde de geçerlidir. Kadının tekrar tekrar isteyeceği türde bir pizza olmak istersiniz, soğuk ve karton tadında olan bir pizza değil.

PORNO SEKS DEĞİLDİR

Harika bir sevgili olmanız için, porno sitelerinde gördüğünüz her şeyi unutmalısınız. Bellek bankanızı boşaltmak kolay değildir. Ne kadar çok porno izlerseniz, o kadar pornoya benzer biçimde seks istersiniz. Sorun şu ki porno tamamıyla erkeğin fantezisinde ve erkeğin mastürbasyon deneyiminin çılgın hâlinde yaratılır. Gerçek kadınların ne istediğiyle ilgisi yoktur. Eğer bir porno yıldızı gibi seks yaparsanız, partnerinizi tatmin edemezsiniz.

Size hiç porno izlememenizi mi söylüyoruz? Hayır, sadece bunun beyninizi ve hatta ereksiyonunuzu etkileyebileceği konusunda sizi uyarmak istiyoruz. Ağır porno kullanımı ya da porno bağımlılığı tatmin edici bir cinsel yaşama ve partnerinizi tatmin etmenize engel olabilir. Aşağıda, sorun yaşayabileceğiniz ve yardım aramanız gereken durumların beş belirtisi vardır.

1. **Antisosyal hâle geliyorsunuz.**
2. **Porno izlediğinizi gizliyorsunuz.**
3. **Porno izlerken zamanın nasıl geçtiğinden haberiniz olmuyor.**
4. **Seksin porno gibi olması gerektiğini düşünmeye başlıyorsunuz.**

Buradaki esas nokta, seks ve pornonun arasında, cinsel birleşme ve mastürbasyon arasındaki fark kadar çok fark olduğunu anlamanız gerektiğidir.

Peki porno ve seks arasında ne fark vardır?

Pornoda, kadınlar ıslaktır ve her daim seks için beklerler. Bu roldür, gerçeklik değildir. **Gerçek sekste,** kadınlar genellikle üzerinde uğraşılmaya, hoşnut edilmeye, tahrik edilmeye ve uyarılmaya ihtiyaç duyarlar.

Pornoda, kadınlar erkeğin penisine taparlar. **Gerçek sekste,** çoğu kadın bağlı oldukları erkekten hoşlanana kadar penisten hoşlanmazlar.

Pornoda, cinsel birleşme mümkün olduğunca sert vuruşlu ve hızlıdır. **Gerçek sekste,** cinsel ilişkinin ritmi ruh hâline, âna ve onun uyarımından nasıl uyarıldığınıza bağlı olarak değişir.

Pornoda, kadınlar (sahte) orgazmdan sonra yeniden orgazm olurlar ve cinsel birleşme yoluyla tamamen tatmin olurlar. **Gerçek sekste,** kadınların sadece üçte biri sadece cinsel birleşme sırasında orgazm olur.

Sevişme Sanatı ve Yöntemleri

Bir kadınla sevişmek bir bilim olduğu kadar sanattır da, bu nedenle her büyük sanatçı gibi, başlamak için biraz ilham almanız gerekir. Şu aklınızda olsun, mastürbasyon sırasında bir kadının orgazm süresi ortalama 10 dakikadır -ki bu oldukça şaşırtıcı- ve bu, mastürbasyon yapan bir erkeğin orgazm süresiyle aynıdır. Başka bir deyişle, bu, kadınların sonsuz ön sevişmeye ihtiyaç duyması ve erkeklerin buna ihtiyaç duymaması demek değildir. Kadınlar mastürbasyon yaparken mum yakmaz, romantik müzik çalmaz ve çok uzun zaman harcamazlar. Bazı becerilere sahipseniz, istek duyuyorsa partnerinize nispeten kolaylıkla zevk verebilirsiniz. Her cinsel ilişki, dört çeşit yemek olan bir öğün olmak zorunda değildir. Aşağıdaki bölümleri, arzu ettiğiniz herhangi bir gecede istediğinizi (ve ona ne sunmak istediğinizi) seçebileceğiniz bir büfe olarak düşünün.

Hatırlanması gereken en önemli şey, bunun her iki-

niz için de eğlenceli ve keyifli olması gerektiğidir. Performans endişesi de dâhil olmak üzere stres ve kaygıya gerek yoktur. Yeterince uyarılıp uyarılmadığı ya da ereksiyonunuzun yeterince sert olup olmadığı konusunda endişelenmenize gerek yoktur. Islak olsun ya da olmasın, sert olsun ya da olmasın, her zaman yapacak eğlenceli bir şeyler vardır. İkiniz için yapabileceğiniz en iyi şey, sizin keyif almanız ve partnerinizi de keyiflendirmenizdir. Siz eğleniyorsanız, o da eğlenecektir. O eğleniyorsa, siz de eğlenirsiniz. Bu seks hakkındaki en iyi şeylerden biridir: Onun için iyi olan şey sizin için de iyi ve sizin için iyi olan onun için de iyidir.

Titreşen Zihin

Bir kadının bir erkeğin bakışlarıyla ilgisinin uyanmasının yanı sıra erkeğin konuşması, davranışları, ona nasıl davrandığı, ona nasıl dokunduğu da çok daha fazla etkileyip cinsel istek uyandırır. Erkekler porno ise, kadınlar eroti filmdir. Kadınlar için seks bir hikâyedir. Hatırlayın ki kadının zihninde onunla ilgili, sizin hakkınızda ve tutku oluşturma şekliniz hakkında bir hikâye yazıyorsunuz. İşe yarar bilgi: Seksi, onun elini tutma, dudaklarını öpme ya da hatta onun için kapıyı açma şeklinizle başlayan bir şey olarak düşünün.

Beraber yatmadan çok önce, beklenti yaratabilirsiniz. Mesaj yazabilir, teklifte bulunabilir, flört edebilir ve olasılık ve kaçınılmazlık hissi yaratabilirsiniz. Hatta uzun süredir beraber olan çiftler geceleri yatmadan epey zaman önce kıvılcım yakmalarının gerektiğini hatırlamalılardır.

Bu neden işe yarar? Bu dopamindir. Dopamin, beyninizdeki ödül sisteminin birincil nörokimyasal maddesidir - partnerinizin (ya da sizin) ödül aramasına neden olan şey budur. Dopamin size harika bir şeyin meydana gelmek üzere olduğu hissini verir. Ödül beklentisi deneyimdir ve evrimsel açıdan bakıldığında, muhteşem bir seks beklemekten daha büyük bir ödül yoktur. Bu şiddetli arzudur. Kadın ne kadar çok uyarılırsa, dopamini o kadar yüksek olur ve dopamini ne kadar yüksek seviyede olursa, bir şeye duyduğu şiddetli arzu o kadar artar, bu durumda, bu siz oluyorsunuz. Beklentinin bu kadar çok önemli olmasının sebebi budur. Beyinde, aramaya yönelik arzuyu oluşturur. Çocukken saklambaç oyunu oynamanın ne kadar eğlenceli olduğunu düşünün. Burada çocuk oyunları oynamanızı önermiyoruz; sadece partnerinizde sizin bir sonraki mesajınızı ya da dokunuşunuzu veya öpmenize dair beklentisini sürdürün. Yenilik aynı zamanda dopamini de artırır, bu nedenle durumları ne kadar ilginç tutarsanız ve bildik adımlar atmaktan sakınırsanız, o kadar iyi olur. Dopamin, istek ve arzuyla ilgilidir ve siz onun sizi istemesini istiyorsunuz.

Kadının Seksi Ruhu

Kişisel, zevkli, hatta kendinden geçiren seksin anahtarı gözlerdir. İki kişi birbirlerinin gözlerine baktığında, daha önce bahsettiğimiz 'sosyal tutkal'ı başlatırlar. Birbirinizin gözlerine bakmaktan daha samimi olan çok az şey vardır. Tüyler ürpertici şekilde iz süren bir sapık bakışından söz etmiyoruz. Tutkulu ve sevgi dolu biçimde bir kadının gözlerinin içine bakmaktan bahsediyoruz.

Buradaki bir anahtar, gülümsemektir çünkü gülümsemek niyeti göstermek için en önemli insan hareketidir. Bir kadının kendisini güvende hissetmesini sağlamak için söylediklerimizi hatırlayın. Sizin gülümsemeniz onu güvende hissettirir ve niyetlerinizin iyi olduğunu bilmesini sağlar.

Ne var ki sahte bir şekilde gülümseyemezsiniz. Sadece ağzınızın çevresindeki kasları yukarı kıvırırsanız korkutucu görünürsünüz, çünkü partneriniz sahte bir gülümseme ile içten gülümsemeyi ayırt edip söyleyebilir. Gerçek bir gülümseme (Aralarındaki farkı ilk fark eden Fransız anatomistten sonra Duchenne gülümsemesi olarak adlandırılmıştır.) aslında gözlerinizin kenarlarından ortaya çıkar, ağız çevrenizden değil. Bu koşullarda gerçek bir gülümseme yaratmanın tek yolu, partneriniz için hissettiğiniz sevgi ve beğeniyi düşünmektir. İster birlikte olduğunuz kişiyi seviyor olun ister 50 yıldır sevdiğiniz kişiyle birlikte olun, o anda beraber yapmakta olduğunuz şeye dair neşe ve heyecanla ona bakmak istersiniz. Bu duyguları içtenlikle hissedemiyorsanız, o hâlde belki de yapmak üzere olduğunuz şey hakkında tekrar düşünmelisiniz. Pornografide hiç kimse birbirinin gözlerine bakmaz çünkü onlar sadece karşılıklı olarak birbirlerine mastürbasyon yapıyorlardır. Bu, vakit geçirmenin güzel bir yoludur ancak bu, kadın ya da sizin için tüm zamanlardaki en iyi olamayacaktır. Bir kez gerçek güven ve bağ oluşturduktan sonra, öpüşme için hazırsınız demektir.

Kırıştırmak

Richard Linklater'ın yeniyetmelik (boyhood) adlı muhteşem filminde, ana karakter olan Mason, bir restoranda

komi ve bulaşıkçı olarak çalışmaktadır ve iş arkadaşlarından, onunla öpüşmeyeceğini söyleyen biriyle flört etmektedir. Mutfaktan ayrılırken omzuna elini atar ve "Bu, seni çılgına çevirmeyeceğim anlamına gelmez." der. Oral seksin öpüşmekten daha yaygın olduğu zamanların bir göstergesi mi? Muhtemelen, ancak gerçek şu ki bir öpücük her zaman gerçek bir duygusal yakınlığın belirtisi olmuştur ve birçok açıdan oral seksten veya diğer birçok cinsel eylemden çok daha kişiseldir. 2014 yılında The Normal Bar adlı kitatta yayınlanan 70,000 kişinin çoktan seçime dayalı çalışmasında, araştırmacılar, büyük aşk ilişkileri yaşayan insanların düzenli olarak birbirlerini tutkuyla öptüklerini keşfettiler.

Ayrıca, mutsuz aşk ilişkileri yaşayan insanlara kıyasla onlar birbirlerine erotik olmayan şekillerde daha sık dokundular, birbirlerine daha sık sarılıp kucaklaştılar, birbirlerine daha çok iltifat ettiler, daha sık konuştular, birbirlerine sürpriz hediyeler verdiler vb. İyi arkadaş olarak kaldılar. Bu, onun için yaptığınız olumlu olan her şeyin aslında ön sevişme olduğuna dair teorimizi güçlendirmektedir.[2]

Daha bilimsel bir açıdan, biyolojik antropolog Helen Fisher'a göre, öpüşmek 'aşk haritası'nın merkezi bir parçasıdır. İnsanlar genellikle öpüşürken ne kadar iyi 'birlikte olduklarını' söyleyebilirler. Öpüşme, aynı zamanda daha fizyolojik bir rol de oynayabilir, çünkü tükürüğün testosteron içermesi partnerinizin cinsel isteğini artırabilir. Erkekler görünür şekilde kadınlardan daha fazla ıslak öpücükten hoşlanmaya eğilimlilerdir ve bir art düşünceye sahip olabilirler. Sizi tükürüğünüz veya dilinizle aşırı şiddetli ve sert olmaya karşı uyarıyoruz. Burada amaç

tükürük değildir; öpücüklerinizin açık ağzının kenarlarına tutkuyla dokunması ile dudaklarını son derece hafif öpmek arasında değişmesi yenilik yaratacak ve onu boğmaya çalıştığınızı düşünmesini engelleyecektir.

Dudaklarınız ve diliniz en güçlü cinsel organlarınızdan ikisidir ve onun vücudunu öpücükler, yalayışlar ve sevgiyle kaplayabilirsiniz. Tıpkı erkeklerin bedenlerinin kabullenilmesini, delicesine sevilmesini ve hatta tapılmasını istedikleri gibi, kadınlar da bunları ister ve onun her yerini öpmekten ve vücudunun her santimine dudaklarınızla zevk vermekten daha çok ona delicesine sevildiğini hissettiren başka hiçbir şey yoktur.

Boynunu öpmek (ve ense kökü) özellikle içten görünür çünkü o sizin için boynunu açtığında savunmasızdır. Baştan Çıkarma bölümünde incelediğimiz gibi, bir kadının boynunu açması önemli bir ilgi işaretidir ve bu, sizin dudaklarınıza emanet ettiği boynuna zevk verme zamanınızdır.

Dokunuşunuz Heyecan Verir

Bütün işi diliniz yapmak zorunda değildir. 10 küçük dile sahipsiniz (ya da bunları nasıl kullandığınıza bağlı olarak 10 küçük penis); parmaklarınız.

Tensel dokunuş genellikle hafif ve davetkârdır ve cildi nazikçe baştan çıkarır. Elbette ki, cildi uyarmaktan kaslara masaj yapmaya kadar farklı dokunma biçimleri deneyimleyebilirsiniz.

Bir kadının meme uçlarına yaklaşırken çok dikkatli ve nazik davranın. Kadının meme uçları çok güçlü bir erojen bölgedir ve onun için çok sayıda duygusal bağ-

lantıları vardır. Hem beklenti yaratmak hem de meme ucunun açıp kapamak için bir düğme olduğunu düşünmediğinizi belli etmek için nazikçe yaklaşmak, meme ucu etrafında dönerek daireler çizmek en iyisidir. Aslında, kendinizi yerde yalnız başınıza bulmak istemediğiniz sürece meme ucuyla oynamayın, göğüslerini tutmayın ve acayip sesler çıkarmayın ya da kafanızı göğüsleri arasına koymayın ve deniz motoru sesleri çıkarmayın. Göğüsler el üstünde tutulmak içindir. Parmaklarınızda elektrik varmış gibi, hafif ve narin bir dokunuşla başlayın. Statik bir elektrik çarpması yaşayan herkesin bildiği gibi, parmaklarınızın ucunda aslında bir yük vardır. Göğüslerini nazikçe uyarmak için işaret parmağınızı kullanın. Ayrıca meme uçlarını işaret parmağınız ile başparmağınız arasında yuvarlamayı deneyebilirsiniz - nazikçe! Daha çok uyarıldığında, meme uçlarını daha yoğun biçimde sıkıştırmanızı isteyecektir ancak her zaman nazikçe yaklaşmak en iyisidir. Daha yoğun bir baskı isterse, parmaklarınızı göğüslerine bastıracaktır.

Çoğu erkek oldukça tanıdık bir rutine sahiptir: Adım 1, dudakları öp, Adım 2, göğüslere dokun, Adım 3, klitorise (belki) veya vajinaya dokun ve Adım 4, penisi içeri sok. Becerikli bir partner herhangi bir rutini takip etmez. Farklı açıdan bakarak düşünün. Çocukların 'Baş, Omuzlar, Dizler ve Ayaklar' şarkısını hatırlayın. Yaratıcı olun ve göğüsleri ve cinsel organları dışında vücudunun hangi bölgelerinin nefesinin ağırlaşmasına, titremesine ve vücudunun arkaya doğru eğilip size yüklenmesine neden olabileceğini görün. Peşinde olduğunuz şey budur. Kadın arzusu, güzel, gizemli bir şeydir. Kendi uyarılmanızdan ziyade onun uyarılmasıyla heyecanlanmaya ken-

dinize izin verin. Fiziksel iletişim, samimi bir konuşma kadar iki yönlü bir durumdur.

Ve pelvisini sizinkine doğru uzatan bir kadından daha heyecanlandırıcı başka bir şey yoktur çünkü kadının tüm vücudu sizin dokunuşunuzla tutuşur.

Onun gözlerinin içine bakın. İçten ve derinden öpün. Parmaklarınızı vücudunda hafifçe yukarı ve aşağı doğru gezdirin. Acele etmeyin. Onun arzusunu hissedin. Onunla sevişmeniz ile yalnızca büyük penisinizi almaya hazır hâle getirmek için bir rutin yaşamanız arasındaki farkı anlayacaktır.

İyi düşünmeye başladığınızda, meme uçlarına göre daha da usulca ilerleyin. Klitoris, vücudunun herhangi bir yerindeki, ya da sizin vücudunuzda, en fazla sinir uçları yoğunluğuna sahip olan yerdir. Klitorisin sizin penisinizin tüm başı kadar çok sayıda sinir uçları vardır, fakat küçük parmağınızın ucundan küçük olan ufak bir alana sıkıştırılmıştır. Kısacası, bir bezelye boyutunda küçük bir cilt tabakasında saklanan bir tür havai fişek gösterisidir. En azından kadın uyarılarak şişirilene kadar, sert parmaklarınızdan ziyade daha yumuşak ve daha narin dudaklarınızı kullanmanız daha iyi bir şeydir.

Oral Seks

Bir erkeğin, zevk almak ve partnerini tatmin etme yolunda kullandığı tek ve en büyük araç oral sekstir. Gandalf'ı kılıçsız, Harry Potter'ı âsâsız ya da James Bond'u smokini olmadan hayal edin. Hayal etmek imkânsız mı? İşte siz de kendi oral becerilerinizden yararlanmazsanız böyle olursunuz. Herhangi bir sebepten dolayı oral seks-

ten hoşlanmıyorsanız, size şöyle diyoruz, "Artık bunu aşın" Erkek olun. Partneriniz kötü kokuyorsa, birlikte banyo yapabilirsiniz. Kıllarından hoşlanmıyorsanız, tıraş olmasını isteyebilirsiniz. Fakat unutmamanız gerekir ki burnunuzu pubik kıllarına gömmüyorsunuz, klitorisini yalamak ve hafifçe itmek için dilinizi kullanıyorsunuz. Bir oral seks uzmanı hâline geldikçe, klitorisini dudaklarınız arasında emmeyi tercih edebilirsiniz. Bu onu delirtebilir. Ancak dişlerinizi klitorisinden uzak tutun. Bu kesinlikle dilinizin ve dudaklarınızın işidir. Ellerinizle yaptığınız gibi, ona neyin zevk verdiğini görün. Onunla sevişmek için ağzınızı ve dilinizi kullanın ve devamlı ritmik baskının genellikle tüm akışı sağladığını ve zevkin doruklarına ulaştırdığını hatırlayın.

Ağzınız meşgulken vücudunun geri kalanını ihmal etmeyin. Boş duran eller iyi eller değillerdir. Onu okşayın, göğüslerine ve meme uçlarına dokunun, nelerden hoşlandığını ve tutkusunu bir üst seviyeye yönlendiren şeyin ne olduğunu görün. Dudaklarını ve klitorisini yalayıp emerken, vajinasına parmaklarınızla girebilirsiniz. Bir iki parmağınızı deneyin ve vajinasının içinde ona en keyif veren ve hassas yerini bulun. (Anatomi bölümünden G noktası ve A noktasını çalışın.) Her kadın farklıdır ve herhangi bir alfabe harfi verilmemiş olan, onu inletip heyecanla yanıp tutuşturacak bölgeler olacaktır.

Hayatın Ritmi

Kadın kaynama noktasında olduğunda ve buna daha fazla dayanamayacağını hissedince, sizin kendisine girmenize hevesli göründüğünde, penisinizi klitorisine sürtmeyi deneyin ve ardından yavaş yavaş, adım adım penisinizi

onun içine doğru sokmayı deneyin. Tam güçle sokmak için acele etmeyin. Onu biraz tatlı sözlerle okşayarak neşelendirin, geri çekilin ve nasıl tepki verdiğini görün.O da size sokuluyorsa ya da bacaklarını boynunuzun etrafına sarıyorsa, daha derine gitmenizi istiyor demektir. Beklentiyi hatırlayın. Onu keyiflendirin. Onu cezbedin. Tamamıyla onun içine girdiğinizde, deliye dönecektir.

Unutmamanız gerekir ki pornodaki cinsel ilişkinin ritmi, bir erkeğin kendisinin giriş hızına bağlıdır. Bu, mastürbasyon ritmidir. Gerçek sekste, kadınlar bazı zamanlar sert ve hızlı olmasından hoşlanırlar, özellikle de her ikiniz birlikte orgazmın doruklarına çıktığınızda. Ancak en iyisi, iyice kayganlaşıncaya kadar daha sert ve daha derin ritimler yerine daha yumuşak ve daha yavaş ritimlerle ilişki kurmanızdır. Aksi takdirde, yara alabilir.

Onun ve sizin için uygun bir ritim bulun. Uyarımın çeşitliliği ve yeniliği yoğunlaştıkça, yüzeysel ve derin darbeler arasında değişen hamleler yapmayı deneyin. Bir taraftan diğer tarafa hareket etmeyi deneyin. Kalçalarınızı döndürerek deneyin; böylece, penisiniz onun içinde dairesel bir şekilde hareket eder.

Tepkilerini ölçün ve heyecanını neyin yarattığını, neyin kaynama noktasına getirdiğini ve neyin kontrolden çıkmasına sebep olduğunu görün. Bu noktada, derinlemesine içine girmenizi ve sizin zevk ve coşkunuzla kendini bırakmak isteyebilir. Unutmayın ki siz sadece objektif bir gözlemci değilsiniz; kendi hislerinize ve zevkinize de odaklanmalısınız. Sizin zevkiniz onunkini de canlandırıp artıracaktır.

Farklı pozisyonlar, penetrasyonun açısını ve derinli-

ğini değiştirir. Cinsel organınızın boyutuna (ve kadının cinsel organının boyutuna) bağlı olarak, farklı pozisyonlar denemek isteyebilirsiniz. Erkek üstte olduğunda, genellikle 'misyoner pozisyonu' olarak adlandırılır, kadının bacakları ne kadar yüksekte olursa, ona daha derinlemesine girersiniz. Kadın üstte olduğunda, derinliği ve ritmi kontrol edebilir ve göğüsleri ve klitorisiyle oynamanız için ellerinizi serbest bırakabilir. Erkeğin arka taraftan girdiği pozisyonda, penisiniz vajinasının ön duvarına yaslanacaktır ve A noktasını uyarabilir.

Yardım Eli Uzatın

Bir Kahraman, partnerinin tatmin olmasını ister ve çoğu erkeğin Kahraman olmak istediğini söylemekten mutluluk duyarız. 4,000 erkek üzerinde yapılan bir çalışmada, erkeklerin yüzde 80'i cinsel tatminlerini partnerlerine bir veya daha fazla orgazm yaşatıp yaşatamadıkları ile yargıladılar. Bu nedenle, pornoda kadınların cinsel birleşme sırasında keyifle inleyip kıvranmaları, (sahte) orgazmdan sonra orgazm olmaları şaşırtıcı değildir. Gerçek sekste, kadınların yalnızca yüzde 25'i (ya da daha azı) sadece cinsel birleşme ile orgazm olabilmektedir. Cinsel birleşme sırasında orgazm olma şansı, parmaklarınız (sizinkiler ya da onunkiler) veya bir seks oyuncağı yardımıyla klitorisinin istediği ilgiyi alması ile önemli derecede gelişir. Belirli pozisyonlar da klitorisin uyarılması için yardımcı olabilir, örneğin; kadının üstte olması ve klitorisini sizin kasık kemiklerinize sürtmesi gibi. İlginç bir şekilde, kadın anatomisi ve özellikle, klitorisiyle vajinası arasındaki mesafe, cinsel ilişki sırasında orgazm olup olmamasını belirleyebilir; bu nedenle lütfen onun orgazm alışkanlık-

larını kişisel olarak algılamayın. Ne yazık ki, kadınların yüzde on ile on beş oranında kısmı bir kez dahi orgazm olmamıştır.

Eğer güven oluşturabilir, onunla bağlanabilir ve ona orgazmla ilgili yardım eli (veya ağız) uzatırsanız, GERÇEKTEN onun Kahramanı olacaksınız. Ayrıca orgazm olmayan kadınların yine de seksten zevk alabildiklerini belirtmek gerekir, bu nedenle ona orgazm 'yaşatma' konusunda takıntı yapmayın, onunla bağ kurmaya ve zevk vermeye odaklanın. Hâlâ onun Kahramanı olacaksınız. Bu, seksten zevk alamayacakları anlamına gelmez, sadece orgazmı hissetmemeleri anlamına gelir. Cinsel ilişki sırasında orgazm olan kadınların çoğunun en azından biraz klitoris uyarımına ihtiyaç duyması sebebiyle, sizlere klitorisin bakımı ve beslenmesi hakkında biraz ilham kaynağı (ve bilgiler) verelim.

Penisinizin başına dokunmadan orgazm olmaya çalıştığınızı düşünün. Bu sizi utandırır mı? Aynısı bir kadın ve klitorisi için de geçerlidir. Bu nedenle, bir kadının misyoner pozisyonunda orgazm olabilmesi o kadar zordur (erkek üstte) - özellikle de kollarınızdan destekle dik duruyorsanız, klitoris bu pozisyonda herhangi bir hareketi almakta zorlanır. Anatomi bölümünde bahsettiğimiz gibi, bir kadının klitorisi uyarıldığında şişer, bu nedenle sadece klitorise dalıp sürtünmeye başlamayın. Bu sizi -ve en önemlisi, onu- hiçbir yere götürmez.

Ağrı ve şişme olduğunda, klitorisi bulmak kolay olacaktır. Parmaklarınızı kullanarak, eşit hızda okşayın; çok hızlı değil ve çok yavaş da değil. Ustaca yapın. Onun nelerden hoşlandığını ve her kadının farklı olduğunu söy-

leyebileceksiniz. Klitorisin farklı alanları üzerinde farklı türde okşamalar deneyin. Farklı basınç, hız ve hareketler deneyebilirsiniz. Tamamen geri çekilirse, değiştirin. Gülümsüyorsa, inliyorsa ya da kıvranıyorsa, işleri doğru yapıyor olmanız ihtimali yüksektir. İlave olarak, tırnaklarınızın keskin olmadığından emin olun. Tırnaklarınızı kesmek veya manikür yaptırmak, kadınınız için yapabileceğiniz erkeğe en yakışan şey olabilir.

Kadını Kaynama Noktasına Getirmek

Yapmakta olduğunuz şeyden hoşlanıp hoşlanmadığını nasıl anlarsınız? Elbette, her zaman ertesi sabah bir fincan kahve içerken bunun üzerinde tartışabilirsiniz ancak en tutkulu an, 20 soru sormak için en uygun zaman değildir.

Eğer tutkusu çoktan alevlenmeye başladıysa, zevk dalgalarının tadını birlikte çıkarabilirsiniz.

Tüm uyarılma nefes ile başlar ve partnerinizin heyecanlanmış olduğunun ilk belirtisi, nefes alıp verişinin gittikçe hızlı ve sığ hâle gelmesidir. Burun delikleri ya da ağzı genişlerse, iyi bir şeyler yapıyorsunuz demektir. Vücudunu elinize, dilinize ya da penisinize doğru bastırırsa ya da vücudu titrerse, yaptığınız şeyi yapmaya devam edin. Arkaya doğru eğiliyorsa ve poposunu bir yandan bir yana yerleştiriyorsa, büyük bir zevk yaşıyordur. İyice kayganlaştıysa ya da bacaklarını sizi kuşatmak için kaldırırsa, onun içine girmenizi istiyor demektir. Kalçalarına birlikte bastırıyorsa zevki yoğunlaşıyordur. İçindeki zevki yansıtan bazı yüz ifadelerini fark edebilirsiniz. Bir yandan diğer yana hareket ediyorsa, sizin bir taraftan bir

tarafa girmenizi istiyordur. Vücudunu sizinkine dayıyorsa, zevki zirve yapıyor demektir. Rahatlıyorsa, zevk vücudunu dolduruyordur. Vajinal sıvıları kalçalarına ve poposuna yayılırsa, derinlemesine tatmin olmuştur.

Deneyim Sonrasındaki Haz

Kadın orgazm olduğunda ya da siz orgazm olduğunuzda, sevişme sona ermek zorunda değildir, yine de erkeklerin boşaldıktan sonra uykuya dalmak istemeleri doğal bir reflekstir. Kadın, siz geri geldikten sonra devam etmeyi veya başka bir orgazm daha isteyebilir. Onu parmaklarınızla (10 küçük penis), ağızla veya çoklu orgazm olan bir erkek iseniz, hâlâ erekte duran penisinizle keyiflendirmeye devam edebilirsiniz. Evet, erkeklerin boşalmadan önce veya hatta boşalma olmadan orgazmı öğrenebildikleri doğrudur - bu genel olarak erkek çoklu orgazmı olarak adlandırılır. Bu çoklu orgazmlar, Dr. William Hartman ve meslektaşı Dr. Marilyn Fithian tarafından Marital and Sexual Studies Center'ın (Evlilik ve Cinsellik Araştırmaları Merkezi) laboratuvarında incelendi. Çoklu orgazm olabilen 33 erkeği - diğer bir deyişle, ereksiyonlarını kaybetmeden iki veya daha fazla orgazm olabilen erkekleri test ettiler.

Doug ve Rachel, çoklu orgazmlı bir erkek, kadın ya da çift olmanın yollarını ele aldıkları birkaç kitap yazdılar. Bu tartışmanın amaçlarına göre, şu kadarını söyleyelim ki çoklu orgazm olabilen bir hâle gelmenin özellikle de kadının çoklu orgazm olması durumunda, onun tüm zamanlardaki en iyi partneri hâline gelebilmenize yardımcı olabilmektedir. Çoklu orgazm olabilen biri değilseniz, siz geldikten sonra dünyadaki tüm haz ve dualaların tekrar

ereksiyon olmanızı sağlayamayacağı bir tepkisizlik döneminiz olacaktır. Bütün erkekler için ortalama tepkisizlik dönemi genellikle yarım saattir ancak 18 yaşındaki erkekler için 15 dakika kadar kısa olabilirken, 70 yaşındaki erkekler için bu süre 20 saat veya daha uzun sürebilir.

Seks sonrası dönem kadınlar için muazzam bir zevk kaynağıdır. Sık sık sarılmak, okşanmak, kucaklaşmak ve yakın hissetmeye devam etmek isterler. Muhteşem bir partner cinsel ilişkinin bu dönemini ihmal etmez, sadece birkaç dakikalık bir bağ ve tenini okşamak için olsa bile. Evet, belki kendinizden geçip uyumak isteyebilirsiniz ve bu iyi olur. Kolunuzu ona sarın. Onun güvende ve sevildiğini hissetmesini sağlamak dışında yapmanız gereken bir şey yoktur.

Ona sarılın. Seks öncesinde, seks sırasında, seks sonrasında ona sarılın. Flört ederken ona sarılın. Evliyken ona sarılın. Üzgün olduğunda ona sarılın. Mutluyken ona sarılın. Korktuğunda ona sarılın. Sarılmak için değerli hissetmediğinde ona sarılın ve çılgına döndüğünde ona sarılın. Sarılmaya ihtiyaç duyduğu her defasında ona sarılın ve her zaman onun gelmiş geçmiş en iyi partneri olacaksınız.

İşte bu kadar basit.



İzlediğiniz pornolardan öğrendiğiniz her şeyi unutun.

Birlikte yatağa yatmadan uzun süre önce, partnerinizde beklenti oluşturarak, bir olasılık ve kaçınılmazlık hissi yaratarak sevişmeye başlayabilirsiniz. Mesaj yazın, flörtleşin, davet edin ve dokunmadan bile önce tutku oluşturun.

Her cinsel ilişki sırasında, kim olduğunuz, onun kim olduğu ve birlikte kim olabileceğiniz hakkında bir hikâye anlatın. Hikâyeyi şaşırtıcı yapın.

Çoğu erkek, oldukça bilindik bir rutine sahiptir, dudaklarını öpün, göğüslerine dokunun, klitorise (belki) veya vajinaya dokunun ve penisinizi içeri yerleştirin. Becerikli bir partner herhangi bir rutini takip etmez. Kelimeleriniz, dudaklarınız, diliniz ve ellerinizle onun her santimiyle sevişebilirsiniz. Bir Kahraman sadece göğüslerine ve cinsel organlarına odaklanmaz.

Oral seks bir kadını mutlu ve tatmin etmek için şarttır. Hoşlanmıyorsanız, bunu aşın.

Çoğu kadının orgazm olması için klitoral bir uyarıma gereksinimi vardır. Klitorisiyle en iyi arkadaş olun.

Bir Kahraman, bir kadın ile seks bittikten sonra

ona sarılarak da sevgisini göstermeye devam eder. Bu, kadınlar için büyük bir keyif kaynağıdır. Bu son Kahramanca çabayı göstermek (uykuya gitmek istediğiniz zaman bile), onun için tüm zamanlardaki en iyisi olma yolunuzda uzun bir yol kat ettirecektir.

YAPARSANIZ BİR KAYBEDEN OLURSUNUZ...

X Seksin kalkmak, girmek ve çıkmaktan ibaret olduğuna inanıyorsanız.

X Bir kadının vücudunu keşfetmiyor ve onun uyarılma işaretlerini ve sinyallerini okumuyorsanız.

X Seksin porno gibi olması gerektiğini düşünüyorsanız.

X Klitorisi görmezden geliyorsanız.

X Vücuduyla sevişmek ve uyarılmasına yardımcı olmak için zaman ayırmıyorsanız.

X Her kadının aynı olduğunu ve tüm kadınların aynı cinsel rutini takip ettiklerini düşünüyorsanız.

X Yatak odasının dışında sevgi ve şefkat göstermiyorsanız.

X Oral seks yapmaya inanmıyorsanız.

X Ona seks sonrasında sarılmıyorsanız.


ERKEKLER İÇİN
KISIM 5
KADIN REHBERİ

Bir Kadın ile Yaşamak



10. Bölüm

BİR KIZ GİBİ

SAVAŞMAYI ÖĞRENİN

Kadınları ve Çatışmayı Anlamak

Birkaç hafta flört ettikten sonra, beraberken kendinizi bir kez rahat hissettiğinizde, tüm ilişkilere genellikle eşlik eden hız treni sürüşünü yaşayabilirsiniz. Kaçınılmaz olarak, inişler ve çıkışlar olacaktır, bunlar bir bakıma çatışma olarak da bilinir. Daha önce de belirttiğimiz gibi, erkeklerin ilişkilerde (daha çok seksin yanı sıra) istedikleri temel şeylerden biri de daha az kavgadır. Ve ikisinin birbiriyle çok yakından bağlantılı olduğunu söylediğimizde bize inanın. Uydurma seks ile ilgili yanlış inanışa rağmen, kavga, kadınlarda arzuya kesin bir şekilde gölge düşürür. Aynı şey erkekler için de geçerlidir. İyi haber şu ki, daha az kavga etmeyi ve çatışmaları daha hızlı çöz-

meyi öğrenebilirsiniz. Bundan daha da iyi haber de şu, bunların her ikisi de genel anlamda ilişkinizde daha fazla seks olmasını sağlar.

Durum şöyledir: Bir kadın sinirli, üzgün ya da sizin tarafınızdan hisleri dinlenmemiş, anlaşılmamış ya da ilgilenilmemiş hissederse, zaten böyle hissetmesine sebep olan şey her ne olursa olsun sizinle seks yapmaz (sizinle ilgisi olsun ya da olmasın). Onu üzüntü ve sinirlilik duygularından koparmaya çalışamazsınız veya mantık yürüterek üzgün veya sinirli olmaktan kurtaramazsınız. Sizin keskin mantığınızı, akıl yürütme ve müzakere becerilerinizi kullanarak onun üzgün ya da sinirli olma problemini çözemezsiniz.

Bu, iş yerinde işe yarayabilir, sporda işe yarayabilir, poker oynadığınız adamla işe yarayabilir, fakat hayatınızdaki kadınla olan durumlarda işe yaramayacaktır ve de bu açık ve kaçınılmaz gerçeği kabul ederseniz, sizi hem baş ağrısından hem de kalp ağrısından kurtarır.

Çatışma olduğunda, kadın bir tek şey ister: İyi bir dinleyici. Bir kadının çatışmadaki amacı, partneri tarafından daha iyi anlaşılmaktır. (Bu kişi siz oluyorsunuz.) Problem çözümü ise ikinci sıradadır. Erkekler için ise problem çözmek genellikle birinci sıradadır. Erkekler karşılaştıkları sorunlara, atalarının vahşi bir mandaya, komşu bir kabileye ya da kadınlarına veya mağaralarına biraz fazla yaklaşan başka bir hominid'e (insansı) saldırmak için kullandıkları aynı şok ve dehşetle saldırırlar.

Hayatınızdaki kadınla bir çatışmayı çözmeye çalışırken, şok ve dehşete yer yoktur.

Şok ve dehşetinizi yatak odası için saklayın.

Çatışma Olur

Etraftaki kamyon arkası yazılarında ifade edilenlere benzer bir düşünce gibi, çatışma sadece olur. Bir anlam ya da açıklaması olmak zorunda değildir. Psikolog Dr. Paul Ekman, bu ilişki çatışmalarını 'üzücü olaylar' olarak adlandırmaktadır. Dünyadaki en iyi, en mutlu ve en keyifli ilişkiye sahip olsanız bile, üzücü olaylar tüm ilişkilerde kaçınılmazdır. Böyle şeyler yine de olur, bu sebeple de çatışma olur.

Peki çoğu zaman üzücü olayları oluşturan şey nedir? Para ile mi ilgilidir? Aileyle ilgili bir çatışma mıdır? Seks hakkında bir çatışma mı? Araştırmalarımız gösterdi ki, üzücü olaylar çoğu zaman kesinlikle hiçbir şeyden kaynaklanmamaktadır. Bu doğru, çoğu zaman kavgaya neden olan belirli bir konu yoktur. Bununla birlikte yaygın inançlara rağmen aksine, söz konusu öfke hissetmek olduğunda erkekler ve kadınlar o kadar farklı değillerdir. Amherst'de yer alan Massachusetts Üniversitesi'nde öğretim yapan Araştırmacı Dr. James Averill, kadın ve erkeklerin ne sıklıkla öfkelendiklerinin günlüklerini tuttu.



Elde ettiği bulgular, erkekler ve kadınlar arasında gerçek bir farklılık olmadığını gösterdi.[1]

Araştırmaya göre farklılıklar, erkekler ve kadınların öfkelerini nasıl yönettiklerinde bulunuyordu. Uzun lafın kısası, erkekler öfkeleriyle farklı bir biçimde baş ederler. Tennessee Üniversitesi'nden Sandra Thomas, ilk 'sıradan kadınların gündelik öfkesi üzerine büyük ölçekli, kapsamlı, deneysel bir çalışma' olan Women's Anger araştırmasını yürüttü. Araştırmaları, kadınların öfkesinin nedenlerinin şu üç kategorinin bir veya daha fazlasına dayandığını tespit etti: Güçsüzlük, adaletsizlik ve diğer insanların sorumsuzluğu.[2]

Yani kadınınızı dinlemiyorsanız (veya uzaktan ku-

mandayı ona vermeyi reddederseniz), kendisini güçsüz hissedeceği için size öfkelenecektir.

Ona karar verme sürecinde eşit olarak davranmazsanız ya da güvenine ihanet ederseniz, adaletsizlik hissedecek ve öfkelenecektir. Ev işlerinde adil paylaşım yapmazsanız veya gideceğinizi söylediğiniz zaman orada olmazsanız (başkalarının sorumsuzluğu), size karşı öfkeli olacaktır.

New York'ta yer alan St. John's Üniversitesi'ndeki psikoloji bölümünün başkanı Dr. Raymond DiGiuseppe, 1,300 kişiye anket yaptı ve de erkeklerin ve kadınların ne sıklıkla öfkelendiklerinde fark yokken, öfkelerini hissetme ve ifade etme biçimlerinin farklı olduklarını keşfetti. DiGiuseppe'nin yaptığı araştırmada, erkeklerin öfkelendiklerinde fiziksel saldırganlık, pasif saldırganlık ve öfkelerinin üstesinden gelmek için intikam alma olasılıklarının daha yüksek olduğu görüldü. Kadınların daha uzun süre öfkeli kaldıkları, öfkelerini doğrudan ifade etmelerinin daha az olası olduğu ve erkeklerden daha kızgın oldukları görüldü. Ayrıca kadınlar doğrudan saldırganlık yerine dolaylı saldırganlık kullanmaya meyillilerdi, bu demek oluyor ki bir kadın size öfkeliyse, yüzünüze bağırmaktan ziyade sessizleşmesi daha muhtemeldir. (Bu hayatınızdaki kadın için geçerli olabilir veya olmayabilir.)

Peki, ilişki içinde olduğunuz kadının artık sizinle konuşmadığını fark etmenin dışında onun ne zaman öfkeli olduğunu nasıl anlayacaksınız ve bir kadın onlara kızgın olduğunda Kahramanlar ne yapar?

Sel ve Su Baskını Sigortası

Size, Aşk Laboratuvarı'nda keşfettiğimiz iki sır vereceğiz. Birincisi, çatışma durumlarında erkekler kadınlara kıyasla duygusal yönden daha çok dolup taşıyor ve boğuluyorlar. İkincisi ise, bir kez taştıklarında, sadece kalp atış hızlarını düşürebilen erkekler eleştiri, savunma, aşağılama ve duvar örme oranını azaltabiliyorlar. Bu dört şey, bizim ilişkilerde Mahşerin Dört Atlısı dediğimiz şeylerdir. Çatışmalara eleştiri, savunma, aşağılama ve duvar örme ile karşılık verirseniz, yüzde 80 olasılıkla ilişkinizin veya evliliğinizin kıyametine öncülük edersiniz.

Peki bu, günlük yaşamda nasıl olabilir? Siz ve hayalinizdeki kadınının uzun bir iş gününden sonra evde olduğunuzu hayal edin. Kadın konuşmak istiyor. Siz televizyon izlemek istiyorsunuz. Haber ya da bir oyun açıyorsunuz ve o size bir projeyle ilgili büyük fikrini haksız yere alan bir iş arkadaşını anlatmak istiyor. Bu noktada, size kızgın değil, iş arkadaşına kızmış durumdadır. Belki de işyerindeki durumu değiştirmek için kendisini güçsüz hissediyor ya da birisi fikrini çaldığı için başkasının adaletsizliğine sinirleniyordur - araştırmanın gösterdiği bu alanlar çoğu kadını önemli derecede öfkelendiriyor.

Dinlemiyorsunuz. İlgileniyorsunuz fakat yorgunsunuz, iş yerinde kendi geçirdiğiniz günü düşünmeyi ya da belki de ertesi gün büyük hedefe yönelmeniz gerekmeden önce biraz dinlenip rahatlamayı umuyorsunuzdur. Ardından şu sözleri duyuyorsunuz, "Beni dinlemiyorsun." Çoğu erkek bu cümleyi asıl olduğu hâlden ziyade bir eleştiri olarak görür; bu, kadınınızın bağlanmaya ve dikkatinizi elde etmeye olan ihtiyacıdır. Göz ardı edil-

dikten sonra, bu cümle hızla "Beni hiç dinlemiyorsun." hâline dönüşebilir - ki bu bir eleştiridir.

Farkında olmadan Dört Atlı'yı harekete geçiriyorsunuz, vereceğiniz tepki sadece bu eleştiriyi görmezden gelmek ve geçeceğini umut etmek olabilir (başka bir atlı olan, duvar örme). Ya da, gözlerinizi televizyondan ayırmadan, "Dinliyorum!" diyebilirsiniz. (Savunma) Ya da cevabınız "Dinlemiyorum çünkü her gün aynı şey, vesaire, vesaire. Herkes sana korkunç davranıyorsa neden işini bırakmıyorsun?" olabilir. (Aşağılama). Veya en kötüsü, "Her zaman çok olumsuzsun." (eleştiri), ya da "Dinlemiyorum çünkü hiç mantıklı değilsin ve hep bir şey hakkında şikâyet ediyorsun." (Yine Aşağılama).

Bunlardan herhangi biri tanıdık geliyor mu? Bunların hepsi çatışmayı tırmandırmanın yollarıdır. Amacınız hayatınızdaki kadınla daha az çatışmaya girmek ise, ona duvar örme, savunma, eleştiri veya aşağılama ile cevap vermekten sakının. Bunlar başarısızlığa neden olur ve felakete davetiye çıkarırlar.

Ancak erkeklerin duygusal yönden taştıklarında doğal olarak yaptıkları şey budur. Bu örnekte, kadın anlayış istiyor; onu dinleyecek, empati kuracak ve ona uyumlanacak birini arıyor. Kendi günü hakkında tartışması sizinle bir çatışma olarak başlamadı. Ancak, bir kadın herhangi bir şey için üzüldüğünde, istediği bağı ve anlayışı ona vermeyi başaramadığınız zaman işler bu yöne hızlı bir dönüş yapabilir.

Size eleştiri gibi gelen bir şey duyduğunuzda, bunu kişisel bir saldırı gibi hissedebilirsiniz, bu nedenle temel savunma sisteminiz devreye girer ve duygusal olarak ta-

şarsınız. Kalp atış hızınız yükselir, tehlikeye karşı aşırı tetikte olursunuz ve saldırıya karşı savunmaya hazırsınızdır. Buna yaygın fizyolojik uyarılma (DPA) denmektedir ve 3000'den fazla çift ile yaptığımız çalışmamızda, fizyolojik olarak uyarılmış durumdayken iletişim kurmanın imkânsız olduğunu gördük. Kalp atış hızınız dakikada 100 vuruşun üzerindeyse (ya da fiziksel olarak çok formdaysanız, 80) taştığınızı anlarsınız. Adrenalin salgılamaya başladığınız ve DP'A'ya girdiğiniz nokta budur. DP'A'da, mizah duygunuza erişiminizi kaybedersiniz, çok iyi dinleyemezsiniz (işitme ve çevresel görüş tehlikededir) ve kendinizi tekrarlama eğiliminde olursunuz (biz bunu 'Kendini Kapatma Sendromu' olarak adlandırıyoruz). Bunların hiçbiri mükemmel uyum için çok iyi birer işaret değildir.

Taşma, yapıcı diyalog ve verimli çatışmanın asıl düşmanıdır. Taşma kavramı daha önceden tasvir edildiği hâlde , bizler Aşk Laboratuvarı'ndaki son araştırmalar sayesinde bunu artık daha iyi anlıyoruz. Taşmanın üç ana ögesi vardır: (1) saldırı şoku ve savunma gereksinimi, (2) duygusal kapanma ve (3) kendini yatıştıramama. Ayrıca, şimdi taşmanın, düşük düzeyli aile içi şiddette (kontrolden çıkarak fiziksel saldırganlığa dönüşen) önemli bir değişken olduğunu biliyoruz.

Peki, günün sonunda siz spor kanalını izlemeye çalışıyorsunuz ve kadın size şöyle diyor; "Beni hiç dinlemiyorsun." Bir karikatür olsaydınız, yüzünüz kırmızılaşır ve kulaklarınızdan buhar çıkmaya başlardı.

Taşmak böylè bir şeydir. Adrenalin, kan dolaşımınızdan hızla geçer ve içgüdüleriniz size savaş ya da kaç der (Şapkanı ve montunu al ve git.)

Bir kadınla başarılı bir ilişki kurmayı umuyorsanız, hiçbir strateji işe yaramaz.

Peki duygusal olarak taştığınızda ne yapabilirsiniz? (Ve en aydınlanmış erkek dahi eleştirildiğini ya da saldırıya uğradığını hissettiği zaman taşar). Kahramanların kalp atış hızlarını azaltmak için bilimsel olarak kanıtlanmış üç basit stratejileri vardır. Birincisi nefes almak ve ikincisi 10'a kadar saymaktır. Nefes almak ve 10'a kadar saymak, azaltarak düzenleme ya da kendini yatıştırmanın yollarıdır. Derin bir nefes aldığınızda vagus sinirini (onuncu kafa siniri) uyarırsınız, bu da kalp atış hızınızı azaltır ve kan basıncınızı düşürür.

Kadınınıza sözlü olarak (ya da hatta fiziksel olarak) saldırma isteğinizde hâlâ belirgin bir düşüş hissetmiyorsanız, o hâlde üçüncü strateji ara vermektir. Ancak, ara vermek ve kaçmak arasında bir fark vardır. Kadınınızı hararetli bir konuşmanın ortasında öylece terk edemezsiniz. "Biliyor musun, şu anda seni dinlemekte çok zorlanıyorum ve 30 dakika içinde tekrar geleceğim, böylece konuşmaya devam edebiliriz" gibi o anlama gelecek bir cümle söylemeniz gerekir. Bunu yapmazsanız, kaçmanızdan dolayı incinecek ve onu terk ettiğinize ve bir daha geri dönmeyeceğinize dair endişelenecektir. Hatırlayın, savaş veya kaç durumundayken, fizyolojik yönden uyarıldığınızda, evrimsel açıdan bilenmiş, ince ayarlanmış bir saldırganlık veya kaçma makinesisiniz. Antropologlar bize, erkeklerin, eski hominid atalarımızdan olan erkeklerin bile, özellikle tehlike konusunda uyanık kalmak için evrimleştiklerini söylüyorlar.

Çoğunlukla, klanı yırtıcılardan ve düşmanlardan ko-

ruyan erkeklerdi. Tehlike sinyalleri için uyanık ve tetikte kalmaları ve sonra hızla karşılık vermeleri gerekiyordu. Bunların hepsi sürdürülebilir fizyolojik uyarılma gerektiriyordu. Uyanık/tetikte kalmak, sinirleri gergin ve fizyolojik olarak aktif olmak demektir. Günümüz erkekleri, bu şeyleri iyi yapan erkeklerin torunlarıdır. Bu konuda iyi olmayanlar ise başaramadılar.



"Bu sizin için evrim olabilir fakat ben buna yakınlık sorunlarından kaçınmak diyorum!"

www.cartoonstock.com

Dolayısıyla erkekler evrim geçirmiş olsa da, tehlike algıladıklarında uzun süreler boyunca hâlâ uyanıklıklarını ve fizyolojik uyarılmalarını sürdürmektelerdir. Gerçek bir tehlike olduğunda bunların hepsi güzel ve iyidir. Fakat teyakkuz sisteminiz partnerinizle aranızdaki çatışmayla uyarıldığında çok işlevsel değildir.

Neden işlevsel değildir? Fizyolojik uyarılma, ani teh-

likeye tepki verebilmeniz için tüm yaşamsal olmayan bedensel işlevlerin (besinleri sindirmek, böbreklerinize ve genital bölgenize kan temin etmek ve de sakin ve dikkatli düşünebilmek gibi) geçici olarak kapatıldığı bir tür tünel görüşü oluşturur. Çevresel görüş ve dinlemeyi feda edersiniz. Karaciğerinizde glikojen olarak depolanan karbonhidratları kan dolaşımına glikoz olarak taşırsınız, böylece kendinizi, ailenizi ve kabilenizi savunmak için enerjiniz olabilir. Bu uyumlayıcı tepki, savaşmak ya da kaçmak için mükemmeldir. Partnerinizi dinlemek için ise çok iyi değildir. Espri anlayışını devam ettirmek için pek iyi değildir. Yaratıcı problem çözme için pek iyi değildir. Empati uygulamak için çok iyi değildir. Sorunları başka bir bakış açısıyla görebilmek için çok iyi değildir.

Tehlikeye verilen uyumlayıcı tepki, bir ilişki çatışması sırasında etkinleştirildiğinde size karşı çalışır. Bu nedenle, son zamanlardaki bir tartışmanızda ona empati hissetmediyseniz, muhtemelen DPA'daydınız. Dolup taşmıştınız.

Kadınlar ise bebeklerini emzirebilen kadınların soyundan gelen torunlardır. Bu, kendini yatıştırma kabiliyeti gerektiren azalma tepkisini gerektiriyordu. Kadın atalarınız, kendilerini güvende hissetmelerine yardımcı olan yakın arkadaşlarıyla karşılıklı destek ve bağ yoluyla yatıştırmayı kısmen yaptılar. Bebek emzirmiş olan herhangi bir kadın, gerginliğin ve stresin süt akışını bozacağını size söyleyebilir. Sakinliği ve kendini yatıştırmayı sağlamak için, kadınlar (rhesus makak maymunları gibi insan olmayan primat türlerinde bile) bebekler için ihtiyaç olan karşılıklı sosyal desteği sağlayan bir sosyal iklim yaratırlar. Rhesus makakları bunu birbirlerini hazır

hâle getirerek, birbirlerine çok yakın oturarak veya yakın yürüyerek ve yüz ifadeleri ve hatta sıkıntının yumuşak seslendirmeleri gibi sosyal sinyallere duyarlı hâle getirerek yaparlar. Bu, erkekler için seçilmiş olan niteliklerin tam tersidir. Kadınların sosyal destek ağlarının, gezegen üzerindeki her yerde erkeklerinkinden çok daha iyi olma eğiliminin bir nedeni de budur.

Bu cinsiyet farklılıklarının pratik uygulamaları nelerdir? Bir çatışma hararetlendiğinde, erkeklerin kadınlara oranla savaş veya kaç uyarılma durumuna gelmeleri daha olasıyken, kadınlar kendini yatıştırma ve bir şeyleri konuşma konusunda daha iyilerdir. Bu demek oluyor ki, kadınlar çoğu erkeğin boğulacağı aynı çatışma denizinde yüzebiliyorlar. Erkeklerin çoğunluğu fizyolojik olarak uyarıldıklarında ne yaparlar? Giderler. Duvar örerler. Durumları daha da kötüleştirmeye çalışmıyorlardır, sakinleşmeye çalışırlar. Erkekler ne kadar gelişmiş olursa olsun, kendilerine atılmış gerçek bir ok ile sözel ok arasında fizyolojik açıdan çok fazla ayrım yapmazlar.

Bununla birlikte, geçmişte fiziksel, cinsel ya da duygusal yönlerden travma geçirmiş olan kadınların da taşacağını aklınızda bulundurun.

Ancak taşmaları farklı görünür. İlgisizce gözlerinize bakabilirler fakat gözleri bulanmıştır; kimse evde yokmuş gibi izlenim verebilirler. Fiziksel olarak oradadırlar, ancak duygusal olarak yoklardır, bu onların güvenlik bulmak için geri çekilme yoludur. Bu çekilme, daha gençken ya da daha savunmasızlarken travmalarına yardımcı olmuş olabilir ancak bu duygusal yokluk, o an çatışmaya girmeyi neredeyse imkânsız hâle getirecektir.

Kendi taşma tepkisinden 'geri dönmek' için kendisini güvende hissetmesi ve kendini yatıştırması gerekir. Bu durumda ona karşı öfke sergilemek muhtemelen geri teperek olumsuz sonuç verecektir.

Üçüncü strateji olan ara verme, yalnızca intikam almayı düşünmediğiniz veya sözü edilen ok fırlatmanın masum bir kurbanı olduğunuzu düşünmediğiniz bir ara ise işe yarar. Bir ara verirseniz, ancak onu bunlardan birisini düşünerek harcarsanız, fiziksel açıdan uyarılmış hâlde ve duygusal olarak taşmış durumda kalırsınız. Kendinizi tamamen uzaklaştırmanız gereklidir.

Aranın en az 20 dakika uzunluğa sahip olması gerekir, çünkü taşma hormonlarının dağılması o kadar sürer. 20 dakikadan sonra hâlâ sakin değilseniz, o zaman partnerinizin yanına geri dönün ve yanıt vermeden önce biraz daha zamana ihtiyacınız olduğunu söyleyin. Araştırmamızda, çatışmadan sonra karısının olumsuz niteliklerini düşünen bir erkeğin kalp atış hızının düşmediğini gördük. Şaşırtıcı bir şekilde, bu hız, 20 dakika boyunca karısının olumlu özelliklerini düşündüğü zaman da düşmedi. Katılımcılarımızın kalp atış hızını neyin düşürdüğünü tahmin edin: Dergi okumak. Duygusal olarak taştığınızda ihtiyacınız olan şey uzaklaşmaktır. Çatışma içinde olduğunuz kişinin ve duygusal olarak taşmaya neden olan konuşmadan başka bir şeyler düşünmelisiniz. Bu kendinizi ve sinir sisteminizi yatıştırmakla ilgilidir. Golf oyununuzu düşünün. Beyzbolu düşünün. Ülkenizi düşünün. Çatışmanızla hiçbir ilgisi olmayan bir şeyi düşünün ve kısa zaman sonra sağlıklı düşünebilirsiniz.

Fiziksel bir şey yapmak da yardımcı olabilir. Yürüyüş yapabilirsiniz, kitap okuyabilirsiniz, müzik dinleyebilirsiniz, koşuya çıkabilirsiniz, biraz yoga veya meditasyon yapabilirsiniz.

Aile içi şiddet üzerine yaptığımız araştırmamızda, bu şiddeti yaşayan çiftlerin çatışma için 'geri çekilme yöntemi' veya 'çıkış stratejisi' olmadığını keşfettik. Biri diğerinin çıkışını engellemektedir. Aile içi şiddetin yaklaşık yüzde 80'i sakinleşmenin bir yolunun olmamasından kaynaklanmaktadır. İçinizdeki tek cevap "s*****" olduğunda, bir ara vermek herkesin yararına olur. Sizin ya da partnerinizin söylediği sert sözlerden sonra duygusal olarak toparlamak çok zaman alır. Üzücü (ve ardından toparlanması zor olan) sözler söylenmeden önce bir ara vermek çok daha etkilidir. Ve fizyolojik olarak kolayca uyarılan bir erkekseniz, çatışma ortasında olmadığınız bir zamanda bu konuyu konuşmak en iyisidir. Partnerinize şöyle söyleyin, "Savaş ya da kaç durumuna girdiğimde, korkunç şeyler söylüyorum. Bunu yapmayı bırakmak istiyorum ve bunu yapmamak için bir planım var." Bir ara verme ritüeli yaratın, böylece partneriniz ne olduğunu anlayacak ve çatışmanın ortasındayken neler yaşadığınıza dair biraz fikir sahibi olacaktır.

Kahramanların yaptığı şey budur.Kaybedenler daha az evrimleşmiş benliklerine dönerler ve olayların ortasında kalırlar, yangına körükle giderler ve ilişkilerinin yanıp kül oluşunu izlerler.

Sorunlar Olacak

Bir kadın ile yaşamak ve bir kadınla ilişki içinde olmak her zaman aşk, tutku ve uyum ile ilgili olmaz. Sorunlar olacaktır. Bir kadının sorunu gündeme getirdiği zamanın yaklaşık yüzde 40'ında, erkeklerin kadının neden bahsettiği hakkında hiçbir fikri yoktur. Bunu Aşk Laboratuvarı'nda keşfettik ancak aynı zamanda Kahramanların ne yaptığını da keşfettik. Kahramanlar savunmaya geçmezler.

Onlar bir kadının bir şey hakkında acı çektiğinde böyle söylediklerini, hep böyle olmadıklarını ve bu acının bazen bir eleştiri olarak ortaya çıkabileceğini bilirler. Kişisel bir saldırı gibi gelebilir ancak ilişkide olma konusunda muhteşem olan erkekler şikâyetin veya sorunun ya da eleştirinin altında neler olduğunu öğrenmeye çalışacaklardır. Bir Kahraman, neresinin acıdığını bulmaya çalışır ve şu üç önemli sorudan bir ya da daha fazlasını sorarak bunu yapar:

1. Neye ihtiyacın var?
2. Neyle ilgili endişelisin?
3. Ne hissediyorsun?

Gördüğümüz danışanların birçoğu çatışmayla ilgilenmeyi bıraktı ve bunu yaparken partnerlerinden de yüz çevirdiler. Partnerinizi acı bir hâlde bırakmak istemezsiniz ve çatışmadan kaçınır veya tırmandırırsanız, bu örneklerin her biri ayakkabınızın içinde bir taş hâline gelir. Sonunda artık daha fazla beraber yürüyemezsiniz. Sonunda ilişkiniz sona erer. Kısacası, partnerinizin acısını göz ardı edemezsiniz.

Eğer hayatınızdaki kadın sizi eleştiriyorsa veya şikâyet ediyorsa ya da beraberinde sizinle ilgili başka bir konuyu gündeme getiriyorsa, özünde size daha yakın olmak, daha güvende hissetmek ya da daha fazla güvenmek istiyordur. Hatırlayın ki aradığı ilk özellik güvenilirliktir. Onunla aynı takımda olduğunuzu bilmeye ihtiyacı vardır, ona karşı siz durumu değil. Onunla birlikte geçirdiğiniz zamana karşı sizin zamanınız değil. Kızgınsa, bu, kendisini güçsüz hissettiren bir şey, ya da haksızlık hissettiren bir durum ya da ilişkinin sizin payınıza düşen sorumluluğunu üstlenmediğinizi hissettiren bir şey olduğu anlamına gelir. Bazen bu duygusal bir sorun olabilir ve bazen de pratikte bir sorun olabilir. Temelinde, verdiğiniz sözleri tutmanız gerekir. Bu söz ister sadık olmaya dair olsun ister kirli çoraplarınızı toplamak olsun hepsi önemlidir.

Bir ilişkide gerçek bir Kahraman, partnerini dinlemesi gerektiğini bilir. Onun ihtiyaçlarını dinleyin. Korkularını dinleyin. Acısını dinleyin.

Bununla birlikte, erkeğin, kadının söylemediği şeyleri duyacak kadar elinden gelenin en iyi şekliyle dinlemeyi öğrenmesi gerekir. Evet, bütün erkekler hayatlarındaki kadınlardan onay isterler ve eleştirildiğinizde veya saldırıya uğradığınızda canınızı yakabilir. Herkes hata yapar ve hayatınızdaki kadınların sizin yaptığınız hatalar hakkında duyguları olacaktır.

Ancak, işte size Aşk Laboratuvarı'nda öğrendiğiniz küçük bir sır: Partnerinizle aranızda çatışma olmadığı zamanlarda ona verdiğiniz karşılıklar ve aranızdaki arkadaşlığın kalitesi, bir kadını daha az eleştirel hâle geti-

ren ve sorunlar ortaya çıktığında olumlu düşünerek size inanma olasılığını yükselten şeydir. Çatışma olmayan zamana yatırım yapmak, bankadaki para gibidir. Çatışma zamanlarının daha sakin geçmesini ve daha az sıklıkta yaşanmasını sağlar.

Bir erkek olarak sizin göreviniz, kadınınızın güçlü duyguları veya eleştirileri olduğunda sizin tepkiselliğinizi azaltarak düzenlemektir. Bu, sizin agresif olmamanız, korkutmaya veya sindirmeye çalışmamanız ya da eleştirilerini nasıl dayatacağını anlatmamanız anlamına gelir. Ve ayrıca, "Evet, canım..." diyerek alttan alın demek değildir. Dinlemek için yeterince güçlü olmanız gerektiği anlamına gelir - gerçekten dinleyin - ve gerektiğinde sakin yanıt vermek için bir ara verin. Sonrasında kız arkadaşınızın ya da karınızın neden acı çektiğini ve bunun için neler yapabileceğinizi anlama işine kalkışırsınız. Bunu yaptığınızda gücünüzü kaybetmezsiniz- gerçek gücünüzü göstermiş olursunuz. Ayrıca, sizinle birlikteyken kendisini güvende hisseden, sizi seven ve yanınızda kalacak ve hayatın size getirdiği her neyse ona karşı savaşmanız için size yardım edecek muhteşem bir kadın bulacaksınız.



Çatışmalar olur, en iyi ilişkide bile.

Hem erkekler hem kadınlar aynı derecede sinirlenirler fakat öfkelerini yönetme biçimleri farklıdır.

Kadınlar güçsüzlük, adaletsizlik veya başkalarının sorumsuzluğuna öfkelenirler.

Erkekler kadınlara kıyasla çatışmalarda daha çok fizyolojik açıdan uyarılırlar. Bu da erkeklerin çatışmalarla daha az mizah, empati ve anlayışla baş etmelerine sebep olur.

Erkekler evrimsel olarak tetikte ve agresiftirler. Tehdit altında olduklarında saldırıya devam etmek üzere yaratılmışlardır.

Öfkenizi azaltarak düzenlemeyi öğrenmek için şunları hatırlayabilirsiniz: Nefes almak, 10'a kadar saymak ve ara vermek.

Eğer partneriniz sizi eleştiriyorsa, acı içindedir. Sizin göreviniz ona üç soru sorarak acısının kaynağını bulmaktır:

1. **Neye ihtiyacın var?**
2. **Neyle ilgili endişelisin?**
3. **Ne hissediyorsun?**

X Yaygın fizyolojik uyarılma (DPA) belirtilerini tanımıyorsanız ve çatışmaya girmeden önce azaltarak düzenleme yapmak için adım atmıyorsanız.

X Tehdit altında olduğunuzu hissettiğinizde, her zaman saldırmanız gerektiğine inanıyorsanız.

X İlişki çatışması ile karşı karşıya kaldığınızda, sözel veya fiziksel istismara başvuruyorsanız.

X Bir kadının eleştirisi veya sizinle olan sorununun altında yatan acıyı görmezden geliyorsanız.

X Partnerinizin şikâyetlerine ya da sorunlarına, onu görmezden gelerek, eleştirerek, duygularını aşağılayarak veya kendi hareketlerinizi savunarak cevap veriyorsanız.

X Öfkeniz ve şiddetli tepkileriniz için başkalarını suçluyorsanız.

X İlişkinizde verdiğiniz sözleri tutmuyorsanız.



11. Bölüm

BİR ÇİFT AYAKKABI SATIN ALMAK NEDEN O KADAR UZUN SÜRÜYOR?

(Alışverişin Evrimsel Önemini Anlamak)

Alışverişten hoşlanmayan bazı kadınlar olsa da, kadınların büyük çoğunluğu bundan keyif alır. Çoğu erkek, kadınların alışveriş yapma biçimini sinir bozucu bulur ve klişe gibi görünse de alışveriş gerçekten de kadınlar ve erkekler arasında bir çatışma kaynağıdır. Kadınlardaki bu evrimsel özelliği değiştiremezsiniz; bu nedenle, bu konuda sinirinizi bozmanın hiçbir faydası yoktur. Bunu daha iyi anlayarak, çatışmanın getirdiği baş ağrısından kaçınmayı öğrenebilirsiniz. Amacınızı hatırlayın: uyum ve bu sizden ne kadar farklı olursa olsun onunla uyumlanmaktan (yine bu kelime) doğar.

İnsanlar ilk olarak mağaralarda ve kabilelerde yaşamış

olduklarından, kadınlar yiyecek peşinde olmuşlardır ve ne bulacaklarını hiçbir zaman bilememişlerdir. Birçok eski kabilede, üyeler sepetlerini almak, bebeklerinin altını bağlamak ve dışarı çıkıp yiyecek aramak için kadınlara güveniyorlardı; yakacak odun, yumuşak ve sert kabuklu meyveler, yemişler, kökler, çay yapmak üzere yapraklar, şifalı bitkiler için.

Bütün gün boyunca toplayış, toplayış, toplayış...

M.Ö. 8000'de, kadınların üzerinde çok fazla baskı vardı. Yiyecek aramak çok miktarda bilgi gerektiriyordu. Kadınlar, avcı-toplayıcı ilişkisinin 'toplayıcı' tarafını üstlenmek durumunda kalmıştı. O zamanlar bile, kadınlar yardım konusunda diğer kadınlara güvenmek zorundaydı; kimse yalnız toplamaktan hoşlanmazdı. Kadınlar, ne ile geri döneceklerini bilmeden her gün yola koyuldular, ancak çok miktarda olması gerektiğini biliyorlardı, yenilebilir olmalıydı ve en önemlisi zehirli olamazdı. Kabile, kadınların bu Herkül gibi kuvvetli misyonlarını her gün başarma konusunda onlara güveniyordu. Bu, çok iyi bir hafıza ve ayrıntılara dikkat gerektirir. Kadınların erkeklere göre daha iyi hafızaları olduğu bugün için de doğrudur.

Peki tüm bunların kadınlar ve alışverişle ne ilgisi var? Evrimsel bir bakış açısıyla, detay için keskin bir hafıza geliştirip iyi toplayıcılar olmak zorunda olan kadınlardan seçildik. İlk kadınlar cesur olmak zorundalardı ve yakacak odun, yiyecek, içecek ve ilaç arıyorlardı. Çekici görünmek için kendilerini süslemek üzere kullanabilecekleri, evlerini dekore etmek için kullanabilecekleri şeyler ve ailelerini sıcak tutacak giysiler için kullanılabilecek

malzemeler topladılar. Kabilenin refahı, kadınlara ve onların toplayıcılık becerilerine, hafızalarına ve yaratıcılıklarına bağlıydı ve bunların hepsi evrimleşerek toplayıcılıklarını armağana dönüştürecek ve kabilede yaşamı daha iyi hâle getirebilecekti. Erkekler avlandı, kadınlar topladı ve her biri diğerinin hayatta kalabilmesi için yaptıkları şeylerde gerçekten iyi olmak zorundaydı.

İnsanlar artık mağaralarda yaşamıyor, ancak bir kadın alışverişe giderken hâlâ sepetini alıyor ve kabileye yiyecek, içecek, giysi, ilaç ve kendisini, ailesini ve 'mağara'yı süsleyecek şeyleri getirmek için yaratıcılığını ve keskin hafızasını kullanmaya koyuluyor.

Komedyen Rob Becker Mağara Adamını Savunmak adlı oyununda, bir adam alışverişe gittiğinde bir çift iç çamaşırı gibi ihtiyacı olan belirli bir şey için avlanır yazmıştır. Erkek adeta oyun için avlanır gibi alışveriş yapar. Bu bir çift iç çamaşırını avlamak için hızlı ve verimli bir şekilde kararlılıkla işe koyulur.

Bir saldırı planı vardır. Bir çift iç çamaşırını avlar ve sonra işi biter, 'av'ı ile evine geri döner.

Diğer taraftan, bir kadın sepetiyle birlikte nelerin var olduğunu görmek üzere çıkar. Ailesi ve evi için bir şeyler getirir. Ne bulacağını bilmez fakat bir toplama yöntemi ve becerisi vardır. Avlama sürecinin aksine, toplama süreci sosyal bir faaliyettir. Tamamen farklıdır ve farklı beceriler gerektirir.

Eski zamanlardaki toplayıcıların en önemli becerisi keskin bir hafızaydı çünkü hayatta kalmaları, hangilerinin zehirli ve hangilerinin yenilebilir meyveler olduğunu hatırlayabilmelerine bağlıydı. Son zamanlarda yapılan

bir araştırmada, kadınların nesneleri hatırlama konusunda erkeklerden daha iyi olduğu keşfedildi. Araştırmacılar, istifleme hakkında bir televizyon şovunda yer alabilecek bir oda oluşturdu. Raflarda, yerde, masalarda ve köşelerde öbek hâlinde yaklaşık 100 farklı gündelik nesne vardı. Sonra "Burada bekle." talimatıyla odaya farklı erkekler koydular. 20 dakika sonra, her deneği başka bir odaya getirdiler ve 20 dakika içeride beklediği odada gördüğünü hatırladığı her şeyi yazmasını istediler. Erkeklerin doğru hatırladığı nesnelerin sayısı yaklaşık 7 maddeydi. Ardından araştırmacılar aynı deneyi kadın deneklerle gerçekleştirdiler. Kadınlar ortalama olarak 20 nesneyi hatırlayabildiler - büyük bir fark, neredeyse üç kat daha fazla.

Feminist hareket ilk çıktığı zaman, Eleanor Maccoby ve Carol Jacklin, The Psychology of Sex Differences adlı kitabı beraber yazdılar. Bu kitap, erkeklerin ve kadınların, genel anlamda, aynı olduklarını, erkeklerin ve kadınların psikolojisindeki biliş, sosyalleşme ve diğer yönlerden olan farklılıklar konusunda basmakalıp inançları çürütüp gerçeği ortaya çıkarmayı amaçladı. Maccoby ve Jacklin, hafızayla ilgili birçok çalışmayı incelediler ve aralarında gerçek bir farklılık olmadığı sonucuna vardılar.

Ancak, 30 yıl sonra, uzmanlık alanı hafıza olan en meşhur kadın psikologlardan Dr. Elizabeth Loftus The Psychology of Sex Difference'ın yazımından beri yapılan daha yaklaşık 20 çalışma ile beraber Maccoby ve Jacklin ile aynı çalışmaları inceledi. Bulguları ne mi? Kadınların hafızaları erkeklerin hafızalarından daha üstün ve bu özellikle, hatırlanan şey herhangi bir tür toplumsal bağlam olduğunda geçerlidir.

Evrimsel bakış açısından bu doğrudur. Size kadın beyninin ilk öpüşmeyi hatırlamasıyla ilgili şaşırtıcı yeteneğinden bahsettiğimizi hatırlıyor musunuz? Bir ev halkı için satın alma kararlarının yüzde 85'ini alan modern kadınlar[1], ne alışveriş yapılacağını, hangi fiyatların en iyi olduğunu, aradıkları şeyi tam olarak nerede bulacaklarını ve alışveriş-toplayıcılık yapmaya katkıda bulunan sayısız diğer faktörü bilmek için olağanüstü bir hafızaya ihtiyaç duyarlar. Ah, bu renk dolabımdaki başka bir şeyle çok uyar. Ah, oğlum gerçekten bu eşofman altını kullanabilir. Ah, kocam bu kitabı çok sever. Kadınların tüm bu ayrıntıları akıllarında tutma yeteneği vardır.

Alışveriş sosyal bir faaliyettir ve de ilişkilere çok bağlı bir şeydir. Savvy marka yöneticileri, kadınların ilişkileri oldukları kişiler ve markalarda daha fazla para harcadıklarını biliyorlar.[2] Bir kadın alışveriş yapmaya çıktığında, arkadaşlarını yanında götürebilir ya da sık sık gittiği mağazaların sahipleri veya çalışanlarıyla ilişkide bulunabilir. Kadınların "İlgilen ve arkadaş ol." tarzı vardır ve çoğu erkek kendi sorunlarını iç çamaşırlarını satın aldıkları adamla tartışmayı düşünmüyor olsa da, kadınlar satış görevlisinin ilişki durumunu, ailesinin mücadelelerini ve iş hayallerini bilirler.

Evet, bu biraz uzun alışveriş gezilerine sebep olabilir, ancak bu erkeklerin kadınlar hakkında sevdiği şeylerden biridir: Alışveriş yaparken bile ilişki kurma konusunda eşsiz bir yeteneğe sahiptirler. Erkekler ve kadınlar arasındaki bu farklılıklar nedeniyle, erkeklerin alışverişleri genellikle çok daha az zaman sürer. Bu zaman farkı birçok erkeği sinirlendirir.



İngiliz araştırmacılar 2,000 erkek ve kadın üzerinde alışveriş araştırması gerçekleştirdiler ve erkeklerin bir soyunma kabininin dışında bir saniye daha geçirmek yerine sağ göz kürelerine bir elbise askısı saplamak istemeden önce partneriyle birlikte yaklaşık 26 dakika[3] boyunca alışveriş yaptıklarını keşfettiler. (Göz küresinin içindeki elbise askısı çalışmanın bir parçası değildi fakat bunu kadınlarla alışveriş yaparken erkek arkadaşlarımızın hissettiklerini tasvir etmek için ekledik.)

Almanya, alışveriş merkezlerinde Mannergarten (erkekler için alan) yaratarak bu durumu çözmüş gibi görünüyor. Bu alanlar, özellikle kadınlar alışveriş yaparken erkeklerin bekleyebilecekleri yerler olarak tasarlanmıştır. Bir erkek birkaç avroya, iki bira, erkek dergileri, spor kanalına ayarlanmış bir televizyon ve hatta oyuncak tren vagonu

alabiliyor. Görünüşe göre Fransızlar da aynı şeyi yaptılar, ancak onlar erkeklere özgü bu alana, İngilizcede çocuk yuvası anlamına gelen garderies ismini koydular. Rahatsız olabilirsiniz ancak bira verdiklerini de unutmayın.

Alışveriş ve Kimlik

Bir kadının kimliği ebediyetten bu yana ne giydiği ve nasıl göründüğüyle tanımlanmıştır. Bu kimlik, kadınların görünümüyle ilgili bu kaygı, kadının aklındaki bir fantezi veya tamamen Madison Avenue tarafından icat edilmiş bir şey değildir. Evlilik başarısı konusundaki uzun süreli bir araştırmada, psikolog Dr. Peter Bentler ve Dr. Michael Newcomb, evliliklerin devam edip etmeyeceğini en iyi ön gösteren şeyin, inanın ya da inanmayın, bir kadının giyim bilinci olduğunu keşfettiler.[4] Acı gerçek şu ki, kadın iyi görünüyorsa, sadece kendisine bir partner çekmekle kalmayacak, aynı zamanda onu elde tutacaktır.

Bin yıldır, kadınların değerlendirmesi erkeklere göre çekiciliklerine bağlı olmuştur, çoğunlukla ne kadar seksi göründükleri temelinde. Kadınlar alışveriş yaparken, genellikle kıyafetler, kozmetik ürünler, takılar alırlar ve kaçınılmaz olarak bu görünüşle ilgilidir. Kadınlar, erkeklerin işlerinde ya da sporda yaptıklarıyla aynı şekilde muhteşem görünmek için rekabet ederler. Kadınlar, kendilerini kanıtlamak zorunda hissederler çünkü bilinçdışı bir biçimde çekici görünmezlerse bir erkeğin aşkını ve bağlılığını kazanamayacaklarına inanmaktadırlar. Bu sebeple kadınlar için alışveriş kişisel ve genetik olarak hayatta kalma meselesidir. Kıyafet seçmesi daha uzun sürüyorsa, bu onun için gerçekten bir ölüm kalım meselesi olduğu içindir.

NEDEN YÜKSEK TOPUKLU AYAKKABI GİYEN KADINLARA ÂŞIK OLUYORSUNUZ

Antropolog Helen Fisher, kadınlar yüksek topuklu ayakkabı giydiklerinde bunun memelilerin çoğunda olan lordoz adı verilen bir kur yapma duruşunu harekete geçirdiğini belirtmiştir. Topuklu ayakkabılar sırtı ve kalçaları dışa çıkarıyor, ki bu da hayvan krallığında cinsel olarak hazır bulunmanın evrensel sembolü anlamına geliyor.

Bütün bunlar neden önemlidir? Önemlidir çünkü alışverişle bağlantılı evrimsel dürtüyü anladığınızda, kendinizi birçok baş ağrısından kurtarabilirsiniz ve son bölümde bahsettiğimiz çatışmalardan kaçınabilirsiniz. Onu alışveriş yaptığı için eleştirmeyin. Onu yargılamayın. Ve en önemlisi, alışveriş yapmaktan nefret ediyorsanız, onunla gitmeyin.

Çoğu (ama hepsi değil) kadın alışveriş yapmayı sever.

Çoğu (ama hepsi değil) erkekler alışveriş yapmayı sevmez.

Bu farklığı kabul edin. Kadınlar için alışverişin DNA'larından getirdikleri olumlu, sanatsal ve yaratıcı bir deneyim olduğunu anlayabilirseniz, hayatınızdaki kadınla bu konuda savaşmayı bırakabilirsiniz. Bir kadınla yaşamak bazen savaşlarınızı seçmek demektir ve bu savaş sizin kazanamayacağınız bir savaştır.

Biraz erkek olun. Bir kitap ya da iPod'unuzu yanınızda getirin. E-postanızı tamamlayın. Bir mağaza bulun. Ve size harika bir şey almasını umun. Hiç kimse sorun çıkarmak istemez, bu nedenle onun toplayıcılık becerilerini uygulamasına izin verin.



Alışveriş kadınların DNA'sında vardır. Kadınlar çok eski zamanlardan beri iyi toplayıcılar olmak zorunda kalmışlardır. Hayatlar buna bağlıydı.

Çoğu (hepsi değil) kadın alışveriş yapmayı sever. Bu onların bir yaratıcılık ifadesidir ve onlar için olumlu ve sosyal bir deneyimdir.

Kadınlar ev ve aileye ait satın alma kararlarının yüzde 85'ini alır.

Alışveriş keskin bir hafıza gerektirir ve kadınlar erkeklere kıyasla daha iyi hafızalara sahiptirler.

Erkekler atalarının avlandığı gibi alışveriş yaparlar, çık, avla, geri dön. Kadınlar bağlanır ve alışverişleri boyunca ilişkiler kurarlar.

Alışverişten nefret ediyorsanız, gitmeyin.

Araştırmalar gösteriyor ki kadının giyim bilincine sahip olma derecesi evlilik başarısının uzun süreli bir ön göstergesidir.

Kadın ayakkabı satın almak için alışverişte çok uzun zaman harcıyorsa şikâyet etmeyin, özellikle yüksek topuklu ayakkabı. Buna güvenin ve bu bölümdeki "Neden Yüksek Topuklu Ayakkabı Giyen Kadınlara Âşık Oluyorsunuz" adlı yazıyı okuyun.

X Bir kadının alışverişle olan ilişkisini anlamazsanız.

X Onu alışveriş yaptığı için eleştirirseniz ya da yargılarsanız.

X Onun sizin yaptığınız gibi alışveriş yapması gerektiğini düşünürseniz; çıkın ve geri dönün.

X Satın aldığı şeyleri veya görünüşünü eleştirirseniz.

X Alışverişten nefret ettiğiniz hâlde onunla giderseniz ve onu perişan ederseniz.

X Bütün kadınların alışveriş yapmayı sevdiklerini varsayarsanız. Her kadın farklıdır, söz konusu alışveriş olduğunda bile.



12. Bölüm

SONSUZA KADAR EN İYİ ARKADAŞLAR

Kadınlar ve Arkadaşlığı Anlamak

Eğer bir kadınla ciddi bir ilişkiye girdiyseniz, gerçek şu ki onun arkadaşları ile de ilişkiye girdiniz. Sizden hoşlanacaklarını umalım çünkü hoşlanmazlarsa, hayatınız pek de hoş olmayacaktır. Kadınların bu arkadaşlık meselesini çok iyi yaptıklarına hiç şüphe yok ve bu çoğu erkeğin eksik olduğu bir alandır. Elbette ki erkeklerin arkadaşları vardır, hatta bazı iyi arkadaşları ancak bir erkeğin arkadaşlığının kadınlarınkine yakın bir şey olması nadirdir. Erkekler genellikle diğer erkek arkadaşlarıyla birlikte pijama partileri yapmazlar. Fısıldayarak konuşmazlar ve birbirlerine sarılarak yatmazlar. Erkekler sokakta yürürken el ele yürümeyi düşünmezler. Erkekler arkadaşlarına bebeğim, tatlım, ya da şekerim demezler. Diğer erkek arkadaşlarıyla kadınların arkadaşlarıyla oldukları gibi sevecen ve şefkatli değillerdir ancak kardeş sarılması bunu biraz değiştirmeye başlıyor. Bütün kadınlar arkadaşlarıyla böyle ilişki kurmasa da, bu, kadın arkadaşlıklarında

erkek arkadaşlıklarından çok daha yaygındır. Ve kabul edelim ki, bazen en aydınlanmış erkek bile partnerinin arkadaşlarını biraz kıskanır hatta biraz tehdit altında hisseder.

Mizahçı Dave Barry, hem kendisinin hem de karısının arkadaşı olan bir çiftle yılda bir kez bir araya gelmelerini alaya aldı. İki kadın birlikte çıkıp giderlerdi ve iki erkek de TV'deki play-off maçları izler ve ara sıra konuşurlardı, yalnızca pizza siparişi verip yediklerinde duygusallaşırlardı. Bir gün bir ziyaretten sonra arabayla eve geri dönerken karısı şöyle dedi; "Harry'nin bacağının geçen yıl kesildikten sonra ne kadar düzeldiğini görmek şaşırtıcı değil mi?" Harry bundan söz etmemişti; bu yüzden, Barry'nin, karısının söylediği şey hakkında hiçbir fikri yoktu fakat Harry ile bunun hakkında uzun uzun sohbet etmişler gibi davrandı.

Tam olarak ne hakkında konuşuyorlar?

Neden grup hâlinde dolaşıyorlar?

Neden birbirleriyle olmaya o kadar çok ihtiyaç duyuyorlar?

Neden kadınlar tuvaletine beraber gidiyorlar, birinin gitmeye ihtiyacı yokken bile?

Göründüğü gibi, kadınların sizden alamadıkları fakat kadın arkadaşlarından aldıkları bir şey var. Partnerinizle gece gündüz uyumlanabilirsiniz, bu ilişkiniz için harikadır ancak kadınlar yine de diğer kadınların arkadaşlıklarına ve onlarla birlikte gelen desteğe ihtiyaç duyarlar. Sizden alamadığı, arkadaşlarından aldığı şey budur ve bu çok önemlidir. Birlikte olduğunuz kadının mutlu, memnun ve tatmin olmuş olmasını istersiniz. Bunun için, di-

ğer kadınlardan sosyal desteğe ihtiyacı var. Nokta.

Bu, sağlığı için de önemlidir.

2006 yılında Journal of Clinical Oncology, meme kanseri olan yaklaşık 3,000 hemşire üzerinde yapılan sosyal ağı araştıran bir çalışmanın sonuçlarını yayınladı.[1] Çok arkadaşı olmayan ya da sosyal açıdan yalnız olan kadınların yakın arkadaşları olan kadınlara kıyasla meme kanseri nedeniyle ölme olasılıkları iki kat daha fazlaydı. Bu kadınların ayrıca herhangi bir nedenle, yüzde 66 oranında artan erken ölme riskleri vardı. Meme kanseri olan ve 10 ya da daha fazla arkadaşı olan hemşirelerin, kanserden sonra hayatta kalma olasılığı dört kat daha yüksekti. Arkadaşlıklar, bu kadınlar için en önemli faktördü -hatta bir eşe sahip olmaktan daha önemli- ki bir kocaya sahip olmak kanser sonrası hayatta kalma oranları üzerinde herhangi bir fayda veya etki göstermedi.

Şaşırtıcı bir şekilde, erkekler bunun tam tersidir. Erkekler hayatta kalmak için bir kadına ihtiyaç duyarlar.

Kaliforniya Üniversitesi, Berkeley'den psikolog Dr. Len Syme ve öğrencisi Lisa Berkman, her şey göz önüne alındığında, hangi faktörlerin uzun ömürlülüğü ne kadar belirlediğini bilmek istediler. Syme ve Berkman, yaklaşık 9,000 kişinin yer aldığı meşhur Alameda County Study araştırmasını gerçekleştirdiler.[2] İnsanların hayatlarındaki çok sayıda faktörü ölçtüler, ardından 9 yıl sonra geri döndüler ve kimin hâlâ hayatta olduğunu ve kimin öldüğünü incelediler. Bu, ölçmek için çok güvenilir bir faktördür çünkü sosyal bilimciler genellikle doğru ölüm bilgilerini elde edebilirler.

Berkman ve Syme'ın ulaştıkları sonuçlar hakkında

dünyayı şaşırtan şey, insanların erken yaşlarda hayatta kalacaklarını ya da öleceklerini belirleyen şeyin, kolesterol ya da egzersiz veya diyet değil, fakat hayattaki en kişisel ilişkilerinin kalitesi olduğuydu. İlginç şekilde, erkeklerin daha genç yaşta ölüp ölmeyeceğini belirleyen şey, evli olup olmadıklarıyken, kadınlar için yaşam sürelerini belirleyen şey başka kadınlarla olan arkadaşlıklarıydı. Michigan Üniversitesi'nden araştırmacı Dr. Lois Verbrugge tarafından yapılan sonraki bir araştırma, bunlarla birlikte evlilik kalitesinin de hem kadınların hem de erkeklerin yaşam sürelerinin belirlenmesine yardımcı olduğunu gösterdi.

Bu nedenle, uzun süre yaşamak istiyorsanız, partnerinizle kalın ve ilişkinizde mutluluğu sağlayın. Partnerinizin uzun süre yaşamasını istiyorsanız, kadın arkadaşlıklarını besleyip büyütmesine cesaretlendirin.

Kurtardığınız hayat sizin olabilir.

Meşgul Olma ve Arkadaşlık Kurma

Kadınların neden böyle yakın arkadaşlıklar kurduğu hakkında evrimsel bir dayanak vardır. Avcı-toplayıcı döneminde kadınların hayatta kalmalarının büyük çoğunluğu kabile içerisinde 'yakınlık kurma' becerisine bağlıydı.

Bir kadının diğer kadınlarla olan ilişkisi, onun güvenliğini ve iyi olma halini ve de çocuklarının toplumsal statüsünü belirledi. Ne kadar çok kadın arkadaşa sahip olur ve arkadaşlığını sürdürürse, çocuklarının statüsü o kadar yüksekti.

Kabiledeki diğer kişilerle olan yakınlık bir kadının ve

çocuklarının savunmasızlığını azalttı. Geniş bir sosyal ağ kurmak kadının sorumluluğuydu; bu da daha fazla kaynağın paylaşılması demekti. Siz avcı olarak eve elinizde hiç et olmadan geldiyseniz, eşiniz tarafından oluşturulan sosyal ağ ne kadar geniş olursa, ailenizin yeme olasılığı o kadar yüksekti.

Kadınların kurdukları bağlar birçok toplumun düzenlenmesinde önemlidir. Aslında, rhesus makak maymunları arasında, bir erkeğin sosyal statüsü ve gücü, annesinin kim olduğu ile belirlenir. Kadınlar, erkekler değil, grubun sosyal hiyerarşisini belirler. Evrimsel biyoloji bizlere kadınların erkeklerden daha gelişmiş bağlılık ve yakınlık sistemleri geliştirmiş olması gerektiğini anlatır.

Bugün bunu, kadınlar yeni anne olmuş birine ya da yas tutan birine yemek götürdükleri zaman görürsünüz. Kadınlar, tarih öncesi çağlarda sosyal desteği harekete geçirebilme yeteneğine sahipti ve bu yetenekleri günümüzde de (erkeklerinkinden çok daha fazla) vardır.

Dişi primatlar ayrıca, daha büyük avcı hayvanlar ya da diğer erkek primatlar tarafından tehdit edildiğinde hayatta kalmalarına yardımcı olması için bağlı oldukları gruplar oluştururlar. Bu dişi primatlar, birbirlerine bakım vermek için çok zaman harcayarak sosyal ağlarını ve dolayısıyla güvenliklerini sağlamlaştırırlar.[3] Primatlarla, bir dişinin diğer dişiler tarafından ne kadar bakım verildiği, statüsünün bir göstergesi ve bir avcı hayvan tarafından saldırılma olasılığının ne kadar olduğunun bir öngöstergesidir.[4] Ne kadar çok kadınla bağlıysa, bu kadınların yardımına gelmesi o kadar yüksek ihtimaldir. Şimdi modern zaman kadınlarının manikür-pedikür veya saçlarını

yaptırmaları ile (güzellik salonunda bir avcı hayvan olma ihtimali olmadığından) doğrudan bir bağlantı kurmayacağız ancak fikir benzerdir. Kadınlar birbirlerini destekler ve kadınlar birbirleriyle bağ kurarlar ve artık fiziksel olarak hayatta kalmaları için gerekli olmasa da, duygusal olarak hayatta kalmaları için hâlâ gereklidir.

UCLA araştırmacısı Dr. Shelly Taylor tarafından vurgulandığı gibi, stresli zamanlarda, çatışma konusunu ele aldığımız bölümde tartıştığımız erkek savaş ya da kaç tepkisi yerine, kadınların 'meşgul olma ve arkadaşlık kurma' davranışında bulunma olasılığı daha yüksektir. Bu meşgul olma ve arkadaşlık kurma, kadınlardaki stres tepkisini düşüren oksitosin salgılar.[5] Bu nedenle, kadın üzgünse ve yardım istemeye ya da kadın arkadaşlarına yönelirse, bunun biyokimyasal bir nedeni vardır. Başka bir deyişle, bununla savaşmayın, bunu sorgulamayın ve desteklemeye çalışın. "Tabii, tatlım, arkadaşlarınla zaman geçirebilmen için çocukları alacağım." Herkesin arkadaşlarıyla vakit geçirmeye ihtiyacı vardır, ancak kadınlar için bu evrimsel ve biyolojik bir gereksinimdir.



NE HAKKINDA KONUŞURLAR?

Onu kız arkadaşlarıyla birlikte görüyorsunuz ve hepsi birbirine sokulmuş bir hâlde grupça konuşuyorlar; onları telefondayken duyuyorsunuz, konuşuyorlar; onları tuvalete birlikte giderken görüyorsunuz, büyük olasılıkla konuşmak için. Peki hakkında konuşmak zorunda oldukları şey ne?

Cevabı mı? Her şey. Kadınlar, erkeklerin yapmadığı bir şekilde birbirlerine verdikleri sosyal desteğe güvenirler.

Sosyolog ve Barnard Koleji'nde profesör olan Dr. Mirra Komarovsky, mavi yakalı evlilikler üzerine yaptığı klasik çalışmasında, çoğu erkek için eşlerinin tek sırdaşları olduğu görüldü.[6] Eşleri ile konuşmadıkları tek alan iş stresiydi. Öte yandan, kadınların kocaları ile konuşmadıkları pek çok alan vardı. Kadınlar, kocaları ile değil, çoğu kişisel meselelerini kız arkadaşlarıyla veya kadın akrabalarıyla tartıştıklarını söyledi. Ona birincil destek sisteminiz olarak güvenebilirsiniz ancak avcı bir hayvan saldırısı durumunda yanında olmaya, sorumluluklarını ve kaynaklarını paylaşmaya ve hatta, gerekirse, ona bakım vermeye hazır olan çok büyük ve karmaşık bir sosyal ağı olması çok muhtemeldir.

Kadınlar ve arkadaşları muhteşemdir.

Şimdi biraz dışlanmış gibi hissediyor olabilirsiniz. Buradasınız, uyumlanmaya çok çabalıyorsunuz, ona yönelmeyi öğreniyorsunuz, empati kuruyorsunuz, anlıyorsunuz, dikkatinizi veriyorsunuz, acı içindeyken onu dinliyorsunuz, çatışma olduğunda duyguları azaltarak düzenliyorsunuz - öyleyse neden hâlâ tüm bu zamanı ve ilgiyi kadın arkadaşlarından almaya ihtiyaç duyuyor?

Bunun cevabı, en iyi ilişkilerin bile bir kadına ihtiyacı olan her şeyi verememesidir. Arkadaşlığınızın kalitesi ilişkiniz açısından önemlidir ancak onun diğer kadınlarla olan arkadaşlığının kalitesi de ilişkiniz için önemlidir.

Michigan Üniversitesi'nden bir araştırmacı Dr. Lois Verbugge, hem erkekler hem de kadınların evlilikten sağlık yönünden faydalar aldıklarını keşfetti, ancak kadınlar bu faydaları ancak evliliklerinde mutlularsa elde edebiliyorlar.

Erkekler bir ilişki içinde mutsuz olsalar bile faydaları alırlar. (Buna karşın evliliklerinde mutlu olduklarında daha fazla alırlar.) Dolayısıyla, kadınınızın ilişkinizde mutlu olmasını sağlamak için yapabileceğiniz çok şey vardır.[7] Bu kitap tamamıyla bunun hakkındadır; kadınların ne istediklerini ve neye ihtiyaç duyduklarını anlamak. Ve işte iyi haber: Bunu tek başınıza yapmak zorunda değilsiniz.

Kadın arkadaşlar onun için olduğu kadar sizin için de bir destektir çünkü onlar, o birinin kendisini dinlemesine ihtiyaç duyduğu zaman onu dinlemek için oradalardır. Ayrıca, zaman zaman sahip olacağı büyük duygularla baş etmesine yardımcı olmak için oradalardır. Ona kararlar vermesine yardımcı olan bir başka ses ve nasıl hissettiğini, ne istediğini ve hayatta neye ihtiyacı olduğunu anlamasına yardımcı olacak başka bir kaynaktır.

Bir Kahraman bu yüzden tehdit altında hissetmez. O, arkadaşlarına kızmaz ve kadının kiminle görüştüğünü ya da vakit geçirdiği kişileri kontrol etmeye çalışmaz.

ERKEK ARKADAŞLAR

Eğer hayatınızdaki kadının çok sayıda erkek arkadaşı varsa ya da daha kötüsü, bir yakın erkek arkadaşı; bu zorlayıcı olabilir. Siz ne sıklıkta cinsellik düşündüğünüzü biliyorsunuz, bu nedenle onun da cinselliği düşündüğünü tahmin edersiniz. Kabul edelim ki partnerinizin erkek arkadaşlarından şüphe duyuyorsunuz. Gizli bir gündemleri var mı ve bu gündem onu yatağa atmayı

içeriyor mu? Belki. Belki de içermiyor. Erkekler ve kadınlar arkadaş olabilirler ve hatta yakın arkadaş olabilirler ve de birbirlerine destek kaynağı olabilirler. Bu arkadaşlığın bir aşk ilişkisine dönüşme yollarından biri, kadının erkek arkadaşına ilişkisi hakkında şikâyet etmeye başlamasıdır. İhtiyacınız olduğu zaman şüphenizi gidermek üzere rahatlamak için kadınınıza sorun ve ondan ilişkinizde meydana gelebilecek herhangi bir problemi erkek arkadaşıyla konuşmamasını isteyin, bunun yerine doğrudan size gelmesini isteyin. Bunu ilerleyen bölümde ilişkilerinizi aşk ilişkisinden koruma konusunda ele alacağız.

Aile içi şiddet konusundaki araştırmamızda, şiddet uygulayan bazı erkekler arasındaki ortak bir payda, erkeğin kadının kadın arkadaşlarını kıskanmasıydı. Bu erkekler tehdit altında hissettiklerinde, partnerlerinin sosyal ilişkilerini sınırlamaya ve kontrol etmeye ve de onları arkadaşlarından ayırmaya çalışıyorlardı.

Eğer partnerinizin arkadaşlarıyla geçirdiği zamanı kıskandığınızı hissederseniz, duygularınızı onunla paylaşın. Onu özlediğinizi ve onunla daha fazla zaman geçirmek istediğinizi söyleyin. Buna öfkelenmeyin. Çoğu kadın bağlanmayı anlar ve ona daha fazla bağlanmaya ihtiyacınız olduğunu söylerseniz, anlayacaktır. İnsanların sınırsız sevme kapasitesi vardır. O sizi sevebilir ve arkadaşlarını da sevebilir.

Eğer çok sayıda kadın arkadaşı olmayan bir kadınla bir ilişki içindeyseniz - muhtemelen geçmişte kadın arkadaşları tarafından incitilmiş veya kadınlara güvenmiyor ya da sadece çok fazla kadınla karşılaşmıyordur - onu iletişime geçip bir kadın grubu bulmaya cesaretlendirin. Onun mutluluğu buna bağlıdır. Sağlığı buna bağlıdır. Ve ilişkinizin uzun süreli başarısı buna bağlıdır. Kadın arkadaşlığı kuvvetlidir.

Korkmayın! Onu kapı dışarı etmeyin. Buna müdahâle etmeyin. (Bu konuda bize güvenin.) Ve hâlâ anlamıyorsanız, erkek arkadaşlarınızdan birini arayın, onu öğle yemeğine davet edin ve bu konu hakkında konuşun.

Siz de bir erkek grubuna katılmayı düşünebilirsiniz.

En iyi arkadaşlar sadece kızlar için değildir.



Kadınlar erkeklere göre daha sosyal olarak daha bağlıdır.

Dişi insanlar ve primatlar kendilerinin ve çocuklarının hayatta kalmalarını sağlamak için sosyal gruplar oluştururlar.

Kadınlar stres yaşarlarken meşgul olur ve arkadaşlık kurarlar, böylece oksitosin salgılanır ve bu da stres tepkilerini azaltır.

Bir kadının ne kadar çok arkadaşı olursa, o kadar çok sağlık faydası elde eder.

Sosyal açıdan yalnız olan kadınların yüzde 66 artan oranda herhangi bir nedenden erken yaşta ölme riskleri vardır.

Erkekler genellikle sosyal destek için karılarına ya da partnerlerine yönelirler fakat kadınlar genellikle kadın arkadaşlarına yönelir.

Aile içi şiddetin bir ayırıcı özelliği, kadının arkadaşlarından tehdit hisseden, kadının sosyal ilişkilerini sınırlandırmaya ya da kontrol etmeye çalışan veya kadını sosyal olarak yalnızlaştıran bir erkektir.

Partnerinizin kadın arkadaşlarının, sizin partnerinizi desteklemenize destek olduklarını düşünün.

Partnerinizi bir kadın grubuna katılmaya ya da kadın arkadaşlıklarında eksiklik hissediyorsa arkadaş

aramak üzere cesaretlendirin.

Siz, evliyseniz ya da uzun süreli bir partneriniz varsa daha uzun yaşarsınız. Kadın ise kadın arkadaşları varsa daha uzun yaşar. O daha uzun yaşarsa siz de daha uzun yaşarsınız. Onu kadın arkadaşlar konusunda cesaretlendirin.

Kadınların çok büyük bir arkadaşlık kapasitesi ve başkalarıyla bağ kurma ihtiyacı vardır, bunun yanı sıra sınırsız sevme kapasiteleri vardır.

YAPARSANIZ BİR KAYBEDEN OLURSUNUZ...

X Partnerinizin kadın arkadaşlarına kızarsanız.

X Onun arkadaşlarını kıskanırsanız.

X Onun arkadaşlarıyla iletişimini sınırlandırmaya veya kontrol etmeye çalışırsanız.

X Onun arkadaşlarını yargılar ya da eleştirirseniz.

X Onun kadın arkadaşlara olan ihtiyacını göz ardı ederseniz.

X Onun herhangi bir erkek arkadaşıyla ilgili en kötü ihtimali varsayarsanız.

X Sizin hiç arkadaşınız yoksa.


ERKEKLER İÇİN
KISIM 6
KADIN REHBERİ

Bir Kadını Ömür Boyu Sevmek



13. Bölüm

O ARADIĞINIZ KİŞİ Mİ?

Kadınlar ve Bağlılığı Anlamak

Sadece güzel bir bedene sahip olmaktan fazlası gerekir. Ona uyumlu bir kalp ve ruha sahip olmalısınız.

-Epiktetos

Sıklıkla, uzun yıllardır evliliğinde mutlu olan erkeklerin, eşleriyle tanıştıkları ilk anda onun o kişi olduğunu anladıklarını duyarsınız. Bazıları için bu onun gülümsemesi, diğerleri için kokusu ve diğerleri için 'güvende' olmaktan duyumsadıkları soyut bir doğruluk hissiydi. John için "Julie şimdiye dek tanıdığım en güzel kadın ya da en zengin veya çatışmanın hiç olmadığı ve her zaman uyumlu olan bir kadın değildi. Bu net tarif edilemez bir nitelikti, o flört ettiğim tüm kadınlardan aykırıydı. O sadece farklıydı ve bu benim için onun benim için o kişi olduğundan emin olmamı sağladı." Doug için "Rachel'ın gülüşüydü. Yüzünü bile görmeden önce onun gülüşünü

duydum ve bu garip gelebilir fakat o gülüş bana konuştu. O güldü ve ben bunu bedenimde hissettim. Kahkahasında böylesine bir neşe ve özgürlük vardı. 30 yıldan sonra, benim de sorumlu olduğum, yüzündeki kahkaha çizgilerinden gurur duyuyorum." dedi.



Şimdi bu, o kişi olduğunu bildiğiniz biriyle tanıştığınız dakika hemen günbatımına doğru yelken açmanız ya da beyaz atına atlayıp sonsuza dek mutlu yaşamanız anlamına gelmez. Hâlâ birbirinizi tanımanız gerekir. Hâlâ aşkın aşamalarından geçiyorsunuz. Hâlâ bir ilişki içinde olmak üzere bir seçim yapmalısınız. Hâlâ diğerinin sizi rahatsız ettiği günler ve iniş çıkışlarınız vardır. Buna bir ilişki içinde olmak denir ve ister onun gülüşünü duyduktan sonra ya da 3 veya 4 yıllık bir flört döneminden son-

ra onun sizin için doğru kişi olduğunu anlayın, sonunda sizin bağlanmak istediğiniz kadının o olduğunu ya da o olmadığını bilirsiniz. Bağlılığı zorla oluşturamazsınız. Aşk Laboratuvarı'ndan biliyoruz ki iletişim kurmak, çatışmaların üstesinden gelmek, sevgi ve şefkat göstermek, duyguyu ifade etmek ve güç mücadelelerini idare etmek gibi gerekli olan tüm becerileri çiftlere öğretebiliriz; kişinin içinde doğal bir 'doğruluk' hissi yoksa bunu hiçbir beceri seti telafi edemez. 40 yılı aşkın bir süredir yaptığımız araştırmalardan ve çiftlerle birlikte çalıştıktan sonra, sadece bir kişiyle çalışarak bunu yürütemeyeceğinize inanmaya başladık.

Popüler algının ve cinsiyetlere dair basmakalıpların aksine, erkekler de tıpkı kadınlar kadar bağlılık isterler. Bazen buna ulaşmak onlar için daha uzun zaman alır ve bazen bunun hakkında daha çok kararsızlık yaşarlar -mevcut iki farklı evrimsel strateji vardır- fakat araştırmalar çoğu erkeğin (sonunda) kadınlar kadar 'doğru kişiyi' bulmakla ilgili olduklarını gösteriyor.

Bazı kadınlar.

Her kadın beyaz bahçe çiti, 2 çocuk ve ilk buluşmadan mümkün olan en kısa süre sonra (oyuna getirerek) sizi evlilik ve bağlılık içine sokmak istemez. Bu eski ve bitmiş bir basmakalıp düşüncedir. Bugün, kadınların seçenekleri var. Bir sürü seçenek. Ve son 100 yılda erkeklerin ve kadınların rolleri önemi ölçüde değişti. Benzer şekilde, bütün erkekler mümkün olduğu kadar çok sayıda kadınla yatmak, asla evlenmemek ve 12 sarışın nimfomanyak (erkek delisi, seks düşkünü) kadınla çapkınlık yaptığı uzun bir gecenin ardından Hugh Hefner ipek

bornozlarıyla ölmek istemezler. (Tamam, belki bunu birazcık istiyorlar.) Fakat gerçekte, fantezide değil; araştırmalar erkeklerin tıpkı kadınlar gibi sonunda anlamlı ve bağlı ilişkiler istediklerini göstermiştir. Fakat 12 sarışın nimfomanyak kadın mezarınızın başında ağlarken en iyi ipek bornozunuzla gömülmek isterseniz, kolay gelsin. Bağlılık üzerine olan bu bölüm muhtemelen size göre değildir; henüz.

Aşkın Üç Aşaması

Bir kadının gerçek profilini okumak bölümünde ele aldığımız gibi, ilişkilerin başlangıcında tutkulu aşk (veya şehvet) olarak adlandırılan, aşkın ilk aşamasındasınızdır. Bu aşamada kimyasal karmaşaya ve sürekli oksitosinin aşırı dozuna uğramış durumdasınızdır. Bu delicesine aşık olmanın çarpıcı kokteyli, oksitosin, dopamin, feniletilamin (PEA), testosteron, östrojen, serotonin ve dehidroepiandrosteron (DHEA)'dan oluşur.

Yemek yiyemezsiniz, uyuyamazsınız, obsesif bir biçimde partnerinizi düşünmeyi bırakamazsınız; deli gibi heyecanlısınızdır, sırılsıklam aşık olmuşsunuzdur ve kendinizi bazı vahşi şeyler yaparken görebilirsiniz ve aynısı bedeninizdeki bu hormon karışımlarını ve diğer kimyasalları ortaya çıkaran şanslı kız için de geçerli olabilir. 100 kızla flört edebilirsiniz ve çok seçici tutkulu aşk değişiminiz gerçekleşmez ancak ortaya çıkan 101. kız doğru kokan, doğru hissettiren, doğru görünen, doğru tat veren, doğru hareket eden doğru kişi olabilir ve aniden tutkulu aşk içinde boğulursunuz. Bizi bağ kurmaya, bağlanmaya ve çiftleşmeye iten şey budur. Evrim, bir insanın nazik

olup olmadığıyla ilgilenmez, sadece bizi en iyi genetik sonuç için üremeye yönlendirir. Delicesine âşık olmak inanılmaz bir duygudur ancak bu hormonel karışımı sizde oluşturan kadında siz de bunu oluşturursanız. Delicesine âşıksanız ve o sizi arkadaş bölgesinde tutuyorsa, bu sizi delirtebilir fakat bununla ilgili gerçekten hiçbir şey yapamazsınız (Denerseniz de muhtemelen kendinize büyük bir mutsuzluk yaratırsınız). Ve o delicesine âşıksa ve siz değilseniz, onu bu da delirtebilir ve mutsuz edebilir. Tek taraflı tutkulu aşk, hem erkeklerin hem de kadınların obsesif, manipülatif ve sevdiklerinin evinin dışındaki çalıların içine saklanacak kadar deli olmalarına neden olmuştur. Bu biyokimya çok seçicidir. Her ikiniz de delicesine âşık olduğunuzda, dünyada bir sokağın köşe başında reçete edilemeyecek, yetiştirilemeyecek veya satılamayan en iyi uyuşturucusu gibi olağanüstü, muhteşem hissettirebilir. Ancak her ikiniz de bu etki altındayken, uzun vadeli bir bağlılık sözünde bulunmanın zamanı değildir. Bu, onun o kişi olduğunu düşündüğünüz için aceleyle Vegas'ta bir evlilik şapeline evlenmek üzere gitmek için uygun zaman değildir. Âşık olmak harikadır, ancak hatırlayın ki oksitosin korku tepkinizi azaltır ve tehlike işaretlerinin ortaya çıktığı ve 'ileride tehlikeli viraj' yazan neon levhâlâr olduğunda bile birine güvenmenizi sağlayabilir. Oksitosin sizi bu açık ve net işaretlere karşı kör edebilir.

Aşkın bu ilk tutkulu aşk aşaması, özellikle evliliklerin görücü usulü olduğu yerlerde, gezegendeki her yerde olmaz. Bununla birlikte, bu kültürlerdeki antropologlar dâhi, gerçekte oldukça fazla sayıda seçim meydana geldiğini buldular.

Örneğin; Hindistan'da iki aile oğulları ve kızları için yalnız başlarına karşılaşıp tanışmalarını ayarlayabilirler (aileler başka bir odadayken) fakat kadın erkekten hoşlanmazsa, sarı elbisesini değiştirip mavi elbise giyebilir. Buna benzer bir sinyal de erkek için ayarlanmış olabilir. İki taraf da geri çekilirse, aileler paydos eder ve bu uyumsuzluğu burçlarının talihsizliğine bağlarlar. Ardından bir başka potansiyel eş ayarlanır. Tutkulu aşk, aşkın ömrü için ne bir gerekliliktir ne de yeterlidir.

Aşkın ikinci aşamasında, bu hormonel aşk ilacından aşağı inmeye başlarsınız ve sis berraklaşmaya başlar. Daha önce göz ardı ettiğiniz tehlike işaretlerini görmeye başlarsınız. İkinci aşama güven oluşturmakla ilgilidir. Bu aşama genellikle bir ilişkinin ilk birkaç yılında ve beraber yaşamaya doğru ilerlediğinizde ortaya çıkar. Bu aşamadaki evrimsel itki, üreme ile ilgilidir. Evrimsel biyoloji, birinci aşamanın çiftleşmek için en iyi genetik uygunluğu bulmakla ilgili olduğunu söylüyorsa, ikinci aşama da - çocuk sahibi olmak isteyip istemediğiniz fark etmeksizin- çocuklarınızın bakımında kimin yardımcı olabileceğini bulmakla ilgilidir. (Biyoloji sizin ne düşündüğünüzle ilgilenmez.)

Bunun bir benzeri de güvendir. Kadın benim yanımda olacak mı? Erkek benim yanımda olacak mı? İkinci aşamada, sizi birisine ilk önce çeken niteliklerin birçoğu sıkıntı veya endişe kaynağı olabilir. Kadının çok utangaç olmasından çok hoşlandınız fakat şimdi daha dışa dönük ve daha fazla şey yapmak isteyen biri olmasını dilerdiniz. O sizin her Pazar günü arkadaşlarınızla futbol oynamaya olan bağlılığınızdan çok hoşlandı fakat şimdi o, belirli bir Pazar günü size gerçekten ihtiyacı olduğunda

ne olacağını merak ediyor. Aşkın bu aşamasındaki tartışmaların hepsi güvenin ve bir sorunun etrafındadır: Sana ihtiyacım olursa benim yanımda olacak mısın? Bu, başka birçok soruya benzeyebilir: Cinsel yönden sadık kalacak mısın? Hasta olduğum zaman bana bakar mısın? Senin için ne kadar önemliyim? Yapacağını söylediğin şeyler ve verdiğin sözleri yerine getirme konusunda sana güvenebilir miyim? Bu sorular ve bu sorularla ilgili tartışmaların hepsi çocuk sahibi olmanın öncüleridir.

Çünkü hiçbir mağara kadını bebeği ile mağarasında oturmak ve adamın aileyi beslemek için gerçekten et getirip getirmeyeceğini merak etmek istemez ve hiçbir mağara adamı avını avlamakla geçirdiği uzun bir günün ardından başka bir adamın onun ateşiyle meşgul olduğunu görmek için mağaraya geri dönmek istemez.

İşte ikinci aşama güven oluşturmakla ilgilidir ve üçüncü aşama sadakat oluşturmak ile ilgilidir. Aşkın üçüncü aşamasına geldiğinizde, bağlılığı seçtiniz demektir. Bu kadının sizin için doğru kişi olduğunu biliyorsunuz; bu muhteşem bir seçimdir, ancak aynı zamanda savunmasız olduğunuz ve incinebileceğiniz anlamına gelir. Bu aşamada, partnerinizle birlikte tavşan deliğinden inip beraber muhteşem bir yolculuğa çıkmayı seçtiniz. Kendi iyilik halinize olduğu kadar başka bir kişinin iyiliği için kendinizi adadınız. Bu güçlüdür ve her iki yöne de gidebilir. Aşkın her aşaması seçicidir ve bu üçüncü aşama ancak her ikiniz de tek eşliliğe ve karşılıklı fedakârlığa adanmanız durumunda geçerlidir. Bu aşamada tek eşli değilseniz, bir başkasıyla tutkulu aşk (birinci aşama) yaşamak için kapıyı açarsınız. Bu kokteyller çok kuvvetlidir! Üçüncü aşamada, orgazm olduğunuzda ve birbiri-

nize karşı şefkat gösterdiğiniz zaman hâlâ oksitosin akışı devam eder ve bu sizin birbirinize bağlanmanızı sağlar ancak sağanak hâlindeki kimyasalların geri kalan kısmı yatışarak diner. İkinci aşamada tekeşlilik dışındaki diğer herhangi bir ilişki seçimi, bu birincil ilişki için büyük bir tehdittir ve üçüncü aşamaya girmenizi engelleyecektir. 'Çoğul aşk'ın (çokaşklılık) asla işe yaramayacağını söylemiyoruz, fakat romantik aşkın kimyasalları ve hormonları oldukça odaklanmış ve çok seçicidir.

Bağlı olmayı ve evlenmeyi seçmiş olan çiftler var ancak tutkulu aşk aşaması dâhil olmak üzere aşkın tüm aşamalarından hiç geçmemiş olan çiftler de vardır. Araştırmalarımızda, hiç 'âşık olmamış' çiftlerin sürekli olarak doğru seçim yapmış olup olmadıklarını merak ettiklerini ve her zaman ilişkilerinde bir şeyler eksikmiş gibi hissettiklerini gördük.

Aşkın üçüncü aşamasındaki çiftler, bizim bulgularımıza göre, her zaman ilişkilerinde bir amacın olduğunu birlikte kendilerinden daha büyük bir şey yarattıklarını hissediyorlar.

Ve bu çiftler buluşma, âşık olma ve birbirlerine bağlanma konusunda konuştuklarında, her zaman yakınlık ve hayranlık ifadeleri vardır. Birlikteyken belirgin şekilde bir rahatlık hissi ve birbirleriyle konuşma yeteneği ve birbirlerine güven hisleri vardır. Hayatlarında ortak bir anlam ve amaç duygusu yaratmışlardır. Güven ve sadakat vardır. Bunlar bağlılığın nitelikleridir ve bir kadın bir söz istediğinde, onun aradığı şey budur. Ve söz verip bağlanacağınız kadında aramanız gereken şey budur. Bütün sözler evliliğe ve birlikte bir ömür sürmesine neden

olmasa da, bizim inancımıza ve de araştırmaların gösterdiğine göre, erkekler evli olduklarında daha mutlu, daha sağlıklı oluyorlar, daha fazla para kazanıyorlar ve daha uzun yaşıyorlar. Size koruyucu bir sağlık önlemi olarak evlenmenizi söylemiyoruz fakat kişisel deneyimlerimizden ve araştırmalardan elde edilen sonuçlara göre biliyoruz ki inanılmaz bir kadınla derin, üçüncü aşamada sözlerin verildiği bir ilişki her düzeyde derinlemesine tatmin edicidir. Eşcinsel erkekler için, inanılmaz bir erkekle üçüncü aşamada sözlerin verildiği bir ilişkiye sahip olmakla ilgili aynı şey geçerlidir. Bir erkek hayatta yanında gerçek bir partneri olduğunda, kendisinin en iyi versiyonu hâline gelir.

Yolunuzun kesiştiği herhangi bir kadınla yatma ihtimalinden vazgeçtiğinizde ne elde ediyorsunuz? Bunun için çabalamaya istekliyseniz, bir ömür boyu aşk ve mutluluk. Daha fazla bir şey değil. Daha az bir şey değil.

Fakat Nasıl Emin Olabilirim?

Bu aşk ve bağlılık işi karmaşık olabilir. Aşkın üç aşamasının fiziksel bileşenleri hakkında konuştuk ancak bu sırada ne hissedeceksiniz ve onun sizin için doğru kişi olduğundan nasıl emin olacaksınız?

Gezegen üzerinde, gerçekten tatmin edici ve ömür boyu süren bir aşk ilişkisi yaşayabileceğiniz 10,000 kadın olabilir. Yani 'bir' değil, birçok potansiyel kişi vardır.

Laboratuvarda gerçek hayattan çiftleri araştırdığımız onlarca yıldan beri bulduğumuz şey şu ki size kendinizi güvende hissettirmiyorsa ya da yeterince iyi olmadığınızı hissettiriyor, çekici ve arzu edilen biri olduğunuzu his-

settirmiyorsa veya reddedilmiş ve bir kenara itilmiş ya da sürekli kendinizle ilgili kötü hissettiriyorsa, o sizin için doğru kişilerden biri değildir. Kendinizi harika hissettiriyorsa, arzu edildiğinizi hissediyorsanız, çekici, komik ve her anlamda muhteşem hissettiriyorsa, o hâlde o sizin için potansiyellerden biridir. Aynı şey sizin onu kendisi hakkında nasıl hissettirdiğiniz için de geçerlidir. Bunu hatırlayın. Ve onunla beraberken, kendinizi güvende hissediyorsanız; o hâlde o da sizin için doğru kişidir. Bir kadın sizin için doğru bir kadın olduğunda, size özel olarak yapılmış sıcak bir yataktaymışsınız gibi rahat ve gevşemiş hissedersiniz. Birlikte olduğunuz her seferinde olumsuz şeyler oluyorsa ve yatak kaşındırıcı bir çarşafla buz gibi soğuk hissettiriyorsa, o muhtemelen o kişi değildir. İyi bir ilişki sadece olumsuzluğun arttığı bir şey değildir. Elbette, üzerinde çalışmak zorunda olduğunuz bir çatışma olacaktır ancak bir kadın doğru kadın olduğunda, kendinizin en iyi halini -daha canlı, daha keyifli, daha maceraperest- hissedeceksiniz. Doğru ilişki değilse, öfke, çaresizlik ve hatta belki de madde istismarı ve bağımlılığa eğilimi olacaktır. O doğru kişi değilse, kendinizi en kötü versiyonunuzda gibi hissedersiniz.

Ortadan kaldırılacak önemli efsanelerden biri de, onunla her alanda tamamen uyumlu ve benzer hissedeceğiniz inancıdır; aynı hobilerinizin olacağı, aynı şeylerden hoşlanıp aynı şeylerden hoşlanmayacağınız, aynı siyasi görüşe sahip olacağınız gibi. Araştırmalarımız, benzer ilgi alanlarının uyumunun çoğunlukla alâkasız olduğunu göstermiştir. Daha da önemlisi, beraber olmak nasıl bir şeydir? İkiniz de kayak yapmayı sevdiğinizi iddia edebilirsiniz ancak nehrin aşağısına gitme konusunda tartı-

şıyorsanız, o zaman kayağın ortak bir ilgi alanı olmasının önemi yoktur.

Normal olarak, birbirinizle tam olarak benzer olmayacaksınız ve bu iyi bir şeydir. Erkekler ve kadınlar birbirlerinin farklılıklarından çok şey öğrenirler. Ancak uyumluluğun çok önemli olduğu bir alan vardır; duygular. İkiniz de öfke, üzüntü, korku ve sevinç duygularınızı nasıl anlatıyorsunuz? Şefkati ve sevgiyi nasıl ifade ediyorsunuz?

Eğer duygular hakkında çok farklı duygularınız varsa, bu çok fazla probleme ve çok fazla çabaya neden olabilir. (ilişkiyi yürütebilmek için)

Biz buna metaduygu uyumsuzluğu diyoruz. İkinizden biri duygularını ifade etmekten kaçınıyorsa, çatışmadan kaçınıyorsa ya da genel anlamda duygu ifadesinden rahatsız oluyorsa, diğer kişi daha değişken olursa ve duyguların tutkulu ve yoğun ifadelerini seviyorsa sorun olacaktır. Uyumlu değilseniz, bir partner diğer partnerin çok fazla yoğun olduğunu hissedecek ve biri de diğerinin çok mesafeli ve soğuk olduğunu düşünecektir. Bu kombinasyon, özellikle şefkat söz konusu olduğunda nadiren işler. Şefkat, duygusal bir ihtiyaçtır ve siz şefkat göstermeyen ya da duygu ifade etmeyen bir ailede büyüdüyseniz ve o dokunulmaktan ve şefkat dolu hareketlerden hoşlanan biriyse, bu bir problem olacak ve çaba gerektirecektir. Aynı şey, öfke, üzüntü ve korku duygularınızı yaşama ve ifade etme yollarınızın çok farklı olduğu durumlar için de geçerlidir.

Onun doğru kişi olup olmadığının belirlenmesinde gerçekten fark yaratan diğer bir şimdi ya da asla konu-

su, çocuk meselesidir. Kadınlar ve çocukları bir sonraki bölümde ele alacağız fakat çocuklarla ilgili size tamamen zıt bir görüşe sahipse (biriniz isterken diğeri istemiyor), o zaman büyük olasılıkla o doğru kişi değildir.

Söz Verip Bağlanın-Daha Uzun Yaşayın

Eğer siz de çoğu erkek gibiyseniz, uzun ömürlülüğünüzü sağlıklı beslenerek, spor salonunda spor yaparak ve kilonuza dikkat ederek garantilediğinizi düşünürsünüz. Ancak araştırmalar gösteriyor ki aynı miktarda zaman ayırıp hayatınızda size en yakın olan insanlarla, özellikle de hayatınızdaki kadınla, duygusal olarak bağ kurmaya yatırım yapmak asıl olarak sağlığınızı ve uzun ömürlülüğünüzü temin etmektedir. Bir kadınla harika bir ilişki, kişisel bakımın en iyi şeklidir.

Bununla birlikte ilginç olan şu ki size en çok sağlığı ve uzun ömürlülük faydaları sağlayan şey, birlikte yaşamak değil, evliliktir. Belli bir noktada şöyle demiş olabilirsiniz, "Evlilik sadece bir kâğıt parçasıdır. Benim söz verip bağlı olmak için ona ihtiyacım yok."

Ancak araştırmalar böyle göstermiyor. Bunun bir kısmı, birlikte yaşamayı seçenler ve evlenmeyi seçenler ile ilgilidir. Araştırmalar, kimlerin evlenmek yerine birlikte yaşayacağını lise karneleri temel alınarak tahmin edebileceğinizi göstermektedir. Çalışmalarda, birlikte yaşayan insanların lisede daha düşük notlar aldıklarını, lisede başlarını daha fazla belaya soktuklarını ve alkol kullanımlarının daha yüksek ihtimal olduğu, rastgele cinsel ilişkiler yaşadıkları ve sarhoşken araba kullanma olasılı-

ğının daha yüksek bulunduğunu görmüşlerdir. Bunların hiçbiri daha uzun bir yaşam getirmiyor. Yazarlar Pepper Schwartz ve Philip Blumstein American Couples adlı kitaplarında, birlikte yaşayan 12,000'den fazla heteroseksüel, eşcinsel ve evli çiftleri incelediler.[1] Buldukları şey, onları şaşırttı. Birlikte yaşayan insanların beraber yaşadıkça evli çiftlere daha fazla benzeyeceklerini bekliyorlardı. (ABD yasalarımız dahi, 7 yıl birlikte yaşadıktan sonra temelde evlisiniz demektir der.) Ancak Amerikalı örneklerinde buldukları şey, bunun tam tersinin doğru olmasıydı: Bir çift ne kadar uzun süre birlikte yaşarsa, söz konusu bağlılık ile söz vermek olduğunda o kadar az derecede evli çiftlere benziyorlardı. Ve sadece cinsel sadakatten söz etmiyoruz. Birlikte yaşayanların ekonomik sıkıntılar ya da herhangi bir sorun sırasında yanlarında olarak birbirlerini destekleme olasılıkları daha düşüktü. Ayrıca birlikte yaşayanların daha iyi biriyle tanışma durumunda ayrılma ihtimalleri daha yüksekti. Başka bir deyişle, evli olanlara göre birlikte yaşayan insanlar arasında bağlılık eksikliği ya da daha az bağlılık vardı.

Evli olmakla birlikte gelen bağlılık türü, bir erkeğin yaşamına ortalama 8 yıl ilave eder. Sonuç olarak, erkekler için, uzun ömürlülüğün ve iyi sağlığın temel anahtarı, bir kadın ile kaliteli ve bağlı bir ilişki ve söz konusu sağlık olduğunda eğitimli bir kadın bulmak eğitimsiz bir kadından daha iyidir.

Amerika Birleşik Devletleri'nde son 40 yılda, liseden sonra üniversiteye giden kadın ve erkeklerin sayısı arttı. Şimdi lise mezunlarının yüzde 70'ine yakın bir kısmı üniversiteye gidiyor.

Araştırmalar, artan eğitim ve artan sosyal statünün yararlı etkileri olduğunu gösterdi. Örneğin; 1977 ile 1992 yılları arasında izlenen, 35 ila 56 yaş arası 20,000 evli erkek hakkında yapılan geniş kapsamlı bir Norveç araştırmasında, eğitimin (özellikle kadınların) erkeklerin kardiyovasküler (kalp-damar) sağlığı üzerinde önemli ölçüde olumlu etkileri olduğu bulundu.[2]

Norveç araştırmasında, erkeklerin daha az şişman olmaları ve daha az sigara içmelerinin yanı sıra, eğitimli bir eşlerinin olması da erkeklerin daha düşük kan basıncına ve daha düşük kolesterole sahip olmalarına neden olduğu görüldü. Sosyolog Linda Waite, The Case for Marriage adlı kitabında evliliğin getirdiği faydaların erkekler için bu kadar büyük olmasının asıl sebeplerinden birinin, bekâr erkeklerin kendilerine çok kötü bakmaları olduğunu öne sürüyor.[3] Waite haklı. Erkekler bekârken kötü sağlık gidişatı eğilimindeler ve sosyal açıdan da daha yalnız olma ihtimalleri daha yüksektir. Erkekler bekârken daha çok içki içiyorlar. Daha sık uyuşturucu kullanıyorlar. Bekâr kadınlarda ise aynı şey geçerli değildir, onlar erkekler olmadan da oldukça sağlıklı yaşamlar sürdürüyorlar.

Michigan Üniversitesi'nden psikolog Dr. James House, Science dergisinde bir makale yayımladı ve burada görüldü ki, gezegen genelinde sosyal açıdan yalnız olan erkekler erken yaşta ölüyorlar.[4] Birçok erkek için, bir kadına bağlı olmak aktif ve sağlıklı bir sosyal yaşantıya sahip olmalarını ve bekârken olduklarından daha sağlıklı olmalarını garanti etmektedir.

Eğer bu 'doğru kişiyi' bulmak için teşvik edici bir şey değilse, neyin teşvik edici olduğunu bilmiyoruz.

Bir Yolculuk Olarak Bağlılık

Bağlılığı, bir ilişkinin sürmesini istemek ve ilişkiyi sürdürmek için gereken her şeyi yapmak ifadesiyle tanımlayabilirsiniz. Bağlılık için söz verdiğinizde, "Bu benim için doğru kadın, bu benim yolculuğum ve bu benim yolum." demiş olursunuz. 'Doğru kişiyi' bulduğunuzda onu el üstünde tutarsınız ve hayatınıza kattığı şeyler için şükran duyarsınız. Onunla olan ilişkinizi, söz verip bağlanarak kaçırmakta olabileceğiniz şeylerle karşılaştırmazsınız.Bu, sadece güven ve sadakatten fazlasıdır, epik bir yolculuktur; Kahraman'ın yolculuğu.

Bu yolculuğa çıkma kararı veriyorsunuz ve bu riskli olabilir. Siz, bu ilişkinin, bir tek bu kadının, ihtiyaçlarınızı karşılayacağınız yer olduğunu söylüyorsunuz. Ne olursa olsun, bu ilişkide olmaya ve tüm fırtınaları birlikte atlatacağınıza dair yemin ediyorsunuz. Bu kadınla birlikte bir hayat kurmaya, onu tam olduğu kişi olarak seveceğinize ve onun olmak istediği kişiye dönüşmesine destek olacağınıza dair söz veriyorsunuz.

Söz verip bağlanmak, işte Kahraman'ın yolculuğu budur. Kaybeden'lerin yolculuğu ise her zaman şunu ifade eder, "Belki dışarıda bir yerde daha iyisi vardır. Neden söz verip bağlanmalıyım?" Doğru kişiyi bulduysanız, onu el üstünde tutun, ona uyumlanın, onunla sevişin, ona bağlanın ve onun için her zaman orada olun. Hayatın ne kadar harika olabileceği konusunda kesinlikle şaşıracaksınız.

Bizim için bu bilgi kişiseldir. Bizler on yıllardır kendi yolculuklarımızı sürdürüyoruz ve hayat en çılgın hayallerimizi dahi aşarak ötesine geçti.



Erkekler de kadınların istediği kadar bağlılık isterler.

Çoğu erkek bir kadının 'doğru kişi' olduğunu bilir. Burada içsel bir doğruluk hissi olmalıdır; doğru kokmalı, doğru hissettirmeli, doğru tat veren ve doğru görünen kadın olmalıdır.

Aşkın üç aşaması vardır ve bu aşamalar çok seçicidir. Herkese âşık olamazsınız ve herkesle sürdüremezsiniz.

Birinci aşama (tutkulu aşk) genellikle birkaç ay sürer ve bu bir kadının doğru kişi olup olmadığına karar vermek için iyi bir zaman değildir.

İkinci aşama güven ve birbirinizin yanında olup olmayacağınızı bilmekle ilgilidir.

Aşkın üçüncü aşaması sadakat ve bağlılık ile ilgilidir.

Evli erkekler daha uzun yaşarlar, daha çok para kazanırlar ve bir kadınla evlenmeden yaşamayı seçmiş erkeklere göre daha sağlıklılardır.

Bir çift olarak ilişki yürütebilmeniz için hoşlandığınız ve hoşlanmadığınız şeylerin benzer olması gerekmez ancak çatışmaların üstesinden gelme, duyguları ve sevgiyi ifade etme biçiminizde uyumlu olmanız gerekir.

Eğer size kendinizin en iyi hâlinde olduğunuzu

ve daha canlı, maceraperest, neşeli hissettiriyorsa, onunlayken sevildiğinizi hissediyorsanız onun doğru kişi olduğunu anlarsınız.

Doğru kişiyi bulmak ve söz verip bağlanmak, bir ilişkinin sürmesi için gereken her şeyi yapmakla ilgilidir.

YAPARSANIZ BİR KAYBEDEN OLURSUNUZ...

X Söz vermeyi ve bağlanmayı reddederseniz.

X Her kadının 'doğru kişi' olduğunu düşünürseniz.

X Bir kadına verdiğiniz sözü onurlandırmazsanız.

X İlişkiden ayrılmakla ilgili onu tehdit ederseniz, üzgün olduğunuzda veya çatışmada boşanma konusunu açarsanız.

X Hayatınızdaki kadını el üstünde tutmazsanız.

X Sürekli dışarıda bir yerde söz verdiğiniz kadından daha iyisi olabileceğini düşünürseniz.

X İlişki için fedakârlık yapmazsanız.

X İlişkinize, ihtiyaçlarınızın karşılanacağı yer olarak bakmazsanız.



14. Bölüm

ANNELİK İÇGÜDÜSÜ

Kadınlar ve Çocukları Anlamak

Annelik: Bütün sevgi orada başlar ve orada biter.

-Robert Browning

John Quinn bir sorun yaşadı. Karısı doğum sancısı çekiyordu ve Kaliforniya, Arcata'da yer alan hastane, John'un doğumhaneye girmesine izin vermiyordu. John, kadın doğum uzmanına doğrudan "Bu benim karım. Onu seviyorum. Orada olmak istiyorum." dedi. Doktor kabul etmedi ve hastane yöneticileri onun odada olmasının güvenli olmadığını, 'izleyiciler' için düzenlenmediğini ve bunun 'imkânsız' olduğunu söylediler.

John, 1960 yılında 23 yaşındaki herhangi bir üniversite öğrencisinin adaletsizlik ve zorbalığa karşı yapmış olabileceği şeyleri yaptı, protesto etti ve tek bir sivil itaatsizlik eylemiyle ülke çapında manşet oldu. Peki bu genç koca ve yakında yeni baba olacak adam ne yaptı? Ağır

bir metal zincir aldı, eşinin elini tuttu ve zinciri ikisinin bileklerinin etrafından geçirip taktı. Ardından iki tane ağır asma kilit taktı. Doğumhaneden çıkmasının tek yolu, hastanenin ikisini de çıkarmasıydı. Çiftin erkek bebeği gelmek üzereydi; bu nedenle, hastane personeli polis çağırdı ancak sonunda başka çareleri yoktu ve bebeğin doğumunu John Quinn doğumhanede karısının yanındayken yaptılar.

BIÇAK AĞZI: 23 EYLÜL, CUMA 1960
Davetsiz seyirci

Kadın kocasına zincirle bağlı hâlde oğullarını doğurdu.

Üniversite öğrencisi, doğumhaneye alınma talebinin reddinin ardından kendisini karısına zincirledi.

Doğumdan sonra, John zincirin kilidini açtı ve sakin bir şekilde odadan çıktı, dışarıda bekleyen hastane yetkililerini ve polisi geçti. Gazete haberleri, polis memurunun John önlerinden geçerken ne yapacağını bilemeden "Kafasını kaşıyor." gibi görünüyor diye manşet attı. Hiçbir ceza verilmedi.

John Quinn bir Kahraman'dır.

Dört yıl sonra, New Jersey'de John Keim o kadar şanslı değildi. 1964 yılında, Kaliforniya'da babaların doğumhanede olması yasaldı, ancak bu yasa New Jersey'e kadar varmadı. Ne var ki John Keim, karısı ikinci çocuklarını doğurduğu sırada yine eşinin yanından ayrılmayı reddet-

ti. Tutuklandı ve düzeni bozan davranıştan suçlanarak 150 dolar para cezasına çarptırıldı. Bunların hepsi çok uzun zaman önceymiş gibi görünebilir ancak 1980'lerin ortalarına kadar bile bir erkeğin bebeğin annesiyle evli olmaması durumunda çocuğunun doğumu sırasında yanında olması yasadışıydı.

Bugün, Amerika'da, erkeklerin yüzde 91'i çocuklarının doğumlarında bulunmaktadır. Bu erkekler de Kahraman'dır. Onlar da tıpkı John Quinn ve John Keim'ın anladığı gibi, bir kadının anneliğe doğru geçişinde ve bu yolculukta onu desteklemenin ne kadar önemli olduğunu anlıyorlar. Bu, kadın için önemlidir, çocuk için önemlidir ve bir kadını ömür boyu sevmek istiyorsanız, sizin için de önemli olmalıdır.

Doğumhanede sahip çıkıp hak talebinde bulunarak John Quinn ve John Keim bir çığ başlattı. Artık erkekler doğumhanelerde hafife alınmaması gereken bir güçtür ve bebeklerin doğumu sırasında annelerin yanında destek ve ortak olarak çalışmaktalardır.

Ve bu önemlidir. Bir bebeğin doğumunda orada bulunmanın bir erkeğe ve ilişkisine büyük etkisi vardır. Araştırmalar, çocuklarının doğumu sırasında orada bulunan erkeklerin, çocuklarının doğumlarına tanık olmayan erkeklere kıyasla, anlaşmazlıklar sırasında eşlerine çok daha hoşgörülü davrandıklarını gösteriyor. Julie ve Rachel'ın doğumuna tanık olduktan sonra, John ve Doug onları yeni yollarına doğru başlarıyla selamladılar. Doğum yapan bir kadında görülebilecek olan doğanın gücünü gözlemlemek muhteşemdir.

Hamilelik ve doğum sırasında bir kadını destekleme

biçiminizin, ilişkiniz (ve bebeğinizin gelişiminde) gelecek 5, 10 ve hatta 20 yıl üzerinde çok büyük bir etkisi olabilir. Kendinizi fiziksel olarak eşinize kelepçelemenize gerek yok, ancak duygusal olarak ona uyumlanmanız gereklidir. Bu, fark yaratır.

Büyüme Zamanı

Bunun zor olabileceğini biliyoruz. İlk kez baba olduğunuzda uykunuzu kaybedersiniz, özgürlüğünüzü kaybedersiniz ve âşık olduğunuz kadın birdenbire başkasına âşık olur. Bu başkası sürekli ağlar, sürekli kucaklanmaya ihtiyaç duyar ve sizden daha kötü banyo alışkanlıkları vardır fakat o; bu küçük insanı, derin, kutsal bir biçimde seviyor ve -en önemlisi- sorunlarını çözmek için bu kadar yakın tutuyor. Bu ona insanüstü bir güç verir. İnsanüstü içgüdüleri. Ve ona bağlanmak ve korumak için süper insanüstü güdüler verir.

Kadınların çocuklarına biyolojik yatırımları ve çocuklarının hayatta kalması için bir güçlü sorumluluk hisleri vardır. Bu, ezelden beri geçerlidir. Bir kadın, çocuklarının hayatta kaldıklarından, uygun şartlar altında büyüdüklerinden ve ihtiyaç duydukları her şeye sahip olduklarından emin olmak için mümkün olan her şeyi yapacaktır.

Onu anlayabilirsiniz ya da yolundan çekilebilirsiniz.

Bu kadar basittir.

Neyse ki, bu sizin çocuğunuz ya da sevmeye geldiğiniz biriyse, benzer şekilde hissedebilirsiniz.

Bazı erkekler artık dışlanmış, önemleri kalmamış ya da bir bebekle veya çocuklarla eşlerinin zamanını ve

dikkatini elde etmek için yarışıyor gibi hissettikleri duygular yaşarlar. Erkekler bu duyguları her zaman yüksek sesle ifade etmez ancak bunlar aynen onlarda olabilir. Bağlılık ve aşk hormonu olan oksitosini hatırlıyor musunuz? Bu kuvvetlidir. Ve partneriniz bebeğini her kucağına aldığında, bebeğinizi sarar, onu besler, bebeğinizin gözlerinin içine bakar, bebeğinize hafifçe dokunur ya da bebeğinizi koklar ve oksitosin düzeyleri yükselir. Eşiniz bebeğine bağlanmaktadır ve türlerimizin hayatta kalma ve çocukların uygun ortamda büyüme yolları budur.

Birden size sarılmadığı, size dokunmadığı ya da başınızın üstünü obsesif bir biçimde koklamadığı için duygularınızın incindiğini fark ederseniz, bu anlaşılabilir bir durumdur, daha doğrusu olağandır. Ve tek çözümü, bebeğinizle kendi bağınızı geliştirmektir. Çünkü karınızın en çok ihtiyaç duyduğu şey, bebeği yetiştirmede sizin gerçek ortaklığınızdır. Size olan ihtiyacı (kundaktaki küçük bebeğini ne kadar çok sevdiği, taptığı ya da ona kitlenip kalmış olduğu fark etmeksizin) her zamankinden daha da çoktur. Ve o kundaklı küçük bebeğin size de ihtiyacı vardır.

Annelik Konstelasyonu

Vefat etmiş olan psikiyatrist Dr. Daniel Stern, kadınların hamile kaldıklarında etraflarında yeni rollerini ve anne kimliklerini destekleyecek, cesaretlendirecek ve doğrulayacak kişilerden bir matris oluşturmaya başladıklarını açıkladı.[1] Kendi benlik algıları, çocuklarıyla bağlarına ve çocuğun sağlığı ve güvenliğine yönelik hâle gelir. Stern, bir kadının zihninin çocuğuyla meşgul olmasının yıllar-

ca sürebileceğini ve çocuğunun tehlikede olduğu her an yeniden faaliyete geçebileceğini belirtmiştir.

Bir baba olarak, siz bu konstelasyonun bir parçasısınız, hem de büyük bir parçası. Bu annelik konstelasyonu çocuğun gelişimi için çok önemlidir ve sizin baba rolünüz de kritik öneme sahiptir.

Uzun lafın kısası, bir kadının çocuklarıyla olan ilişkisini anlamayan bir erkek onu hiçbir zaman anlamayacaktır. Çocuklar sizin olsun ya da olmasın, bir kadının çocuklarıyla olan eşsiz ilişkisini anlamalısınız. Onun kimliğinin ve sevgisinin bu kısmını anlayamazsanız, kalbinin büyük bir bölümünü anlamayacaksınız. Bir erkeğin bir kadına âşık olmasının temel yollarından biri, onun annelik rolünü desteklemek, onu sevmek ve çocuklarını besleyerek büyütmektir.

Erkekler Önemlidir

Gitgide erkekler bebeklerini veya çocuklarını yetiştirmede daha çok aktif rol almaktadır. Artan sayıda eşit veya birincil bakım verenler, genellikle çocukla birlikte evde kalanlardır. Bu, son birkaç on yıl içinde meydana gelen büyük bir değişimdir. Rachel ihtisas dönemindeyken Doug birincil ebeveyndi, bakım veren çok az sayıda baba vardı. Oyun alanlarında, anneler kaşlarını şüpheyle kaldırarak, çocuğun yanındaki tuhaf adamın kim olduğunu merak ederlerdi. Neyse ki, artık durum böyle değil.

Babalar çocuklarını büyütürken, Bay Anneler olmaya çalışmak zorunda değillerdir. Tarihsel açıdan bakıldığında, her zaman çocuklarla ilgili kendilerine özgü ve çok önemli yöntemleri olmuştur. Babalar çocuk büyüttükle-

rinde, bunun çok büyük yararları vardır.

Erkeklerin olağanüstü başarılı oldukları tek bir şey varsa, oyundur. Erkeklerin ve kadınların bebeklerle oynama şekilleri arasında büyük farklılıklar vardır. Bir babanın bir bebekle oynadığı oyun daha fiziksel ve dokunsalken, annenin oyunu daha görsel ve sözeldir. Yazar ve pediatrist Dr. T. Berry Brazelton bunu şöyle ifade eder: "Anneler okşar, babalar dürter". Bir babanın oyunu düşe kalka oynanır, çünkü kabul edelim ki erkekler oynuyorlarsa, bunun eğlenceli olmasını istiyorlar. Bir şey eğlenceli değilse, duracaklar ve her defasında yeni bir şeye başlayacaklardır.

Aşk Laboratuvarı videolarımızda, kadınların bebeğe bir bebek için önemli olduğunu düşündükleri bir resim göstermekte ısrar edeceklerini gördük. "İşte zürafa. Zürafa, hayvanat bahçesindeki en uzun hayvandır." Bebeğin emekleyerek uzaklaşmasına rağmen, anne bebeğe zürafanın resmini ısrarla göstermeye devam edecektir. Örneğin, bir anne 7 aylık bir bebeğe zürafa resmi gösterdi ve "Hayvanat bahçesindeki en uzun hayvan hangisi?" diye sordu. Bebek emekleyerek uzaklaştı. Zürafayla ilgilenmedi. Anne bebeğin etrafında dönerek dolaştı ve resmi tekrar gösterdi. "Hayvanat bahçesindeki en uzun hayvan hangisi?" Ve yine bebek emekleyerek uzaklaştı. Anne durmak bilmiyordu. Bebek yine geri çekildiği hâlde, anne tekrar denedi. Anne, bebeğin sabırlı öğretmenidir.

Diğer yandan baba ise, bebek ilgilenmiyorsa hemen o oyunu orada kesecektir. Bebeğin yerdeki oyuncak kamyona baktığını görürlerse, babalar kamyon sesle-

ri çıkarmaya başlarlar, "Pat pat pat, rummm, rummm, rummmm!" Bebek otomatik olarak büyülenir ve babası kamyon olmuştur. Erkekler başka bir çocuk gibidir ve bu küçümsemek değildir. Bu, bebeğin gelişimi için çok önemli olan ve hatta erkeğin partneriyle olan ilişkisi için çok önem taşıyan bir şeydir. Araştırmalar, 2 buçuk yaşındaki çocukların üçte ikisinin oyun partneri olarak annelere göre daha çok babaları seçtiklerini gösteriyor. Bebek ya da çocuk sıkılırsa (veya baba sıkılırsa), baba tekrar tekrar oyun değiştirecek ve bu bebek için hız treni sürüşü gibi olur. İlk oyun sona erdiğinde bebek hayal kırıklığına uğrar ancak ardından baba daha da heyecan verici yeni bir oyun başlatır. Ve bu süreçte, bebekler öz düzenlemeyi öğrenirler. Bu gelişimi için kritik derecede önem taşır ve bu, babaların yüksek hızlı, aşırı canlı, sersemletici oyun tarzını son derece önemli hâle getirir. Anneler öğretmen iken, babalar rehberdir. Ve bebeklerin her ikisine de ihtiyacı vardır. Yüzlerce çalışma, babaların oyun oynama biçiminin, hem oğulları hem de kız çocukları için, hem entelektüel hem de sosyal gelişim açısından önemli olumlu sonuçlarla bağlantılı olduğunu kanıtladı. Ve buna baba adaylarından başka hiç kimse daha çok şaşıramaz. Bu nedenle, bizler anne adaylarına babayı muhakkak dâhil etmelerini söylüyoruz.

Bebeğin altını değiştirmek ve banyo yaptırmak, müthiş eğlence ve oyun zamanı potansiyeli ile dolu olan günlük olaylardır. Bir bebek için babasının (ya da annesinin) yüzü ve sesinden başka hiçbir şey daha büyüleyici değildir.

Araştırma, annelerin bebeklere daha çok uyarı verirken, babaların bebeklere daha fazla keşfetme özgürlüğü

sunduklarını ortaya koydu. Genel olarak bir baba, küçük çocuğunu oyuncak merdiveninde daha yükseğe tırmanmaya teşvik edecektir. Bu cesareti, anneler gibi çocuk düşerse yakalamak üzere yerde çocuğun etrafında dört dönmek yerine çocuğun başında ayakta durarak verebilir.

Stanford'da psikolog olan Dr. Robert Sears, 5 yaşında çocuğu olan 300 aileye ilişkin bir araştırma yaptı. Yirmi altı yıl sonra, araştırmacılar Dr. Richard Koestner, Dr. Carol Franz ve Dr. Joel Weinberger, şu anda genç yetişkinler olan bu çocuklardaki empati düzeylerini değerlendirdiler. İlk otuz aylarındayken empati yeteneğini öngösteren şeyleri görmek için çocuk verilerine baktılar. Tahmin edin ne oldu: Çocuğun empatisinin en iyi göstergeleri, çocuk 5 yaşındayken babanın ne kadar dâhil olduğuyla ilgiliydi. Babalar ne kadar çok dâhilse, çocuklar o kadar empatiklerdi.

Başka bir izleme çalışmasında, Harvard Üniversitesi'nden Dr. Franz, Dr. Weinberger ve Dr. David McClelland, bu insanları 41 yaşındalarken tekrar inceledi. Orta yaşlarında daha iyi sosyal ilişkilere sahip olanlar (evlilik, çocuklar ve topluluklar dâhil), çocukluklarında babalarından daha fazla sıcaklık alanlardı.[2]

Daha önce de söylediğimiz gibi, bir babanın oyunculuğu ve ilgisinin, çocuklar için gerçek varlıklar olduğunu gösteren yüzlerce çalışma vardır. Çocuk gelişimi uzmanı ve Michigan Üniversitesi'nde profesör olan Dr. Norma Radin, çocukların entelektüel ve duygusal gelişimi üzerinde babalarının etkisini inceleyen ilk araştırmacılardan biriydi. Radin, aktif olarak dâhil olan babalara sahip olan

çocukların sözel yetenek test puanlarının daha yüksek olduğunu bildirmiştir.[3]

Dr. Kevin Nugent ile kıdemli araştırmacı ve meslektaşı olan pediatrist Dr. Brazelton, babaların bebeklerinin ilk yıllarında bakım verme düzeylerinin bebek IQ test puanlarını öngördüğünü belirtmişlerdir. Babaların oyun arkadaşı olma becerileri (ce-ee, top atma ve zıplatma gibi şeyler) entelektüel açıdan daha çok gelişmiş çocuk sahibi olmaları ile ilişkiliydı.[4] Psikologlar Dr. Robert Blanchard ve Dr. Henry Biller, işçi sınıfı ya da orta sınıf ailelerden ortalama IQ düzeyindeki, başarısız olan üçüncü sınıf öğrencilerin hepsinin çocuk 5 yaşındayken babanın evi terk etmiş olduğu evlerden geldiğini keşfettiler. Üstün performans gösterenler ise, babaları mevcut olan ve onlar için ulaşılabilir olanlardı. Babalar bozulmamış ailelerde de 'yok' olabilir. Bir babanın duygusal varlığının doğası çok büyük önem taşır. Biller ve Blanchard, hem sosyal ilişkilerde hem de derslerde en zorluk yaşayan çocukların soğuk, otoriter, aşağılayıcı ve müdahaleci babalara sahip olduklarını bildirdiler.[5] Bununla birlikte, aktif ve dâhil olan babalardan fayda sağlayanlar sadece çocuklar değildir. Araştırmacılar ve yazarlar Dr. Rosalind Barnett ve Boston Üniversitesi'nde gazetecilik bölümünde profesör olan Caryl Rivers, babalar etrafta olduğunda eşlerin de evlilikleri ve kendi ebeveynliklerinde daha mutlu olduklarını keşfettiler. Ayrıca, çocuk bakımı ve çocuk büyütme paylaşıldığında, erkeklerin de ilişkilerinde ya da evliliklerinde daha mutlu olduklarını bulmuşlardır.[6]

Uzun lafın kısası, söz konusu kadınları ve çocukları anlamak olduğunda, baba olarak oynadığınız rolün ne kadar önemli olduğunu anlamanız gerekir. Siz denkle-

min büyük bir parçası iseniz, çocuğunuz daha mutlu ve daha sağlıklı olacaktır. Ve partnerinizle ilişkiniz de daha mutlu ve daha sağlıklı olacaktır.

Bu İşte Berabersiniz

Anneliğin talepleri hakkında kadınlar üzerine çok şey yazılmıştır ve anneliğin tüm aşamalarını anlamak ve desteklemek sizin için iyidir; hamilelikten çocukların üniversiteye gitmek için evden ayrılışına kadar.

Ancak, kaç erkeğin, bir ilişki içinde olma, ev geçindirme, kariyerlerinde başarılı olma, çocukların bakımına yardımcı olma ve partnerlerinin tüm ihtiyaçlarını karşılamaya çalışma gibi taleplerle boğulmuş hissettiğiyle ilgili çok fazla şey yoktur.

Kusura dayanmayan boşanma günlerinden önce, ailelerin yükü altında kalmış birçok erkek öylece gözden kayboldu. Evlerini, eşlerini ve çocuklarını terk ettiler ve sadece bir paket sigara ya da bir kutu süt almak üzere çıkıp bir daha geri dönmediler. Nereye gittiler? Bu erkeklerin birçoğu yeni kimlikler oluşturdular ve baştan başladılar. Yeni bir başlangıcın basitçe sıfırlama düğmesine basacağını düşündüler.

Bu his hâlâ, aile hayatının tüm taleplerinden dolayı boğulduğunu hisseden birçok erkekte vardır. Zaman zaman, bir ilişki içindeki herkes serbest kalmak ve sıfırlama düğmesine basmak ister. Bu his 'sıfırı tüketmek' ile ilgilidir. John ve Julie'nin terapide gördüğü birçok erkek, sıfırı tüketmektedir. Çocuklar denklemin bir parçası olduğunda, erkekler hayatlarında yeterince eğlence, oyunculuk, iyi seks veya macera olmadığından şikâyet ederler.

Kadınların günlük yaşamın özelliklerine çok fazla dâhil olduklarından ve özellikle de çocukların gelmesinden sonra, hayatlarının bitmek bilmeyen bir yapılacaklar listesi hâline geldiğinden şikâyet ederler. Hiç eğlence yok, romantizm yok, tutku yok, macera yok.

Durum böyle olmak zorunda değildir ve söz konusu bir aile hayatının ve romantik yaşamın eğlenceli, maceracı ve gerçek bir partnerlik olmaya devam etmesi olduğunda erkekler çok kritik bir faktördür. Evet, resmin içine bir çocuk veya çocukların girmesiyle daha fazla talep oluyor ancak bununla savaşabilirsiniz veya kollarınızı sıvayıp aile hayatı adı verilen bu vahşi ve muhteşem macerada bir ortak olabilirsiniz. John ve Doug ve çocuklar için bakım veren olma sevinci ve ayrıcalığına sahip olan birçok erkeğin inandığına göre, aslında hayatta bundan daha fazla ödüllendirici ve yapmaya değer bir şey yoktur.

Eğer bir Nobel Ödülü kazanırsanız veya bir milyar dolara bir şirket satarsanız, bu, çocuklarınızın büyümesine yardımcı olmaktan gelen sevgi ve tatmine kıyasla solluk kalacaktır. Gerçek şu ki, anne sevgisi doğanın bir gücüdür; baba sevgisi de öyledir. Daha önce açıkladığımız gibi, erkekler ilişkilerin başarı veya başarısızlığında önemli değişkenlerdir. Onlar aynı zamanda bir ailenin başarısında da çok önemli bir değişkendir.



Gerçekten bir kadını anlamak istiyorsanız, onun anne olarak rolünü anlamak ve desteklemek zorundasınız. Onun çocuğuyla bağlanmaya ve çocuğunun hayatta kalmasını sağlamaya yönelik biyolojik bir güdüsü vardır. Bu onun sizi sevmediğiyle ya da onun için önemli olmamanızla ilgili değildir.

Bir kadın anne olduğunda, size her zamankinden daha çok ihtiyaç duyar ve bu geçiş sırasında sizin desteğiniz ilişkinizin sağlığı için çok önemlidir.

Erkekler bir çocuğun gelişiminde çok önemli role sahiplerdir, babanın bebekle veya çocukla oyun zamanı çocuğun daha yüksek IQ'ya sahip olmasına, daha empatik bir yetişkin olmasına, gelecekte daha mutlu ve daha sağlıklı ilişkileri olmasına neden olur. Siz çok önemlisiniz.

İster biyolojik baba, ister evlilik ya da tercih ile baba olun; çocuğunuzun veya çocuklarınızın sağlığı ve iyiliği için önemlisiniz.

Yeni bebeğinizin doğumundan sonra kendinizi dışlanmış hissediyorsanız, partnerinizle bunun hakkında konuşun.

Bir ailenizin olmasının getirdiği talepler ve iş yüklerinin paylaşılması ve eşit olmasını sağlamak size bağlıdır. Aile hayatını müthiş bir macera gibi görün ve ilişkiniz gelişip iyi bir şekilde büyüyecek-

tir. İş yükünü paylaşarak ve evde, ailede ve ilişkide karınızın eşit partneri olarak romantizmi, flörtleşmeyi, oyunu ve macerayı canlı tutabilirsiniz (ve çatışmaları sonlandırabilirsiniz). Arkadaşlıklarınızı besleyin ve uyumlanmaya devam edin.

YAPARSANIZ BİR KAYBEDEN OLURSUNUZ...

X Partneriniz yorgun ve sizin yardımınıza ihtiyaç duyuyor ve siz devralmıyor veya ihtiyacı olduğunda yardım etmiyorsanız.

X İlgi ve dikkat elde etmek için bebeğinizle ya da çocuğunuzla rekabet ediyorsanız.

X Kendinizi aile hayatından dışarıda tutuyor ve geri çekiliyorsanız.

X Bebeğinizle veya çocuğunuzla oyun oynamıyorsanız.

X Kendinizi ailenizden fiziksel veya duygusal olarak uzaklaştırıyorsanız.

X Her şeyin sizinle ilgili olması gerektiğini düşünüyorsanız, hatta ilişkinize çocuklar dâhil olduğunda bile.

X Partnerinize ya da onun/sizin çocuklarınıza kibar ya da saygılı davranmıyorsanız.

X Kadın hamileyken ya da bebek doğduktan sonra kadının kilosu hakkında eleştiride bulunuyorsanız.

X Partneriniz sizinle, anne olmak veya çocuklarınızın mutluluk ve sağlık içinde bir hayat yaşamalarıyla ilgili endişelerini paylaştığında onu dinlemiyorsanız.

X Bebeğin doğumundan sonra kendinizi dışlanmış veya bir kenara atılmış hissettiğinizde partnerinizle bunun hakkında konuşmuyorsanız.



15. Bölüm

BİR ARADA KALMAK

Bir Kadını Ömür Boyu Sevmek

Aşka takılıp düştüğünüzde, kalkmak kolaydır.

Fakat aşkın içine düştüğünüzde, tekrar ayağa kalkmak imkânsızdır.

-Albert Einstein

ALBERT EINSTEIN muhtemelen dünyanın şimdiye kadar gördüğü en büyük akıldır. İsmi sonsuza dek dehayla ilişkilendirilir ve ölümünden sonra beyni çıkarılıp korunmuştur; böylece, bir gün sinirbilim onun nasıl o denli akıllı olduğunu anlayabilecektir. Evet, o izafiyet teorisini geliştirdi, ancak söz konusu bir kadınla ömür boyu nasıl bir arada kalacağı olduğunda, Einstein çoğu erkek kadar bilgisizdi. (Kitabın en başında gördüğümüz gibi, evrenin doğasını açıklayabilen adam olan Stephen Hawking de kadınların doğasını anlayamıyordu.) 1914 yılında, evliliğinin bitme aşamasına gelmesi üzerine

Einstein eşi Mileva'ya, kendisiyle kalmak isterse Mileva'nın uyması gereken şartların bir listesini verdi.[1]

A. Emin olacaksın:

1. elbiselerimin ve çamaşırlarımın düzgün muhafaza edildiğinden;

2. üç öğün yemeğimi odamda düzenli bir şekilde yediğimden;

3. yatak odam ve çalışma odamın toplu ve düzenli olduğundan ve özellikle çalışma masamın sadece benim kullanımıma ayrıldığından.

B. Toplumsal sebepler kaçınılmaz bir şekilde gerektirmediği takdirde benimle tüm kişisel ilişkini keseceksin. Özellikle aşağıdakileri talep etmeyeceksin:

1. Evde seninle birlikte oturmamı;

2. Seninle dışarıya ya da seyahate çıkmamı.

C. Benimle ilişkinde aşağıdakileri gözeteceksin:

1. Benden fiziksel yakınlık beklemeyecek, bana hiçbir şekilde sitem etmeyeceksin;

2. İstediğim anda benimle konuşmayı keseceksin;

3. İstediğim anda yatak odam ya da çalışma odamdan şikâyet etmeden ayrılacaksın.

D. Beni çocuklarımızın önünde sözlerin ya da davranışlarınla aşağılamayacaksın.

Tabii ki de bu liste sunulduktan birkaç ay sonra Mileva iki çocuğunu alıp Einstein'ın yanından ayrıldı ve boşanma davası açtı. Bir de bu arada Mileva, Einstein'ın

Nobel Ödülü parasının her kuruşunu aldı.

Bir kadın ile tanışma, buluşma ve onun 'doğru kişi' olduğuna karar verme aşamalarından sonra, onu bir ömür boyu nasıl mutlu ediyorsunuz? İlişkinizin 10 yıldan sonra adeta 10 gün geçmiş gibi ve 50 yıl sonra sanki 5 ay olmuş gibi heyecan verici, büyüyen, gelişen bir durumda olmasını nasıl sağlıyorsunuz? Her şeyden önce, ona, sizinle birlikte kalabilmek için kabul etmesi gereken bir talep listesi vermeyin. (Elbette ki tek başınıza yaşamaktan gerçekten hoşlanmıyorsanız.) İkinci en önemli şey, asla ama asla onun hakkında bilebileceğiniz her şeyi bildiğinizi düşünmeyin. Bilemezsiniz. Bilmiyorsunuz. Ve bir Kahraman'ı bir Kaybeden'den ayıran şey, partnerinin iç dünyası -onun umutları, korkuları ve hayalleri- hakkında bitmek tükenmek bilmeyen şekilde merak duymasıdır.

Bunun önemini yeterince vurgulayamayız.

Hiçbir zaman onunla flörtleşmeyi bırakmayın. Onu tanımayı asla bırakmayın. Hiçbir zaman onunla bağ kurmayı bırakmayın. Ona dikkatinizi, zamanınızı ve desteğinizi verin ve size ihtiyacı olduğu her zaman orada olun. Onu dinleyin. İşte bu şekilde güven oluşturabilirsiniz ve şunu söylemekte bir sakınca yoktur ki dinlemek bir kadın için Viagra gibidir. Bu şekilde onu duygusal ve fiziksel açıdan güvende hissettirebilirsiniz. Ve onun sevgisini almaya devam edebilirsiniz.

Ve unutmayın ki, kendi iç dünyanızı da paylaşmaya devam etmeniz gerekecek. Savunmasız olabilmek için daima cesur olmanız gerekecek. İlişkinizin sürüp sürmemesi size bağlıdır. Başlangıçta söylediğimiz gibi, ilişkinizdeki kazanma ya da batırma faktörü sizsiniz.

Kazanın, batırmayın.

Güven Hakkında Bir Sır

İlk önce, bir ilişkinin iyi gitmesi için güvenin önemi açıkça görülebilir, ancak bunun tüm ilişkilerin başarısı ve başarısızlığının ne kadar merkezinde olduğu hakkında hiçbir fikrimiz yoktu. Amerika Birleşik Devletleri çapında neredeyse her büyük sosyoekonomik ve etnik gruptan çiftler ile röportaj yaptığımızda, bize tekrar tekrar güvenden bahsettiler. Mutsuz çiftler bize geldi ve ilişkilerinde güvenin eksik olduğunu anlattılar, onların en çok ihtiyaç duyduğu zamanlarda partnerlerinin onlar için 'orada olacaklarına' güvenemiyorlardı. Zamanla, bu güven eksikliğinden dolayı aldıkları duygusal yaralar, aralarında çok büyük bir duygusal uçurum oluşturarak, evlilik içindeki arkadaşlıklarına zarar vermiş ve aşklarını öldürmüştü.

İlişkileri başarılı olan çiftler ise karşılıklı güvenin birlikteyken güvende hissetmelerini sağladığını söylediler. Bu onların savunmasız olmalarını ve böylece o ilk tutkuyla delicesine âşık olma ve flört halinin ötesinde aşklarını derinleştirmelerini sağladı.

Onların cinsel yaşamları zenginleşerek gelişti ve giderek artan bir biçimde birbirlerini yakından tanıma ve sevme temeline dayandı. Onlara göre, güven, arkadaşlığın ve yakınlığın canlanıp gelişmesinden hoşlanma ve buna izin vermekle birlikte emniyet duygusuyla sarılıydı.

Güvensizlik ve ihanet her başarısız ilişkinin temelinde vardır, gerçek bir ilişki olmasa bile. Çift, sorunlarının güvensizlik olduğunun farkında olmasa bile bu geçerlidir. Güvensizlik ve ihanet sadece ilişkileri mahvetmekle kalmaz aynı zamanda bunların sizi gerçekten öldürebilecek biyolojik sonuçları da vardır. İyi haber şu ki ilişkinizde

güven derecesini artırmak sadece aşk hayatınızı değil, sağlığınızı da iyileştirir.

Bir ilişkiyi ihanete en çok savunmasız hâle getiren şey, çatışmadan kaçınmak ve 'mevcut durumu bozmamak' için bazı yanlarınızı saklamaktır. İkinizden biri üzgünken bir şey söylememenin daha kolay olduğunu düşünebilirsiniz ancak araştırmalar, çatışmadan kaçınmaya dair kademeli bir patern oluğunda, ilişkide artan duygusal mesafe olduğunu göstermiştir. Duygusal mesafeniz arttıkça, bir aşk ilişkisine uygun koşulları ve sahneyi hazırlamış olursunuz. Aşk ilişkileri fiziksel olabilir ve duygusal da olabilir. Partnerinizi gece gündüz yalnızlık duygusuyla bırakırsanız, sonunda boşluğu dolduracak bir başka kişiyi bulacaktır. Ya siz ona yönelin ya da o başkasına yönelecektir. Ve günün sonunda, partnerinizle her etkileşiminizde, ya güven ve bağlılık oluşturursunuz ya da bağlılık eksikliği ve nihayetinde ihanet oluşturursunuz. Bunu biraz düşünün. Kadın en yakın arkadaşıyla tartıştı ve üzgün. Size bunu anlatıyor ve siz ya ona uyumlanır ve empati kurarak ona yönelirsiniz ya da sadece reklamlardan gelen dram türünü istediğiniz için televizyonu açarsınız. Ona ağlaması ya da ağrısını dinlemek için bir omuz vermiyorsanız, ilişkinizin temelinde bir çatlak oluşur. Zamanla yeterince çatlak oluştuğunda bütün ev yıkılacaktır.

İhanet öyle birdenbire meydana gelmez; bu, sırlar, ifade edilmemiş duygular, ihtiyaçlar ve kaçırılan ya da göz ardı edilmiş olan bağlanma anlarından yapılmış, uzun zamanda, yavaş bir şekilde ama buz üstünde kaymak gibidir. Partnerinizden yeterince ve bir çok defa uzaklaşırsanız, nihayet geri döndüğünüzde orada olmayacaktır.

Bazı açılardan, bu kitap çok basit bir matematiksel denklemle özetlenebilir:

Kahraman > Kaybeden

NEDEN?

Kahraman = Partnerine yönelir

Kaybeden = Partnerinden uzaklaşır

BU GERÇEKTEN OLDUKÇA BASİTTİR.

KENARA ÇEKİL EINSTEIN!

İlişkinizi Aşk İlişkilerinden Korumak

Eğer ilişkinizi başka aşk ilişkilerine karşı dayanıklı hâle getirecekseniz, ilişkinize yatırım yapacak ve söz verip bağlanacaksınız. Birlikte olduğunuz kadından daha iyi biriyle yapabileceğinizi düşünmeyeceksiniz ya da dünyada bir yerlerde siz istediğiniz zaman sizi sevecek ve tapacak, siz istediğinizde sizi yalnız bırakacak ve sizden onun hiçbir ihtiyacını karşılamanızı beklemeyecek bir kadın olduğunu düşünmeyeceksiniz. Bu Einstein'ın izafiyet teorisidir. Bu onun için işe yaramadı ve kesinlikle sizin için de çalışmayacaktır.

Eğer bir arada kalmak istiyorsanız, sürekli sevgi ve sadakat oluşturun ve partnerinizin dünyasında Kahraman olmak istiyorsanız, o hâlde ilişkinize enerji vermelisiniz. İşte size aşkın sürmesini sağlayacak ilkeler.



6 SANİYE ÖPÜŞÜN. Birbirinizden ayrıldığınız her defasında, ister işe gitmek olsun, ister markete ya da spor salonuna, veda ederken 6 saniye öpüşün. 1 saniye değil. 2 saniye değil. Altı saniye. Eğer 2 dakika öpüşmek istiyorsanız, bu da iyidir ancak öpüşmenin en az 6 saniye boyunca olması gerekir. Aynı şey, ayrıldıktan sonra birbirinizi ilk gördüğünüzde de geçerlidir. Her seferinde altı saniyelik öpüşme. İlk beraber olduğunuzda sürekli öpüştünüz ve onu öpmekten vazgeçmek için hiçbir sebep yoktur. Bu romantizm yaratır. Tutku yaratır. Neden 6 saniyelik öpücük? Oksitosin salgılanmaya başlar ve daha önce de belirttiğimiz gibi, korku giderek azalır ve güven oluşur.

ONUNLA RANDEVULAŞIN. Artık posta kutunuzu paylaştığı için randevulaşmanın sona ermesi gerekmez. Bunu daha önce de duymuşsunuzdur ancak gerçek bir tavsiyedir: Her hafta en az bir gece randevuya çıkmak için zaman ayırın; bunu planlayın, hazırlanın, bunun

için heyecanlanın, adeta ilk randevunuz gibi. Gidilecek yeni yerler, deneyimleyecek yeni şeyleri düşünün ve onunla romantizm yaşamayı bir alışkanlık hâline getirin. Ona kur yapın ve ilişkinizin en başında sahip olduğunuz enerjiyle onu baştan çıkarın.

ONU TANIYIN. Saatlerce konuşabildiğinizi ve birbiriniz hakkında yeni şeyler öğrenmekten hiç sıkılmadığınızı hatırlıyor musunuz? Bu sona ermek zorunda değil. Onun hakkında hâlâ öğrenecek çok şey var. Partnerinizin iç dünyasını merak etmeyi asla bırakmayın. Açık uçlu sorular sorun; evet ya da hayır cevaplarıyla yanıtlanamayan sorular. Piyangoyu kazanırsa ne yapacağını biliyor musunuz? Neyle ilgili hayal kuruyor? Şu anda onun hayatında en önemli şey ne ve kimdir? Nelerden korkuyor? Neyle ilgili endişeli? Neyi sabırsızlıkla bekliyor? En büyük mücadelesi ne? Bu konuşmaları yapmak, bağlanmanın ve güven ilişkisi kurmanın bir yoludur ve bu da ilişkinizi sağlam tutan tutkaldır.

ONU TAKDİR EDİN. Bu kadın hayatınızda olduğu için duyduğunuz takdir ve şükranı göstermek için her gün bir yol bulun. Ona iltifat edin, teşekkür edin, hayran olun, kelimelerinizle ve eylemlerinizle onu sevdiğinizi ve değer verdiğinizi gösterin. Ona güzel olduğunu söyleyin. Onu arzuladığınızı bilsin. Onun için hoş bir şey yapın. Ayrıntılı hazırlanmış olması gerekmez, bulaşık makinesini boşaltmak bile takdir gösterebilir. Bu olumlu etkileşimler bankadaki para gibidir ve aptalca bir şey yaptığınızda (tüm erkeklerin kaçınılmaz olarak yaptığı gibi), sizi affetme ihtimali çok daha yüksek olacaktır ve pozitiflik banka hesabında güçlü bir rezerve sahipseniz, aklınızı bir anlık kaybedişinizi görmezden gelecektir.

ONUN HAYALLERİNİ ONURLANDIRIN. Çok sıklıkla, kadınlar ailenin veya ilişkinin uğruna ya da bir kadının hayallerinin önemli olmadığı bir toplumda yaşadığımız için - özellikle eş ya da anne olmayı içermiyorsa, kendi hayallerini bir kenara koyarlar. Herkesin hayalleri önemlidir. Sizin hayalleriniz önemlidir. Kadının hayalleri önemlidir. Araştırmalar, bir ilişkinin uzun ömürlülüğünün ve başarısının, iki kişisinin de birbirinin hedeflerini desteklemesine bağlı olduğunu göstermiştir. Partnerinizin hayallerini onurlandırmazsanız ve onları gerçekleştirmesi için yardımcı olmak üzere elinizden gelen her şeyi yapmazsanız, kendinizi, depresyonda, yenilmiş ve yere serilmiş bir kadınla bir ilişki içinde bulursunuz.

Her erkek, tamamıyla canlı olan, hayatını seven ve olmayı hayal ettiği her şey olan bir kadınla ilişki ister. Eğer onun hayallerinin ne olduğunu bilmiyorsanız, sorun. Ardından, gerekirse dağları yerinden oynatarak, onları gerçekleştirebilmesine yardım edin.

1.bölümde ele aldığımız gibi, Aşk Laboratuvarı'nda kadınların erkeklerle ilgili iki büyük şikâyetinin olduğunu keşfettik: (1) Hiçbir zaman yanımda olmuyor ve (2) aramızda yeterince yakınlık ve bağ yok. Bir kadın için bir ilişkide olup yalnız hissetmekten daha kötü bir şey yoktur. Sevdiğiniz kadın için bunu istemezsiniz ve siz ona ve ilişkinize dikkatinizi ve ilginizi vererek bunu önleme gücüne sahipsiniz.

Hayat zor olabilir ve araştırmalar, kadınların hastalıklar, ölüm ya da diğer travmalarla baş etme gibi aşırı stresli bir hayat ile karşı karşıya kaldığında ne gibi faktörlerin önemli olduğunu araştırmıştır. Bu araştırma, kadınların, hatta yalnız olan kadınların da, yaşamla ilgili hayalleri-

ni onurlandırdıklarında aşırı zorluklarla iyi bir biçimde baş ettiklerini göstermiştir. Bu onurlandırma, hayal kırıklıklarının ve aksiliklerin üstesinden gelmek ve çok ciddi sıkıntıları dahi aşmak için iyi bir kaynak hâline gelir. Kadınların en derin isteklerini, umutlarını, arzularını ve hırslarını bilmek ve onlara saygı göstermek, onların tatmin edici ve yaratıcı bir hayat sürme olasılıklarını arttırır. Ancak onları kabul eden ve derinden anlayan bir erkek varsa, kadınların tek başına bu zorluklarla mücadele etmeleri gerekmez. Bir kadın, hayata dair hayallerini bilen ve onurlandıran bir partnerle bir ilişkide olduğunda, anlaşıldığını, saygı duyulduğunu ve derinden sevildiğini hisseder.

Sizin tarafınızdan anlaşıldığını, saygı duyulduğunu ve derinden sevildiğini hissettiğinde, o zaman sonsuza dek sürecek bir ilişki ve aşk oluşturdunuz demektir. Sonunda, istediğiniz şey bu değil mi? Bir kadının aşkı? Bir kadın tarafından arzulanmak ve kabul edilmek? O ilk tuhaf buluşmadan, bir ilişki içinde birbirleriyle yaşama karışıklıklarını öğrenmeye kadar, sonunda çoğu erkeğin kadınlar hakkında en çok bilmek istedikleri şey, onları nasıl sevecekleri ve karşılığında onlardan nasıl sevgi alabilecekleridir.

Evet, biyolojiniz onlardan farklı, iletişim tarzlarınız farklı olabilir ve ihtiyaçlarınız farklı olabilir, ancak nihayetinde erkekler ve kadınlar farklı oldukları gibi, ilişkilerde aynı şeyleri isterler; neşe, yakınlık, saygı, anlayış, daha iyi seks, daha çok eğlence ve daha az çatışma.

Cinsiyet rolleri on yıllar içinde değiştikçe, erkeklerin bu hedeflere nasıl ulaşacakları konusunda biraz kafaları

karıştı. Korumalı ve geçimlerini mi sağlamalılar, yoksa besleyip büyütmeli ve bakım mı vermeliler? İş gücündeki statülerini mi yükseltmeliler yoksa çocuklarını mı yetiştirmeliler? Güçlü bir omuz mu, hassas bir kulak mı uzatmalılar?

Kısacası, erkeklerin ne yapması gerekiyor?

Sonunda, yapabileceğiniz tek şey, hayatınızdaki kadını sevmektir. Onu el üstünde tutun. Sizden farklı olan yöntemlerini kabul edin ve ondan öğrenin. Kadınlara dair bir kılavuz, kendinizi anlamanız için bir rehberdir. Bir kadınla sevgi dolu, heyecan verici ve hayatı değiştiren bir ilişkiniz olduğunda, kendinizin en iyi hâlindesinizdir. Sizi zorlayacaklardır. Kafanızı karıştıracaklar. Bazen sizi kıracaklar ve iyileştireceklerdir. Hepsinden öte en büyük gizem, kadınlar söz konusu olduğunda, yaptıkları şeyleri neden yaptıkları değil ancak erkeklerin onlarla birlikte olduklarında neden bu kadar fazla şey hissettikleridir. Kadınlar bir erkeğin dünyayla ve yaşamın kendisiyle olan bağlantısıdır.

Kabul etmek gerekir ki: Zaman zaman kadınları anlamak için mücadele edebilirsiniz ancak onları anlamak ve sevmek hayatın sunduğu en büyük maceralardan biridir.



TEŞEKKÜR

İlk olarak, Aşk Laboratuvarı araştırmalarına katılan, araştırmalarımız ve klinik uygulamalarımız aracılığıyla bizimle hikâyelerini paylaşan tüm erkeklere ve kadınlara teşekkür ederiz. Çoğu kadının hiç söylemediği ve çoğu erkeğin hiç duymadığı şeyleri dinlemiş olmaktan kendimizi son derece ayrıcalıklı hissediyoruz. Bu araştırma bize kalplere ve zihinlere, ilişkinin ömrü üzerine mutluluk ve memnuniyetsizliklere açılan bir pencere oldu ve bu mahremiyetin güvenilirliği ve cömertliği için sonsuz minnettarız.

Rodale'da, bu kitaba inanan ve destek veren ekibe, bu kitabın potansiyelini en baştan gören Jeff Csatari'ye, kitap için muhteşem bir destekçi olan Leah Miller'a ve de güçlü, becerikli yardımları için Mollie Thomas'a teşekkür ederiz. Ayrıca, Rodale'daki olağanüstü ekibin geri kalanına, Jennifer Levesque, Mary Ann Naples ve Maria Rodale'a teşekkür ederiz. Mükemmel bir şirket her zaman müthiş bir liderlikle tanımlanır ve Rodale her üçü için de kutlanmaya değer. Becerileri, tutkuyu ve sıcaklığı paylaşıyorlar ve yıllardır onlarla çalışmak bizim için bir keyif.

Gottman Enstitüsü'nde, Santa Cruz Integrative Me-

dicine Center'da (Tamamlayıcı Tıp Merkezi) ve Idea Architects'deki muhteşem ekiplerimize çok teşekkür ederiz. Gösterdikleri ilgi, yaratıcılık ve nezaketleri için onlara minnettarız ve son derece desteklenmiş hissediyoruz. Ancak herkesten çok teşekkür etmek istediğimiz bir kişi var, kendisi bizim yazınsal işbirlikçimiz ve yaratıcı ortağımız olan Lara Love Hardin'dir.

Bu kitap, onun bir yazar olarak sahip olduğu müthiş yetenek ve harika espri anlayışı olmadan mümkün olmazdı. Lara'nın araştırmaları fikir, tavsiye ve hikâyeleri ele alma ve onları büyüleyici ve eğlenceli yazılar hâline getiren bir biçimde çözüp kolayca sonuçlandırmaya yönelik özel bir yeteneği var. Danışman grubumuzun, yazı ekibimizin ve arkadaşlık çemberimizin bir parçası olduğu için çok şanslıyız. Elinizde tuttuğunuz kitap sadece kendisinin olağanüstü yeteneği sayesinde mümkün oldu.

Son olarak, çocuklarımız Moriah Gottman ve Jesse, Kayla ve Eliana Carlton Abrams'a teşekkür ederiz. Bu kitabın size, sizin neslinize ve sizden sonraki nesillere çok layık olduğunuz aşkın kilidini açmak için anahtarı bulmanızda yardımcı olmasını dileriz. Sizi seviyoruz ve sizler bizim yaptığımız her şeyde ilham kaynağımızsınız.



NOTLAR

1. Bölüm

1. National Fatherhood Initiative, "Statistics on the Father Absence Crisis in America," accessed June 1, 2015, fatherhood.org/media/consequences- of-father-absence-statistics.
2. Helen Fisher, PhD, "How to Build Intimacy In Your Relationship," October 2009, oprah.com/relationships/Building-Intimacy-Gender-Differences- in-Intimacy.

2. Bölüm

1. G. Miller, J. M. Tybur, and B. D. Jordan, "Ovulatory cycle effects on tip earnings by lap dancers: Economic evidence for human estrus?" Evolution & Human Behavior 28, no. 6 (November 1, 2007): 375–81.
2. Loren McCarter and Robert W. Levenson, "Sex differences in physiologi- cal reactivity to the acoustic startle" (lecture, presented at Society for Psychophysiological Research Thirty-Eighth Annual Meeting,

Hyatt Regency Denver, Colorado, September 23-27, 1998).

3. J. A. Coan, H. S. Schaefer, and R. J. Davidson, "Lending a hand: social regulation of the neural response to threat," Psychological Science 17, no. 12 (December 2006): 1032-9.

3. Bölüm

1. J. Djordjevic, A. M. Toma, A. I. Zhurov, and S. Richmond, "Three- dimensional quantification of facial symmetry in adolescents using laser surface scanning," European Journal of Orthodontics 36, no. 2 (April 27, 2014): 125-32.
2. L. A. Renninger, T. J. Wade, K. Grammer, "Getting that female glance: Patterns and consequences of male nonverbal behavior in courtship contexts," Evolution & Human Behavior 25, no. 6 (November 2004): 416–31.
3. D. Archer, "The effects of timing of self-disclosure on attraction and reciprocity," Journal of Personality and Social Psychology 38 (1980): 120-30.
4. M. J. Rantala, et al., "Evidence for the stress-linked immunocompetence handicap hypothesis in humans," Nature Communications vol. 3, no. 694 (February 21, 2012): 10.1038/ncomms1696.

4. Bölüm

1. J. Kellerman, J. Lewis, and J. D. Laird, "Looking and loving: The effects of mutual gaze on feelings

of romantic love," Journal of Research in Personality 23, no. 2 (June 1989): 145–61. voiceresearch.org/publications

2. Ibid.
3. http://voiceresearch.org/publications.
4. Y. Xu, A. Lee, W-L. Wu, X. Liu, and P. Birkholz, "Human vocal attractive- ness as signaled by body size projection," PLoS ONE 8, no. 4 (2013): e62397.
5. N. Guéguen, "Courtship compliance: The effect of touch on women's behavior," Social Influence 2, no. 2 (2007): 81–97.
6. R. D. Clark III and E. Hatfield, "Gender differences in receptivity to sexual offers," Journal of Psychology & Human Sexuality 2, no. 1 (1989): 39–55.
7. M. Voracek, A. Hofhansl, and M. L. Fisher, "Clark and Hatfield's evidence of women's low receptivity to male strangers' sexual offers revisited," Psychological Reports 97, no. 1 (August 2005): 11-20.

5. Bölüm

1. Ivanka Savic, Hans Berglund, and Per Lindström, "Brain response to putative pheromones in homosexual men," Proceedings of the National Academy of Sciences 102, no. 20 (May 17, 2005): 7356-61.
2. Y. Martins, et al., "Preference for human body odors is influenced by gender and sexual orientation," Psychological Science 16 (2005): 694–701.
3. Christine Fisher, Karina Hamaouche, and Kendall Sauer, "Consistency of first kiss recall among coup-

les: Evidence of collaborative recollection," (presentation, 23rd Annual Psychological Science Convention, Washing- ton, DC, May 27, 2011: Sponsored by Butler University, Faculty Sponsor by John Bohannon).

4. S. M. Hughes, M. A. Harrison, and G. G. Galllup, Jr., "Sex differences in romantic kissing among college students: An evolutionary perspective," Evolutionary Psychology 5 (2007): 612-31.

6. Bölüm

1. T. Baumgartner, et al., "Oxytocin shapes the neural circuitry of trust and trust adaptation in humans," Neuron 58, no. 4 (May 22, 2008): 639–50.198
2. Jeffry A. Simpson, W. Andrew Collins, and Jessica E. Salvatore, "The impact of early interpersonal experience on adult romantic relationship functioning: Recent findings from the Minnesota longitudinal study of risk and adaptation," Current Directions in Psychological Science 20, no. 6 (December 2011): 355–59.

7. Bölüm

1. Joni Johnstone, Appearance Obsession: Learning to Love the Way You Look (New York: Health Communications, 1994).

8. Bölüm

1. E. Chack and A. Ellis, "Here's What Happens When You Ask a Bunch of Adults to Label Male and Female Reproductive Systems," BuzzFeed, March 10, 2014, buzzfeed.com/erinchack/heres-what-happens-when-you-ask-a -bunch-of-adults-to-label-m#.vxX3PIJBa.

9. Bölüm

1. E. Sandra Byers and Larry Heinlein, "Predicting initiations and refusals of sexual activities in married and cohabiting heterosexual couples," The Journal of Sex Research 26, no. 2 (May 1989): 210-31.
2. Chrisanna Northrup, Pepper Schwartz, and James Witte, The Normal Bar: The Surprising Secrets of Happy Couples and What They Reveal About Creating a New Normal in Your Relationship (New York: Harmony, 2013).

10. Bölüm

1. James R. Averill, "Studies on anger and aggression: Implications for theories of emotion," American Psychologist 38, no. 11 (November 1983): 1145-60.
2. S. P. Thomas, "Women's anger, aggression, and violence," Health Care for Women International 26, no. 6 (2005): 504–22.

11. Bölüm

1. T. Heermann, "4 Gender Differences in Marketing Approach," Market It Write, September 9, 2012,

marketitwrite.com/blog/ 2010/02/4-gender-differences-in-marketing-approach/.199

2. O. N. Nelson, "Effect of gender on customer loyalty: A relationship marketing approach," Marketing Intelligence & Planning 24, no. 1 (2006): 48–61.
3. M. DeLacey, "Trying to Impress a Man? Steer Clear of the Sales," Daily Mail, July 5, 2013, dailymail.co.uk/femail/article-2356781/Men-bored-just-26-MINUTES-shopping--women-2-hours.html.
4. P. M. Bentler and Michael D. Newcomb, "Longitudinal study of marital success and failure," Journal of Consulting and Clinical Psychology 46, no. 5 (September 1978): 1053-70.

12. Bölüm

1. C. H. Kroenke, et al., "Social networks, social support, and survival after breast cancer diagnosis," Journal of Clinical Oncology 24, no. 7 (March 1, 2006): 1105–11.
2. L. F. Berkman and S. L. Syme, "Social networks, host resistance, and mortality: A nine-year follow-up study of alameda county residents," American Journal of Epidemiology 109, no. 2 (1979): 186–204.
3. R. Dunbar, Grooming, Gossip, and the Evolution of Language (Cambridge, MA: Harvard University Press, 1996).
4. R. W. Wrangham, "An ecological model of female-bonded primate groups," Behaviour 75 (1980): 262–300.

5. S. E. Taylor, et al., "Biobehavioral responses to stress in females: Tend-and-befriend, not fight-or-flight," Psychological Review 107, no. 3 (July 2000): 411-29.
6. Lois M. Verbrugge, "Marital status and health," Journal of Marriage and the Family 41, no. 2 (1979): 278.
7. M. Komarovsky, Blue-Collar Marriage (New Haven, CT: Yale University Press, 1987).

13. Bölüm

1. P. Blumstein and P. Schwartz, American Couples (New York: William Morrow & Co. 1999).
2. Grace M. Egelanda, Aage Tverdala, Haakon E. Meyera, and Randi Selmera, "A man's heart and a wife's education: A 12-year coronary heart disease mortality follow-up in Norwegian men," International Journal of Epidemiology 31, no. 4 (2002): 799-805.200
3. Linda Waite, The Case for Marriage: Why Married People are Happier, Healthier and Better Off Financially (New York: Broadway Books, 2001).
4. J. S. House, K. R. Landis, and D. Umberson, "Social relationships and health," Science 241 (July 29, 1988): 540–45.

14. Bölüm

1. Daniel Stern, MD, The Motherhood Constellation (London: Basic Books, 1995).
2. Carol E. Franz, David C. McClelland, and Joel We-

inberger, "Childhood antecedents of conventional social accomplishment in midlife adults: A 36-year prospective study," Journal of Personality and Social Psychology 60, no. 4 (April 1991): 586-95.

3. E. Williams and N. Radin, "Effects of father participation in child rearing," American Journal of Orthopsychiatry 69, no. 3 (July 1999): 328–36, http://faculty.mwsu.edu/psychology/dave.carlston/Writing%20 in%20Psychology/Fathering/4/williams.pdf.
4. J. K. Nugent, "Cultural and psychological influences on the father's role in infant development," Journal of Marriage and the Family 53, (1991): 475–585.
5. Henry B. Biller, Fathers and Families: Paternal Factors in Child Development (Santa Barbara, CA: Praeger, 1993).
6. R. C. Barnett and C. Rivers, She Works/He Works: How Two-Income Families Are Happier, Healthier and Better Off (Cambridge, MA: Harvard University Press, 1998).

15. Bölüm

1. Walter Isaacson, Einstein: His Life and Universe (New York: Simon & Schuster, 2007).



YAZARLAR HAKKINDA

Dr. John Gottman

Evlilik uyumu ve boşanma öngörüleri çalışmaları ile dünyaca ünlü Dr. John Gottman binlerce çiftle 40 yıldır çığır açan araştırmalar gerçekleştirmiştir. Dünyaca ünlü "Aşk Laboratuvarı"nı kurduğu Washington Üniversitesi'nde psikoloji alanında onursal profesördür. Aşk Laboratuvarı kapsamlı olarak Malcolm Gladwell'in Blink adlı kitabında tanıtılmıştır. Gottman Institute'un kurucu ortağıdır ve bağlı kuruluşu olan İlişki Araştırma Enstitüsü'nün (Relationship Research Institute) Genel Müdürü'dür. Çalışmaları kendisine çok sayıda önemli ödül getirmiştir. Bunlar arasında dört kez verilen National Institute of Mental Health Research Scientist Awards ve Amerikan Psikoloji Birliği tarafından Outstanding Lifetime Research Contribution ödülleri vardır.

Dr. Gottman'ın ayrıca yayımlanmış 200 akademik makalesi ve New York Times bestseller olan Evliliği Sürdürmenin Yedi İlkesi adlı kitabı dâhil olmak üzere 42 kitabın ortak yazarıdır. Good Morning America, the Today show, CBS Morning News ve Oprah dâhil çok sayıda televizyon programına katılmıştır. Pyschotherapy

Networker tarafından son çeyrek yüzyılın En Etkili 10 Terapisti arasında gösterilmiştir.

Dr. Julie Schwartz Gottman

Dr. Julie Schwartz Gottman, Gottman Institute'un kurucu ortağı ve başkanıdır. Ayrıca, dünya çapında popüler olan çiftler için The Art and Science of Love hafta sonu atölye çalışmalarının ortak yaratıcısı ve dünya çapında ondan fazla ülkede eğitimini verdiği Çift Terapisinde Gottman Yöntemi klinik eğitim programının ortak tasarımcısıdır. Dr. Schwartz Gottman yıpranmış çiftler, istismar ve travmadan hayatta kalanlar, madde bağımlıları ve partnerleri, kanser hastaları ve aileleri alanlarındaki uzmanlıklarıyla klinik psikoterapi tedavileriyle büyük çapta tanınmaktadır.

Dört kitabın ortak yazarıdır: Ten Lessons to Transform Your Marriage, And Baby Makes Three, The Marriage Clinic Casebook ve Ten Principles for Doing Effective Couples Therapy. Dr. Schwartz Gottman 2002 yılında Washington eyaletinde "Yılın Psikoloğu" (Washington State Psychologist of the Year) olarak seçilmiştir.

Douglas Abrams

Douglas Abrams Kaliforniya Üniversitesi Gazetesi ve HarperCollins'in eski editörüdür. Abrams, daha akıllı, sağlıklı ve adaletli bir dünya yaratmak amacıyla vizyon sahibi yazarlarla çalışan bir kitap ve medya geliştirme ajansı olan Idea Architects'in kurucusudur. Yaşamında ve işinde, insanlığımızın bütün yönlerini geliştirmekle ilgilenmiştir.

Ayrıca, aşk, cinsellik ve ruhsallık konularında, Archbishop Desmond Tutu, Yogacharya B. K. S. Iyengar ve Taoist Master Mantak Chia ile yazılan kitaplar dâhil olmak üzere sayısız çok satan kitapların ortak yazarlığını yapmıştır. Mantak Chia ile yazdıkları kitaplar The Multi-Orgasmic Man ve The Multi-Orgasmic Couple'dır. Yanı sıra, her ikisi de San Francisco Chronicle bestseller olan Don Juan'ın Kayıp Günlüğü ve Eye of The Whâle adında iki roman yazmıştır. Romanlar otuzu aşkın dile çevrilip yayımlanmıştır. Abrams, aile hekimi olan karısı Rachel ve üç çocukları Jesse, Kayla ve Eliana ile Kaliforniya'da yer alan Santa Cruz'da yaşamaktadır.

Dr. Rachel Carlton Abrams

Dr. Rachel Carlton Abrams tıp eğitimini Kaliforniya Üniversitesi, San Fransisco'da almış ve yüksek lisansını Kaliforniya Üniversitesi Berkeley'de Bütünsel Sağlık ve Tıp Bilimleri alanında yapmıştır. Hem Aile Hekimliği hem de Tamamlayıcı ve Bütünsel Tıp alanlarında yetkindir. American Holistic Medical Association'ın yönetim kurulunda görev almış olup Santa Cruz'da tamamlayıcı tıp kliniğinin yöneticiliğini yapmaktadır.

Dr. Carlton Abrams'ın bütünsel sağlık ve cinsellik konularında The Multi-Orgasmic Woman ve The Multi-Orgasmic Couple adında iki kitabı yayımlanmıştır. Esalen Institute'da ve ülke çapında düzenli olarak atölye çalışmaları ile ilişkiler, cinsellik ve bütünsel sağlık konularında eğitimler vermiştir. Yakında çıkacak olan kitabının adı Bodywise: Discovering Your Body's Intelligence for Lifelong Health and Healing'dir.

"EĞER GERÇEKTEN OLABİLECEĞİNİZ EN İYİ EŞ OLMANIN YOLLARINI ÖĞRENMEK İSTİYORSANIZ, *ERKEKLER İÇİN KADIN REHBERİ*'NDEN BAŞKA HİÇBİR ŞEYE BAKMAYIN!

LEWIS HOWES, *The School of Greatness Kitabının Yazarı*

"BASKI YOK BEYLER! BU KİTAP HEPİMİZİ KURTULUŞA GÖTÜRMENİZ İÇİN TAM BİR DESTEK OLABİLİR. ŞİMDİDEN MUTLULUKLAR."

ALANIS MORISSETTE

DÜNYACA ÜNLÜ İLİŞKİ UZMANINDAN HAYAT KURTARAN ÇÖZÜMLER

John Gottman'ın bilimsel laboratuvarı inanılmaz bir gerçeği kanıtladı: İlişkileri erkekler kurtarıyor ya da batırıyor. 40 yıl süren araştırmalara dayanan *Erkekler İçin Kadın Rehberi*, bir kadını ömür boyu etkileme, tatmin etme ve ilişki kurma konusunda başarılı olma gizeminin kilidini açıyor. Bugüne dek ilk defa, bu temel sorunun bilimsel bir açıklaması yapılıyor: Kadınlar gerçekten bir erkekte ne arar?

New York Times'ın çok satan yazarı Dr. John Gottman, klinik psikolog Dr. Julie Schwartz Gottman, Douglas Abrams ve Dr. Rachel Carlton Abrams, erkekler için bu eksiksiz kılavuzu yazdılar; Bir kadına nasıl yaklaşılacağı ve onunla nasıl bağ kurulacağından, onu yatakta gerçekten nasıl tatmin edeceklerine ve ilişkilerinin iyi yolda olduğunu nasıl anlayacaklarına kadar her şeye ilişkin cevapları sunuyor.

Sola U
happiness.learning
692892