

“İçgörü kazandıran, iyi yazılmış ve pratik bir kitap. Porno Tuzağı pornonun benlik, cinsel yakınlık ve diğer konular üzerindeki olumsuz etkilerini kavramak ve üstesinden gelmek için güvenilir bir eser.”

David Delmonico, Ph.D., ve Elizabeth Griffin,

M.A. In the Shadows of the Net ve Cybersex Unhooked'un yazarları

“Porno Tuzağı kitabı fantezi, cinsellik ve bağımlılık açısından kaçmaya çalışan kadın ve erkeklere en çok gereksinim duydukları farkındalığı, rotayı ve umudu sağlıyor.”

Robert Weiss, L.C.S.W., C.S.A.T.

Cruise Control ve Untangling the Web kitaplarının yazarı

“Gereksiz politikalar, başkasını suçlamalar ya da ahlaki yargılama olmaksızın makul ve anlaşılır bir eser olan Porno Tuzağı birçok erkek ve kadına yardım ve rehberlik sağlayacaktır.”

Pamela Paul,

Pornified kitabının yazarı

“Porno abur cubur yemek gibidir ve cinsel sağlığınız için gerçek beslenme yolunda çok az şey sağlar. Siz ya da partneriniz bu boş kalorileri tüketmeniz bir sonucu olarak acı çekiyorsanız, bu önemli ve vaktinde yazılmış kitap size pornodan nasıl uzaklaşacağınızı ve gerçek sevginin sahici besleyiciliğini nasıl deneyimlemeye başlayacağınızı gösteriyor.”

Ian Kerner,

Ph.D., Sex Detox kitabının yazarı

“Porno Tuzağı, porno kullanımını anlamak ve porno bağımlılığından kurtulmak için önemli bir katkı. Bu kitabı hararetle öneriyorum.”

Jennifer Schneider,

M.D., Untangling the Web ve Back from Betrayal kitaplarının yazarı

“Bilgilendirici ve şefkat dolu bir kitap olan Porno Tuzağı, siz daha ne olduğunu anlamadan önce porno sorunlarının sizi nasıl kompulsif cinsel davranışa soktuğunu ve sizi nasıl tuzağa düşürdüğünü gösterecektir. Ortalama bir okuyucu da, deneyimli bir terapist de, şu anda milyonlarca insanı etkileyen bu sorunun nasıl ele alınacağını açık bir şekilde kavrayacaktır.”

Barbara Levinson,

Ph.D., R.N., L.M.F.T., Center for Healthy Sexuality



PORNO TUZAĞI

WENDY MALTZ & LARRY MALTZ



Pornonun
Yol Açtığı Sorunların
Üstesinden Gelmek İçin
Temel Bir Rehber

WENDY MALTZ
& LARRY MALTZ

PORNO TUZAĞI

Pornonun Yol Açtığı Sorunların Üstesinden Gelmek İçin Temel Bir Rehber

Wendy Maltz, LCSW, DST
Larry Maltz, LCSW





Wendy Maltz, LCSW, DST, uluslararası kabul görmüş bir yazar, psikoterapist ve sertifikalı cinsel terapisttir. Kitapları arasında *The Sexual Healing Journey: A Guide for Survivors of Sexual Abuse*, *Private Thoughts: Exploring the Power of Women's Sexual Fantasies* ve sağlıklı cinsel yakınlık üzerine iki ödüllü şiir antolojisi, *Intimate Kisses: The Poetry of Sexual Pleasure* and *Passionate Hearts: The Poetry of Sexual Love* sayılabilir. Wendy, cinsel istismarın mahrem yansımalarının üstesinden gelmek üzerine bir video olan *Relearning Touch: Healing Techniques for Couples*'in yazarı, anlatıcısı ve ortak yapımcısıdır. Deneyimli bir medya konuğu, atölye sunucusu ve öğretim görevlisidir. Web sitesi: www.healthysex.com



Larry Maltz, LCSW, Eugene, Oregon'daki Maltz Counseling Associates'in yönetici direktörüdür. Deneyimli bir terapist ve klinik süpervizörü olarak bireysel, çift ve aile danışmanlığı hizmetleri sunma konusunda yirmi beş yıldan fazla deneyime sahiptir. Larry, pornodan ve cinsel bağımlılıklardan iyileşme, evliliği zenginleştirme, çiftler arası iletişim, öfke yönetimi ve erkek sorunlarının yanı sıra çok çeşitli cinsel yakınlık ve ilişki sorunlarını tedavide uzmanlaşmıştır. Oregon Mental Health Associates ve the Society for the Advancement of Sexual Health üyesidir.

Maltz çifti evliler ve Eugene, Oregon'da yaşıyorlar.

İçindekiler



Giriş.....	7
BİRİNCİ KISIM: FARKINDALIK.....	17
1. Pornonun Gizli Gücü	19
2. İlk Karşılaşmalar	37
3. Porno İlişkisi.....	59
4. Görmek ya da Görmemek: Pornonun Sonuçları.....	91
5. Acı Çeken Eşler	125
6. Dibe Vuruş.....	153
 İKİNCİ KISIM: İYİLEŞME	 173
7. Pornoyu Bırakmak İçin Motive Olmak	175
8. Altı Temel Eylem Adımı	199
9. Nüks Değerlendirme ve Önleme.....	233
10. Çift Olarak İyileşmek	261
11. Cinselliğe Yeni Bir Yaklaşım	287
12. Gerçek Özgürlük ve Bunu Gerçekleştirmek.....	315
 Kaynaklar.....	 329
Porno Tuzağı Kitabı İçin Övgüler	343
İndeks.....	345



Aydına Yayıncılık Ltd. Şti.
Ayvansaray Mah. Hoca Çakır Cad. No: 26/1 Fatih / İstanbul
Yayınevi Sertifika No: 50129

PORNO TUZAĞI

Pornonun Yol Açtığı Sorunların Üstesinden Gelmek İçin Temel Bir Rehber
Wendy Maltz, LCSW, DST
Larry Maltz, LCSW

Türkçesi: Samet Köse, MD, PhD

ISBN: 978-605-73257-0-9
Birinci Baskı: Temmuz 2022, İstanbul

Copyright©2022, Aydına Yayıncılık Ltd. Şti.

Baskı: Step Matbaacılık
Matbaa Sertifika No: 45522

*Öykülerini cömertçe paylaşan ve
başkalarının iyileşmesinin yolunu açan
kadın ve erkeklere adanmıştır.*

Giriş



*Ben alkol sevmiyorum. Hiç uyuşturucu
kullanmadım. Tütün sevmem. Bunlar benim olayım
değil. Benim olayım sadece porno.*

—Alex

Yirmi beş yıl önce, porno üzerine asla bir kitap yazamazdık. Cinsellik, yakınlık ve ilişki sorunlarını tedavi eden uygulamalarımızın yeni başladığı 1980’lerde, porno konusunda gerçekten bu kadar endişeli değildik. Alanımızdaki diğer pek çok kişi gibi biz de pornonun genellikle kaba ve aşağılayıcı olsa da, esasında zararsız olduğunu düşünürdük. Aslında, cinsel terapi eğitimlerine gittiğimizde ve alandaki dergileri ve materyalleri okuduğumuzda, çoğu kez +18 videoların ve porno öykülerin, partnerleriyle daha yakın olmalarına yardımcı olmak için danışanlarımıza tavsiye edebileceğimiz şeyler olduğu vurgulanıyordu.

Ancak pornoya bakışımız 1990’ların ortalarında değişmeye başladı. O zaman, sağlıklı ilişkileri sürdürme yeteneklerine müdahale eden porno ile ilgili sorunlarla bize gelen danışan sayısında rahatsız edici bir artış görmeye başladık. Çok geçmeden, cinsel ilgi ve arzuların porno tarafından sahici yakınlıktan uzaklaşarak, gerçekte var olmayan teknolojik cihazlara, insanlara ve durumlara nasıl kolayca çarpıtılabileceği netleşmeye başlamıştı. Pornonun temel vurgusu, çiftlerin birbirleriyle cinsel olarak daha yakın olmalarına yardımcı olmaktan kullanıcıyı *porno kullanarak* cinsel ilişkiye girmeye teşvik etmeye doğru yön değiştirmişti.

Şu ayrımı yapmak önemli: çiftler için sevişmeyi canlandırmaya yardımcı olmak için hazırlanan birçok erotik video, dergi ve ki-

tabın aksine, porno *kendisini* arzunun nesnesi olarak sunmaya başladı.

Günümüz pornosu, kullanıcılara yalnızca beden bölgeleri ve belirli cinsel eylemler hakkında düşünmeyi öğretiyor ve kullanıcıları gerçek bir partnerle romantizm, tutku ve duygusal ve bedensel yakınlık deneyimleme becerilerinden yoksun bırakıyor. Aslında tam tersine cinsel bir çıkış noktası olarak partnerlerle *rekabet ediyor*.

ZARARSIZ BİR FANTEZİ DEĞİL

Kendi danışanlarımız arasında pornoyla ilgili artan sorunları fark ettiğimizden bu yana geçen on yıl içinde, porno hacminin büyüklüğü ve ona erişim kolaylığı katlanarak arttı. Sonuç olarak, Amerika Birleşik Devletleri'nde ve dünyada pornoyla sorunlar geliştiren ve geliştirmekte olan insanların sayısı önemli ölçüde artmaktadır. Çiftler ve aileler porno yüzünden ayrılıyorlar. Bekar bireylere gelince, pornoyla meşgul olmalarının, tek eşli, uzun vadeli yakın ilişkiler kurma konusunda kendilerini daha az donanımlı hissetmelerine neden olduğu ileri sürülüyor. Bu sorundan kurtulmak için yıllarını harcayan ve kendilerini cinsel bağımlı olarak tanımlayan bireyler, genellikle daha önce hiç olmadığı kadar yıkıcı yollarla kendini gösteren porno nüksü sergiliyorlar.

Porno kullanımı genellikle yüksek düzeyde dürüst olmama ve gizlilik içerdiğinden, bu bağımlılığa yakalanan kişiler genellikle kendilerini soyutlanmış, utanmış, depresif, sahtekar, ahlaki açıdan sorunlu ve hatta bazı durumlarda intihara meyilli hissettiklerini söylüyorlar. Birçoğu öfkeli, sinirli ve uyuyamıyor. Bazıları bize pornonun onları, çocuk pornosu izlemek, evlilik dışı ilişkiler, pornografik materyal satan mağazalarda anonim şekilde cinsel ilişkiye girmek, seks işçileriyle yatmak ve iş yerinde porno izlemek gibi yasa dışı ve riskli faaliyetler başta olmak üzere tehlikeli bir yola sürüklediğini vurguluyorlar. Gerçekten rahatsız edici bulduğumuz şey, danışanlarımızın çoğunun, hayatları üzerindeki olumsuz sonuçların farkında olsalar bile porno kullanmayı bırakamayacaklarını itiraf etmeleridir. Alkol, uyuşturucu ya da

nikotin bağımlılığında olduğu gibi, bu gerçek bir bağımlılığın belirtilerinden birisidir.

Psikolojik danışmanlık ya da görüşme yaptığımız çoğu porno kullanıcısı, pornonun ara sıra bir oyalanmadan ya da fanteziden gerçek hayatlarının hemen her yönünü yok etme potansiyeline sahip, alışkanlık haline gelen bir soruna nasıl kolayca dönüştüğüne şaşırdıklarını vurguluyorlar. Eğlenceli, gerçeklerden uzak cinsel eğlence ya da tabu dünyasına kısa ama heyecan verici bir ziyaret olarak başlayan bir yolculuk nihayetinde bir tuzağa dönüşüyordu. Tıpkı bir bataklık gibi, porno da onları kararlı ve sessizce içine çekiyordu ve bu bireyler battıklarını çoğu zaman fark edemiyorlardı.

Bazıları için porno, ilişkilerini, işlerini, benlik saygılarını ve hatta hayallerini ve arzularını aşağı çekerek onların tüm hayatlarını karartmıştı.

Ama hayatları paramparça olanlar yalnızca porno tuzağına yakalananlardan ibaret değildi. Pornografik materyal kullanıcılarının yakın partnerleri de psikolojik danışmanlık hizmeti için başvuruyorlar. Bu danışanlar, ya katılmak istemedikleri cinsel etkinlikler için baskı altında tutulmaları ya da cinsel olarak görmezden gelinmeleri konusunda endişelerini dile getiriyorlar. Bazıları bedenleri, görünümleri ya da cinsel performansları hakkında alay konusu oluyorlar, bu da onların kendilerini hem partnerlerinin gözünde hem de genel olarak daha az çekici hissetmelerine yol açıyordu.

American Academy of Matrimonial Lawyers (Amerikan Evlilik Avukatları Akademisi) üyelerinin üçte ikisinin, 2002'de boşanmalarda kompulsif internet kullanımının önemli bir rol oynadığını bildirdiğinde, pornografik materyal kullanıcılarının partnerlerindeki sorunun derinliği, bu vakaların yüzde 50'den fazlasının porno içermesi nedeniyle bizi şaşırtmıştı. Bu tarihten sekiz yıl önce pornonun boşanmalarda neredeyse hiçbir rolü yoktu.

Yakın partnerler yalnızca porno kullanıcısıyla yaşamaya devam edip edemeyecekleri konusunda endişelenmekle kalmayıp, aynı zamanda çocuklarının pornoya maruz kalması konusunda da

endişeye kapılıyorlar. Korkularında gerçeklik payı var çünkü çocukların bir anne babanın porno zulasını keşfetmesi ya da bir anne babanın cinsel davranış ve porno hakkındaki tutumlarını taklit etmesi alışılmadık bir durum değildir. Ve eğer anne babadan biri düzenli olarak porno kullanıyor ve diğeri onun tarafından küçük düşürüldüğünü hissediyorsa, çocuklar cinsel açıdan neyin uygun ve sağlıklı olduğuna dair kafa karıştırıcı bir anlayışla büyüyeceklerdir. Partnerler genellikle kendilerini duygusal olarak terk edilmiş, güçsüz hissederler ve kendilerine ya da çocuklarına yardım edemezler. Açıkçası, porno tuzağı yalnızca kullanıcıyı tuzağa düşürmekle kalmıyor.

NE DEĞİŞTİ?

Pornoyla ilgili sorunlar yaşayan neredeyse her birey, pornonun internette ve diğer elektronik cihazlarda hazır bulunmasının en azından kısmen sorumlu olduğunu ileri sürüyor. Pornografik resimler, videolar, sohbetler ve oyunlar, gündüz ya da gece yalnızca bir fare ile ya da uzaktan tıklama mesafesindeyken, pornonun kolay, bağlanmadan cinsel doyum vaadine karşı direnmek zor olacaktır. Öyle ya, yüksek teknoloji dünyamız, insanların +18 materyalleri kiraladıklarını ya da satın aldıklarını bilen bir satış görevlisi ile yüzleşmek zorunda kalmadan anonim olarak pornoya erişmesine olanak tanıyor.

Otuz yıl önce pornografik materyali ele geçirmek zaman, para ve çaba gerektiriyordu. Bugün ise pornodan *uzaklaşmak* zaman, para ve çaba gerektiriyor. İstenmeyen e-postalar, aldatıcı bağlantılar ve internet tarayıcımızda açılır pencerelerle porno, istesek de istemesek de hayatımıza girebilir. Bir danışanımızın vurguladığı gibi, “Artık pornografik materyal aramanıza gerek yok, porno sizi buluyor!”

Yalnızca bir nesil önce, insanların yalnızca küçük bir azınlığı normal pornografik materyal kullanıcıları olarak kabul edilirdi. Günümüzde ise porno her yaştan ve yaşamın her döneminden eşi benzeri görülmemiş sayıda insana ulaşmaktadır. Porno onlara yılın 365 günü, 7/24 ulaşıyor. Yalnızca Amerika Birleşik Devletle-

ri'nde kırk milyon kişi internet porno sitelerini ayda en az bir kez ziyaret ediyor. Bazıları bir seferde yalnızca birkaç dakika ziyaret ederken, diğeri düzenli olarak saatlerce kalıyorlar. Tüm günlük internet arama motoru isteklerinin yüzde 25'i ve tüm indirmelerin yüzde 35'i pornografik materyal içindir.

Tahmin edebileceğiniz gibi, genel pornografik materyal kullanıcılarının çoğı (yüzde 75-85) erkektir, ancak son yıllarda porno kullanan kadınların sayısı da artıyor. On sekiz yaşından küçük gençler, en büyük porno tüketici gruplarından biri haline geldi. Bu erken başlangıçla, insanların pornoya her zamankinden daha hızlı, daha ciddi ve daha çok sayıda bağlanmasına şaşırmamak gerekir.

NEDEN BU KİTABI YAZDIK?

Pornonun danışanlarımızın hayatları üzerindeki artan etkisini görünce ve onların acı verici ve dokunaklı öykülerini dinlerken, onlara yardımcı olmak için geleneksel uygulamalarımızda yapabileceğimizden daha fazlasını yapmamız gerektiğini fark ettik. Sorunu araştırmaya başladık ve pornoyla ilgili sorunları olan kişilerin sayısının hızla arttığını ve sorunlarının giderek şiddetlendiğini görüyoruz. Eskiden görece az kişi için küçük bir sorun olan şey, her gün sayısız insanın hayatında sorunlara neden olan ve etrafa saçılan toplumsal bir sorun haline gelmişti. Diğeri terapistlere, özellikle de cinsel ve ilişki terapistlerine deneyimlerini sorduk ve aynı eğilimi gördüklerini, on yıl önce porno sorunları olan çok az danışan gördüklerini, ancak bunun günümüz uygulamalarında merkezi bir mesele haline geldiğini gözlemledik.

Danışanlarımıza yardımcı olabilecek makaleler ve kitaplar ara-maya başladık, ancak onlara yardımcı olacağını düşündüğümüz yayınların eksik olduğunu fark ettik. Pornonun uzun vadeli etkileri üzerine araştırma yapmak, toplumumuzda bir öncelik olmamıştı. Kültürümüz cinsel sorunları açık ve ciddi şekilde tartışmaktan kaçınma eğilimindedir.

Yapılan çalışmaların çoğı kısıtlı bir yaklaşımla pornonun cinsel şiddete neden olup olmadığını belirlemeye çalışarak, pornonun

hafif formlarına nispeten kısa süreyle maruz kalma durumuna odaklanıyordu. Ve araştırmaların hiçbirisi, genellikle mastürbasyonun eşlik ettiği doğal ortamlarda porno kullanımını içermiyordu. Ek olarak, porno kullanımının yakın bir ilişki ya da yakın bir partner üzerindeki etkisiyle ilgilenen yalnızca çok az çalışmaya denk gelmiştik.

Cinsel ve ilişki terapistleri olarak porno kullanımının bir ilişki sorunu olduğunu vurguluyoruz. Porno, kullanıcının iç yaşamını (kendisiyle olan ilişkisi) ve aynı zamanda partneri ve diğer aile üyeleriyle olan etkileşimlerini etkiliyor. Düzenli porno kullanımı, genellikle bir kişinin kendine olan saygısını sürdürme ve bir partnerle karşılıklı olarak tatmin edici cinsel yakınlık deneyimleme becerisini engelliyor. Pornoyla uğraşmak yalnızca bir davranışı durdurmak ya da bir bağımlılığın üstesinden gelmekle ilgili değildir. Aynı zamanda, kişisel bütünlük duygusunu geri kazanmayı ve sağlıklı cinsel yakınlasmayı teşvik eden tutum ve davranışları ortaya koymayı da içeriyor. Araştırmalarımızda bulduğumuz hiçbir şey porno kullanımını ve bunun yansımalarını bu tür bir vurguyla tartışmamıştı.

Kendi danışanlarımızın ve diğerlerinin gereksinim duyduğunu hissettiğimiz kaynağı bulamadığımız için, bu boşluğu dolduracak bir eser yazmaya karar verdik. Meslektaşlarımızla yaptığımız pek çok görüşmeden ve profesyonel literatürün kapsamlı bir incelemesinden sonra, *Porno Tuzağı* için bir plan hazırladık. Porno sorunlarıyla benlik saygısı ve ilişki temelli bir perspektifle uğraşan ve amacı gerçek insanlardan öyküler, fikirler ve içgörüler sunmak ve psikolojik danışmanlık uzmanlarının bilgilerini artırmak olan bir kitap yazmak üzere yola çıktık.

Danışanlarımızın gizliliğini korumak ve onları onurlandırmak için, gönüllülerle görüşmek üzere bilgilendirme reklamları yayınladık ve ayrıca diğer terapistler tarafından bize önerilen gönüllülerle görüşmeler yaptık. Görüşme süreci devam ederken, bize başvuranların cesaretinden ve açık sözlülüklerinden etkilendik. Bu gönüllüler başkalarının porno tuzağından kaçınmalarına yardım etme arzusuyla çok samimi şekilde acılarını ve iyileşme öykülerini paylaşmaya istekliydiler. Örneğin Rob, öyküsünü pay-

laşmakla bilgisayarında çocuk pornosuna yakalanma ve ardından işini, evliliğini, ailesinin ve arkadaşlarının saygısını kaybetmekten duyduğu acıyı başkalarının yaşamasını engelleyeceğini umduğunu söylemişti. Şöyle diyordu: “Porno yalnızca bireysel değil, aynı zamanda sosyal ve kültürel bir sorundur. Umarım benim hikayem başka birine yardım eder, böylece kendilerini yalnız hissetmez ve ihtiyaç duydukları yardımı alırlar.”

Ayrıca porno sorunlarının üstesinden gelen insanların yakın partnerlerinden de bilgi topladık. Yirmi sekiz yaşında bir güzellik uzmanı olan Karen, yeni evlendiği eşinin genç kızların cinsel açıdan tahrik edici resimlerini içeren gizli bilgisayar dosyasını bulduğunda travma yaşamıştı. “Onunla bir çocuk sahibi olma fikri beni birden korkutmuştu,” demişti. “Bu pornografik materyallerin onu tahrik etmesi ne anlama geliyor? Güven düzeyim sifıra düşmüştü. Birlikte bir aile kurma planlarımızda kendimizi güvende hissetmem birkaç yılımıza ve pek çok psikolojik danışma oturumuna mal olmuştur.”

Son olarak, hem bireysel hem de grup terapisi ortamlarında porno sorunlarını ele alan terapistler, bağımlılık uzmanları ve maneviyat yönelimli psikolojik danışmanlarla da söyleşiler yaptık. Onların eşsiz strateji ve tekniklerini cömertçe paylaşmaları, bu kitabı porno ile başı dertte olanlar için daha da değerli bir araç haline getiriyor.

Porno Tuzağı’nın, pornodan zarar gören herkes için pornografiyi çevreleyen sessizliği bozmaya yardımcı olacağını umuyoruz. Bu kitap tuzaktan kurtulmak, sorunlarınızla dürüstçe, kendinizi yargılamadan ya da utanç duymadan yüzleşmenize yardımcı olmak ve pornoyu kullanmayı bırakıp bırakmamak, nasıl ve ne zaman bırakacağınız konusunda kendi kararlarınızı vermeniz için gereken bilgileri size sağlamak için size yaşam çizgisi sunacaktır.

NE BEKLEMELİSİNİZ?

Porno kullanımının taşıyabileceği tehlikeleri daha iyi betimlediği için kitabın başlığını *Porno Tuzağı* olarak seçtik. Ayrıca bu başlık bireylerin pornonun kendilerine ciddi sorunlara yol açtığını

ancak bırakmak istemediklerini ya da vazgeçemeyeceklerini fark ettiklerinde nasıl hissettiklerini de anlatıyor. Dahası, bu benzetme pek çok insanın bize öykülerini, araştırmalarını, denemelerini ve ipuçlarını, pornoyu ilk gördükleri ve denedikleri andan daha derinlere daldıkları, kendilerini çaresiz hissettikleri ve sonunda kendilerini nasıl özgürleştireceklerini keşfedinceye dek geçen iyileştirici yolculuğu yansıtan bir yapıda organize etmemiye yardımcı oluyor.

Kitap boyunca pornoya bağımlı olan ya da başka bir şekilde zarar gören ve hayatlarını değiştirmeye karar veren insanların gerçek öykülerini okuyacaksınız. Durumlarını net bir şekilde görebilmeleri ve dönüşüm yapmaya hazır olmaları için genellikle çok fazla acıya katlanmak zorunda kalıyorlardı. Öyküleri dramatiktir ve bazen okumak sizin için zor olabilir. Bu konuda karışık duygular beslemelerine rağmen pornoyla cinsel ilişkiye girmenin ne denli kolay ve heyecan verici olabileceğini gösteriyorlar. Ama sonunda, bu öyküler umut verici ve canlandırıcı, ayrıca porno ile ilgili en kötü sorunların bile doğru bilgi ve destekle nasıl üstesinden gelinebileceğini gösteriyor.

Kitaptaki öykülerin ve alıntılarının çoğu, pornografik materyal kullanıcıları ve partnerleriyle yaptığımız görüşmelerden kaynaklanıyor. Gizliliği korumak adına isimlerini ve kimlik bilgilerini değiştirdik. Bazı durumlarda, görüşlerimizi daha açık ifade edebilmek için profesyonel uzmanlığımıza dayanarak materyalleri yeniden düzenledik ve bütüncül hikayeler oluşturduk.

Bu kitap, pornoyla ilgili tüm sorunları ele alıyor. Pornoyu kullanmaya yeni başlamış da olsanız, köklü bir alışkanlığa da sahip olsanız ya da pornoyu bırakmak için halihazırda bir iyileşme programına katılmış da olsanız bu kitap size yardımcı olacaktır. *Porno Tuzağı*, basit ama etkili iyileştirme stratejileriyle porno bağımlılığının anlaşılmasını sağlayacaktır. Kitap size şu konularda yardımcı olmak için tasarlanmıştır:

- pornonun etkisini belirlemek ve değerlendirmek,
- porno kullanmayı bırakma zamanının gelip gelmediğine karar vermek,

- pornoyu kullanmayı nasıl bırakacağınızı ve pornoya aşırı istek duymakla nasıl başa çıkacağınızı öğrenmek,
- benlik saygısını yeniden inşa etmek ve kişisel bütünlüğü yeniden sağlamak,
- porno kullanımının zarar verdiği bir ilişkiyi iyileştirmek,
- porno olmadan gelişen ve tatmin edici bir cinsel yaşam geliştirmek.

Eski Tarzan filmlerinde biri bataklığa düştüğünde Tarzan bir daldan diğerine atlayarak onları kurtarırdı. Bu kitap, size Tarzan benzeri bir iyileşme önerebileceğimiz en yakın eser. Burada yalnızca kendinizi tuzaktan kurtaracak yöntemleri bulmayacak, aynı zamanda nasıl dışarıda kalacağınızı da öğreneceksiniz. Yalan söylemeyeceğiz: pornodan arınmış olmak, buna karar verirsiniz, gerçekleştirmesi gerçekten zor bir hedef olabilir. Tıpkı alkol bağımlılığından iyileşmek gibi, muhtemelen ele alınması gereken yadsıma, aşırı istek ve aksilikler yaşayacaksınız. Bu kitapla birlikte, hangi eylemi gerçekleştirmeniz gerektiğini anlamınıza ve başarılı bir şekilde yol almanıza yardımcı olabilecek deneyimli bir terapistin ya da psikolojik danışmanın desteğini almanızı öneririz.

Bu kitabı kendi kişisel gereksinimleriniz için yalnızca kendiniz okuyabilir ya da başkalarıyla tartışma başlatmak için bir sıçrama tahtası olarak kullanabilirsiniz. Pornonun neden olduğu sorunları anlamak için okuyabilir ya da şimdi ya da gelecekte bir ara değişim gerçekleştirmek için rehber olarak kullanabilirsiniz.

Zaten psikolojik danışmanlığa, inanç temelli bir programa ya da on iki adımlı bir bağımlılık iyileşme programına katılıyorsanız, *Porno Tuzağı* iyileşme yolculuğunuzu güçlendirmek ve geliştirmek için ek bir araç olarak kullanılabilir.

Eğer kendiniz bir porno kullanıcısı değilseniz, ancak değer verdiğiniz birisi öyleyse, *Porno Tuzağı* sorunlarınıza yaklaşırken kendinizi daha az yalnız hissetmenize yardımcı olacaktır. Bu kitapla, yapıcı diyaloga nasıl gireceğinizi öğrenecek ve ortak ve karşılıklı anlayıştan yola çıkarak birlikte çalışmaya başlayacaksınız.

Bu kitabı, sağlıklı, sevgiye dayalı cinsel ifade hakkına sahip olduğunuz ve günümüzün multimedya odaklı pornosunun bu hakka müdahale ettiğine inandığımız için yazdık. Porno cinsel özgürlük vaat etse de, sonunda bir tür cinsel baskı ortaya çıkarabilir ve insanları cinsel masumiyetten, cinsel özerklik ve gerçek bir partnerle sevgi dolu bir bağa dayalı sağlıklı ilişkiler deneyimleme becerilerinden mahrum bırakabilir. Pornonun etkisinin ötesine geçmek kişisel özgürlüğünüzü geri getirebilir ve hayatınızın tadını çıkarmanız için size sağlam temeller sunabilir.

|

Farkındalık

*Sahte paraları tanımayı öğrenin, size yalnızca
anlık bir haz kazandıran, ama sonra günlerce
peşinden sürükleyen osuruklu bir devenin ardında
mahvolmuş bir adam gibi.*

-Hafız, 14. Yüzyıl Sufi Şairi

Pornonun Gizli Gücü



Yirmi beş yaşında bir yüksek lisans öğrencisi olan Tony, pencereden dışarı baktı ve porno tuzağına nasıl da çabuk düştüğüne inanamayarak başını salladı. “Birlikte yaşadığım kız arkadaşım ve ben ilişkimizde zor bir dönemden geçiyorduk. Birkaç günlüğüne şehirden ayrılmıştı ve beni tatmin etmesi için internette porno izlemeye karar vermiştim. Oysa o ana dek pornoyla hiç ilgilenmemiştim. Bir Cuma günü öğleden sonra ücretsiz sitelere bakmaya başlamıştım. Cumartesi günü seks sohbetlerine başlamıştım ve Pazar günü bir swinger* sitesine katılmıştım. Domino etkisiyle bir şey değerine yol açmıştı. İki hafta sonra kız arkadaşım bilgisayar günlüğümüze bakmış ve ne yaptığımı görmüştü. Ona yalan söylemiş ve her konuda hükümet için araştırma yaptığımı söylemiştim. Bir ay sonra beni terk etmişti. Pornonun hayatımı altüst etme gücüne sahip olduğunu asla fark etmemiştim.”

Kırk üç yaşında bir hesap uzmanı ve iki çocuk annesi olan Marie, pornonun kendisi üzerindeki bedensel gücü karşısında şaşkına dönmüştü. “Uzun zamandır porno benim için can sıkıcıydı. Nader durumlarda dergilere ve videolara göz atardım. Sonra porno ile mastürbasyon yapmayı keşfettim. Yalnızca bakmaktan çok daha heyecan vericiydi. Uyuşturucu gibi sürekli porno arzulamaya başlamıştım. Çocuklarımın porno kasetlerini bulmasını istemeyip interneti kullanmaya başlamıştım. Bu büyük bir hataydı. İnternette anında pornoya ulaşabiliyordum. Fareyi ne kadar hızlı tıklarsam, o kadar çok izleyebildim. Bir gece beynim görsel

* Çiftlerin birbirleri arasında eşlerini değiştirerek cinsel fantazilerini gerçekleştirmesi (ç.n.)

uyarılarla aşırı yüklenmişti. Sonra fark ettiğim şey, zirveye ulaştığımdı. Ellerimi kullanmamıştım. Bilgisayar zihnimi ve bedenimi denetim altında tutuyordu. Pornonun üzerimde bu kadar güçlü oluşu ürkütücüydü.”

Dave, sevdiği bir kadınla evli olmasına rağmen kendisini porno bağımlısı olarak tanımlayan ellili yaşlarında bir papazdı. Hâlâ bir okul danışmanı olarak eski işine mal olan pornonun hayatı üzerindeki gücüyle yüzleşmek için çaba sarf ediyordu. “Porno, yaşadığım en iyi seksti. Muazzam bir heyecan. Duygusal olarak bağlanmak zorunda da değildim. Özenle seçebiliyordum. Altın saçlı Havva’yı kovalıyordum. Hepsi çok çekici, çok gizemli ve çok havalıydı. Ama yakalandığımda hiç hoş olmamıştı. Pornonun yıkıcı bir yanı var. İşimi ve neredeyse eşimi kaybetmiştim. Yeterince uzun süre porno izlemeye devam ederseniz hayatınızı mahvedecektir. Pornonun gücünün çoğu kişi tarafından gerçekten anlaşıldığını sanmıyorum.”

Uzun yıllar boyunca pornografik materyal kullanmak, çoğumuzun ortak olarak paylaştığı utanç verici sır olmuştu ama kimse bu konu hakkında konuşmuyordu. Çoğu kadın porno kullandığını kabul etmekten korkar. Çoğu erkek, diğer erkeklerin bunu en azından ara sıra yaptığını varsayar. Sonuçta, “bu bir erkek meselesi” çünkü dört porno kullanıcısından en az üçü erkek. Ama pornonun hala farklı bir yanı var. İlk, hatta on beşinci buluşmanızdaki birine söylediğiniz bir şey değildir. Kesinlikle kimse bir iş görüşmesinde bundan bahsetmez. Annenize kesinlikle söyleyemezsiniz, ancak eğer bir erkekseniz babanız bunu sizden bekleyebilir. Bunu arkadaşlarınızla gündeme getirebilirsiniz, ama muhtemelen yalnızca şaka yoluyla.

Çoğumuz kendimizi porno bağımlıları ve hatta pornografik materyal kullanıcıları olarak görmekten nefret ederiz. Sonuçta, hepimizin kafasında tipik bir porno kullanıcısının resmi var ve o bizim gibi görünmez ya da davranmaz. Öte yandan, muhtemelen bir yüksek lisans öğrencisini, bir muhasebeciyi ya da bir papazı da porno kullanıcısı olarak tasvir etmeyeceğiz. Ama porno kullanan kişiler de bu kişiler. Düzgün bireyler. Senin ve benim gibi

insanlar ve uçakta yanınızda oturan kişi ya da doktorunuz ya da tamirciniz.

Farklılıklarına rağmen, bu kitap için röportaj yaptığımız çoğu kişi gibi Tony, Marie ve Dave'in paylaştığı şey, başlangıçta dahil oldukları zararsız gibi görünen keyifli bir zaman aracı olarak pornonun yıkıcı gücüne duydukları şoktu. “Nasıl oluyor da” diye merak ediyorlardı, “uyuşturucu olmayan, evlilik dışı bir ilişki olmayan, aslında başka biriyle seks yapılmayan bir şey boşanma, işten kovulma ve gerçek bir canlı partner tarafından cinsel olarak uyarılamamak gibi yıkıcı sorunlara neden olabiliyordu?”

Gerçek şu ki, porno kullanımı sonunda hayatınız üzerinde sahip olabileceği güce ve denetime karşı sizi kör edebilir. Yoğun bir şekilde ona baksak da, *nasıl* ve *neden* bu kadar güçlü olduğunu göremeyiz, çoğu zaman da fark edemeyiz. Pornonun beyninizi gerçekten yeniden düzenleyebileceğini biliyor muydunuz? Pornoyu kullanan bazı kişilerin zihinsel açıdan cinsellikle meşgul olmasının, sorunlu cinsel arzular geliştirmesinin ve cinsel işlev sorunları yaşamasının bir nedeni budur. Ve beyniniz değiştiyse, tam olarak ne olduğunu ve hayatınızı nasıl etkilediğini açıkça görmeniz zor olabilir.

Porno, son derece cezbedici ve ilgi çekici bir “üründür”, cinsel haz verirken aynı zamanda büyük bir acı için bir kurgu peşinde olabilir. Porno, alkol ve sigara gibi hoş zamanlar vaat eden, bazen bunları veren, ancak zevkten çok daha fazla hasara neden olabilen diğer kontrollü maddeler gibidir. İçki ve tütünün aksine, burada kimse bizi potansiyel yan etkiler konusunda uyarmaz.

Çoğumuz pornoya hazırlıksız yakalanırız. Okulda bize alkolün, uyuşturucunun, sigaranın, hatta aşırı yemenin tehlikelerini öğretirler. Ancak büyük olasılıkla, bir öğretmenin porno kullanımıyla ilgili sorunları tartıştığını hiç duymazsınız. Porno dergileri, kitapları, videoları ve web siteleri, bizi üretim standartları ya da etkinlikleri hakkında eğiten bir içerik listesi ile birlikte gelmez. En son ne zaman Sağlık Bakanlığı'nın bir porno ürünü ile ilgili uyarısını gördünüz ki?

Amacımız, porno hakkında daha fazla bilgi edinmenize ve onun fizyolojik, duygusal ve sosyal olarak üzerinize uygulayabileceği türden baskıları anlamana yardımcı olmaktır. Sizinle pornoyu keşfederken, şu anda porno kullanıyor olsanız da olmasanız da ya da bir kullanıcının yakın partneri olsanız da, pornonun bir kişinin hayatında neden bu kadar önemli bir rol oynadığını anlamaya başlayacağınızı umuyoruz. Ayrıca, paylaştığımız bilgilerin ve kitabın ilerleyen bölümlerinde sunduğumuz rehberliğin, pornoyu hayatınızdan sonsuza dek çıkarmaya karar verdiğinizde başarılı olmanız için sizi güçlendireceğine inanıyoruz. Belki de en önemlisi, burada öğrendiklerinizin hem kendinize hem de hayatları porno sorunları yüzünden zarar gören kişilere karşı daha bağışlayıcı olmanıza yardımcı olacağını umuyoruz.

Porno zor ve karmaşık bir konudur. Bunun sizin için ne anlama geldiğini doğru bir şekilde anlamak zaman alır ve çok fazla tartışma ve öz düşünüm gerektirir.

Ne kadar çok şey bilerseniz, porno endişeleriniz hakkında başkalarıyla konuşma olasılığınız ve porno tuzağına sıkışıp kalmaktan kaçınma şansınız o kadar artacaktır. Pornosuz, sağlıklı cinsellik, tatmin edici yakın ilişkiler ve daha fazla öz değer duygusuyla dolu bir yaşam sürebilirsiniz.

PORNO, AÇIKÇA TANIMLANMAYA MEYDAN OKUYOR

1950'lerin *Süpermen* televizyon dizisinde, kasaba halkı düzenli olarak sokakta toplanır, gökyüzünü işaret eder ve haykırırdı, "Bu bir kuş. Bu bir uçak. İşte bu *Süpermen*!" Keşke pornonun ne olduğunu açıkça belirlemek bu kadar kolay olsaydı. Sınıflandırması bu denli zor bir başka şey düşünmek güç.

Pornonun ne olduğuna dair genel anlayışımız, onu beğenip kullanmamamıza ya da ondan korkup yasaklanması gerektiğini düşünmemize bağlı olarak dramatik bir şekilde farklılık gösterebilir. Porno savunucuları buna "zararsız görsel uyarılar", "ifade özgürlüğü" ve "göze hitap eden şeker" demekte acelecidirler, porno eleştirmenleri ise bunu "seksel hakaret", "kültürel kirlilik" ve "cinsel suçlar kılavuzu" olarak adlandırmaktadır.

Koşullara ve bakış açılarına bağlı olarak porno birçok şey olarak işlev görebilir: bir ürün, bir fantezi, cinsel uyarıcı, günah, ifade özgürlüğü, oyun, uyuşturucu, cinsel rakip, rehber, gösteri, cinsel avcı, sapıklık, sanat, suç ya da şaka. Pornoyu hayatımızda bir seferde tek bir şey olarak ve daha sonra başka bir şey olarak deneyimleyebiliriz. Ya da onunla aynı anda birkaç şeyi ilişkilendirebiliriz. Neyi porno olarak adlandıracığımız konusundaki kafa karışıklığımız onun gizli gücüne ve hayatımızı etkileme yeteneğine katkıda bulunuyor. Ne olduğu konusunda net bir fikir birliği olmadan, bir toplum olarak etkisini incelemek ve bununla başa çıkmanın en makul ve en sağlıklı yolu üzerinde anlaşmak yerine sürekli olarak pornonun doğasını tartışıyoruz.

Ek olarak, her birimiz belirli bir çizimin, fotoğrafın, kitabın ya da filmin porno olup olmadığı konusunda kendi anlayışımıza sahibiz. Bir şeyi porno olarak görüp görmememiz, yaşımız, cinsiyetimiz, yetiştirilme tarzımız ve kültürel geçmişimiz gibi bir dizi faktöre ve pornonun bizi fizyolojik, duygusal ve ahlaki olarak nasıl etkilediğine bağlıdır. Örneğin, *Sports Illustrated* dergisinin yıllık mayo, bikini özel sayısının porno olup olmadığı konusunda çiftlerin kavgaya etmesinin nedeni budur.

Kırk yıldan daha uzun bir süre önce, Yüksek Mahkeme Hakimi Potter Stewart porno hakkında şu yorumu yapmıştı:

“Onu tanımlayamıyorum, ama gördüğümde tanıyorum.” Bu yorumu, Hakim Stewart’ın kötü şöhretli zayıf görme yeteneği nedeniyle birkaç kıkırdamaya neden olurken, bizi pornonun bakanın gözünde tanımlanan bir şey olduğu noktasına getirdi. Bunun anlamı, bir şeyin size porno gibi görüldüğünde ve öyle hissettirdiğinde, o anda sizin için bunun porno olmasıdır.

Pornoyu, cinsel bir çıkış yolu olarak kullanılması amaçlanan ya da kullanılan herhangi bir müstehcen materyal olarak tanımlıyoruz. Tanımımız pornonun cinsel açıdan ne denli görsel olduğuna ya da konusunun doğasına değil, daha çok kişinin cinsel malzeme ile geliştirdiği ilişki türüne dayanmaktadır. İnsan bedenini ve cinselliği kutlamak için üretilen cinsellik, erotik sanat ve edebiyat hakkında doğru bilgiler sağlayan cinsel eğitim materyallerinin

aksine pornonun amacı cinsel olarak uyarmak ve nihayetinde tüketicuyu onunla cinsel bir ilişkiye dahil etmektir.

Pornonun gücü, anında tatmin ile birlikte bir cinsel uyarılma yaşantısı sağlama yeteneğinden kaynaklanır. Porno, potansiyel kullanıcıya şunu sorar: “Cinsellik yalnızca bir fare ya da uzaktan kumanda tıklaması kadar uzaktayken neden duygu durumunuzu düzenlemekle, başka birinin gereksinimlerini karşılamakla, hatta kıyafetlerinizi çıkarmakla uğraşsınız ki?

PORNOYA ÖZGÜ SÜPER OTOYOL

“Porno” kelimesi Yunanca “porno” ve “graphie” sözcüklerinden köken alır ve kelimenin tam anlamıyla “fahişelerin yazıları ya da fahişeler hakkında” şeklinde çevrilir. Birkaç yüz yıl önce kamu tüketimi için bir ürün olarak ortaya çıkmasından bu yana, porno sürekli olarak yeni icatlara dayanan biçim ve etki açısından gelişmişti. İlk büyük çıkışını matbaanın icadından aldı ve ardından, sabit ve hareketli kameralardan televizyona, video oynatıcılara, bilgisayarlara ve iPod’lar ve cep telefonları gibi diğer dijital teknolojilere kadar her yeni cihazın mevcudiyeti ile vaatlerini ve yelpazesini genişletmeye devam etti. İnternet, pornoyu dizüstü bilgisayarımıza birden fazla şekilde soktu.

Pornoya giden yol, sizi sürekli artan hızlarda her türlü yeni yere götüren birden fazla rota ile süper bir otobana dönüşürken, porno fuhuşla başlangıçtaki ilişkisine sadık kaldı. Ne denli aşırı olursa olsun, tüketicinin istediği cinsel aktiviteyi, herhangi birinin duygularını ve cinsel gereksinimlerini dikkate almak zorunda kalmadan tutarlı bir şekilde sunmaya devam etti. Fahişelikte olduğu gibi, porno da insan cinselliğinin gerçek şefkat gösterileri, partnerler arasındaki iletişim, ön sevişme, sonradan sevişme, güvenlik ve cinsel aktivitenin sonuçlarına dair kaygılar gibi önemli yönlerinden kaçınır.

Alabama Üniversitesi medya araştırmacısı Dolf Zillman 1989 tarihli *Porno* kitabında, “Pornografik senaryolar yeni tanışmış, hiçbir şekilde birbirine bağlanmamış ya da bağlı olmayan, ayrı-

lup bir daha asla buluşamayacak olan tarafların cinsel ilişkilerine odaklanır” diyor.

Zamanla porno, cinsel bir uyarıcı olarak güç ve etkinliğini önemli ölçüde artırdı. Örneğin, cinsel içerikli çizimler, at arabalarının müstehcen görseller taşıdığı toprak yollar gibiydi. Daha sonra fotoğraflar asfalt yollar sağlamıştı ve kullanıcıların daha hızlı ve daha az çukurla uğraşarak cinsel uyarılmaya ulaşmalarına izin vermişti. Sahneye porno filmler ve videolar ortaya çıktıkça, porno otobanı gerçekten gelişmeye başlamıştı ve sonunda etkileşimli sohbetler, canlı yayınlar, web kameraları ve özel elektronik olarak koordine edilmiş seks oyuncakları ile birleşerek somut bir otoyol statüsüne ulaştı. Bu yeni değişiklikler pornoyu yeni gerçekçilik ve yakınlık düzeylerine taşıdı. Porno, cinsel fantezinin ötesinde, elektronik olarak kolaylaştırılmış cinsel yaşantı dünyasına dönüşmüştü. Hangi rampada giderseniz gidin, bugünlerde neredeyse her yerde inebilirsiniz. Ve bu yeni güçlerle bezenmiş porno, cinsel ilgi uyandırmak için gerçek hayattaki bir partnerle pekala kolayca rekabet edebilir durumdadır.

Bugünlerde bu kadar çok kadın ve erkeğin “porno sorunu” yaşamasının nedenlerinden biri, pornonun her yerde olması, erişiminin ve satın alınmasının kolay olmasıdır. Pornonun elinde, daha önemli bir şey haline gelme fırsatı da var. İnternette 400 milyon sayfadan fazla porno var. Porno alışkanlığının üstesinden gelmeye çalışan bir adamdan çok birinin büyük babasını andıran altmış beş yaşındaki bekar Ned’in bize söylediği gibi, “Son elli yılda pornonun kıtlıktan bolluğa geçtiğini gördüm. Geçmişte pornografik materyal edinmem için yolumu değiştirmem, özel mağazalara ve tiyatrolara gitmem gerekiyordu. Bugünlerde pornoyla temasa geçmemek için ay üzerinde bir deniz kabuğu olmak zorundasınız.”

Ned’in yorumu, son yıllarda pornonun büyük bir sektör haline geldiği gerçeğini yansıtıyor. Porno, yalnızca küçük işletmeler tarafından üretilip dağıtılmakla kalmayıp, birkaç büyük ABD medya kuruluşunun da harekete geçtiği ve ticari porno web siteleri, dergiler, kitaplar, videolar, DVD’ler, kablolu televizyon ile kazançlar elde ettiği bir sektöre dönüştü. Bu, dünya çapında yılda

97 milyar dolardan fazla gelir üreten bir sektör (2003'ten 2007'ye yüzde 70 artış). Yalnızca Amerika Birleşik Devletleri'nde, porno geliri tüm profesyonel futbol, beyzbol ve basketbol kulüplerinin toplam gelirlerinden daha fazladır. Oysa sizler yalnızca sporun büyük paralar kazandırdığını düşünüp durdunuz.

Bugünün pornosu, size hitap edebilecek neredeyse her şeyi kolayca sunma avantajına sahiptir. İç çamaşırı giyen kaliteli çıplaklardan bir keçiyle seks yapmaya kadar her şey orada. Bu günlerde kesinlikle herkes için bir şeyler var. Bu kadar çok çeşitlilikle porno, daha önce görmediğimiz ya da yapmadığımız bir şeyi, gerçek hayatta çoğu zaman elde edemediğimiz bir şeyi sunabilir. Kırk üç yaşındaki bir reklamcılık yöneticisi ve geçmiş porno kullanıcısı olan Rob şöyle diyordu, "İnternet üzerinden sınırsız miktarda ücretsiz pornoya erişmeyi sevmiştim. Tıkla, tıkla, tıkla, işte orada. Acaba bu orada mı? Tıkla, tıkla, tıkla. Vay canına, o da işte orada!"

Pornonun tabu ve yasak cinsellik dünyasına bir gözetleme deliği sunduğu göz önüne alındığında, insanların açık cinsel imgelelere boğulduğu bir zamanda etkili ve heyecan verici kalması için, pornonun ortaya çıkardığı şeylerin dış sınırlarını sürekli olarak zorlaması gerekiyordu. Geçen yıl pornoyu bırakan kırk sekiz yaşındaki posta memuru Kirk, "Son otuz yılda pornonun daha açık ve sert hale geldiğini gördüm. Çocukken gördüğüm ilk dergiler kasık kılı bile göstermiyordu. Porno filmleri ilk gördüğümde, yumuşak doğadaydı. Çok az ereksiyonla ya da hiç ereksiyon olmadan, çok fazla yakın çekim ve aptalca olay örgüsüyle çok sayıda simüle cinsellik içeriyordu. Sonra sert içerikli (hard-core) porno filmler geldi, yakın çekimler, ilişki, oral seks ve boşalma gösteriliyor ve ortada hiçbir kurgu yok. Pornoğu bırakmadan önce, "standart porno" haline gelen şey beni rahatsız etmeye başlamıştı. Kaba oral seksler, yüze boşalma, anal seks, zorlama, çocuklarla seks, kaba konuşma, müstehcen ve sapıkça görüntüler olağan hale gelmişti. Beni neyin uyardığına inanamaz hale gelmiştim."

PORNOGRAFİ NELER SUNUYOR?

Pornonun gizli gücü, bulunması zor doğası, erişilebilirliği ve ilgi çekici stilleri ve biçimleriyle sınırlı olmayıp, aynı zamanda son derece haz verici yaşantılar üretme yeteneğine de dayanmaktadır. Gelin bu yaşantılara daha yakından bakalım ve pornonun bunları nasıl sunabildiğini öğrenelim.

Anında cinsel uyarılma

Pornonun uyarıcı noktalarından biri de tam da bunu gerçekleştirmesi ve sizi tahrik etmesidir. Zaten bizi uyarması ve boşalmamızı sağlaması için tasarlanmıştı. Bu bakımdan porno, seks oyuncakları, afrodizyaklar ve Viagra gibi ilaçlarla ortak özelliklere sahiptir. Porno, kullanıcının cinsel organlarını uyarır, kan akışını ve dolayısıyla duyuları arttırır. Bununla birlikte, diğer cinsel uyarıcı ürünlerden farklı olarak, porno zihninizde depolanır ve daha sonra bir miktar cinsel uyarılma için onu hatırlamayı mümkün kılar. Pornonun zihinsel doğası, sizden başka kimsenin haberi olmaksızın onu “kullanmayı” mümkün kılar.

Çoğu porno türünde sekse daveti “önce cinsel organlar”a, doğrudan ve tekrar tekrar cinsel beden bölgelerine ve cinsel faaliyetlerin görüntülerine odaklanır. Pornonun cinsellik odaklı oluşu, gerçek hayatta bir partnerle tartışma, çalan bir cep telefonu, işle ilgili kaygı ve hatta hoş bir duygu gibi cinsel açıdan uyarılmanın önüne geçecek her şeyden kaçınılarak başarılı. Çocukluk dönemindeki bir kaykay hobisini porno hobisiyle takas eden on dokuz yaşındaki Brian’ın bize söylediği gibi, “Konu cinsel uyarılma olduğunda, porno asıl konudan uzaklaşmaz, size asıl konuyu sunar!”

Porno yutulmuyor ya da cilde sürülmüyor. Bedeninize doğrudan gözleriniz ve kulaklarınız gibi duyularınız yoluyla giriyor. Bu, ona merkezi sinir sisteminize, özellikle beyninizdeki haz merkezlerine doğrudan bir bağlantı sağlar. Porno, bu günlerde “onu bana *şimdi* ver” demenin gerçek bir cazibesi olan anında uyarılma sağlıyor. Porno kullanırken ortaya çıkan fizyolojik değişimler neredeyse anında gerçekleşir: kalbiniz daha hızlı atar, nefesiniz

sığlaşır ve cinsel organlarınızda küt küt atma hissetmeye başlarsınız.

Araştırmalar, yalnızca görsel cinsel malzemeye maruz kaldıklarında erkeklerin sertleştiğini ve dişilerin kayganlaştığını göstermişti. Tepkiler içgüdüsel. Porno, cinsel bir uyarıcı olarak öylesine güçlüdür ki, izleyici porno fikrinden hoşlanmadığında ya da içeriğinin bir kısmından rahatsız olduğunda bile fizyolojik değişimler otomatik olarak gerçekleşebilir. Cinsel bir tepkiyi tetikleme açısından, gözlerimiz ekrandaki seksle gerçek hayattaki cinsellik arasında hiçbir fark görmez. Cinsel uyarılma sisteminiz devam ettiği sürece, porno izlerken, oradasınızdır.

Pornonun cinsel bir açılım olarak etkinliği, cinsel istek hormonu olan testosteron üretimini uyarma kabiliyetiyle de bağlantılı görünmektedir. Erkek maymunların diğer maymunların çiftleşmesini izlediklerinde önemli ölçüde daha fazla testosteron ürettiklerini biliyoruz. Testosteron yalnızca cinsel istek ve libido ile doğrudan ilişkili değildir, aynı zamanda cinsel motivasyon ve saldırganlıkla da bağlantılıdır.

Hem erkekler hem de kadınlar üretse de, ortalama yetişkin erkek bedeni, yetişkin kadın bedeninin ürettiği miktarın yaklaşık on ila on beş katı testosteron üretir. Dolayısıyla, pornoyu doğrudan bedeninize almıyor olsanız bile, yalnızca cinsel görüntüleri ve sesleri görmek ve duymak büyük olasılıkla hormon düzeyinizi değiştirerek cinsel gereksinimlerinizi karşılamada kendinizi daha azgın ve daha girişken hissetmenize neden olur.

Sosyalleşmek ve yeni insanlarla tanışmak yerine pornoya daha fazla zaman ayıran yirmi üç yaşındaki bir üniversite öğrencisi olan James bize şöyle demişti: “Porno saf bir heyecan ve müthiş bir uyarılma! Kız arkadaşınızın olması gerekmiyor. Keyifle boşalmanız için harika.” Başka bir üniversite öğrencisi Kyle şunu ekliyordu: “Her yerde ulaşabiliyorsun ve işe yarıyor; düzenli masturbasyonun can sıkıcılığını gideriyor.”

İlaç benzeri öfori

“Hadi canım sen de” diye düşünüyorsunuzdur. “Porno nasıl uyuşturucu gibi olabilir? İçime çekemem, içemem ya da damardan kullanamam.” Ancak gerçek şu ki porno, bedeniniz ve beyniniz üzerinde kokain, metamfetamin, alkol ve diğer uyuşturucular kadar güçlü bir etkiye sahip olabilir. Aslında beyninizin kimyasını değiştirir. Porno izlemek, beynin “hedonik otoyol” ya da orta ön beyin olarak bilinen ve nöro-transmitter dopamin reseptörleriyle dolu bir bölgesini uyarıyor.

Cinsel olarak uyarıldığınızda dopamin salınıyor. Dopamin, öpüşme, cinsel ilişkiye girme, sigara içme ya da diğer ilaçları alma gibi diğer haz veren faaliyetlerle de açığa çıkıyor. Porno, sisteminizdeki dopamin üretiminin aniden yükselmesine neden oluyor. Bazı araştırmacılar, dopamindeki bu çarpıcı artışı, kokain kullanımına benzer bir kafayı bulmaya neden olduğunu ileri sürüyor. Gerçek hayatta utangaç bir genç olan Sam, bu etkiyi şöyle açıklıyordu: “Porno, damarlarımdan akan inanılmaz bir yaşam heyecanı gibi hissettiriyordu ve iyi yanı, her zaman daha fazlası için geri dönebilmemdi.”

Pornografik materyal kullanmak, beynimizdeki adrenalin, endorfinler ve serotonin gibi diğer “iyi hissettiren” kimyasalların üretimini de artırıyor. Ne yazık ki, beyninizi haz kimyasalları ile aşırı yükleyerek porno, bedeninizin normal yaşam koşulları altında bunları üretme ve etkili bir şekilde serbest bırakma yeteneğini azaltacaktır. Bu, bir porno kullanıcısının uyarılmak ve tatmin olmak için daha yüksek düzeyde cinsel uyarılmaya ve heyecana gereksinim duymasının nedenlerinden biridir.

Otuz yaşındaki bir borsa uzmanı olan Ted şöyle diyordu, “Ne kadar pornoya bakarsam bakayım, zihnim her zaman daha fazlasına hazır.” Sakinleştirici ve uyuşturucu hap benzeri değişimler de meydana gelebilir. Porno kullanımı mastürbasyonla birleştirildiğinde, sonuç orgazmdır. Ve hepimiz orgazmın haz, acıyı uyuşturma ve derin bir rahatlama durumu yaratma gücünü biliyoruz.

Pornonun heyecan, rahatlama ve acidan kaçma yaşantıları üretme gücü onun bağımlılık yapıcı potansiyeline işaret eder. Zamanla kendinizi iyi hissetmek için ona güvenebilir ya da kendinizi kötü hissetmemek için ona gereksinim duyabilirsiniz. Porno izlerken aşırı istek, düşünsel uğraşlar ve denetim dışı davranışlar sıradan hale gelebilir. Porno seksi en büyük gereksinimin haline gelebilir. Pornoyu düzenli olarak “kafayı bulmak” için kullanıyorsanız, pornodan çekilme alkol, kokain ve diğer ağır uyuşturuculardan arınmak kadar ajitasyon, depresyon ve uykusuzluk yaratabilir. Aslında, pornoyu bırakanların, yalnızca dopamin reseptörlerine verilen zarardan iyileşmeleri için ortalama on sekiz ay gerekiyor.

Güç gezisi

Hiçbir şey, özellikle cinsellik kadar içgüdüsel ve temel bir şeyde, güçlü ve denetim altında olma hissini yenemez. Porno işte bunu sunar. Pornoyu bir eğlence kaynağı olarak kullanmak, size güçlü olma ve olan biteni denetleme *yanılsamasını* verebilir. Kırklı yaşlarının sonlarında ve kütüphane görevlisi olan Tim, pornonun bu gücünden gerçekten yararlanmıştı. “Porno bana hareminden haz alan bir sultan gibi hissettiriyordu. Yalnızca gelip orada oturuyordum. Bütün bu kadınlar benim için performans sergiliyor, dans ediyor, kıvrıla kıvrıla dönüyor ve bedenlerini bana gösteriyorlardı. Hepsi benim denetimimde ve *benim için* performans sergiliyorlardı.”

Yirmi dokuz yaşında bir ruh sağlığı çalışanı olan Steven da aynı görüşteydi. “Pornonun en sevdiğim yanı, cinsel eylemi denetlememdi. Cinsellik için yalvarmama gerek yoktu. İstedğim zaman, istediğim türden biriyle, tam da istediğim şekilde seks yapabildim. Davranışımı hiçbir şekilde ayarlamak zorunda değildim. Benim sıram gelmişti.”

Avlanma gibi sporlarda deneyimlenen güç duygusu, internete, kablolu TV’de ya da yetişkin mağazalarında cinsel arzuları uyandırıcı pornografik materyal ararken hissettiklerinize benzer olabilir. Avı yakalamada olduğu gibi, onu arayabilir, etrafını dolayabilir, hedef alabilir ve sonra pornoyu satın alarak ya da indirerek “öldürmek” için girebilirsiniz. Bazı pornografik materyal

kullanıcıları, cinsel uyarılma ile harmanlanan av ve fetih duygusunun orgazm olmaktan çok daha tatmin edici olduğunu söylüyor. pornografik materyal kullanıcıları, bedava porno edinme, ona gizlice erişme ve yakalanmamak için porno kullanımlarını örtbas etme konusunda kendilerini oldukça güçlü hissedebilirler.

Pek çok insanın porno hakkında en çok sevdiği şeylerden biri, pornonun onların röntgenci olmasına izin vermesidir ki bu, gerçek hayatta yasa dışı olan bir şeyi içerdiği için kendi başına zorlu bir süreç olacaktır. Soyunmuş, giysisiz ya da cinsel faaliyette bulunan şüphesiz ve rıza göstermeyen bir kişiyi gözlemleyerek uyarılma... Röntgenci rolünde, görmemeniz gereken şeylere bakarsınız ve diğer insanları onlar sizi göremezken (ya da durduramazken) izleyebilirsiniz. Röntgenciler, ilişkide üstündür çünkü eleştirme, yargılama ve basit bir fare tıklama ile bir başkasını reddederek, aynı şekilde incelenmek ya da cinsel olarak küçümsenmek zorunda kalmazlar.

Elbette entelektüel olarak pornonun bize verdiği gücün gerçek olmadığını farkındayız. Ekranda ya da dergilerde gösterilen seksi, istekli partnerler aslında bizim için uygun değil. Cinsel durumları ve fantezileri gerçekten denetleyemiyoruz. Bir başkası sahneleri yaratıyor, çekimleri çağırıyor. Ne yazık ki, birkaç dakika (ya da saatlerce) bu tür bir güce sahip olduğumuza inanmak, bizi başka biri üzerindeki gücün bir cinsel partneri önemsemekten ve ona karşılık vermekten daha önemli olduğuna inanmaya yönlendirebiliyor. Pornonun güce odaklanması, gerçek yaşamda her türlü soruna neden olan, sekse benmerkezci bir yaklaşımı öğretmesiyle sonuçlanıyor.

Slot makinesi heyecanı

Pornonun kumarla pek çok ortak noktası söz konusudur, özellikle de pornografinin, hiç bitmeyen bir uyarıcı malzeme akışını hızlı bir şekilde tıklamanıza izin veren cihazlar aracılığıyla sunmasından ötürü. Doğru porno sitesini, tam olarak istediğin cinsel aktiviteyi ya da nihai fantastik partneri bulmayı ummak, tıpkı Vegas'ta bir slot makinesinde ikramiye umuduyla yaptığınız gibi hissetmenizi sağlayabilir. İşadamı Nigel'in açıkladığı gibi,

“Aslında belirli bir görünüm ve belirli bir cinsellik türü açısından tam olarak ne aradığımı biliyorum. Orada bir yerde olduğunu da biliyorum. Yine de avlanmayı seviyorum, en iyiyi ve en heyecan verici olanı, idealimi arıyor ve arıyorum. Ve her zaman daha önce sahip olduğumdan çok daha iyi bir şey bulma şansım var.”

Bununla birlikte, porno ararken ideal içeriğinizi, “mükemmel” kadın ya da erkeğin bir resmini ya da hayallerinizin cinsel eylemini nadiren bulursunuz. Bu tür bir kurulumla “aralıklı ödül sistemi” denir ve kullanıcıyı kumarhane oyun makineleri gibi bağlamak için tasarlanmıştır. Bu nedenle, bilgisayarınızın başında olmak ve saate bakmak çok kolay olabilir ve dakikalar gibi görünen bir süre içinde aslında birkaç saatin geçtiğini fark edebilirsiniz.

Çevrimiçi pornonun değişken oran programına göre *değişen aralıklı* bir ödül sistemi vardır, yani istediğiniz birini bulmadan önce kaç fotoğrafa bakmanız gerektiğini asla bilemezsiniz. Sayı değişmeye devam eder. Bu, davranışı şekillendirmek için en etkili yöntemdir. Bilimsel deneylerde, güvercinlerin bu tür bir rastgele pekiştirme programını uygulamayla yalnızca *bir* pelet yiyecek *üretebilmek* için neredeyse açlıktan ölünceye dek tek bir noktayı galalayacak hale geldikleri gösterilmiştir.

Bir resmi indirmeden ya da bir siteye tıklamadan hemen önce ortaya çıkan kısa gecikme, erotik beklenti anı, beyindeki haz kimyasalı dopaminin ek salınımını tetikleyebilir. Böylece, çevrimiçi pornonun oyun benzeri doğası ve cinsel dönüşümü, pornoya bağımlılık yaratma potansiyelini ikiye katlar. Herhangi bir cihaz üzerinden *talep üzerine* erişilen çevrimiçi pornoyla, yalnızca *gördüklerinizin içeriğinden* değil, aynı zamanda *sunum sisteminden* de etkilenebilirsiniz. Pornografik dergilerin ayda bir sayı olarak postayla geldiği geçmişte, pornonun kumar benzeri doğası çok daha az etkiliydi.

Aşk ilişkisi

İnsanlar pornoya mı, yoksa en azından şehvete mi aşık? Bundan emin olmak gerek. Görüştüğümüz insanların çoğu, onlara

geçici ya da alternatif bir cinsel rahatlatma sağladığı için porno-
dan etkilenmişlerdi. Pornoya aşk şiirleri ya da şarkılar yazmasalar
da, sıklıkla aşk ilişkilerine ayrılmış terimlerle porno ile ilişkilere-
nden bahsediyorlardı. “Cinsel açıdan heyecan verici”, “saatlerce
beraberdim”, “tekrar görüşmek için sabırsızlanıyorum” ve “porno
bana şimdiye dek en iyi orgazmları vermişti.”

Porno, her ne kadar başka bir partnerle *gerçekte* seks yapmadan
cinselliğin bir yolu gibi görünse de, görüldüğünden daha gerçek-
tir. Porno dergilerindeki ve videolardaki kadınlar (ve erkekler)
iki boyutlu olmasına ve ekrandaki dijital noktalardan yapılmış
olmasına rağmen, masturbasyon yaparken fantezi yoluyla onla-
ra odaklanmak, gerçek hayatta gerçek bir kişiyle ilişki kurmaya
benzer duygular üretebiliyor.

Daha önce de belirttiğimiz gibi, porno izlemek, dopamin ve tes-
tosteron gibi güçlü kimyasalların salınmasını sağlıyor. Bu kimya-
sallar yalnızca cinsel uyarılma ve hazla ilgili değil, aynı zamanda
kişinin cinsel olarak bir başkasına çekici gelmesi ve ona aşık ol-
ması durumunda da gerçek hayatta açığa çıkıyor. Ayrıca, oksito-
sin ve vazopressin gibi güçlü bağlanma hormonları orgazm ile
salınıyor. O sırada *kiminle* ya da *her ne* olursanız olun, kalıcı bir
duygusal bağ kurmanıza katkıda bulunurlar. Porno ile ne kadar
çok orgazm olursanız, ona o kadar cinsel ve duygusal olarak bağ-
lanırsınız.

Porno ile ilişki gerçek bir ilişki gibi hareket edebilir. Var olan bir
yakın ilişkiden zaman ve enerji alabilir. Pornoyu kullanan kişiler,
genellikle başka biriyle cinsel ilişki yaşayan biriyle aynı türden
gizlilik ve aldatma ile faaliyet gösterirler. Porno kullanıcısı bir
partnerle yüzleştğinde, çoğu zaman yadsıma, yalan ve yanlış
örtbas etme girişimleri sergiler. Farkında olmadan, porno ile
“aşk ilişkisini” sürdürmek, gerçek hayatta biriyle bağlı kalmaktan
daha önemli hale gelebilir. Ayrıca, pornoyu düzenli olarak kulla-
nırsanız, pornonun zihinsel görüntüleri ve senaryoları cinsel iliş-
ki sırasında zihninizde canlanmaya devam edebilir, bu da hayatı-
nızdaki gerçek kişiyle bağlantılı olmayı ve yakınlık hissetmenizi
zorlaştıracaktır.

KÖTÜ İYİYE AĞIR BASIYOR

Hiç kuşku yok ki pornonun cinsel olarak sizi uyarmaktan ve tatmin etmekten, gerçek hayatınızdan kolay bir kaçış sağlamaya, güçlü ve arzu edilir hissetmenize yardımcı olmaya kadar pek çok çekici ve güçlü özelliği var. Ancak porno kullanımı aynı zamanda sorunlar yaratır ve bunların çoğu o kadar yavaş gelişir ki, çok ciddileşene kadar onları göremez ya da gerçekleştiklerini hissedemezsiniz. Önümüzdeki bölümlerde daha fazla tartışacağımız gibi, porno şunlara yol açabilir:

- değerleriniz, inançlarınız ve yaşam hedeflerinizle çatışma,
- bir ilişkide dürüst ve açık olma becerinizden ödün vermek,
- üzülmek ve yakın bir partnerle çekişmek,
- zihinsel ve bedensel sağlığınıza zarar vermek,
- cinsel bir partner olarak sizi daha az çekici hissettirmek,
- cinsel istek ve işlevsellik zorluklarına neden olmak,
- cinsel ilgi alanlarınızı yıkıcı şekillerde şekillendirmek,
- çeşitli aile, iş, yasal ve ruhsal sorunlarına neden olmak.

Porno kullanımının risklerinin kısa vadeli faydalardan çok daha ağır bastığına inanıyoruz. Uygulamamızda ve söyleşi yaptığımız kişilerle, porno kullanımının neredeyse herkesin gerçek bir partnerle yakın ve anlamlı yollarla ilişki kurma yeteneğini tehlikeye attığını gözlemledik. Henüz yirmili yaşlarının başında olan Max, bu sorunları zaten kendi içinde fark ediyor ve şöyle diyor: “Porno cinselliği bozuyor. Pornoda gerçek bir rıza, eşitlik ya da karşılıklı saygı söz konusu değil. Size almayı öğretir ama asla sevgi vermez. Porno, cinsel olarak bizim için en iyi olanı gerçek anlamda yansıtmaz. Bu gerçek değil. Pornoda herhangi bir neşe ya da kalıcı cinsel mutluluğa rastlayamazsınız.”

Porno ne denli güçlü olursa olsun, benlik saygısını ve duygusal yakınlığı güçlendirecek şekilde sekse yaklaşarak açığa çıkabilecek, yaşamı onaylayan birçok hazla boy ölçüşemez. Başka bir yayan, nefes alan insanla gerçek sevgi, şefkat ve duygusal hazlar

yaşantılamamanın yerini hiçbir şey tutamaz. Cinsellik, nasıl öğrenilebileceği ve ifade edilebileceği açısından sonsuzdur. Pornoya bir bağımlılık geliştirdiyseniz ya da teşvik ettiği bazı tavır ve davranışları benimsemişseniz, isterseniz bunları telafi alabilir ve unutabilirsiniz. Çabanıza değeracaktır.

Pornodan vazgeçen birçok kişi, yalnızca cinsel olarak değil ahlaki, sosyal ve psikolojik olarak da daha tatmin olduklarını bildiriyor. Pornonun onu yönlendirdiği yer nedeniyle hapse giren otuz dört yaşındaki Corey bize, “Artık pornonun gerçekten tatmin edici olmadığını bilmek için yeterli deneyime sahibim. Pornosuz gerçek ilişkilerde, partnerimle her zamankinden daha iyi cinsellik yaşıyorum. Gerçek bir partnerle cinsellik, bir bakıma daha fazla çaba gerektirebilir, ancak ödülleri daha kalıcıdır. Sağlıklı bir cinsel yaşam, porno ile elde ettiğiniz çabuk bir tatminin aksine, yaşam kalitenizi artıracaktır. Pornonun uzun vadeli yararları yoktur, yalnızca uzun vadeli maliyetleri söz konusudur. Hayatımın porno olmadan çok daha iyi olduğunu söyleyebilirim. Aslında en başta buna hiç bulaşmamış olsaydım, kendimi ve başkalarını acı ve elemelerden kurtarabilirdim.”

İlk Karşılaşmalar



Pornodan söz ettiğimizde aklımıza yetişkinler gelir. Sonuçta, pornografik dergi ve video satan mağazalar genellikle “Yetişkinlere Yönelik Mağazalar” olarak adlandırılır, kablolu yayınlarda porno şovlar “Yetişkinlere Uygun İçerik” uyarısı barındırır.

Ancak gerçek şu ki, çoğu kişi ortalama olarak on bir yaşındayken ilk porno izleme deneyimini yaşıyor ve hemen herkes pornoya on sekiz yaşından önce maruz kalıyor.

Bugün porno ile ilgili sorunlar yaşıyorsanız, bunun izini porno ile ilk karşılaşmanıza kadar sürülebilirsiniz. Çocukluk dönemi, tutumlarımızın şekillendiği ve davranışlarımızın kök saldığı bir biçimlendirici ve kırılğan bir dönemdir. Çocukluktan ergenliğe geçerken cinsel iştahımızı ve tercihlerimizi geliştiririz.

Brad, diğer çocuklar gibi, ilk kez genç diyebileceğimiz yaşta porno izleyen birine iyi bir örnektir. Evden ayrılmadan önce porno kullanımı onda güçlü bir alışkanlık haline gelmişti. Brad’ın öyküsü, çocuklukta pornoya giriş yapmanın ne denli kolay olduğunu gösteriyor. Brad, şimdilerde evli ve bir çocuk babası olan yirmi yedi yaşında bir satış personeli. Son dört yıldır porno bağımlılığından kurtulmaya çalışıyor.

BRAD’İN ÖYKÜSÜ

Pornoyla ilk karşılaşmam altı yaşındayken olmuştu. Ağabeyim ve ben mahallemizdeki bir ilkokuldaydık, park yerinde bisiklete biniyor ve etrafta dolaşıyorduk. Yaz tatili sırasında bir hafta sonuydu. Ormanda spor salonunda takılan iki hippı dışında kimse yoktu,

bizi bir şey göstermek için çağırınca kadar onlara pek ilgi göstermemiştik.

Birisi bir Penthouse açtı ve bize hala hatırlayabildiğim kadarıyla çıplak kadınların bazı çok açık resimlerini gösterdi. Travmatik bir yaşantı değildi. Ama çok keskin bir deneyimdi. Zihnimde kaya gibi sağlam bir iz bırakmıştı. Kristal berraklığınca bir iz. Garip ve biraz zevkliydi ama ben buna erotik demezdim. Bunun ne olduğunu bilemeyecek kadar küçüktüm ya da bu tür duyguların herhangi birine sahip değildim.

Eve gittik ve anneme neler olduğunu anlattık. Annem o iki adamı aramak için okul bahçesine gitti ve o zamana dek ortadan kaybolmuşlardı, ancak pornografik materyali oyun alanının her tarafına dağılmış halde bırakmışlardı. Annem onları toplayıp çöpe atmıştı. Neden bu kadar kızdığını anlamamıştım çünkü yalnızca çıplak göğüsler vardı ya da her neyse. Bana göre bu çok büyük bir sorun değildi. Ama annemin yoğun tepkisi ve bunun hakkında hiç konuşmamış olmamız, üzerimde güçlü bir iz bırakmıştı.

Bir süre sonra pornoya olan merakım azalmıştı. Cinsel düşünceler, mahalle çocuklarından bazılarıyla küçük bir kulübün parçası olmak, bisiklete binmek, BB silah savaşları yapmak, spor ve okulla uğraşmak gibi diğer etkinliklerin arkasında yer almıştı. Bir sonraki yaza kadar böyle sürmüştü. Yedi yıl sonra on üç yaşında bir kez daha pornografik materyal görmüştüm.

Sıcak bir yazdı. Ailem işe gider ve ağabeyimi ve beni çiftliğimizde yapacak işler için evde bırakırdı. İsyen edip zamanı öldürme şeklimiz, kardeşimin kodu çözülmüş bir XXX kanalından ve kuzenimin evinde bir Playboy kanalından kaydettiği bir porno videoyu izlemektir.

Pornonun bir tabu olduğunu annemin oyun alanı olayından sonra ona gösterdiği tepkiden biliyordum. Yaptığımızı saklamamız gerektiğini de biliyorduk, çünkü bu şeyleri izlerken yakalanırsak, bedelini ödeyecektik. Yine de kısmen erkek kardeşimin harika olduğunu söylediği için ve ayrıca bunu yaparken iyi bir cinsel heyecan duyacak yaşta olduğum için izlemiştim. İlk başta mastürbasyon

yapamadım, nasıl yapacağımı bilmiyordum. Ama öğrenmesi uzun sürmemişti. İlk orgazmımı o video kasete bakarken yaşamıştım.

Kısa süre sonra kızmak ve bize bıraktıkları tüm işleri yapmaktansa, anne babam evden ayrıldığında bundan haz almaya başlamıştık. Avlanma ve fantezi arzusu bu noktada başlamıştı. Anne babam evdeyken bile aklımdaki videoları yeniden oynatıyor olurdum. Her gün, günde birkaç kez mastürbasyon yapmaya başlamıştım. Artık davranışımın kompulsif olduğunu biliyordum. O zamanlar elbette ne yaptığım hakkında hiçbir fikrim yoktu. Tek bildiğim, bunun iyi hissettirdiği ve olabildiğince sık yapmak istediğim bir şey olduğuydu.

Başlangıç noktası buydu ve pornoya olan ilgim o zamandan beri neredeyse hep aynı hızla devam etti. +18 dergiler ya da videolar olsun, daha fazla materyal elde etmem gereken her fırsatı değerlendirirdim. Bir arkadaşımın evinde olsaydım ve ailesi gitmiş olsaydı, babasının porno filmlerini bulmamızı önerirdim. Anne babam porno ile ilgili bir sorunum olduğunu anladığında, sorun iyice yerleşmişti ve çok güçlüydü. Anne babamın eleştirilere, hakaretlerine aldırımıyordum. Yüzüme, üzgün olduğum ve bir daha asla yapmayacağım maskesini takardım. Ertesi gün, tabii ki, biraz daha porno izlemek için sabırsızlanıyordum.

Brad'in, erkek kardeşiyle birlikte okulun oyun parkına bisikletle pedal çevirdiği günün sabahı, bir ergen olarak ilerde cinsel enerjisinin odak noktası olacak, dürüstlük anlayışından ödün vermekle neredeyse evliliğine mal olmakla sonuçlanacak bir materyale ilk kez maruz kalacağını bilmesi mümkün değildi.

ÇOCUKKEN PORNOGRAFI İLE KARŞILAŞMAK BİZİM İÇİN ÇOK KOLAY

Görüşmelerimizde ve danışanlarımızla yaptığımız röportajlarda bizi en çok şaşırtan şeylerden birisi, porno kullanımının çocukluk ya da ergenlik döneminde sıklıkla başladığı gerçeğidir. İlk karşılaşmamız farklı şekillerde gerçekleşebilir, ancak çoğumuz çok genç yaşlarda pornoya maruz kalıyoruz.

Örneğin, otuz iki yaşındaki Tyler, ilk porno dergisini bir arkadaşının evinde oynarken henüz beş yaşındayken gördüğünü hatırlıyordu. “Dergi arkadaşımın babasına aitti ve oturma odalarının etrafında duruyordu. Babası pek umursamıyor gibiydi. Çok iri göğüslü kadınların ve cinsel ilişki yaşayan çıplak erkek ve kadınların çok sayıda resmini gördüğümü hatırlıyorum” diyordu Tyler. “Bunu büyüleyici bulmuştum. Açıkçası, seksin mekaniği hakkında hiçbir şey anlamıyordum, ama ona çekilmiştim çünkü çok yeni ve gizemliydi. Beş yaşındayken her gün rastlamadığınız bir şeydi.”

Otuz dört yaşında bir değirmen işçisi olan Gil, bir gün babasının çekmecesinde bir *Penthouse*’a rastlamıştı. *Dokuz* yaşındaydı ve okulda gribe yakalanmıştı. Gil, “Bilinçli olarak hiçbir şey aramıyordum. Öylece karşılaştım. Sayfaları çevirmeye başlamıştım. Merak etmiştim ve biraz kafamı karıştırmıştı. Bir şekilde babam hakkında farklı düşünmemi sağlamıştı. Dergiyi bulduğum yerden farklı bir yere koydum. Sanırım onu gördüğümü bilmesini istemiyordum. Babamdan bu konuda hiçbir şey duymadım.”

Çocukların pornoya maruz kalmasının yaygın yöntemlerinden biri anne babanın porno zulasını bulmaktır. Bir çocuk için pornoyu keşfetmek gömülü bir hazine bulmak gibi gelebilir. Sonuçta, porno zulası çok özel ve değerli olmalı, yoksa anne baba onu istiflemek ve gizlice saklamak için bu kadar çaba sarf etmezdi. Zulanın değeri, çok dikkat çekici olması ve izleyici için güçlü, içgüdüsel duygular uyandırmasıyla daha da artacaktır. Çocukların çoğu, keşiflerini anne babalarıyla paylaşamayacaklarını sezgisel olarak bilirler, çünkü ya cezalandırılırlar ya da en azından artık yeni buldukları hazinelerine erişimleri engellenir. Ancak zulanın salt varlığı çocuğa gizli olmayı ve başkalarından bir şeyler saklamayı öğretir. Porno kullanımına gelince, bu örüntü genellikle ömür boyu süregelen bir örüntüdür.

Çocukların pornoya ilk kez maruz kalmalarının bir başka yaygın yöntemi, porno filmlerin bir akraba ya da arkadaş tarafından kendilerine tanıtılmasıdır. Daha büyük ya da daha arzulu olarak algılanan biri tarafından coşkuyla porno gösterilmesi, bir çocuk tarafından porno izleme deneyimini özellikle canlandırıcı his-

settirebilir. Aslında bir tür “bulaşıcı heyecan” meydana gelebilir. Gençken, bir şeyler hakkında nasıl hissedeceğimize dair ipuçlarını, örnek aldığımız ve taklit etmek istediğimiz kişilerden alırız. Onları basitçe taklit ederiz. Onların tepkilerini kaydeder ve benimseriz.

Justin’in öyküsü, bir akraba tarafından pornoya maruz kalmanın güzel bir örneğidir. *Dokuz* yaşındayken amcası onlara bakıcılık yaparken ona ilk kez porno göstermişti. “Beni ve iki küçük erkek kardeşimi kanepeye yanına oturtmuştu. Bize bir öykü okuyacağını düşündük ama onun yerine bir *Playboy* dergisi çıkardı ve bize porno fotoğrafları gösterdi. Gözlerime inanamamıştım. Fred Amca sayfaları karıştırırken çok heyecanlanmıştı, biz de öyle yaptık. Bir alkoliğin ilk içkisi gibi, ondan büyük bir heyecan duymuştum. Bize bakıcılık yaptığı zaman, porno dergileri defalarca göstermişti.”

Başka bir örnekte, kırk üç yaşındaki Rob’a, ilk porno fotoğrafı evde ağabeyi tarafından gösterilmişti. Rob, “*Yedi* yaşındaydım ve yalnızca yatağımdaydım” diyordu. “Kardeşim bunu olağanüstü bir şey olarak ilan etmişti. Dergiyi tutup şöyle demişti: “Sana harika bir şey göstereceğim. Bunun için hazır ol. Gerçekten aklını başından alacak. ‘Sonra onu çıkardı ve sayfaları açtı. Yarı çıplak bir kadının resmiydi. İnanılmaz güzellikteydi. Bu güne kadar onu hala zihnimde net bir şekilde görebiliyorum. Sanki onun görüntüsü beynime kazınmış ve oraya kilitlenmişti.”

Görüştüğümüz kişiler arasında, arkadaşlarla birlikte porno dergilere bakılması, akrabalar tarafından porno dergi gösterilmesi ve bir anne babanın porno zulasının bulunması porno ile ilk karşılaşmanın en yaygın çeşitleriydi. Ancak günümüzde, çocuklar porno ile çoğu kez internette karşılaşıyorlar. Aslında, internet erişimi olan her dört çocuktan biri yılın herhangi bir gününde yanlışlıkla pornoya maruz kalıyor. Sekiz ile on altı yaşları arasındaki on çocuktan dokuzu internette porno izlediklerini bildiriyorlar. Bir diğer araştırmaya göre, yanlışlıkla porno izleyen çocukların neredeyse yarısı o ilk görüntüyü asla unutamadıklarını vurguluyor. Sonuç olarak, yetişkinler için tasarlanan müstehcen

materyallere erken dönemde maruz kalma, hızla salgın hale gelen bir sorun olarak önümüzde duruyor.

İLK KEZ MARUZ KALDIĞIMIZDA FARKLI TEPKİLER VERİYORUZ

Bazılarımız için porno “heyecan duyulacak bir şey değil”, başkaları içinse “heyecan duyulacak her şey!” olabilir. Değirmen işçisi Gil şöyle demişti, “Güzel, baştan çıkarıcı kadınların resimlerine bakmak, ‘Vay canına, var olduğunu bilmediğim koca bir dünya varmış meğer’ demek gibiydi.”

Bu kitabı yazarken röportaj yaptığımız insanların çoğu pornoyla ilk karşılaşmalarını heyecan verici ve uyarıcı olarak nitelendiriyorlardı. Yalnızca birkaç kişi porno ile ilk deneyimlerini travmatik olarak nitelendirdi. Bununla birlikte, bazılarının, ilk porno deneyimlerini “şok edici” ve “kafa karıştırıcı” olarak nitelendirmeleri dikkatimizi çekmişti.

Liseye yeni başladığında ilk porno filmini izleyen on dokuz yaşında bir üniversite ikinci sınıf öğrencisi olan Betsy, “Bu beni şok etmiş ve rahatsız etmişti. Üzülmüş ve depresyona girmiştım. Kadınlara yönelik ince ve açık şiddeti ilk elden görmek cinsel arzuyu yok ediciydi. Porno kadınları çok aşağılayıcı bir şey. Oysa ailem bana seksin gerçekten güzel olduğunu söylemişti. Porno böyle değildi. Bir erkekle *sevişmek* istediğimde, onun benden pornodaki kadınlar gibi olmamı beklemesini istemiyorum. Erkeklerin pornoda kadınlara davrandığı gibi davranmak isteyen bir erkekle birlikte olmaya asla dayanamazdım.”

Pornoya verdiğimiz tepkilerin, ilk karşılaştığımızda kaç yaşında olduğumuzla, kendi başımıza ya da arkadaşlarla olup olmadığıyla, onu arayıp aramadığımızla ya da gösteriş yapmak ya da bizi şok etmek isteyen biri tarafından zorla gözümüze sokulup sokulmadığıyla ve ilk olarak hangi görüntüleri gördüğümüzle ilgili olabilir. Bir esaret videosu izleyen altı yaşındaki bir çocuğun, babasının oldukça uysal genç kız dergisi koleksiyonunu bulan on iki yaşındaki bir çocuktan çok daha farklı bir tepki vereceğini bilirsiniz. Bunda cinsiyet de belirleyici bir rol oynayabilir. Örneğin,

genç kızlar genellikle pornoya maruz kaldıklarında erkeklerden daha fazla öfkelenirler ve bağırıp çağırma olasılıkları daha yüksektir.

Pornoya ilk kez (ve sonraki zamanlarda) nasıl yanıt verdiğimizde rol oynayan diğer etmenler arasında dini değerlerimiz, aile beklentilerimiz ve sosyal çevremiz yer alır. Cinsel sorunlar ve kaygılar hakkında açık, tartışmayı teşvik eden bir ailede bulunan on üç yaşındaki bir çocuk, pornoya rastlamak konusunda utanç verici şekilde davranan bir ailede bulunan on üç yaşındaki bir çocuğa göre muhtemelen farklı bir tepki gösterecektir.

Otuz üç yaşındaki Alex, din ve aile değerlerinin bir kişinin pornoya tepkisini nasıl etkileyebileceğine dair iyi bir örnek. Alex, birlikte büyüdüğü dini kısıtlamaları aştığı için pornonun heyecanı ve tabu yönlerinden etkilenmişti. “Çok dindar bir Mennonit” ailesinde büyüdüm. Mennonitler için yapılan şakayı biliyorsunuz: *Mennonitler neden evlilik öncesi sekse inanmazlar? Çünkü dansa yol açabilir!* “Yapılmaması gerekenler” listelerinde pornodan hiç bahsedilmedi. Dokuz yaşındayken, en yakın arkadaşımın ağabeyinden yaklaşık yirmi ana porno dergi, *Playboy*, *Penthouse* ve birkaç *Hustler* satın almıştım. Ödev yapmam gerektiğinde onları okuyordum. Tümüyle heyecan verici ve uyarıcıydı.”

ANNE BABALARIMIZIN TEPKİLERİ SORUNLARI DAHA KÖTÜ HALE GETİREBİLİR

Brad ve erkek kardeşinin, annelerine oyun alanındaki iki hippie tarafından *Penthouse* dergisini gösterdiklerini anlatmak için eve nasıl koştuklarını hatırlıyor musunuz? Brad’in az önce gördükleri hakkında kafasında pek çok sorusu vardı, ama sakin kalmak ve çocuklarına bilgi vermek yerine, anneleri hippileri aramak için oyun alanına koşmuştu. Çocukken Brad pornoyla ilgili soru sorma ya da yanıt alma fırsatını hiç bulamamıştı.

Bugün bir yetişkin ve baba olarak Brad, annesinin tepkisini anlayabildiğini söylüyor: Herhangi birinin genç erkek çocuklarına

* Sade ve mütevazı bir yaşamı benimseyen içe kapalı Hristiyan topluluk (ç.n.).

böyle bir şey göstereceğine kızmıştı ve belki de hippilerin pornoyu daha sonra çocuklarını cinsel tacize uğratmak için “kötüye kullanım tekniği” olarak kullanmış olabileceğinden korkuyordu. Ancak o sıradaki tepkisi Brad’i korkutmuş ve olay hakkında kafasını daha da karıştırmıştı.

Altı yaşındaki çoğu çocuk gibi, Brad de insan bedeni ve kız ve erkek çocuklar arasındaki biyolojik farklılıklar hakkında doğal bir merak duyuyordu. Ne yazık ki, Brad’in annesinin tepkisi bu merak yüzünden kendisini kötü hissetmesine, suçluluk duymasına ve olanlardan utanmasına ve annesine pornodan bir daha bahsetmekten korkmasına neden olmuştu. Brad gençken anne babaları onun porno kullanımı konusunda endişelendiğinde, artık çok geçti. İletişim hatları kapalıydı. Brad porno kullanımını gizli tutmayı ve yüzleştğinde yalan söylemeyi çoktan öğrenmişti.

Erken porno yaşantıları hakkında görüşme yaptığımız insanların çoğu, anne babalarından benzer tepkiler aldıklarını vurguladılar. Anne babalarıyla porno hakkında konuşmaya çalıştıklarında çocuklar, konunun yasak olduğunu çabucak öğreniyorlardı. Bunun nedeni kısmen Brad’in annesi gibi birçok anne babanın tam olarak ne yapacaklarını ya da ne söyleyeceklerini bilecek düzeyde bilgi ve beceriden yoksun olmaları olabilir. Aksine soruları görmezden gelebilir, olası porno sorunlarını önemsemeyebilir ve tartışmaktan tamamen kaçınabilirler. Bazı anne babalar porno hakkında konuşmak istemeyebilirler çünkü tartışmanın kendi porno kullanımlarıyla ilgili sorunları gündeme getireceğinden korkarlar. Ya da bu durum çoğu ailenin genel olarak cinsellik hakkında sahip olduğu daha büyük bir “sorma, söyleme” politikasının parçası olabilir.

Ne yazık ki, anne babalar çocuklarının ilk ortaya çıktıklarında porno sorunlarını tartışmak için yanlarında olmadıklarında, domino taşları düşmeye başlar: çocuklar ve anne babaları arasındaki duygusal dürüstlük ve yakınlık çökmeye başlar, çocuklar kendi cinsellikleriyle ilgili gereksiz utanç duymayı öğrenirler ve kompulsif porno kullanımı gerçekten körüklenebilir.

Burası pornoyla ilk deneyimlerinizi durup düşünmeniz için iyi bir bölüm olabilir. Pornoyla ilk olarak nasıl temasa geçtiğinizi ve o sırada sizi nasıl etkilediğini anlamana yardımcı olması için aşağıdaki egzersizi tasarladık.

Pornoyla İlk Ne Zaman Karşılaştınız?

1. Pornoyu ilk gördüğünüzde kaç yaşındaydınız?
2. İçinde bulunduğunuz koşullar nelerdi? Yalnız mıydınız yoksa başka biriyle mi?
3. Ne tür pornografik materyalle karşılaştınız? Pornoda ne tür cinsel davranış ve yaşantılar tasvir edildi?
4. İlk tepkiniz ne oldu? Nasıl hissettiniz? Heyecanlandınız mı, kafanız karıştı mı, endişelendiniz mi, utandınız mı, meraklandınız mı, korktunuz mu, cinsel olarak uyandırıldınız mı, tiksindiniz mi, kızdınız mı, sevindiniz mi, üzüldünüz mü?
5. Deneyiminiz hakkında başkalarıyla konuştunuz mu? Eğer öyleyse, tepkileri hakkında ne hatırlıyorsunuz? Değilse, bu “gizli saklı bilgiyi” taşımak nasıl bir histi?
6. Pornoyla ilk karşılaşmanız, daha fazlasını görmek ya da araştırmak istemenize mi neden oldu? Öyleyse nasıl?
7. Pornoyla ilk karşılaşmanızda sizi rahatsız eden, örneğin kaç yaşında olduğunuz, gördüğünüz pornonun türü ya da içinde bulunduğunuz durum gibi, farklı olmasını dilediğiniz herhangi bir şey var mı? Niçin?

ÇOCUKLAR FARKLI NEDENLERLE PORNOGRAFİK MATERYAL KULLANMAYA DEVAM EDİYOR

Bazı danışanlar bize pornoyu ilk gördükleri andan itibaren “bağımlı hale geldiklerini” söylediler de, ne denli genç olurlarsa olsunlar, çoğu zaman o anki gereksinimlerine ve hayat koşullarına bağlı olarak pornoya girip çıktıklarını anlatıyorlar. İster kısa çoraplar, arabalı filmler ve rock ‘n’ roll çağında isterse pantolonları düşük giyme, bilgisayarlar ve rap müziği dünyasında büyümüş olun, düzenli olarak porno kullanıyorsanız, bunun nedeni büyük olasılıkla pornonun aşağıdaki normal çocukluk gereksinimlerinden birini (ya da daha fazlasını) bir şekilde karşılayabileceğini keşfedişinizdendir:

1. Cinselliği keşfetmek
2. Bir gruba ait olmak
3. Cinsel onay ve haz
4. Duygusal stresle başa çıkma

Şimdi bu gereksinimlerin her birine ve bunların çocukken pornoyu deneyimleyen insanları nasıl etkilediğine bakalım.

1. “Bu İnanılmaz!” (Cinselliği Keşfetmek)

Çocuklar doğal olarak seksin nasıl işlediğini, çıplak bir bedenin neye benzediğini ve neler olup bittiğini merak ederler. Gençken, çalkantılı hormonlarımız devreye giriyor ve yalnızca bilmek istemiyoruz, bilmemiz *gerekıyor* ve *hemen şimdi* bilmemiz *gerekıyor*!

Ne yazık ki, çoğu okuldaki cinsel eğitim düzeyi ve evde sağlanan* “kuşlar ve arıların konuşması”, gerçek yaşayan insanların nasıl seks yaptıkları ve seksten nasıl haz aldıkları hakkında çok özel bilgi gereksinimimizi neredeyse hiçbir zaman karşılamıyor. Yalnızca cinsel ilişkiden kaçınma, gebeliğin önlenmesi ve var olan tüm potansiyel olarak zararlı cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlar hakkında bilgi edinmek yeterli değildir. Çocuklar olarak, insanların nasıl seks yapıyor gibi görüldüğü, hangi farklı cinsel po-

* Çocuklara cinselliği anlatmak için yapılan konuşmaya verilen isim (ç.n.)

zisyonların mümkün olduğu ve ne tür cinsel ifadeler ve seslerin ortaya çıktığı gibi şeyleri merak ediyor olabiliriz.

On dört yaşında rahip olmak için eğitilmek üzere ruhban okuluna katılan otuz dört yaşında bir yatırım bankacısı olan Kevin, her ne zaman cinsel bilgi verilmezse, bunun onu elde etmek için daha kararlı hale getirdiğini fark etmişti. “Film gecesi sırasında, sorumlu rahip, filmin partnerler arasında öpüşme ya da cinsel ilgi olan bölümlerine mendil tutardı. Bu konuda bu kadar yaygara koparması yalnızca benim pornoya bakma isteğimi körüklemişti. Görmememiz gereken şeyi görmek için güçlü bir istek duyuyordum.”

Pornoyu elde etmek çok kolay olabildiğinden ve geleneksel cinsel eğitim materyallerine oranla gerçek hayattaki açıklamalar, görüntüler ve seslerle çok daha fazla görsel cinsel davranış sergilediğinden görüştüğümüz insanların çoğu, cinsellik hakkında birincil bilgi kaynağı olarak gençken pornoya yönelmişti. Doktora öğrencisi Hector şöyle açıklıyor: “Porno izlemeye ilk kez on yaşındayken başlamıştım. Dergilere ve videolara bakmak için ağabeyimle arkadaşının evine giderdim. Çoğunlukla bilgilendirici bir şeydi. Bir gün uygulamak isteyebileceğim şeyler hakkında bilgi edinmek için seksin neyle ilgili olduğunu ve bu işlerin nasıl yapıldığını, farklı pozisyonları anlamaya çalışmak için pornografik materyallere bakıyordum.”

Başka bir üniversite öğrencisi olan Zane, “ev ödevi” konusunda benzersiz bir yaklaşıma sahipti. “Lisenin başlarında internette çıplak kadınların olduğunu keşfetmiştim. Onlardan sonsuza dek büyülenmiştim. Büyülenmenin bir kısmı azgın bir genç olmak ve yalnızca cinsellik hakkında delice merak etmekti, ama aynı zamanda görebildiğim sonsuz sayıda yeni şey yüzünden porno bana cazip gelmişti. Bu ilk maruz kalmanın ardından, çoğunlukla ödevimi yapmam gerekirken günde birkaç saat pornoya takılıyordum.”

Şimdi elli beş yaşında olan Patty, pornonun kendisine başka hiçbir yerde bulamayacağı cinsellik hakkında bilgi sağladığını anlatmıştı. “Bebek bakıcılığı yaptığım evde çocukları yatağa koyduk-

tan bir gece sonra, televizyon odasındaki kanepenin arkasındaki dolapta bir yığın *Playboy* dergisi görmüştüm. 12 yaşındaydım. Ailemden hiç kimse bu tür bir dergiye abone olmaya cesaret edemezdi. Seks öyküleri, cinsel olasılıklarla dolu bir dünya olduğunu fark etmemi sağlamıştı. Bloktaki diğer ailelerin aksine, bana gereksinim duyduklarında bu komşulara bebek bakıcılığı yapmaya her zaman hazırdım.”

Biz farkına varmadan, pornonun bize gençken cinsellik hakkında sağladığı bilgiler genellikle yanıltıcıdır ve bazı durumlarda gülünç derecede yanlıştır. Bize belirli beden bölümlerinin neye benzediğini öğretebilirken, bazı şeyler genellikle orantısızdır. Hangi erkek bir erkek porno yıldızına bakıp onun cinsel organının bir şekilde büyütülüp bütüylmediğini merak etmez ki? Ya da kendi eşine bakıp göğüslerinin neden iri ve taş gibi olmadığını merak etmez?

İnanın ya da inanmayın!

Bir erkeğin sertleşmiş penisinin ortalama boyutu 5.8 inç uzunluğundadır.

Bir erkek porno yıldızının dik penisinin ortalama boyutu 8 inç uzunluğundadır. Kadın porno yıldızlarının %85’inde göğüs implantı vardır.

Porno orta sayfa resimlerinin % 100’ü estetik cerrahi eseridir.

Porno yıldızları sıklıkla epilasyon, genital estetik ameliyat ve liposuction prosedürlerinden geçer.

Kaynak: Men’s Health dergisi, Mart 2004 ve The Smart Girl’s Guide to Porn.

Muhtemelen pornonun en yanıltıcı “eğitici” yönleri, birçok çocuğun sonunda inandığı “gerçekler”dir, örneğin: porno seks, kişinin uğraşması gereken ideal sekstir; rastgele ve anonim karşılaşmalar harika seks sağlar; hiç kimse seks sonrası sömürüldüğünü ya da kötü olduğunu hissetmez; ve her tür cinsel aktivite, herhangi

bir partner için hoşgörölü ve tatmin edici olacaktır. Yetişkinler olarak, sonunda bunların hiçbirinin doğru olmadığını öğreniriz.

2. “Ben Erkeklerden Biriym” (Bir Gruba Aidim)

Çoğumuz için porno, diğer çocuklarla ya da ailemizin üyeleriyle bağ kurmanın bir yöntemini sağlamıştır. Araştırmalarımızda arkadaşları ya da kardeşleri ile porno paylaşan, takas eden, çalan ve izleyen insanlardan çok sayıda öyküler duymuştuk. Tahmin edebileceğiniz gibi, genellikle gruplar ya hepsi erkek ya da kızlardı. Bir yazı ağabeyiyle porno izleyerek geçiren ve daha sonra ortaokul arkadaşlarıyla pornografik materyal peşinde koşan Brad gibi, birçok kişi bize başkalarıyla birlikte porno videolara ve dergilere baktıklarını söylediler. Günümüzün teknolojisi ile pornoyu arkadaşlarıyla paylaşmak kolay olmaya devam ediyor: çocuklar anlık mesajlara bir porno web sitesi ekleyebilir ya da en sevdikleri cinsel görüntülerle yüklü bir flaş belleği elden ele geçirebilirler.

Yasak ve tabu olan bir şeyi paylaşmak, gençken sosyal bağlantıları güçlendirmenin ve birbirimizi desteklemenin bir yoludur. Başkalarıyla ortak bir noktaya sahip olduğumuzda kendimizi daha çok bir grubun parçası gibi hissederiz ve bu şey yetişkinlerden sakladığımız bir şeyse, daha da güçlü bir bağ oluşturabilir. pornografik materyal paylaşmak arkadaşlarınıza bira, sigara ya da marihuana sunmak gibidir ve özellikle genç erkekler arasında “havalı faktörünüzü” artırmanın yaygın bir yöntemidir.

Yirmi iki yaşında bir otomobil tamircisi olan Ivan, pornonun ona sadık bir grup arkadaşın bir parçası olduğunu hissetmesine nasıl yardımcı olduğunu vurgulamıştı. “Yedinci sınıfta bir sınıf arkadaşımız okulumuzun yakınındaki marketten bir *Penthouse* almıştı. Bir grup erkek çocuğu bu *Penthouse*’ı birlikte incelemiştik. Liseye gittiğimizde, sert içerikli seks (hard-core) videoları paylaşıyorduk. Gördüklerimiz hakkında şakalar ve yorumlar yaptık. Ama ne düşündüğümüzden ya da onun hakkında nasıl hissettığımızdan hiç bahsetmezdik. Tuhaf, gülünç ve sınırda iğrenç şeylerle eğlenmek ve şok yaşamak için yapıyorduk. Cinsel olarak kandırılmakla ilgili değildi bunlar. Birlikte bir şeyler yapmakla ilgiliydi. Gördüğüm bazı şeylerle ilgili çekincelerim vardı, ancak

grubun bir parçası olmak için sessiz kalırdım. Geriye dönüp baktığımda, kadınların bedenlerini takıntı haline getirmenin, duygusal olarak birbirimizle bağ kurmamız için bize güvenli bir yol sağladığını düşünüyorum.”

Otuz sekiz yaşındaki Don, arkadaşlarıyla porno aracılığıyla bağ kurmaktan bahsetmişti. On iki yaşındayken, çoğu kez bir arkadaşıyla babasının *Playboy* koleksiyonuna bakıyorlardı. “Her bir dergiye teker teker bakardık, gördüklerimiz hakkında yorum yapar ve kendi kişisel değerlendirmelerimizi yapardık.” Vay be, harika görünüyor” ve “Oğlum, bunlar şahane değil mi” gibi şeyler söylüyorduk: “Bu kadınla şunları yapacağım.” Gençliğim boyunca arkadaşlarımla pornografik materyallere bakmak pornoya olan hayranlığımı pekiştirdi ve aynı zamanda babama daha yakın hissetmemi sağlamıştı.”

Görüştüğümüz erkeklerin ve erkek danışanlarımızın çoğu bu pornografik bağlanma deneyiminden söz ediyorlardı. Pornodan etkilendiler çünkü bunun “erkeklik meselesi” olduğunu düşünüyorlardı ve bunu yapmanın onları bir şekilde erkeklığe dönüştürebileceğini düşünüyorlardı. Otuz dört yaşında bir ömür boyu porno kullanımından kurtulan Corey, benzer bir öykü anlatmıştı. “Arkadaşım ve ben bütün gece ayakta kalır, içer ve çıplaklık ve seks içeren olabildiğince çok film izlerdik. Bu bizim gece sporları versiyonumuzdu. Kendimi biraz suçlu hissederdim, sonra porno filmlerin orada olduğunu ve diğer herkesin de gizlice ona baktığını bilmenin bana güven verdiğini hissederdim.”

Otuz altı yaşındaki bir tamirci olan Ralph için porno onu kardeşlerine ve babasına bağlamıştı. “Beş büyük erkek kardeşin olduğu geniş bir ailede büyümüştüm. Babam ve erkek kardeşlerim pornonun içindeydiler, *Penthouse*’lar, *Playboy*’lar ve diğer yumuşak içerikli (soft-core) porno dergiler her zaman banyodaydı. Hepimizin paylaştığı ortak bir kavanozumuz vardı. 15 yaşına geldiğimde, erkek kardeşlerim, sert içerikli seks (hard-core) video koleksiyonlarını izlememe izin vermişlerdi.”

Kadınların arkadaşlarıyla birlikte oturup bağlanmanın ve sosyalleşmenin bir yolu olarak porno izlemeleri çok daha az olasıdır.

Olsa bile, tepkileri genellikle farklıdır. Yirmi yedi yaşında bir kuför olan Lacy, böyle bir deneyimini hatırlıyordu. “Yatılı okulda bir kez bir grup kız, sırf eğlence olsun diye porno bir video izledik. Oraya oturduk ve ilk başta güldük. Sonra oldukça iğrenç bulduk. Bir süre sonra, içindeki erkeklerin çirkin olduğundan, seksin tuhaf olduğundan ve diyalogun bir şaka olduğundan şikayet etmeye başlamıştık.”

Bu durumda, pornonun grubun yakınlığını güçlendirme gücü, kızların pornodan hoşlanmadıklarında da bir araya gelme ve bağlanma biçimleri nedeniyle ortaya çıktı. Bu kızların pornoyu açıkça tartışmakta ve eleştirmekte özgür hissetmeleri ilginçtir. Öte yandan çocuklar, öyle hissetmiş olsalar bile pornoyla ilgili olumsuz şeyleri birbirlerine ifade etmelerini yasaklayan söylenmemiş bir kurala uyuyor gibiydiler.

3. “Böyle Hissetmem İyi” (Cinsel Onay ve Haz)

Sekiz ile on sekiz yaşları arasındayken, aklınızdaki en kötü şeylerden biri “tuhaf” ya da “farklı” olarak kabul edilmektir. Hepimiz uyum sağlamak ve “normal” hissetmek isteriz. Ergenlik başladığında, çoğumuz, özellikle sahip olduğumuz cinsel dürtülerin, duyguların ve fantezilerin doğal ve normal olduğunu anlamamıza yardımcı olacak bir anne babanın ya da başka bir yetişkinin rehberliğine sahip değilseniz, bizde yanlış bir şeyler olduğunu düşünmeye başlarız.

Açıkça cinsel görüşleri ve cinsel istek ve etkinlikleri ifade etmeye yönelik “hiçbir kısıtlama olmaksızın” yaklaşımı ile porno, çocuklara cinselliği özel olarak keşfedebilecekleri ve kendileri için cinsel yaşantılar yaratabilecekleri bir oyun alanı sağlıyor. Erotik sanat fotoğrafçısı ve yazarı David Steinberg’e göre, “Porno özünde hâlâ püriten ve cinselliğe olumsuz bakan bir kültürde radikal bir duruştur, özgür ve cinsel ifade çeşitliliğini en yüksek sesle savunan bir araçtır.”

Porno, cinsel duygulara sahip olmanın ve bedenimizin uyarılması ve orgazmdan haz alması gibi cinsel eylemlerde bulunmasının doğal olduğu mesajını verir. Porno yalnızca gelişmekte olan

cinselliğimizi doğrulamakla kalmayıp, kendisiyle birlikte gelen haz duygusunun peşinden gitmemiz için de bizi teşvik eder. Bize cinsellik duygusunun normal, hatta iyi bir şey olduğunu söyler.

Porno, cinselliğinden utanç duyan ya da bastırılmış olarak büyüyen herkes için özellikle özgürleştirici olabilir. Altmış yaşında ve en eski danışanlarımızdan biri olan Rory, bu durumun kendisini pornoya çeken en büyük etmenlerden biri olduğunu söylemişti. “Büyürken, cinselliğimden dolayı utanç duyuyor ve kendimden nefret ediyordum. Çıplak kadınlara bakmak için muazzam bir görsel açlığım söz konusuydu. Onlara bakmak ve bedenimin nasıl aydınlanabileceğini hissetmek istedim. *Playboy* bana bunun yapılmasının sofistike, kültürlü erkeklerin değer verdiği bir etkinlik olarak iyi bir şey olduğunu gösterdi. Cinsel organım olduğu için kendimi daha az hamamböceği gibi hissetmemi sağlamıştı. Kimseyi gücendirmeden istediğim kadar orta sayfadaki kadınların fotoğraflarına bakabilirdim. Kadınların göbeğinde zimba olmadığını fark ettiğimde yirmi yaşında olduğum şakasını yapmayı seviyorum.”

Görüşme yaptığımız eşcinsel erkekler, cinsel duyguları ve arzuları konusunda eşcinsel pornosunun kendilerini rahat hissetmelerine yardımcı olma konusunda benzer bir etkiye sahip olduğundan söz ettiler. Heteroseksüel erkekler ve gençlerin aksine, eşcinsellerin eşcinsel ilişkileri öğrenmek için pek fırsatları yoktu, bu nedenle porno onlar için kocaman bir boşluğu doldurur. Otuz sekiz yaşında bir aşçı olan Alan, ilk eşcinsel porno videosunu izleyinceye kadar cinsel duyguları konusunda kendisini yalnız ve sapkın hissettiğini söylemişti. “Porno bana erkek erkeğe seksin ilk tasvirlerini sunmuştu. Muhafazakar bir toplulukta büyüdüğümünden, cinsel olarak kim olduğumu ve bir partnerle nasıl olabileceğimi öğrenmenin başka bir yöntemi yoktu.”

Cinsel yönelimden bağımsız olarak porno, bir gencin filizlenen cinsel düşüncelerini, duygularını ve doğal olarak kendilerini cinsel olarak tatmin etme arzularını doğrulamaya yardımcı olabilir. Mastürbasyon, çocukluk döneminde yaygın bir cinsel ifade biçimidir. Genellikle ergenlik döneminde orgazma ulaşmaya odaklanarak artar. Porno mastürbasyonu onaylar, hatta teşvik eder.

Porno filmlerdeki oyuncular kendilerini çoğu kez okşuyorlar ve etraflarındaki kişiler onları bu yüzden asla kınamıyor. Kırk yedi yaşındaki geçmiş porno kullanıcısı Ed, şöyle diyordu, “Porno üzerimdeki cinsel baskıyı kırmama yardımcı olan çok önemli bir amaca hizmet etmiş, kendimi tatmin etmemi ve cinsel olarak rahatlamamı haklı çıkarmıştı.”

Gençken mastürbasyon yanlısı duruşundan dolayı pornoyu çekici bulsak da, bunun bir mesajdan fazlasını sunduğunu keşfetmemiz uzun sürmez. Porno yalnızca mastürbasyonu teşvik etmekle kalmaz, ona odaklanmayı da sağlar ve kolaylaştırır. Porno bize, amaca uygun bol miktarda cinsel fanteziler ve cinsel açıdan çekici bulabileceğimiz insanların görüntülerini sunar.

Kırkılı yaşlarının sonunda bir sanatçı olan Martha, gençlik yıllarında *Playgirl* dergisinden hoşlanıyordu. “Ben her zaman çok görsel bir insan olmuştum. 1970’lerin ortalarında lisedeyken ilk *Playgirl* dergimi hatırlıyorum. Birçok pozda çıplak adamlar vardı. Bugün hala hatırlayabildiğim birisi, güzel ve son derece erotik biri olarak dikkatimi çekmişti. Olabildiğince masum bir pozla arkasına yaslanıyordu. Saçları koyu, gözleri gülümsüyor, teni altın sarısı ve pürüzsüzdü. Ama en iyisi, kalçasına yaslanmış ve büyük bir ereksiyona sahipti. O adam hakkında hayaller kurardım.”

Cinsellik söz konusu olduğunda yalnız olmadığımızı hissetmemize yardımcı olmak, pornonun en çekici özelliklerinden biridir. Aynı zamanda, özellikle erkeklerin çoğunun erkekliklerini ileri sürmeleri ve eşcinsel olmadıklarını “kanıtlamaları” için baskı gördükleri bir kültürde büyüdükleri göz önüne alındığında, pornonun erkekler arasında popüler olmasının en güçlü nedenlerinden biri de bu olabilir. Heteroseksüel erkekler için porno, mastürbasyonu “heteroseksüelleştirmenin” bir yöntemini sunar. Erkek cinsel organlarını (kendi cinsel organlarını) uyardıkları gerçeğine odaklanmak yerine, bir dişinin güven verici varlığına odaklanabilirler. Porno, mastürbasyon deneyiminin “kendini sevmekten” başka birini “becermek” eylemine geçmesine izin verir. Bir başkasının yalnızca bir kağıt parçası ya da ekran üzerindeki bir görüntü olması pek önemli değildir.

Elli altı yaşında bir büyükbaba olan George, pornoya genç yaşlardaki ilgisinin, mastürbasyon yapmasına yardımcı olacak cinsel içerikli materyalleri aramaya dayandığını söylüyor. “Gençlik yıllarımdaki pek çok genç delikanlı gibi ben de cinsel görüntüler kullanarak mastürbasyon yapmaya başlamıştım. 1960’larda var olan tek şeyi kullandım: *National Geographic* dergisindeki çıplak göğüslü kadınların fotoğraflarını ve Sears ve Roebuck kataloglarının iç çamaşırı bölümlerindeki az giyinmiş kadınların fotoğraflarını. Onları satın alacak yaşa geldiğimde porno dergilere geçmiştim. Pornoyla mastürbasyon yapmak eğlenceliydi ve bana haz verici bir kaçış sunuyordu.”

Yirmi iki yaşındaki Max, George gibi sansürsüz seks görüntüleriyle dolu bir çağda büyümüş olsa da, pornoya genç yaşta mastürbasyon yaparken yönelmişti. Kadınlara pornoda nasıl davranıldığını sevmiyordum, bu yüzden sırf izlemek için izlemezdim. Pornoyu yalnızca boşalmam gerektiğinde izlerdim. Ne zaman istesem elimin altındaydı. Kolay ve anında tatmin sağlardı. Ama zirveye ulaştıktan sonra işim biterdi.”

Max ayrıca, o zamanlar cinsel bir ilişkiye girmeye hazır hissetmediği için gençliğinde cinsel çıkış yöntemi olarak pornonun var olmasının akla yatkın olduğunu söylüyor. “Porno izlemek ve mastürbasyon yapmak, cinsel dürtülerimi denetim altında tutmama yardımcı olmuştu. Porno kullanmasaydım, bir kızla seks yapmaya daha zorunlu hissederdim. Bu benim sahip olmadığım düzeyde cesaret gerektiriyordu. O kadar genç yaştayken bu bana pek uygun gelmiyordu. Anlamlı bir cinsel ilişkiye sahip olmak için gereken zamanı, enerjiyi ve duygusal bağlılığı bir kişiye yatırmaya henüz hazır değildim.”

4. “Acıyı Uzaklaştırma” (Duygusal Stresle Başa Çıkma)

Pek çok gencin pornoyla sürekli bir ilişki kurmasının bir başka nedeni de, pornonun günlük hayatlarının stresinden kaçmalarına yardımcı olabileceğini keşfetmeleridir. Kitap okumak, televizyon ve video oyunlarında olduğu porno, sıkıcı ödevlerimizin, odamızı temizlemek için dırdır eden bir annenin, bizim hakkı-

mızda dedikodular yayan arkadaşların ve yaşadığımızı bile fark etmeyen sevgililerin olmadığı bir hayata ışınlanmamızı sağlıyor.

Ancak porno yalnızca kullanışlı bir dikkat dağıtıcı, hazır bir eğlence biçimi ve televizyon gibi eğlence sunmakla sınırlı değildir. Uyuşturucuya benzer güçlü özelliklere ve zihinsel ve bedeni değiştiren bir cinsel tepkiyi kolaylaştırma yeteneğine sahip olduğu için, kendilerini güçsüz, ihmal edilmiş, korkmuş, terk edilmiş, aşağılanmış, saldırıya uğramış ya da düzenli olarak ihanete uğramış hissettikleri durumlarda gençler kendilerini porno tarafından kolayca büyülenmiş ya da pornoya takıntılı halde bulabilirler. Örneğin alkol, uyuşturucu, cinsel kötüye kullanım ya da öfke sorunları olan bir ailede büyüdüyseniz, kendinizi pornoda kaybetmek için daha da güçlü bir nedeniniz olabilir.

Brad'ın erkek kardeşiyle pornoya yoğun bir şekilde bulaştığı yaz deneyimini hatırlıyor musunuz? Bir dereceye kadar Brad'ın davranışı, yaz tatilini evde ve bahçede çalışarak geçirmek zorunda kaldığı için öfkeli hissetmesiyle tetiklenmişti. Brad yalnız kalmaktan ve arkadaşlarıyla takılmak, beyzbol oynamak ve hatta bir tatil beldesinde ailesiyle zaman geçirmek özgürlüğüne sahip olmamaktan dolayı içerlemişti. Porno videoları izlemek ona, ailesine olan kızgınlığıyla başa çıkmanın bir yolunu sağlamıştı. Porno, rahatsız edici, sıkıcı bir yaz deneyimini dört gözle beklediği heyecan verici bir etkinliğe dönüştürme biletiydi. Brad ve erkek kardeşinin tüm yaz boyunca aynı video kaydını izlediği düşünüldüğünde, oldukça büyük bir dönüşüme yol açmıştı.

Çocukluk çağı zorlukları ne denli farklı olursa olsun, pornonun bir çocukluk stres yönetimi biçimi olduğundan söz etmeliyiz. Örneğin, Grammy ödüllü bir gospel* şarkıcısı olan Kirk Franklin, televizyonda, büyük ölçüde anne ve babası tarafından erken yaşta terk edildiği için pornoya karşı bir gençlik takıntısı geliştirdiğinden söz etmişti. Kirk, gençken reddedilmiş, kendisini güvensiz hissetmiş ve “kendisine eşlik etmesi” için porno dergilere ve videolara yönelmişti.

* Amerikalı siyahlara özgü dini müzik türü (ç.n.).

Kırk yaşındaki mimar Ethan için porno izlemek ve mastürbasyon yapmak, çoğu kez öfkelenen alkolik bir babayla yaşarken hissettiği kronik kaygı ve korkuyla başa çıkmanın bir yöntemi haline gelmişti. “Çok endişeli ve kendine güvenmeyen bir çocuk-tum. Babam beni ürküten bir zorbaydı. Pornoda kaçış ve rahatlık bulabileceğimi erken keşfettim. Heyecan vericiydi ve beni sakin-leştiriyordu. Yedi yaşımdan başlayarak anne babamın odasından porno dergileri çalar ve sonra onları odamda yatağımda uzana-rak okurdum. İlk orgazmımı dokuz yaşımdayken bu şekilde ya-şamıştım. Ailemde stres yüksek olduğunda kendimi rahatlatmak için defalarca porno dergilere bakardım.”

Justin, duygusal yakınlıktan yoksun bir ailede büyüyen bir çocuk olarak pornoyu kendi öfkesiyle başa çıkmak için kullanmıştı. So-runlarıyla başa çıkmasına yardımcı olmak için pornoyu bir ilaç gibi nasıl kullandığını anlatmıştı. Çok mutsuz, huzursuz bir ço-cuktum. Her zaman kardeşlerime vururdum. Bir keresinde kar-deşlerimden birini boğmaya çalışmış ve koşup beni kardeşimin üzerinden çeken amcam tarafından durdurulmuştum. Porno adeta uyuşturucu gibiydi. Dürtü kontrolünde zor anlar yaşıyor-dum. Porno dergileri bana takıntı haline getirmek için yeni bir şey sunmuştu. Resimlerdeki kadınlarla ilgili ördüğüm fanteziler bana, öfkemi denetlememe yardımcı olan yapay bir yakınlık duy-gusu vermişti. Gençken, günde iki ila dört kez pornoyla mastür-basyon yapıyordum.”

Otuz beş yaşında bir iş kadını olan Laura, on bir yaşındayken cinsel istismara uğramış olmanın yarattığı stresle başa çıkmak için düzenli olarak pornografik materyal kullanmaya başlamıştı. İki büyük erkek kardeşim babamın porno zulasını bulmuşlardı. Bana porno fotoğraflar gösterdiler ve öyküler okudular, ardından gördüklerini ve duyduklarını bana uyguladılar. Onların öğrenme aracı olmuştum. Garip gelebilir ama daha sonra odalarına girip dergilere kendi başıma bakardım. Sekste kendini tehdit altın-da hisseden kadınların öykülerine hayran kalmıştım. Her gece pornoyla mastürbasyon yapma rutinim vardı. Bu kardeşlerimin bana yaptıkları gerçeğinden bir kaçış ve uyum sağlamıştı. İstis-mar bittikten sonra bile pornoyu bu şekilde kullanmıştım.”

Bu bölümdeki öykülerden anlaşılıyor ki, gençken pornoyla ilgilenmeniz için pek çok zorlayıcı neden olabilir. Porno, merak duyduğumuz yeni bir şey olarak başlayabilir, başkalarıyla bağlantı kurmak için kullandığımız bir şey olarak başlayabilir ya da stresimizi gidermek ve üzücü yaşantılar ve duygularla baş etmemize yardımcı olmak için düzenli olarak ona *gereksinimimiz* olduğunu hissettirebilir. Bazı çocuklar büyürken ve gerçek ilişkiler kurarken pornoya erken denecek yaşta katılımlarını geride bıraksalar da, bir sonraki bölümde göreceğimiz gibi, porno ile erken çocukluk yaşantıları çoğu kez on yıllar boyunca onların hayatlarını etkilemeye devam edecekti.

Pornoyla ilgilenen çoğu genç gibi, pornoya ilk maruz kalmanız, muhtemelen cinsel gereksinimlerin karşılanması için bir yöntem olarak motive edilmemiştir, ancak muhtemelen öyle sonuçlanmıştır. Ne yazık ki, çocuklar hayatlarının erken dönemlerinde pornoya maruz kaldıklarında, bu onları cinsellikle erken ilgilenmeye ve aktif hale getirme eğilimindedir. Aslında, görüştüğümüz kişilerin çoğu bize pornonun süregelen ilk cinsel ilişkileri olduğunu söylediler. İlk cinsel ilişkimiz çoğu zaman ruhumuz ve cinselliğimiz üzerinde güçlü ve uzun süreli bir etkiye sahip olacaktır.

Porno İlişkisi



Çoğumuz pornoyla bir “ilişki” yaşamayı düşünmüyoruz, ancak onu düzenli olarak kullanınca, bu bir şekilde ilişkiye dönüşüyor. “Karşılığında hiçbir şey istemeden her cinsel arzumu her zaman ve her yerde karşılayabilecek gerçek olmayan birinin arayışındayım” yazan kişisel bir reklam vermeyebiliriz, zaten porno ile böyle bir zorunluluğumuzda yok. “Hayır”ı yanıt olarak kabul etmeyen biri gibi, porno da her zaman oradadır, bizi baştan çıkarır ve bir ilişkiyi başlatmaya ya da devam ettirmeye teşvik eder. Ve çoğu ilişkide olduğu gibi, ondan ayrılmak zordur.

Görüştüğümüz kişilerin çoğu onları pornoyla var olan “ciddi ilişkilerine” neyin götürdüğünü tekrar düşünmeleri istendiğinde, bunun gelişimini asla göremediklerini belirtmiştiler. Porno izlemek tamamen iyi vakit geçirmek, endişelerden ve baskılardan kaçmak ve gerçek hayatta yapamayacakları şeyleri yapma şansı elde etmekle ilgiliydi. Pornodan haz duyarken bile, onunla duygusal ve cinsel bir ilişki geliştirdiklerini ve bunun da başka sorunlara yol açabileceğini düşünmekten vazgeçmemişlerdi.

Pornoyla nasıl ilişki kurduğumuza, bizim için ne anlama geldiği-ne ve onunla nereye gittiğimize dikkat etmediğimizde pornonun sessizce “Önemli Öteki (Sevgili)” rolüne kayması kolay olacaktır. Şaşırtıcı değil. Duygusal rahatlık ve cinsel tatmin için düzenli olarak başvurduğumuz *herhangi bir şeye* hem duygusal hem de bedensel olarak bağlanma olasılığımız söz konusudur.

Son bölümde gördüğümüz gibi, gençken ve pornoyla ilk tanıştığımızda, genellikle ne olduğu ve bizi nasıl etkileyebileceği konusunda hiçbir fikrimiz yok. Daha iyi bilecek yaşa gelmeden önce

porno ile kolayca ciddi bir ilişki geliştirebiliriz. Ancak yetişkin olduğumuzda, kendi hayatlarımızın nereye gittiği konusunda sürücü koltuğundayız. Artık porno ile ilişkimize devam edip etmememizden ya da cinsel, duygusal ve sosyal olarak bizim için daha sağlıklı ilişkiler kurup kurmayacağımızdan biz sorumluyuz.

Birçoğumuz yetişkin yaşamlarımızda zaman zaman pornoyla flört edebilirken, bazılarımız daha derin bir şekilde meşgul olurlar. Araştırmalar, çocuklukta pornoya maruz kalan erkeklerin yaklaşık yarısının ve kadınların onda birinin yetişkin olarak pornoyu düzenli olarak kullanmaya devam ettiğini gösteriyor. Belli ki bir şey bize etki ediyor ve bu şey bazı insanların pornoya olan ilgisini sürdürmesine yol açarken, diğerleri onu geride bırakıp hayatlarına devam edebiliyor.

Porno alışkanlıkları, değişen yaşam koşullarına ve kişisel deneyimlere bağlı olarak sıklıkla değişir. Bir erkek, üç çocuklu bir eş olduğu zamana oranla genç ve bekar bir üniversite öğrencisiyken porno kullanımına daha fazla çekim duyabilir. Benzer şekilde, bir kadın, futbolculuktan futbolcu annesi rolüne geçiş yaptığında, pornografik materyallerle zaman geçirmeye ilgisini yitirebilir. Bununla birlikte, genel olarak, her bir etkileşimle hazırlı ilişkilendirmeyi öğrendiğimiz için porno kullanımı daha fazla kullanımı teşvik edecektir. Pornoya dalarak, tatmin edici gerçek hayat ilişkileri kurma yeteneğimizi geliştirmek için sarf edeceğimiz zaman ve enerjiyi boşa harcayabiliriz.

Bu bölümde, hayatınız boyunca porno ile ne tür bir ilişki geliştirdiğinize iyi bir göz atma fırsatı bulacaksınız. Genç bir yetişkin olarak pornodan uzaklaştınız mı yoksa onunla daha fazla mı ilgiliniyorsunuz? Pornodan ayrılma sürecinde misiniz yoksa onunla birlikte “kararlı bir şekilde” ilerliyor musunuz?

Pornoyla ilişkinizin olup olmadığını, nedenini ve şeklini etkileyen önemli etmenleri belirleyeceğiz. Bu bilgi, kendisiyle kurduğunuz ilişki türünün sorumluluğunu almanız için gereken anlayışı size sağlayacaktır. Bilgi edindikten sonra, porno ile ilgili hangi tutum ve davranışları geliştirmek istediğinizi seçebilirsiniz.

Porno ile olan ilişkimizin türünü etkileyen etmenler iki ana kategoriye ayrılır. Pornoya katılımımızı engelleyen *engelleyici* etmenler. Bunlar kişiyi sakinleştirir ve porno tutkusunu azaltırlar. Ayrıca, porno kullanımını teşvik eden ve bizi porno tuzağına daha da çeken *hızlandırıcı* etmenler var. Hızlandırıcı etmenler baskıyı ve pornoya olan ilgimizi artırıyorlar.

Herhangi bir zamanda hem hızlandırıcılar hem de engelleyiciler bize etki ediyor, bizi aynı zamanda porno ilişkisine doğru çekiyor ya da porno ilişkisinden uzaklaştırıyor. Can alıcı nokta, kendi hayatınızda en güçlü olan ve sizi en çok etkileyen etmenleri belirlemektir. Engelleyicileriniz güçlü ve çok sayıda olduğunda, zamanla pornodan uzaklaşma gücüne sahip olmanız için gereken dengeyi değiştirebilirler. Hızlandırıcılarınız engelleyicilerinizden daha ağır bastığında, pornoya dalmaya ve derinlerde takılıp kalmaya daha yatkın olursunuz.

PORNODAN UZAKLAŞMAK

Size Jack'den söz edeyim. Yirmi yedi yaşında ve bir spor malzemeleri mağazası işletiyordu. Jack, porno ile küçük, kırsal bir toplulukta büyüyen bir gençken tanışmıştı. Jack, birkaç yıl boyunca düzenli bir şekilde porno kullanmıştı, ancak pornoya ilişkisi üniversiteye başladığında ve kadınlarla cinsel ilişkiye girdiğinde kesintiye uğramıştı. Jack, yaş geçtikçe engelleyicileri artan, sonunda hızlandırıcılarını sollayan ve porno ile ilişkisini etkin bir şekilde sona erdiren bir kişi için iyi bir örnektir. Onun öyküsünü okurken, kişisel öyküsünün, yaşam tarzının, tutumlarının ve deneyimlerinin, pornoyu kullanmasını frenlemesine katkıda bulunmuş bölümlerini kendi öykünüzle özdeşleştirip özdeşleştirmeyeceğinize bir bakınız.

JACK'İN ÖYKÜSÜ

Büyürken pornoya pek ilişkim olmamıştı. Dağlarda yaşıyorduk ve televizyonumuz ya da video oynatıcımız bile yoktu. İlk Penthouse'u on yaşımdayken babamın dolabında olta kamışı ararken

görmüştüm. Elbette uyarıcıydı, ama aynı zamanda babamın satın alması ve saklaması beni biraz rahatsız etmişti.

Dergilerdeki kadınlar tuhaf görünüyordu. Mesele onların çıplaklığı değildi, pek çok çıplak insan görmüştüm. Yaşadığımız toplulukta neredeyse herkes gerçekten sıcak günlerde nehirde çıplak yüzer ve güneşlenirdi. Bu fotoğraflardaki kadınlar gerçek değilmiş gibi görünüyordu. Arsızca bir enerji veriyorlar ve şiddetli, yoğun bakışlar fırlatıyorlardı. Onları çekici, seksi ama aynı zamanda ürkütücü buluyordum. Tanıdığım gerçek kadınlar, annem, teyzelerim, ablam ve öğretmenler gibi mutlu görünmüyorlardı ya da kendilerinden hoşnut değillerdi.

Henüz bakireyken ergenlik çağımın sonlarında, kendimi bir kadınla ilk kez seks yapmaya hazırlamanın ve pratik yapmanın bir yolu olarak yumuşak içerikli (soft-core) porno dergilere bakmaya başlamıştım. Dergileri kullanmak, bisiklete binmeyi öğrenmek için yan destek tekerlekleri kullanmak gibiydi. Çıplak kadınlara bakmaya başlamıştım, ancak kısa sürede bazı kıyafetler giymiş modellerle daha iyi pratik yapabileceğimi fark ettim. Doğal olarak sağlıklı ve dış mekanı seven kadınlardan hoşlanıyor, bu yüzden Victoria's Secret yerine Lands' End tipi modellere bakıyordum.

Birkaç kez porno filmleri izlediğimde, onları iğrenç bulmuştum. Penetrasyon ve orgazma odaklanmak çok seksi değildi. Sert içerikli (hard-core) porno bütünüyle hayvansıydı ve cinsel ilişki isteğimi engelliyordu. Kişiliğime ya da değerlerime uymuyordu. Arkadaşlarım sert içerikli (hard-core) pornografik materyalle mastürbasyon yapmaktan övgüyle bahsediyorlardı. Bununla ilişki kuramıyordum. Pornoya bakacaksam, gerçekten müstehcen ve sert içerikli (hard-core) porno yerine yumuşak içerikli (soft-core) porno dergilere bakmayı tercih ediyordum.

Bir süre sert içerikli (hard-core) pornografik materyallerle mastürbasyon yapmayı denedim ve bundan hoşlanmadım. Orgazmlarım göreceli olarak hızlıydı ama tatmin edici değildi. Boşluk duygusu hissetmeme neden olmuştu. Üzerinde çalışıp kendi cinsel fantezilerimi ortaya çıkardığımda, aldığım tatmin daha uzun sürüyordu çünkü bu durum hem bedensel hem de duygusaldı.

Pornografik materyal ne kadar az görsel olursa, kendi fantezilerimin uçuşa geçmesini o kadar kolay sağladığını keşfettim. Traşlı vajinalarla doğrudan penetrasyon izliyorsanız, hayal etmeniz için geriye ne kalabilirdi ki? O zamanlar basılı kopya resimlere bakıyordum ve sonra zihnimde görüntüler var olduğunda, aşık olduğum gerçek kızların resimlerini pornografik materyale yansıtır ve üst üste bindirilmiş görüntülerle mastürbasyon yapardım. Bu şekilde pornoyu kişiselleştirdim ve gelecekteki olası bir kız arkadaş hakkında hayal kurarak onu benim için daha gerçekçi hale getirdim. Süregelen bir cinsel ilişkiye girdiğimde porno kullanımım kendi kendine ortadan kaybolmuştu. Bu ilişkim birkaç yıldır bitmiş olsa da, şimdilerde nadiren porno izliyorum.

Jack'in öyküsünü okuduktan sonra, ilerde pornoyla ilgili bir sorun geliştirip geliştirmeyeceğine ya da uzak durup durmayacağına dair bahse girseydiniz, nasıl bahse girerdiniz? Klinik deneyimlerimize dayanarak, tüm paramızı ondan uzak duracağı seçeneğine yatırırđık. Pornoya olan tepkileri, ilgilenirken pornoyu kullanma şekli, uyarıldığı pornonun türü, cinsel yaşantıları ve ilişki hedefleri, ilerde pornoyla ilgili bir sorun geliştireceğini desteklemiyordu. Jack muhtemelen bir kadınla uzun vadeli bir ilişkiye girecek ve pornoyla olan ilişkisi büyük olasılıkla bitecekti.

Jack'in öyküsünün de gösterdiği gibi, bir kişinin yetişkin olarak pornoya olan ilgisini kaybetmesine genellikle katkıda bulunan başlıca engelleyici etmenler şunlardır:

1. Pornodan kişisel nedenlerle hoşlanmamak
2. Porno ile sınırlı temasta olmak
3. Cinsel açıdan güvenli ve tatmin olmuş hissetmek
4. Duygusal yakınlık deneyimlemeyi arzulamak

Bu engelleyici etmenlerin her birini daha derinlemesine inceledikçe, hayatınızda ne denli önemli olduklarını ve mevcut porno ilişkinizi nasıl etkileyebileceklerini düşünmek isteyebilirsiniz. Pek çok insan, engelleyici faktörleri güçlendirerek pornoya olan ilgilerini ve katılımlarını önemli ölçüde azaltabileceklerini keşfedecektir.

1. Pornodan Kişisel Nedenlerle Hoşlanmamak

Ürün ya da etkinlik her ne olursa olsun, herhangi bir zamanda hepimizin kendi kişisel tercihleri söz konusudur. Yankees ya da Red Sox? Plazma TV mi LCD mi? Hibrid mi yoksa Hummer mı? Dondurmalı mı yoksa elmalı turta mı? Aynı şey sansürlenmemiş cinsel imgeler için de geçerlidir. Bazılarımız onlara bakıyor ve otomatik olarak hoşlanıyoruz, bazılarımız ise onu tuhaf, çok yoğun ve hatta iğrenç buluyoruz. Bununla birlikte, pornoya verdiğimiz ani tepkilerimizin zamanla değişmesi alışılmadık bir durum değil, ancak pornoyla ilgili ilk içgüdüsel hisler, çoğu kez tekrar tekrar yaşadığımız hislerdir.

Bazı danışanlarımız pornoya karşı olumsuz tepkilerinin içgüdüsel olduğundan söz ediyorlar, tıpkı hoşlanmadığınız bir şeyi yeme olasılığıyla karşı karşıya kaldığınızda verdiğiniz tepki gibi. Başkaları felsefi, manevi, değersel ya da politik açıdan pornoya karşı çıkabilirler.

Birçok genç gibi Jack de ilk *Penthouse* dergisini seksi ve heyecan verici bulmuştu. Ama aynı zamanda, pornonun onu tamamen “vay be” dedirtme yeteneğini boğan bir dizi olumsuz kişisel tepkisi de olmuştu. Jack, onları çekici bulmanın yanı sıra, resimlerdeki kadınları tuhaf, başka bir dünyaya ait, mutsuz ve ürkütücü olarak deneyimlemişti. Babasının olta takımı dolabında sakladığı bir porno dergi olmasının ne anlama geldiğini merak ederken, aynı zamanda bu durum onda kaygıya da neden olmuştu. Jack, on yaşında bir çocukken bile, konu cinsellik olduğunda bir erkek için kabul edilebilir davranışların ne olduğuna dair oldukça net değerler sistemine sahip gibiydi.

Görüşme yaptığımız diğer danışanlar, pornonun tek boyutlu ve sıkıcı görünmesi nedeniyle ilgilerini çekmediğinden söz ettiler. Ne denli çeşitli olursa olsun, olaylar ve öyküler genellikle sığdı. Ayrıca aktörlerin ve aktrislerin öncelikle ekranda iyi yaptıkları bir şey için seçildiği açıktı ve bu onların bir senaryoyu ilerletecek oyunculuk yetenekleri değildi. Yirmi yaşında bir cankurtaran olan Sam şöyle diyordu, “İlk başta gerçekten pornoya yönelmiş ama birkaç ay sonra ilgimi kaybetmiştim. Pornodaki kadınlar

gerçek değiller. Günlük hayatımda temas kurduğum sıradan insanlara benzemiyorlar. Onlar hakkında hayal kurmayı bıraktım çünkü çok sahte görünüyorlar. Neden gerçek hayatta asla karşılaşmayacağım birini cinsel olarak düşünmeye kendimi alıştırıyorum ki?”

Benzer şekilde, yirmi bir yaşında bir öğrenci olan Bonnie, porno filmlerdeki oyuncularını itici bulmuştu. “Bunun gerçekten heyecan verici olacağını düşündüm ama porno gerçekte can sıkıcıydı. Porno filmdeki bir adam kendi bedenini benden daha çok seviyor gibi görünüyordu. Porno, bir yabancıyla ya da başka bir çiftle cinsel ilişki gibi asla yapmak istemediğim senaryoları gösteriyordu. Pornodaki sadakatsizlik ve zihinsel yokluk benim için cinsel arzuyu yok ediciydi.”

Yirmili yaşlarının ortasında bir rehabilitasyon psikolojik danışmanı olan Jerry için onu rahatsız eden şey porno yıldızlarının görünüşü ya da rastgele cinsel ilişkide bulunmaları değildi, kadınların pornoda sergilenişi ve onlara davranış biçiminden hoşlanmamasıydı. “Lisede bir grup erkekle porno izledim, ama bana her zaman garip gelirdi. Bundan gerçekten haz almazdım. Bir arkadaşım ve ben bazen pornoda gördüğümüz genç bir kızın bir başkasının kız kardeşi ya da kızı olduğundan söz ederdik. Bu da bize ahlaki açıdan doğru gelmiyordu.”

Yirmi dört yaşında bekar bir erkek olan Chad, porno filmleri izlerken hem duygularını hem de diğer erkeklerin duygusal enerjisini etkileme biçiminden hoşlanmamıştı. “Porno uyardırıcı buluyor, ancak bende ve diğer erkeklerde ortaya çıkardığı yırtıcı enerjiden hoşlanmıyordum. Geçen ay basketbol takımımından bir grup arkadaşla birlikteydim ve bir maçtan sonra takım arkadaşımın evinde rosto sandviç yiyor ve içki içiyorduk. Takım arkadaşım porno DVD oynatmaya başlamıştı. Birileri, ekrandaki kadınlara aşağılayıcı yorumlar yapmaya ve bağırırmaya başladı. ‘Hadi yap bebeğim’, ‘Hey koca memeli kadın’ türünde şeyler. Kadınların bedenlerine çekicilik puanı veriyorlar ve kadınların bundan sonra yapmasını istedikleri şeyler için emirler yağdırıyorlardı. Ortamdaki enerjiden hoşlanmamıştım. Adeta toplu tecavüze tanık olduğumu hissetmiştim. Odanın arka tarafına geçtim ve ola-

bildiğince çabuk o ortamdan uzaklaştım.” Chad’in deneyimlediği olumsuz duyguları o kadar güçlüydü ki, evde kalması için ezici akran baskısının bile önüne geçmişti.

Pornodan uzak duran danışanlar da var; düşük risk alıcılar, yakalanmaktan korkuyorlar ve bir başkasının bu durumu keşfetmesinden dolayı utanmak istemiyorlar. Diğerleri, çevrede zararlı bir kimyasalla karşılaşmak gibi, kirletici bir etkiye sahip olduğunu düşündükleri için pornodan kaçınıyorlar.

Pornoyla ilgili kişisel duygularımız genellikle cinsiyete göre büyük ölçüde farklılık gösterir. Erkeklerle karşılaştırıldığında kadınlar kişisel olarak pornodan hoşlanmazlar. Porno, erkek cinsel fantezilerini sergilemeye, erkeklerin mastürbasyon yapmasına yardımcı olmaya ve erkekler için cinsel bir çıkış noktası olarak hizmet etmeye yönelik bir üründür. Genellikle kadınların cinsel gereksinimlerini ve ilgi alanlarını görmezden gelir. Örnek vermemiz gerekirse, kadınların cinsel fantezileri genellikle şefkat, sevgi ve bağlılığa dayanan duygusallık ve ilişkiler içerir. Oysa porno, beden bölgelerine, eylemlere ve anonim sekse odaklanır. Fizyolojik uyarılma olasılığına rağmen, bir kadın pornodan hoşlanmayabilir, çünkü özünde kadınları küçük düşürücü ve aşağılayıcıdır. Yazar Erica Jong, 1975 tarihli bir *Playboy* röportajında porno filmlere verdiği tepkiyle ilgili şu ikilemi vurguluyordu: “İlk on dakikadan sonra eve gidip sevişmek istiyorum. İlk yirmi dakikadan sonra, yaşadığım sürece bir daha asla sevişmek istemiyorum.”

2. Porno İle Sınırlı Temasta Olmak

Pornoya erişmek ne denli kolay olsa da, yine de onu depolayan ve sunan cihazlarla iletişim, ücretsiz olmadığı durumlarda para harcamaya, porno peşinde koşarken harcanan zaman ve başkalarının potansiyel olarak eleştirel ve yargılayıcı gözlerinden uzak kalmayı gerektirir. Bu koşullar gerçekleşmediğinde, kişinin porno ile karşılaşması zor ve daha az olasıdır. Pornonun yüksek öncelikli olmadığı ve pornoyla iletişimin olağanüstü çaba gerektirdiği yaşam tarzı seçimleri, bir kişinin porno kullanmasını engellemede etkili olabilir.

Örneğin Jack, bir spor malzemeleri mağazasında çalışan bir yöneticiydi. Odasında yalnız kalmaktansa organik yemek pişirmek, yoga yapmak, kitap okumak ve sevgililerle ve arkadaşlarla takılmaktan daha çok ilgilenen diğer birkaç erkek arkadaşıyla birlikte yaşıyordu. Eski bir televizyonları ve nadiren kullandıkları video oynatıcıları vardı ki, Jack çalıştığından bile emin değildi. Jack, envanteri takip etmek ve diğer mağazalar ve tedarikçilerle iletişim kurmak için işte bir bilgisayar kullanıyor, ancak çok uzun süre onun önünde olmaktan hoşlanmıyor, bunun yerine dışarıda müşterilerle konuşmayı tercih ediyordu. Boş zamanlarında olabildiğince açık havada olmayı, doğayla etkileşim kurmayı ve yapay görüntü ve ses dünyasına bağlı kalmamayı seviyordu.

Jack için, şimdi tekrar pornoya bulaşmak, onu elde etmek için zaman yaratmayı ve bir sürü zahmete katlanmayı gerektirecekti. Bize yapmaktan hoşlandığı diğer birçok şeyi yapmak için zar zor zamanı olduğundan söz etmişti. Porno, kendisini çepeçevre sarmak ve zamanını geçirmek istediği pek çok şey arasında birinci, ikinci ve hatta beşinci önceliği bile değildi.

İnternet üzerinden “bedava” porno bulunan bu günlerde bile, finansal kaygılar bazı kişilerin porno ile olan ilişkisini sınırlayabilir. Birçok porno web sitesine girmek ve materyal indirmek için ödeme yapmak, video, DVD ve cihaz satın almak gibi maliyetlidir. Örneğin Frank, bize zor kazanılan parasını cinsel fantastik bir ürüne harcama fikrinden hoşlanmadığı için porno satın almaktan kaçındığını söylemişti. “Hiçbir zaman herhangi bir pornoya para ödemekle ilgilenmedim. Bana saçma görünüyordu. Kandırıldığımı ve sömürüldüğümü hissediyordum.”

Pornoyla teması sınırlamanın nedeni, zaman, para ya da öncelikler gibi her ne olursa olsun pornoya maruz kalma süreniz azaldığında, pornoyla şimdiki ya da gelecekteki ilişkiniz üzerinde engelleyici bir etkisi olacaktır. Bu, eski bir sevgiliyi unutmaya çok benzer ve ne kadar az temas kurarsanız, hayatınıza devam etmek sizin için o kadar kolay olacaktır.

3. Cinsel Açıdan Güvenli ve Tatmin Olmuş Hissetmek

Porno izleyen birçok insan, bedenlerini yoğun hislerle dolduran ve cinsel rahatlatma arzusunu uyandıran cinsel uyarılma duyguları deneyimler. Ancak bu türden fantezi ve ürün odaklı cinsel yaşantı herkese hitap etmeyebilir.

Şu anki partneriyle cinsel ilişkiden haz duyan ya da pornosuz mastürbasyon deneyimiyle kendilerini iyi hissedenlerin pornoya gereksinim duyma ya da arzu duyma olasılıkları daha düşüktür. Psikolojik danışma uygulamamızda, porno ile süregelen bir ilişki geliştirmeyen birçok insanın ortak noktalarından birinin cinsel olarak kendilerini güvende ve kendinden emin hissetmeleri olduğunu fark etmiştik.

Örnek olarak, yirmi yıldır evli olan kırk beş yaşındaki küçük işletme sahibi Jeff'i ele alalım. Şöyle diyordu: "Yirmili yaşlarımdayken pornoyu merak ediyordum, çünkü farklı kadınların çıplak olarak nasıl görüldüğünü ve cinsel olarak uyarıldıklarında nasıl davrandığını öğrenmek istiyordum. Ayrıca eşimle birlikte keşfedebileceğim farklı cinsel ilişki türlerini de keşfetmek istiyordum. Ancak zaman geçtikçe pornoya olan merakım azalmıştı. Bunun sebebinin, eşimle olan cinsel hayatımda tamamen tatmin olmam olduğunu düşünüyorum. Beni kabul ettiğini ve cinsel olarak benden haz aldığını deneyimliyordum. Gerçekten iyi bir iletişimimiz vardı ve kendimi kötü ya da utanmış hissetmeden onunla cinsellik hakkındaki merakımı giderebiliyordum. Eşimle pornodan asla elde edemeyeceğim şeyleri cinsel olarak deneyimliyordum: onun kokusu, onun hissi ve beden bedene temas gibi. Onun cinsel uyarılmasını ve hazzını deneyimlemek beni tahrik ediyordu. Ayrıca, mastürbasyon yaptığımda, geçmişte eşimle yaşadığım harika bir cinsel yaşantıyı ya da gelecekte onunla yaşamak istediğim bir fanteziyi hayal etmeyi tercih ederim. Porno izlemek, zaten haz aldığım ve hoşnut olduğum şeyin önüne geçen görüntüleri zihnime kazıyor. İşte bunu istemiyorum!"

Jeff gibi, başkalarından da porno kullanımlarının cinsel olarak daha deneyimli ve güvenli hale gelir gelmez kendiliğinden ortadan kaybolduğunu duyduk. Spor malzemeleri yöneticisi Jack'in

cinsel bir ilişkide gerçek yaşam deneyimi kazanırken başına gelen buydu. Porno “yan destek tekerlekleri” artık gerekli değildi. Artık pornoyu içermeyen cinsellikten hoşnut olmayı tercih ediyordu. Gerçek cinsel yaşantıları, erotik hayal gücü için besleyici olarak pornonun yerini almıştı. Cinsel uyarı için yararlanabileceği kendi geçmiş yaşantıları ve daha gerçekçi gelecek hayalleri vardı.

Otuz üç yaşındaki Phil, kendi deneyiminde yer alma arzusunun, onu içermeyen fantastik porno dünyasıyla nasıl çatıştığını anlatmıştı. “Pornonun beni *kendimden uzaklaştırmasından* hoşlanmıyorum. Benim için en haz verici cinsellik, *kendimle olduğumda*, duygularımın ve kendi cinsel düşüncelerimin farkında olduğumda gerçekleşir. Kendime özgü nedenlerle pornodan kaçınıyorum. Kendi cinsel yaşantım üzerinde denetim sahibi olmak istiyorum.

Pornonun daha düşük bir cinsellik versiyonu sunduğu hissi, bazı insanların ergenlik döneminin ötesine geçerken ve yirmili yaşlarının başlarında neden pornoyu bıraktıkları sorusunun merkezinde yer alır. Bazıları için, cinselliğin duyumsal ve anlık hazlarını gerçek bir kişiyle yaşantılamak, pornoyu anında gerçek bir şeyin yerine geçen tatmin edici olmayan bir şey haline dönüştürür.

4. Duygusal Yakınlık Arzulamak

Yakın ve anlamlı bir cinsel ilişki içinde olma arzusu, pornoyla düzenli ya da yoğun bir şekilde ilgilenmek için güçlü bir caydırıcı olabilir. Pornonun yakın ve istikrarlı cinsel ilişkilere değer vermediğini ya da bunları sergilemediğini fark etmek için bir yetişkin olarak pek fazla porno izlemek gerekmiyor. *Men Against Pornography* grubunun bir yazarının yazdığı gibi, “Pornonun aslında kişiler arasındaki yakınlığı engellediğini birçok erkek fark ediyor. ‘Sizi açıyor’ gibi görünse de, aslında birine gerçekten yakın hissetmenize yardımcı olan duyguları ‘kapatmanız’ için sizi cesaretlendiriyor.”

Phil’in gerçek hayattaki bir partnerle sekse olan ilgisi, pornodan uzaklaşmasına katkıda bulunmuştu. “Bir sevgiliyle birlikteyken cinsellik her zaman en iyisidir. Benim için cinsellik her zaman

kutsal bir şey olmuştur. Gizlidir. Bir partnerle birlikteyken tam olarak orada olmak ve *onunla* iyi ilişki kurmak istiyorum.”

Yirmi sekiz yaşındaki garson Richard, bir partnerle yakınlığa değer veriyordu. Bir akşam kız arkadaşıyla birlikte biraz porno izlediklerinde pornonun duygusal yakınlığı nasıl engellediğinin farkına varmıştı. Bize şöyle demişti, “Gerçekten çok ateşli bir film. Çok uyarılmıştık ve yarı yolda sevişmeye başladık. Kız arkadaşım dokunurken bile filmde görüntüler kafamda tekrarlanmaya devam ediyordu. Cinsellik çok yoğun, ama zihinsel olarak başka dünyadaydık. Her ne denli uyandırıcı olsa da, birbirimizi yalnızca bedensel rahatlatma için *kullandığımızı* hissetmiştik. Sevişirken yalnızca ikimizin yatakta olduğu ve zihinsel farkındalığımla paylaştığımız yakınlığı özlüyordum.” Richard, yaşadığı bu olayın anısının, yeniden bir porno film kiralamak zorunda kalabileceği bir aşırı arzuyu bastırmaya yardımcı olduğunu belirtmişti.

Hâlâ yirmili yaşlarında olan Max, anne babasının samimi evliliklerinden etkilenmişti ve sonunda onlar gibi bir ilişki yaşamak istiyordu. Biriyle uzun vadeli, mutlu ve istikrarlı bir ilişki hedefi, pornoya olan ilgisinin azalmasına katkıda bulunmuştu. “Karşı cinsle etkileşime girdiğimden ve hayatımda iyi rol modellerine sahip olduğumdan pornonun bir fantezi dünyası olduğunu biliyordum” demişti. “Gerçek hayatta tekrarlamayı isteyeceğim hiçbir şey olmamıştı . Porno sahici bir cinsel yakınlık ya da partnerlik duygusu vermez. O halde, porno ile zaman harcamanın ne gereği var?”

Ayrıca Max, yakın ve samimi bir ilişkinin dürüstlük ve açıklık gerektirdiği gerçeğine saygı duyuyordu ve bu durum bir yandan porno ile ilişkisini sürdüren herkes için zordur. Şöyle açıklıyordu: “Gizliliğinden dolayı pornoya tek başıma bakarken kendimi hiçbir zaman tamamen rahat hissetmemiştim. Ailem mahremiyetime tamamen saygı duyduğundan yakalanacağımdan endişelenmiyordum. Sır olarak saklamam gereken ve kapalı kapılar ardına sakladığım bir şeyi yaptığım için kendimi kötü hissediyordum. Değer verdiğim insanlardan beni duygusal olarak ayrı tutan hiçbir şeyden hoşlanmıyorum.”

İnsanlar bir ilişkide duygusal yakınlığa değer verdiklerinde ve arzuladıklarında, partnerlerinin isteklerini onurlandırmak için pornodan uzak durmayı da seçebilirler. Yirmi iki yaşındaki üniversite son sınıf öğrencisi Duncan, “Kız arkadaşım pornodan hoşlanmıyordu. Ve bana bunu defalarca söylemişti. Porno, kız arkadaşıma yeterli olmadığını ve cinsel olarak tatmin olmak için ilişkimizin dışında kaynaklar aramam gerektiğini hissettiriyordu. Bu benim gerçekliğimin tam tersiydi. Kız arkadaşım pornodan çok daha heyecan vericiydi. Yine de onun duygularını anlıyorum ve mutsuz olmasını istemiyorum, bu yüzden pornodan uzak duruyorum.”

Bu örneklerden de anlayabileceğiniz gibi, porno ile ilişki kurmayı engelleyen etmenler çok çeşitlidir ve çoğu zaman birbirleriyle bağlantılıdır. Bir partnerle duygusal yakınlığa engel olabileceği için porno izlemekten uzaklaşırsanız, kendinizi pornoyla çevrelemeniz ve dolayısıyla pornoyla temas kurmanız daha az olası olacaktır. Benzer şekilde, porno kullanmak dini ya da manevi değerlerinize aykırı ise ve cinselliğiniz hakkında kendinize daha fazla güvenmek için yeterince olgunlaştıysanız, bu iki engelleyici, onunla daha az ilgilenmeniz için birlikte etki gösterecektir. Hayatınızda sahip olduğunuz engelleyiciler ne denli güçlüyse, porno ile bir ilişkiden uzaklaşma (ya da uzak durma) olasılığınız o kadar artacaktır.

İşe yarayan engelleyici etmenler, burada öykülerini anlattığımız danışanlar kadar benzersiz olacaktır. Şu anda porno kullanımınızı önlemek ya da sınırlandırmak üzere faydalı etmenleri anlamak için size şu egzersizi yapmanızı öneririz: “Beni Pornodan Uzaklaştıran Nedir?”

Toplam puanınızın yeni deneyimlere, içgörülere ve pornoyla ilgili gelecekte yapacağınız seçimlere bağlı olarak zamanla değişebileceğini unutmayınız.

“Beni Pornodan Uzaklaştıran Nedir?”

Engelleyicilerim Neler?

Aşağıdaki denetim listesi, porno ile ciddi bir ilişki geliştirme ya da sürdürme olasılığınızı hangi etmenlerin azalttığını belirlemenize yardımcı olabilir.

Kabul ettiğiniz her maddenin yanına bir (✓) işareti koyunuz:

- ☐ Pornoya kolay erişimim yok ve bu şekilde kalmasını istiyorum.
- ☐ Pornoyu sıkıcı buluyorum ve ilgi çekici bulmuyorum.
- ☐ Kişilerin ve seksin pornoda sergilenme şeklerinden hoşlanmıyorum.
- ☐ Pornografik olmayan kaynaklardan cinsellik hakkında bilgi almayı tercih ederim.
- ☐ Cinsel açıdan bir partner olarak kendimi iyi hissediyorum.
- ☐ Yabancılar tarafından tahrik edilme fikrinden hoşlanmıyorum.
- ☐ Pornoya bağımlı olma riskini almak istemiyorum.
- ☐ Pornografik materyal kullanmaktan utanıyorum ve rahatsız oluyorum.
- ☐ Hayatım pornoyu içermeyecek kadar yoğun.
- ☐ Yakın bir partneri porno kullanarak gücendirmek ya da duygusal olarak incitmek istemem.
- ☐ Başkalarına karşı dürüst olmak benim için önemlidir.
- ☐ Porno, cinsellik hakkındaki düşüncelerime aykırıdır.
- ☐ Kendi başıma cinsel fanteziler yaratmayı seviyorum.
- ☐ Porno içermediğinde mastürbasyondan daha çok haz duyuyorum.
- ☐ Porno beni cinsel açıdan tatmin olmama duygusuyla karşı karşıya bırakıyor.
- ☐ En iyi cinsel deneyimlerim, değer verdiğim biriyle oldu.

- ☐ Cinsel ilişki sırasında tamamen var olmaktan haz alıyorum.
- ☐ Porno kullanırken yakalanma riskini almak istemiyorum.
- ☐ Porno endüstrisinden hoşlanmıyorum ve onu desteklemek istemiyorum.
- ☐ Pornonun bana hissettirdiklerinden hoşlanmıyorum.
- ☐ Yaşam stresleriyle başa çıkmanın porno içermeyen etkili yöntemleri var.
- ☐ Porno film izlerken ya da porno dergilere bakarken orgazm olmaktan hoşlanmıyorum.
- ☐ Tek başına olmak yerine bir partnerle porno izlemeyi tercih ederim.
- ☐ Sevdiğim insanlara karşı dürüst ve açık olmaya değer veriyorum.
- ☐ Porno evlere ya da işyerlerine ait değildir.
- ☐ Bence çocuklar pornoya maruz kalmaktan korunmalı.
- ☐ Pornoyu “ergenliğe ait” bir cinsel aktivite olarak düşünüyorum.
- ☐ Pornoyu aşırı uyarıcı buluyorum.
- ☐ Porno izlemekten daha önemli işlerim var.
- ☐ Yaşlandıkça pornoya daha az ilgi duymaya başladım.

Toplam puan:_____

Pornoya aşırı bağlanmanızı engellemeye yardımcı olan etmenleri yeniden değerlendirmek için bu egzersizi altı ayda bir tekrarlayabilirsiniz...

PORNO KULLANIMINDA DERİNLEŞMEK

Artık pornoyla ilişkimizi yavaşlatan ya da bozan etmenleri tartıştığımıza göre, porno ile olan ilişkimizi *artırabilecek* olanlara bakalım.

Önceki bölümlerde dinlediğimiz otuz dört yaşındaki bir bilgisayar analisti olan Corey, erken çocukluk dönemindeki kullanımından sonra porno ile giderek daha fazla ilgilenmeye başlamıştı. Jack gibi, Corey de küçük, kırsal bir toplulukta büyümüştü ve evden ayrılıncaya dek yoğun bir şekilde porno izlememişti. Ancak, göreceğiniz gibi, benzerliğin bittiği yer burasıdır. Corey'in yetişme koşulları ve pornoyla ilgisi Jack'inkinden oldukça farklıydı. Corey hayatında var olan birçok *hızlandırıcı etmenin* sonucu olarak, ciddi sorunlara neden olan porno ile çok daha yakın bir ilişki kurmuştu.

COREY'İN ÖYKÜSÜ

Ailemde porno ve cinsel olan her şey kirli ve yanlış olarak görülüyordu. Aileme cinsellik hakkında soru sormaya cesaret edemedim. Yaşadığımız topluluk o kadar muhafazakardı ki, okullarda gerçekliğe dayalı her türlü cinsel eğitim yasaktı. Utangaç, cinsel açıdan cahil ve maskeleme konusunda aşırı derecede suçlu büyüdüm. Diğer genç erkekler gibi, çoğunlukla arkadaşlarımla etrafta dolaştırdığı dergilerde çıplak kadın resimlerine ara sıra bakardım. Beni gerçekten tahrik ederdi. Yine de gençken pornografik materyallere pek baktığımı hatırlamıyorum. Pornografik materyaller oradaydı ve ilgilenmek istiyordum, ama bu arzumdan dolayı bende bir tuhaflik olmasından endişeleniyordum. Mastürbasyon yaptığımda porno dergilerden görüntüler kullanırdım. Üniversite yıllarında ara sıra porno videolar kiralar ve dergi satın alırdım, ancak yine de düzenli olarak pornografik materyal kullanmaktan çok utanıyor ve korkuyordum.

Üniversiteden sonra pek tanımadığım güzel bir kadın olan Alice ile çıkmaya başlamıştım. Genç bir kadın bana ilgi gösterirse, benden hoşlanırsa ve onu çekici bulursam onunla evlenmem gerektiğini düşünürdüm. Bana evet demişti ama biz evlenene kadar dini

nedenlerle seksten kaçınmayı kabul etmiştik. Alice ve ben, dört yıl nişanlı kaldık. Bu sürede öpüşmedik bile. Tahmin edebileceğiniz gibi, yirmili yaşlarımın başında olmak, cinsel açıdan inanılmaz derecede sinir bozucuydu.

O zamanlarda bir bilgisayar firmasında çalışmaya başlamıştım. Usenet gruplarını araştırmam ve kataloglamam için para alıyordum. Bunlar, herkesin anonim olarak herhangi bir şey yükleyebileceği sanal topluluklardı. Usenet gruplarının büyük bir yüzdesi pornoya ayrılmıştı. Alışılmadık bir seks türünden hoşlanıyorsanız, bununla ilgili pornoyu kolayca bulabilirsiniz. Usenet grubunda haber grubuna gönderi ileten diğer kişilerin de ilgili olduğunu bilirsiniz. Anonim porno dünyalarına ve içerdikleri cinsel içeriklere hayran kalmıştım. Örneğin, ayak fetişim olmuştu. En sevdiğim gruplardan biri çıplak ayaklar kategorisiydi. Oraya gidip bakardım. Reşit olmayan kızların cinsel fotoğraflarıyla da ilgilenmeye başlamıştım ve bu sitelerin birçoğunu ziyaret ettim.

İnternet pornosu kullandığımı nişanlımdan saklamadım. Alice kıskanç ve incinmiş görünüyor ama her nasılsa buna katlanmıştı. Porno ve mastürbasyon hakkında çok fazla suçluluk hissetmiştim, ancak kötü hislerim yalnızca orgazmlarımı yoğunlaştırıyor gibiydi. Ve şöyle düşünerek kendimi haklı çıkarıyordım: cinsel olarak engellenmiş hissetmekten ya da başka biriyle cinsel ilişkide bulunmaktan daha iyiydi.

Zaman geçtikçe cinsel ilgimi nişanlımla olan ilişkimden çok porno ya çevirmiştim. Kendimi yalnız, sinirli ya da sıkılmış hissettiğimde pornoyla mastürbasyon yapma örüntüsü geliştirmiştim. İşimde internet pornosuna erişmenin çok kolay olmasıyla da birleşince, nişanlımla seksten uzak durma kararımız, porno kullanımımı bir bağımlılığa dönüştürmüştü.

Corey'in porno ile ilişkisi, hayatındaki koşullar değiştiğinde bir aciliyet ve yoğunluk kazanmıştı: uzun bir süre seksin olmadığı adanmış bir ilişki içindeydi ve onun her zaman ilgisini çekmiş ve cinsel olarak heyecanlandırmış olan pornoyla düzenli olarak temas ettiren bir işe alınmıştı. Bu değişimler, porno ile olan iliş-

kisini artıran ve daha sonra onun için ciddi sorunlar kurgulayan hızlandırıcı etmenlerdi.

Corey'in öyküsü, bir kişiyi pornoyla daha derin bir ilişkiye sokabilecek birincil hızlandırıcı etmenleri tanımlamak ve anlamak için yararlı bir çerçeve sağlar. Bu etmenler şunlardır:

1. Pornoyu zevkle ilişkilendirmek
2. Pornoya sık ve kolay erişime sahip olmak
3. Üzüntüyü gidermek için pornografik materyal kullanmak
4. İlişkilerde yakın olmakta güçlük çekmek

Porno ile ilişkinizi nasıl etkileyebileceklerini daha iyi anlamana yardımcı olmak için bu hızlandırıcıların her birine daha yakından bakacağız.

1. Porno İle Güçlü Bir Haz Bağı

Corey, gençken mastürbasyonla ilişkisi nedeniyle porno hakkında şüpheleri olsa da, pornoya otomatik tepkisi sürekli olarak cinsel heyecan ve haz duymaktan ibaretti. Bir ürün olarak, porno içeriğinde onu üzen ya da cinsel arzusunu yok eden pek bir şey yoktu. Diğer birçok porno kullanıcısı gibi, Corey de merakını tatmin etme ve bedeninde haz verici bir his yaratma yeteneği nedeniyle pornoya çekilmişti. Pornoyla ilk deneyimlerinden itibaren, onunla hızlı yoğun ve haz sağlayacak bir şekilde güçlü bir ilişki geliştirmişti.

Porno hakkındaki olumlu duygular, genellikle mastürbasyona bir araç olarak ne denli etkili ve kullanışlı olabileceğiyle pekiştirilir. Kırk üç yaşında bir hesap uzmanı olan Marie şunları aktarmıştı, "Pornoyla mastürbasyon yapmayı keşfettiğimde geriye dönüş yoktu. Düz mastürbasyon sıkıcıydı. Porno ile mastürbasyon çok daha iyiydi. Kablolulu TV'de izlediğim seks sahneleriyle gerçekten o ana girebiliyordum. Haz duygusu çok yüksekti."

Pornonun çekici cinsel fanteziler sunma yeteneği, bazı insanların onu haz duymakla ilişkilendirmesinin başka bir nedenidir. Yirmili yaşlarında olan Dan, pornonun kendisini bol cinsel olasılıklar fantezisiyle anında sarmalamasını seviyordu. Söyle demişti,

“Porno bana istediğim zaman ya da sekse gereksinimim olduğu her zaman ulaşılabilir olan sürekli, istekli bir cinsel partnerle birlikte olduğum hissini veriyor.”

Cinsel fantezi arenasında porno, özellikle erkeklerin cinsel ilgi ve gereksinimlerine hitap eder. Pornoda yalnızca ortaya çıkmanız yeterli olacaktır ve kadınlar herhangi bir soru sorulmadan kendilerini cinsel olarak size verecektir. *Kendisini* isteyen bir kadının hayranlığı, en maço adam için bile haz verici olabilir. Erkekler genellikle “kapıları çalmak” zorunda kalırlar ve hoş karşılanıp karşılanmadıklarını ve konu cinsellik olduğunda içeri girip giremeyeceklerini sorarlar. Erkekler pornoyla yoğun bir haz bağı hissedebilirler çünkü porno kullanırken cinsel reddedilme ya da eleştirisi riski taşımazlar.

Konu cinsellik olduğunda görsel olarak oldukça uyarılmış bireylerin pornoyla güçlü bir bağlantı kurma olasılığı daha yüksek olacaktır. Pek çok erkeğin görsel uyarımla cinsel olarak uyarılması gerçeği, erkeklerin sohbetler, flört ve cinsel eğitim siteleri dahil olmak üzere diğer çevrimiçi cinsel etkinlik türlerine oranla oldukça müstehcen olan pornoyu niçin izlemeyi tercih ettiklerini açıklamaya yardımcı olacaktır. Araştırmalar, erkeklerin görsel erotizme ilgi duyduğunu bildirme olasılığının kadınlardan iki kat daha fazla olduğunu gösteriyor. Bununla birlikte, bazı uzmanlar, daha fazla genç kadının internette seksin görsel dünyasına maruz kaldığında, bu erkek/kadın farklılıklarının azalacağına inanmaktadır.

Porno deneyiminin haz bağına artırabilecek başka yönleri de söz konusudur. Birinci bölümde tartıştığımız gibi, porno onu güçlü bir şekilde ilgi çekici ve haz üreten bir ürün yapan, onu sağlayan yüksek teknoloji sistemlerinden, uyuşturucu benzeri coşkuya kadar birçok özelliğe sahiptir. İnsanlar özellikle yeni materyal arayışı macerası, sunduğu slot makinesi benzeri deneyimin heyecanıyla pornoyu yoğun bir haz duygusu ile ilişkilendirebilirler. Uyarabileceği orgazmın coşkusundan bahsetmiyorum bile.

Orgazmın bedenimizin üretebileceği en haz verici kimyasal maddelerin salgılanmasını sağladığını biliyoruz. Ve orgazmın

uyarılmasıyla ilişkilendirilen her şey güçlü bir şekilde pekiştirilebilir. Öyleyse şaşırtıcı olmayan bir şekilde, porno ile en yüksek cinsel deneyimleri yaşayan ya da mastürbasyon ve doruktan haz almak için pornoya gereksinim duyan kişiler, pornoyla güçlü bir duygusal ve bedensel bağlantı kurarlar. Aslında, bekar olduklarında porno kullanan bazı kişilerin evlendiklerinde vazgeçmekte zorlanmalarının nedenlerinden biri, ona bu kadar güçlü ve haz verici bir bağ geliştirmiş olmalarıdır.

En haz verici orgazmlarınızı porno ile ilişkilendirdiyseniz, bilinçli olsun ya da olmasın bu deneyimlere ilişkin anılarınız pornoyu daha fazla kullanma isteğinizi etkileyecektir. İyi hissettiren bir şeyi tekrarlamayı arzulamak gayet doğaldır. Ve haz verici bir şeyi ne kadar çok yaparsanız, ona o kadar alışır ve yapmaya devam etmenin iyi olup olmadığını o kadar az sorarsınız.

2. Sık ve Sınırsız Erişim

Çevremizde ne kadar porno var olduğu göz önüne alındığında, özellikle finansal maliyeti çok az olan ya da hiç olmayan ve özel olarak bakılabilen materyallere erişim kolaylığının yetişkinlerde porno ile ilişki geliştirilip geliştirilmeyeceği konusunda en önemli etmenlerden biri olması şaşırtıcı değildir. Çok uzun zaman önce, pornografik materyal edinmek için dışarı çıkmanız, parasını ödemeniz, eve gelmeniz ve sizi harekete geçirecek bir şey bulacak kadar şanslı olmayı ummanız gerekiyordu. İnternet ile ofisinizde ya da evinizde oturabilir ve heyecan verici bulduğunuz porno kategorilerine kolayca erişebilirsiniz. Buna ek olarak, arayın ya da aramayın, başka sitelerdeki fragmanlar, açılır pencereler ve reklamlar aracılığıyla pornoya maruz kalma olasılığınız söz konusudur. Bilgisayarınızı hemen hemen her açtığınızda sürekli olarak pornoyla uyumlu olmalı mı yoksa olmamalı mı seçeceğini belirlemek zorunda kalabilirsiniz.

Yüksek teknoloji porno kültür geçiş, birçok kişi için porno kullanım örüntülerini değiştiriyor gibi görünüyor. *Men's Health* dergisinde son zamanlarda yapılan bir ankete göre, erkeklerin yüzde 71'i internetin hayata girişinden bu yana pornoya daha fazla baktıklarını söylüyor ve her iki erkekten biri pornoyla çok

sık mı yoksa çok uzun süreli mi etkileşime girdiklerini merak ediyor.

Kolay erişim, Corey'in porno ilişkisine yol açan en önemli etmenlerden biriydi. "Sanal seks beni kendine çekti" demişti. "Görmek istediğim türden bir görüntüye ulaşmanın rahatlığı ve kolaylığı güçlü çekim nedenleriydi. Ayak ve genç kız resimlerine olan ilgimi gerçekleştirebilirdim. İnternette aynı şeylere bakan başka insanların olduğunu bilmek, sevdiğim şeyler hakkında kendimi daha 'normal' hissettirmişti. Pornografik materyal satan bir mağazada istediğim porno türlerini bulmanın zorluğu, harcadığım süre ve maliyet, dergi ve video satın almak geçmişte beni sınırlandırmıştı."

Dört yıldır pornodan uzak duran elli bir yaşında bir sosyal hizmet uzmanı olan Victor, internetten neler bulabileceğini keşfettiğinde porno kullanımında dramatik bir artış olduğunu fark etmişti. "Evliliğim sırasında zaman zaman bazı basılı materyaller alıyordum" demişti. "Zorlayıcı bulsam da, bu materyalleri etrafta tutmaktan rahatsız oluyordum, bu yüzden onları yok edecektim. Bu, yirmi yılda birkaç kez gerçekleşmişti. 1998'de internette pornoya rastladım ve pornoya olan hayranlığım çok hızlı bir şekilde tam bir porno bağımlılığına dönüştü. O zamana dek porno kullanımımı denetim altında tutabiliyordum. Hiç kokain kullanmadım, ancak internet pornosunun "cinsel bağımlılığın taş kokaini" olduğu gözlemleriyle özdeşleşiyordum. En azından benim için kesinlikle öyleydi."

Otuz beş yaşındaki bir kargo kuryesi olan Todd için, internet pornosunun pahalı olmayan doğası, porno kullanımında baraj kapılarını sonuna kadar açan şeydi. İnternette önce, porno ile ilgili maliyet sorunları onun kullanımını denetim altında tutuyordu. "Harcanabilir çok fazla gelirim hiç olmamıştı. Bir seyahatte porno dergilerine 16 dolar ya da arada sırada striptiz kulübünde 20 dolar harcamayı haklı çıkarabilirdim, ama bunu her gün yapacak maddi gücüm yoktu. Parayı bulabilirdim ama eşim çok çabuk tüm bağlarımı keserdi. Bu tür bir kompulsif davranış sürdürülebilir değildi. Ancak internet ile sürdürülebilir. O etkinlikleri yılda belki en fazla on kez yapardım. Şimdi, internet üze-

rinden günde iki ila üç saat pornoya bakabiliyorum. Benim için, ‘yapmasam iyi olur yoksa bu paranın nereye gittiğini açıklamak zorunda kalacağım’ engeli ortadan kalkmıştı.”

Brad için, seyahatler sırasında izlediğin kadar ödemeli porno filmlere erişim kolaylığı, porno ile cinsel ilişkisini yeniden canlandıran bir etmendi. “Evlenmeden önce porno filmlerin yerini eşimle seks fantezileri alıyordu” diyor. “Ama evlilikten yaklaşık altı ay sonra çok fazla seyahat gerektiren bir satış temsilcisi işine başlamıştım. Şehir dışındaydım, eyaletin her yerinde dolaşıyordum. Kaldığım her otelde izlediğin kadar ödemeli filmler vardı. Ve kuşkusuz, porno, izlediğin kadar ödemeli kanallar arasında en çok satan kablolu film kanalıydı. Şehir dışındayken olabildiğince sık pornoya erişmeye başlamıştım. Porno alışkanlığım eskisinden daha da köklü bir şekilde yeniden ortaya çıkmıştı.”

Eugene, Oregon’daki Faith Center’da porno sorunları olan erkeklerle yardım etmek için bir program yöneten papaz Jim Thomas, internet ve kablolu porno istasyonlarına kolay erişilebilirliğin cemaati üyeleri için ilişki sorunlarına en çok katkıda bulunan etmenlerden biri olduğuna inanıyordu. “Pornografik materyaller satan bir mağazaya gitmek ve birinin arabanızı oraya park etmiş olduğunu görme riskini göze almak başka bir durumdur. Ancak yetişkinlere yönelik bir web sitesini tıklayıp kapatabilirseniz, buna kapılmak kolaydır. Bazı kişiler işin kıyısındadır ve çekimine kapılmamış olsalar, pornoya yenik düşmemiş olacaktı. İnternet pornosu, kimsenin bilmediği ve gizli olduğu özel bir yer olmaya takılmak için fırsattır. İşte bu kişilerin en savunmasız olduğu yer burasıdır.”

Yirmi iki yaşında bir üniversite öğrencisi olan Ben, yatakhane- de oda arkadaşı şehir dışındayken internette gezindiği bir hafta sonu maratonunda porno ile ilgili ciddi bir sorun geliştirmişti. “Aslında pornografik materyal aramıyordum. Ama nasılsa internete girdim ve porno her yerdedi. Gördüğüm bir şey merakımı çekiverdi ve yalnızca tıkladım. Ne yaptığımı hiç düşünmek zorunda kalmadım çünkü her şey çok hızlı gelişti. İnternet pornosu girdabı beni içine çekmişti.”

Pornoya maruz kalmak kişinin pornoya arzusunu tıpkı marketteki kasadaki şeker çubuklarını görmenin aç olmasak bile bir tane satın almak istememize neden oluşu gibi artırabilir. Kolay, sınırsız erişim, anında tatmin olma arzusunu besler ve eleştirel düşünme ve karar verme fırsatını azaltır. Pornoya çevremizde ulaşmak kolaylaştığında, ona “hayır demek” daha zor olacaktır. Gerçekten gereksiniminiz olmayan ya da istemediğiniz şeker çubuğu gibi, porno ne olduğunu anlamadan hayatınıza girebilir. Yazar David Mura, *A Male Grief: Notes on Pornography and Addiction* başlıklı eserinde şöyle yazıyor: “Cinsel görüntülerin sıklığı arttıkça, insanların direncini bastırma olasılığı da o kadar yüksek olacaktır.”

3. Sorunları Porno Yoluyla Tedavi Etmek

Pornoyu cinsel ve diğer türden sorunlarla başa çıkmak için bir araç olarak kullanan kişiler, onunla daha derin bir ilişkiye kolayca kapılabilirler. Porno ve beraberindeki cinsel yaşıntı, bizi rahatsız eden her şeye çare gibi görünebilir.

Pornoyu gençken başa çıkma mekanizması olarak kullanmayı öğrendiyseniz, aşırı stresli hissettiğinizde ya da kendinizi yalnız, muhtaç, hayal kırıklığına uğramış ya da çaresiz hissettiğinizde rahatlamak amacıyla otomatik olarak ona dönebilirsiniz. Eğer erken dönemde hızlı ve güçlü (geçici olsa da) rahatlatma sağlayabileceğini öğrendiyseniz; finansal, mesleki ve evlilik stresi gibi sorunlar farenizi bir porno sitesinde tıklama ya da kablolu bir porno filmi açma isteğinizi artırabilir.

Otuz sekiz yaşında bir müzisyen olan Don, eşiyle aktif bir cinsel hayatı olsa da, günlük yaşamın stresıyla baş edebilmek için pornoya hala gereksinimi olduğunu vurguluyordu. Bize, “Eşim bir tür cinsel rahatlatma sağlıyor, ancak bu yeterli değil. Benim de fantezilerim olmalı. Bu benim kaçışım. Eşim, duygusal acımın kaynağı olarak gerçek hayatta var olurken, porno fantezilerimde acıya yer yok. Tamamen haz söz konusu. Yalnızca bu da değil, üstelik tüm denetim bende.”

Orta yaşlı, boşanmış üç çocuk babası Albert, günlük hayattan kaçmak için hala pornoyu kullanıyordu. “Porno bana hayatın acılarından bir anlık kaçış ve rahatlama sağlıyor. Gelecek umurunda bile değil. Önemli olan şimdilik kaçmış olmam.” Stresten kurtulmak söz konusu olduğunda porno, televizyon gibi işlev görebilir. Televizyon izlerken olduğu gibi kendi sorunlarımızla uğraşmak zorunda kalmamak için alternatif bir gerçekliğe geçiyoruz. Albert’in özetlediği gibi, “Porno benim elimdeki hazır kaçış mekanizmam.” Pornonun sağladığı rahatlama yalnızca kullanıcının haz verici fantezilerle dolu alternatif bir dünyaya taşınmasından değil, aynı zamanda cinsel uyarılma kan akışında önemli bir artışı ve orgazmı takiben kas gerginliğinde bir azalmayı tetiklediği için ortaya çıkıyordu.

Anksiyete, üzüntü, öfke ve kızgınlık gibi hoş olmayan duyguları tedavi etmenin bir yolu olarak porno kullanıldığında porno ilişkisinin derinleşmesi alışılmadık bir durum değildir. Porno izlemek, Kevin ile eski eşi ciddi evlilik sorunları yaşarken ona sürekli bir arkadaşlık sunmuştu. “Eşimle ilişkim kötüleştikçe, pornografik materyal satan kitapçılara gitmeye başlamıştım” diye anlatıyordu. “Porno, sorunlarla boğuştuğum evlilik acılarımı uyuşturuyordu.”

Depresyon, obsesif-kompulsif bozukluk, dikkat eksikliği bozukluğu ve bağımlı kişilik gibi belirli psikolojik durumlardan mustarip kişiler, pornoyla ilgili ciddi sorunlar geliştirme konusunda özellikle savunmasızdır. Örneğin Todd bize şöyle söylüyordu, “Dikkat eksikliği sorunları ve depresyonla savaşıyorum. Porno sürekli bir acil kaçış. Üzerimdeki baskı yoğunlaştığında, işte tam orada porno sahne alıyor ve hayatımdaki gerçek sorunlarla uğraşmak zorunda kalmıyorum.”

Bir partnerle ilgili cinsel tatminsizlik de porno ile yeni ya da daha derin bir ilişkiyi tetikleyebilir. Cinsel endişeleri doğrudan partnerle ele almak yerine, kişi pornoya yönelebilir. Bu, yalnızca cinsellik olmaksızın değil, öpüşmeksizin de dört yıllık bir nişanlılık dönemi geçiren Corey için geçerliydi. Cinsel engelleme girişimlerinin onun pornoya daha derin şekilde dalmasına nasıl yol açtığını hatırlıyor musunuz? Bir ilişkide cinsel olarak aktif

olan bazı kişiler, partnerlerinin olmadığı ya da başka bir şekilde müsait olmadığı zamanlar için “B planı” olarak pornoyu arka planda tutmayı sevebilirler. Yirmi üç yaşında bir genç adam bunu çok iyi dile getiriyordu: “Porno, cinselliğimi tamamlıyor. Bunu yedek plan olarak kullanıyorum.” Ve gerçek hayattaki bir partnerden farklı olarak porno, asla “Hayır” demeyen ya da belirli cinsel gereksinimler ve ilgi alanları yüzünden rahatsız olmayan bir alternatif sunabilir.

Kırk yaşında bir elektrikçi olan Jim, kendisi ve eşi kısırlık tedavisi görürken porno kullanımının arttığını keşfetmişti. O sırada “talep üzerine cinsellik” konusunda üzerinde baskı hissetmişti. Jim, “Eşim ve ben, belirli zamanlarda gerçekleştirilecek birkaç gün üst üste seks için takvimde günler işaretledik. Bu üzerimde gerginlik yaratmıştı. İstesem de istemesem de seks yapmak zorundaydım, yoksa doktor ve eşim hayal kırıklığına uğrayacaktı. O zaman pornoya daldım, çünkü bana orgazm olup olmayacağımı bile kendimin seçeceği açık uçlu, geniş bir cinsel özgürlük hissi vermişti.”

Cinsel zorluklar, görüşme yaptığımız kişilerin pornoya olan ilginin arttığını söylediği en yaygın stres etmenlerinden biridir. Porno, düşük cinsel istek, sertleşme, orgazm olamama ve üreme güclüğü gibi sorunlardan mustarip kişiler için bir çözüm gibi görünebilir. Elli beş yaşındaki eski profesyonel bir sporcu olan Carson, porno kullanımına dair şöyle demişti: “Sanırım birkaç yıl önce ağır bir şekilde pornoya daldım çünkü cinsel isteksizlik hissetmekten hoşlanmıyordum. Gençken hissettiğim aynı cinsel heyecanı ve coşkuyu yeniden hissetmek istedim. Cinsel dürtü eksikliği, kendimi yaşlı, zayıf ve yetersiz hissetmeme neden olmuştu.”

Gerçek bir cinsel partnere sahip olmamak, pornoya olan ilgiyi ve pornoyla yoğun uğraşı pekiştirebilecek bir başka durumdur. Len tipik bir örnektir. Len, pornoyu gerçek bir ilişkinin yerini alacak şekilde görüyordu. “Yalnız yaşıyorum. Kız arkadaşım yok. Porno bana cinsel heyecan ve rahatlama sağlıyor. Bunu günlük olarak cinsel bir çıkış yolu olarak kullanıyorum. Sanırım bir ilişkiye girmem gerekmedikçe aynı şekilde devam edeceğim.”

Porno, ilişkiye ait, cinsel ve diğer yaşam stresleriyle başa çıkmanın bir yolu olarak kullanıldığında, daha sağlıklı ve ciddi sorunlara yol açma olasılığı düşük olan diğer başa çıkma tekniklerinin tam olarak keşfedilme ve geliştirilme şansı kalmayacaktır. Porno kullanımı, sorunlarımızı çözmek için kolay bir çözüm gibi *görünebilir* çünkü o anda hızlı ve verimli şekilde işe yarayabilir. Ancak tıpkı ruh halini değiştiren ilaçlarda olduğu gibi, porno da sonunda bizi tutkunluk ve bağımlılığa götürebilir. Ve kendi başa çıkma becerilerimizi kullanmak yerine pornoya güvenmeyi öğrenirsek, onunla çok daha derin bir ilişkinin içine düşeriz.

4. Yakın İlişkilerde Zorluk

Porno kullanımını hızlandıran bir başka faktör de yakın ilişkilerde zorluk yaşamaktır. Pornoya ilgili ciddi sorunlar geliştiren, psikolojik danışmanlık yaptığımız ve görüşme gerçekleştirdiğimiz birçok kişi, “Yakın ilişkiler çok fazla emek demektir”, “Nasıl hissettiğimi paylaşmaktan çekiniyorum”, “Cinsellik, aşkla değil, iyi vakit geçirmekle ilgili” ve “Yakın bir ilişkide tam anlamıyla dürüst olabilmemin hiçbir yolu yok” gibi zorluklardan söz ediyorlardı.

Porno, başka bir insana açılmayı sevmeyen ya da bundan rahatsızlık duyan, başkalarına karşı kendini incinebilir hissedene ya da bir başkasının gereksinim ve arzularıyla ilgilenen herkes için çekici bir cinsel çıkış noktası olabilir. Gerçek ilişkiler emek ister. Porno tabiri caizse işin kolayına kaçmak gibi geliyor. Papaz Jim Thomas’ın paylaştığı gibi, “Pornoda cinsel tepki, bir ilişki bağlamının dışında gerçekleşir. Bu, bir kadına nasıl yaklaşmayı bilmeyen ya da bundan korkan bazı erkekler için tercih nedenidir. Cinsel olarak, erkekler gözlerinden doğrudan üreme organlarına uzanabilecek şekilde yapılandırılmıştır. Porno söz konusu olduğunda, kendi başlarına böyle bir tepki vermenin sorun olmadığı mesajını alırlar. Porno kullanımı, bir ilişkinin karmaşıklığı olmadan cinselliği deneyimleyebilecekleri bir yöntem haline geliyor.”

Yirmi altı yaşındaki bir hukuk yazmanı olan Jackson’ın pornoya olan ilgisini arttırmasının birincil nedeni, onu olası eleştiri ve reddedilmekten korumuş olmasıydı. “Porno izlerken cinsel perfor-

mans göstermem ya da partnerimi hoşnut etme konusunda endişelenmem gerekmiyor. Selüloitli kız arkadaşlarım ve telefonda seks yaparken telefonun diğer ucundaki kadınlar kendilerini güvende hissediyorlar. Riskler daha düşük. Hızlıca ya da onlardan önce doruğa ulaşırsam şeklinde başarısızlık yaşama konusunda endişelenmeme de gerek yok. Gerçek hayattaki ilişkilerde sadece kendime odaklanma konusunda mutlak bir özgürlük hissine sahip değilim.”

Yirmili yaşlarının ortasındaki başka bir adam olan Peter, pornonun kendisine ben merkezli bir cinsel yaşantı hazzını nasıl verdiğine dair benzer hisleri paylaşmıştı. Pornoyla olan ilişkisine bakarak şöyle demişti: “Ön sevişmeye gerek yoktu. Kendimkinden başka kimsenin cinsel gereksinimlerinin bir anlamı yoktu. Porno bana istediğimi vermişti ve şimdi seks isteyen genç bir delikanlı gibiydim.”

Bir sevgili olarak cinsel çekiciliğinden ya da becerilerinden emin olmayan (çoğumuz hayatımızın bir döneminde bunu yaşıyoruz) herkes pornonun çekimine karşı savunmasızdır. Porno, başkalarının incelemesinden kaçınmamızı sağlayan cinsel bir etkinliktir. Sizi kimse görmüyor. Gerçek bir insan dokunuşu ya da bağlantısı gerçekleşmiyor. Porno ayrıca, cinsel idealin her zaman gücü ve kontrolü sürdürmek olduğuna inanan kişi için mükemmel bir yaşantı gibi hissettirebilir. Bir partnerle cinsel zamanları ve aktiviteleri müzakere etmek zorunda kalmak yerine, porno kullanıcısı her zaman cinsel etkileşimin kiminle, ne zaman ve nasıl gerçekleşeceği konusunda kendisi seçim yapar.

Portland, Maine’de bir cinsel terapist olan Ron Feintech, “Porno, sahiden bir ilişkiniz olan gerçek bir kadınla yatakta kendinden geçme riski olmaksızın bir orgazm taklidi için ücretsiz bir bilet gibidir” diyor. Erkekler cinsel reddedilme olasılığına katlanmak zorunda kalmadıkları için pornoya daha derinden çekilebilirler.

Mesele yalnızca pornoda daha az baskı hissedilmesi değildir. Bazı kişiler duygusal olarak dürüst olmaya ve bir partnerle yakın olmaya diğerleri kadar değer vermezler. Pornoyla düzenli olarak ilgilenmek, çoğu zaman insanların zamanlarını nasıl harcadıkları

rı konusunda yalan söylemek ve izlediklerini saklamak gibi aldatıcı uygulamalara tolerans gösterebilmelerini gerektirir. Araştırmalar, insanların yaklaşık yüzde 70'inin porno kullanımını gizli tuttuğunu gösteriyor. Corey'in nişanlısıyla ilişkisinde olduğu gibi, kişiler porno kullanımı konusunda açık olsalar bile, partnerlerinin üzülmelerini önlemek için genellikle ayrıntılı bilgileri paylaşmayı reddederler. Tam olarak ne tür pornografik materyallere baktıkları ya da mastürbasyon yapmak için gereksinim duydukları gerçeği gibi hassas bilgileri bilinçli olarak saklayabilirler.

Corey, eşi Alice'e resit olmayan kızların resimlerine bakıp düzenli olarak mastürbasyon yaptığını asla söylememişti. Geri dönüp baktığında, Corey cinsel gereksinimlerini ilişki içinde çözemesinin ve Alice'e karşı tam dürüst olmayışının onların iyice yabancılaşmalarına nasıl katkıda bulunduğunu görebiliyordu. "İlişkimizde gereksinim duyduğum yakınlık hiçbir zaman gerçekleşmedi. Nişanlanmamız ve evliliğimiz boyunca porno kullanımım arttı ve hayatımı ve diğer insanların hayatlarını mahvetmeye doğru sıkı bir şekilde yönlendiren ikili bir hayat sürmeye devam ettim."

Hayatımızın farklı noktalarında, bizi pornoyla daha derin bir bağ kurmaya teşvik eden hızlandırıcılar olabilir. Cinsel ilişkimizden hoşnut olmayabiliriz, pornoyu hazırda bulabiliriz, hayatımızın stresinden kurtulmamıza yardımcı olacak bir şeye gereksinimimiz olabilir ya da kendimizi geçmişte olduğumuz gibi daha cinsel hissetmek isteyebiliriz. Bu etmenler, daha önce tartıştığımız engelleyiciler ile eşit derecede dengelenmediğinde, porno sarmalının yoğunlaşması ve belki de kontrolden çıkma şansı çok yüksek olacaktır.

Bu sefer pornoyla daha derin bir ilişkiye sürükleyebilecek hızlandırıcılar için size bir denetim listesi hazırladık. Artık başkalarının öykülerini dinlediğinize göre, sizin için hangi etmenlerin var olduğunu belirlemek için birkaç dakikanızı ayırabilirsiniz.

“Pornoda Daha Derinlere Dalmamı Kolaylaştıranlar Nelerdir?”

Hızlandırıcılarım Neler?

Bu kontrol listesi, şu anda hayatınızda sizi porno ile daha güçlü bir ilişkiye yönlendirebilecek hangi faktörlere sahip olduğunuzu belirlemenize yardımcı olacaktır.

Kabul ettiğiniz her maddenin yanına bir (✓) işareti koyunuz:

- ☐ Porno filmleri başkalarından saklıyorum.
- ☐ Porno ile temasımı sürdürmek için yalan söylüyorum.
- ☐ Pornoyu kullanabileceğim zamanlar hakkında hayal kuruyorum.
- ☐ İstedğim kadar porno kullanma hakkım var.
- ☐ Bağımlılığa eğilimli biriyim.
- ☐ Porno sorunu olan biriyle akrabayım.
- ☐ Bir miktar porno zulası tutuyorum.
- ☐ Sıkıldığımda pornoya dönüyorum.
- ☐ Porno filmlerde izlediğim cinselliği denemek isterim.
- ☐ Arkadaşlarım ve bağlantılarım da pornoya ilgileniyor.
- ☐ Porno sunan yeni yüksek teknolojili cihazlar beni heyecanlandırıyor.
- ☐ En büyük cinsel tatminim porno kullandığım zaman oluyor.
- ☐ Kendimi sıkıntılı hissettiğimde ve daha iyi hissetmek istediğimde pornoyu kullanıyorum.
- ☐ Rahatlamak için gerçek kişiler yerine pornoya yöneliyorum.
- ☐ Değerlerim ve inançlarımla tutarsız olsa da pornoyu kullanmaya devam ediyorum.
- ☐ Cinsel olarak uyarılmak için porno kullanmam ya da bunun hakkında düşünmem gerekiyor.
- ☐ Nasıl seks yapılacağına dair model olarak pornoyu kullanıyorum.

- ☐ En iyi orgazmlarım porno sayesinde oldu.
- ☐ Gerçek hayattaki bir partnerle cinsel ilişki sırasında pornografik görüntüleri düşünüyorum.
- ☐ Yasadışı ya da kötüye kullanıcı cinsel etkinlikler içeren pornoyu seviyorum.
- ☐ Hayatımı pornoyla düzenli olarak vakit geçirdiğimden emin olmak için düzenliyorum.
- ☐ İstedğim zaman pornoya erişebildiğimden emin oluyorum.
- ☐ En çok porno yıldızlarına benzeyen insanlardan etkileniyorum.
- ☐ Bir ilişkide değilsem cinsel bir çıkış yolu olarak pornoya gereksinimim var.
- ☐ Porno kullanmadığım ya da düşünmediğimde mastürbasyondan rahatsız oluyorum.
- ☐ Bir partnerle değil de pornoyu tek başına kullanmayı tercih ederim.
- ☐ Porno kullandığımdan beri cinsel ilgim daha aşırı hale geldi.
- ☐ Yakalanma ihtimalim porno kullanımını daha heyecanlı hale getiriyor.
- ☐ Pornodan vazgeçme düşüncesi beni üzüyor.
- ☐ Zaman geçtikçe pornoyla daha fazla ilgilenmeye başladım.

Toplam puan: _____

Sizi pornoya daha bağlı olmaya iten etmenleri yeniden değerlendirmek için bu egzersizi altı ayda bir tekrarlayabilirsiniz.

Pornoyla daha derin bir ilişkiye çekilip çekilmeyeceğimiz, hangi etmenlerin etkisini artırdığına ya da azalttığına bağlı olarak hayatlarımızda yaptığımız seçimleri nasıl belirlediğine bağlıdır. “Engelleycilerim Neler?” ve “Hızlandırıcılarım Neler?” kontrol

listelerinde toplam puanlarınızı karşılaştırmak için bir dakikanızı ayırınız. Hangi toplam puan daha yüksek? Sizi en çok hangi engelleyicilerin ve hızlandırıcıların etkilediğini düşünüyorsunuz? Bu bilgiler, porno ile var olan ilişkinizi ve hangi yönde ilerlediğini değerlendirmenize yardımcı olacaktır.

Her gün pornoya yaklaşıyor ya da ondan uzaklaşıyoruz. Spor malzemeleri müdürü Jack gibi pornodan uzaklaşırsak, her reddedilişte ciddi sorunların ortaya çıkma olasılığı azalacaktır. Ancak, bir sonraki bölümde göreceğimiz üzere, eğer birisi porno tuzağına derin bir şekilde düşmüşse ve kendisine ne olduğunu ve neden olduğunu anlamak için durup düşünmezse, sonuçlar ciddi ve yıkıcı olabilir. Bu, arabanıza binmek ve araba kullanmak ve aniden kaybolduğunuzu ve başınızın belada olduğunu fark etmek gibidir ve kaybolduğunuz noktaya nasıl ulaştığınızı hatırlamazsınız bile. Corey'e olan buydu. Porno kullanımı onu tehlikeli bir yoldan aşağıya sürüklemiş ve bir uçurumun üzerine getirmişti: üvey kızıyla cinsel olarak eylemde bulunmuş, eşi onu terk etmiş ve Corey de hapishaneyi boylamıştı.

Porno ile ilişkinizde neler olup bittiğinin ve nereye gittiğinizin farkında olmanız gerekir. Röportaj yaptığımız bir kişinin vurguladığı gibi, "Bu bizim oynadığımız bir oyun değil. Porno, gerçek hayata da sızdıran bir fantezi dünyasından ibaret."

Görmek ya da Görmemek: Pornonun Sonuçları



Yirmi yedi yaşındaki bir avukat olan Brent “Hukuk fakültesinde okurken, gerçekten zeki, güzel görünümlü bir kadını derslerden birinden sonra evime müzik dinlemek için davet etmişim” diye anımsıyordu. “Oturmak için oturma odasına girdiğinde, ben de içecek hazırlamak için mutfığa girmiştim. Bir dakikadan az bir süre sonra, yüzünde ekşi bir ifadeyle mutfak kapısına yönelmiş ve neden eve gitmesi gerektiğine dair bahaneler uydurmaya başlamıştı. Ona taksi çağırıp gönderdikten sonra daireme geri dönmüştüm. Orada, oturma odamda bir kutu kağıt mendilin yanındaki sehpanın üzerine serpilmiş, bir gece önce unuttuğum bazı porno dergileri ve DVD’ler duruyordu. Bu zarif kadın, her gün sınıfta yan yana oturmamıza rağmen o geceden sonra bir kez bile yüzüme bakmamıştı.” Brent’in porno kullanımının sonuçlarından birine gözlerini açması için tek bir olay yetmişti: İlişki kurmak isteyebileceği zarif bir kadın, ondan yalnızca cinsel olarak değil, aynı zamanda insan olarak da soğumuş gibiydi. Bunu bile bile, Brent pornodan ivedilikle vazgeçmemiş, sadece birini eve getireceğinde pornografik materyalleri daha iyi saklamaya karar vermişti.

Brent’in yanıtı tamamen anlaşılabilir çünkü bize haz veren herhangi bir şey söz konusu olduğunda, bundan vazgeçmek istemeyiz. Hiç kimse kendisini daha iyi hissettiren eğlenceli ve heyecan verici bir şeyi bırakmak istemez. Ne yazık ki, hayatta yaptığımız ve anında haz vaat eden ya da veren birçok şey aynı zamanda ya da sonunda acıya neden olur. Dahası, çoğu zaman, hızlı haz elde

etmelerden vazgeçmeme arzumuz nedeniyle, tehlikeli yan etkilerini görmeyiz ya da görsek bile, yüzümüze baktıklarında büyük olasılıkla başka tarafa döneriz.

Alkol, bazı kişiler için ciddi sonuçlara yol açabilecek keyif verici bir madde için en iyi örnektir. Çoğumuz ara sıra bir kadeh şarap, bir bira ya da kokteylin tadını çıkarırız. Tadı güzeldir, gevşememize yardımcı olur ve soğuk bir akşamın ya da soğuk bir sohbetin sıkıcılığını giderebilir. Porno gibi, alkolün elde edilmesi kolaydır, çeşitli tatlar ve güçler içerir ve kişisel alanda ya da daha sosyal ortamlarda tüketilebilir. Ayrıca bundan kaçınmakta da zorlanıyoruz. Alkol reklamları her yerde bizi içmeye teşvik ediyor ve birçok yerde alkollü içecekler var.

Ancak düzenli olarak içmeye başlarsak, alkol almanın bazı hoş olmayan yan etkilere yol açtığını fark etmeye başlayabiliriz. Çok fazla içtiğimizde konuşurken gevelemeye başlayabilir ya da bir sohbet sırasında aptalca bir şeyler söyleyebiliriz. Muhakememiz bozulabilir ve motor kontrolümüzü kaybedebiliriz, bu da bazı şeyleri unutmamıza, yürümeye çalıştığımızda yalpalamamıza ve araba kullanamamamıza neden olabilir. Kronik alkol kötüye kullanımı, aile, iş ya da sosyal sorumlulukları yerine getirme becerimizi olumsuz etkileyebilir ve yakın bir ilişkiyi mahvedebilir. Aşırı durumlarda, kişiler sert bir içici olduğunda, kendilerini karaciğer hastalığı, cinsel sorunlar ya da kimyasal bağımlılık gibi ciddi bedensel sorunlarla boğuşurken bulabilirler. Alkol etkisi altındayken araba kullanmaktan kendilerini hapiste bulabilirler.

Ancak, alıştığımız zaman o soğuk bir şişe bira ya da bir kadeh şaraptan vazgeçmek zor olacaktır. Pek çok kişi günlük rutinlerine ve menü seçeneklerine her gün işten sonra bir kokteyl ve bir dilim pizza ya da sosis ve bira gibi bir içkiyi yerleştirmiştir. Alkolün sorunlara neden olduğunun farkına vardığımızda, kullanımımızı mantıklı kılmak ve sorunu yadsımak kolay ve doğaldır. Ancak nihayetinde, gerçekte neler olup bittiğini görmezden gelmeye devam edersek, sorunlar karmaşık bir hal alır ve ince ayar yapmak giderek zorlaşır.

Porno kullanıcısıysanız, sorunu görmezden gelmek ve ardından kullanımınızı rasyonelleştirmek ve sonuçlarını yadsımak gibi benzer deneyimler yaşarsınız. İlk başta görebileceğiniz her şey, pornonun hayatınıza getirdiği olumlu şeylerdir. Bilinçaltında, davranışınızın yolun sonunda sorunlara neden olabileceğine dair bir ipucu olabilir, ancak tam şu anda burada eğlenirken, son viraajda sizi neyin beklediğini düşünmek zordur.

Ancak alkolde olduğu gibi, sonunda porno kullanımı sorunlara neden olabilir ve kontrolden çıkabilir. Bu noktada, ne kadar uğraşırsak uğraşalım, sorunlarımızı kendimizden ya da bize yakın olan herhangi birinden saklamak daha da zorlaşır. Görüşme yaptığımız çoğu porno kullanıcısı için, sonunda işler kontrolden çıkıyordu. Ne yazık ki çoğu porno kullanıcısı, porno tuzağının derinliklerine inene kadar davranışlarının gerçekte ne denli yıkıcı olduğunun farkında değildi. O zamana dek çoktan hasar olmuştu.

Kırk üç yaşındaki Rob, on dört yaşından beri her gün pornoyla mastürbasyon yapıyordu. Bu bize porno eylemlerimizin sonuçları hakkında ne denli habersiz olabileceğimize dair güzel bir örnek sunuyor. “Porno diğer ‘kötü alışkanlıklar’ gibi tehlikeli görünmeyebilir. Kumar oynarsınız ve sonunda paranız biter. Uyuşturucu kullanırsınız, sonunda yozlaşırsınız, iş göremezsiniz ve bedensel olarak da hastalanırsınız. Porno, araba sürmeme zarar vermedi ya da böyle şeyler yapmadı. Bunun önemli olduğunu düşünmedim. Sınırlı bedensel yan etkiler vardı. Yani porno beni endişelendirmedi. Bu konuda hiç endişelenmedim. Porno alışkanlığım yüzünden hayatım darmadağın olmaya başladığında, bunun geldiğini kimse görmemişti, en azından ben göremedim.”

Bu bölümde, yetişkin pornosu kullanımının neden olduğu en yaygın sorunları belirleyeceğiz, bu sorunları görmenin neden bu kadar zor olabileceğini açıklayacağız ve pornografik materyal kullanıcılarının, pornoyu fark ettikten sonra bile davranışlarını rasyonelleştirme yollarını tartışacağız. Pornografik materyal kullanıcılarının ve olumsuz sonuçları nedeniyle porno kullanmayı bırakanların öyküleri aracılığıyla, porno kullanımının ciddi bedensel, duygusal, ilişkiye dair, cinsel ve kariyer sorunlarına nasıl

yol açabileceğini daha iyi anlamana yardımcı olmasını umuyoruz.

PORNO KULLANIMININ OLUMSUZ SONUÇLARI

Pornoyla uğraşan kişiler anlık zevklerin tadını çıkarıyor olabilirler, ancak fırtına bulutları ufukta sonradan ortaya çıkıyor. Porno tuzağını aşmaya çalışanların sözleriyle, porno kullanmanın en yaygın dokuz ciddi olumsuz sonucu şunlardır:

1. “Kolayca sinirleniyorum ve depresyona giriyorum.”
2. “Diğer insanlardan soyutlandım.”
3. “İnsanları cinsel olarak nesneleştiriyorum.”
4. “Hayatımın önemli alanlarını ihmal ediyorum.”
5. “Cinsellikle ilgili sorunlar yaşıyorum.”
6. “Partnerimi mutsuz ediyorum.”
7. “Kendimi kötü hissediyorum.”
8. “Riskli ve tehlikeli davranışlarda bulunuyorum.”
9. “Pornoya bağımlı hale geldim.”

Bu dokuz sonuçtan herhangi biri porno ile ilgili önemli bir soruna işaret edebilir, ancak ne kadar çok sonuçla karşılaşırsanız, porno sorunlarınız o kadar derinlere yerleşmiş ve zorlayıcı olacaktır. Yukarıdaki listeden de görebileceğiniz gibi, pornonun sonuçları hem kişisel hem de kişiler arası düzeylerde ortaya çıkıyor. Porno, nasıl düşündüğümüzü ve hissettiğimizi, başkalarıyla nasıl etkileşim kurduğumuzu ve davrandığımızı etkileyebilir. Ve pornoya “bağımlı” olmadan da ciddi sorunlarla karşılaşabiliriz.

Şimdi bu sonuçların her birine daha yakından bakalım.

1. “Kolayca Sinirleniyorum ve Depresyona Giriyorum”

Kendimizi kötü hissettiğimiz bir şeyi özel olarak yaptığımızda, hissettiğimiz şeyi neden hissettiğimizin farkında olmasak bile duygularımız üzerinde bir etkisi olur. Küçük şeylerde bile kolayca sinirlenmek ve sonunda depresyona girmek, normal pornografik

materyal kullanıcıları için yaygın durumlardır. Porno kullanımlarından ne kadar haz alırlarsa alsınlar, çoğu kullanıcı en azından bilinçdışında birçok insanın kendisinin davranışlarını onayladığının farkındadır. Çoğu porno kullanıcısı etkinliklerini bir sır olarak saklar, çünkü toplumun bir bütün olarak pornoyu cinsel açıdan bir “sapkınlık” ya da “ihlal” olarak etiketlediğini bilirler.

Pornodan “sıyrılabildiğimizde” bile, bunu cinsel bir çıkış yolu olarak kullanmak çoğu zaman kullanıcıyı bilinçdışı, içsel bir düzeyde etkilemeye başlayabilen çelişkili duygular yaratacaktır. Porno için güçlü bir arzu duyabiliriz, ama aynı zamanda bundan dolayı utanabiliriz. Bu durum gerçekleştiğinde, iki farklı yöne çekiliriz ve fizyolojik ve duygusal sistemimiz stres altına girer. Bu duygu çekişmesine, porno kullanımımızın sonuçları hayatımızın diğer bölümlerine yayılmadığı sürece, uzunca süre dayanabiliriz. Sevdiklerimizle, arkadaşlarımızla, iş arkadaşlarımızla ve hatta sağlık uzmanları ile yaşadığımız bu çelişkili duygular hakkında konuşurken bile kendimizi genellikle rahat hissetmediğimizden, çoğumuz daha öfkeli, daha endişeli ve daha derinden bunalımlı olarak sessizlik içinde acı çekmeye devam ederiz.

Birçok geçmiş porno kullanıcısı bize, porno kullanımları sürdükçe, geçmişte görmezden gelmenin ya da sabırlı olmanın kolay olduğu durumlardan bile rahatsızlık duymaya ve öfkeli hissetmeye başladıklarını bildirdiler. Arkamızdaki sürücü bir anda tam anlamıyla “pislik” olabilir, partnerimiz mağazadan bir eşya almayı unuttuğu için “aptal”, çocuklarımız ise “sinir bozucu” olabilir. Farkında olmadan, pornografik davranışlarımızla ilgili üzgün ve olumsuz duygularımızı hayatımızdaki durumlara ve kişilere yansıtırız.

Otuzlu yaşlarının ortasında olan Bill, “Pornoyu yoğun kullandığım zamanlarda çok kızgındım. Profesyonel olarak verimli değildim ve kişisel olarak kendimde değildim. Kendimi eşimle karşılaştırır ve çok aşağılık hissederdim. Eşim çok üretken görünüyordu. Eksikliklerimden dolayı hüsrana uğradım, her zaman bir şeyler hakkında savunmacı olmuştum ve yakalanmaktan korkuyordum. Duygularım öfke olarak tezahür ediyordu. Sigortam çabucak atıyordu, beni rahatsız eden hemen her şeye tetikteymiş

gibi tepki veriyordum. Bu çok büyük bir yan etkiydi ve o dönem bunun porno ile bağlantısının farkında bile değildim.”

Öfke ve endişe gibi olumsuz duygular ne denli tatsız olsa da, porno kullanımının artmasına neden olabilirler. Olumsuz duygusal patlamalar, bir porno kullanıcısı ile porno kullanımını fark edebileceğinden korktuğu kişiler arasında mesafe yaratacaktır. Çoğu porno kullanıcısı, “en iyi savunma iyi bir saldırıdır” klişesine kulak verirler. Dikkatleri kendilerinden ve porno ile gizli faaliyetlerinden uzaklaştırmanın bir yolu olarak başkalarına yüklenirler. Ek olarak, daha fazla pornoyla uğraşmayı haklı çıkarmak için kavga edebilir, hıncını başkasından çıkarabilir ya da kin tutabilirler. Geçmiş porno kullanıcısı olan Rudy şöyle diyordu, “Porno kullanırken sözlü olarak tacizci, kaba ve kontrolcü, çok sinirli bir insandım. Eşim ve ben her zaman kavga ederdik. Sonra pornoyu kullanarak ve kendime beni pornoya eşimin sevk ettiğini söyleyerek kendimi rahatlatırdım.”

Pornografik materyal kullanıcıları, pornoya ne kadar bağımlı olduklarını keşfettiklerinde de çoğu kez öfkelenirler. Öfke, porno görüntülerini akıllarından çıkaramamaktan ya da kullanmaktan uzak duramamaktan dolayı altta yatan utanç ve mahcubiyet duygularını bilinçsizce maskelemek amacıyla kullanılabilir. Otuzlu yaşlarının başındaki bir baba olan Keith bize “Evlendiğimde porno filmler izlemeyi bırakacağımı düşünmüştüm. Aslında, birkaç ay bırakmıştım. Sonra ilk çocuğum doğduğunda bırakacağımı düşündüm. Yine bırakmıştım ama yalnızca birkaç ay süreyle. Ve ikinci çocuğumuz olduğunda, aynı şey, her başarısızlıkla birlikte öfkem daha da artmıştı. Hareket eden her şeyde öfke patlaması yaşıyordum.”

Keith gibi bazı danışanlar öfkelerini dışarıdan gösterirken, diğerleri bunu içselleştiriyor ve öfkeleri depresyona dönüşüyordu. Bir porno kullanıcısı, başkalarına kızmak yerine hayal kırıklığı ve umutsuzluk duygularını kendisine yöneltebilir. Depresyon, stres yaratan ancak bir çıkış yolu göremeyen ya da kendimizi dışarı çıkarmak için ne gerekiyorsa yapamadığımız bir durumda hapsolmuş hissettiğimizde de çok yaygındır. Bazı kişiler için, depresyon

ve umutsuzluk uzun süre devam ettiğinde, intihar düşünceleri de yerleşmeye başlayabilir.

Ne yazık ki porno uyarı etiketleriyle gelmiyor ve porno kullanımı ile bu olumsuz duygusal tepkiler arasındaki bağlantıyı kurmak uzun zaman alabiliyor. Corey bize, “Geçmişte, deneyimlediğim uzun vadeli etkileri denetim dışı porno izleme davranışıyla ilişkilendirmemiştim. Mesela, çok bitkin hissetmiştim. Benim için enerji eksikliği, depresyonun önemli bir göstergesidir. Pornoyu kompulsif kullanımımla ilişkili görmek yerine, doğru beslenmeye ve başka sağlık sorunları yaşamaya bağlıyordum. Hapishaneye düşünceye ve semptomlarımdan bazılarının rahatlamasını deneyimleyinceye dek enerji düşüklüğü ve depresyonun muhtemelen porno kullanımıyla ilgili olduğunu düşündüğümü bile sanmıyorum.”

İşin gerçeği, depresyon, öfke ve kaygı gibi olumsuz duygular ortaya çıktığında, yardım almak ve önemli yaşam değişimleri gerçekleştirmek için kendimizi motive hissedebiliriz. Ancak bazen kişiler, duygusal sıkıntıları yatıştırmak için “tercih ettikleri ilaç” olan pornoya daha da fazla yönelerek tatsız duygularına tepki gösterebilirler. Porno belki de işe yarıyor, ancak yalnızca geçici bir süre. Uzun vadede bu yalnızca daha fazla öfke ve depresyon hissini besleyecek ve porno kullanıcılarını duygusal acıların girdabına çekecektir.

2. “Diğer İnsanlardan Soyutlandım”

Düzenli porno kullanımı, diğer insanlardan uzakta yaşamınızı gerektirmese de hayatınızı bir mağarada yaşıyormuşsunuz gibi hissettirebilir. Pek çok porno kullanıcısı bize, pornonun en kötü yan etkilerinden birinin hayatlarındaki önemli insanlardan denli soyutlanmış olduğunu anlatıyorlar. Pornonun bu sonucu ironiktir, çünkü onunla ilgili ilk meraklarımız genellikle birine doğrudan yakınlaşma ve dokunma arzusu içerir. Pornografik materyal kullanıcıları, bir fantezi dünyasına eğlenceli ziyaretler olduğunu düşündükleri şeyin, gerçek insanlarla yakın ve sevgi dolu bağlar kurmalarını zamanla imkansız olmasa da zorlaştıra-

bilecek duruma dönuştürdügünü keşfettiklerinde genellikle şok yaşarlar.

Düzenli porno kullanımı sosyal açıdan soyutlayıcıdır çünkü diğer insanlardan uzaklaşmayı ve onlardan yüz çevirmeyi içerir. Pornografik materyal kullanıcıları çoğu kez porno kullanımlarını “bölümlere ayırmayı”, gerçek hayatlarından ayırmayı ve yalnız kaldıkları zamanlarda ona erişmeyi nasıl öğrendiklerinden söz ederler. Bir kullanıcının vurguladığı gibi, “Porno kullanımım gerçek hayatımın bir parçası değil. Yalnızca eğlence ve cinsel rahatlatma için yaptığım küçük bir şey. Hayatımın geri kalanıyla ya da ilişkilerimle hiçbir ilgisi yok.” Sorunlar ortaya çıkıyor çünkü porno için gizli bir “bölme” bulundurmak, başkalarına karşı gizli ve dürüst olmamanız gerektiği anlamına geliyor. Genel olarak pornografik materyal kullanıcıları, davranışlarını gizlemek ve sürdürmek için otomatik ve içgüdüsel olarak diğerlerinden uzaklaşırlar. Bu dinamik göz önüne alındığında, pornografik materyal kullanıcılarının gerçek kişiler yerine pornoyu tercih etmeleri kolay olacaktır.

Porno için zaman ayırmak ve “işe yarayan” pornografik materyali aramak, sosyal faaliyetlerde ya da yakın bir partnerle harcatabilecek zamanı, dikkati ve enerjiyi tüketecektir. Üniversitede yabancı bir değişim öğrencisi olan Simon, bize cumartesi gecelerini arkadaşlarıyla kampüsteki etkinliklere ve partilere gitmek yerine zamanını yurt odasında bilgisayar ekranındaki “karma porno” sitelerine bakarak geçirdiğinden söz etmişti.

Çevrimiçi ortamda çok fazla zaman geçiren herkes sonunda kendini daha yalnız ve gerçek dünyadan daha soyutlanmış hisseder. İnternet, hayatımızın çoğunu etkilemeden önce, Amerikalıların 1985’te ortalama olarak üç yakın arkadaşı varken bu sayının iki yakın arkadaşına inmesinin başlıca nedenlerinden biri teknolojidir. İnternet pornosuna bağımlı olmak, bedensel olarak yakın ve karşılıklı olarak cinsel açıdan tatmin edici ilişkiler dahil olmak üzere yakın, anlamlı ilişkiler geliştirmeyi engeller. Bu önemli bir konudur çünkü gerçek, kişisel, yüz yüze bağlantı kurmak tüm bireyler için temel bir gereksinimdir.

Pornografik materyal kullanıcıları yeni ilişkiler kurmaktan korkabilir ve kaygılı olabilirler. Peki ya bu yeni arkadaş ya da sevgili porno kullanımları için onları yargılasa? Ya da yalnızca reddedecekleri birine ulaşırlarsa?

Ya yalnızca pornoyu kullanmayı bırakmayı kabul edince yakın bir ilişkiye sahip olabilirlerse? Başkalarıyla sosyalleşme endişeleri, soyutlayıcı bir gerginliğe yol açabilir. Geçmiş porno kullanıcısı biri bu durumu şöyle açıklıyor: “Porno yaptığım sürece yakın bir ilişkiye, cinsel ilişkiye, hatta arkadaşlığa sahip olamadım. Her zaman pornoyu kullanmaktan ve mastürbasyon yapmaktan dolayı kendimi suçlu hissetmişim. Pornoyla ilişkim giderek daha da derinleşti. İyi arkadaşlar edinmek ya da hayatımda gerçekte ne yaptığım konusunda onlara tamamen dürüst olmamı bekleyen birileriyle ilişki kurmak istemedim. Kendimi suçlu hissettiğim çok sırrım vardı.”

Otuz üç yaşındaki Len için porno, biriyle tanışmasını ve bir partnerle cinsel ilişkiye girmesini engelleyen bir aktivite haline gelmişti. “Porno aslında bir ilişki bulmamı daha da zorlaştırıyordu. Bana hazır bir rahatlama ve tatmin olma kaynağı sunuyordu. Yeni insanlarla tanışmanın ve bağlantı kurmaya çalışmanın korkusu ve zorluğuyla başa çıkmak zorunda değildim.”

Porno kullanımının bir kişiyi sosyal açıdan soyutlamasının bir başka yöntemi, diğer insanları ilişkilere uzaklaştıran bir yaklaşım öğretmesidir. Düzenli olarak pornoyu kullanmak, giderek daha fazla benmerkezcı olmanıza neden olabilir. Sonuçta, porno ile bir ilişki içindeyken, her şey sizinle ilgilidir. Porno aynı zamanda cinsellik ve ilişkiler söz konusu olduğunda güç ve kontrolün empati ve şefkatten daha önemli olduğu fikrini geliştirir ve pekiştirir. Pornoju düzenli olarak kullanırsanız, özellikle de empatik, şefkatli, duyarlı ve sevgi dolu olmanızı sağlayan önemli becerileri öğrenebileceğiniz yıllarda, kişiler arası yakınlık söz konusu olduğunda duygusal olarak gelişiminiz önlenmiş hale gelebilirsiniz. Partnerinizle cinsellik, yakınlık ve sevgi dolu bir bağlantılı olmaktan çok “porno seks” haline dönüşebilir.

Cinsel bir “partner” olarak porno sizi sahiplenebilir. Sizi onunla yalnız kalmanız için baştan çıkarır ve gerçek bir cinsel partnerle sevgi dolu bir ilişkide yakınlığı yaşantılamaya yeteneğinizi sınırlar.

3. “İnsanları Cinsel Olarak Nesneleştiriyorum”

“İstesen de istemesen de şu anda sana cinsel bir şekilde bakıyorum. Adını bilmediğimi, adını bilmeyi önemsemediğimi ya da kim olduğun hakkında herhangi bir fikrim olmadığını boşver. Seni gerçekten umursamıyorum. Benim cinsel zevkim için bir nesne olarak hizmet ediyorsun. Yalnızca cinsel olarak beni ne kadar uyardığını umursuyorum.”

Geçmiş porno kullanıcısı, pornoya yoğun bir şekilde ilgi duyduğunda insanlara nasıl baktığını bu şekilde açıklıyordu. Bu sürece bir başkasını “*pornografikleştirme*” diyoruz. İnsanlara cinsel bir şekilde bakmayı ve temelde onları süregelen canlı bir porno yapımında bir karaktere dönüştürmeyi içeriyor. Pornografikleştirme, gerçek hayatı ve gerçek insanları pornoda tasvir edilen aynı türden fanteziye dönüştürmeye çalışan bir cinsel nesneleştirme biçimidir. Pornoya ne kadar çok dalarsak ve onunla kendimizi cinsel olarak uyarırsak, gerçek hayatta insanları pornografik hale getirmenin sonuçlarını o denli çok deneyimleme olasılığımız artacaktır.

Orta yaşlı bir sanatçı olan Martha, hayatındaki insanları ciddi ölçüde pornografikleştirdiğini fark ettiğinde porno kullanımının onu nasıl etkilediğinden endişe duymaya başladığını söylemişti. “Bu yalnızca çekici insanları fark etmekten daha fazlası” demişti. “Parkta bir koşuya giderdim ve gördüğüm herkesi benim için cinsel açıdan ne kadar uyarıcı olduklarını düşünerek dikkatle incelerdim. Kendimi içkiyi tatmadan spor karşılaşmasına, restorana ya da markete giremeyen bir alkolik gibi hissetmeye başlamıştım. Bir adamı kilisede dua ederken gördüğümde, onun kıyafetleri olmadan ne denli heyecan verici olacağını merak ediyordum. Birini bu şekilde düşünmek istemediğim zamanlarda bile böyle yapıyordum.”

Porno yalnızca dikkatinizi gerçek hayatınızdan uzaklaştırmakla kalmaz, aynı zamanda sizi potansiyel yakın partnerlere de kapatabilir. Randevulaşma havuzunuz, yalnızca porno yıldızı gibi görünen ve davranan biriyle ilişki kurmaya istekli olduğunuzda gerçekten sınırlı hale gelecektir. Üniversite son sınıf öğrencisi Zane, “Bilgisayardaki kızlar çok ateşli. Bedenleri mükemmel. Onlarla birlikte olmanın hayalini kurmak için saatler harcardım. Ama son zamanlarda tanıştığım kadınlardaki kusurları kabul edemiyor gibiyim. Bir barda gerçekten hoş bir kızla konuşmaya başlayacağım. Sevimli ve harika bir mizah anlayışı var, ama ilgim yalnızca bir yere kadar gidiyor. O ‘on numara’ değil. Kusurları var. Göğüsleri çok küçük, beli çok kalın ya da kalçaları çok geniş. Cinsel olarak çekici bulduğum süper model kızların imajına benzemedikleri için kadınları reddetmenin yanlış olduğunu biliyorum. Porno, birlikte olmaktan hoşlandığım kadın türü ile cinsel olarak gerçekten arzuladığım kadın arasında derin bir boşluk yaratmıştı.”

Yirmi altı yaşında bir erkek olan Randy, kadınları yıllarca pornografileştirmesinin gerçek bir kadınla ilişki geliştirme çabalarını nasıl baltaladığını açıklıyordu. Porno kullanımı, kadınlarla arkadaşlık kurmak ve onlara saygı göstermek için gerekli becerilerden onu yoksun bırakmıştı. “Kadınlara seks nesneleri gibi davranıyordum. Beni cinsel olarak uyarırsa o kadınla konuşurdum; uyarmazsa, onu görmezden gelirdim. Çoğu genç kadın için benim pornodan ilham alan yakınlık çabalarım onların cinsel arzularını yok eden bir şeydi. Genç bir kadını olası bir cinsel fetih olarak görmeden yalnızca güzel olduğu için takdir edemezdim. Birini seks için *kullanmakla* onunla cinsel bir deneyim *paylaşmak* arasında büyük bir fark olduğunu kavrayamamıştım. Porno, kadınları kişi olarak görmemi ve onlara iyi davranmamı imkansız hale getirmişti. Bunun için çok üzgünüm.”

Porno dünyasında ne kadar çok zaman geçirirseniz, başkalarıyla paylaşmak ve bağlantı kurmakla değil, insanları kullanmak ya da kullanılmakla ilgili görüşleriniz ve değerleriniz o denli artacaktır. Çok fazla porno, cinsel fantezi ile gerçeklik arasındaki sınırı

bulanıklaştırabilir ve kendinize ve başkalarına empati ve şefkatle yaklaşma yeteneğinizi bozabilir.

4. “Hayatımın Önemli Alanlarını İhmal Ediyorum”

Porno tüketimi, heyecan verici bir eğlence biçimi ya da mastürbasyonu kolaylaştırmanın ve geliştirmenin bir yolu olarak başlayabilir, ancak zamanla küçük bir uğraş olmaktan ziyade, hayatınızdaki diğer uğraşları önemli ölçüde engelleyen bir aktiviteye dönüşebilir. Birçok porno kullanıcısı bize porno ile aşırı ilgilenediklerini ve bunun kariyer hedeflerini, aile sorumluluklarını, sağlıklarını ve ruhsal yaşamlarını tehlikeye attığını söylüyordu.

İster eski bir arabayı tamir etmek, ister çevrimiçi poker oynamak ya da televizyonda spor izlemek olsun, yüksek düzeyde haz veren herhangi bir şey belli bir düzeyde obsesyon yaratabilir. Günümüz pornosunun büyük bir kısmı her zaman elinizin altında olan yüksek teknoloji cihazlarla sunulduğundan, diğer ilgi alanlarından pornoyla etkileşime sızlamak kolaydır. Aslında porno izlemediğiniz zamanlarda bile, son zamanlarda gördüğünüz görüntüler hakkında düşünerek, daha sonra ne görebileceğinizi hayal ederek, pornoyla yalnız kalabileceğiniz koşulları ayarlamak ve yakalanmamak adına bıraktığınız izlerinizi örtmeye çalışarak da zaman kaybedebilirsiniz. Çok sayıda araştırma, porno için harcanan zaman miktarı arttıkça, pornografik materyal kullanıcılarının ciddi bir sorun yaşadıklarını bildirme olasılığının daha yüksek olduğunu gösteriyor.

Sağlığınız söz konusu olduğunda, zaman ve enerji tüketen bir porno alışkanlığı; egzersiz yapmak, iyi yemek, yeterince uyumak ve hatta banyo yapmak ve hijyen gibi önemli kişisel bakım etkinlikleriyle gerçekten çakışabilir. Yorgunluk, uykuya dalama ve uykusuzluk gibi uyku sorunları, birçok insanın yatmadan önce ya da gece yarısı pornoya eriştiği göz önüne alındığında, pornografik materyal kullanıcıları için özel bir sorun teşkil eder. pornografik materyal kullanıcıları, sağlıklarını, aile ilişkilerini ve işlerini tehlikeye atarak hemen her gece geç vakte kadar ayakta kalabilirler. Yoğun bir programa sahip olmak, günlük porno

dozlarını almakla meşgul olan kişiler için işleri daha da kötüleşirebilir.

Rob, bu durumu şöyle anlatıyordu, “Ailemi desteklemek için tam zamanlı çalışıyordum, akşamları üniversiteye gidiyordum, evin bakımını yapıyordum, iyi bir koca ve baba olmaya çalışıyordum ve geceleri dört ila beş saat uyuyordum. Akşam saat dokuzdan on bir ya da on ikiye kadar ev ödevim üzerinde çalışıyordum, sonra bir ya da ikiye kadar Web’de porno arıyordum. Zamanla harcadığım süre kontrolden çıktı. Ertesi gün çalışmakta çoğu kez zorlanırdım.”

Porno, uyuyarak geçirilebilecek zamanı almasının yanı sıra, uykuya dalmayı da zorlaştırabilir. Beyindeki görsel merkezler, tüm bu uyarımlardan sonra sakinleşmekte zorlanabilir. Bilgisayarda internette saatlerce porno izlemek göz sorunlarına, sırt, boyun, bilek ve omuz ağrılarına neden olabilir, bu da uyumayı zorlaştırır ve gün içinde hayatı daha da zorlaştırır.

Porno izlemek için önemli miktarda zaman harcamak, iş ve okul arayışlarına da zarar verecektir. Zihniniz sıklıkla pornoya odaklandığında, kendi eğitim ya da kariyer hedeflerinize dikkatinizi vermekte güçlük çekersiniz. Danışanlarımızdan birisi pornoya daldığında işinde yüzde 75 daha az üretken hale geldiğini ve bunun işine mal olduğunu söylemişti.

Corey, porno kullanımının bilgisayar alanında gelişen kariyerini nasıl engellediğini şöyle anlatıyordu. “Porno bağımlılığım güçlendikçe, hayatımın diğer bölümlerini, özellikle de işimi ihmal etmeye başlamıştım. İşlerimi erteler ve geride kalırdım. Daha iyi bir kişi olmak, beceriler kazanmak, dünyayı daha iyi anlamak ya da diğer insanlarla ilişkilerimi geliştirmek yerine bana hiçbir faydası olmayan bir şeyle günde üç ila dört saat harcıyordum. Bu durum rahatsız ediciydi. Çok fazla zaman harcamıştım ve zamanım aslında çok değerliydi.”

Bill için, geçmiş porno alışkanlığı konusunda onu rahatsız eden şey kaybettiği zaman değildi, kaybedilen şanslardı. “Bir şeyleri başarma tutkusuyla yanıp tutuşan ihtiraslı bir insandım ve porno bu arzu ve hevesten sapmaya yol açmıştı. Kendimi zorlamak ye-

rine, günde birkaç saat porno izliyordum. Bir borsacı olarak ulaşmam gereken kilometre taşları vardı ve onlara ulaşamıyordum. Kendimi oyalamaya devam ettim. Beni rahatsız eden şey şuydu: kaybedilen başarıma tutkusu ve harcanan fırsatlar.”

Düzenli porno kullanımı, bir kişinin aile ve ilişki sorumluluklarını yerine getirme yeteneğini de tehlikeye atabilir. Daha önce de belirttiğimiz gibi, pornografik materyal kullanıcıları kendilerine daha fazla zaman ayırmak ve porno etkinliklerini gizli tutmak için sıklıkla partnerlerinden ve çocuklarından geri çekiliyorlardı.

Porno izleme, çocuklarınızla vakit geçirmekten, partnerinizle rahatlamaktan ya da yararlı ev işlerine katılmaktan daha önemli hale gelebilir. Bir danışanımız, “Ailedeki diğer herkesin pahasına kendi zevkime bağlı kaldım” demişti. Bir başkası, pornoya olan hayranlığının ailesiyle ilişki kurma şeklini nasıl değiştirdiğini anlatmıştı. “Porno videoları gizlice eve sokma ve eşimle kızım alışverişe gittiğinde o videolarla mastürbasyon yapma alışkanlığı edinmiştim. Bazen onlarla gitmemi isterlerdi ve ben reddeddim. Garaj yolundan çıkışlarını bekleyemediğim günler olmuştu.”

Pornonun ilgi odağı olduğu tek şey yalnızca aileden çalınan zaman değildi. Bazı pornografik materyal kullanıcıları özel web sitelerine, dergilere, kitaplara, videolara, DVD'lere, elektronik ekipmanlara ve abonelik hizmetlerine erişim elde etmek için pornoya çok para harcarlar. Bu seçimler, aile refahı için önemli olan maddi imkanları tüketebilir. Bir porno kullanıcısı iş yerinde porno sitelerine girdiği için işini kaybederse ya da çocuk pornosu gibi yasa dışı porno davranışları nedeniyle tutuklanırsa ortaya çıkabilecek ciddi finansal sonuçlar yıkıcı olacaktır.

Bilgisayar dosyalarındakiler de dahil olmak üzere evde porno zularına sahip olmak, pornoya maruz kalma risklerini ve ortaya çıkardıkları şey yüzünden rahatsız olma ya da duygusal olarak zarar görme olasılıklarını artırarak çocukların refahını tehlikeye atabilir. Gördüğümüz gibi, porno ile ilgili ciddi sorunların kökleri genellikle çocuklukta pornoya erken maruz kalmaya dayanır. Ve bir çocuğun anne babası hakkındaki görüşü, o anne baba-

nın porno kullanımı keşfedildiğinde ya da ortaya çıkarıldığında olumsuz etkilenebilir.

Porno bir önceliğe dönüştüğünde, kişinin manevi hayatı da bundan zarar görebilir. *Men's Health* dergisinin anketine katılanlar, porno kullanımını aniden bıraktıklarında hayatlarının hangi alanının iyileşme olasılığı en yüksek olduğu sorulduğunda, manevi-yat alanını listelemişlerdi. Porno kullanımı, kilisede harcanabilecek ya da toplulukta gereksinimi olan diğer kişilere ulaşabilecek zamanı aşımakla kalmaz, aynı zamanda kişinin temel değerlerini tehlikeye atabilir ve utanç ve ikiyezlülük duyguları yaratabilir. Aslında, bunu düşünürseniz, kararlılık, tefekkür ve hayranlık gibi normalde kişinin inancıyla ilişkilendirdiğimiz şeyler pornoya “tapma”ya yönlendirilir. Bazı pornografik materyal kullanıcıları, kiliseye gitmekten ya da manevi duygularını bir zamanlar kendileri için anlamlı olan şekillerde ifade etmekten utanç duyduklarını söylüyorlar.

5. “Cinsellik İlgili Sorunlar Yaşıyorum”

Pornografik materyal kullanıcılarının, cinselliği geliştirmenin etkili ve zararsız yolu olarak tanıtılan bir ürünün ciddi cinsel sorunlara yol açtığını keşfetmeleri endişe vericidir. Elli yedi yaşında bir kişi kısa süre önce HealthySex.com web sitemize e-posta göndermişti: “Cinsellik sorunum var” diye yazmıştı. “O kadar uzun zamandır pornoyla mastürbasyon yapıyordum ki, sevgi dolu kız arkadaşım ile birlikteyken doğal olarak açılmıyordum. Bu bizim için korkunç sorunlara neden oluyordu. Kız arkadaşım ile porno hayatıma girmeden önce yaptığım gibi normal bir cinsel ilişkiye sahip olmak istiyorum. Ereksiyonu sürdürürken bedensel bir sorunum yok. Bu kadar açık sözlü olduğum için özür dilerim. Bu kadını kaybetmek istemiyorum. Yalnızca doğal halimi geri istiyorum.”

Ne yazık ki, bu kişinin yaşantısı tek bir örnek değil. Alışılmış porno kullanımı çok çeşitli cinsel zorluklara neden olabilir. İşte pornografik materyal kullanıcıları ile yaptığımız klinik çalışmamızda gördüğümüz en yaygın cinsel sorunlardan bazılarının bir

listesi. Bunlardan herhangi birinin sizin ya da partneriniz için geçerli olup olmadığını irdeleyebilirsiniz.

Pornografi Kullanımında En Önemli On Cinsel Sorun

1. Gerçek bir partnerle seksten kaçınma ya da ilgisizlik
2. Gerçek bir partnerle cinsel olarak uyarılmakta zorluk yaşamak
3. Gerçek bir partnerle ereksiyon elde etmede ya da sürdürmede zorluk yaşamak
4. Gerçek bir partnerle orgazma ulaşmada sorun yaşamak
5. Cinsel ilişki sırasında intruzif (girici) düşünceler ve pornografik görüntüler deneyimlemek
6. Cinsel bir partnere karşı talepkar ya da kaba davranmak
7. Duygusal olarak uzak hissetmek ve cinsel ilişki esnasında orada var olmamak
8. Gerçek bir partnerle karşılaştıktan sonra tatminsiz hissetmek
9. Yakın bir ilişki kurmakta ya da sürdürmekte zorluk çekmek
10. Kontrol dışı ya da riskli cinsel davranışlarda bulunmak

İnsanlar olarak, cinsel duyguları hissetmek ve cinsel ilişkilerden haz almak için gereken beden bölgeleriyle dünyaya geliriz. Ancak çoğunlukla cinsel iştahımız ve davranışlarımız öğrenilmiş davranışlardır. Porno, güçlü bir cinsel eğitim sağlar. Cinsel ilgimizi ve cinsel hazzı yaşama şeklimizi şekillendirebilir. Örneğin, porno bize orgazmlarımızı gerçekten yaşayan, nefes alan ve sevgi dolu bir partnerle olmaktan çok kendi başımıza olmakla ve yabancı-lardan şehvet duymakla ilişkilendirmeyi öğretebilir.

Bir model olarak pornoyla, gerçek hayattaki bir partnerle seksin nasıl olduğuna dair gerçekçi olmayan beklentilerle karşılaşmak kolaydır. Heyecan verici ve eğlenceli olmak yerine, bir partnerle olan cinsel yaşantılarımız hayal kırıklığı yaratabilir. Gerçek cin-

sellik, pornoda sergilenen şeylerin yerini alan düşük dereceli bir alternatif gibi hissettirebilir. Bir danışanımızın vurguladığı gibi, “O kadar çok saatimi orta sayfa modelleriyle tek başıma seks yaparak ve gözlerimi sayısız gerçekdışı görünüşe dalarak harcadım ki, normal görünen bir kişiyle seks bana sanki doğal olmayan ve sıkıcı geliyordu.”

Len için pornoyla mastürbasyon yaptığı yıllar, orgazm olduğunda başka biriyle aynı odada olma fikri konusunda onu isteksiz bırakmıştı. “Gerçek bir kadınla cinsel ilişkiye girmekten rahatsız oluyorum. Her zaman, etrafta kimsenin olmadığı mahrem bir yerde, soyutlanmış bir şekilde porno izliyordum. Gerçek bir kadınla birkaç kez birlikte olduğumda, seks tuhaf ve kabul edilemez geliyordu.”

Porno ayrıca bir ilişkideki cinselliğin miktarı ve sıklığı hakkında gerçekçi olmayan beklentiler yaratır. Alex yirmili yaşlarının başında evlendiğinde, genç eşinin de porno filmlerindeki aktörlerin birbirleri için olduğu kadar cinsel olarak erişilebilir olmasını bekliyordu. “Bir evlilikte istediğim kadar seks yapabileceğimi düşünürdüm. Porno beni oldukça yüksek düzeylerde bulunabilirlik ve sık cinsel ilişki için hazırlamıştı. Beni hayal kırıklığına uğrattı ve evliliğimde çok fazla strese neden oldu, çünkü dünyadaki hiç kimse sürekli olarak porno filmlerindekiler gibi performans gösteremezdi.”

Yirmili yaşlarının sonlarında olan Steven, partnerli seks konusundaki ilk deneyimlerinde hayal kırıklığına uğramıştı çünkü çıktığı hiçbir kadın, pornonun onu cinsel açıdan en uyarıcı bulması için eğittiği şeyleri yapmak istemiyordu. “Üniversitedeki kızlarla birlikte olmaya başladığımda, gerçek kızların porno filmlerdeki pek çok şeyi yapmak istemediği gerçeğiyle yüzleşmek zorunda kalmıştım. Porno izlerken inanılmaz derecede heyecan verici bulduğum şeyler, örneğin bir kadının yüzüne boşalmak ve anal seks gibi, onlar için kabul edilir değildi. Bazı davranışların norm olduğunu sanıyordum. Böyle olmadığını görmek tam bir hayal kırıklığıydı.” Kırk yaşındaki Ethan, porno izlerken alıştıklarını gerçek hayatta yeniden yaratmaya çalışırken de sorunlarla karşılaşmıştı.

“Porno ile aşırı temasım nedeniyle, bir partnerin neye benzemesi gerektiğine ve cinsel olarak nasıl davranması gerektiğine dair bir beklentim vardı. İri göğüsleri ve ince bir beli olan sarışın olmalıydı. Yalnızca diğer erkeklerin kıskançlığını uyandırabilecek kadınlarla birlikte olmak isterdim. Beni güçlü ve çekici olarak görmesi de benim için çok önemliydi. Fanteziyi sorgulamak yerine, cinsel partnerime kızdım ve onu benimle belirli şekillerde seks yapmaya zorladım. Her kadındaki eşsiz güzelliği ve duygusallığı bir türlü takdir edemiyordum ve sağlıklı bir cinsel ilişkinin nasıl işlediğine dair hiçbir fikrim yoktu.”

Pornonun neden olduğu cinsel sorunların çoğu, pornonun uyarılma için görsel imgelere aşırı bağımlılık yaratması nedeniyle ortaya çıkar. Kişinin kendi bedeninde ortaya çıkan hisler ya da cinsel ilişkiler sırasında bir partnerin duyuşsal ve tensel varlığı gibi diğer etmenler arka planda kaybolur. Çevrimiçi bir yetişkin cinsellik eğitimcisi olan Jack Johnston’ın bize söylediğı gibi, “Porno kullanımı, cinsel uyarılma anında gerçekte nasıl hissettiğini fark etme yeteneğini engeller. Dış bir görüntüye ne ölçüde uyum sağladığınız, kendi içsel deneyiminize ne ölçüde uyum sağlamadığınızı yansıtır. Video gibi bir şey izlemenin hipnotik bir etkisi söz konusudur. Ve alışkanlık olarak kendinizi bu tür bir transda olmak için eğitmek, cinsel ilişki sırasında o anda gerçek hayattaki bir partnerin deneyimine uyum sağlama olasılığınızı azaltacaktır.”

Refusing to Be a Man kitabının yazarı John Stoltenberg, “İnsanın cinsel deneyim idealine fotoğraf teknolojisi bir kez aracılık ettiğinde, cinselliğı ara sıra spazmlar yaşayan bir makine gibi röntgencilikten başka türlü deneyimleyemez hale gelebilir.”

Röportaj yaptığımız bir kişi şöyle anlatıyordu, “Cinsel ilişki sırasında sert kalmak için izlediğim pornografik materyali düşünmeye devam ederdim. Bazen porno’yu ‘görsel Viagra’ gibi kullanırdım. Bir randevuya gitmeden önce izlerdim ve böylece görüntüler zihnimde taze kalırdı. Porno izlerken gördüklerimi kız arkadaşımın üzerine yerleştirmem gerekiyor ki doruklara ulaşabileyim.”

Daha çok görsel uyarılma ihtiyacının yanı sıra, bazı pornografik materyal kullanıcıları da bilmeden kendilerini orgazma ulaşmak için daha yoğun bedensel uyarıma gereksinim duymaya şartlandırılır. Sık ve kompulsif mastürbasyon, kişiyi genel olarak dokunma ve okşama türlerine karşı duyarsızlaştırabilir. Cinsel organlarını kuvvetli ya da sert bir şekilde kullanmadan yeterince uyarılmış hissetmek zorlaşabilir. Normal vajinal uyarım bunun için yeterli olmayabilir. Partnerinin vajinasındayken mastürbasyon sırasında aldığı aynı düzeyde yoğun uyarıyı penisinde yeniden yaratmaya çalışmak, bir çift için sorun yaratabilir. Bir danışanımızın dediği gibi, “Eşim, onunla sevişmek yerine onu düpedüz becerdiğimden yakınıyordu.”

Pornografik materyal kullanıcılarının edindiği cinsel eğitim, gerçek hayattaki bir partnerle cinsel ilişki sırasında yüksek düzeyde cinsel ilgi ve uyarılmayı sürdürmelerini zorlaştırabilir. Bir danışanımız şöyle diyordu, “Pornografik materyal kullanırken sayfayı çevirebilir, başka bir web sitesine tıklayabilir ve heyecanlanmak için birçok farklı kadınla karşılaşabilirim. Ama kız arkadaşım la seks yaparken kaygılanıyorum. Kolayca sıkılabiliyim ya da dikkatim dağılabilir. Sonuçta, o iyi bir kadın olsa da, o yalnızca *bir* kadın. Yalnızca ona odaklandığımda cinsel gücümü kaybetmeye başlıyorum.”

Alışmış pornografik materyal kullanıcıları, cinsel ilişki sırasında yeterince işlevsellik gösterebilir bile, daha sonra üzgün, hayal kırıklığına uğramış ya da tatminsiz hissettiklerini söylüyorlar. Gerçek cinsel yaşantılar uyarılmayı başarmak ve sürdürmek için uğraşmak, porno hakkındaki girici düşüncelerle boğuşmak ve tatmin edici bir orgazm olmak için yeterli zihinsel ya da bedensel uyarım almak gibi çok fazla “emek” anlamına gelebilir. Babasının porno zulasını izleyerek mastürbasyon yapmayı öğrenen otuz yaşındaki bir kadın bize, “Zirveye çıkmak için kendimi önceden izlediğim porno sahnelerindeki kadınlardan biri olarak hayal etmem gerekiyordu. Kendi bedenimde nasıl kendim olacağımı bilmiyordum. Kendim orgazm olabilsem de, eşimle zihinsel ve duygusal olarak var olamıyordum. O harika bir adam ve ben fanteziler kurarken boşalmak için aslında onun sadece bedenini

kullanıyorum ve bunun adil olduğunu düşünmüyorum. Hayatta bir gözlemci olarak kalmaktan, beni önemseyen biriyle gerçekten duygusal olamayacağım ve yakınlık duyamayacağımdan kaygılıydım.”

6. “Partnerimi Mutsuz Ediyorum”

Otuz beş yaşındaki Chuck bekarken, günde bir ila iki saatini dergilerde ve internette porno izleyerek geçirdiğini söylüyor. En sevdiği siteler, normal görünen çıplak kadınların resimlerinin yer aldığı amatör porno siteleri. Chuck, “Kadınların sokaktaki ya da bir markettekiler gibi biraz daha yaşlı, biraz daha ağır, daha gerçekçi görünmelerini isterdim” diyor. Chuck, kız arkadaşıyla ilişkiye girdikten sonra, porno kullanımını bir süre bırakmıştı. Ama kısa süre sonra gizlice tekrar başladı çünkü pornoyla mastürbasyon yapmak “uzun süredir devam eden bir alışkanlık” haline gelmişti.

İlişkiye giren birçok uzun süreli porno kullanıcısı gibi, Chuck da porno kullanımını endişelenecek bir şey olarak görmemişti. Ona göre pornoyla ilişkisi bir erkek için normaldi. Asıl düşünmediği şey, bunu öğrenirse bu durumun kız arkadaşını ne kadar üzeceğiydi. Kız arkadaşı bilgisayarındaki porno dosyalarına rastladığı gün, “kızmış” ve eğer pornoyu bırakmazsa onu terk etmekle tehdit etmişti. Bu tepki Chuck’ı zor durumda bırakmıştı. Kız arkadaşının tepkileri ve mutsuzluğundan endişe duyuyordu ama yine de porno ile olan ilişkisinden vazgeçmek istemiyordu. Kendini benzer durumlarda bulan birçok porno kullanıcısı gibi Chuck da her ikisini de mutlu edecek bir çözüm aradı. Onu rahatlatmak için porno kullanmayı bırakacağına dair söz vermişti ve ardından gelecekteki porno kullanımını ondan daha iyi gizlemek için önlemler almaya başlayacaktı.

Ama yine de, Chuck, porno kullanımı sorununu geçici olarak “çözmüş” olsa da ilişkilerinde bir şeyin değiştiğini fark etmişti. Kız arkadaşı, ona karşı güvensiz ve şüpheli davranıyordu. Arkasından onu denetlemesinden, evde olmadığına bilgisayarına girmesinden ya da dergi aramak için dolapları kurcalamasından endişeleniyordu.

Partnerler gerçek soruna parmak basmasalar da, yakın ilişkilerinde dürüstlük ve duygusal yakınlık düzeyinde her zaman bir şeylerin yanlış olduğunu hissederler. Bir danışanımız bize, “Eşim, ilişkimizde bir şeylerin değiştiğini hissetmişti. Benimle yüzleşti ve bir başka kadınla ilişkim olup olmadığını sordu. Tabii ki hayır dedim, çünkü yoktu. Sonra beni bir gece geç saatlerde bilgisayarda pornoya bakarken yakaladı ve pornoyla ilgilenip ilgilenmediğimi sordu. O odaya girdiğinde ekranda beliren porno ve haberleri okumakla ilgili bir öykü uydurdum. O an için inanmış göründü ama o geceden sonra duygusal ve bedensel olarak benden geri çekilmişti. Pornoya olan gereksinimim ve ona yalan söyleme konusunda çok fazla kafa karışıklığı hissetmiştim. Sanırım çoğu erkek için en büyük korku, eğer evli iseler, eşlerinin kendilerinin ne denli zayıf olduklarını öğrenecek olmasıdır. Benim için durum böyleydi.”

Bir partnerin uzun süredir devam eden bir porno alışkanlığı olduğunda cinsel yakınlık neredeyse her zaman zarar görür. Sonuçta porno, cinsel enerji ve ilgi için ciddi bir rakiptir. Pornografik materyal kullanıcılarının partnerleri sıklıkla cinsel olarak ihmal edilmekten şikayet ederler. İlişki içinde cinsel yakınlık olmaması nedeniyle tartışmalar çıkabilir. Cinsel bağımlılık konusunda uzman olan Dr. Jennifer Schneider, siber bağımlılığın bir sorun olduğu çiftlerin yüzde 70’inin, partnerlerden birinin ya da her ikisinin ilişkisel sekse olan ilgisini kaybettiğinden söz ediyordu. Popüler inanın aksine, cinsel ilişkiye girmekle ilgilenmeyen çoğu zaman porno kullanıcısının partneri değil, porno kullanıcısının kendisidir.

Porno kullanıcısı ve partneri seks yaptıklarında bile, genellikle sorunlar söz konusudur. Bir partnerin gereksinimlerine uyum sağlama ve sevgi dolu duyguları cinsellik ile bütünleştirme becerilerinin eksikliği, bir porno kullanıcısının cinsel ilişki sırasında talepkar, mesafeli ve duyarsız olmasına neden olabilir. Justin, sevgilisine yakın olamamanın onu çok üzdüğünü söylemişti. “Sekse çok mekanik bir şey olarak yaklaşıyordum. Sevişmek ya da kutsal bir şekilde birine yakın olmak olarak cinsellik hakkında hiçbir fikrim yoktu. Eşim onu kendi başına bıraktığımda incinmişti

ama sonra seks için ona yaklaştığımda onu zorladığım duygusuna kapılmıştı. Eşimle aramızdaki cinsellik neredeyse yok olmuştu ve bu bizim için büyük bir çekişme konusu haline gelmişti.”

7. “Kendimi Kötü Hissediyorum”

Belki de pornonun “görülmesi” en zor olumsuz sonucu, benlik saygımıza verdiği zarardır. Benlik saygınız, öz saygınız ve bütünlüğünüzle ve başkalarıyla olan eylemlerinizi ve ilişkilerinizi hakkında ne denli iyi hissettiğinizle ilgilidir. Kendinizi “Artık kim olduğumu bilmiyorum”, “kendimden nefret ediyorum” ya da “ikiyüzlü olmuştum” diye düşünürken bulursanız, benlik saygınız tehlikede demektir. Bir danışanımızın dediği gibi, “Yalnızca kim olduğumdan hoşlanmıyorum. Ben bir yalancıyım ve hile yapıyorum. Porno ile olan ilişkim, kendime olan nefretim bir girdaba dönüştü.”

Üzgün bir eş, cinsel bir sorun ya da kötü iş performansı gibi porno kullanımının bir sonucu olarak zor bir sorunla karşılaştığımızda, benlik saygımızın düşmesi normaldir. Benlik saygısına yönelik örselenmeler, futbol maçındaki yaralanmalar gibidir. İlk birkaç kez silkinip kurtuluyoruz, ancak sonunda örselenmeler birikiyor ve sahada ayağa bile kalkamıyoruz.

Utanç, korku ve sürekli olarak hayatınızın bir bölümünü etrafınızdakilerden gizleme gereksinimi duyduğunuzda kendinizi iyi hissetmeniz zordur. Nick bunu şu şekilde açıklıyordu: “Bir yandan kendimi çok suçlu hissediyordum, diğer yandan da pornografik materyal kullanmak konusunda çok haklıydım. ‘Ben zaten pislğin tekiyim, bunu kanıtlayabilirim’ diye düşünüyordum. Hiç bitmeyen bir utanç döngüsüne yakalanmışım ve kendimi bundan kurtaracak gücü bulamıyordum.”

Brad için düşük benlik saygısı, eşi Paula ile birçok kavgaya zemin hazırlıyordu. “Yüreğimde çok fazla utanç duygusu ve öfke var” demişti. Bunu eşime yansıtırdım o da kızardı. Her zaman kendimi suçlu hissetmişim çünkü yapmamam gerektiğini bildiğim ve yapmak istemediğim bir şeyi yapıyordum Sahip olduğum

karakter istediğim karakter değildi. Kendim ve olmak istediğim kişi için beklentileri karşılayamadığım için kendime kızmıştım.”

Pornonun kendilik imajına zarar vermesinin önemli bir yolu, birçok kullanıcının ahlaki ve dini değerlerine aykırı olmasıdır. Örneğin, kendilerini ailelerinde ve dünyada “tanrısal etki” haline getirmek için insanları birleştirmeye adanmış bir Hristiyan evanjelik grubu olan *Promise Keepers*’ın yüzde 50’den fazlası pornoyla ilgili bir sorun yaşadıklarını bildiriyor. Değerlerinize ve ahlaki kurallarınıza aykırı etkinliklerle uğraşırken kendinizi ahlaki bir otorite olarak sunmanız sizi iyi hissettirmez. Bir danışanımızın vurguladığı gibi, “Porno beni kilisede seyirci olmaya itmişti. Sakladığım gizli yaşam ve hissettiğim utanç, rol modeli olarak gücümü etkisiz hale getirmiş ve beni dışarda tutmuştu.”

Rob, kim olduğunu düşündüğü ve davranışlarının gerçekliği arasındaki uyumsuzlukla karşılaştığı zaman ne kadar moral bozukluğu hissettiğinden söz etmişti. Pişmanlık dolu bir iç sesle, “Eşim çocuklarımızla alışverişe çıkmıştı. Yapacak işlerim olduğunu söyledim ama bunun yerine öğleden sonrayı internette oldukça yoğun bir hard-core porno film izlemekle geçirdim. Eşimin garaj yoluna girdiğini duydum ve yiyecekleri boşaltmasına yardım etmek için kalktım. Bilgisayarın bağlantısını kesmeyi unutmuştum. Kızımız oraya doğru yürüdü ve ekranda bir resmi gördü ve bağırdı, “Anne!” Eşim oraya gidip, “Bu da ne?” demişti. Çok utanmıştım ve aşağılanmış hissetmiştim. Ama eşime yalan söyledim ve internetteyken bir anda ortaya çıkan bazı şeyler olduğunu söyledim. Orada bunlarla uğraştığıma inanmasını istemedim. Beni o kişi, bunu yapacak biri olarak düşünmesini istemedim. Yıkıcıydı, onun için yıkıcıydı, kızım için yıkıcıydı, benim için yıkıcıydı. Hayatımdaki pek çok şey hakkında katı bir şekilde dürüst olduğumu düşünürdüm ama sonra burada, bu diğer dünyada bu porno olayını yaşamıştım. O anda gizli hayatıma bir kapı açılmıştı. Eşim muhtemelen ‘Tamam, bu adam da kim? Kim o?’ diyordu. İronik olarak, bu olaydan birkaç gün önce karımın annesine tanıdığı en dürüst kişi olduğumu söylediğini anımsıyorum. Şöyle düşünüyordum: *Aman Tanrım, aslında bildiğin en ikiyüzlü kişi benim.*”

Düşük benlik saygısı duyguları, bir düzeyde çoğu porno kullanıcısının pornonun sömürücü olduğunu ve başkalarına, özellikle de kadınlara, çocuklara ve beyaz olmayan insanlara karşı aşağılayıcı olduğunu fark etmelerinden kaynaklanabilir. Bir danışanımız şöyle demişti, “Porno film yapımında insanların sömürüldüğünü biliyordum. Bazen filmlerdeki sömürüyü gerçekten görebiliyor ve hissedebiliyordum. Kadınların gözlerinde ve yüzlerinde görüyordum. Filmi izlemek ve orada bir şeylerin doğru olmadığını bilmek berbat bir şeydi.”

Kötüye kullanım, tecavüz, bedensel yaralanma, çocuklarla seks ve hayvanlarla seks gibi belirli porno türleriyle ilgilenen pornografik materyal kullanıcıları, genellikle devasa bir suçluluk ve utanç duyguları yaşarlar. Bu duygular başkalarına karşı yakın olmayı, iç huzura ve iyi bir öz-değer duygusuna sahip olmayı zorlaştırır. Len, kendi çocuklarına cinsel tacizde bulunan anne babaların öykülerini okumaya ilgi duyuyordu. Şöyle diyordu, “Bazen ahlaki açıdan yetersiz ve ortalama insanla aynı standartlara uymadığımı hissediyordum. Çoğu insanın kabul edilemez bulduğu şeylerden haz aldığım için kendime ben nasıl biriyim diye soruyordum.”

Porno, birisinin cinsel kötüye kullanım ve suç içeren cinsel davranışa ilgi duymasına yol açtığı anda, benlik saygısı ve öz değerdeki zarar ciddi olabilir. Bir danışanımız gözyaşlarıyla pornonun onu bir “sapık” ve “görsel bir tecavüzcü” haline getirdiğinden yakınmıştı.

8. “Riskli ve Tehlikeli Davranışlarda Bulunuyorum”

“Porno size istediğinizi verir ama aynı zamanda istemeye başlamadığınız şeyleri de istemenize neden olur.” Bunlar, pornografik materyal kullanıcılarına sunduğumuz psikolojik danışmanlık sırasında sıklıkla duyduğumuz cümlelerdir. Bazen danışanlar ilgilendikleri aşırı porno türlerine atıfta bulunurlar ve diğer zamanlarda gerçek hayatta eyleme döktükleri cinsel ilgileri hakkında konuşurlar.

Yabancılar arası seks, şiddet içeren seks ve korunmasız seks gibi aktiviteleri içeren pornoyu izleyerek, kendimizi bu davranışları

yerine getirme fikriyle daha rahat hissetmek için yanlış bir şekilde egzersiz riskiyle karşı karşıya kalırız. Gördüğümüz bazı davranışları taklit etmeyi istemek yaygındır. Hele ki bunu yapanlar, özellikle eğlenip “bundan kurtuluyorlar” gibi görünüyorsa. Ancak bazı riskli ve tehlikeli etkinliklerin görüntülerine mastürbasyon yaparsak, kendimizi ne denli heyecan verici ve haz verici gördüklerine odaklanıp, gerçekten aşırı rahatsız edici ve incitici olduklarını görmezden gelmeye alıştırmabiliriz. Bir danışanımızın belirttiği gibi, “Porno alışkanlığım ilerledikçe, gittikçe daha fazla çarpık ve şiddetli porno görüntülerin yönelmiştim. Bir zamanlar midemi bulandıran malzemeler en uyarıcı cinsel fantezim olmuştu.”

Porno izlerken süregelen cinsel uyarılma coşkusu, gerçek hayatta yargıları bozmaya ve engellemeleri azaltmaya katkıda bulunabilir. Bir danışanımızın dediği gibi, “Ne zaman pornoyla kafayı bulsam, akıl yürütme yeteneğim tatile çıkardı.” Her türlü riskli cinsel uyandırıcı davranışta bulunmak, bedendeki dopamin ve adrenalin gibi cinsel uyarılmayı daha da artıran kimyasalları artırır ve güçlü bir savunmasızlık hissi yaratır. Pornoyu alkol, metamfetamin ya da kokain gibi duygu durum değiştiren maddelerle birleştiren kişiler cinsel olarak kötüye kullanıcı ve yıkıcı şekillerde davranma eğilimi gösterirler.

Riskli cinsel uygulamalarla ilgilenmeye eğilim, daha aşırı porno türlerine girmek için güçlü bir bilinçli niyet olmadan da gelişebilir. Len’in açıkladığı gibi, mesele yalnızca cinsellik hakkındaki doğal meraklarınızı takip etmeniz olabilir. Len bize şöyle demişti: “Merakımdan esaret, enstest, toplu tecavüz, işkence ve normalde standart sekste bulamadığınız bu tür tuhaf konuları okurdum. Alışma meselesi. İlk başta yeni ve ilginç bir şey bulacağım dersiniz. Sonra aşına hale gelir ve o kadar heyecan verici olmaz. Bütün gün bedava çikolatalı kurabiyeler edinirseniz, bunlar hala çikolatalı kurabiyelerdir ve oldukça lezzetlidir, yine de başka bir kurabiyenin daha lezzetli olabileceğini düşünmeye başlarsınız. Bu yüzden yeni ve ilginç olan başka bir cinsellik türü arıyor ve arayışına devam ediyordum.”

Bir süre sonra, bir tür porno görmek cinsel uyarıcı olarak etkinliğini kaybeder ve yerini daha aşırı porno türlerini keşfetme arzusu alır. Porno kullanıcısı, porno ile aynı düzeyde “kafayı bulma” haline ulaşmak için porno içeriğinin şoka uğratma ve utanç faktörünü yükseltmek zorunda olduğunun farkına varır. Bir üniversite öğrencisi olan James, “Arzuladığım iyilik hissi için biraz daha sapkın, biraz daha tehlikeli içeriklere gereksinimim vardı. Yalnızca *bu kötü ya da bu gerçekten kötü* düşüncesi bile beni heyecanlandırırdı. Günümüzde, birisine tokat atan, boğan, kesen, idrarını yapan ve hatta kusan insanların olduğu hard-core pornografik materyaller bulmak zor değil. Bu tür şeyleri izlemenin iyi bir fikir olmadığını biliyorum ama kafayı bulmak için onlara çekilmeye devam ediyordum.”

Çok fazla aşırı porno izlemek, bizi aşağılayıcı, tehlikeli ve şiddet içeren cinsel davranış türlerinin gerçekte olduklarından daha yaygın ve hoşgörülebilir olduğunu düşünmemize neden olabilir.

Bazı pornografik materyal kullanıcıları, pornoda gördükleri davranışları sergilemeye çalışmazlarsa heyecan verici bir şeyi kaçıracaklarını düşünürler. Ve belirli cinsel davranışların potansiyel sorunları ve acı verici sonuçları pornoda gösterilmediğinden, pornografik materyal kullanıcıları hatalı bir risk izlenimi edinebilir ve bazı aşırı davranışların gerçek hayatta yapılmasının o kadar da kötü olmayacağı sonucuna varabilirler.

Pornoyu normal bir cinsel çıkış yolu olarak kullanmak, kişiyi şiddete karşı duyarsızlaştırabilir. İnsanları duyguları, gereksinimleri ve temel hakları olan bireyler olarak değil, nesneler olarak görmeyi pekiştirir. Araştırmalar, şiddet öyküsü olan ve düzenli olarak pornoyla mastürbasyon yapan ve dürtü denetim sorunları olan kişilerin gerçek hayatta cinsel şiddet eylemleri için yüksek potansiyel taşıdıklarını gösteriyor.

Hepimizin gazete manşetlerinden bildiği gibi, evinizde ya da bilgisayarınızda belirli türde porno filmlerin olması çok riskli olabilir. Bilgisayarlarında çocuk pornosu bulundurmaktan hapse giren birkaç kişiyle görüşmüştük. Bazıları “pedofillerdi” ve reşit olmayan çocuklarla cinsel ilişkiye girmeyi arzuluyorlardı. Pedo-

filler, çocukların görüntülerini cinsel uyarılma kaynağı olarak kullanırlar. Ancak çocuk pornosu nedeniyle yakalanan ve yargılanan bazı kişiler ise meraktan ya da diğer porno filmlerin sıkıcı hale gelmesinden dolayı içeriğe erişiyorlardı. Birkaçı yanlışlıkla çocuk pornosu edinmişti. Nadiren de olsa, çocuk pornosu bazen sahibinin bilgisi olmadan bilgisayarına girebilir. E-postalar, web siteleri, haber grupları, web sohbetleri, akranlar arası ağlar ve dosya paylaşım programlarının tümü, kişinin kişisel bilgisayarında rastlanan çocuk pornosunun potansiyel kaynakları olabilir.

Uzmanlar, internet web sitelerindeki pornonun yüzde 20-25 kadarının çocuk pornosu içerdiğini söylüyor. Bunlar çıplak, cinselleştirilmiş ve seks yapan (sekiz yaş altı) çocukların fotoğrafları, cinsel kötüye kullanıma uğrayan çocukların fotoğraf kayıtlarıdır. Elinizde ya da bilgisayarınızda çocuk pornosu varsa, kendinizi bir pedofil olarak görseniz de görmeseniz de bu ciddi bir suçtur. Kolluk kuvvetleri, bir kişinin cinsel fantezilerinin anlamını yorumlamaz. Daha çok buldukları delillere göre karar verirler.

Bir kişinin pornoya eriştiği yer de önemlidir. İçeriğin doğası ne olursa olsun, iş yerinde bir bilgisayarda porno izlemek riskli ve tehlikelidir. Çevrimiçi anonimlik ve mahremiyet duygusu aslında bir yanılsamadır. Çevrimiçi olarak gerçekleşen şeylerin çoğu izlenebilir ve kurumsal ağ sistemleri aracılığıyla kaydedilebilir. *The ePolicy Handbook*'un yazarı Nancy Flynn şöyle diyor: "Bir ofiste çalışıyorsanız, izlediğinizi varsaymalısınız."

Görüşme yaptığımız bir çok kişi iş yerinde porno izledikleri için işlerini kaybetmişti. Oysa iş yerinde izlemenin evde izlemekten daha güvenli olduğunu düşünmüşüldür. İşyerinde pornoya erişmenin işlerini kaybetmeye mal olabileceği gerçeğini unutmıştular.

9. "Pornoya Bağımlı Hale Geldim"

Çoğumuz bağımlılığı uyuşturucu kullanmanın ya da alkol almanın olası bir sonucu olarak düşünürüz. Pornoyu izlemek ve cinsel olarak uyarılmak gibi bir davranışa bağımlı olmanın da mümkün olduğunu fark edemeyebiliriz. Herkes hem haz üreten hem de

acı veren duyguları hafifleten herhangi bir davranışa bağımlı hale gelebilir. Kumar, alışveriş ve porno kullanımı potansiyel olarak bağımlılık yapar çünkü hepsi aynı şekilde işlev görebilir.

Bölüm 1’de tartıştığımız gibi, pornografik materyal kullanmak bedeninizi ve beyin kimyanızı değiştirebilir. Beyninizin haz merkezlerini uyarır ve dopamin, endorfin, adrenalin ve oksitosin gibi duygularınızı değiştiren bir dizi haz verici hormon ve kimyasalın salınımını tetikleyebilir. Bazı nörobilimciler, porno kullanırken ortaya çıkan beyin kimyasındaki değişimleri kokain kullanırken ortaya çıkanlara benzetiyorlar. Artık cinsel bağımlı ve porno bağımlısı bireylerin beyin görüntülemelerinde, bağımlı olmayanlara kıyasla önemli farklılıklar olduğunu biliyoruz. Elimizde pornonun bedenimize (gözlerimiz aracılığıyla) girdiğine ve tıpkı ilaçlar gibi önemli biyolojik sistemleri değiştirdiğine dair ikna edici kanıtlar var.

Bu nörobiyolojik ve beden kimyası değişimleri nedeniyle, pornonun bağımlılık yaratan kullanımı bir kişinin onu kullanmasının birincil nedenlerini değiştirebilir. Pornoyu yalnızca iyi hissetmek için kullanmıyorsanız, bedeniniz onu kullanmaya alıştı ve şimdi ona gereksinim duyuyor. Herhangi bir madde ya da davranış bağımlılığının tanınması zor olabilir çünkü bunlar genellikle zamanla ve biyolojik düzeyde yavaş gelişir. Tıpkı hücrelerimizin bir yandan inşa ederken öte yandan ölmekte olduğunu farkında olmadığımız gibi, pornoya her bulaştığımızda ortaya çıkan biyolojik dönüşümlerin farkında olmayız. Biyolojik olarak bağımlılık geliştirmeye daha yatkın olanlarımız için sorun daha da ciddidir. Ne yazık ki, bir bağımlılığın büyümesine tamamen kapılıncaya kadar, bağımlılığa yatkınlığımız olup olmadığını çoğu kez keşfedemeyiz.

“Pornoya bağımlı olabilir miyim?” sorusuna yanıt vermenin iyi bir yöntemi onunla ilişkinizi değerlendirmektir. Bağımlılık yapıcı bir şekilde porno kullanan bağımlı kişilerde bulunan üç temel özellik söz konusudur:

1. Yoğun ve ısrarlı bir şekilde pornoyu arzulamak,
2. Porno kullanımını denetleyememek ve sonunda bırakmaya çalıştıklarında başarısız olmak,
3. Ciddi zararlı sonuçların farkında olmaya rağmen porno izlemeye devam etmek.

Aşırı istek duymak — Denetleyememek — Sonuçlarına rağmen devam etmek. Bunları düşünmek, porno bağımlılığının temel özelliklerini hatırlamanıza yardımcı olacaktır.

Pornoya bağımlı olmak, kendimiz için ne zaman, neyi, nasıl ve ne kadar tüketeceğimize karar verme yeteneğimizi kaybetmemize neden olur. Bağımlılık yapıcı materyal egemendir ve kararları o verir. Farkına varmadan, iyi hissetmek için ona gereksinim duyarız. Rob ergenlik çağındayken her gün pornoyla mastürbasyon yapma alışkanlığını geliştirmişti. Bunu tuhaf ya da kompulsif bir davranış olarak düşünmüyordu, yalnızca yapmaktan hoşlandığı ve her gün yapmaya alıştığı bir şeydi.

Rob'u şaşırtan şey, evlendikten ve eşiyle aktif ve heyecan verici bir cinsel hayat yaşadıkten sonra bile pornonun onu çekmeye devam etmesiydi. Onun sözleriyle: “Neredeyse her gün seks yapıyor olsak da, yine de pornoya gereksinimim vardı. Dergi satın almak yerine pornografik materyal satan mağazalara gidiyordum. Porno filmlerin olduğu küçük kabinleri vardı, ben de orayı mesken edinirdim. Eşimle ne kadar seks yapmış olursak olalım, beni tatmin etmek için yine de porno izlemenin dolaylı heyecanına ve teşvikine gereksinimim vardı.”

Marie, eşi öldükten sonra düzenli olarak pornografik materyal kullanmaya başlamıştı. Bu, kendisini eşini kaybetmenin üzüntüsünden uzaklaştırmanın bir yolu olarak başlamıştı, ama kısa sürede çocuklarını uyuttuktan sonra her gece yaptığı bir etkinlik haline gelmişti. “İnternet pornosu izlemek doğal bir şey olarak başlamıştı ama hızla bir kompulsiyona dönüşmüştü. Uyuşturucu gibi bir güçlü istek haline gelmişti. Akşamları pornografik materyal izlemezsem bu bana doğal gelmezdi.”

Aşırı arzularının bir parçası olarak, pornografik materyal kullanıcıları genellikle pornografik materyal elde etmek, saklamak ve izlemek için zaman harcamak konusunda kendi ritüellerini geliştirirler.

Favori web sitelerini her gün yeni resimler için denetlemek, işten sonra yetişkin bir kitabevini ziyaret etmek için mola vermek ya da gece yarısı porno izlemek için uyanmak, insanların geliştirdiği ve gereksinim duyduklarını hissettiği rutin davranışlar haline gelebilir. Pornoya duyulan aşırı isteği tatmin etmek o kadar önemlidir ki, iş, ilişki ve aile sorumluluklarını yerine getirmekten ya da kişinin sağlığı ile ilgilenmekten daha öncelikli hale gelir. Bir danışanımız, “Yalnızca pornografik materyal izlemek için fırsatlar yaratmakla kalmaz, fırsat bulduğum anda izlerdim” demişti.

Pornoya bağımlı olan kişiler, porno ile geçirdikleri zamanı yönetmeye çalıştıklarında, pornoyla ilgili davranışları üzerindeki kontrollerini kaybetmeyi sıklıkla deneyimlerler. Örneğin, bir başkası bir hafta porno kullanmadan geçirmeye çalıştığında bundan endişelendiğini, bunu ancak üç ya da dört gün sürdürebildiğini söylemişti.

Len, kısa süre önce porno kullanımı üzerinde ne denli az denetim sahibi olduğunun farkına varıyordu. Bize şöyle demişti, “Bilgisayarda porno izlediğimde ara sıra kendimi kaptırdığımı düşünürüm. Bunun için çok zaman harcıyorum. Ziyaret ettiğim siteleri bilgisayarımın temizliyordum. Bilgisayardan kaydettiğim tüm resimleri temizlemiştim. Ama kısa bir süre sonra, belki yalnızca birkaç gün sonra, *bunu yapmamalıydım* diye düşünecektim. Sonra gidip her şeyi geriye sarıyordum. Baştan başlıyor ve her şeyi tekrar internetten indiriyordum.”

Doktora öğrencisi olan Hector, stresi daha sağlıklı bir şekilde idare etmeye odaklanmak yerine, stresle başa çıkmak için pornoya yönelmeye devam ettiği için kendisine kızıyordu. “Tezim üzerinde yapacak çok işim olacak, ama bunun yerine mastürbasyon yapacağım. Daha sonra ne kadar zaman geçtiğini fark edeceğim ve kendime şunu soracağım: *Bunu ne diye yaptım ki?*”

Bazen porno kullanımını denetleyememe, tüketilen porno miktarını ve türünü denetlemekte güçlük çekme olarak kendini gösterir. Daha önce tartıştığımız gibi, alışılmış pornografik materyal kullanıcıları genellikle bir tür pornoya alışır ve aynı etkiyi elde etmek için daha aşırı bir şeyler izlemeleri gerekir. Bu durum, beynimizin pornonun sağladığı görsel ve kimyasal uyarım türüne daha az duyarlı hale geldiğinde gerçekleşir. Pornonun “etkisini göstermesi” için giderek daha sıra dışı ve şok edici materyaller gerekli olacaktır. Rob bunu şöyle açıklıyordu: “Uyarıcı olana karşı artan bir duyarsızlık geliştirmiştin. *Penthouse* ve *Playboy*’daki kadınları hala çekici buluyordum, ancak zamanla daha fazla görsel ve yoğun temsillere gereksinimim olmuştu. İlaçlarda olduğu gibi, daha fazlasına ve daha güçlü bir dozda gereksinimim vardı. Bağımlılığım çıplaklığa bakmaktan simüle sekse, gerçek sekse, grup sekse, lezbiyen sekse, anal sekse, genç kızlarla sekse doğru ilerlemişti. Tıpkı gitgide daha fazlası gerekiyor gibiydi. Bunun nereye kadar gideceği konusunda kontrolü kaybetmiştim.”

Pornoya bağımlı kişilerin porno kullanımlarını denetlemekte zorlanmalarının bir nedeni, rahatsız edici çekilme sürecidir. Pek çok kişi bize pornoyu bıraktıklarında huzursuzluk, depresyon, uykusuzluk ve gerginlik gibi belirtiler yaşadıklarını söylüyor. Bir danışanımızın paylaştığı gibi, “Bırakmayı denedim ama yapamadım. Uyuyamadım, bedenim titriyordu. Porno filmlerdeki kızların nasıl sömürüldüğünü düşünürdüm ama yine de pornodan vazgeçemezdim. Kendimi mutsuz hissetmiştim. Tuzağa düşmüşüm ve bu konuda hiçbir şey yapamıyordum.”

Justin, evliliğinde ciddi cinsel sorunlar yaratmasına, eşinin ondan boşanmasına ve onu diğer insanlardan soyutlanmasına rağmen pornografik materyal kullanmaya devam ettiği zaman pornoya bağımlı olduğunu fark etmişti. Ne kadar acı getirirse getirsin, onu durduramaz bulmuştu. “Bazı yönlerden neredeyse panik atak gibiydi. Porno benim ilacım gibi hissettiriyordu ve şimdi ilacıma ihtiyacım vardı. Bırakmaya çalıştım ama yapamadım. Pornuyla mastürbasyon yapma dürtüm bana egemen olmuştu ve bu beni ürkütmüştü.”

PORNO SORUNLARINI CİDDİYE ALMAK YA DA ALMAMAK

Pornonun olumsuz sonuçları, pornografik materyal kullanıcısının bilincinin kapısını gittikçe daha fazla çalmaya başladığında, onu kalıcı değişimler yapmaya ikna etmek ve motive etmek için yeterli olabilir. Sorunları tanıyıp ve pornoyu hayatından sonsuza kadar çıkarmak için adımlar atar. Ancak bu tepki, bildiğimiz alışılmış pornografik materyal kullanıcılarının ve geçmiş porno bağımlılarının çoğu için tipik değildir. Sorunlar ortaya çıkmaya başladığında verdikleri ilk tepkinin onları görmezden gelmek ve hiçbir şeyin yanlış olmadığını varsaymak olduğunu belirtiyorlardı.

Porno sorunlarına verilen tepki, sigara içenlerin sigaranın nefes alma ve uyku sorunlarına yol açtığını ya da arkadaşları ve sevgilileri ile aralarında engeller yarattığını fark ettiklerinde verdikleri tepkilere benziyor. Her ne olursa olsun, bize kişisel haz ve enerji verdiğine güvendiğimiz bir şeyin aslında bize önemli bir şekilde zarar verdiğine inanmak istemiyoruz. Örneğin, Rob, küçük kızı ve eşinin gün ortasında alışverişten eve geldiği ve hard-core porno filmlerini bilgisayarda keşfettiği gün kendini mutsuz hissetmişti. Ama bu durum için porno kullanımını suçlamamıştı.

Bunun yerine dikkatsiz davrandığı için kendine kızmıştı. Rob, “Bu olay bana ciddi bir porno sorunum olduğunu açıkça göstermeliydi. Ama o sırada yaptığımı olağandışı bir şey olarak görmedim. Çok çalışıyordum, eve iyi para getiriyordum ve porno izlemeye hakkım olduğunu hissetmiştim. Pornoya ihtiyacım olduğu konusunda mazeret buldum çünkü güçlü bir cinsel dürtüye sahiptim. Porno zulamı daha iyi saklayarak ve bir dahaki sefere daha dikkatli davranarak her şeyi halledebileceğimi düşünmüştüm.”

Pornografik materyal kullanıcıları, ciddi bir porno sorunları olabileceği gerçeğinden uzaklaşmak için genellikle bir dizi strateji kullanır. İşlerin yatışacağını ve sorunların ortadan kalkacağını umarak bir süre pornografik materyal kullanmaya ara verebilirler. Pornoya erişme şekillerini ve izledikleri porno türlerini değiştirebilirler. Başkalarıyla karşılaştıklarında porno kullanmayı reddedebilirler, bunun hakkında konuşmayı istemeyebilirler ya

da bir daha asla yapmayacaklarına söz verebilirler. Veya saldırgan olabilirler, sözlü olarak saldırabilirler ya da dikkatlerini ciddi sorunlara çeken başkalarını suçlayabilirler.

Pornografik materyal kullanıcılarının ciddi sonuçları görmezden gelmek ya da bunlardan kaçınmak için uyguladıkları stratejiler ve kendi kendine konuşma, genellikle zaman kazanmada etkili olur. Bu yöntemler pornografik materyal kullanıcısının sürekli olarak bir şeylerin yanlış olduğu hatırlatılmadan pornoyla ilişkisine devam etmesine olanak tanır. Ancak bu stratejiler hiçbir şeyi kalıcı olarak düzeltmez ve zamanla ciddi sonuçlar kaçınılmaz olarak büyüyecek, çoğalacak ve durum daha da kötüleşecektir. Porno kullanımının bir tür sonucu bir diğerini ateşleyebilir. Örneğin, bir ilişkide uzun vadeli bir cinsel sorun, artan izolasyon ve depresyona yol açabilir. Daha yoğun görsel uyaranlara duyulan gereksinim, yasadışı pornoya erişmeye ya da başka suç davranışlarında bulunmaya yol açabilir.

Rob'ın başına gelen buydu. Sonunda bilgisayarında çocuk pornosuna eriştiği için tutuklandı ve hapse atıldı. Rob, "Porno alışkanlığım, seks yapan gençlerin fotoğraflarını indirmeyi de içerecek şekilde ilerlemişti. Kendime asla yakalanmayacağımı söylemiştim. Kızların on altı yaşın üzerinde göründüğünü söyleyerek ilgi mi haklı çıkarıyordum. Porno sorunumu asla ciddiye almadığım için, sahip olduğum her şeyi kaybetmeme mal olmuştu. Sevgili eşimi, iki güzel çocuğumu, iyi maaşlı bir işi ve büyük, güzel bir evi kaybetmiştim. Zeki olduğumu düşünürdüm ama bunun geleceğini hiç göremedim."

Ciddi sorunları görmezden geldiğimizde ve onlarla doğrudan uğraşmayı reddettiğimizde, bu sorunlar zamanla bizi kemiren bir ur gibi büyür. Ve bu sorunların üzerine gitmezsek, kendimize ve bizi önemseyen insanlara yönelik tehlike daha da kötüye gidecektir.

Acı Çeken Eşler



Yirmi iki yaşındaki Megan gecenin bir yarısı uyandı ve gülümse-di. Yeni eşi Jesse ile tropik bir cennette geçirdiği son balayının beş gün ve beş gece tutkulu sevişme anıları duyularına akın etmişti. Jesse'nin sıcak bedenini bulmak için içgüdüsel olarak çarşafla-rın üzerinde hareket etti. Ama orada değildi. Jesse'nin mutfğa gitmiş olabileceğini düşünen Megan, onu bulmak için aceleyle yataktan kalktı. Yedek yatak odasının yanında yürürken kapının altında zayıf bir ışığın parladığını fark etti. Uyuyakalmış olabile-ceğini düşünerek, Megan kolu sessizce çevirdi ve içeri girdi. Sırtı ona dönük, diz üstü bilgisayarının üzerinde tıkırdayan ve dikkat-le ekrana bakan Jesse oradaydı.

Megan neye büyülenmiş şekilde baktığını görmek için omzunun üzerinden baktı. "Gözlerime inanamadım", demişti. "Jesse orada oturmuş, bacakları açık çıplak kadınların resimlerine bakıyordu. Tam bir şoktu. Pornoyu sevdiğini bile bilmiyordum. Birden bala-yımızda yaptığımız seks kendimi hafif meşrep hissettirmişti. Jes-se beni fark ettiğinde, onu rahatsız ettiğim için neredeyse öfkeli görünüyordu. Ona neden porno izlediğini sordum. Bana hiçbir şey ifade etmediğini söylemişti. Alışmam gerektiğini ve beni ra-hatsız etmesine izin vermemem gerektiğini söylemişti. Kusacak-mışım gibi karnıma yumruk atıldığını hissetmiştim."

Megan, Jesse'nin porno ile ilgilendiğini anlayınca yıkıma uğra-mıştı. Jesse'nin bakış açısından porno kullanımı onun için bir so-run olmaması gerekmesine rağmen, bu çok büyük bir sorundu. Jesse gibi, birçok porno kullanıcısı porno kullanımlarını ilişki-lerinden ayrı tutabileceklerini düşünüyorlar ve yüzeye çıkarsa,

yakın partnerlerinin bunu kabul etmesini ya da en azından hoş görmesini ve bundan bir sorun çıkarmamasını istiyorlar. Bir porno kullanıcısının kendi davranışını rasyonelleştirmeye kapılması ve partnerinin kötü hissedebileceğini düşünmemesi kolaydır. Jesse, pek çok kadının pornoyu sevmediğini bilse de, Megan'ın bu kadar incinmiş görünmesine gerçekten şaşırmıştı. Jesse, "Ertesi gün Megan çantalarını topladığında duygularını onurlandırıp pornodan vazgeçemezsem beni terk etmeye hazır olduğunu söylediğinde şaşkına dönmüştüm" demişti.

Yakın partnerlerin neler yaşadığını ve nasıl hissettiklerini anlamak, sağlıklı, anlamlı ve zamanında bir ilişki içinde olmak isteyen herkes için önemlidir. Porno kullanımı ve gerçekten mutlu bir partner nadiren bir arada var olur. Bunun nedeni, porno ile olan ilişkinin, sağlıklı ve yakın bir ilişkinin temelini oluşturan dürüstlük, sadakat, şefkat, yakınlık, saygı, destek, güven ve sevgi gibi temel değerleri baltalamasıdır. Kadınlar, bu değerlerin desteklenmesini ve onurlandırılmasını bekleyerek bir ilişkiye girerler. Porno ile ilişki, bir kadına partnerinin cinsel ilgisine ve duygusal ilgisine kendisinin değil başka bir şeyin sahip olduğunu gösterir. Ve porno alışkanlıklarını örtbas etmek için sıklıkla kullandıkları yalan ve aldatma, dürüstlüğü, güveni ve saygıyı imkansız kılar.

Jesse, yeni eşini mutsuz etmek *niyetinde* olmasa da, yeni kocasına olan inancını ve güvenini baltalayan bir düzeyde kişisel olarak incinmişti. Pek çok porno kullanıcısının inandığının aksine, bir porno kullanıcısının yakın partner ve ilişki için ciddi olumsuz etkileri olmadan porno ile aktif bir cinsel ilişki sürdürmesi pek olası değildir.

Bu bölümde aşağıdaki soruları yanıtlamaya odaklanacağız: Bir porno kullanıcısının alışkanlığı, yakın partnerini tipik olarak nasıl etkiler? Bir porno sorununun (ya da en azından sorunun ne denli derin olduğundan) farkında olmamaktan sorunun var olduğunu yadsıyamamaya geçerken kadınlar hangi duyguları yaşarlar? Ve neden pornografik materyal kullanıcılarının yakın partnerleri böyle hissediyor ve tepki veriyor? Pornografik materyal kullanıcılarının çoğunluğunu oluşturdıkları için, bu bölümde heteroseksüel ilişkilerdeki kadınlara odaklanıyoruz. Ancak

psikolojik danışma uygulamamızdan, ortaya çıkan duyguların ve dinamiklerin, pornografik materyal kullanıcılarının en yakın partnerlerinin deneyimlediklerine benzer olduğunu biliyoruz.

Bir porno kullanıcısıyla ilişki içindeyken yakın partnerlerin geçtiği dört ana aşama belirledik. Bu aşamalar üst üste gelebilir ve bir kadın, ilişkisinde neler olduğuna ve porno kullanıcısının onunla dürüst olma düzeyine bağlı olarak bu aşamalar arasında tekrar tekrar geçiş yapabilir. Aşamalar şunlardır:

1. Aşama: Karanlıkta olmak
2. Aşama: Keşif şoku
3. Aşama: Duygusal yaralar
4. Aşama: Başa çıkmaya çalışmak

Şimdi bu aşamaların her birine bakalım ve yakın partnerlerin neler yaşadığını öğreneelim.

BİRİNCİ AŞAMA: KARANLIKTAKI OLMAK

Megan gibi, bazı kadınlar partnerlerinin pornoyu sevdiğini ya da onunla ciddi bir ilişki içinde olduğunu hiç bilmiyorlar. Partnerlerinin dürüst ve cinsel açıdan sadık olduğuna kayıtsız şartsız güveniyorlar. Çoğu kadın, partnerlerinin gizli porno kullanımının gerçek bir kişiyle ilişkisi kadar yıkıcı olacağını anladığını varsayar. Partnerine olan güveni ve inancı, pornonun ilişkilerine getirebileceği sorunların derinliği konusundaki cehaleti ve eşinin porno kullanımı konusunda onu aldatmak için kat edeceği mesafeler, bir kadını aylarca ve bazen yıllarca karanlıkta tutmak için birleştiriyor.

Ancak birçok kadın partner için cehalet mutluluk değildir. Zamanla, özellikle partnerlerinin porno ile ilgili sorunları kötüleştikçe, kadınlar huzursuzluk ve sıkıntı duyguları yaşarlar.

“Bir Şeyler Yanlış Ama Ne?”

Kendinizi hasta hissettiğinizi ve buna neyin neden olduğunu bilmediğinizi düşünün. İş yerinde terfi istemenin ve neden red-

dedildiğinin bile söylenmediğini düşünün. Bunlar, pornonun sorunlara neden olduğunda kadınların yaşadıkları duygulardır, ancak bununla bağlantı kuramazlar. İlişkilerinde bir şeylerin yanlış olduğunu hisseder, ancak sorunun tam olarak ne olduğunu belirleyemezler.

Bir kadın, eşinin porno kullanımından habersiz olduğunda, ilişkinin cinsellik ile alakalı bölümündeki problemler çoğu zaman ilk gün yüzüne çıkanlarıdır ve onu (kadını) rahatsız edendir. Bazı partnerler, kendileri için duygusal ya da bedensel olarak rahatsız edici cinsel faaliyetlerde bulunma konusunda baskı hissetmeye başlayabilir ya da cinsel olarak ihmal edilip reddedildiğini hissetmeye başlayabilir. Elli üç yaşında bir ev kadını olan Debbie yeni evliyken, sağlıklı ve çekici eşi Roger'ın neden cinsellikle ilgilenmediğini anlayamamıştı. "Biz evlenmeden önce," diyor Debbie, "sevişmekten hoşlanıyor gibiydi. Ama düğünden kısa bir süre sonra seks düzensizleşti ve seviştiğimizde, bunu başlatmayı hep ben yapmak zorunda kaldım." Cinsel ilişkileri bedensel olarak iyi hissettirirken, Debbie çoğu kez tatmin olmamıştı. Cinsel ilişkileri duygusal yakınlıktan yoksundu. Cinsel sorunlarının, ikisinin de okulda çok çalışmaktan yorulmalarından kaynaklandığını düşünürdü. Ya da Roger'ın onu artık çekici bulmadığından ve ona karşı cinsel ilgisini kaybettiğinden endişeleniyordu. "Çözemedim," demişti. Erkeklerin her zaman seks istediklerini sanıyordum. Onda neyin yanlış olduğunu ve benimle sevişmek istemediği için bende neyin yanlış olduğunu merak ediyordum."

Porno kullanımı konusunda karanlıkta olan bazı kadınlar, ilk olarak partnerlerinin ruh hallerinde ve ilgi alanlarındaki değişiklikleri fark eder. Yirmi sekiz yaşında bir güzellik uzmanı olan Karen, bunu Johnny ile evliliğinin ilk yıllarında yaşamıştı. Cinsel yaşamları güzel görünürken, eşi kiliseye gitmek gibi birlikte yapmaktan keyif aldıkları birçok şeyi yapmayı istemeyi birdenbire bırakmıştı. Karen, "Tanrı'ya olan inancımız ve inancın önemi, en başta birbirimizi çekmemizin güçlü bir nedeni olmuştu" demişti. Kiliseye gitmeyi aniden reddetmesi gerçekten tuhaf görünüyordu. İnancından emin olmadığını söylemişti. Ayrıca daha sinirli ve daha öfkeli davranmaya başlamıştı. O zamana dek her zaman

oldukça nazik bir ruha sahipti ve bana çok iyi davranırdı. Ona ne olduğu hakkında hiçbir fikrim yoktu.” Johnny’nin porno kullanımıyla ilgili net bir anlayışa sahip olmayan Karen, ruh sağlığının yerinde olup olmadığını merak etti ve ona öfkeli ve sinirli hissetmeye başlamıştı.

Debbie ve Karen, partnerlerinin değişen davranışlarının pornoyla olan gizli cinsel ilişkilerden kaynaklandığına dair hiçbir fikre sahip değillerdi. Kadınların ikisi de evde herhangi bir pornografik materyal görmedi ya da partnerinin pornoyla ilgilenmek istediğinden bahsettiğini duymadılar. Gerçeği keşfetmeleri evliliklerinin ilerleyen zamanlarına kadar olmamıştı. Bu arada hayatları stresle ve yıllarca yoğunlaşan çözülmemiş evlilik sorunlarıyla doluydu. Evlilikleri umdukları ve beledikleri gibi daha güçlü, daha yakın ve doyurucu olmamıştı. Porno kullanımının, sıkıntılarının kökeninde olduğuna dair hiçbir ipucu olmadan kötü bir durumda kafaları karışmış ve bunalmış hissettiler.

“Abartılacak Bir Şey Olmadığını Düşündüm.”

Partnerlerinin porno kullanımlarını bilseler bile, bazı kadınlar kullanımın kapsamı ve porno kullanıcısı için önemi konusunda hala yeterli bilgi sahibi değildir. Partnerlerinin pornoyu sevdiği ve kullandığı konusunda biraz bilgi sahibi olabilirler, ancak porno kullanımının hem hayatlarına hem de ilişkilerine ne kadar zarar verebileceği hakkında hiçbir fikirleri olmayabilir. Hana, erkek arkadaşı Ricardo’yu (sonunda evleneceği adam) evine taşınmaya davet ettiğinde, eşyalarının arasında bir kutu porno video, kitap ve dergi bulmuştu. Ama cinsel olarak açık fikirli biri olarak, hiçbir şey düşünmedi ve Ricardo’ya hiç bahsetmedi bile. Hana, “Bazı insanların seks oynacağı gibi uyarmak için pornoyu kullandığını biliyordum, bu yüzden onun biraz olması beni rahatsız etmedi,” demişti. “Cinsel hayatımız gerçekten güzeldi, çok açık ve keşif doluydu. Pornoya sahip olma ya da kullanma fikrini asla olumsuz düşünmedim. Bunun büyük bir kırmızı bayrak olduğunu uzun zaman sonra öğrendim.”

Evliliğin ilk yılında, yavaş yavaş Hana, Ricardo’nun akşamları yönetici şef olarak çalışmaya gitmeden önce gün boyunca bil-

gisayarda çok fazla zaman geçirdiğini fark etmeye başlamıştı. Gündüz sorumluluklarını ihmal etmeye başlamıştı ve duygusal olarak mesafeli ve daha az şefkatli olmuştu. Ricardo'nun değişen davranışı Hana'yı rahatsız etti ve neyin yanlış olduğunu merak etmeye başlamıştı. "Ricardo'nun pornoyla ilgili bir geçmişi olduğunu bilmeme rağmen, bunu kendi başına düzenli olarak kullandığı ya da bana bu şekilde davranmasının nedeni olabileceği hiç aklıma gelmemişti. Evlendiğimizde "porno bağımlılığı" etiketi yoktu. Porno izlemenin sağlıksız olabileceğini ve bir ilişkiyi mahvedebileceğini bilmiyordum."

Yirmi altı yaşındaki sekreter Paula, eşi Brad'in pornoya olan ilgisini evliliklerinin erken dönemlerinde biliyordu. Brad, ona bundan bahsettiğinde, bunun herhangi bir şeyin yanlış olduğu anlamına geldiğini düşünmemişti. "Gençken bir dergide seksi resimler görmüştüm ve bu kadar kötü olduğunu düşünmemiştim" demişti. "Pornonun pek çok erkeğin yaptığı bir şey olduğunu düşünmüştüm. Artı, Brad'in biz evlenmeden önce ya da o zamandan beri birkaç kez yaptığı bir şeyden bahsettiğini varsaymıştım. Gereksiz bir sürü suçluluk duygusu taşımasını istemedim, bu yüzden şöyle yanıt verdim: "İtiraf ettiğin için teşekkürler. Endişelenme. Önemli değil." Brad cinsel olarak ondan rahatsız olduğu ve gereksinimlerine duyarsız olduğu şeyler talep etmeye başladığında bile, nedenin pornonun olduğunu fark edememişti.

Hana ve Paula pornonun olumsuz potansiyeli konusunda iyi niyetliydiler. Pek çok kadın gibi onlar da pornonun çoğu erkeğin yaptığı bir şey olduğunu ve "önemli olmadığını" varsaydılar. İlişkileri için bir sorun çıkarmamanın ya da "orantısız bir şekilde patlamamanın" en iyisi olacağını düşündüler. Pornoyu olası bir sorun olarak görmezden geldikleri için Hana ve Paula başlangıçta evliliklerinde yaşadıkları sorunlar ile partnerlerinin pornoyla ilgisi arasında bağlantı kurmakta güçlük çekiyorlardı. Bu nedenle, partnerlerinin porno kullandığına dair hiçbir fikri olmayan kadınlar gibi, biraz farkında olan kadınlar da neler olup bittiğini merak ederek, ilişkilerindeki değişikliklerden endişe duyarak yaşıyabilir ve önlerinde herhangi bir çözüm göremeyebilirler.

“Porno İle Bir Sorunu Olabilir mi?”

Er ya da geç, sorunlu bir ilişkisi olan bir kadın yanıtlar aramaya başlayacaktır. Kadınlar, çoğu kez kendi rahatsızlığından ve ilişkiye duyduğu endişelerden dolayı harekete geçerler. İlişki sorunları üzerine kitaplar okumaya başlayabilir, bir psikolojik danışmanla konuşabilir ya da endişelerini arkadaşlarıyla tartışmaya başlayabilirler. Bazı durumlarda, çabaları, partnerlerinin porno ile ilgili bir sorunu olma olasılığından şüphelenmesine neden olabilir.

Debbie, pornoyu sorunlarının olası bir nedeni olarak görmeden önce gerginlik ve cinsel açlıkla evliliğinde on yıl geçtiğini söylemişti. Sorunları hakkında konuşmasını dinledikten sonra bir arkadaşı, kocasının pornoya karışmış olmasının mümkün olup olmadığını sormuştu. “O gece eve gittim ve Roger’la yüzleştim. Rengi solmuş ve dağılmıştı. Bana ‘Evet’ demişti, geçmişte biraz porno ile uğraştığını ve artık bunu yapmadığını söylemişti. Ve bir daha yapmayacağına dair söz vermişti.”

Debbie, dırdır ettiği sorulara bir yanıt aldığı için rahatlamış ve bırakacağını söyleyince Roger’a inanmıştı. Roger’ın pek çok porno kullanıcısı gibi utandığı ve pornoya bağımlı olduğu için ona gerçeği söyleyemediğini fark etmemişti. Çoğu porno kullanıcısı, ilk başta sorulduğunda porno kullanımını ya reddeder ya da en aza indirir.

“Roger’ın bana söylediğine göre,” demişti Debbie, “Arada sırada bir Playboy satın aldığını varsaymıştım. Sorunun ne denli kapsamlı olduğu hakkında hiçbir fikrim yoktu.”

Debbie, Roger’la yüzleşmesine ve bunun işe yaradığını kabul etmesine rağmen, ona söylemediği şey onu her gün kullandığı ve mastürbasyon yapıyordu. Debbie’nin pornonun zararlı potansiyeline ilişkin anlayış eksikliği ve Roger’ın kullanımı konusundaki kısmi dürüstlüğü, onu birkaç yıl daha karanlıkta tutmuştu. Bize, “O geceden sonra umutsuzca ondan bir şeyler çekmeye, ilişkiyi bir arada tutmaya, bir bağlantı kurmaya devam etmiştim ve bu mümkün olmamıştı. Ne yapacağımı bilemedim.”

Kuşku duyma ve kafa karışıklığı, eşi Bob’un bir zamanlar porno izlemekten gerçekten haz aldığı ilk elden bildiği halde kırk beş

yaşındaki banka memuru Sue'yu da rahatsız etmişti. Yirmi yıllık evliliklerinin başlarında birkaç ay boyunca, sevişmeden önce birlikte porno videolar izlemeyi denediler. Bir süre heyecan verici olsa da, Sue bununla hayal kırıklığına uğramış ve duygusal olarak yakın hissetmelerine engel olmuştu. Bob'un pornodan vazgeçtiğini varsaymıştı.

Ancak geçen yıl, Sue'nun Bob'un yeniden pornografik materyal kullanmaya döndüğünden şüphelenmesine neden olan bir şey olmuştu. "Bob'un kendisine bir porno video için borcu olduğunu söyleyen birinden telefon geldi," demişti. "Şok olmuştum. Bob güldü ve bana bunun bir hata olduğunu ve bununla ilgileneyeceğini söylemişti. Ancak birkaç ay sonra, başka birinden Bob'un *daha fazla* video borcu olduğunu söyleyen yeni bir telefon gelmişti. Hayda. Aynı tuhaf şey nasıl iki kez olabilir?" Sue giderek daha fazla strese girmişti. Bob'u sorguladığında, ona inanması zor, belirsiz yanıtlar vermişti. "Eşinin nefesinde içki kokan ama ayık olduğunu iddia eden bir alkoliğin eşi gibi hissetmiştim." demişti. Kafam gerçekten karıştı ve kime güveneceğimi bilmiyordum. Bob bana porno kullanmadığını söylemişti. Ama içimdeki bir şey bunun doğru olmadığını biliyordu."

Sue, kocasının sorularına verdiği cevapların mantıklı olmadığını bilse de, gerçeği öğrenmeye çalışmaktan kendisini geri tuttu. "Bir parçam yine porno kullandığını kabul etmek istemedi. Düşünemeyecek kadar korkunçtu. Bob'un açıklamalarını yapmasına izin verdim ve bir daha olmayacağına dair söz verişini dinledim. Derinlerde Bob'un bana yalan söyleyebileceğine inanmak istemiyordum. Ve ilişkimizde herhangi bir şeyin yanlış olabileceğini düşünmek istemedim."

Debbie ve Sue gibi, pornografik materyal kullanıcılarının eşi çoğu kadının ortak yönü, genellikle kocalarına ya da erkek arkadaşlarına iyi niyetle yaklaşımlarıydı. Bir kadın, partnerini, kendisine bilerek ve cesurca yalan söyleyen biri olarak görmekten çaresizce kaçınmaya çalışıyor olabilir. Partnerin ve ilişkinin olumlu bir imajına sahip olma arzusu çok yaygındır. Otuz iki yaşında bir barmen olan Janet şunları söylüyordu, "Erkek arkadaşımın yadısına rağmen, pornoya yoğun bir şekilde daldığına dair garip

bir e-posta hesabı, bagajında bir *Playboy* dergisi, üstsüz bir kadın anahtarlığı gibi kanıtlar buldum durdum. Karşılaştığım her şeyle, yalnızca diğer tarafa bakmayı tercih ettim. Bu türden şeyleri seveceğine inanmak istemedim.”

Bazı durumlarda, bir kadın, erkek arkadaşının ya da eşinin pornoyla ciddi şekilde ilgilenme olasılığının güçlü olduğunu açıkça ortaya koyan yadsınamaz porno kullanım kanıtlarıyla karşılaşabilir. Bir gün Hana işten eve erken gelmişti ve eşi Ricardo’yu oturma odasında bilgisayarın başında otururken bulmuştu. “Oda karanlıktı ve sperm kokusu vardı,” demişti. “Gerçekten çok açıktı. Çöp kutusunda bir sürü tuvalet kağıdı vardı. İnanamamıştım ve ona sordum: “Pornoyla mastürbasyon mu yapıyorsun? İnter-netten mi izliyorsun? ‘Ricardo bunu defalarca yalanladı. Sonra artık bunun hakkında konuşmayı reddetti. Gerçekten kızgındım. Tahmin ettiğimden daha ciddi bir şekilde pornoya girmesinden korkuyordum. Konunun onu gerçekten rahatsız ettiğini bilerek olayın geçip gitmesine izin verdim.”

Debbie, Sue, Janet ve Hana gibi birçok yakın partner, sorularına tatmin edici yanıtlar alamamalarının kafalarını karıştırdığını ve hatta “çıldırılmış” hissetmelerine neden olduğunu söylüyor. Hisleri ve algıları onlara bir şey söyler ve partnerleri onlara bunun tersini söyleyerek stres ve kaygı düzeylerini artırır. Baş ağrısı ve uyku bozukluğu gibi bedensel sorunlar nadir değildir. İçsel duygusal huzursuzluk yarattığı için, bu durumlardaki kadınlar duygusal olarak daha duyarlı ve tepkisel hale gelebilir.

Hayatlarının bu zamanına baktığımızda, birçok kadın, partnerlerinin porno ile ciddi bir sorunu olup olmadığını anlamak için neye bakacaklarının farkında olmadıklarını söylüyor. Porno sorunlarının belirtileri toplumumuzda nadiren açıkça tartışılmaktadır. Kadınların hislerini ve algılarını doğrulamak için gereksinim duydukları bilgilere ulaşmaları zor olmuştur. Pek çok kadın, şimdilerde partnerlerinin aktif porno sorununa işaret ettiğini gördükleri davranış değişikliklerini daha çok önemsemeyi söylediklerini söylüyor. Özellikle aşağıdaki davranışları daha ciddiye almayı dilerlerdi:

Porno Sorununun Olası Göstergeleri

1. Açıklanamayan zaman boşlukları ve açıklanmayan zaman dilimleri
2. İnternette pornografik materyallerine sahip olmak ya da porno sitelerini ziyaret etmek
3. Aşırı ya da gece geç saatlerde bilgisayar kullanımı
4. Televizyon ya da bilgisayarı kullanırken mahremiyet talep etmek
5. Uyku düzeninde değişiklik
6. Sosyal ve duygusal geri çekilme
7. Özel bir e-posta adresi, özel kredi kartı ya da özel cep telefonu hesabının sürdürülmesi
8. Davranışlar için belirsiz ve anlamsız açıklamalar
9. Porno kullanımı hakkında soru sorulduğunda savunmacılık
10. Saklanma, yalan söyleme ve gizli davranışların varlığı
11. Açıklanamayan yorgunluk, öfke ya da sinirlilik hali
12. Cinsel çekicilik ve performansla ilgili artan endişeler
13. Duygusal yakınlık ve cinsel olmayan dokunuşta azalma
14. Duyarsız cinsel yorumlar ve olağandışı cinsel dil
15. İlişkide duygusal yakınlığın kaybı
16. Cinsel ilgi eksikliği ve cinsel işlev sorunları
17. Cinsel uyarılma, temas ve rahatlama gereksiniminin artması
18. Olağandışı ya da sakıncalı cinsel uygulamalara yoğun ilgi

Bu liste, bir kadının ilişkisinde yaşadığı sorunların partnerinin porno kullanımından kaynaklanıp kaynaklanmadığını değerlendirmesine yardımcı olacaktır. Yine de, bu öğelerin birçoğunun başka kişisel sorunlar ve gizli ya da bağımlı davranışlarla da ilişkili olabileceğini unutmamak önemlidir.

Karanlıktan Çıkış

Bir kadının bir porno sorunundan şüphelendiğinde ne denli rahatsız hissettiği ve eşi ya da erkek arkadaşı bunu reddedip endişelerini görmezden gelmeye çalıştığı düşünüldüğünde, bu durumda birçok kadının adımlar atması şaşırtıcı değildir. Bazı kadınlar defalarca eşlerine davranışındaki değişiklikler hakkında sorular sorar ve ardından mantıklı olmayan yanıtlara meydan okurlar. Diğer kadınlar, eşlerine, koruyucu içgüdüler uyandırmak ve eşlerini dürüst bilgilerle daha açıklayıcı olmaya motive etmek umuduyla, ilişkide ne denli mutsuz hissettiklerini söylerler. Yine başkaları partnerlerine onları iç dünyalarına almaları ve gerçekte neler olup bittiğini anlatmaları için yalvarırlar. Bu aşamada pek çok kadın için, bir psikolojik danışmanın gerçeği açığa çıkarmaya yardımcı olabileceği umuduyla ilişki ve evlilik psikolojik danışmanlığı almaları alışılmadık bir durum değildir.

Bunaltıcı iç sıkıntıları nedeniyle bazı kadınlar daha ısrarcı hale gelir ve kanıt aramaya başlarlar. Erkek arkadaşının yanına taşındıktan birkaç ay sonra, yirmi sekiz yaşındaki bilgisayar teknisyeni Darlene, erkek arkadaşının ilişki öncesi porno alışkanlıklarına geri döndüğünden endişelenmeye başlamıştı. “Tuhaf davranmaya başlamıştı. Seviştikten sonra uykulu davranır ve uyuması gerektiğini söylerdi. Onunla yatmayı teklif ederdim, ama o yalnızca gülümser, bana bir öpücük verir ve yalnız kalmanın iyi olduğunu söylerdi. Uyuklama olayı birkaç hafta içinde birkaç kez olmuştu ve ben şüphelenmeye başlamıştım. Ertesi gün bilgisayarındaki kayıtları denetledim. Uyuduğunu söylediği zamanlarda porno sitelerini ziyaret ettiğini gösteriyordu. Sinirlendim ve bu konuda onunla yüzleştim.”

Benzer şekilde porno kullanımına dair kanıt arayan pek çok kadın gibi, Darlene de hissettiği içsel çatışma ve sıkıntıyla başa çıkmanın bir yolunu umutsuzca arıyordu. Yaptığı şey konusunda erkek arkadaşına tam olarak dürüst davranmamasından hoşlanmıyordu, ancak davranışını ne olduğuna dair karanlıkta kalmak yerine durumu mantıklı hale getiriyordu. Ve hislerinin onaylanmasının rahatlığını hissetmesine rağmen, erkek arkadaşının aslında pornoyla ilgisi olduğunu keşfettiğine çok üzülmüştü.

İKİNCİ AŞAMA: KEŞİF ŞOKU

Bir noktada, porno kullanımıyla ilgili gerçek genellikle bir ilişkide su yüzüne çıkar. Çoğu zaman bir kadın partnerinin porno kullandığına dair net kanıtları kazara keşfeder. Bazen başka bir aile üyesi, bir işveren ya da tanıdık bir başkası, partnerinin pornoya eriştiğinin farkına varır ve onu görmezden gelir. Bazen, bir porno kullanıcısı pornoyla olan sorununu aniden açığa vurur. Keşiflerin nasıl gerçekleştiğine bakılmaksızın, kadınlar genellikle yalnızca sorunun boyutu konusunda değil, ilişkileri için ne anlama geldiği konusunda şok yaşarlar. Kadınların, partnerlerinin yadsınamaz bir şekilde pornoyla ilgilendiğini öğrendiklerinde sahip oldukları bazı genel tepkilere bakalım.

“Bıraktığını Düşündüm”

Debbie, Roger'ın on yıl önce bıraktığını söylemesine rağmen hâlâ porno kullandığını öğrenince şok olmuştu. Bir sabah tatile gitmek için kamp aracını toplarken, önceki gece tarihli bir porno video kiralama fişini bulmuştu. “Onunla bu konuda yüzleştim. İlk başta inkar ettikten sonra, Roger nihayet bazı porno videoları kiraladığını itiraf etmişti. Kendimi kaybolmuş hissetmişim, sonra pornoyu asla bırakmadığını ve on yıldan fazla bir süredir bana yalan söylediğini itiraf etmişti. Çok öfkeli ve kızgındım. Tıpkı sıcak bir kavurma bıçağı benliğime saplanmış gibiydi. Her şeyden kuşku duymaya başlamıştım. Acaba öğle yemeğine harcanan her kuruş gerçekten öğle yemeğine mi harcanmıştı? Yoksa pornografik materyal satan bir mağazaya mı gidiyordu? Çalışması ve para kazanması gerekirken porno mu izliyordu? İşten her geç kaldığında, her sevişmek istemediğinde, bu porno yüzünden miydi? Neyin gerçek olduğunu bilmiyordum. Artık evlendiğim kişiyi tanıyamıyordum.”

“Pornodan Hoşlandığı Hakkında Fikrim Bile Yoktu”

Kadın çalışmalarında yüksek lisans öğrencisi olan Lucy, birlikte yaşadığı erkek arkadaşı Tony'nin porno izlemekten etkileneceğini keşfettiğinde buna inanamadı. İlişkilerinin üç yılı boyunca kendisi gibi Tony'nin porno filmleri kadınları sömürücü bul-

duğu ve bununla hiçbir şey yapmak istemediği izlenimine kapılmıştı. Pornografik materyal kullanmak onun karakteri için çok uygunsuz görünüyordu. “Tony bir öğleden sonra çoğu kez bilgisayar başındaydı,” demişti. “Sonunda ona ne yaptığını sormuştum ve ‘hükümet araştırması’ yaptığını söylemişti. Bana her zaman açık olduğunu hissediyordum, ama hükümet araştırması? Buna inanmak zordu. Üzüldüm ve ne sakladığını öğrenmek istedim. Reddetti, sinirlendi ve ayrılmakla tehdit etti. Sonunda bana porno izlediğini söylemişti. Kendim görmek için bilgisayar başına oturdum. Eş değiştirme siteleri, eskortlar ve iri göğüslü kadınlar vardı. Bana hep pornodan nefret ettiğini söylerdi. Ama işte burada onları izliyordu. Şimdi merak ediyorum, *acaba bütün erkekler böylesine iğrençler mi? Bütün erkekler sadakatsiz mi?* Tekrar güvenilebilir istiyorum, ancak sonuna kadar güvenmek pek sağlıklı hissettirmiyor.”

“Bunun Tarafından Uyarıldığına İnanamıyorum”

Partnerinin pornoyu kullandığına dair zaten az çok bilgisi olan bir kadın bile, izlediğı ve masturbasyon yaptığı materyallerin *doğasını* ve porno kullanımının *kapsamını* keşfettiğinde aniden şok olabilir. Paula, Brad’in izlediğı ve masturbasyon yaptığı görüntüleri yanlışlıkla görünce büyük bir şok yaşamıştı. Paula, “Bilgisayarda dosyalarımızda bir mektup arıyordum ve aniden ekranda bir miktar porno belirdi,” demişti. Bu beni gerçekten şok etti. Çocukken gördüğüm seks resimlerine hiç benzemiyordu. Bu sevişmek değildi. Saygısız, sevgisiz ve zalimceydi. Ekrandaki kadınlara bez bebek gibi davranılıyordu. Beni tamamen farklı bir şekilde etkiledi. *Bunlardan mı hoşlanıyor* diye düşündüğümü hatırlıyorum. *Bunları nasıl sevebilirdi?* Brad’in gizli porno kullanımının çoğu zaman bu kadar savunmacı, öfkeli ve cinsel açıdan uygunsuz davranmasının ve cinsel ilişki sırasında benimle doğrudan ilişki kuramamasının nedeni olduğunu anladım. Onu ve birlikte yaşamımızı nasıl etkilediğinin sonuçları beni bir anda vurmuştu. Daha önce, “porno” kelimesini söylediğinde, bu yalnızca bir kelimeydi. Aslında baktığı çıplak kadınları görmek bunu gerçeğe dönüştürmüştü. Birden eşimin gözünde kendimi gördüm: bir nesne, bakılacak ve kullanılacak bir nesne. Orada

bilgisayarın önünde oturarak ağlamaya başlamıştım. Tüm duygularım ve ilişkideki tüm acılarım ve incinmelerim beni bir anda vurmuştu. İki gün ağlamıştım.”

“Tüm Hayatım Bir Anda Değişti”

Tüm yakın partnerler Debbie, Lucy ve Paula gibi tepki vermesede, bir partnerin porno kullanımı açığa çıktığında şok, öfke, ihanet ve cinsel yetersizlik duyguları çok yaygın tepkilerdir. Bu durumu deneyimlemek bunaltıcı olabilir. Bir partnerin bir ilişkisi olduğunu ya da büyük bir uyuşturucu ya da kumar bağımlılığı olduğunu öğrenmeye benzer olabilir. Hakikat aniden değişir. Partnerleri, kendileri ve ilişkileri hakkında düşünme biçimleri bir anda değişebilir. Ve keşfetmenin yarattığı şok, kişinin duyguları ve bedensel tepkileri üzerinde ani ve güçlü bir etkiye sahip olabilir.

Debbie’nin yaşadığı “benliğine bir şey saplanmışlık” hissi gibi içgüdüsel tepkiler nadir değildir. Bazı kadınlar, bir korku sarsıntısı hissettiğini ve içlerinden sızan adrenalinden söz ediyor. Diğerleri nefes alamadıklarını ve kalplerinin hızla atmaya başladığını söylemişti. Bazıları midelerinin rahatsız olduğunu söylemişti. Bazıları gözyaşlarına boğulmuştu, bazıları çılgınlık atmış ve sarsılmıştı. Kaçmak ya da pornoyu yok etmek istiyorlardı. Birçok yakın partnerin, daha sonra bir süre yemek yemekte ve uyumakta güçlük çekmeleri alışılmadık bir durum değildir. Bu deneyimin gücü küçümsenmemelidir.

Pornoyu keşfetmek, bir kadını günler, haftalar ya da aylarca süren duygusal bir hız treni yolculuğuna çıkarabilir. Bir an öfke ve kızgınlıkla dolup taşıyor ve sonra uyuşuk bir umutsuzluk hissi yaşıyorlar. Birçok yakın partner kendini çaresiz hisseder ve ne yapacaklarından emin değildir. Bazı kadınlar, öğrendiklerinde öylesine şaşkına döndüklerini ve bunalmış olduklarını söylüyorlar ki, kendilerini uzunca süre tamamen kapanmış ve duygularıyla temastan yoksun hissetmişlerdi.

Bir kadının tepkilerinin yoğunluğu, porno hakkındaki tutumlarına, porno kullanımının niteliğine ve kapsamına ve porno

kullanıcısına duygusal olarak ne kadar bağlandığına bağlı olarak değişebilir. Yakın ilişki ne denli uzun ve ilgili olursa, genellikle duygusal tepkileri o kadar yoğun olur.

Hayatlarının ve hayallerinin ilişkileriyle derinden bağlantılı olduğu uzun vadeli kararlı ilişkiler içinde olan Debbie, Lucy ve Paula gibi kadınlar, rasgele bir porno kullanıcısıyla çıkan kadınlardan daha fazla etkileniyorlar. Kadınların kararlı ilişkilere yaptığı zaman, enerji ve duygusal yatırım göz önüne alındığında, porno kullanımı keşfedildiğinde bunun büyük bir darbe olması şaşırtıcı değil. Ancak sıkıntıya neden olan yalnızca partnerinin pornoyla uğraşması değildi, porno sorununu gizlemek için ilişkide yaygın olan kullandıkları yalanlar ve gizlilik de yıkıcıydı. Aldatmacanın ve sahtekarlığın boyutunun farkına varmak, kişinin partnerine karşı hissetmiş olabileceği her türlü güven duygusunu yok edebilir.

“Porno İlgili Alanları Beni Korkutuyor”

Karen için, eşi Johnny’nin pornoyla gizli ilişkisini keşfetmek, özellikle *izlediği* şeyin sonuçları yüzünden rahatsız ediciydi. Birlikte aile kurmayı düşünüyorlardı. “Bilgisayarımızda bir dosya açtım,” demişti Karen, “Genç kızların seksi resimleriyle doluydu. Yıkılmışım. Ne yapacağım konusunda hiçbir fikrim yoktu. Çocuk pornosunun sınırına bu kadar yakın oynayan biriyle evli kalabilir miyim diye merak ettim. Bu beni korkutmuştu. Fotoğraflar otuz yaşındaki kadınlara ait olsaydı, yine beni üzecekti, ama korkularım farklı olacaktı. Porno ilgisini gördükten sonra, ondan tehlikede olabilecek bir çocuğu dünyaya getiremeyeceğimi fark ettim. Hiç çocuk sahibi olup olamayacağımı sorguladım. Johnny’yi sevmiştim ve çok sevdiğim birinin bu kadar dibe vurması beni üzmüştü.”

Karen gibi, eşleri ya da erkek arkadaşları zorlama, aşağılama, işkence ya da küçüklerle seks içeren aşırı porno türleriyle ilgilenen kadınlar genellikle porno alışkanlığının keşfine aşırı tepki verirler. Erkek arkadaşının ya da kocasının zorlanan, bağlanan ya da acı çeken insanların görüntüleriyle cinsel olarak uyandırıldığını

öğrenmek, kadının kendi güvenliğinden ya da başkalarının güvenliğinden korkmasına neden olabilir.

“Yeniden Cinsel İstismar Gibi Hissettiriyor”

Cinsel istismar ve travmadan kurtulan kadınlar, özellikle partnerlerinin pornoyla ilişkisini keşfettiklerinde bundan rahatsız olabilirler. Bu deneyim onları yeniden travmatize edebilir çünkü insanlara muamele edilme şekli ve pornoda cinselliğe yaklaşma biçimi, cinsel sömürü ve suistimal dinamiklerine benzer görünebilir.

Otuz yedi yaşında bir cinsel istismar mağduru olan Fran, erkek arkadaşı David'e ilişkilerinin erken dönemlerinde pornoya olan duyarlılığından bahsetmişti ve David'de onunla çıkmaya başlamadan önce pornoyu sonsuza dek bıraktığına dair güvence vermişti. Bir gece Fran kazara David'in dizüstü bilgisayarına kaydedilmiş bir internet porno sitesi bulduğunda şoka uğramıştı. Fran, “Belki de yanıldığımı ve gerçekten porno olmadığını düşünerek aptalca tıkladım,” demişti. “Ama öyleydi. Bağlantıyı çabucak kapattım, uyuşmuş ve şoka uğramıştım. Daha da aşağı kaydardım ve başka bir bağlantı gördüm, bu bağlantı genç kız pornosuydu. Yıkılmıştım, gençken porno kullanan erkekler tarafından cinsel tacize uğramıştım ve David bunu biliyordu. “David’in pornoya dalması beni şok etmişti ve bıraktığına inandığım için çok utanmıştım. Kendimi aptal gibi hissetmiş, tamamen yıkılmıştım. Ona duygusal olarak gereksinimim vardı ama onunla kalamayacağımı biliyordum. Düzgün düşünemiyordum ve ne yapacağımı bilmiyordum. İstismara uğradığım zamanki gibi kendimi kirli ve ihlal edilmiş hissetmiştim. Bunu bana yaptığı için ondan nefret ediyordum, özellikle de geçmişim hakkında çok şey bildiği için. Kendimi kaybolmuş, kafası karışmış, bağımlı, incinebilir ve korkmuş, ayrıca inanılmaz derecede düşmanca, acı ve öfke dolu hissetmiştim. O gece benimle kalması ve tepkilerimi kabul etmesi yardımcı olmuştu. Ama nasıl hissettiğime bakılırsa, onunla kalabileceğimden emin değilim.”

ÜÇÜNCÜ AŞAMA: DUYGUSAL YARALAR

Öfke patlamaları, ağlama krizleri hayli zamandır sona ermiş olsa da, ihanet, hayal kırıklığı, cinsel yetersizlik ve reddedilme duyguları aylarca hatta yıllarca sürebilir. Kadınlar çoğu kez porno kullanıcısı için görülmesi ya da anlaşılması zor olabilecek içsel psikolojik yollardan mustarıptır. Bir kadının benlik saygısı, güvenlik duygusu ve kendini açık ve cinsel olarak duyarlı hissetme yeteneği genellikle derinden yaralanır. Bu duygusal yaralar hızlıca ya da kendiliğinden iyileşmez. Pornografik materyal kullanıcıları, partnerlerinin ne kadar acı çektiklerine genellikle şaşırırlar. Bir kadının incindiğini hissettiği sürenin uzunluğu, büyük ölçüde partnerinin duygularına ne denli iyi tepki verdiğine ve porno sorununu çözmek için ne gibi adımlar attığına ve onun güvenini yeniden kazanmasına ve ilişkideki yakınlığı yeniden inşa etmesine bağlıdır.

Gelin, bir porno kullanıcısının fark etmesi ve anlaması için zor olabilecek bazı yaygın incinme yollarına biraz daha yakından bakalım.

“Ona Bir Daha Nasıl Güvenilebildim?”

Debbie nihayet eşi Roger’ın sorunlu ilişkilerinin yirmi yılı boyunca gizlice pornoyla mastürbasyon yaptığını öğrendiğinde, ona ve ilişkilerine olan güvenini tamamen kaybetmişti. “Tüm o yıllar boyunca kendi ruh sağlığımdan kuşkulandım, çünkü onu sorguladığımda Roger bana hiçbir şey olmadığını söylemişti” demişti. Sorular sormuştum ve bana aslında yalan söylediğinde, doğruyu söylediğine inanıyordum. Artık ona güvenemiyordum. *Bu sefer de mi bana yalan söylendi? O zaman da mı söylendi?* diye düşünüyordum Ne zaman güveneceğimi bilmiyordum. Bir kar fırtınasının ortasında iken ve çevrenizdeki her şey dönerken bir kar tanesi ile diğeri arasındaki farkı anlatmaya çalışmak gibiydi bu; kararış ve sıfır görüş. Yanıtı bilmiyordum.”

Pek çok yakın partner gibi Debbie de kendisinin ve Roger’ın birbirlerine değer verdiğini ve birbirlerine karşı duygusal olarak açık ve dürüst olmayı arzuladıklarını varsaymıştı. Dürüstlük, bir-

likte bir yaşam inşa etmek için bir temel sağlar ve Debbie kendisine yıllardır yalan söylendiğini fark ettiğinde, dürüstlük varsayımı yok olmuştu ve artık ona güvenmesini zorlaştırmıştı.

Pek çok kadın, partnerlerinin pornoya bulaşmasını başka bir gizli anlaşmanın ihlali olarak yorumluyor: karşılıklı cinsel sadakat anlayışı. Bir partnerin porno ile cinsel ilişkide olduğu ya da halen devam etmekte olduğu gerçeği, bir kadının kendisinin ve partnerinin cinsel ilgi ve enerjilerini birbirlerine yönlendirmeye kararlı oldukları varsayımını yok eder. Sonuç olarak, kadınlar partnerlerinin cinsel olarak sadık olacağına güvenme yeteneklerini kaybederler. Debbie, “Roger’ın bugüne kadar evliliğimiz dışında herhangi biriyle bedensel bir ilişkisi olduğundan şüpheliyim, ama aynı şekilde hissediyor,” demişti. “Cinsel ilgisi, enerjisi ve bağlantısı benimdi, bana aitti, başka kimseye değil. Soyulmuş gibi hissetmiştim. Beni bu şekilde bir daha aldatmaması için ona nasıl güvenilebilirdim?”

Fran, gizli çevrimiçi pornosunu bulduğundan beri erkek arkadaşı David’e tekrar güvenilebilmek için çaba sarf ediyor. Daha önce, cinsel hayatı ve etkinlikleri hakkındaki tüm gerçeği ona söylediğini varsaymıştı. “Şimdi ona inanmakta ve onunla güvende hissetmekte zorlanıyorum,” demişti. “İlişkimizin çoğunda bana yalan söylemişti, peki başka hangi konularda yalan söylüyordu?”

“Ona Saygımı Yitirdim”

Güven kaybı, hızla saygı kaybına dönüşebilir. Artık yalancı ve aldatıcı olduğunu bildiğiniz ya da dürtü kontrolü, anormal cinsel ilgi alanları ve duygusal yakınlık sorunu olduğunu keşfettiğiniz birine saygı duymayı sürdürmek zordur. Bir kadının partnerine ilişkin görüşü, bir anda onu saygı ve hayranlığa layık biri olarak düşünmekten, onu duyarsız, incitici ve ürkütücü olarak görmeye kayabilir.

Bir kadının partnerine olan saygısını kaybetmesi, partnerinin kadınları ve çocukları sömürdüğü gibi aşağılayıcı ve duyarsız olduğu da bilinen bir üründen hoşlandığını fark etmesiyle de ilgili olabilir. Pornoyla ilgilendiğini anlayana kadar Fran, David’i her

zaman zeki ve şefkatli bir kişi olarak görmüştü. Ancak pornoya daldığını öğrendiğinden beri ona karşı hisleri dramatik bir şekilde değişmişti. “Düşündüğüm bütünlüğe sahip bir adam değildi,” diyordu. “Kadınlara değer veren bir erkeğe gereksinimim vardı, kadınları gerçekçi olmayan bir bakış açısıyla nesneleştiren, saygısızlık yapan birine değil. Şimdi onun kadınları kötüye kullanan erkekler gibi olduğunu hissediyorum. Kirli, iğrenç, kötüye kullanıcı ve sağlıksız olduğunu düşünmeden edemiyorum. Ona olan saygımı ve hayranlığımı yitirmiştim.”

“Cinsel Açıdan Çekici Olmayan ve Yetersiz Hissediyorum”

Bir kadının partnerinin pornoya olan cinsel ilgisini kendi görüşüne ve cinsel niteliklerine yönelik kişisel bir eleştiri olarak alması alışılmadık bir durum değildir. Erkek arkadaşı Tony’nin bilgisayarında ne tür kadınlara baktığını ve arzuladığını gördükten sonra Lucy, cinsel olarak arzu edilebilir bulunma özelliğinden kuşku duymaya başlamıştı. “Birdenbire göğüslerimin yeterince iri olmadığını hissetmiştim. Daha önce hiç böyle hislerim olmamıştı. Görece düz göğüslerime bakıyorum ve bir uzantım eksikmiş gibi hissediyordum. Porno görüntüleri beynimde zehir gibi hissettiriyordu.”

Partnerlerinin porno kullanımını öğrenen birçok yakın partner gibi Lucy de çekici olmama ve cinsel açıdan yetersiz olma duygularıyla beslenen kendinden kuşku duymayla dolu bir denizin içine dalmıştı. Yaşantısı, bedeni ve cinsel değeri hakkındaki düşüncelerini değiştirmişti. “Cinsel olarak kendime dair her zaman sağlıklı bir imaja sahip olmuştum,” diye ekledi Lucy. “Pornoyu kullandığını ve o kadınlarla boşaldığını öğrendiğimde, hayatımda ilk kez onu sorgulamıştım. Kendim hakkında nasıl hissettiğimi gerçekten özledim.”

Kadınların pornodaki kadınlara karşı bedensel ve cinsel açıdan zayıf hissetmeleri çok yaygındır. Debbie, “Tüm o genç, zayıf, açıkça seksi kadın ve genç kızların yanında kendimi çirkin, şişman ve yetersiz hissediyordum” diyor. “Eşimin beni sürekli onlarla karşılaştırmasından ve porno kraliçesi standartlarını karşılayamayışından endişeleniyordum. Bu kadınlar herhangi bir duygusal

katılım, iletişim ya da herhangi bir şeye gereksinim duymazlar. Mükemmel görünüyorlar ve istedikleri her şeyi yaparlar. Yeterli değilmişim gibi hissediyordum, bedenim yeterli değil ve asla da yeterli olmayacağım.”

Erkek arkadaşı David’in porno kullandığını bilmek, Fran için de derin cinsel kaygı duyguları yaratmıştı. “Porno görüntülerindeki genç seksi bedenlerle asla boy ölçüşemem” demişti. “Cinselliğim konusunda kendimi kötü hissediyordum, çünkü porno yıldızlarının aksine asla yapamayacağım bazı cinsel şeyler olduğunu biliyorum.”

“Onunla Cinsel İlişkiden Rahatsızlık Duyuyorum”

Pek çok kadın, partnerlerinin porno kullanımını öğrendikten sonra bir süre cinsel ilişkiden geri çekilir. İhanet duygusu, güvensizlik, saygı kaybı ve kendi cinsel yetersizlikleri ve kaygıları, bedensel yakınlık için güçlü bir caydırıcı olabilir. Fran, “David ve ben onun porno kullanımını keşfetmeden önce inanılmaz bir cinsel hayat paylaşmamıza rağmen, şimdi bazen onunla bir daha cinsel ilişki istemiyorum.”

Hana, eşi Ricardo ile seks yapmaya olan ilgisini cinsel olarak yetersiz hissettiği için değil, ona olan sürekli güven ve inanç eksikliği nedeniyle kaybetmişti. Aksine artan kanıtlara rağmen, Ricardo porno kullanımını kabul etmemeye devam etmiş ve onunla bu konuda konuşmayı reddetmişti. “Ona olan güvenim, süregelen yalanları ve inkarları nedeniyle bozulmuştu. Bu bedensel yaşamımıza sıçradı ve ben ondan cinsel olarak uzaklaştım. Tüm bu porno olayını düşünmek bile cinsel arzumu yok etmişti. Onun cinsel dünyası gerçekliğe dayanmıyordu. Pokémon’a bağımlıymış gibi çok tuhaftı.”

Cinsel ilişkiler porno keşfi sonrası genellikle daha az zevklidir ve pornografik materyal kullanıcılarının partnerlerine daha az kalıcı haz sağlar. Pek çok kadın, ön sevişme ve cinsel ilişki sırasında partnerinin gerçekte ne düşündüğünü merak etmeye başlar. Darlene, “Cinsel ilişki soyunmak demektir,” demişti. Ama ne zaman kıyafetlerimi çıkarsam, erkek arkadaşım bana sanki ekrandayımı-

şım gibi bakıyordu. Bu da kendimi ucuz hissettiriyordu, değer verilen değildim.”

Debbie de aynı fikirdeydi. “Şimdi Roger’ın bana bakarken ya da benimle seks yaparken porno görüntüleri düşünmediğine güvenmiyordum. Bu görüntüleri gördükten çok sonra kafasında tutmasından korkuyordum. Bazen ilişkinin ortasında aniden orada olmadığını, bağlantı kurmadığını fark etmiştim. Bedeni orada, bedensel olarak benimle ilişki kuruyor ama sanki kafasında başka bir yerdeymiş gibi. Bana onun için yeterince heyecanlı olmadığını ya da sıcak bir beden olmaktan başka biriyle ilişki kurmaya değer olmadığını hissettiriyordu.”

Partnerinin cinsel ilişki sırasında düşündüğü kişi olmama duygusu bir kadın için yıkıcı olabilir, açıklığını ve doğallığını zedeleyebilir. Karen, “Bin kat daha fazla engellenmiş hissediyorum” demişti. “Eşimin sevişirken pornoda gördükleriyle ilişkilendirilmek istemiyordum. Sekste farklı bir şey yapmamızı önerdiğinde şüpheleniyordum. Halbuki bir kocanın eşinden istemesi son derece makul olan bir şey isteyecekti, ama bunun sapkın bir sitede gördüğü ve benimle yapmak istediği tuhaf bir şey olup olmadığını hemen merak etmeye başlamıştım. Bu koşullar altında rahatlamakta zorlanıyordum.”

Kocasının çok fazla porno izlediğini bilen Paula, kocasının ona yaklaşma ve yatakta hareket etme şekli konusunda giderek daha hassas ve eleştirel hale gelmişti. “Brad’in gün içinde bana uygun bir şekilde dokunduğu ya da yatakta gerçekten rahat olmadığım şeyler yapmamı istediği zamanlar olmuştu. Bunu yapmak istemesine neyin neden olduğunu merak etmiştim. Zihnime bunu pornoda görmüş olabileceği ve benden oynamamı istediği kaydedilmişti. Bundan nefret etmiştim. Bu bana seks yaptığımızda kendimi bir nesne gibi hissettirdi. Bazen kasıtlı olarak ona yakın olmaktan kaçınıyordum” demişti.

Bazı kadınlar porno kullanımının partnerlerinin cinsel birleşmeyi onlar gibi onurlandırmadığı ve kendilerine saygı duyulmadığı anlamına geldiği için cinsellikle daha az ilgilenir. Debbie, “Roger ilişkimize, kendi cinselliğine sunabileceği en yakın hediyeyi aldı

ve bunu sayısız fantastik kadınla paylaştı. Cinselliğimizin yalnızca ikimize özel ve aramızdaki sevgi bağı olduğunu sanıyordum.” Aynı şekilde Fran, David’in porno kullanımının, paylaştıklarını sandığı özel yakın bağa hakaret olduğunu düşünüyordu. “Kendimi aşağılanmış ve utanmış hissetmişim, sanki çok özel ve kutsal olarak gördüğüm cinselliğimizin David için hiçbir anlamı yok gibiydi.”

“O Beni Duygusal Olarak Terk Etti: Kendimi Sevilmemiş Hissediyorum”

Sonunda eşi Bob’un yirmi yıllık evliliklerinin çoğunda gizlice porno izlediğini öğrendikten sonra Sue, en kötü şokun, itirazlarına rağmen, Bob’un pornoyu bırakma niyetinin olmadığını fark etmesi olduğunu söylemişti. Kendini önemsiz, hiçe sayılmış ve güçsüz hissediyordu. Bu yaşantı, eşi, kendisi ve evlilikleri hakkındaki inançlarını sorgulamasına neden olmuştu. “Bob’a defalarca porno kullanmasının beni gerçekten rahatsız ettiğini söylemişim. Bana saygı duyulmamış hissettiriyordu. Evimizde bunu istemiyordum ve başka bir yerde de izlemesini istemiyordum. Gergin olduğumu ve aşırı tepki gösterdiğimi söylüyordu. Hala bana yalan söylediğini ve pornoya devam ettiğini söyleyebilirdim. Bunu nasıl yürüteceğimizi bilmiyordum. Pornosuna benden daha sadıktı. Onun önceliğinin kendim olduğumu sanıyordum. Ne denli kötü hissettirirse hissettirsin onu kullanacağını bilmenin acısını tarif edecek hiçbir sözcük yok.”

Megan uzun süredir evli olmasa da, sevilmediği ve önemsiz olduğu konusunda benzer duygular yaşamıştı. Kocasını pornoya bakarken yakaladıktan sonra, onun acısı ve endişeleriyle gerçekten ilgilenmek yerine kendini savunmaya ve porno kullanımını haklı çıkarmaya yoğunlaşması onu üzmüştü. Yalnızca dikkatini çekmek için onu boşanmakla tehdit etmek zorunda kalmıştı. “Bana ne denli kötü hissettirse de porno kullanımına devam etmeye niyetli görünüyordu” demişti. “Jesse benim yerime porno-yu seçiyormuş gibi geliyordu. Beni sevmek ve bana değer vermek konusunda verdiği yeminler boş sözler miydi? Beni gerçekten

seviyor olsa, beni bu kadar çok üzecek bir şey yapmaya devam etmek istemezdi.”

Pek çok yakın partner gibi Sue ve Megan, ilişkideki her iki kişinin de birbirlerinin duygularını içtenlikle önemsemesi gerektiğine inanıyor, partnerlerinin onları dinlemesini ve pornoyla ilgili duygu ve endişelerini ciddiye almasını bekliyorlardı. Pornoya itirazlarını açıkça ifade ettiklerinde ve ne denli kötü hissettiklerini ilettiklerinde, partnerlerinin tereddüt etmeden pornodan vazgeçmeyi ve bir daha asla kullanmamayı kabul edeceğine inanıyorlardı. Eşleri kullanmayı bırakmaya istekli olmadığına ve bunun yerine her birinin hissettiği acıyı görmezden geldiklerinde, duygusal acı şiddetlenmişti.

Bir kadın stresli olduğu zaman partnerinden rahatlatıcı ve şefkatli bir yanıt alamadığında, genellikle ilişkide kendini yalnız hisseder. Fran bize, yaşadığı güvene ihanet ve cinsel aşağılanmanın yanı sıra, en çok erkek arkadaşı David’in davranışını değiştirmeye derhal tam bir kararlılıkta bulunamamasından incindiğini söylemişti. “David’in çevrimiçi zulasını keşfettiğim gecedен sonra pornografik materyal kullanmaya devam ettiğine inanmamıştım,” demişti. “Buna bağımlı olabileceğini düşünüyordu. Aramızdaki işler sarp sardığında, umursamayı bıraktığını ve benim bilmediğimi düşündüğünü söylüyordu. Dürüstlüğünü takdir etsem de, duygusal olarak en çok gereksinimim olan şeyin onun için önemli olmadığını görüp *defalarca* terk edilmiş hissediyordum. Ne denli kötü hissettiğimin farkında olmasına rağmen pornoya devam edeceği gerçeği çok yıkıcıydı. Şimdi David bana pornoyu sonsuza dek bıraktığını söylüyordu. Ama artık çok geç gibi hissediyorum. Birlikteliğimiz için ciddi olsaydı ve beni gerçekten sevseydi, uzun zaman önce kendisi için yardım almaz mıydı?”

DÖRDÜNCÜ AŞAMA: BAŞA ÇIKMAYA ÇALIŞMAK

Bir kadın, partnerinin porno sorununun derinliğini keşfetmeye ilişkin duyguların hız trenini deneyimlediğinde, genellikle bir tür eyleme geçmeye zorunlu hisseder. Çoğu zaman ilişkiyi terk

etmeyecektir, en azından hemen değil. Daha sık olarak, porno sorununu kendisi denetlemek ya da düzeltmek için bir şeyler yapması olasıdır. Bu denetim arzusu güven, dürüstlük ve sadakatin yok edildiği bir durumda güçsüzlük duygularının üstesinden gelme girişimi olarak tamamen anlaşılabilir.

Porno Polisi Olmak

Bazı kadınların durumu denetlemek ve kendilerini güvende hissetmek için kullandığı yaygın bir strateji, “porno polisi” olmaktır. Partnerinin etkinliklerini ve davranışlarını denetleyebilir, onu durmaksızın sorgulayabilir, hatta gizli porno etkinliklerini yalamaya çalışmak için ayrıntılı gizli operasyonlar yapabilirler. Çoğu kadın bunu yapmaktan hoşlanmaz. Bunu, tek başına hesap verebilirliği, dürüstlüğü ve ilişkiye olan güveni geri kazanmaya yönelik umutsuz bir girişimle yaparlar.

Otuz altı yaşında üç çocuk annesi Nancy, eşi Logan’ı yakaladıktan, internet pornosu izledikten ve ardından evliliklerinden on yıl boyunca porno ile ilgilendiğini öğrendikten sonra porno dedektifi rolünü üstlenmişti. “Harika bir dedektif olmuştum,” demişti Nancy. “Bilgisayarlarda gizli dosyaların nasıl aranacağını öğrenmiştim. Bilgisayarları kilitlemiştim. İnternetteki hiçbir şeye erişmesine izin vermezdim. Tüm banka beyanlarını, kredi kartlarını inceledim. İlk birkaç haftayı porno kullanımını nasıl durduracağımı bulmaya çalışarak kendimi çılgına çevirerek geçirmiştim. Bunun durumu düzeltereğini düşündüm. Tekrar kandırılıp hayal kırıklığına uğramak istememişim.”

Açıkça görülüyor ki porno polisliği porno kullanıcısını öfkelen-diriyor ve kavgacı yapıyor, çünkü ona her zaman savunmada olması gereken bir çocuk ya da suçlu muamelesi yapıldığını hissettiriyor. Aynı zamanda mahremiyetinin ihlali gibi geliyor. Partner ayrıca porno polisi olmaktan da bıkebilir çünkü sürekli tetikte ve uyanık olması gerekir. Bir güvenlik duygusu vermekten çok, porno ile başa çıkma genellikle ilişkideki gerginliği ve çatışmayı artırır. En iyi ihtimalle, kontrole sahip olma *yanılsamasını* verebilir. Çünkü, günümüzün elektronik, cinsel imajlarla dolu dün-

yasında, belirli bir porno kullanıcısının gizlice pornoya erişmesi görece kolaydır.

Porno İle Rekabet

Öte yandan, bir kadın porno ile rekabet etmeye çalışarak tepki verebilir. Bir porno yıldızı gibi davranarak bir kez daha partnerinin cinsel arzularının nesnesi olabileceğine inanabilir. Cinsel yetersizlik ve reddedilme duygularına karşılık vermenin bilinçsiz bir yolu da olabilir. Bazı kadınlar, porno yıldızları ve modellerle rekabet etme girişimlerinde bedensel görünümlerini değiştirmek için büyük çaba sarf ederler. Saçlarını boyar, göğüs implantları yaptırır, cinsel organlarını tıraş eder ya da ağda yaparlar, uzun yapay tırnaklar takarlar, vakumla yağ aldırırlar, sürekli diyet yaparlar. Ayrıca kendilerini daha sık seks yapmaya zorlayabilir ve yatakta daha çok porno yıldızı gibi davranmaya çalışabilirler. Partnerini hoşnut etme çabası içinde bir kadın, kaba cinsellik, fantezi rol yapma ve duygusal olarak aşağılayıcı ya da bedensel olarak acı veren belirli cinsel aktiviteler gibi gerçekten rahat olmadığı cinsel aktivitelere de boyun eğebilir.

Bazı pornografik materyal kullanıcıları partnerlerindeki bu değişikliklerden hoşnut olabilirken, partnerler özellikle de değerlerini ihlal eden şeyler yapıyorlarsa zamanla kendileri hakkında daha kötü hissetmeye başlar. Ve bir noktada, neredeyse her kadın pornografik materyallerdeki genç, biçimli, güzelleştirilmiş, özenle koreografiye tabi tutulmuş kadınlarla bedensel olarak boy ölçüşemeyeceklerini anlıyor. Yirmi beş yaşındaki Sara, “Erkekler onları boğuyor olsa bile, erkeğe haz veren her şeyden haz duyar gibi davranan porno yıldızlarıyla rekabet edemem. Pornoda kadınlar asla yakınmaz ya da erkekten farklı bir şey yapmasını talep etmez. Erkeğin iyi bir orgazm yaşamasına yardımcı olmak onun için yeterlidir.” Megan bize, “O porno filmlerindeki kızlardan biri gibi davranarak eşimi hoşnut etmeye çalıştım ama kendimi bir fahişe gibi hissetmiştim. Aramızdaki seksin özel olmasını istiyordum, performansın değil.” Yazar Carol ekliyor: “Erkek arkadaşımın istediği gibi giyindiğimde, kimden hoşlandığını asla bil-

miyordum. Ben miydim yoksa bu onun porno fantezisinin sıcak kanlı versiyonu muydu?”

Dışarıdan Destek Almak

Üçüncü bir strateji ve bir porno kullanıcısının partnerinin acısını hafifletmesine gerçekten yardımcı olabilecek tek strateji, dışarıdan destek almaktır. Daha önce de belirttiğimiz gibi, porno kullanıcısı artık güvenilir bir destek kaynağı olarak orada değildir, bu nedenle kadınlar rahatlamak, güvence ve tavsiye almak için arkadaşlarına, ailelerine, kiliselerine, on iki aşamalı bir iyileşme programına ya da profesyonel hizmet sağlayıcılara başvurmalıdır. Ne yazık ki, birçok kadın porno sorunu hakkında başkalarıyla konuşmaktan çekiniyor, çünkü cinsel partner olarak bu durumun kendilerine kötü bir şekilde yansıtacağından ya da başkalarının erkek partnerlerini olumsuz bir şekilde yargılamasına neden olacağından korkuyorlar. Ayrıca porno sorununun, çiftin başkalarının gözündeki statüsünü olumsuz etkileyeceğinden de endişelenebilirler.

Karen, “Uzun zamandır yaşadıklarım hakkında kimseyle konuşabileceğimi hissetmedim. Buna kendim bile inanmak istemedim. Başkalarının Johnny hakkında korkunç şeyler düşüneceğini düşünüyordum, hakikaten böyle düşünüyordum. Onun hakkında korkunç şeyler düşünüyordum. Hayatımızın geri kalanında durumun bizi etkileyeceğinden korkuyordum ve bunun bizi etkilememesini ve uzaklaşmasını istedim. Ama sonunda kilisemde bir danışmanla konuşmaya başladım.”

Sue da ilk başta yardım almakta zorlandı. Daha sonra bir cinsel ve ilişki terapistinden tavsiyeler aldı. “Bob’un porno sorunu yüzünden çok utanmıştım. Kime söyleyeceğimi bilmiyordum ve eşimin mahremiyetini ve ilişkimizi ihlal ediyormuşum gibi hissettiğim için kız arkadaşlarıma söylemek istemedim. Günün her saniyesinde porno kullandığını düşünüyordum ve kendimi çok yalnız hissediyordum. Alkol ya da uyuşturucu alsaydı daha kolay olurdu çünkü bu sorunlar daha kolay anlaşılır. Öte yandan bu, cinsel davranışla ilgili ve çok özel. Kim gerçekten anlayabilir ki? Psikolojik danışmanım bana bu günlerde porno sorunlarının ne

denli yaygın olduğunu ve eşi bu işle ilgilenen tek kadının ben olmadığını söylediğinde büyük bir rahatlama hissetmişim.”

Eşi Ricardo, porno sorunuyla ilgilenmeyi reddettiğinde, Hana büyük ölçüde yakın arkadaşlarının ve aile üyelerinin desteğine güvenmişti. “Anne babamdan ve yakın kız arkadaşlarımdan hiçbir şeyi gizli tutmamam gerçekten yardımcı olmuştu. Duygularımı anlıyorlardı. Ricardo daha soyutlanmış hale geliyordu, kendine bakmıyordu ve gerçekten kötü görünüyordu. Değişiklikleri fark ettiler ve onun için de endişe duydular. Çift terapisini denemiştik, ancak terapist sorununun sorumluluğunu üstlenmedikçe ve kendisi yardım almadıkça Ricardo ile çalışamayacağını söylemişti. Kendi başıma bir terapist gittim. Güvensizliklerimle ve gelecekle ilgili korkularıyla başa çıkabildik. Ricardo’nun porno alışkanlığının benim hatam olmadığını ve benimle hiçbir ilgisi olmadığını fark etmişim. Bu kadar güçlü, şefkatli insanın desteği benim için her şeydi. Benim tavsiyem: *Bu süreci tek başınıza yaşamayınız.*”

Her ne denli acı verici olsa da Hana önemli bir keşifte bulunmuştu. Bir sorunu olduğunu anlayamadan Ricardo’nun değişmesini bekleyemeyeceğini fark etti ve bu konuda bir şeyler yapmaya kararlıydı. Ricardo, hayatının düzelmesini istiyorsa, kendisi için yardım almalı ve kendi değerlerine ve gereksinimlerine göre yaşamasına izin verecek değişiklikler yapmaya başlamalıydı.

İster gizli, ister açıkta olsun, porno ile ilgili ciddi bir sorun, bir evdeki çürük elma gibi, bir ilişkinin en kritik temellerini yavaşça yok etmesidir. Ve gözetimsiz bırakıldığında, sonuçlar yıkıcı olabilir. Hana bize “Pornonun evliliğimizi nasıl ortadan kaldırdığı beni üzüyor” demişti. Ricardo ile konuşmaya çalışırdım ama o orada değildi. Kendini soyutlayıp sinirlenirdi. Porno bağımlılığı artık beni umursamayan başka bir ego yaratmıştı. Duygusal olarak ilişkimizi, ailemizi terk etti ve bir sonraki porno seansına dek yaşıyordu. Bu onu tamamen tüketti ve aşkım bir türlü ona ulaşamadı.”

Dibe Vuruş



*Porno size sahte bir haz duygusu veriyor. O an için
iyi hissettiriyor ama sonra sizi alaşağı ediyor.*

—Rob

Bir kişi, birlikte gelen sorunlara ve tehlikelere rağmen pornoyla süregelen bir cinsel ilişki yaşamaya devam ederse ne olur? Bazı pornografik materyal kullanıcıları için yanıt artık görmezden gelinemeyecek yankılarla büyük bir yaşam krizi yaşantılayarak çöküp dibe vurmaktır. Tüm inkarlar, akılcı gerekçeler ve mazeretler anlamsız ve etkisiz hale gelir, çünkü porno kullanıcısı başından beri kendisine ve başkalarına zarar verdiği yadsınamaz gerçekliğiyle yüzleşir.

Dibe vurmak, iş yerinde porno kullanırken yakalanmak ya da yakın bir eşin ilişkiden ayrılması gibi dıştan gelen bir krizin sonucu olabilir ya da zihinsel, duygusal ya da ruhsal bir çöküş şeklinde kişinin iç dünyasında meydana gelebilir. Bazı porno kazaları tahmin edilebilir. Örneğin, pornoyu dürtüsel olarak kullanan ve birçok ciddi olumsuz sonuçla karşılaşan birinin, ara sıra pornoda gizlice zirveye çıkan birine göre dibe vurma olasılığı daha yüksektir. Ancak diğer porno kaynaklı olaylar beklenmedik bir şekilde ortaya çıkabilir. Örneğin, ilk kez porno kullanan biri yanlışlıkla çocuk pornosu indirebilir ve tutuklanabilir. Ve nadiren bir porno kullanıcısının uzun süredir unutulmuş olan +18 videosu

eşi tarafından keşfedilebilir ve sonuçta yıkıcı bir boşanmaya yol açan bir dizi olayı tetikleyebilir.

Gerçek şu ki: *Porno kullanımının ne kadar denetim altında ve sınırlı olduğunu düşünürseniz düşünün, buradan dibe vurmaya-çağınızdan kesinlikle emin olamazsınız.* İçki içmek, uyuşturucu kullanmak ya da bir ilişki yaşamak gibi, porno kullanımının tamamen yönetme ve denetleme yeteneğimizin ötesinde doğal bir yıkıcı potansiyeli söz konusudur.

Bu bölümde dibe vuran dört kişinin öykülerini sunacağız. Elli beş yaşında, eşi ve üç kızı olan eski bir öğretmen olan Mitch ile tanışacaksınız; kırk yedi yaşında boşanmış bir kaynakçı olan Hank; kırk üç yaşında, bekar, iki çocuk annesi Marie ve yirmi altı yaşında bir eczacı yardımcısı olan Tom. Dördü de pornonun onlara sahip oldukları en iyi, en heyecan verici seksi verdiğine inanıyordu. Hayatları porno yüzünden çökene dek bu heyecanı yaşamaya hakları olduğunu düşünüyorlardı.

Onların öykülerini insanların nasıl farklı şekillerde dibe vurabileceğini gösterdiği için seçtik. Porno kazalarının nasıl meydana geldiğini ve bir porno kullanıcısı için böyle bir kaza geçirmenin nasıl bir his olduğunu kendi gözlerinizle görebileceksiniz. Yaşantıları benzersiz olsa da, Mitch, Hank, Marie ve Tom'un hepsi tek bir şeyi paylaşıyor: porno sonuçta hayatlarını yönetilemez hale getirmişti. Pornoya olan arzuları ve ondan aldıkları anlık hazlar, onları kendi hayatlarına ve sevdikleri insanların hayatlarına zarar vermeden kullanmaya devam etme riskini alabileceklerini düşünmeye sevk etmişti. Öykülerini okurken ortak bir tema fark edebilirsiniz: porno kullandıklarında, hayatlarının en kötü deneyimlerinin birinden yalnızca birkaç dakika uzaktaydılar.

MİTCH'İN ÖYKÜSÜ

Mitch, hayatının daha iyi olamayacağını düşünmüştü. Kendisine hayran olan üç genç kızı ve bir lise öğretmeni ve koç olarak son derece saygın bir kariyeri olan, ellili yaşlarının başında evli ve mutlu bir adamdı. Eğitim komitelerinde ve kurullarında görev yapıyordu. Öğrenciler ve veliler, dostluğu, yeteneği ve yetkinliği

için onu övüyorlardı. Meslektaşları ona saygı duyuyordu. Dışarıdan, başarılı bir Amerikalı adam posteriydi.

Çocukluk arkadaşlarının çoğu gibi, Mitch de babasının dergilerinden bazılarını bulduktan sonra gençken porno izlemeye başlamıştı. Genç bir adam olarak, iş gezilerinde ara sıra porno dergisi satın alır ya da bir porno videosu kiralardı. 1990'ların sonlarında, internetin varlığıyla birlikte, kısa süre sonra bir bilgisayarda istediği kadar pornografik materyal indirmenin kolaylığını keşfetti. Daha sık ve düzenli olarak izlemeye başlamıştı.

“Evimde ya da ev bilgisayarımızda porno bulundurmamak istemedim çünkü üç kızımız hala evde yaşıyordu” demişti. Onları buna maruz bırakma riskini almak istemedim. Bu yüzden, tüm öğrenciler gittikten uzun süre sonra, işte internet üzerinden, özel ofisimde jalousiler kapalı ve kapı kilitli olarak porno izlemeye başlamıştım. O zamanlar iyi bir fikir gibi görünüyordu. Güvenli olduğunu sanıyordum.”

Mitch porno izlemenin zararsız olduğunu düşünüyordu. “Çoğunlukla soft-core pornoydu” demişti. “Çıplak bedenler. Düzenli seks yapan yetişkin erkekler ve kadınlar, sıra dışı bir şey değil. Tuhaf şeyler yok. Yasadışı bir şey yok. Çiftin sonunda sevişeceği bir tür aşk öyküsü olan resim ve videoları gerçekten beğenmiştim. Çoğu zaman aptalca olay örgülerine sahiptiler, ancak çok fazla cinsel eylemleri vardı.”

Mitch, kendisinin ve eşinin otuz yıllık evlilikleri boyunca cinsel olarak aktif olduklarını söylese de, pornoyu cinsel hayatını tamamlamanın bir yolu olarak kullanıyordu. “Eşim cinsellikle benim kadar ilgilenmiyor,” demişti. “Hiç bu kadar tutkulu olmamıştı. Ve ben bunu evliliğimizin erken dönemlerinde kabul etmiştim. Pornoda ise her zaman oradadır ve internet sayesinde her zaman ulaşılabilir. İnanılmaz cinsellik olanağı söz konusudur. Porno bana güçlü bir heyecan ve çok yoğun orgazmlar sunmuştu. Tercih ettiğim cazip bir ilaçtı.”

Mitch, tanımladığı şekliyle porno alışkanlığının kompulsif olduğunu fark etmişti, ancak bu, iyi huylu olduğunu düşündüğü hayatının bir parçası olan diğer kompulsif etkinliklere benziyor-

du. “Her sabah gazete okumalıydim, okuldan sonra biraz porno izlemeliydim ve gece geç saatte atıştırmalıydim. Bunları yapmazsam canım sıkılırdı. Porno, sahip olduğum tek kötü kompulsif etkinlikti. Ve gerçekten kötü olduğunu hiç düşünmedim, yalnızca başkalarının bilmesini isteyeceğim bir şey değildi.”

Bir Cuma günü, son okul zili çaldıktan ve bütün çocuklar sınıfı terk ettikten sonra, Mitch hafta sonu boyunca not vermesi gereken kağıtları organize etmek için masasında oturuyordu. Aniden, müdür, bölge müfettişi ve bir asistan içeri girmişti. “Hepsi acımasız görünüyordu. Onları hoş bir şekilde selamladım. Beni neden görmek istediklerine dair hiçbir fikrim yoktu,” demişti Mitch. Sonra müfettiş sert bir sesle, ‘İnternette ne yaptığınızı takip ediyorduk. İş yerindeki bilgisayarınızda porno izlediğinizi biliyoruz. Bugün bilgisayarınızı yanımıza alıyoruz ve sizi işten kovmayı planlıyoruz. Şimdi sınıfınızın ve binanızın anahtarlarını teslim ediniz. Ve çıkın dışarıya!’ dediğinde şaşırmışım. Neler olduğuna inanamadım. Bana bir tür cinsel sapık ve avcı gibi davranıyorlardı. Ev bilgisayarımı alıp alamayacaklarını sordular. ‘Elbette, alabilirsiniz. Orada hiçbir şey yok. Ben yalnızca burada izliyordum’ demiştim. Ve sonra okul müdürü, ‘Şimdiye kadar bulunduğunuz her bilgisayarı denetleyeceğiz ve sizi tutuklatacak bir şey bulana kadar durmayacağız’ demişti.”

Gizli hayatının artık herkese açık olacağını anlayan Mitch, hayatında önemli olan insanlarla temize çıkması gerektiğine karar vermişti. “Önce papazıma bundan bahsettim,” demişti. “Ve o akşam eşimi ve kızlarımı oturma odasına oturttum ve her şeyi itiraf ettim. Şok oldular çünkü hiçbir fikirleri yoktu.” Mitch daha sonra sendika eğitim temsilcisi ile temasa geçti ve bir avukat tuttu. Ona, okul bölgesiyle savaşırsa muhtemelen işinde kalabileceğini söylediler.

Ancak Mitch, savaşmak yerine istifa etmeye karar vermişti. “Okul bölgem beni alenen yok etmekle tehdit etti” demişti. Bunu benden önce iki adama daha yapmışlardı. Bölgeden bir görevli aramıştı ve “buraya gelip istifa etmezsen, bunu basına vereceğiz” demişti. Beni millete örnek göstermek istediler. Eğittiğim ya da mentorluk yaptığım hiçbir çocukla asla cinsel açıdan uyumsuz

bir şekilde konuşmamış ya da davranmamış olmam önemli değildi. Ve bölgede otuz yıllık olağanüstü bir çalışma siciline sahip olmamın da önemi yoktu. Üstüme gelmek istediler ve bunu yapabileceklerini biliyordum. Toplumun gözünde beni mahvedeceklerdi. İnsanlar medyada sizin hakkınızda bir şeyler okur ya da duyarsa, gerçek ne olursa olsun onları değiştirmek güçtür.”

Mitch, iş yerinde porno kullanırken yakalanma deneyimine hayatının “en zor ve karanlık zamanı” olarak bakıyor. Otuz yıllık öğretmenlik kariyeri bir anda yok olmuştu. Aile üyelerinin, arkadaşlarının ve meslektaşlarının saygısını kaybetmişti. “Ancak,” demişti, “o zamanki yaşantı ne denli adaletsiz görünse de, böyle bir sorunun olmasının ve bunu gizli tutmanın ne denli ölümcül olduğunu anlamamı sağlamıştı. Okul bölgesinde denetimli serbestlikten ve gönüllü olarak cinsel suçlular için değerlendirme ve tedavi programından geçtikten sonra, sonunda öğretmenlik sertifikamı geri alabilmişim. Şu anda yeni bir kariyerde olsam da, yaşadıklarımın bir hatırlatıcısı olarak öğretmenlik sertifikamı hala cüzdanımda tutuyorum. Pornoyla ilgili sorumluluk almadığım bir sorunum vardı. Yalnızca sır olarak saklamıştım. Gerçekten yeterince cesur olsaydım, eşime ve papazıma yakalanmadan ve yardım almadan önce bunu anlatırdım. Bunu yapmış olsaydım, muhtemelen şu anda hala öğretmenlik yapıyor olurdum. Porno alışkanlığım nihayetinde beni ezmiş ve kontrolü altına almıştı. Hayatımı buharlaştırmıştı.”

Mitch, porno kullanımının yargılarınızı kolayca bulanıklaştırabileceğini ve bilinçli olarak fark etmediğiniz riskleri almanız için sizi kandırabileceğini zor yoldan öğrenmişti. Zeki ve yetkin biri olmasına rağmen, porno kullanma arzusunun etkisi altındayken, şimdi “çok aptalca seçimler” dediği şeyler yapmıştı. İşyerinde pornoya bakmanın iyi bir fikir olmadığı düşüncesine kapılsa da, bunu yapma arzusu her şeyin önüne geçiyordu. Kendi kendine şöyle diyerek davranışını makul hale getirmişti: “Bu yalnızca soft-core porno. Hiç kimse bilmeyecek. Burada okulda yaparak ailemi koruyorum.” Ne yaptığını ve yakalanırsa ortaya çıkacak tüm sonuçları gerçekten düşünmek için asla bir eğilimi olmamış-

tı ya da buna zaman ayırmamıştı. Pornografik materyal kullanmakla ilgili şeyler onu sanki zarar görmez hissettirmişti.

Mitch, pornonun hayatını “buharlaştırmasından” bahsettiğinde, yalnızca bir eğitimci olarak otuz yıllık olağanüstü kariyerinin tek bir günde mahvoluşu gerçeğinden bahsetmiyor, aynı zamanda hayatının ve ona en yakın olanların hayatlarının da başka şekillerde derinden etkilendiğine de atıfta bulunuyor. Mitch’in eşi şok olmuş ve öfkeliydi. Kişisel olarak incindiğini hissetmişti ve porno kullanımını ciddi bir cinsel sadakatsizlik olarak yorumladı. Kızları hayal kırıklığına uğramıştı. Neden aniden işinden ayrıldığı konusunda öğrencilere, anne babalara ve diğerlerine karşı dürüst olmamak zorundaydı. Ailesini geçindirmenin başka bir yolunu bulmak zorunda kalmıştı. Ve uzunca bir süre gerçeğin ortaya çıkacağı ve itibarının daha da zedeleneyeceği korkusuyla yaşamıştı.

HANK’İN ÖYKÜSÜ

Birlikte büyüdüğü diğer çocuklar gibi, kırk yedi yaşında boşanmış bir adam olan Hank, gençlik yıllarının başlarında düzenli olarak *Playboy* dergisine bakmaya başlamıştı. Başlangıçta porno olduğunu düşünmese de, Hank’in mastürbasyonunun odak noktasını cinsel açıdan kışkırtıcı fotoğraflar yapması uzun sürmemişti.

On yedi yaşında bir kızla ilk kez seks yapmış ve onu hamile bırakmıştı. Anne babaları tarafından evlenmeye zorlandılar. Hank’in genç eşi seksten hoşlanmasına ve ne zaman isterse onunla seks yapmaya istekli olmasına rağmen, kendisini hâlâ pornoyla mastürbasyon yapmaya gereksinim duyarken bulduğunda şaşırmıştı. Hank, “Eşimle hiçbir zaman kişisel olarak cinsel tatmini bulmadım. Normal bir cinsel dürtüsü ve düzenli, istekli bir cinsel partnerla olan on sekiz yaşında biriydim. Neden hala pornoya sahip olmak zorunda olduğumu anlayamadım.”

Hank boşandı, ancak pornoya olan gereksinimi, bir dizi başka kadınla birlikte olmaya başladıktan sonra bile devam etmişti. “Aynı cinsel engellenme duygularına sahip olmuştum. Cinsellikte yeniliğe ya da çeşitliliğe gereksinimim nedeniyle olmadığını fark

ettim, pornoda var olanlar gibi *ideal* kadını arıyordum. Porno beni *gerçek* bir kadınla olmaya hazırlamamıştı. Mükemmeli ya da hiçi istemiştim.”

Boşanmasını takip eden yıllarda Hank pornoyla daha fazla ilgilenmeye başlamıştı. “Boşandıktan sonra kendimi bir ziyafet sofrasında açlıktan ölen birisi gibi hissetmişim. Birdenbire istediğim tüm porno filmleri alabildim ve başka kimse için endişelenmeme gerek kalmadı. Kendimi doyurmalıyım ve öyle de yaptım. Gerçek kadınlarla seks yapma şeklim bile benim için başka bir porno biçimiydi.”

Hank kendini yalnızca sevişmek isteyen bir “parti çocuğu” olarak tanımlıyor. “Bir süre cinsel olarak oldukça aktiftim. Birkaç cinsel partnerim vardı ama her biri tamamen sinir bozucuydu. ‘İlişkilerim’ birkaç haftadan ya da birkaç aydan fazla sürmüyordu çünkü ilk büyülenme ve gizem geçtikten ya da acil cinsel gereksinimlerim karşılandıktan sonra, o kadını aşağılık buluyordum. Onu benim eşim değil, birlikte olmaktan gurur duyacağım biri değil diyerek kendimden düşük olarak yargıladım. Ayrıca onunla birlikte olmaktan da utanıyordum çünkü onu yalnızca seks için kullandığımı ve onunla gerçekten bir ilişki istemediğimi biliyordum. Yakın bir partnerin peşinde değildim, bir cinsellik nesnesi arıyordum ama çoğu zaman cinsel gereksinimlerim porno kullanımıyla karşılanıyordu. Yirmili yaşlarımda sonlarına geldiğimde, flört sahnesinden geri çekilmiştim, porno kullanmayı tercih ediyordum ve ara sıra insan temasına gereksinimim olduğunda tek gecelik ilişkilere giriyordum.”

Hank, gerçek kadınlarla çok az cinsel temasa girmekten çekinmiyordu. Pornoyla mastürbasyon yapması bedensel ve duygusal düzeyde tamamen tatmin ediciydi. Kendi cinsel yaşantısı üzerinde tam denetime sahip olma hissinden keyif alıyordu. “Başkasının gereksinimlerini düşünmek zorunda değildim. Kendi cinsel tepkimin her düzeyini denetleyebiliyordum.”

Otuz yaşına geldiğinde Hank, bir kadına gereksinimi kalmayacak şekilde tüm cinsel gereksinimlerini nasıl karşılayacağını öğrendiğini hissetmişti. “Gereksinimim olan tek şey görsel ve yazılı por-

nodan aldığım uyarımdı” demişti. “Ateşli bir cinsel gereksinim hissettiğimde pornoya dönüp mastürbasyon yapardım. On dakika bitirebilirdim ya da deneyimi, kademeli bir artışla saatlerce süren heyecan kasırgasına kadar uzatabilirdim.”

Ancak Hank’in porno kullanımındaki bedensel ustalığının sosyal açıdan bir bedeli vardı. Hank şöyle ifade ediyordu, “Bir kadınla ilişki kurmak için uzanmaya ve zaman harcamaya daha az yetenekli ve istekli hale gelmiştim. Çok benmerkezciydim. Bir partiye gidip seks yapacak birini bulsam, her şey *benimle* ilgiliydi. Bazen özgüvenli olduğumdan ve hala bir insanla temas halinde olduğumdan emin olmak için bir kadınla yatıyordum.”

Önümüzdeki on yıl boyunca, Hank’in porno ile ilişkisinde tuhaf değişiklikler olmaya başlamıştı. Pornoyla mastürbasyon yapmak, cinsel dürtülerine karşılık vermek için yapmayı *seçtiği* bir şey olmaktan çıkmıştı. Kendini iyi hissetmek için çoğu kez pornoyla mastürbasyon yapmaya *gereksinim* duymaya başlamıştı. “Kompulsif hale gelmişti. Bunu yapmak zorunda kalmıştım, yoksa mutsuz hissetme riskini alacaktım. Yıllardır her gün, günde bir ya da iki kez pornoyla mastürbasyon yapıyordum, ama bu yalnızca cinsel rahatlama gereksiniminden daha fazlasına dönüşmüştü. Daha uzun süre mastürbasyon yapmaya ve daha yeni ve farklı porno türlerine gereksinim duymaya başlamıştım. *Playboy* ve soft-core porno dergilerden çocuk pornosunun en uç noktalarına kadar ilerlemiştim. Ve ilerleme benim için neredeyse farkedilemezdi. Doğal hissettirmişti. Farklı ve daha derin bir uyarıma gereksinimim vardı. *Playboy* beni tatmin etmedi çünkü çok sade ve çok sıradandı. Sınırdaki yasal olan dergiler istiyordum. Ayrıca etkiyi artırmak için pornoyu alkol ve diğer uyuşturucularla birlikte kullanmaya başlamıştım. Porno yaşantım tümüyle değişmişti.”

Hank kendini gitgide bir çıkmazın içinde bulmuştu. “Görsel imgeler artık benim için işe yaramıyordu. Cinsel tepkilerde bir karıncalanma ya da gıdıklanma hissi yaşıyordum, ancak cinsel gereksinimlerim kendi zihnimdeki imgelere dayanarak daha da içselleşti. Mükemmel cinsel tepkim için kendi senaryomu yazabileceğimi hissetmiştim. Bu yüzden kendi cinsel arzularımdan

yola çıkarak kendi pornomu kendim için yazmaya başlamıştım. Yazma eylemi, süregelen porno kullanımımı haklı çıkarmamı sağlamıştı. Kendime bunun entelektüel olduğunu ve bunu yaparak yazmayı öğrendiğimi söylüyordum.” Hank, günlerce odasına kapanarak metamfetaminle kafayı bulup, donmuş votka martiniyle sarhoşken porno metin yazıyordu. “Bir ereksiyonu saatlerce, kelimenin tam anlamıyla saatlerce sürdürebilirdim. Bunu aylarca yaptım. Her hafta sonu kendimi odama kilitliyorum ve bunları yapıyordum. Harika bir şey olarak başlamıştı, ancak kısa sürede çok, çok yetersiz hale gelmişti. Bir kadının resmine baktığım için, beden bölgelerini bu şekilde kullandığım için ve onu hiç umursamadığım için kendimi kötü hissetmeye başlamıştım. Artık onu ilginç bulmayana kadar görüntüsünü kullanacak ve sonra onu çöpe atacaktım. Onun için ve kendim için utanmıştım.”

“Yaptığımın ne kadar bencil ve benmerkezci olduğunu, bundan neden kurtulamadığımı anladım. Ama neredeyse kendi kendini besliyor gibiydi. Artık cinsel hayatım benim kontrolümde değildi. Pornonun nesnesi haline gelmiştim. Roller değişmiştik. Pornonun kendine ait bir dünyası vardı. Tam bir diktatördü. Gösteriyi o yürütüyordu ve ben yalnızca kırbaçlanan çocuktum.”

Hank’in pornoyla meşgul olması ve hafta sonu eğlencelerinden kaynaklanan yorgunluk, işinde sorun yaratmaya başlamıştı. “Ben bir kaynak ustasıyım ve kaynak işinde çok hassas ve çok dikkatli olmalısınız. Sonuçta, ateş ve tehlikeli gazlarla çalışıyorum. Yanlış bir hareketle kendinize zarar verebilir, hatta ölebilirsiniz. Üç günlük porno yazımdan, kafayı bulup boşaldıktan ve belki de üç saat uykudan sonra işe gitmiş ve orada öylece durmuştum. Sanki bu işi ve kim olduğumu unutmuştum. Orada öylece durmuş ve dağılmıştım. Sanki vicdanım *ağlıyor* gibiydi. Derin bir utanç hissetmiştim. Sanki vicdanımın pes ettiği noktaya gelmiş gibiydim, vicdanım elinden gelenin en iyisini yapıp bana uzanıyordu.”

“Bunun hakkında hiç konuşmamış olmam ve bunu hiçbir zaman gerçekten dile getirememiş olmam tuhaftı, ama o anda artık içki içemiyordum, uyuşturucu kullanamıyordum ve artık porno izlemiyordum. Her şey bir anda sona erdi ve ben kendimi kaybetmiştim. İsteyken bedensel olarak dağılmıştım. Duygusal olarak

dağılmıştım. Ruhsal olarak dağılmıştım. Herhangi bir olumlu imajımdan o denli yoksundum ki ağlamıştım. Sanki bir parçam ölmüş gibiydi ve ben o ölümün yasını tutuyordum. Artık bunu kendime yapamazdım ya da yapmaya istekli değildim. Artık kendimden bu denli fazlasını vermeye istekli değildim. Yalnızca yeniden bütün hissetmek istiyordum.”

Mitch’in aksine, Hank dibe içeriden ulaşmıştı. Kimse onu porno kullanırken yakalamamıştı. Hiçbir yakın partner onu terk etmekle tehdit etmemişti. İşini kaybetmemişti. Porno kullanımı onu yavaş yavaş psikolojik ve ruhsal bir uçurumun içine sokmuş ve değerleriyle ve bir birey olarak kim olduğu duygusuyla temasını yitirmişti. Her ne kadar kendini beğenmiş ve başkalarını gizli davranışları konusunda kandırabileceğine inanmış olsa da, yaptığı kendisinden gizleyemediğini fark etmişti. Kişisel ve ahlaki sınırlarına ulaşmıştı.

Duygusal çöküntüler genellikle hayatımızda yaptıklarımız ve yapmadıklarımızla ilgili çözülmemiş bir iç çatışmanın sonucudur. İçimizde hissettiğimiz psikolojik baskı o kadar yoğunlaşır ki, başından beri gizlendiği bilinçaltımızdan bilinçli durumumuza doğru patlar. Ruhsal tükenişi ve çöküşü tetikler. Hank’in zihinsel ve ruhsal çöküşü, temel değerlerini, duygularını ve gereksinimlerini görmezden gelmesinin doğal bir sonucuydu. Çöküşü, artık porno izlemek istemediğini, bedensel, duygusal ve ruhsal olarak kendisi için sağlıklı ve iyi olmayan diğer davranışları fark etmesini sağlamıştı. Hank’in dibe vuruş yaşantısı, hayatının yönetilemez hale geldiğini görmesine izin vermişti. Artık porno, uyuşturucu, ilişkiler ve mastürbasyonla ilgili sorunlarının kontrolden çıktığı gerçeğini yadsıyamazdı. Hank’in ifade ettiği gibi, “Aşırı kendine düşkünlük ile kaçınılmaz şekilde kendi kendini yok etme arasındaki çizgi çok incedi.”

MARIE’NİN ÖYKÜSÜ

Marie, pornoyla mastürbasyon yapmanın zor yaşam deneyimleriyle başa çıkmasına yardımcı olduğunu keşfettiğinde porno tuzağına düşen iki genç çocuğu olan orta yaşlı, bekar bir anneydi.

Hank ve Mitch gibi, Marie de ergenlik çağındayken pornoya her sayfada cinsel içerikli detektif öyküler ve ucuz kurgularla başlamıştı. Ergenlik döneminin sonlarında bir motelde temizlikçi olarak çalışmıştı. “Orada çalışırken hemen hemen her şeye ulaşabiliyordum çünkü kişiler pornografik materyal satın alıp oda da bırakıyorlardı. Bulduğum her şeyi topluyordum ve çok sayıda farklı türden dergi zulam vardı. O kadar çok vardı ki, onları arkadaşlara ve aile üyelerine vererek bir satıcı gibi davranırdım. Başlangıçta onlara bakardım, ama sonra onları sıkıcı bulmaya başladım. En büyük heyecan, yasaklanmış olmalarıydı. Motelde çalışmayı bıraktığımda porno koleksiyonumdan vazgeçmiştim.”

Marie’nin anne babası oldukça küçükken boşanmışlardı ve anne babası arasında gidip gelerek zamanını geçirirdi. Hem annesi hem de babası başkalarıyla çıkar ve kablolu yayınla porno izlerlerdi. Marie onlar yokken porno izlerdi. “Pornonun çekimine kapıldım. Bana heyecan veriyordu. Bir şey bulma ya da izleme şansım olsa, kaçırmazdım.” Artık pornoya kapılmasının bir bölümünün oldukça cinselleştirilmiş bir atmosferde büyümesi olduğunu anlıyordu.

Her iki ebeveyni de porno ile uğraşmakla kalmayıp, birkaç kez babası ve daha on dört yaşındayken annesinin erkek arkadaşlarından biri tarafından cinsel tacize uğramıştı.

Marie yirmili yaşlarının ortasında evlendi ve adeta yeniden doğmuş bir Hristiyan’a dönüştü. Evliliği sırasında ara sıra kablolu yayınla porno izlerdi. “Bir Hristiyan olarak bu tür şeyler yapmak istemiyordum, ama kanalları değiştirirken porno izlemeyi düşünmeden duramıyordum. Bir seks sahnesi olsaydı, o kanalda dururdum.”

Eşiyle cinsel ilişkisi çok aktif olmasına rağmen porno izlerdi. “Evliyken stresi azaltmak için bir uyuşturucu gibi seksi kullandım. Bu benim ‘yasal dozumdu.’ Yasal olarak devam edebilir, seks yapabilir ve her şeyi yapabilirdim, çünkü şimdi evliydim. Eşimi sevmiştim ama sağlıklı seksin ne olduğunu asla bilemedim. Seks, stresten kurtulmanın bir yoluydu.”

Evliliğinin yedi yılında, biri beş diğeri on sekiz aylık iki çocuklu, otuz iki yaşındaki eşi bir astım krizinden aniden ölmüştü. “Bir ambulans çağırdım ve ağızdan ağıza canlandırma yapmaya çalıştım ama işe yaramadı. Sağlık görevlileri oksijen maskesini ona takarken kollarımda öldü. Oğlumun ana okulundaki ilk günü eşimin cenaze günüydü. Eşimin ölmesi, yaşadığım en kötü acıydı.”

Kocasının ölümünden sonra, Marie giderek daha fazla soyutlanmıştı. “Kimseyle bir şey yapmak istemedim. O kadar incindim ki, bir daha böyle incinmeyeceğime yemin ettim. Birlikte dışarı çıkabileceğim bir arkadaşım yoktu, bu yüzden evde kaldım ve pornografik materyal kullanmaya geri döndüm. İşte o zaman porno bağımlılığım başlamıştı. Pornoyla uğraştığımda, eşimi kaybetmenin acısını ve yalnızlığımı hissetmek zorunda değildim. Evin etrafında kitap ya da dergi gibi pek bir şey tutmadım çünkü çocuklarımın görmesini istemiyordum. Artı, küçük bir kasabada yaşadığım için kimsenin beni porno alırken görmesini istemezdim. Kablolü yayın aboneliği yapmadım ama *Showtime* kanalı gelmiş ve yine bağımlılığım depreşmişti. Resimleri oldukça net görebiliyor, sesleri duyabiliyordum.”

Marie kısa süre sonra karma pornoyla mastürbasyon yapmanın yalnızca izlemekten çok daha heyecan verici olduğunu keşfetti. “Sonra resimleri görmeme bile gerek kalmayan bir noktaya gelmiştim. Seks sahnelerini duysaydım ve ne yaptıklarını bilseydim, yeterliydi. Bir ödül olarak ve rahatlamama ve uykuya dalmama yardımcı olacak bir şey olarak karma pornoyla mastürbasyon yapmaya başlamıştım. Kötü bir gün geçirirsem ya da iyi hissetmezsem, hayal dünyama girip zihnimde karma porno filmleri tekrarlardım. Ya da onu izler ve mastürbasyon yapardım. Porno her zaman mastürbasyonu pekiştirirdi. *Bu doğru değil diye düşündüm!* Ama yine de yapardım.”

Marie, internet pornosunu keşfettiğinde sorun daha da kötüleşti. “Çocuklar uyuyor ve ben internete girip saatlerce tıklamak, yalnızca tüm bedava pornografik materyallere bakarak saatler geçiriyordum” demişti. Neredeyse her şeyi izlerdim. Her ne ortaya çıkarsa çıksın, gerçekten sapkın şeyler dışında tıklardım. Yine de bir süre sonra kendimi internette hiç girmeyi düşünmediğim

yerlere girerken buldum. Örneğin eşcinsel sohbet odalarına giriyordum. Ne dediklerini görmek o kadar da önemli değildi. Ben hiç kimseyle konuşmadım. Ama gerçek dışı resimleri vardı. Onlara inanamıyordum. Bazıları oldukça tuhaftı, ama çoğu insanların olduğu gruplardı, hepsi bazen inanılmaz pozisyonlarda uyarıcıydı. Eşcinsel olduklarını düşünmezdim. Onları yalnızca bir grup insan olarak düşünürdüm.”

Marie’nin internette düzenli bir rutin olarak pornoyla mastürbasyon yapması yedi yıl sürdü. “Bunu çoğunlukla her gün, bazen de günde birkaç kez yapardım,” demişti. Uyuşturucu gibi bir aşırı istekti. Bunun hakkında düşünürdüm ve gittikçe daha fazlasını yapmam gerekirdi. Yönetimi üstleniyordu. Bazen televizyonda gördüğüm insanlarla ve yaptıkları cinsel eylemlerle gerçekten duygusal olarak ilgileniyor, orada onlardan biri olduğumu hayal ediyordum. Sonra, bu porno sahneleri canlandırmak için diğer insanlarla gerçek hayata cinsel olarak ilişki kurmayı düşünmeye başlamıştım. Fikir orada önümde duruyordu. Oraya gitmek istemedim. Evde çocuklar varken erkekleri birlikte yatmak için eve getiren annem gibi olmak istemedim. Ama bir süre sonra porno, fantezi ve mastürbasyon yetmedi, yeterince heyecan verici değildi. Daha fazlasını istemeye başlamıştım. Kendimi bu şekilde düşünürken bulduğumda beni korkutmuştu. Gerçek bir sorunum olduğunun farkına varmıştım.”

“Ayrıca mastürbasyon sırasında zihnimin ve bedenimin denetimini kaybettiğimi hissetmeye başlamıştım. Tıklamaya başladım ve iki ya da üç saat geçirdi. Sonra sabahın üç ya da dört olduğunu anlardım ve erken kalkmam gerekirdi. Birkaç kez internette pornoya bakıyordum, her yere tıklıyordum ve aniden kendime hiç dokunmadan ‘ellerim olmadan orgazma’, doruğa ulaşıyordum. Tek yaptığım tıklamak, görüntülemek ve düşünmekti. Kontrolü kaybetmişim, başka bir şey yönetimi üstlenmiş ve bedenim tepki vermişti. Pornonun beni bu şekilde etkileyen gücünden ürkmüştüm.”

“Porno yüzünden utanç duyuyordum. Tanrı ile ilişkimi etkilemişti. Tanrı’nın yolunda olup pornoyu izlemeye, hayal kurmaya ve mastürbasyon yapmaya devam edemezdim. İncil’de iki tanrı-

ya nasıl hizmet edemeyeceğimizden bahseden bir ayet mevcuttur. Bir süre için tanrım pornoymdu. Kilisede otururken kafamın içinde gidip gelen cinsel düşüncelerim olurdu ya da kilisede birilerine bakar ve onlar hakkında cinsel düşüncelere kapılırdım. İnternette ve kablolu televizyonda gördüklerimi düşünmek ve hayal kurmak için çok zaman harcıyordum. Çok fazla suçluluk ve utanç hissediyordum. Yaptıklarım yüzünden Tanrı'nın beni sevmeyeceğini hissediyordum.”

Benlik saygısı, cinselliği, sosyal hayatı ve Tanrı ile olan ilişkisi porno alışkanlığından dolayı acı çekerken, Marie aynı zamanda pornonun çocuklarıyla ilişkisini nasıl etkilediğiyle ilgilenmeye başlamıştı. “Kendi içime çekilmeye giderek daha çok devam ettim. Temel sorumluluklarımı tek ebeveyn olarak karşılıyordum. İşimle ilgileniyor, çocuklarımı besleyip okula bırakıyordum, ancak onlarla gerçekten bağlantı kuracak durumda değildim. Düşünebildiğim ve heyecanlanabileceğim tek şey, bir sonraki porno dozumu ne zaman alacağım ve nasıl yapacağımdı. Çocuklarımla aynı evde yaşıyordum ama nasıl hissettiklerini ya da kim olduklarını gerçekten bilmiyordum. Hiç birlikte oyun oynamamıştık. Daha sonra keşfettiğim gibi, her iki çocuğum da oldukça depresif haldeydi, çünkü onlar için gerçekten orada değildim.”

Bir gün Marie'nin sekiz yaşındaki kızı ona kızmıştı. Ağlamaya başlamıştı ve onu tanımadığımı bile söylemişti. “Onu sevip sevmediğimi merak etmişti. Kalbimi kırmış ve onunla ve oğlumla bağlantı kurmak yerine kendi dünyamda ne kadar yaşadığımı anlamaya başlamamı sağlamıştı. Babalarını astım yüzünden kaybetmişlerdi ve şimdi benim meşguliyetim yüzünden beni porno ya kaptırıyorlardı. Bir sorunum olduğunu biliyordum. Yardıma ihtiyacımın olduğunu da biliyordum. Ama nereye gideceğimi ya da bu konuda ne yapacağımı bilmiyordum ve öğrenmeye bile çalışamayacak kadar utanç duyuyordum.”

Marie, kızıyla olan deneyiminden kısa bir süre sonra “kaderin müdahale ettiğini” söylüyor. Bilgisayarı bozulmuştu ve kilisenin gençlerle ilgilenen papazı, oğlunu ziyarete eve gelmişti. Bilgisayarlarla ilgili çok tecrübesi olduğunu bilen Marie, kendisininkini düzeltmeye yardım edip etmeyeceğini sordu. “Bilgisaya-

yarlar hakkında pek bir şey bilmiyordum. Bilgisayarınızın internet geçmişinizi kaydettiğini, ziyaret ettiğiniz tüm web sitelerinin kaydını tuttuğunu bilmiyordum. Bu şeyleri silebileceğini de bilmiyordum. Yani hepsi oradaydı. “Gençlik papazı bilgisayarımda çalışmaya başlamıştı ve birden internet geçmişime baktığını görebildim. Ziyaret ettiğim +18 porno sitelerinin bu uzun listesini okurken gözleri büyümüşü ve çenesi sarkmıştı. Ben neredeyse orada öldüm! İkimiz de pek bir şey söylemedik. İnanılmaz derecede utanç vericiydi. *Aman Tanrım, şimdi ne yapacağım* diye düşünmüştüm. Ona yalnızca, ‘Bu konuda papazla konuşacağım’ dedim. Tamamen aşağılanmış ve utanmıştım. Ama uyanmam ve pornoyla ilgili çok ciddi bir sorunum olduğunu anlamam ve bunun sona ermesi gerektiğinin farkına varmıştım. Şimdi deşifre olmuştum. Bütün bu sitelere gittiğimi bir başkası biliyordu. Artık bir sır değildi.”

Tek bir büyük kazayla aniden dibe vuran Mitch ve Hank’in aksine, Marie’nin hayatı onu rahatsız eden birçok şekilde çökmeye başlamıştı. Çocuklarından ve diğer insanlardan soyutlanmış, inancına yabancılaşmış hissetmişti. Marie hayatının bu alanlarında acı çektiğini söyleyebilse de bu konuda ne yapacağını bilmiyordu. Kimsenin anlamayacağından emindi. Marie, “kadın olmaktan ve pornografik materyal kullanmaktan çok büyük bir utanç duydum” demişti. “İnsanlar porno ve tüm bu cinsel şeylerle erkeklerin ilgilenmesini bekler, ancak bir kadının bunlarla ilgilendiğini asla düşünmezler. Pornoyla mastürbasyon yapmakta sorun yaşadığım gerçeği, onu bir sır olarak çok daha fazla saklamak istememe neden olmuştu.”

Marie’nin porno kullanımının gençlerle ilgilenen papaz tarafından keşfedilmesi konusundaki çilesi, iyice dibe vurma deneyiminin önemli bir parçasıydı. Bu son darbe olmuştu ve izolasyonunun kabuğunu kırdı. O kadar yoğun bir utanç ve aşağılanmayı tetikledi ki yardım alamaması artık olası değildi. Olaydan bir hafta sonra Marie, papazı ve eşiyle bir araya geldi. Onlara porno kullanımıyla neler yaşadığını anlattı. Onu yargılamadan dinlediler ve ona cinsel bağımlılıktan iyileşme konusunda bilgi verdiler.

Marie, “Onlarla konuşmak rahatsız ediciydi, ama tuhaf bir şekilde, bir rahatlamaya yol açtı” demişti.

TOM’UN ÖYKÜSÜ

Yirmi altı yaşındaki Tom tek başına yaşıyor ve bir eczanede çalışıyordu. Üç yıldır iyileşme sürecindeydi. Hayatı, hatırlayabildiği sürece porno etrafında dönmüştü. Tom, “Babam garajımızdaki bir dolapta yüzlerce *Playboy*, *Hustlers* ve *Penthouse* saklardı,” demişti. Kendi gizli zulamı yapmak için onlar arasından dergi çaldım. Babam hiçbir şey söylemezdi, ben de sorun olmadığını düşünürdüm. Görünüşe göre annem bir gün kızmış ve babamın zulasından kurtulmasını sağlamıştı. Su yatağının altındaki bir kompartımanda gizlenmiş yeni bir porno koleksiyonu bulmam çok uzun sürmemişti. Bazen babamın arkasına saklanır ve orada olduğumu çaktırmadan onunla *Playboy* kanalını izlerdim.”

Babasının ona dikkat etmemesi Tom’u üzmüştü. “Babam çok seyahat ederdi ve eve geldiğinde benimle hiç vakit geçirmezdi. Birlikte hiç spor yapmadık ya da garajda bir araba üzerinde çalışmadık. Beni umursamıyor gibi görüldüğü için ona kızgındım, bu yüzden pornosuna bakmak bende onunla bir bağlantı hissi uyandırmıştı. Bu sır, ortak olarak paylaştığımız bir şeydi.”

Tom on sekiz yaşındayken güvenlik görevlisi olarak bir iş bulmuştu ve kendine ait fazladan parası vardı. “Pornografik materyal satan mağazalara uğrayıp oradaki videoları izlerdim. Tamamen yeni bir şeydi. Birden bire *Playboy* ve benzeri şeyler için arzu duymaz olmuştum. Soft-core dergilerdi. Hâlâ bakirdim ve gerçek ilişkiyi görmek beni daha çok büyülemişti. Bir sürü video satın alırdım. Sonunda şişme bir bebek bile almıştım. Onunla çevriliydim. Hala ailemle yaşıyordum ama küçük porno dünyamda kaybolmuştum.”

Tom bize “Porno için güçlü bir arzum vardı ama bu beni bitiriyordu” demişti. “Birkaç kez video kasetlerini kırdığımı, tüm kaseti dağıttığımı ve her şeyi alıp çöp kutusuna attığımı hatırlıyorum. Babam gibi olmak istemedim. Kendimden tiksiniş hissetmiştim. Pornoyu bedensel olarak arzuluyordum ama kalbimde

yapmak istediğim şeyin bu olmadığını biliyordum. Pornodan uzak durmam belki bir ay kadar sürerdi ve sonra kendime şöyle derdim: Sorun değil. Sonra bir film kiralayıp iş yerinde izlerdim. Güvenlik görevlisi olarak çalıştığım için etrafta kimse yoktu, bu yüzden işte pornoyla mastürbasyon yapıyordum.”

Tom da anne babasının evinde porno videoları izlemeye ve saklamaya başlamıştı. Günde beş ya da altı kez pornoyla mastürbasyon yapıyordu ve bu durum duygusal olarak ona zarar veriyordu. “Pornografik materyal satan mağazadan video yığınıyla ayrıldığımı, işe gittiğimi ve ağladığımı hatırlıyorum çünkü bu büyük ağırlığın üzerimde olduğunu hissetmiştim. Değişmek istedim ve yapamadım. Yardım için nereye gideceğimi bilmiyordum. Yalnızca on dokuz yaşındaydım ve bundan kaçamadım. Bir süre durduğumda bile zihnimdeki porno ile ilgili sorunlar yaşıyordum. Gördüğüm tüm görüntüler hala oradaydı. Hala onunla savaştım. Geceleri uyuyamadım çünkü aklım her yerde porno düşünceleriyle koşuyor olacaktı.”

Pornoya sürekli maruz kalma, Tom’un gerçek dünyada sağlıklı cinsel sınırlar koyma yeteneğini etkilemeye başlamıştı. “Çevremdeki kadınlar hakkında hayal kurmaya başlamıştım. Üç kız kardeşim hakkında cinsel düşüncelerim vardı. Güvenlik şirketinde çalışan kadınları hayal ederdim. Çok utanmıştım. Kız kardeşlerimin ve diğer kızların onlar hakkında ne düşündüğümü bilseler, benimle hiçbir şey yapmak istemeyeceklerini düşündüm. Utanç hissim çok büyüktü. Bununla çok savaşıyordum.”

Tom, evli iş arkadaşlarından birinin depresyonda olduğunu ve kocasının çoğu kez şehir dışına gittiğini öğrendiğinde, kendisini daha iyi hissedebileceğini düşünerek onunla bir ilişkiye başlamıştı. Hâlâ bakirdi. “Benden iki kat yaşlı ve evliydi ama buna açıktı. Onunla uzunca bir süre ilişkim olmuştu. Onunla ilk kez seks yaptıktan sonra ağlamaya başlamıştım çünkü beklediğim gibi değildi. Daha çok haz olacağını düşündüm. Gerçek bir kadınla seksin tüm varlığını dolduracağını ve beni tamamen yutacağını ve hayatımın geri kalanında beni tamamen mutlu edeceğini sanıyordum. Ama olmamıştı. Pornoyla mastürbasyon yapmak gibiydi.”

“İlk seferinde ve bunu takip eden cinsel ilişkilerin çoğunda, orgazma ulaşmakta gerçekten zorlandım. Kız arkadaşım bunun muhtemelen çok fazla mastürbasyon yaptığım için olduğunu söylemişti. Ama şimdi biliyorum, zihnimde porno izlemekten kaynaklanan çok fazla önemsiz şey vardı. Bir kadına odaklanmakta, onunla birlikte olmakta zorlanmıştım. Tüm o mastürbasyonlar, gördüğüm tüm görüntüler ve kadınlar hakkındaki düşüncelerim yüzünden çok utanmıştım. Aslında bir kadınla birlikte olmaya layık hissetmiyordum. Zihnimde kadınları bu şekilde mağdur ettiğim için doruğa ulaşmayı ve haz almayı hak etmediğimi hissetmiştim.”

“Mastürbasyon yaparken utançla başa çıkmak daha kolaydı. Kendime şöyle derdim: *Bu hayatın bir parçası. Sorun değil. Bununla daha önce başa çıkmıştım.* Bir an için utanç hissediyordum ve sonra otomatik olarak her şeyi derinlemesine dolduruyordum. Ama bir kadınla durum daha zordu. Porno, cinsel organıma odaklanmamı sağlamıştı. Bir kişiye odaklanmak zorunda değildim. Yani orada gerçek bir kız arkadaşım olmasına rağmen hala mutlu değildim. Gerçekten yakın olamayan ben olsam da zavallı kadını beni mutlu edemediği için suçlamıştım.”

Tom’un pornoyla ilişkisi kısa sürede daha da yoğunlaştı. İş yerindeki kız arkadaşının ofis bilgisayarından ve evde babasının bilgisayarından internete erişmeye başlamıştı. Babası artık emekli olduğu için Tom, internete girmeden önce babasının pornoya bakmasının bitmesini beklemek zorunda kalıyordu. Tom, “bu bazen beni gerçekten kızdırırdı,” demişti. “Kendi kendime şöyle diyerek kendi porno kullanımımı haklı çıkarırdım: *Onun bunu yapmaya hakkı yok, ama ben evli değilim ve benim hakkım var.*”

Tom’un kız arkadaşıyla ilişkisi kopmuştu ve hemen başka bir evli kadınla ilişkiye girmişti. Yalnızca birkaç ay sürdü. Tom, “Bu noktada ailem boşandı ve babam yeniden evlendi,” demişti, “Bu yüzden tek başıma yaşıyordum. Ben hep interneteydim. Eve gelirdim ve internette işten sonra sekiz saatimi pornodan başka hiçbir şeye bakmadan geçirirdim. Mükemmel resmi arıyordum. Mükemmel resmi asla bulamazdım, ancak o anda bana uygun olan ve doruğa ulaşmama yardımcı olan bir resim bulurdum.

Aynı resme asla dönüp bakmazdım. Her gece farklı bir resimdi. Baktıklarım hızla yaşlandılar ve gücünü kaybettiler. Gerçekten duyarsızlaşmıştım.”

“Kafam porno düşünceleriyle dolu bir çöplük gibiydi. Bir akşam babamın evindeydim, on iki yaşındaki üvey kız kardeşimin sırtını ovuşturup göğüslerine masaj yaptım. O zamanlar bu zihnimde fena görünmüyor, doğal görünüyordu. Ne de olsa on sekiz yaşında görünüyordu. Ama sonra, tıpkı tüm porno filmlerimi çöpe attığım zamandaki gibi bir vicdan krizi geçirdim. Düşündüm de, *BİR DAKİKA BEKLE! BU YANLIŞ!* Evden çıktım ve eve giderken arabamı durdurdum, gözyaşlarına boğuldum ve kontrolsüzce ağladım. Bu gerçekten hayatımda intiharı ciddi olarak düşündüğüm tek zamandı. Porno tarafından tamamen denetlendiğimi ve mahvolduğumu hissetmiştim. Üvey kardeşime yaptığımı planlamıştım ama o şekilde gerçekleşmişti. Sanki tünel görüşüne sahiptim ve porno izlediğim zaman yaptığım duruma girmiştim. Ben yalnızca tek bir şeyi yapmaya odaklanmıştım. Erotize oluyordum, kendimi tatmin ediyor ve yalnızca kendimi düşünüyordum.”

“Babam ve üvey annem bu konuda benimle yüzleşti. Tam da gereksinimim olan buydu, *‘Neler oluyor? Nasıl bir hayat yaşıyorsun?’* Gözyaşlarına boğuldum ve *‘baba ben de bununla savaşıyorum’* dedim. Ağlamaya başlamıştı. Kendimi senden yeterince uzak tuttuğumu düşündüm. Porno alışkanlığımı seni etkilemeyecekti ama etkiledi,” demişti.

Tom teslim oldu ve üvey kız kardeşini cinsel olarak taciz ettiği için tutuklandı. O sırada hayatının mahvolduğumu hissetmişti. “Ama şimdi geriye dönüp baktığımda bunun hayatımın en büyük nimeti, birçok duaya yanıt olduğunu görebiliyorum. Kendimden nefret etmiştim. Babama dönüşüyordum ve porno tarafından denetleniyordum. Benim yaptığım gibi dibe vurmak beni iyileşme yoluna koymaya yardımcı olmuştu.”

Tom, pornoyla ilgili ciddi ve uzun vadeli bir sorunun bir kişiyi başka birini cinsel olarak taciz etmeye zorlayabileceğini zor yoldan öğrenmişti. İç cinsel fantezi dünyası gerçek hayatına girme-

ye devam etti. Benmerkezci zihniyetinde, kendi cinsel doyumunu, eylemlerinin başkaları üzerindeki etkisine dair endişeleri geçici olarak geçersiz kılıyordu.

Tom geriye dönüp baktığında, porno bağımlılığında cinsel olarak son derece uygunsuz bir şey yapmak zorunda olduğu yere nasıl istikrarlı bir şekilde ilerlediğini görebiliyordu. Porno ile denetimi dışında bir sorunu olduğunu biliyordu. Zaten evli kadınlarla seks yaparak ve kardeş enestini içeren cinsel fantezilere mastürbasyon yaparak sağlıklı cinsel sınırları aşmıştı. Porno, cinsel düşüncelerini ve davranışlarını, cinsel bir suç işlemeye hazırlandığı noktaya kadar etkilemişti. Tom, “Keşke bir videoyu geri sarabilir miş gibi zamanı geri alabilseydim,” demişti. “O çizgiyi hiç geçmemek ve üvey kardeşimi mağdur etmemek için her şeyi yaptım.”

Dibe vuruşları ne denli rahatsız edici olsa da, bu bölümdeki dört kişi de sonunda çöküşlerinin olumlu bir yanı olduğunu fark ettiler. Onları porno çukurunun dibine batıran olaylardan biri de onlara özgürlüklerini geri veren yolculukta bunu başlatan olay olmuştu. İşini kaybettikten sonra, Mitch danışmanlığa başladı, yeni bir kariyere başarıyla başlamıştı ve daha sonra kilisesinde erkekler için bir pornodan iyileşme programı geliştirip yürütme-ye yardım etti.

Hank işyerindeki çöküşünün ardından, yatarak tedavi göreceği bir bağımlılık iyileşme programına başladı ve çoklu bağımlılığı için yardım aldı. Üç yıldan fazla bir süredir pornosuz, temiz ve ayık. Marie psikolojik danışmanlık, iyileştirme atölyeleri ve özellikle kadınlar için tasarlanmış on iki adımlı bir cinsel bağımlılığı iyileştirme programlarıyla çaba gösterdi. Çocuklarıyla yeniden bağ kurdu ve yeni arkadaşlar edindi. Ve yasal sorumluluklarını yerine getirdikten sonra Tom, pornoyu bırakmasına ve sağlıklı cinselliği öğrenmesine yardımcı olması için bireysel, on iki adımlı ve grupla psikolojik danışmaya katıldı. Artık uygun cinsel sınırlar koyabileceğinden ve ailesiyle ilişkisini iyileştirebileceğinden emin olduğunu hissediyordu.

Mitch, Hank, Marie ve Tom, trajedi ve daha fazla acı ile bitmek yerine, dibe vurma deneyimlerini, porno tuzağından çıkıp yeni bir yolculuğa başlamak için kullandılar.

||

İyileşme

Sonunda aslolan şunlar:

Ne kadar sevdin?

Ne kadar dolu yaşadın?

Bırakmayı ne kadar derinden öğrendin?

—Jack Kornfield, Budist Öğretmen

Pornoyu Bırakmak İçin Motive Olmak



*Doğru zihinsel tutuma sahip kişiyi hedefine
ulaşmaktan hiçbir şey alıkoyamaz; yeryüzündeki
hiçbir şey, yanlış zihinsel tutuma sahip kişiye
yardımcı olamaz.*

-Thomas Jefferson

Pornoyu bırakmanın iyi bir fikir olduğunu söylememize gerek yok. Muhtemelen bunu zaten düşünmüşsünüzdür. Porno kullanımının olumsuz sonuçları zevklerden daha ağır basmaya başladığında, çoğu porno kullanıcısı içinde bulundukları tuzaktan kurtulmayı istemeye başlarlar. Başkalarına ve kendilerine yalan söylemekten, başkasını sakinleştirmek için bırakıyormuş gibi yapmaktan ve yakalanacaklarından endişe etmekten bıkmışlardır. İnsanlar porno kullanmayı gerçekten bırakmak istediklerinde, genellikle kendileri için partnerleri ile daha derin ilişki kişisel bütünlük duyguları ve aile ve toplum tarafından saygı görmek isterler. Hayatlarının denetimini geri almak isterler.

Pornoyu bırakma kararı, bir kişinin hayatında olumlu, hayatla barıştıran bir dönüm noktasıdır. Yeni bir olgunluk ve sorumluluk düzeyini temsil eder. Bir kişinin pornodan kurtulmaya başladığını ve pornosuz bir yaşam tarzına açılan kapıdan adım attığını gösterir. Ne yazık ki, pornoyu bırakma görevini gerçekten başarmak kolay değil. Daha önceki bölümlerde tartıştığımız gibi, porno son derece güçlüdür ve insanları hızla trans benzeri bir duruma çekebilir, düşüncelerini kısıtlayabilir ve muhakemelerini

zayıflatabilir. Porno alışkanlıkları stresle başa çıkmanın öğrenilmiş bir yöntemi ve cinsel enerjiyi ifade etmenin tanınmış bir yolu haline geliyor.

İnsanlar artık porno izlememeye niyetlendiklerinde, çoğu zaman, pornodan vazgeçmenin kendilerini dehşete düşürecek kadar zor olduğunu keşfederler. Bırakmayı başarmak için porno kullanmayı bırakma, porno zulasını yok etme ya da internet hizmetinin bağlantısını kesme sözü vermek yeterli değildir. Gerçek bir bırakma niyetine rağmen, pornoya erişmeye devam etme arzusu güçlü kalabilir. Erken bırakma girişimleri sıklıkla başarısız olur.

Kırk yaşında bir doktor olan Dale, porno kullanmayı ilk kez denemeye çalıştığında karşılaştığı sorunlar karşısında şok olmuştu. “Evliliğim için porno kullanmayı bırakmak istedim. Kolay olacağını düşünmüştüm. Bırakmaya karar verdikten birkaç gece sonra yatağa girmiştim ve yoğun bir porno izleme dürtüsü hissetmiştim. Kararıma bağlılığımı unuttum ve internete girmek, bilgisayara gitmek için kalktım. Koridorun yarısında durdum ve kararımı hatırladım. Birkaç dakika düşündükten sonra *bağlılığımı boş verip*, bilgisayarına doğru yürümeye devam ettim. Sonra tekrar fikrimi değiştirdim, arkamı döndüm ve yatak odama gittim. Bu ileri geri hareket hali birkaç saat boyunca devam etti, ben de yatağımdan koridordan aşağıya gidip gelmişim. O geceyi porno kullanmadan atlatmışım ama tam bir kabustu. Bir hafta sonra kullanmaya geri dönmüştüm. Pornonun benim için bu kadar önemli olması beni dehşete düşürmüştü. Sorunumun boyutunu ve ondan vazgeçmenin kolay olmayacağını anlamamı sağlamıştı.”

Bir kişinin döner kapıya yakalanması, pornodan uzak durmaya çalışması ve sonra tekrar kullanmaya başlaması cesaret kırıcı ve yorucudur. Altmış iki yaşındaki geçmiş porno kullanıcısı olan Nick, bize şunları söylemişti, “İyileşmemin başlangıcında uzun bir süre boyunca hiç bitmeyen bir döngü gibi hissettiren bir şeye sıkışıp kalmışım. Porno kullanır, perişan olur ve kendime onu bir daha asla kullanmayacağımı söyledim. Sonra tekrar kullandım ve kendimi çok kötü, suçlu ve utanç dolu hissedirdim.

Sonra tekrar kendime, *bunu bir daha asla yapmayacağımı* söyledim, ancak günler içinde kendime verdiğim sözü tutamazdım. Yeminimi bu kadar çabuk unutup tekrar pornoya geri dönmem inanılmazdı.”

Dale’in ve Nick’in ilk başarısız bırakma girişimleri yalnızca onları hayal kırıklığına uğratmakla kalmadı, aynı zamanda güçlü, ilişkili duygular uyandırdı. Bu, pornoyu bırakmak isteyen birçok porno kullanıcısı için ortak bir deneyimdir. Ama neden? Nasıl olur da şiddetle bırakmak istediği yere dönen bir porno kullanıcısı bunu yapmaya çalışırken bu kadar çok birbiriyle yarışan duyguya sahip olabilirdi?

Bu soruları yanıtlamanın başlangıç noktası, *kararsızlık* ve *motivasyon* temel kavramlarını anlamaktan geçer.

Kararsızlık, bir bireydeki karşıt tutum ve duyguların bir arada varoluşudur. Kişi bir karar verdiğini düşünse de, seçiminde belirsizliğe neden olan zihinsel bir çatışma söz konusudur. Kararsızlık, geçmişte bize haz, heyecan ya da tatmin veren bir şeyi bırakmaya çalıştığımızda evrensel olarak ortaya çıkan çok doğal bir insan yaşantısıdır. Bir porno kullanıcısı için, “Bana verdiği tüm haz ve heyecan nedeniyle bazen pornoyu kullanmak istiyorum” ve “Bana ve ilgilendiklerime neden olduğu sorunlar ve acılardan dolayı pornoyu bırakmak istiyorum” gibi eşzamanlı, zıt düşünce ve duyguların olması alışılmadık bir durum değildir. Kararsızlık, başlangıçta pornoyu bırakmak isteyen kişilerin pornoyu bırakma ve ona geri dönme arasında gidip gelmelerinin büyük bir nedenidir.

Pornoyu bırakmada tamamen başarılı olmak için, kararsızlık nihayetinde çözümlidir. Bu, “Porno kullanmayı bırakmak istiyorum” düşüncelerinin ve duygularının, “Pornografik materyal kullanmak istiyorum” düşüncelerinden ve hislerinden önemli ölçüde ağır basması gerektiği anlamına gelir. Bu, bir kişinin motivasyonunun devreye girdiği ve teraziyi değiştirebildiği yerdir. Motivasyon yalnızca bir şeyi başarma arzusuna ve isteğine sahip olmak değildir, arzulanan bir hedefe ulaşmak için davranışınızı net ve odaklanmış, yoğun ve ısrarlı bir şekilde yönlendirmeni-

zi gerektirir. Güçlü ve kalıcı bir motivasyon, herhangi bir güçlü alışkanlık ya da bağımlılıktan başarılı bir şekilde kurtulmanın ön şartıdır. Pornoyu bırakmak, diğer tüm iyileşme adımlarının üzerine inşa edildiği istikrarlı bir temel oluşturur. Pornonun güçlü çekimine karşı olduğunuzda galip gelmek için bırakma arzunuzun bilinçli ve güçlü olması gerekir. Motivasyon zaman içinde ne denli tutarlı bir şekilde sürdürülürse, belirsizlik o kadar büyük olasılıkla çözülecektir. “Bırakmak istiyorum” tutumu, “kullanmak istiyorum” tutumuna üstün gelecektir.

Bu bölümde, kararsızlığınızı etkili bir şekilde ele alabileceğiniz ve motivasyonunuzu güçlendirip sürdürebileceğiniz yolları tartışacağız. Pornoyu *neden* bırakmak istediğinizin, hayatınızda *hangi* hedeflerin sizin için daha önemli olduğunun ve hedeflerinize başarıyla ulaşmak için doğru zihinsel tutumu *nasıl* geliştirebileceğinizin daha bilinçli olarak farkına varmanıza yardımcı olacak yöntemler ve egzersizler sunuyoruz.

Daha az kararsızlık ve daha fazla motivasyonla, hazır olacaksınız ve önünüzdeki zorluklar karşısında direnebileceksiniz. Vaktinizi ve enerjinizi gerçekten bırakmaya hazır olup olmadığınız konusunda kendinizle savaşmak yerine, kaynaklarınızı 8. bölümde açıklanan ve iyileşmenizde ilerlemenize yardımcı olabilecek temel eylem adımlarını atmaya ayırabilirsiniz. Geleceğiniz için net bir vizyonunuz olduğunda, bırakma süreciniz daha basit ve hedefleriniz daha ulaşılabilir olacaktır.

Pornoyu tekrar kullanmaya karşı savunmasız hissettiğiniz zamanlarda, porno tuzağından kaçınmanıza, ilham almaya ve iyileşmeye odaklanmanıza yardımcı olmak için düşüncelerinizi ve duygularınızı kanallize etmenin bir yolu olacaktır.

Kararsızlığın çözülmesine ve pornoyu bırakma motivasyonunun güçlendirilmesine ve sürdürülmesine yardımcı olmak için gerekli olan dört strateji söz konusudur ve her biri bu bölümde ayrıntılı olarak tartışılmıştır. Her birini okuduktan sonra, zaman ayırmanızı ve motivasyon düzeyinizi artırmak için bu belirli stratejiyi nasıl uygulayabileceğinizi düşünmenizi öneriyoruz. Stratejiler şunlardır:

1. Porno kullanımının nasıl sorunlara yol açtığını kabul ediniz
2. Sizin için en önemli olanı belirleyiniz
3. Korkularınızla yüzleşiniz
4. Kendi iyileşmeniz için sorumluluk alınız

STRATEJİ 1: PORNO KULLANIMININ NASIL SORUNLARA YOL AÇTIĞINI KABUL EDİNİZ

Bu strateji, şu anda yaşadığınız ciddi sonuçları ve sorunları tanımayı ve bunlarla bağlantıda kalmayı ve ayrıca süregelen porno kullanımının gelecekte neler getirebileceğini belirlemeyi içerir. Pornonun geçmişte size zarar verdiği, şimdiki yaşamınıza zarar vermeye devam ettiği ve gelecekte iyi oluşunuzu tehdit ettiği belirli yolların bilinçli olarak ne kadar çok farkında olursanız, porno kullanmayı bırakma çabalarınızda doğru yolda olmak için o kadar motive olursunuz. Bu önemli bir adımdır, çünkü birçok porno kullanıcısı alışkanlıklarıyla ilgili birçok soruna göz yummaya alışmıştır.

Bir porno kullanıcısı, porno kullanımının olumsuz sonuçlarını farkındalığından otomatik olarak yok saydığında, yadsıma içinde hareket ediyor demektir. Yadsıma, pornonun faydalarına odaklanmak ve aynı zamanda porno kullanımının neden olduğu sorunları bilinçli farkındalığından uzak tutmak isteyen birisi için çok etkili bir yöntem olabilir. Motive kalmak ve pornoyu bırakmada başarılı olmak için yadsıma süreci devre dışı bırakılmalıdır. Porno kullanımının sizin ve başkaları için neden olduğu sorunların belirlenmesi ve kabul edilmesi, bu sorunları bilinçli farkındalığa getirir ve sonuç olarak, özellikle zaman içinde sürekli olarak yapılırsa, yadsımanın etkisiz hale getirilmesine yardımcı olmak için uzun bir yol kat edebilir.

Porno kullanımının olumsuz sonuçlarıyla iletişim halinde kalmanın birçok yolu vardır. Güvendiğiniz bir arkadaş ya da psikolojik danışmanla var olan ve olası sorunlar hakkında konuşmak, deneyimlerinizi ve kaygılarınızı bir günlüğe yazmak ve

kendi kendinizi düşünmek için düzenli zaman ayırmak yardımcı olabilir. Ayrıca, Bölüm 4'deki porno kullanımının olumsuz sonuçlarının listesine geri dönüp porno kullanımının hangi yansımalarının sizin için geçerli olduğunu belirlemek isteyebilirsiniz. Ek olarak, aşağıdaki egzersizi yapabilirsiniz: "Porno Benim İçin Nasıl Bir Sorun?"

Porno Benim İçin Nasıl Bir Sorun?

Dikkatinizin başka bir şey tarafından dağılmayacağı bir saatinizi aşağıdaki soruları yanıtlamak için ayırınız:

1. Porno geçmişte hangi sorunlara neden oldu?
2. Bugün porno kullanımım nedeniyle hangi sorunları yaşıyorum?
3. Porno beni istemediğim şekillerde nasıl değiştirdi?
4. Porno kullanımım yakın partnerimi ve diğerlerini nasıl incitir?
5. Pornografik materyal kullanmaya devam edersem gelecekte ne gibi sorunlar ortaya çıkabilir?

Yanıtlarınızı bir kağıda yazmanızı öneririz. Yanıtları yakınınızda, belki cüzdanınızda, masanızda, komodininizde ya da bilgisayarınızın yanında saklayınız, böylece özellikle porno kullanma dürtüsünü hissettiğiniz ve bırakma kararlılığını kolayca unuttuğunuz zamanlarda bunlara kolayca erişebilirsiniz.. Pornonun hayatınızdaki olumsuz sonuçlarının daha çok farkına vardıkça yanıtlarınıza ekleyiniz ve detaylandırınız. Yanıtlarınızı bir psikolojik danışmanla ya da güvendiğiniz bir arkadaşınızla da tartışabilirsiniz.

Pornoyu bırakmakta başarılı olan pek çok kişi bize porno kullanımlarının hem kişisel olarak hem de değer verdikleri kişiler için yarattığı acı verici sonuçları çoğu kez düşündüklerini söylüyor. Örneğin Ethan, çoğu kez hayatında özellikle acı veren ve aşağılayıcı olan belirli bir olayı düşünür. Birkaç yıl önce hem esrar hem

de pornoyu alışkanlık olarak kullanmak, onu en sevdiği porno senaryolarını canlandırmaya yöneltmişti.

Bu cinsel uygulamalar, kadın cinsel partnerleri bağlamayı ve bazen de üzerlerine işlemeyi içeriyordu. Seks yaptığı kadınların davranışlarını kabul ettiklerini düşünmüştü, ancak porno fantezilerinden birini canlandırdıktan sonra bir kız arkadaşı aşırı derecede rahatsız olmuştu ve küçük kasabalarındaki diğer kadınları ondan kaçınmaları için uyardı. Kalabalık bir mağazadayken bir gün, kız arkadaşının bir arkadaşı cinsel davranışından dolayı onu yüksek sesle azarlamıştı. “Özel hayatımın herkese açık olarak yayınlanması beni hayrete düşürmüştü” demişti. “Şok olmuşum ve aşağılanmış hissetmişim. Ama cinselliğimin ne denli tehlikeli hale geldiğini ve duygusal olarak kendimden ve cinsel partnerlerimden ne denli kopuk olduğumu anlamamı sağlamıştı. Çok rahatsız edici olsa da, bu anıyı düzenli olarak hatırlıyorum. Neden artık pornografik materyal kullanmak istemediğimi bana gösteren önemli bir hatırlatmaydı.”

Otuz beş yaşındaki geçmiş porno kullanıcısı olan Laura, geçmişte porno alışkanlığının onu sürüklediği en ürkütücü durumları hatırlıyor. “İş seyahatlerindeyken otel odamda izleme başına ödemeli porno seyretme alışkanlığı geliştirmiştim” demişti. “Cinsel olarak heyecanlanır ve mastürbasyon yapardım. Bir süre sonra bu beni tatmin etmeye yetmedi. Porno izlemem otel salonunda erkeklerle tek gecelik bir ilişki için buluşmakla devam etmişti. Porno bana bu fikirleri cinsel açıdan vermişti ve ben yalnızca kendi başıma seks yapmakla yetinmiyordum. İşler oldukça ürkütücü hale gelmişti. Birisi bana cinsel yolla bulaşan bir hastalık bulaştırmıştı ve diğeri bana bedensel olarak şiddet uygulamıştı. Kendime sürekli işlerin ciddi ölçüde kötüye gittiğini ve o rahatsız edici, hayatım için korktuğum duyguyu hatırlatıyorum.”

Pornografik materyal kullanıcıları, materyalleri kullanmaya devam ederlerse gelecekte olabilecek tüm olumsuz sonuçları düşünerek bırakma motivasyonlarını da pekiştirirler. Yolun ilerisindeki olası sorunları tespit etmek ve düşünmek, pornoyu bırakma hedefinize bağlı kalma motivasyonunuzu güçlendirmenin güçlü bir yöntemi olabilir. Gelecekteki olası sonuçlara örnek olarak

şunlar verilebilir: porno kullanırken ya da gizlerken yakalanmak; sağlıklı olmayan cinsel ilgi alanları geliştirmek; önemli bir yakın ilişkiyi kaybetmek; işini kaybetmek; arkadaşlarının, ailenin ya da iş arkadaşlarının saygısını kaybetmek; alenen aşağılanmak; zararlı, yasa dışı ya da kötüye kullanıcı cinsel davranışlara karışmak; çocukları pornonun zararlı etkisine maruz bırakmak; bağımlı olmak ve porno olmadan yaşayamamak ve yasalarla başını belaya sokmak. Porno kullanımınızdan diğer olası sorunları tespit edebilirsiniz.

Otuz beş yaşında bir borsacı olan Bill, yakalanma korkusuyla yaşamaktan bıktığı için pornoyu bırakmaya güçlü bir ilgi duymuştu. “Kamuya açık bir binada ofisimde porno izleyerek masturbasyon yaptım ve kapım kilitli ve pencereler kapalı olsa bile, binada yürüyen birinin pencereye yaklaşıp panjurlardan içeri bakıp beni görebileceğini biliyordum. Evde her an karımın beni yakalayacağından ya da bir polis memurunun kapımı çalıp bilgisayarıma indirdiğim çocukların resimleri yüzünden beni tutuklayacağından her zaman korkuyordum. Beni hapse atacak suçlamalarla karşı karşıya kalabileceğimi biliyordum. Yakalanmakla ilgili tüm endişeler beni hasta ediyordu.”

Alex on dokuz yaşındayken ve yoğun bir şekilde pornoya daldığında, geleceği düşünmüş ve pornonun sonunda ciddi bir ilişki kurma ve evlenme konusunda ona sorunlara neden olacağını öngörebilmişti. “Pornonun tek amacı, partneriniz ya da kız arkadaşınız dışında birine yönlendirdiğiniz cinsel duyguları geliştirmektir. Birkaç yıl içinde evlenmek isteyeceğimi biliyordum. Porno kullanmayı bırakmam gerektiğini hissetmiştim. Bir eşim ve ailem olmasını ve sonrasında bu fantezilerle ofisimde bir yerde saklanmak istemedim.” Alex, genç bir adam olarak, pornografik materyal kullanmaya devam etmenin, cinsel olarak sağlıklı olma ve manevi topluluğunda bir lider olarak davranma yeteneğine ciddi şekilde zarar vereceğinden endişe ediyordu. “Hayatımda pornonun getirdiği zorlukların ondan aldığım zevkten çok daha ağır bastığı bir noktaya gelmiştim. Elbette, çok haz vericiydi. Ancak, bunu kullanmanın sadece ilişkilerime zarar vereceğini ve seksin gerçekte ne olduğuna dair algımı bozacağını anlamıştım.

İyileşme başarıımı, bunu hatırlama gerçeğine bağlıyorum ve kendime sürekli olarak pornonun hayatımı mahvedebileceğini hatırlatıyorum.”

İster geçmişte, ister şu anda ya da gelecekteki sorunlara odaklanıp yadsımayı aşmak ve pornoyu bırakmak için motive olunuz, bu egzersizin sizin için bir dereceye kadar duygusal rahatsızlığa neden olacağını görebilirsiniz. Bu rahatsızlığı önlemek yerine, kararlılığınızı güçlendirmeye ve sürdürmeye gerçekten yardımcı olabileceğini aklınızda bulundurmalısınız.

Herhangi birinin hayatında başarılı bir şekilde anlamlı bir değişiklik yapabilmesi için makul derecede duygusal sıkıntıya gereksinim söz konusudur: yeterince duygusal huzursuzluk yoksa, motive kalmak zordur; çok fazla olduğunda ise, kendimizi kapatabilir ve kendimizi rahatlatmak ve durumla başa çıkmak için eski alışkanlıklara geri dönebiliriz.

STRATEJİ 2: SİZİN İÇİN EN ÖNEMLİ OLANI BELİRLEYİNİZ

Pornoyu bırakma motivasyonunuzu güçlendirmenin ve sürdürmenin bir başka zorlayıcı yolu, porno kullanmanın temel değer ve inançlarınıza uygun yaşamınızı ve yaşam hedeflerinize ulaşmanızı nasıl engellediği konusunda kendinize karşı dürüst olmaktır. Psikolojik danışma uygulamalarımızdan, geçmiş pornografik materyal kullanıcılarının şunları söylemeye başladıklarında porno tuzağından iyileşme yolunda olduklarını biliyoruz: “Porno, hayatta gerçekten istediğim şeylerle kesinlikle uyumsuz”, “Bu bir seçimle sonuçlandı ve ben pornoyu bırakmayı seçiyorum” ve “Olmayı istediğim kişi olmam ve hala pornoyu kullanıyor olmam imkansız.”

Pornonun hayatınızda önemli olan şeylerle özünde var olan uyumsuzluğunu tanımak için, önce hayattan gerçekten ne istediğinizi, hangi ilkelere inandığınızı, ailenize ne tür bir katkı yapmak istediğinizi ve topluluğunuz ve başkalarının sizi nasıl düşünmesini istediğinizi belirlemelisiniz. Herkesin kendileri için en önemli olanın ne olduğunu bildiğini düşünebilirsiniz, ancak birçok normal porno kullanıcısı pornonun hayali dünyasında o

kadar meşguldür ki, netleşmek ve önemli yaşam hedeflerine ve değerlerine odaklanmak için zaman ayıramazlar. Pornoyla erken yaşta ilgilenenler, kim olmak istediklerine ve neyi başarmak istediklerine hiçbir zaman karar vermemiş olabilirler.

Kendi değerlerimizle bağlantı kurmak ve sürdürmek hepimiz için önemlidir. Ancak şimdilerde ya da geçmiş porno kullanıcısı olarak, değerlerinizi netleştirmek sizin için özellikle yararlı bir süreç olabilir. Bu pornoyu kullanırken yalnızca kim olduğunuz ve gerçekte kim olmak istediğiniz konusundaki tutarsızlıkları aydınlatmaya yardımcı olmakla kalmaz, aynı zamanda davranışınızla ilgili kendi iç çatışmalarınızı da aydınlayabilir. Ek olarak, değerlerinizle bağlantı kurmak, size iyileşmeniz için olumlu ve kişisel olarak anlamlı bir şey vererek pornoyu bırakma hedefinize olan bağlılığınızı güçlendirmek için bir temel sağlayabilir.

Hayatta sizin için önemli olan şeylerin daha fazla farkına varmanın ve bunlarla bağlantı kurmanın birçok yolu vardır. Değerlerinizi ve hedeflerinizi düşünmek için her gün zaman ayırabilirsiniz; değerler, etik ve hedef belirleme üzerine kitaplar okuyunuz; hayatınızda sizin için neyin önemli olduğunu bir aile üyesi, psikolojik danışman ya da iyi bir arkadaşınızla tartışınız. Aşağıdaki “Benim İçin Gerçekten Önemli Olanlar” yazma egzersizini yaparak sizin için neyin önemli olduğunun bilinçli olarak farkında olabilirsiniz.

Benim İçin Gerçekten Önemli Olanlar

Aşağıdaki sorular değerlerinizi, inançlarınızı ve hedeflerinizi belirlemenize yardımcı olacaktır. Bu soruları yazılı olarak yanıtlarken, sizin için neyin önemli olduğunun daha bilinçli bir şekilde farkına varabilirsiniz. İlkelerinizi ve fikirlerinizi gerçekten düşünmek ve keşfetmek için kendinize bolca zaman ayırdığınızdan emin olunuz. Yanıtlarınızda istediğiniz kadar kısa ya da ayrıntılı olunuz.

1. Hayatımda benim için en önemli olan altı şey nedir?
2. Hangi kişisel hedeflere ulaşmak istiyorum?
3. İnanmışım ahlak kuralları ve değerler nelerdir?
4. Dini ya da manevi inançlarım nelerdir?
5. Hayatımda benim için en önemli olan kişi kimdir ve ona nasıl davranmak istiyorum?
6. Başkalarına hangi kişisel özellikleri aktarmak istiyorum?
7. Önemsemediğim insanların hayatlarına nasıl katkıda bulunmak istiyorum?
8. Topluluğuma ve topluma nasıl katkıda bulunmak isterim?
9. Porno kullanımı değerlerim, inançlarım ve yaşam amaçlarım ile hangi yönlerden çatışır?

Bu egzersizi bitirdikten sonra, yanıtlarınızın bir kopyasını kolayca erişebileceğiniz bir yerde saklayınız. Yanıtlarınızı bir arkadaşınızla, partnerinizle, psikolojik danışmanınızla ya da başka bir kişiyle tartışmak isteyebilirsiniz. Kimse sizin için neyin önemli olduğunu size söyleyemezken, saygı duyduğunuz ve hayran olduğunuz insanlarla bu konularda yaptığınız sohbetler farkındalığınızı, içgörülerinizi ve inançlarınızı canlandırmanıza yardımcı olacaktır. Yazdığınız sorulara ve yanıtlara sık sık bakınız. İyileşme sürecinizde ilerlerken kendinizi gözden geçirmek ya da fikirler eklemek isterken bulaabilirsiniz.

Birçok danışan ve geçmiş porno kullanıcısı bize, kendileri için gerçekten önemli olan şeyleri düzenli olarak düşünmenin pornoyu bırakma arzularını sürdürmelerine yardımcı olduğunu söylüyor. Sean, bir kilise gençlik grubu lideri rolü ile kompulsif porno alışkanlığı arasında büyük bir tutarsızlık bulmuştu. “İnan-dığımı söylediğim şeyle pornonun kafama yerleştirdiği şey ara-sındaki çelişkiyi fark etmiştim. Bedensel olarak zina işlemesem ya da büyük günahlardan herhangi birini çiğnemesem de, bunu zihnimde yapıyordum. Manevi inançlarımın ve porno kullanı-mımın hayatımda barış içinde bir arada var olamayacağını fark etmiştim. Anlamlı bir manevi yaşantı yaşadığım bir gençlik gru-buna, mağazaya gidip bir *Penthouse* alarak ve eve gidip onunla mastürbasyon yaparak liderlik edemezdim. Uyumlu değildi.”

Corey, uzun vadeli iyi bir ilişki içinde olma arzusunu belirlemişti. Şöyle açıklıyordu, “Sonunda, porno kullanmanın beni daha fazla soyutlayacağını ve beni duygusal olarak birine açık olmaktan alıkoyacağını anlamıştım. Porno cinsel bir suçlama ve tatmin veriyor, ancak istediğim kabulü ve sevgiyi veremiyordu. Aslında sağlıklı bir cinsel ilişkiye sahip olmamı daha da zorlaştırıyordu. Porno, cinsel gerilimi artırıyor ve tıpkı bir uyuşturucu gibi seks için can atmamı sağlıyordu. Gerçek bir insanı sevmek ve ona değer vermekle ilgili olması için seksin doğal ve rahat olmasının nasıl bir şey olduğunu deneyimlemek istiyordum.”

Max, değerlerinin daha fazla farkına vardığında, porno kullanımı ile hayatındaki kadınlara saygı duyma arzusu arasındaki tutarsızlık karşısında şok olmuştu. “Üniversitede birkaç kadın öğrenci ve iş arkadaşıyla tanıştım. Projeler üzerinde çalışmak ve yalnızca konuşmak için düzenli olarak bir araya geliyorduk. İlişkilerimiz seks hakkında değildi. Bu kadınları arkadaş olarak eşit olarak tanımalıydım. Sonra, porno izlediğimde, pornonun sürekli olarak kadınlara nasıl saygısızlık ettiğini ve onları aşağı çektiğini fark ettim. Kadın arkadaşlarımla birlikte zaman geçirip, sonra eve gidip kadınların eksiksiz ve mutlak cinsel nesneler olarak görüldüğü sahnelerle mastürbasyon yapamazdım.”

Kişisel değerleriniz ve hedeflerinizin daha fazla farkına vardıkça, porno kullanımının dünyada olmak istediğiniz kişiyle nasıl

çatıştığını daha net görebilirsiniz. Nick, sahtekarlığının kendi hakkındaki düşüncesine nasıl zarar verdiğini anladıktan sonra pornoyu bırakmıştı. “Kendime ve diğer insanlara yalan söylemekten bıkmıştım” demişti. Tüm hayatım büyük bir yalan gibi gelmişti. Pornografik materyal kullanmaya devam ettiğim sürece dürüst olamazdım. Özel eylemlerimin söylediklerime ve yürekten inançlarıma uygun olması çok önemliydi.”

Sean’un, Corey’nin, Max’in ve Nick’in yorumlarının da ortaya koyduğu gibi, pornonun temel değerlerinize nasıl uymadığını anlamak, size bir değişiklik yapmak ve ona bağlı kalmak için ikna edici bir gerekçe sağlayabilir.

Aşağıdaki “Şöyle Biri Olmak İstiyorum...” egzersizinde, geçmiş pornografik materyal kullanıcılarının bizimle paylaştıkları ve porno kullanımıyla uyumsuz buldukları kişisel özelliklerin bir listesini bulacaksınız. Bu uyumsuzluğun bilincinde olmak, iyileşmelerinde başarılı olmalarına yardımcı olmuştu. Sizin için önemli olanları belirlemek için bu özellikler listesini baştan sona okuyunuz. Ardından, pornonun işaretlediğiniz özelliklerle ve kişisel hedefleriniz ve değerlerinizi gerçekleştirme yeteneğinizle nasıl çeliştiğini düşününüz.

Şöyle Bir Kişi Olmak İstiyorum...

- ☐ dürüst ve güvenilir.
- ☐ sözünü tutan ve taahhütlerini yerine getiren.
- ☐ hem sözleriyle hem de eylemleriyle başkalarına değer veren.
- ☐ hem kalbiyle hem de cinsel arzusuyla seven.
- ☐ yüksek derecede dürüstlüğü sahip.
- ☐ üretken ve anlamlı faaliyetlerde zaman harcayan.
- ☐ toplumda olumlu bir rol model olan.
- ☐ iyi bir kişi olduğunu hisseden.
- ☐ kendine güvenen ve saygısı olan.
- ☐ dürtülerini kontrol eden.
- ☐ etik ve yasalara saygı duyan.
- ☐ kendisiyle gurur duyan.
- ☐ kadınlara ve çocuklara saygı gösteren.
- ☐ başkaları tarafından örnek alınan ve saygı duyulan.
- ☐ yakın partnerini duygusal ya da bedensel olarak incitmeyen.
- ☐ dini ve manevi değerlere göre yaşayan.
- ☐ aile üyelerini incinmekten ve zarar görmekten koruyan.
- ☐ bağımlılık ve kompulsiyonlardan arınmış.
- ☐ porno endüstrisini desteklemeyen.
- ☐ bedensel ve duygusal olarak sağlıklı.
- ☐ aşkı cinsel dışavurum ile birleştiren.
- ☐ (diğer özellikler)

Yukarıdaki listeyi alınız ve işaretlediğiniz her bir özelliğin porno kullanımınızla mutlak uyumsuzluğunu yansıtan net bir açıklama yapınız. Örneğin, “Hem porno kullanıp hem de dürüst ve güvenilir biri olamam” diyebilirsiniz. Neden kullanmadığınızı yüksek sesle söylemek de yararlı olacaktır. “Porno’yu kullanıp dürüst ve güvenilir biri *olamam* çünkü pornografik materyal kullanmak gizemli olmamı ve yaptığım şey hakkında yalan söylememi gerektiriyor. Yalan söylüyorsam birinin bana güvenmesini bekleyemem.” Ve kendisiyle gurur duyan biri olmak istediğinizi belirlediyseniz, kendinize şöyle diyebilirsiniz: “Porno’yu kullanarak kendisiyle gurur duyan biri olamam, çünkü ne zaman porno kullansam sonum utanmış ve suçlu hissetmek olur.” Belirlediğiniz her özellik için uyumsuzluk açıklamanızı yazınız. Yanıtlarınızı her gün yüksek sesle okuyunuz. Değerlerinizi ve hedeflerinizi netleştirme ve ardından porno kullanımının bu değerler ve hedeflerle nasıl uyumsuz olduğuna ışık tutma süreci, porno kullanmayı bırakma motivasyonunuzu güçlendirmek için paha biçilmez bir araçtır.

STRATEJİ 3: KORKULARINIZLA YÜZLEŞİN

Pek çok porno kullanıcısının pornoyu bırakma kararları konusunda kararsız hissetmeye başlamasının ve iyileşme yolculuğuna devam etme motivasyonunu kaybetmesinin nedenlerinden biri korkudur. Korku, porno bırakılmaya çalışıldığında ortaya çıkan ortak bir duygudur. Herhangi bir tür büyük yaşam değişikliği yapma ve bilinmeyenle yüzleşme fikri, değişimin yaşamlarımızı iyileştireceğinden oldukça emin olsak bile, başlangıçta genellikle ürkütücüdür. Pornodan kurtulmanın ilk aşamalarında pek çok kişi pornodan vazgeçmekten korkar çünkü bu onlara anında haz ve duygusal teselli sağlamıştı. Pornoyu bırakmak, köklü cinsel alışkanlıklara veda etmek, duygusal streslerle baş etmenin yeni yollarını bulmak ve başkalarıyla daha açık ve dürüst bir şekilde nasıl ilişki kuracağınızı öğrenmek gibi önemli yaşam tarzı değişiklikleri yapmak anlamına gelir. Pornoya karşı güçlü duygusal ve cinsel bağları olan pornografik materyal kullanıcıları, genellikle pornoyu bırakmaya başladıklarında en çok korku duygusuna sahip olurlar.

Pek çok kişinin korkuları bilinçaltında yatar ve diğer duygular tarafından maskelenir. Örneğin, pek çok porno kullanıcısı pornoyu bırakma sürecine başladıklarında endişeli ve depresif hissederler ve korkunun bu duyguları tetiklediğini fark etmezler. Korkular tanımlanıp çözülmediğinde, pornoyu bırakma motivasyonunuzu sürekli olarak baltalayarak iyileşme çabalarınızı sabote edebilirler.

Arabanızın lastiklerinden birindeki farkında olmadığınız bir çivi gibi, tanımlanamayan ve irdelenmeyen bir korku, ne olduğunu bile anlamadan iyileşme yolculuğunuzu yavaşlatabilir. Bilinçsiz korkularınız ne kadar çoksa, porno kullanım sorunlarınızla etkili bir şekilde başa çıkma yolunda ilerlemek o kadar zor ve çetrefilli olacaktır.

Pornoyu bırakma konusundaki özel korkularınızı tespit etmek ve kabul edebilmek, nihayetinde bu korkuları çözmede önemli bir ilk adımdır. Psikolojik danışmanlık yaptığımız ve görüştüğümüz kişilerin çoğu, iyileşme yolculuklarına başlarken bunu yapmanın

yararlı olduğunu gördü. Aşağıda yanıtlarını da içeren bir liste bulunmaktadır. Bu listeyi kendi korkularınızı belirlemenize yardımcı olması açısından yararlı bulabilirsiniz.

Pornodan Mahrum Kalmanın Yaygın Korkuları

Kabul ettiğiniz her maddenin yanına bir (✓) işareti koyunuz:

- ☐ Depresyona girmekten korkuyorum.
- ☐ Üzülmekten ve sinirlenmekten korkuyorum.
- ☐ Yalnız hissetmekten korkuyorum.
- ☐ Strese girmekten korkuyorum.
- ☐ Porno olmadan mastürbasyon yapamayacağımdan korkuyorum.
- ☐ Cinsel gücümü kaybetmekten korkuyorum.
- ☐ Sekse olan ilgimi kaybetmekten korkuyorum.
- ☐ Seksten daha az haz almaktan korkuyorum.
- ☐ Cinsel olarak hayal kırıklığına uğramaktan korkuyorum.
- ☐ Korkarım daha da riskli cinsel davranışlara karışacağım.
- ☐ Seks için eşime daha fazla bağımlı olmaktan korkuyorum.
- ☐ “Daha az erkek” hissetmekten ya da cinsel olarak daha az
- ☐ özgürleşmekten korkuyorum.
- ☐ Korkarım sorunumu başkalarına anlatmak zorunda kalacağım ve beni reddedecekler.
- ☐ Korkarım kimse anlayamayacak ve bana yardım edemeyecek.
- ☐ Bırakmaya çalışırsam başarısız olacağımdan korkuyorum.
- ☐ Diğer _____

Listenin gösterdiği gibi, pornoyu bırakma korkuları duygusal iyilik hali, cinsel haz ve başkalarıyla bağ kurma kategorilerine giriyor. Bu korkular, porno kullanımının bu üç alandan herhangi birinde gereksinimlerin geçici olarak karşılanmasında önemli bir rol oynayabileceği düşünüldüğünde mantıklıdır. Listeye geri dönünüz ve belirlediğiniz belirli korkulara bakınız. Korkularınızın hangisinin duygusal, cinsel ya da ilişki endişeleriyle ilgisi olduğuna dikkat ediniz. Her kategoride korkularınız var mı yoksa korkularınız bir alanda mı yoksa bir diğerinde mi yoğunlaşıyor? Sahip olduğunuz korku türlerini anlamak, iyileşmenizde en çok odaklanmanız gereken belirli sorunların farkına varmanıza yardımcı olacaktır. Bunu yaparak, bu gereksinimi porno kullanımından başka bir şekilde karşılamınızı sağlayabilirsiniz. Örneğin, porno kullanmayı bırakırsanız yalnız hissetmekten korktuğunuzu tespit ettiyseniz, o zaman meşru bir şekilde kendinizi yalnız hissetmeme *gereksiniminiz* söz konusudur.

Yalnızlık faktörüne ek olarak, depresif, öfkeli ve stresli hissetme korkusu gibi duygusal yaşantılar, herhangi bir önemli bağlanma kaybına sıklıkla eşlik eder. Bu duygusal tepkiler genellikle pornosuz kalmanın ilk altı ayında en yoğun olanıdır. Zaman içinde pornosuz kalma sürecine bağlı kaldığınızda, bu korkular genellikle yoğunluk, süre ve sıklıkta azalır. Herhangi bir nedenle, olması gerekenden daha uzun süre devam ederlerse ya da günlük işlevselliklerinize müdahale ederlerse, onlarla başa çıkmak için her zaman tıbbi ve psikolojik yardım alabilirsiniz.

Çoğu porno kullanıcısı, pornoyu bırakmanın onları cinsel açıdan nasıl etkileyeceğinden korkar. Pornoyu bırakmanın bir şekilde cinsel fırsatları kaybetmek ya da artık cinsel olarak aktif bir kişi olmamak anlamına geleceğinden endişelenebilirler. Bu korku anlaşılabilir ve çoğu zaman pornoya birincil cinsel uyarıcı ve çıkış noktası olarak güvenmeye başlayan insanlarda en güçlü korku çeşididir. Pornoyu bırakmanın bir tür cinsel çıkışa kapıyı kapatmayı gerektirdiğini, aynı zamanda eğlenceli ve tatmin edici olabilecek diğer cinsel yaşantı türlerine de kapı açtığını hatırlayarak bu korkuyu en aza indirebilirsiniz. Pornoyu içeren ve sorunlara neden olan cinsel davranışlar, sonunda sağlıklı benlik

saygısı ve duygusal yakınlığı destekleyen yeni cinsel davranışlarla değiştirilebilir. Porno kullanımını birkaç cinsel olasılıktan yalnızca biri (ve sorunlu) olarak düşünerek ve daha az yerine daha fazla cinsel seçenek sunan bir yaşam öngörerek, cinsellikle ilgili korkularınızı azaltmak mümkündür.

Ed iyileşme sürecine başladığında, cinsel korkularıyla yazılı olarak yüzleşmişti. Özel günlüğünde, gelecek değişiklikleri yönetme yeteneğinden emindi. “Muhtemelen cinsel dürtülerimde doğal düşüşler ve düzeltmelerden geçeceğim,” diye yazmıştı. “Hazırlanmam gerek. Bunlar beklenmelidir. Heyecanlanmanın ve cinsel olmanın haz alacağım ve sorunlara yol açmayacağım yeni yollarını öğrendiğimden emin olacağım. Kendi cinsel fantezilerimi yaratabilirim.” Korkularınızı ve onlarla başa çıkma planlarınızı düzenli olarak yazılı olarak ele almayı düşünebilirsiniz.

Bazı korkularınızın altında yatan yanlış inançları belirlemek ve bunları doğrular ve gerçeklikle karşılaştırmak, bırakma motivasyonunuzu sürdürmenize yardımcı olmanın bir başka yoludur. Örneğin, bazı erkek pornografik materyal kullanıcıları pornodan vazgeçmenin kendi kimliklerinin bir kısmından, hatta erkekliklerinden vazgeçmek anlamına geleceğinden korkuyorlar. “*Porno kullanmazsam daha az erkek olacağımı düşünüyorum*” derler. Bu korku, çocuklukta öğrenilen, porno mesajlarıyla pekiştirilen ve asla değişmeyen bir erkek olmanın ne anlama geldiğine dair yanlış fikirlerle ilgili olabilir. Bu inanca yakından bakmak ve varsayımlarına meydan okumak onun yanlışlıklarını ortaya çıkarabilir. Örneğin, iyileşmekte olan bir porno bağımlısı olan Randy, “Gerçek erkeklerin porno izlediğini düşünerek büyüdüm. Pornoyu bıraktığımda, bir süre diğer erkeklerin artık ona bakmadığını öğrenirlerse ne düşüneceklerinden endişelendim. Sonra, bunun gibi güçlü bir bağımlılığın üstesinden gelmenin aslında güçlü bir adam gerektirdiğinin farkına vardım. Ve yalnızca pornoyla ilgilenmeyen gerçek bir erkek bir kadını derinden sevebilir.”

Korkularınızın her birini yüksek sesle söylemek onların gücünü de azaltabilir. Kendinize yüksek sesle bir korku söylediğinizde ya da başka biriyle bunun hakkında konuştuğunuzda, korku daha az mutlak ve görkemli hissetmeye başlayabilir. Açıkta bazı kor-

kular birdenbire mantıksız görünebilir. Herkes gibi, değişime uyum sağlama konusunda doğal bir yeteneğiniz olduğunu ve yıllarca porno kullanmanıza rağmen sorunlarınızla başa çıkmanın yeni yollarını öğrenebildiğinizi fark etmeye başlayabilirsiniz. Size yardımcı olmaları için arkadaşlarınızı, destek profesyonellerini ve diğer kaynakları arayabilirsiniz. Korkularınızı ne kadar çok tanımlar ve ifade ederseniz, gereksinimlerinizin karşılanması için o kadar net yeni seçenekler olacaktır.

Korkularınızın doğası ne olursa olsun, onları açığa çıkarmak onların etkisini zayıflatmak ve pornoyu bırakmak için motive olmanıza yardımcı olacaktır.

Korkularınıza meydan okumaya ve hayatınızın kalitesini iyileştirmek için değerli değişiklikler yapma fikirleriyle onlara karşı koymaya başladığınızda, iyileşme yolculuğunuza devam etmek için cesaretli ve güçlenmiş hissedeceksiniz. Kendinize pornoyu bırakacak kadar cesur olan herkesin benzer korkularla karşı karşıya olduğunu ve bundan daha güçlü çıktıklarını, ilerlemeye cesaretleri olduğunu ve korkularının onları engellemesine izin vermediğini hatırlatınız.

STRATEJİ 4: KENDİ İYİLEŞMENİZ İÇİN SORUMLULUK ALIN

Muhtemelen başarılı bir şekilde porno tuzağından kurtulmak motivasyonunuzu korumak için yapabileceğiniz en önemli zihinsel hazırlık, kendi iyileşmeniz için tam sorumluluk almaktır. Pornoyu bir başkası için bıraktığınıza inanıyorsanız ya da karar üzerinde baskı altındaysanız ve seçiminizin denetiminin sizde olduğunu hissetmiyorsanız motive olmanız çok zordur. Durum böyle olunca, sizinle başarılı olmanın arasına acı ve gücenme/kızgınlık girecektir.

Diğer kişiler cesaret ve destek sağlamada önemli olabilirken, pornoyla duygusal ve bedensel bağınızı bozmak söz konusu olduğunda, bunu kendiniz gerçekleştirmeniz gerekir. Hank, “Bir gün porno size gelip ‘*Bak, artık beni kullanmak istemiyorsan sorun değil*’ demeyecek. Değişim içeriden başlamalıdır. Bunu gerçekleştirmek size kalmış. Kendinize, ‘*Artık bunu yapmak zorunda*

kalmayacağım. Bir gün artık pornografik materyal kullanmayacağım noktaya geçeceğim’ demelisiniz.”

Sorumluluk almak, iyileşmeniz için kendi koçunuz, oyun kurucunuz, hakem ve taraftarınız olabilmeniz için yeni beceriler geliştirmeyi içerir. Planı oluşturmak, manevraları uygulamak, kuralları koymak ve takip etmek, kendinizi toparlamak, aksiliklerle karşılaştığınızda yeni bir şeyler denemek ve başarılarınız için kendinizi ödüllendirmek sizin sorumluluğunuzdadır.

Pornoyu bırakmak için kendi savaş planınızın lideri olmak için en iyi stratejilerden biri, hayatınızdaki diğer zorlu zorlukların üstesinden gelmede elde ettiğiniz başarıların bir listesini yaparak başlamak. Herkes kötü bir alışkanlıktan vazgeçme, kronik bir hastalık ya da yaralanma ile baş etme ya da finansal zorluklar ve diğer zorluklarla yüzleşme gibi zor zamanlarla karşılaşmıştır. Sonuç olarak, hepimiz yeni sorunlarla savaşmamız gerektiğinde bizim için işe yarama olasılığı yüksek olan özgün stratejiler geliştiririz. Bazı kişiler arkadaşlarıyla ya da profesyonellerle konuşurlar, diğerleri bir sorunu kendi başlarına halletmeyi tercih ederler.

Bazıları bir şey işe yarayana kadar farklı yaklaşımlar denemeyi sever, bazıları ise bir plan oluşturur ve ne olursa olsun ona bağlı kalır. Yalnızca kendi başarılarınızı gözden geçirmek, değişim stresli ve zorlayıcı olsa da, geçmişte bununla yüzleşmekte başarılı olduğunuz konusunda sizi rahatlatılabilir.

Ethan pornoyu bırakmaya karar verdiğinde, ona kendi iyileşmesi üzerinde denetim duygusu veren bir “gerçekten başarana dek, başarmış gibi yap” yaklaşımını benimseyerek motive kalmayı başardı. Esrar bağımlılığının üstesinden gelmek için daha önce bu tür bir yaklaşımı kullanmıştı. “Bir süre pornodan uzak durmaya başladım” demişti. “Bırakmayı beklemek yerine bırakmak istiyormuş gibi davrandım. Bu bana, onsuz ne denli sağlıklı hissettiğimi ve kendimi bulmam için gerekli alanı vermişti. Biliyorsunuz, başka bir şey teklif edemediğiniz sürece, bir köpeğe dişlerindeki dişüremezsiz. Diğer birçok insandan pek farklı olduğumu sanmıyorum. Biri bana bir şeyden vazgeçmem gerektiğini çünkü bunun benim için kötü olduğunu söylerse ve ben

hala o şeyden gerçekten haz alıyorsam, ondan vazgeçmem. Ondan vazgeçtiğim için neden daha iyi olacağımı kendim deneyimlemeliyim. Pornoyu bırakmak başlangıçta bir haktan vazgeçmek gibi hissettirdi, ancak kendime koçluk yaparak, haftalar içinde bunun yapılacak doğru şey olduğunu hissetmeye başlamıştım.”

Bazı kişiler, yalnızca zihinsel “kendi kendine konuşmalarını” değiştirerek pornoyu bırakma konusunda daha fazla sorumluluk üstlenebileceklerini fark ederler. Kendilerine “Porno kullanmıyorum”, “Porno üzerinde denetimim yok” ya da “Asla başaramayacağım” gibi şeyler söylediklerini fark ettiklerinde, düşüncele-re daha olumlu ifadelerle hızla karşılık verirler, örneğin: “Karar verdiğim her şeyi yapabilirim”, “Gereksinimim olan yardımı nereden alacağımı biliyorum” ya da “Geçmişte büyük değişiklikler yaptım ve bunu tekrar yapabilirim.”

Gerçek şu ki, yokuş aşağı düşünerek yokuş yukarı tırmanamazsınız. Kulağa ne denli basit gelse de, her gün tekrar tekrar kendinize tekrarladığınız kelimeleri değiştirmek, iyileşmeniz sırasında ne denli motive hissettiğinizi değiştirebilir. Porno bağımlılığı evliliğine mal olan Rob, pornoyu bırakmış ve kendine sürekli iç huzurunu hatırlatarak hayatını değiştirmişti. “Güçlü manevi inançlarım var” demişti. “Ve bu inançlardan biri, Tanrı dediğim daha yüksek bir gücün sevgi dolu çocuğuyum. Ben bu enerjinin bir ifadesiyim ve o enerjide iyilik var, sevgi var ve ışık var. Ve bu yüzden iyi bir insan olabilirim ve pornosuz iyi bir hayatım olabilir.”

Sözler, düşünceler ya da eylemler aracılığıyla olsun, kendi porno iyileşmenizin denetimini ne kadar çok ele alırsanız, kendinizi o kadar güçlü ve hayatınızın kontrolünde hissedeceksiniz. Geçmiş porno kullanıcısı ve kilisesinde erkekler grubu lideri olan Nick, “Pornodan iyileşmek, pornoyu bırakmak için basit bir formüle sahip olmakla ilgili değildir” demişti. “Kararlılıkla ilgili. Kararlı ve adanmış olmalısınız ve kendi sorumluluğunuzu almalısınız. Ne istediğinizi netleştirmeli ve kendiniz için doğru davranışta ısrar etmelisiniz. Kararlı olmadığınızda, aklınızda porno özlemlerine karşı koyacak başka bir şey kalmaz. Kararlı olmak, o anda porno aklınıza düştüğünde, kendi deneyiminizi denetim altına alıp onunla savaşmak demektir.”

Pornonun sorunlarını kabul ederek, sizin için neyin en önemli olduğunu bilerek, korkularınızla yüzleşerek ve iyileşmenizin sorumluluğunu üstlenerek pornoyu bırakma motivasyonunuzu güçlendirme yeteneğinizi geliştirmek, gelecekteki başarınız için son derece önemlidir. Ancak iyileşmek için harekete geçmeden önce yüksek düzeyde motive olmanız gerektiğini anlamak da önemlidir. Kendinizi porno davranışlarınızdan arındırmada daha proaktif hale geldikçe motivasyonunuz artar ve yoğunlaşır. Bir sonraki bölümde sunduğumuz iyileşme adımları, soyutlanmadan çıkmanıza, pornonun boyunduruğundan çıkmanın ne kadar iyi hissettirdiğini ilk elden deneyimlemenize ve yeni ve daha sağlıklı aktivitelere dahil olmanın memnuniyetini anlamanıza yardımcı olacaktır.

Gelecek bölümlerde göreceğiniz gibi, iyileşme, tutumlarınızı değiştirmenin yanı sıra davranışlarınızı değiştirmenin bir bileşiminden kaynaklanır. Daha sağlıklı tutumlar ve daha sağlıklı davranışlar birbirini güçlendirir. Olumlu bir zihinsel tutum, önemli davranış değişiklikleri yapmanıza yardımcı olur ve davranıştaki olumlu değişiklikler, daha iyi tutumlar geliştirmenize yardımcı olur. Her iki durumda da, pornodan kurtulmadaki ortak payda, değişim seçeneğinin yalnızca size ait olduğu gerçeğidir. Pornoyu bırakmak için kanıtlanmış bir süreç var, ancak onu ne zaman devreye sokacağınıza ve bu işi başlatmaya karar vermek size kalmıştır.

Hank'in çok iyi ifade ettiği gibi, "Kalbinde pornoyu bırakmak istiyorsan bunu yap. Pornosuz bir hayata doğru yalnızca ilk adımı atarak, nihayetinde sonsuza dek bırakmanıza imkan tanıyacak olaylar zincirini başlatırsınız. Ama siz bunu kendiniz başlatmadıkça başlamayacak."

Altı Temel Eylem Adımı



*Pornodan iyileşme zaman, sevgi ve anlayış
gerektirir. Aynı zamanda doğruluk, hesap verebilirlik
ve doğru zamanda doğru adımları atmayı gerektirir.*

—Mitch

Bu kitabı yazarken görüşme yaptığımız her geçmiş porno kullanıcısının pornoyu nasıl bıraktıkları hakkında anlatacak farklı bir hikayesi vardı. Bazıları, sonunda kendilerini pornodan vazgeçene kadar her hafta daha az kullanarak pornoyu aşamalı olarak kaldırdılar. Diğerleri bize hard-core pornodan soft-core porno ya geçtiklerini ve daha sonra tamamen vazgeçtiklerini söylediler. Bazıları pornoyu bir anda, bazıları istekleri azalıncaya kadar iradeyle bırakırlar. Bununla birlikte, bırakmak için kullanılan ilk strateji farklı olsa da, her eski kullanıcı, bırakmaya bağlı kalmak ve yolculuğu porno tuzağından uzak tutmak için belirli eylem adımlarını izlerler.

Bu bölümde, pornoyu bırakmada başarılı olmanıza yardımcı olacak altı temel eylem adımını tanıtacağız. Psikolojik danışma deneyimimize, klinik araştırmalarımıza ve bu kitap için yaptığımız görüşmelere dayanan bu adımlar, pornoyu bırakma hedefine nasıl ulaşılacağı ve başkalarından nasıl destek alınacağı, pornoya maruz kalmanın nasıl azaltılacağı ve pornosuz daha tatmin edici bir yaşam yaratacak sağlıklı yeni becerilerin ve davranışların nasıl geliştirileceğini size gösterecektir. Burada sunulan adımları kullanarak zamanınızı ve enerjinizi yeni yönlere odaklayarak,

porno çekiminin doğal olarak azaldığını ve direnmenin daha kolay hale geldiğini göreceksiniz. Sonraki bölümlerde pornodan uzak kalma hedefinizi daha da güçlendirebilecek daha gelişmiş stratejiler ve teknikler öğrenme fırsatınız olacak. Tüm seçeneklerinizi ve en iyi şekilde nasıl ilerleyeceğinizi bilmek, pornosuz ve derinden ödüllendirici bir hayata doğru ilerlerken doğru zamanda doğru adımları atmanıza yardımcı olacaktır.

ALTI TEMEL EYLEM ADIMI

Altı eylem adımını, özellikle kolay ya da basit oldukları için değil, pornoyu bırakmada başarılı oldukları için “temel” olarak adlandırıyoruz. Bu eylem adımları olmadan, pornodan sonsuza kadar uzak kalabilmenizi sağlamak için gerekli kapsamlı ve sistematik değişiklikleri yapamazsınız. Bu temel adımlar, porno tuzağından kurtulmak için gerekli olan kendi kendini yetiştirme ve kişisel bakım rejimi oluşturmada çok önemlidir. Yalnızca kendinize bakmayı öğrenerek ve kendinize iyileşmek için zaman ve alan vererek, iyileşme için gereken duygusal ve bedensel kaynakları bulabilirsiniz. Birlikte ele alındığında, bu altı adım, önceki bölümlerde tartıştığımız, sosyal izolasyon, kolay erişim, stres, bağımlılık eğilimleri ve cinsel güvensizlikler ve hayal kırıklıkları gibi ciddi porno sorunlarına katkıda bulunan ve bunları hızlandıran etmenlerin çoğunu azaltacaktır.

Pornoyu bırakmanın altı temel eylem adımı şunlardır:

1. Porno sorununuzu başkasına anlatınız.
2. Bir tedavi programına katılınız.
3. Porno içermeyen bir ortam yaratınız.
4. Yirmi dört saatlik destek ve hesap verebilirlik sağlayınız.
5. Bedensel ve duygusal sağlığınıza özen gösteriniz.
6. Cinselliğinizi iyileştirmeye başlayınız.

Bazı adımlar sizin için diğerlerinden daha kolay olabilir. En zor görünen adımlar, pornoyu bırakmanıza yardımcı olmak için genellikle en yararlı ve etkili olanlardır. Başlangıçta belirli bir adımı

deneme fikrinden çekinirseniz, kendinize şu soruları sormak isteyebilirsiniz: Neden bu tepkiyi alıyorum? Yapmaya alışık olmadığım adım benden ne istiyor? Bu adımı atarsam ne olacağından korkuyorum? Adımları takip edebilmek için neyle uğraşmam ya da ne yapmam gerekiyor? Zorlu bir adımla karşılaştığınızda, ne denli küçük olursa olsun hareket edebileceğiniz bir yöntem düşünmenizi öneririz. Baştaki isteksizliğinize rağmen bunu yapınız. Size yardımcı olmak için, her adım, işe girişmenize yardımcı olmak için seçebileceğiniz bir dizi seçenek sunacaktır.

Bu altı adımın ayrı olmadığını, birbirlerini tamamladıklarını ve birlikte çalıştıklarını anlamak önemlidir. Bunları bir derenin üstündeki atlama taşları gibi değil, bir köprünün bölümleri olarak düşününüz.

Her bölüm ne denli güçlü olursa, köprünün tamamı o kadar sağlam olacak ve ileride olabilecek zorluklara karşı koyma olasılığını artıracaktır. Örneğin, sizi ve çabanızı önemseyen biri sizi cesaretlendirip desteklediğinde bir tedavi programına katılmak daha kolay olacaktır. Belirli bir adımı ihmal etmek, iyileşme sürecinizi sekteye uğratabilir. Aslında, pornoyu bırakmakta kronik zorluk çeken pek çok kişinin henüz takip etmedikleri temel adımlardan birine ya da birkaçına işaret edebildiğini gördük. Bu nedenle, iyileşme süreciniz boyunca zaman zaman her adımda ne yaptığınızı değerlendirmek iyi bir fikirdir. Bir ya da iki adıma tam olarak adanmış olmadığınızı fark ederseniz, bir süre iyileşmenizin o belirli alanına daha fazla zaman ve enerji vermelisiniz. Altı temel işlem adımının her birine daha yakından bakalım.

Birinci Adım: Porno Sorununuzu Başka Birine Anlatın

“Pornoyla ilgili bir sorunum var ve bundan kurtulmak istiyorum.” Bir porno kullanıcısı bunları başka birine yüksek sesle ilk kez söylediğinde, porno tuzağından kurtulmak için önemli bir ilk adım atar. Önceki bölümlerde gördüğümüz gibi, porno ile çoğu ilişki soyutlanma, gizlilik ve yadsıma üzerine gelişir. Sorununuz hakkında başka biriyle açık ve dürüst konuşarak pornoyla olan bağlantınızı otomatik olarak zayıflatırsınız. Yalan söyleme ve aldatma gereksinimi artık kendini daha az gerekli hissettirir. Bir

porno alışkanlığını gizlemek ve onu hayatınızın geri kalanından ayrı tutmak için aylar ya da yıllar boyunca geliştirdiğiniz stratejiler daha az önemli olmaya başlar. Artık başka birisinin porno kullanımınızı bildiği gerçeği, genellikle porno yaşam tarzını daha az çekici kılar. Birçok geçmiş porno kullanıcısı bize, bu şekilde kasıtlı bir şekilde “gizlenmeyi bırakmanın” motivasyonlarını ve bırakma konusundaki kararlılıklarını ateşlemeye yardımcı olduğunu söylemişti.

Porno sorununu bir başkasına açmak hiç de kolay değildir. Kişisel bir zayıflığı, hayatınızın belirli bir bölümü üzerindeki denetim eksikliğini ve başkaları tarafından kabul edilemez ve hatta sapkın olarak görülebilecek cinsel bir davranışı kabul etmeyi içerir. Sonuç olarak, bunun hakkında ilk kez (ve hatta ikinci ve üçüncü kez) konuşmak, utanç, suçluluk, korku ve endişe gibi birçok rahatsız edici duyguyu tetikleyebilir.

Çoğu kişi gibi, pornografik materyal kullanıcıları da porno konusunda rahat değildir ve cinsel konular hakkında açıkça ve dürüstçe konuşma pratiğine sahip değillerdir. Porno sorununuz hakkında konuştuğunuz kişilerin sizi yargılayacağından, eleştireceğinden, size olan saygılarını kaybedeceğinden ve nihayetinde sizi reddedeceklerinden endişelenebilirsiniz. Bu yaygın ve anlaşılır bir endişedir. Kırk yedi yaşındaki geçmiş porno kullanıcısı Ed, başkalarına açılmakla ilgili korkularını şu şekilde özetlemişti: “Kendimden çok utanmıştım. Porno ilgimi başka biri bilseydi benden hoşlanmaz diye düşünmüştüm. Beni küçümseyeceklerinden, sapkın olduğumu düşüneceklerinden ve etrafımda olmak istemeyeceklerinden endişelenmiştim.” Ed sonunda başkalarına porno kullanım sorunlarını anlatmanın bir yolunu bulmuştu. İlk başta isteksiz olmasına rağmen, porno kullanmayı bırakma zamanı geldiği için açılmış ve hedefine ulaşmayı başaracaksa bu adımı atması gerektiğini fark etmişti.

Cinsel olarak sapkın ya da anormal olarak yargılanma korkusu özellikle kadınlar için güçlü olabilir çünkü porno genellikle bir erkek sorunu olarak düşünülür. Diğer kadınlar, porno kullanan erkeklere oranla kadın kullanıcıları daha az kabul ediyor olabilir. Ve porno sorunları olağandışı ya da şiddet ya da çocuk pornosu

içeren erkek ya da kadın herkes, anlaşılır bir şekilde porno çabalarını açıklama konusunda ketum olabilirler. Tüm bu nedenlerden dolayı, bu ilk adımı atmak ciddi cesaret ve kararlılık gerektirir. Başkalarına açıldığınızı hatırlamak yararlı olacaktır çünkü pornoyu açıkta ortaya çıkarmak iyi hissettirecektir, ancak pornoyu bırakmada başarılı olmak için bunun sırasıyla yapılmasının kesinlikle gerekli bir şey olduğunu bilirsiniz.

Destekleyici bir kişi seçmek. Konuşma zamanınız geldiğinde, bunnu kime anlatacağınız, ne zaman söyleyeceğiniz, nerede söyleyeceğiniz ve ne kadarını anlatacağınız tamamen size bağlıdır. Kendinizi daha az rahatsız hissetmenize yardımcı olmak için, ilk açıldığınız kişi olarak makul ölçüde anlayışlı ve destekleyici olacağına inandığınız birini seçmek isteyebilirsiniz.

Seçeneklerden biri, porno sorununuzu eğitilmiş bir profesyonele açmanızdır. Danışanlarımız çoğu kez bize porno sorunları hakkında konuştukları ilk kişiler olduğumuzu söylerler. Bir terapi ofisinin gizli ortamı, özellikle cinsellik ve bağımlılık sorunları ile çalışma konusunda deneyimli bir terapisti seçerseniz, kendinizi epeyce güvenli hissedebilirsiniz.

Din adamları ve sağlık uzmanları da porno sorununuz hakkında bilgi almaya açık olabilir. Son yıllarda, giderek artan sayıda papaz, haham, rahip ve doktor, porno tuzağına yakalanan bireylere karşı sempatik bir tutum geliştirdiler. Ayrıca, gizli bir ulusal cinsel bağımlılık ya da ruh sağlığı yardım hattında eğitilmiş bir psikolojik danışmana başvurmayı da düşünebilirsiniz. (Kaynaklar bölümündeki listelere bakınız). Ücretsiz destek hattı çalışanı da sizi kendi bölgenizdeki psikolojik danışmanlık ve destek kaynaklarına yönlendirmede yardımcı olacaktır.

Bazı pornografik materyal kullanıcıları, ilk önce yakın bir eş, yakın bir akraba, bir öğretmen ya da iyi bir arkadaş gibi iyi tanıdıkları ve çoğu kez konuştukları birine açıklamayı tercih ederler. Bu düşündüğünüz bir seçenekse, kendinize aşağıdaki soruları sormak, destekleyici olabilecek birini seçmenize yardımcı olacaktır:

- Porno sorunuma rağmen beni kim kabul eder?

- Beni utandırmaması ya da kınamaması için kime güvenilebilirim?
- Daha önce kimlere olumlu sonuçlarla bir şekilde güvenilebildim?
- Başkaları hakkında kim dedikodu yapmaz?
- Geçmişte mahremiyetime kim saygı duydu?
- Kişisel sorunlara karşı kimin merhameti ve hassasiyeti var?
- Bağımlılık konusunda anlayışlı ve bilgili olan kim var?

Pornoyla ilgili sorunları anlamak için yeterli yaşam deneyimine ve olgunluğa sahip güvendiğiniz birini seçmek ve akıllıca tavsiyeler almak, kendini açmayı olumlu bir yaşantı haline getirmenize yardımcı olabilir. Ne denli dikkatli seçerseniz seçin, porno sorununuza birine açıkladıktan sonra kendinizi iyi hissedeceğinizin hiçbir garantisi yok. Bu hesaplanmış bir risktir, ancak yalnızca almaya değer bir risk değildir, pornoyu bırakmak isteyen tüm pornografik materyal kullanıcılarının *alması* gereken bir risktir.

Görüşüğümüz geçmiş pornografik materyal kullanıcıları, porno bağımlılığından kurtulmada kendini açmanın önemi konusunda tutkuluydu. Elli altı yaşındaki geçmiş porno kullanıcısı olan George şunu öneriyor: “Porno ile ilgili bir sorunuz varsa, bu konuda dürüst olabileceğiniz birini bulunuz. Bu bir papaz, şifacı, psikolojik danışman, güvenilir bir arkadaş olabilir ve bir eş ya da bir partner de olabilir. Onlara durumunuzu anlatın. Anlatın çünkü sizin porno izlemenize ve zamanınızı bu şekilde geçirmek istemenize neden olan yalnızlığınız ve bağlantısız oluşunuzdur.”

Ve Tom şunu öneriyor, “Yalnızca o ilk adımı atmalısınız. Kendinizi güvende ve güvenilir hissettiğiniz birini bulmalısınız. O kapıdan geçiniz, korkunuzun üstesinden geliniz ve onlara güveniniz. Bunu yaptığınızda, başkalarına ve kendinize karşı dürüst olmak çok daha kolay olacaktır. Artık saklanmak zorunda değilsiniz.”

Yakın bir partnere açılmak. Eğer yakın bir ilişkiniz varsa, bir noktada porno sorununuzu partnerinize açmanız gerekecektir.

Partnerinizin ilk açıldığınız kişi olmasını seçmeseniz de, ilişkide güven oluşturmak adına, en azından açıldığınız ilk kişilerden biri olmalıdır.

Partnerinize porno sorununuzdan bahsettiğinizde, en azından hemen destek ve anlayış beklemeyiniz. Bölüm 5'te tartıştığımız gibi, yakın partnerlerin pornoyla süregelen bir ilişkiyi ilk kez öğrenirken güçlü duygusal tepkilere sahip olmaları yaygındır. Partnerler başlangıçta şok olmuş, öfkeli, endişeli ve cinsel olarak ihanete uğramış hissedebilirler. Partnerinizin açılmanıza tepkisi ne olursa olsun, odaklanmanız ve bu adımı atmaktan kendinizi caydırmanıza izin vermemeniz önemlidir. Partneriniz ilk başta rahatsız olsa da, açılmak doğru olan şeydir çünkü eski yıkıcı soyutlanma ve gizlilik örüntülerini kırmanıza izin verir ve böylece gelecekte birbirinizle daha sağlıklı bir ilişki kurmanın yolunu açar. Bölüm 10'daki "Çift Olarak İyileşme" partnerinize nasıl yardım edebileceğiniz ve porno sorununuzdan kaynaklanan yaraları iyileştirmek için birlikte nasıl çalışabileceğiniz konusunda size rehberlik edecektir.

Kirk, porno kullanımını nihayet eşine açıkladığında bir iç tatmin duygusu yaşamıştı. "Bir sorunum olduğunu kendime itiraf etmem altı yılımı almıştı. Artık kendime söylediğim yalanlarla yaşayamazdım. Eşime ilk kez internet pornosuna bağımlı olduğumu söyledim. Ona bunu itiraf etmek rahatsız ediciydi, ancak onurumu, maneviyatımı ve öz saygımı geri kazanabilmek için attığım ilk adımdı."

Başkalarına açılmanın yöntemleri. Bazı kişiler, porno sorunlarını önceden çok düşünmeden, dürtüsel olarak başkalarına açarlar. Beklenmedik bir şey olur ve birden bire neler olup bittiğini açıklamaya zorunlu hissederler. Örneğin, Brad'in otel odasında izleme başına ödemeli pornoya daldığı bir satış gezisinden döndüğünde eşi Paula'ya porno alışkanlığını anlatmaya hiç niyeti yoktu. Ama sonunda bunu yapmıştı. "Yolculuk sırasında porno o kadar kapılmışım ki geri döndüğümde Paula ile yeniden bağlantı kuramamıştım," demişti. "Kavga etmeye başlamıştık ve sonra kavga etmeyi bıraktık. Sanırım bir düzeyde nihayet bağımlılığımın evliliğimizi nasıl mahvettiğini fark etmiştim. O gece

bir tür sinir krizi geçirmiştım. Yatağımızda fetüs pozisyonunda kıvrılmış ve kontrolsüz bir şekilde titremeye başlamıştım. Gerçekten tuhaftı. O sırada neler olduğunu bilmiyordum ve kendimi korkunç hissetmiştim. Paula endişelendi ve bana yardım etmeye çalıştı. “Sorun ne? Neler oluyor?” diye sormuştu. İçimi dökmüş-tüm. Ona porno bağımlılığımın bahsetmiştim. Nasıl yardım alabileceğimi konuştuk. Titremeler durmuştu ve sonrasında ger-çekten daha iyi hissetmiştim.”

Diğer pornografik materyal kullanıcıları, bolca hazırlık ve plan-lama ile pornoya bağımlılıklarını yavaş yavaş açmaya çalışırlar. Kiminle konuşacaklarını, ne söyleyeceklerini ve daha sonra ken-dilerine nasıl bakacaklarını seçme konusunda çok düşünürler. Açılmaya dikkatlice yaklaşmak istiyorsanız, planlamanıza ve ha-zırlanmanıza yardımcı olabilecek bazı öneriler şunlardır:

Porno Sorununu Açmanın İpuçları

- Etkili bir açılma süreci boyunca size rehberlik edebilecek bir ruh sağlığı uzmanına ya da manevi yönelimli psikolojik da-nışmana başvurunuz.
- Açıldığınız kişinin dikkatinin başka bir şey tarafından dağıl-madığı bir zaman seçtiğinizden emin olunuz. Örneğin, te-lefonu kapatınız ve sizi güvenli hissettiren özel bir ortamda konuşunuz.
- Karşınızdaki kişiye kişisel ve mahrem bir konuyu paylaşmak istediğinizi bildiriniz.
- Kişinin dinlemeye açık olup olmadığını sorunuz. Sizin için iyi bir zaman gibi görünse bile, diğer kişi için olmayabilir.
- Açılmanın sizin için ne denli zor olduğunu paylaşınız. Karşınızdaki kişiye sorunuz hakkında konuşma kararına var-makta zorlandığınızı bildiriniz. Onlara güvendiğiniz, onların yanında kendinizi güvende hissettiğiniz ve düşüncelerine saygı duyduğunuz için sorununuzu onlara açmayı seçtiğinizi söyleyiniz.
- Bunu neden şimdi açıkladığınızı diğer kişiye bildiriniz. “Bunu şimdi size söylüyorum çünkü artık bunu bir sır olarak saklamak istemiyorum; kendime ve başkalarına zarar verme-

ye devam etmek istemiyorum; bir sorunum olduğunu kabul etmeye ve bu konuda bir şeyler yapmaya hazırım.”

- Diğer kişiye ondan en çok neye gereksiniminiz olduğunu bildiriniz. Yalnızca dinlemesini, tavsiye vermesini, düşüncelerini ve tepkilerini paylaşmasını ya da size belirli bir şekilde yardımcı olmasını mı istiyorsunuz?

Tepkiler değişecektir. Bu önerilere uymak, konuştuğunuz kişinin size biraz empati ve saygı duyma olasılığını artırmasına yardımcı olacaktır. Ancak bir başkasının tepkisini denetim altına almak ya da tahmin etmek olanaksızdır. Dave bize, “Geri çekilen bazı kişiler vardı. Tahminim ya konudan gerçekten tiksindiler ya da korktukları, küçük düşürüldükleri ya da kendilerinden nefret ettikleri bir şeyle karşılaştılar. Sorunlarımın kendileri için ortaya çıkardığı şeylerle uğraşmak istemedikleri için beni reddetmek zorunda kaldılar. Bunu anladığımda, olumsuz tepkileri beni pek rahatsız etmedi. Yalnızca beni anlayan ve destekleyen insanlara odaklandım ve onları takdir ettim.”

Birçok geçmiş porno kullanıcısı, porno sorunlarını kabul ettikleri insanlardan kabul ve anlayış görebildiklerini söylüyor. Kevin, yıllardır tanıdığı iki kişiyle oltaıyla balık tutmaya çıktığında sorunu hakkında konuşmaya karar vermişti. “Yolculuk sırasında porno kullanımımın eşimi ve ailemi nasıl etkilediğini düşünmek için bolca zamanım olmuştu” demişti. “Gerçekten bırakmak istemiştım ve destek için diğer insanlara ulaşmam gerektiğini biliyordum. Bir akşam yemekte arkadaşlarıma bundan bahsettim. Muhteşemdi. Beni desteklediler. Arkadaşımdan biri onun da sorunları olduğunu söylemişti. Hepimizin dürtüleri, korkuları ve sırlarıyla savaş halinde olduğunu fark etmişim, sorun ne olursa olsun, bunu ilişkilendirebilirsiniz. Sorunlarınız hakkında dürüstçe konuşmaya başladığınızda, insanların empati hissettiğini ve karşılığında genellikle size açıldıklarını öğrenmişim.”

Alex de, porno bağımlılığını ilk kez açıkladığında kilise grubundaki küçük bir yakın arkadaş grubundan aldığı destekten de etkilenmişti. “Onlara sorunumu anlattığımda, odadaki herkes ağlamıştı,” demişti. “Kimse benden tiksınmemiş, beni reddetme-

miş ya da günahkar olduğumu söylememiştii. Onlara karşı dürüst olmak büyük bir rahatlama sağlamıştı. Benimle olduğu kadar sorunumla da ilgileniyorlardı. Hayatım onlar için gerçekten önemliydi. Kendimi yalnız hissetmemiştim.”

Umarım başka birine porno sorunundan bahsettiğinizde olumlu bir deneyim yaşarsınız. Ancak, ilk kez açılmanızın destek ve empati ya da öfke ve reddedilme ile karşılanıp karşılanmadığına bakılmaksızın, kendinizi porno ile ilgili bir sorunun saklanması ve acısından kurtarmak istiyorsanız bu atmanız gereken önemli bir adımdır.

İkinci Adım: Bir Tedavi Programına Katılın

Ciddi bir porno alışkanlığınız varsa ve pornoyu başarıyla bırakmak istiyorsanız, sonunda tedaviye katılmanız gerekecektir. Bir tedavi rutininin odağı ve yönü olmadan, hedefleri gözden kaçırmak, stresten bunalmak ve porno kullanımınızı sürdürme olasılığını artıran eski düşünme ve yanıt verme biçimlerine geri dönüş kolaydır.

Psikolojik danışmanlık almak ya da pornodan iyileşmeye adanmış grup toplantılarına katılma fikri ilk başta ürkütücü ve rahatsız edici olabilir. Tedavi için adım atmak, birkaç özel kişiye porno sorunu hakkında açılmaktan daha yüksek bir düzeyde açıklık ve savunmasızlık gerektirir. Pornodan iyileşme hizmetleri sunan psikolojik danışmanları ve kuruluşları araştırmak ve bulmak zaman ve enerji gerektirecektir.

Psikolojik danışmanlığa ya da grup toplantılarına katılmak için programınızı yeniden düzenlemek uygun olmayabilir. Bir tedavi programına para harcamanız gerekebilir. Bir dizi farklı seçeneği keşfetmeye istekli olmak gerekebilir çünkü bir şeyin size ve gereksinimlerinize uygun olup olmayacağını ta ki deneyinceye kadar önceden asla bilemezsiniz. Ayrıca, muhtemelen daha önce hiç tanışmadığınız bir kişiye ya da insan grubuna güvenmeyi öğrenmeniz gerekecektir.

Tedaviye katılmak, atılması gereken güçlü ve önemli bir adımdır. Görüşme yaptığımız insanların çoğu, süregelen tedavinin hayat-

larını son derece olumlu yönde değiştirdiğini söylemişti. Bireysel ya da grup danışmanlığına katılımları yoluyla, bırakma için somut yöntemler sağlandı, iyileşme için rol modeller buldular, kendi davranışları hakkında içgörüler ve yeni fikirler edindiler ve iyileşme sürecinde ilerledikçe ilerlemelerini değerlendirebildiler. Bir tedavi programına katılmak aynı zamanda iyileşme sürecini normal hissettirmeye yardımcı olur çünkü benzer bir iyileşme yolculuğundaki insanlarla tanışırsınız. Başkalarıyla iletişim kurmak duygusal destek sağlar, utanç duygularını azaltacak ve bir porno kullanıcısına değişim sürecine bağlı kalması için ilham verecektir.

Corey, cinsel bağımlılıktan iyileşme programında aldığı destek ve cesaretin sonunda bu programın pornoyu bırakmasını sağladığından söz etmişti. “Bu tür bir cinsel ödül aldığınız bir şeyi bırakmak zordur. Başkalarının sürekli olarak, onu kullanmaya devam etmemin benim için uygun olmadığını bana hatırlatmasını duymam gerekiyordu. Başarımın anahtarı buydu. Artık pornonun benim için herhangi bir şekilde iyi olduğunu kendi zihnimde haklı çıkaramazdım.”

Porno sorunları olan kişiler için tedavi programları yaklaşım, format ve maliyet açısından farklılık gösterir. Bazıları bir psikolojik danışman, sağlık hizmeti sağlayıcısı ya da başka bir uzmanla birebir görüşmeleri içerirken, diğerleri pornoyu bırakma ve diğer cinsel bağımlılık biçimlerinin üstesinden gelme arzusunu paylaşan kişilerle grup toplantılarına katılmayı içerir. Size yardımcı olma olasılığı en yüksek olan tedavi seçeneğini bulmak için, biraz araştırma yapmak ve tedavi programlarında neyin var olduğu ve değerleriniz, inançlarınız ve yaşam tarzınız ile ne tür programların uyum sağladığını düşünmek için zaman harcamanız önemlidir. Gereksinimlerinize ve kişiliğinize uyan bir yaklaşım bulmadan önce birden fazla yaklaşımı denemeniz gerekebilir.

Pornodan iyileşmek için en yaygın tedavi seçeneklerinden bazıları şunlardır:

- Bireysel psikolojik danışmanlık
- Çift/evlilik psikolojik danışmanlığı

- Terapist tarafından yürütülen grup psikolojik danışmanlığı
- On iki adımlı bağımlılıktan iyileşme grupları
- İnanç temelli iyileşme grupları
- Yatarak tedavi programları
- Özel programlar ve atölyeler

En iyi tedavi programını aramaya başlamanın iyi bir yolu, bir ruh sağlığı psikolojik danışmanı, dini lider ya da bağımlılık uzmanıyla gizli bir konsültasyon ayarlamaktır. Bu, durumunuzu tartışırken rahat hissettiğiniz bir kişi olmalı ve aynı zamanda bölgenizde var olan hizmet türleri hakkında bilgi sahibi olmalıdır. Onların yardımıyla, kişisel durumunuza, endişelerinize ve hedeflerinize uygun bir tedavi planı oluşturmaya başlayabilirsiniz. (Psikolojik danışmanlık için sevk bilgileri sağlayan tedavi programları ve kuruluşlar için Kaynaklar bölümüne bakınız.)

Bir ruh sağlığı psikolojik danışmanıya görüştüktan sonra Ed, aşağıdaki tedavi planını ortaya çıkarmıştı:

1. En az üç ay boyunca haftada bir cinsel bağımlılık tedavisi konusunda uzmanlaşmış bir psikolojik danışmanla görüşeceğim;
2. En az üç ay boyunca haftada en az bir Adsız Cinsel Bağımlılar toplantısına katılacağım;
3. Üç ay içinde nasıl olduğumu yeniden değerlendireceğim ve iyileşmemdeki sonraki adımlara geçmek için planımı gözden geçireceğim.

Bireysel psikolojik danışmanlığın ve Ed'in seçtiği bir grup iyileşme programının bir arada yürütülmesi, pornoyu bırakma sürecindeki danışanlar için yüksek başarı oranına sahip bir yaklaşımdır. Farklı yaklaşımlar genellikle birbirini tamamlar ve zaman içinde istikrarlı ilerleme kaydetmenize yardımcı olur. Öyle olsa bile, yeni iyileşme düzeylerine ulaştığınızda, başladığınız planın birkaç kez değişebileceğini unutmayınız.

Pornodan iyileşmeye yönelik farklı yaklaşımların her birinin özelliklerine ve avantajlarına bakalım.

Bireysel çalışma. Bireysel psikolojik danışmanlık, profesyonel olarak eğitilmiş bir psikolojik danışman, klinik sosyal hizmet uzmanı, psikolog ya da başka bir lisanslı ruh sağlığı pratisyeni ile özel olarak görüşmeyi içerir. Cinsel bağımlılıktan iyileşme konusunda özel olarak eğitilmiş bir kişi çok yararlı olacaktır. Görüşmeler, birkaç aydan birkaç yıla kadar haftalık ya da ayda iki kez olabilir. Bir terapist, geçmişinizden porno kullanımınızı besleyen altta yatan duygusal yaraları ve çözülmemiş sorunları ele almak için rehberlik ve destek sağlayabilir. Aynı kişiyle uzun bir süre özel olarak buluşmak, kişilerarası becerileri geliştirmek ve duygusal olarak açılmayı daha rahat hale getirmek için bir fırsat da sağlar.

Bill, ilk başta bireysel psikolojik danışmanlığı denemekte tereddüt etse de, daha sonra bu adımı attığı için mutluydu. Tüm seçenekler arasında, bireysel psikolojik danışmanlık, çocuk pornosuna ilgi duyma sorununu çözmesi için en güvenli ve en etkili yer gibi görünüyordu. “Benim gibiyseniz ve çocuklara bakarak tahrik oluyorsanız, en büyük sorun tek başınalıktır” demişti. “Yaptığım şeyi birine itiraf edersem ‘sapık’ ya da ‘hayvan’ olarak mahkum edileceğimden endişelenmiştim. Bir psikolojik danışmanla konuşmak, yalnızlığımdan kurtulmamı sağlamıştı. Bu yaptığım en iyi şeydi. Psikolojik danışmanım, kendimi sorunumdan ayrı görmeme yardımcı olmuştu. Davranışımı değiştirebilmem ve cinsel ilgimi daha olumlu ve uygun bir yöne odaklayabilmem için bana stratejiler vermişti.”

Çift çalışması. İlişki stresi yüksek olduğunda çift danışmanlığı yararlı olacaktır, çünkü her iki taraf da tarafsız bir ortamda porno sorunlarını tartışma fırsatı bulur. Bu tür bir porno bırakma çalışması, bir çiftin pornonun arkadaşlıklarına, güvenlerine ve yakınlıklarına nasıl zarar verdiğini anlamalarına yardımcı olacaktır. Eğitilmiş bir evlilik psikolojik danışmanı ya da ilişki terapistinin yardımıyla, geçmiş porno kullanıcısı ve yakın partneri, ilişkilerinde porno kullanımının neden olduğu hasarı onarmak için birlikte çalışabilir.

Yakın bir ilişki içinde olan iyileşme sürecindeki bir porno kullanıcısı için çift danışmanlığı önerilirken, çift danışmanlığı en iyi şekilde bireysel terapiyle beraber ya da bireysel terapiden sonra takip olarak işe yarar. İyileşme sürecinin başlarında psikolojik danışmanlık alan bazı çiftler, her iki taraf da birbirlerinin duygu ve tepkilerinin yoğunluğuyla başa çıkmaya çalıştığı için ilişkilerini stabilize etmeye yardımcı olacaktır. Çift danışmanlığı, porno kullanıcısının porno kullanımının partneri ve ilişkileri üzerindeki yıkıcı etkisini tam olarak anlamasını ve kendi iyileşme yolunda kalmasına yardımcı olacak içgörüler sunmasını da sağlayabilir. Bununla birlikte, porno kullanıcısının ilişkileri iyileşmeden önce kendi iyileşme sürecinde ilerleme kaydetmesi gerekir. Süregelen çift danışmanlığı, genellikle en çok, porno kullanıcısı iyileşme konusunda sağlam bir taahhütte bulunduğu ve bir süre pornodan uzak durmada bir miktar başarı elde ettiğinde etkilidir. Ancak o zaman çiftin, pornonun ilişkide verdiği zararı iyileştirmek için birlikte çalışabileceği yeterince güçlü bir temel var olacaktır.

Süregelen grup çalışması. Grup danışmanlığı ve on iki adımlı iyileşme grupları gibi diğer grup yaşantısı türleri genellikle pornodan iyileşme planının önemli bir parçasıdır. Sonuçta, benzer hedeflere sahip diğer insanlarla düzenli olarak bağlantı ve etkileşim kurduğunuzda, iyileşme hedeflerine bağlı kalmanız çok daha kolaydır.

Grup iyileşme programları, terapist liderliğindeki danışma gruplarını, dini inanç temelli iyileşme gruplarını ve Adsız Sekslikler (AS) ve Adsız Cinsel Bağımlılar (ACB) gibi on iki adımlı programları içerir.

Standart süregelen grup iyileşme programlarının çoğu nispeten düşük maliyetli ya da ücretsizdir. Grup büyüklüğü beş ya da altı kişiden yirmiden fazla kişiye kadar değişebilir. Birçok grup, kişisel deneyimlerini paylaşmak için yapılandırılmış bir format kullanır ve her hafta iyileştirmenin farklı bir yönüne odaklanan bir gündemi takip eder. Bu yaklaşım genellikle gruptaki herkesin porno sorunlarını tartışırken ve başkalarından öğrenirken daha rahat ve güvende hissetmesine yardımcı olur.

Grup programlarına katılan pornografik materyal kullanıcıları, deneyimin gerçekten iyileştirici ve tatmin edici olabileceğini söylüyorlar çünkü bu, onlara yalnızca destek sağlamakla kalmayıp aynı zamanda kişisel sorumluluk ve dürüstlüğe de yüksek değer veren bir topluluğun parçası olduklarını hissetmelerine yardımcı oluyor. İlerlemenizi düzenli olarak başkalarıyla denetleyeceğinizi bildiğinizde pornodan uzak durmak daha kolaydır. “Başkalarının yaşadığım savaşımlı bildiği fikri bana çok yardımcı oluyor,” demişti Ivan. “Porno bırakmaya kararlıyım ama çoğu kez pornoya geri dönmek istediğim oluyor. Arada bir grubumdaki diğer kişiler beni denetleyecekler. “Nasıl ayakta duruyorsunuz?” diye soracaklar. Bana bunu herhangi bir zamanda sorabileceklerini bilmek kesinlikle programda kalmama yardımcı oluyordu.”

Grup tedavisi, diğer pornografik materyal kullanıcılarının deneyimlerine düzenli olarak maruz kalmanızı sağlayarak kendi duygularınız ve davranışlarınız hakkında dürüst kalmanıza yardımcı olma avantajına da sahiptir. Grubunuzun diğer üyelerinin hayatlarında pornonun yıkıcılığı ile ilgili öyküleri dinlerken, kendi sorunlarınız hakkında yeni bir bilinç geliştirmeye başlıyorsunuz. Yirmi yedi yaşındaki Brad, yirmi üç yaşından beri kilisesinde erkeklerin katıldığı bir porno iyileşme grubunun parçasıydı. “Porno bırakmamın nedeni buydu,” diyor. “Birkaç grup toplantısından sonra porno kullanma isteğimi bırakmıştım. Hiç arzum kalmamıştı. Porno fantezileri ya da masturbasyon yapmak için can atıyordum. Başkalarının da benzer deneyimler yaşadıklarını söylediklerini duymuştum. Bağımlılıktan uzaklaşmak çok güzeldi. Ne yaptığımı, hayatımı nasıl etkilediğini ve beni ne kadar aşağıya götürdüğünü daha net görebiliyordum. Neyle uğraştığımı ve bunu nasıl denetim altına alabileceğimi anlamaya başlamıştım.”

Grup tedavi programları, uzun süredir porno tuzağına yakalanmış kişiler için genellikle sorun olan kişiler arası becerilerin geliştirilmesine de yardımcı olabilir. Justin biz şöyle demişti, “Porno bağımlılığım duygusal olarak büyümemi ve kadınlarla ve genel olarak diğer insanlarla güvene dayalı ilişkilere girmemi engellemişti. Adsız Cinsel Bağımlılar grubunda duygularımızı

tanımlamak için zaman harcamıştık. Daha duygusal olarak ilişki kurabildiğim ve insanlarla bağlantı kurabildiğimde, artık dürüstel olarak mastürbasyon yapma gereksinimi hissetmiyordum. Pornoyla mastürbasyon yapmak ucuz bir alternatif gibi görünüyordu.”

Gruptaki herkesin sizinkine benzer sorunları olduğunu fark ettiğinizde, bu durum utanç duygularınızla başa çıkmanıza da yardımcı olabilir. Otuz dört yaşındaki Dick, “Benim terapi grubumda, zayıflıklarımız ve incinme yeteneğimiz olduğunu asla kabul etmeme gururunun ve maço saçmalıklarının ötesine geçiyoruz. Gruba yeni adamlar gelir ve pornoyu bir şekilde rasyonelleştirmeye çalışırlar ve gruptakiler olarak, ‘Hadi canım sen de. Biz de senin gibiyiz. Hepimiz seks arzusuyla yanıp tutuşuyoruz! Bize bununla gelme’ deriz. Birbirimizi kınamadan ya da utandırmadan davranışımıza olduğu gibi bakabiliriz. Birbirimize derinden bağlıyız. Birbirimize güveniyor ve gizliliğe saygı duyuyoruz. Sana nırım orduda olmak gibi bir yoldaşlık bu. Sanki birlikte bir savaş geçirmişiz, birlikte acı çekmişiz, birlikte acı ve zayıat vermişiz ve bu bizi birbirimize gerçekten bağlamış. Ayrıca birbirimizin daha iyi iletişim kurmasına yardımcı oluyoruz ve yakın partnerlerimizle daha saygılı davranıyoruz. Bu gruptaki üyeler sayesinde kendimi çok daha iyi hissediyordum.”

Metropol bir bölgede yaşamıyorsanız, gidecek bir grup bulmak zor olabilir. Marie, en yakın Adsız Sekskolikler (AS) toplantısına katılmak için her iki yöne üç saat araba kullanmak zorundaydı. Bize yolculuğun kesinlikle buna değdiğinden ve grup sürecinin avantajlarının çok önemli olduğundan söz etmişti. “Burada kalıp psikolojik danışmanımla sabah görüşüyorum,” diyordu. Bazen AS toplantısındaki tek kadın ben oluyordum. Başlangıçta garip geliyordu ama şimdi ben de onlardan biri gibi hissediyorum. Orada birçok yerde olduğumdan daha güvende hissediyorum. Erkekler kendi sorunları üzerinde çalışıyorlar ve ben de kendi sorunlarım üzerinde çalışıyorum. Hepimiz aynı şey için oradayız: pornodan uzak durmak, hayatlarımızı daha iyi yönetmek ve birbirimizin iyileşmesine yardımcı olmak.”

Yatarak tedavi. Yatarak tedavi programları, cinsel davranışlarıyla kontrolden çıkmış ve çok büyük duygusal sıkıntı yaşayan pornografik materyal kullanıcıları için özellikle yararlı olacaktır. Çoğu program, kampüs benzeri hastane ortamlarında bulunur ve terapötik gereksinimlerin değerlendirilmesi, bireysel psikolojik danışmanlık, grup danışmanlığı, psikoeğitim ve taburcu olduktan sonra süregelen bir tedavi planının geliştirilmesini içerir.

Finansal maliyeti diğer tedavi seçenekleriyle karşılaştırıldığında yüksek olsa da, bu tür odaklı kişiye özgü bakım, bazı iyileşme sürecindeki pornografik materyal kullanıcılarına porno alışkanlıklarından ve yerleşik rutinlerinden en uzakta gereksinim duydukları şeyi, odaklanmış klinik dikkati ve duygusal ve bedensel olarak dinlenmek ve iyileşmek için gerekli zamanı sağlayabilir.

Özel programlar. Pornografik materyal kullanıcılarının iyileşmesi için çeşitli başka özel programlar ve hizmetler mevcuttur. Bunlar, kısa süreli yoğun ayakta tedavi programlarını ve katılımcıların arka arkaya birkaç gün ya da birkaç hafta boyunca günlük olarak katıldıkları atölyeleri içerir. Yataklı tedavi programlarından daha ucuz olan bu programlar genellikle atölye ortamlarında kurulur ve iyileşme sürecindeki diğer pornografik materyal kullanıcıları ve cinsel bağımlılar da katılır. Laura, Nashville, Tennessee'deki Hristiyan kadınlar için bir cinsel bağımlılık tedavisi programı olan Bethesda Atölyelerine katıldıktan sonra iyileşmeye başlayabilmişti. Laura, "Porno ile ilgili bir sorun yaşama konusunda kendimi her zaman kadın bir "Yalnız Devriye" olarak düşünmüştüm" demişti. "Atölyeye gidene kadar aynı sorunlarla savaşıyor başka kadınların da olduğunu farkında değildim."

Size en uygun tedavi planını yalnızca siz belirleyebilirsiniz, ancak dürüstlük ve değişime bağlılık düzeyini korumanıza yardımcı olacak ve pornodan iyileşme sürecinizde size rehberlik edecek duygusal ve ruhsal destek katmanı oluşturan bir program bulmanız önemlidir.

Üçüncü Adım: Porno İçermeyen Bir Ortam Yaratın

Yakın çevrenizden pornoyu çıkarmak, elbette, iyileşme yolunda çok pratik bir adımdır. Açıkçası pornoyu bırakmak istiyorsanız, onu evinizden, ofisinizden ve genellikle kullandığınız diğer yerlerden çıkarmanız gerekecektir. Tıpkı sigarayı bırakmak isteyen bir sigara tiryakisinin sigarayı tamamen atması ve bir alkoliğin içkisini dökmesi gerektiği gibi, iyileşmekte olan bir porno kullanıcısının pornografik materyallerinden kurtulması gerekir. Çevreniz pornosuz olduğunda, onu tekrar kullanmaya başlamak o kadar kolay olmayacaktır. Böylece iyileşmenize yardımcı olacak hem bedensel hem de psikolojik mesafeyi elde edersiniz. Çevrenizde porno olmadan, size haz veren yeni sağlıklı arayışlar geliştirmek için daha motive olursunuz.

Sigara ve alkolün aksine porno, yalnızca satın alınmayı bekleyen, mağaza rafında duran bir ürün değildir. Her zaman, çok az parayla ya da bedava, çeşitli biçimlerde, çok sayıda kaynaktan kolayca erişilebilir. Yalnızca kişisel alanlarınızdan kurtularak ve onu satan yerlerden uzak durarak onu hayatınızdan uzak tutamazsınız. Pornodan ayrılmak ciddi bir çaba gerektirir. Hayatınıza geri dönmeye çalıştığında, onu aktif olarak uzaklaştırmaya istekli olmalısınız. Konu pornosuz bir ortam yaratmaya gelince, seçenekler basitçe özetlenebilir: *Hepsini elden çıkarınız. Dışarıda tutunuz. Ondan yüz çeviriniz.* Her birini nasıl başaracağımızı görelim.

Elden çıkarınız. Evinizde, işte, arabanızda ve kişisel çevrenizde temas kurduğunuz, başka herhangi bir yerde sakladığınız her tür pornoyu bulunuz ve tamamen kurtulunuz. Dergilerden, kitaplardan, videolardan, DVD'lerden, bilgisayar dosyalarından ve kablolu porno kanallarından kurtulunuz. Bunu zehirli bir madde çıkarma çabası olarak düşününüz. Porno hayatınızı zehirliyor ve sağlığını ve çevrenizin sağlığını iyileştirmenin tek yolu ondan tamamen kurtulmaktır.

Bir şeyleri atmak yeterince basit olsa da, pornodan temizlenme eylemi duygusal olarak üzücü ve zorlayıcı olabilir. Üzüntü, korku ve öfke duygularının ortaya çıkması alışılmadık bir durum de-

ğildir. Tıpkı bir haz verici cinsel yaşantılar sağlayan bir ilişkinin sonu gibi hissettirebilir. Bazı pornografik materyal kullanıcıları, özellikle kişisel ilgi ve zevklerine hitap eden porno koleksiyonları geliştirmek için yıllarını harcamışlardır ve zulalarına güçlü bir duygusal bağları olabilir. Ek olarak, bazı danışanlar bu “iyileşme olayının” sonuçta işe yaramaması durumunda güvenlik ağı olarak biraz pornoya gereksinim duyabileceklerini düşünüyorlar. Pornodan temizlenmek, pornoyu bırakmayı gerçek kılar. Bu çok somut bir bedensel ayrılık eylemidir.

Geçmiş pornografik materyal kullanıcıları pornodan kurtulmayı “eski bir arkadaş’a veda etmeye” benzetiyor ve bazıları bunun “korkunç” ve “yaptıkları en zor şey” olduğunu söylüyor. Duygularının yoğunluğu genellikle porno ile sahip oldukları duygusal ve cinsel bağın gücünü yansıtır. Porno alışkanlığı sıradan olan herhangi biri, pornoyu düzenli olarak ve uzun bir süre kullanan birine göre elden çıkarma sürecinde açıkça daha kolay olacaktır. Pornoyu elden çıkarmayı duygusal olarak zor bulanlar için, bir psikolojik danışmanla ya da bir iyileşme destek grubunun üyesiyle bunu en iyi nasıl yapacağını ve ortaya çıkan duygularla nasıl başa çıkacağını tartışmak yararlı olacaktır.

Pornoyu bıraktıktan ve buna alıştıktan sonra, birçok geçmiş porno kullanıcısı çok yoğun bir rahatlama duygusu hissettiklerini ve pornodan ayrılabildikleri için gurur duyduklarını söylüyor. Buna tekrar başlamanın kasıtlı, uyumlu bir çaba gerektireceğini bilmenin rahatlığı var. Marie, “Her zaman önünüzde olmadığında pornodan uzak durmak daha kolay hale geliyor.” demişti.

Onu dışarıda tutunuz. Çevreniz pornodan kurtulduktan sonra, sıra onu dışarıda tutmaya gelir. Porno ve porno benzeri görüntüler internette, televizyonda, filmlerde, yazılı basında ve çoğu kez bulabileceğimiz düzinelerce başka yerde aniden karşınıza çıkabilir. Reklam ve eğlence endüstrileri, büyük ölçüde cinsel açıdan provokatif imgelerin kullanımına dayanıyor. Birçok şirket, izleme başına ödemeli televizyon, dergiler, uydu ve kablo TV ve çok sayıda yüksek teknoloji elektronik cihaz aracılığıyla “yetişkin içeriğine” sahip ürünler için danışan tabanını en üst düzeye çıkarmak için derinden yatırım yapıyor. Pornoyla ilgisi olmayan

birçok web sitesi, kullanıcıları sitelerinde tutmak için cinsel içerikli açılır pencereler kullanıyorlar.

Pornodan uzak durmak özen ve çaba gerektirir. Pornoyu hayatınızdan uzak tutmak için en iyi stratejinin bariyerler inşa etmek olduğundan bahsetmiştik. Porno kullanımının anonimlik, düşük maliyetli kullanılabilirlik ve kolay erişim ile büyüdüğünü aklınızda bulundurduğunuzda, bu etmenleri azaltmak için yaptığınız her şey pornoyu hayatınızdan uzak tutmanıza yardımcı olacaktır. Aşağıdaki seçenekleri göz önünde bulundurunuz ve pornosuz bir ortam yaratmanıza ve sürdürmenize yardımcı olacağını düşündüklerinizi belirleyiniz:

Pornoya Maruz Kalmayı Azaltma Seçenekleri

- Tüm porno aboneliklerinizi iptal ediniz (web sitesi, dergi, kablo, cep telefonu gibi).
- Aile odaklı bir internet servis sağlayıcısına geçiniz.
- E posta adresini değiştiriniz.
- Bilgisayarınıza siber kontroller kurunuz.*
- Bilgisayarınızı evinizdeki ortak bir alana taşıyınız.
- İnternet hizmetini tamamen iptal ediniz.
- Yeni bir sabit disk ya da bilgisayar satın alınız.
- Bilgisayarı yalnızca yakınınızda biri varsa ve ekranı görebiliyorsa kullanınız.
- Tamamen porno içermeyen televizyon program paketlerine abone olunuz.
- Televizyonunuzdan, VCR ve DVD oynatıcınızdan tamamen kurtulunuz.
- Porno içeren televizyon kanallarını engelleyiniz.
- Yetişkin kitapçılara ve striptiz kulüplerine gitmekten kaçınınız.
- Porno dergileri ve diğer porno ürünleri satan mağazalardan kaçınınız.
- X dereceli filmler taşıyan video mağazalarından kaçınınız.
- Birlikte porno izlediğiniz ya da porno kullanımınızı etkinleştiren kişilerden kaçınınız.
- Otellerde kalırken cinsel içerikli kanallara abone olmadıklarından emin olmak için önceden arayın ve abonelerse resepsiyonda bu kanalların odanızda olmamasını isteyiniz.
- Arkadaşlarınıza, akrabalarınıza ve iş arkadaşlarınıza size porno ya da porno bağlantıları göndermemelerini söyleyiniz.

*Kaynaklar bölümündeki "Kuruluşlar, Programlar ve Web siteleri" konusuna bakınız.

Pornoya maruz kalmanızı engellemek için adımlar atmak, bırakmayı kolaylaştırmak için yaptığınız bir eylemdir. Wes, “Pornoju bir uyuşturucu madde olarak görüyordum” diyor. “Pornonun sisteminize girmesine ne kadar çok izin verirsiniz, orada olmasını o kadar çok arzularsınız. Porno izlediğimde, birkaç gün aklımda kalacaktı ve art arda izlemeye zorlanmış hissediyordum. On yıl önce sigarayı bırakmıştım ve bu bana bağımlılık yapan bir maddeyi kullanma arzusunun ondan uzakta geçirilen zamanla azaldığını öğretmişti. Pornoju hayatımın her alanından uzak tutmak, güçlü istek hissini azaltmaya gerçekten yardımcı olmuştu.” Tom, işteki bazı rutinlerini değiştirerek porno ile arasına sağlıklı bir mesafe koruyabileceğini keşfetmişti. “Büyük bir eczanede çalışıyordum ve *Maxim*, *FHM* ve *Cosmopolitan* gibi pornografik bulduğum dergilerle dolu büyük bir dergi bölümümüz vardı. Dergiler her yerdeydi. Kapaklarında yarı çıplak kadınlar vardı. Kendimi raflardan uzaklaştırdığımdan emin oluyordum. İş arkadaşlarım bazen oradalar ve bir kopyasını alıp incelemeye başlayacaklar. Benim için de dikkatimi dağıtmak kolay olacaktı, bu yüzden yalnızca uzak duruyordum ve onlarla bunu yaparken etkileşim kurmazdım. Artık televizyon izlemiyorum çünkü bazı görüntüler ve söz konusu olan birçok seks şakası ve müstehcenlik var. Bu tür şeyleri çevremden elimden geldiğince ortadan kaldırıyorum, bu yüzden beni pornografik materyal kullanmak isteme düşüncelerine sevk etmiyor.”

Pornodan yüz çevirmek. Porno filmleri çevrenizden uzaklaştırmak ve onu dışarıda tutmak için adımlar atmak konusunda ne denli titiz olursanız olun, yine de zaman zaman ona maruz kalacaksınız. Araba sürerken cinsel içerikli bir reklam panosu görebilirsiniz. Televizyon izliyorsanız ve hareketleri size porno yıldızlarını hatırlatan şarkıcılar ve dansçıların olduğu bir müzik kanalına tıklıyor olabilirsiniz. Pazar gazetenizi açabilir ve striptiz kulübü reklamına benzeyen bir kadın iç çamaşırı parçası bulabilirsiniz. O halde ne yapacaksınız?

Porno arzunuzu harekete geçirebilecek tüm görüntülere maruz kalmaktan tamamen kaçınmak imkansız olduğundan, yapabileceğiniz en iyi şey, onu olabildiğince çabuk kapatmak için bir stra-

tejiye sahip olmaktır. Bir şeyin var olması, onu bilincimizde tutmamız gerektiği anlamına gelmez. Farkında olsak da olmasak da, her günün her uyanış anında çevremizdeki yüzlerce farklı şeye dikkat etmeye ya da görmezden gelmeye karar veririz. “Bunu görmezden gel” listenize porno odaklı görüntüler koyabilir ve ona hiç enerji harcamayabilirsiniz. Gözlerinizi kapatabilir, başka bir kanala tıklayabilir, bir cihazı kapatabilir ya da kalkıp başka bir yere gidebilirsiniz. Sizinle porno görüntüleri arasına aktif olarak görsel ve duygusal mesafe koymak için her zaman seçeneklerinizin olduğunu unutmamak önemlidir.

Hank, beklenmedik bir şekilde porno görüntüleri ya da kendisine pornoyu hatırlatan materyallerle karşılaştığında “göz zıplaması” dediği şeyi kullanıyordu. “Aklım ve gözlerim otomatik olarak pornoya gidiyor çünkü ben hep oraya yöneldim ve oraya yönelmek için koşullandılar,” demişti. Bu yüzden şimdi gözlerim cinsel içerikli bir şey gördüğünde, anında uzaklaşıyorum. *Ah seksi bir kızın resmi mi var*, anında uzaklaşıyor, başka yere bakıyorum. Eğer TV izlersem gözlerimi çok fazla uzaklaştırdığımı fark ederim, çünkü pratik olarak tüm reklamcılık bölümleri bir şekilde kadın bedeni içerir ve genellikle çoğu müstehcendir. Reklamı duyuyorum ama izlemiyorum. İlk başta bunu yapmak garip gelmişti, ama bakışlarımı uzaklaştırmak yeni bir alışkanlık haline geldi. Ne kadar çok yaparsam o kadar kolay oluyordu. Hayatımın çoğunda bir tür düşük dereceli cinsel hararetle dolaştım durdum. Ama son zamanlarda, artık onu beslemediğim için ilk kez azalmaya ve neredeyse yok olmaya başladı. Sanki bir parçam başka şeyler yapmak için özgür bırakılmış gibi ve bu muhteşem bir duyguydu.”

Pornoyu çevrenizden çıkarmak ve yanlışlıkla maruz kaldığınızda başa çıkmak için kendi kişisel yaklaşımlarınızı geliştirmek, pornonun dayattığı bir hayattan daha da uzaklaşmanıza yardımcı olacaktır. Porno sizden ne kadar uzaklaşırsa, daha mutlu, daha sağlıklı ve kişisel değerleriniz ve hedeflerinizle daha uyumlu bir hayat yaşamanız o denli kolay olacaktır.

Dördüncü Adım: Yirmi Dört Saatlik Destek ve Hesap Verebilirlik Sağlayınız

Pornoya karşı beklenmedik ani maruz kalmalarla başa çıkmak için hazırlıklı olmanız gerektiği gibi, herhangi bir zamanda ortaya çıkabilecek porno kullanma arzusuyla da başa çıkmaya hazır olmalısınız. Derin bir nefes almak ve ona kadar saymak bazı danışanlar için işe yarayabilir, ancak bu çoğu porno kullanıcısı için işe yaramayacaktır. Pornoyu kullanma dürtüsü kendi başınıza yönetilemeyecek kadar güçlü olabilir. Dürtüden uzaklaşmak için çabalarırken başvurabileceğiniz bir destek ekibine sahip olmak yardımcı olacaktır.

Mitch, okul gerekçesiyle porno kullandığı için öğretmen ve mentor olarak işini kaybettikten sonra, pornoyu sonsuza dek kullanmayı bırakmaya karar vermişti. “Baştan çıkarılmış mıydım? Bırakmam gereken bir alışkanlığım var mıydı? Kesinlikle! Ancak kilisedeki cinsel bağımlılıktan iyileşme grubu, yolumda ilerlememe yardımcı olmuştu.” İyileşme planında ilerlerken Mitch, pornoyu tekrar kullanma konusundaki güçlü dürtülerine direnmesine yardımcı olmak için daha fazla desteğe gereksinimi olduğunu fark etmişti. “Papazımla onu istediğim zaman arayabileceğime dair bir anlaşma yapmıştım. İyileşmemin ilk yılında onu haftada üç ila dört kez arardım. Ona, ‘Şu anda gerçekten çabalıyorum. Benim için dua edebilir misiniz? Ne yapabileceğime dair herhangi bir öneriniz var mı?’ diye sorardım. Papazım dinleyip, yatıştırıcı bir şeyler söyler ve bana fikirler verirdi. Onun desteği ve arkadaşılığımızın gücü zor dönemleri atlutmama ve alışkanlıklarımı kırmama yardımcı olmuştu.”

Aşağıdaki kişilerden herhangi birini destek ekibinizin üyeleri olarak değerlendirmek isteyebilirsiniz. Bunlar profesyonel psikolojik danışmanlar, din adamları, on iki adımlı program hamileri, iyileşme grubu üyeleri (bazen “hesap verebilirlik partnerleri” olarak anılır), yakın partneriniz, aile üyeleri, arkadaşlar, yerel ve ulusal telefon hatlarındaki danışmanlardır (Kaynaklar bölümüne bakınız).

İhtiyaç duyduğunuzda herhangi bir kişiyi bunaltmamak için ve o kişinin müsait olmaması durumunda, arayabileceğiniz çeşitli seçeneklere sahip olmak iyidir. Tom bize hem annesinin hem de kız kardeşinin iyileşmesinde en önemli kişiler olduğunu söylemişti. “Oradaydılar ve dinliyorlardı. Geçmişimi biliyorlar, babamın sorunu nedeniyle çocukken pornoya ne kadar maruz kaldığımı biliyorlardı. Pornonun bir kişiyi nasıl etkileyebileceğinin büyüklüğünü ve pornoyu hayatımdan çıkarmak için geçmek zorunda olduğum sinamayı anlıyorlardı.”

Öte yandan Tom, desteğini annesi ve kız kardeşiyle sınırlamamıştı. “Gerçekten güçlü bir destekçi olan kayınbiraderimle de konuşuyorum. On iki adımlı grubumdaki üyelerin ve kilisedeki insanların nerede olduğumu ve benim de neler yaşadığımı bilmeleri çok güzeldi. Pek çok insana söylemiştim. Asla kimseye söylemeyeceğimi düşünürdüm. İnsanların bilseler benden nefret edeceğini düşünürdüm. Ama durum böyle değildi. Beni bilen, gerçekten önemseyen ve iyileşmemi destekleyen harika arkadaşlarım vardı.”

Yakın partnerler de yardımcı destekler olabilir, ancak porno kullanıcısının iyileşme çalışmalarına dahil olmanın onlar için üretkenlik derecesi değişiklik gösterir. Birçok yakın partner, porno istekleri, içerikleri ve hatalar hakkındaki ayrıntıları işitmekten kolayca rahatsız olur. Onlar için, özellikle de iyileşmenin erken aşamalarında, porno kullanıcısının davranışını izleme arzularında, kontrol isteklerinde ve akıl yürütme biçimlerinde önceden kullandıkları işlevsel olmayan örüntülere düşmemeleri genellikle zordur. Yakın partnerler, çoğu kez birincil ya da tek destek kişisi olarak kendilerine güvenilmediklerinde (tek destek kaynağı onlar olmadıkça) ve geçmiş porno kullanıcısının iyileşme taahhüdü konusunda kendilerine güven duyduklarında en etkili destek kaynağı olabilirler.

Alex, eşi Alisa’nın desteğini iyileşmesinde son derece yararlı bulmuştu. Onunla yirmi iki yaşında evlenmişti, bir sorunu olduğunu fark ettikten ve porno kullanmayı bıraktıktan birkaç yıl sonra... Alisa asla kendisi tarafından ihanete uğramış hissetmemiş ya da eşinin pornoya olan ilgisiyle rekabet etmemişti. Sonuç

olarak, Alisa'nın kendisi için bir destek kişisi olmanın rahatlığını hissetmişti. "Alisa'ya evlenmeden önce geçmişteki porno sorunu- mu anlatmıştım. Bu kadar güçlü bir alışkanlık olduğu için zaman zaman beni çekmeye devam edebileceğine dair bir ipucu vardı. Elbette öyle oldu. Porno için can attığımda eşimle konuşur ve ona düşüncelerle savaştığımı söylerdim. Kendimi daha iyi hissedene kadar beni tutar ve rahatlatırdı. Alisa beni utandırmıyor ya da yargılamıyor. Onun orada olduğunu ve beni önemseddiğini bilmek çok yardımcı oluyordu."

Adsız Cinsel Bağımlılar (ACB) hamisi olan Adam, pornografik materyal kullanmaya karşı savunmasız hissettiklerinde onu arayan porno bağımlılarıyla konuşma konusunda yılların deneyimine sahipti. Bu onun önerisi: "Kişileri kendilerine karşı nazik olmaya teşvik ediyorum. Yalnızca ne hissettiklerini ve neye gereksinim duyduklarını anlamaya çalışsınlar. Onlara her zaman bedenlerinde ne hissettiklerinin farkına varmalarını hatırlatıyorum. Acılarımızın çoğu, bedenlerimizde hapsolmuş duygularımızı ifade edemeyişimizden kaynaklanır. İyileşme tamamen öz farkındalığı ve seçenekleri artırmak ve gereksinim duyduğunuzda size yardım edecek birine sahip olmakla ilgilidir."

Beşinci Adım: Bedensel ve Duygusal Sağlığınıza Dikkat Ediniz

Pornoyu bırakmak duygusal ve bedensel olarak stresli olabilir. Düzenli ve zorunlu olarak pornografik materyal kullanmaya alışkın kişiler, kokain ya da diğer uyuşturucuları kullanmayı bırakan uyuşturucu bağımlılarının yaşadıklarına benzer yoksunluk belirtileri yaşayabilirler. Uzun süreli uyuşturucu kullanımından kurtulmak gibi, beyin kimyasındaki yoğun porno kullanımından kaynaklanan değişiklikleri tamamen iyileştirmek de bir süre alabilir. Bu iyileşme ve fizyolojik yeniden düzenleme döneminde, bir süre sinirlilik ve uykusuzluğun artması alışılmadık bir durum değildir.

Pornoyu bırakan kişiler arasında yaygın olan duygusal ve bedensel sorunlarla baş etmenin en iyi yollarından biri, sağlıklı kalmak için olumlu adımlar atmaktır. Güçlü bedenleri, zihinleri ve ruh-

ları olan kişiler yalnızca daha hızlı iyileşmekle kalmaz, aynı zamanda pornonun alternatiflerini keşfetmek ve yeni bir hayata ve gelişmiş ilişkilere doğru ilerlemek için daha fazla enerjiye sahip olurlar.

Birçoğumuz iyi öz bakımın temel ilkelerine aşinayız, ancak bir süredir porno dünyasına hapsoldüyseniz, sağlığını ve neyin önemli olduğunu büyük olasılıkla ihmal etmişsinizdir. İşte bazı öneriler:

- *Mevcut sağlık durumunuzu değerlendirmek için bir doktora ya da başka bir sağlık pratisyenine görünün.* Sorunlarınızı çözerken stresle başa çıkmak ve sağlıklı kalmak için öneriler alınız.
- *Günlük egzersiz rutininiz yoksa, şimdi başlama zamanı.* Gücü, dayanıklılığı ve esnekliği artıran bir rutin geliştirin (örneğin, ağırlık kaldırma, koşma ve esneme). Formda olmak, sinir sisteminizi güçlendirmenize ve stresi yönetmenize yardımcı olur. İster koşmaya, yüzmeye, ister boks yapmaya başlayın, egzersizin kendisi de pornoyu bırakırken yaşayabileceğiniz anksiyete, öfke, hayal kırıklığı ve depresyon gibi birçok olumsuz duyguyu yatıştırmanıza yardımcı olacaktır.
- *Egzersiz yapmaya karar vermenize yardımcı olacak bir egzersiz partneri bulunuz.* Hatta aynı anda iki hedefe ulaşabilmek için düzenli bir sporcu olan bir iyileşme destekçisi bulmak isteyebilirsiniz. Bir destekçinin olması, egzersiz yapmak istemediğiniz zamanlarda motive kalmanıza yardımcı olacaktır.
- *Her gece en az yedi saat kaliteli uyku almaya çalışınız.* İyi uyku, bedensel sağlığını ve doğru kararlar verme yeteneğinizi geliştirir. Ek olarak, stresle başa çıkmak için bırakma sürecinde gerçekten daha fazla uykuya gereksinim duyduğunuzu fark edebilirsiniz.
- *Yeme alışkanlıklarınızı değerlendiriniz ve gerekli iyileştirmeleri yapınız.* Bedensel ve duygusal olarak daha iyi hissetmenize yardımcı olmak için bir beslenme uzmanına

danışmayı ve beslenme alışkanlıklarınızı iyileştirmek için yapmanız gerekenler konusunda tavsiyeler almayı düşününüz.

- *Daha az gergin hissetmek için düzenli olarak kullanabileceğiniz birkaç stres yönetimi tekniğini tanımlayınız.* Bunlar, en sevdiğiniz müziği dinlemek ya da köpeğinizi yürüyüşe çıkarmak gibi basit şeylerden yoga ya da meditasyon gibi daha yapısal tekniklere kadar değişebilir.
- Uyuşturucu ve alkol sorunları, klinik depresyon, obsesif-kompulsif bozukluk ve hormonal dengesizlik gibi *porno filmlerin iyileşmesini engelleyebilecek altta yatan koşullar için değerlendirme ve tedavi arayınız.* Kendinizi pornodan kurtarmak yeterince zordur. Bunu diğer ciddi sorunlarla uğraşmadan yapmak süreci önemli ölçüde daha zor hale getirebilir.

Pornoyu bırakırken sağlığını iyileştirmek başlı başına bir ödül olabilir. Tony, “Neredeyse her gün spor salonunda egzersiz yapıyorum. Abur cuburdan kaçınıyorum ve iyi beslenirim. Her gece en az yedi saat uyuyorum. Bedensel ve zihinsel şeklim şimdi her zamankinden daha iyi. Egzersiz yapmak ve her şey yalnızca iyi hissettirmekle kalmıyor, beni porno yapma fikrinin pek de çekici olmadığı bir kişisel gelişim alanında tutuyor.” Sağlığını iyileştirme sürecinin bir parçası, duygularınızı takip etmek ve ortaya çıktıklarında onlarla başa çıkmanızı sağlamak için çalışmaktır. İnsanlar sıkılmış, yalnız, endişeli, incinmiş, öfkeli ya da stresli hissetmek gibi hoş olmayan duygusal durumlara girdiklerinde porno kullanma istekleri artma eğilimindedir. Pornoyu başarılı bir şekilde bırakma yeteneğiniz, nasıl hissettiğiniz ve etkili bir şekilde tepki verdiğiniz ne denli iyi anlayabildiğinizden etkilenecektir.

Bill, iş yerindeki öğle yemeği molalarında aşırı porno arzusu modeli fark etmişti. Duygusal olarak nasıl hissettiğini anladığında, altta yatan suçlunun can sıkıntısı olduğunu fark etmişti. Bu bilgi ona isteklerini azaltması için bir yön vermişti. “Öğle yemeği molamda kendimi eğlenceli aktivitelerle meşgul etmeye başlamış-

tım” demişti. “Porno hakkında düşünmek yerine video oyunları oynuyordum. Porno izlemeye olan ilgimi tamamen ortadan kaldırmıyor, ama bana yardımcı oluyor ve yapacak daha iyi bir uğraş sağlıyordu. Diğer zamanlarda eşimi arardım, iş arkadaşlarımla sosyalleşirdim, yürüyüşe çıkar ya da kısa bir bisiklet yolculuğuna çıkardım.”

Kendiniz için hem bedensel hem de duygusal olarak sizi iyi hissettiren pozitif şeyleri aktif olarak yaparken pornodan uzak durmak çok daha kolaydır. Spor yapmak, bahçıvanlık yapmak, müzik aleti çalmak, yürüyüş yapmak ya da Sudoku bulmacası çözmek gibi yapmaktan haz aldığınız herhangi bir sağlıklı aktivite, pornoyu bırakmanın stresiyle başa çıkma gücü verirken benlik saygınızı artıracaktır.

Marie bize, “Geçmişte kendime bakmayı ya da kendimi yetiştirmeyi hak etmediğimi düşünüyordum. Şimdi yoga dersleri alıyor ve her gün egzersiz yapıyorum. Her ay gereksinimim olsun ya da olmasın tedavi edici bir masaj yaptırıyorum. Uyumak istersem biraz uyurum. Bunları yapmazdım. Hiç zamanım olduğunu düşünmemiştim. İyileşmem için sağlığını bir öncelik haline getirmenin çok önemli olduğunu öğreniyorum.”

Pornoyu bırakmaya çalışırken sağlıklı alışkanlıklar edinmek ilk başta biraz zor görünebilir. Ancak, kendinize daha iyi bakmaya adanmış enerjinin çabaya değmekten çok daha fazlası olduğunu yakında göreceksiniz. Pornoyu bırakma sürecini yalnızca kolaylaştırmakla kalmayacak, aynı zamanda uzun vadede başarılı olma olasılığını da artıracaktır.

Altıncı Adım: Cinselliğinizi İyileştirmeye Başlayınız

Altı temel eylem adımımızın sonuncusu, porno kullanımının cinsel tutum ve davranışlarınız üzerindeki etkisini anlamak ve ele almaktır. İkinci bölümde tartıştığımız gibi, pornoya maruz kalma genellikle bir kişinin hayatının erken dönemlerinde meydana gelir, pek çok porno kullanıcısı cinsellik hakkında uygun cinsel eğitim kaynakları ve gerçek hayat yaşantıları yerine pornodan bilgi edinmiştir. Sonuç olarak, pornoyla işleyen ancak gerçek

yakın ilişkilerde işe yaramayan cinsel alışkanlıklar ve örüntüler geliştirmiş olabilirsiniz.

Uzun süre pornoyla meşgul olduysanız, cinsellik hakkında düşünme şekliniz ve arzuladığınız cinsel davranışlar pornoyla olan bağlantınızdan önemli ölçüde etkilenmiş olabilir. Ne yazık ki porno kendi kendine hizmet ediyor ve onunla sürekli olarak ilgilenmeyi teşvik ediyor. Pornodaki cinsel mesajlar, kullanıcının ondan iyileşme ve gerçek bir partnerle sağlıklı, yakın cinsel yaşantılar yaşama becerilerini geliştirmesine yardımcı olmaz. Çevrenizdeki pornodan kurtulduğunuzda ve onu hayatınızdan çıkarmak için başka adımlar atsanız bile, pornonun mesajları cinsel yaşamınızı hâlâ etkiliyorsa ilerleme kaydetmekte zorlanacaksınız. Bu mesajlar yalnızca kafanızın içinde olsa bile.

Pornoyu bıraktığınızda cinsel tutum ve davranışlar mucizevi bir şekilde dönüşmezler. Cinselliği tanımlamanın yeni yollarını keşfetmek, cinsiyetle ilişkilendirdiğiniz imgeleri değiştirmek ve bir partnerle kendini tatmin etmek ve cinsellik için yeni yaklaşımlar öğrenmek için aktif bir çaba sarf etmeniz gerekecek. Cinsellikle ilgili tutum ve davranışlarınızı incelemek ve değiştirmek için harcadığımız zaman değerlidir, çünkü pornonun yerini alacak cinsel alternatifleri tatmin ettiğinizde pornodan uzak kalmak çok daha kolaydır.

Yeni tutumlar ve cinsellik anlayışları geliştirmek için çok sayıda yöntem söz konusudur. Sağlıklı cinsellikle ilgili makaleler ve kitaplar okuyabilir (Kaynaklar bölümünde önerilen okumalara bakınız), topluluğunuzda sunulan bir cinsel eğitim kursuna katılabilir ya da bir cinsel bağımlılık danışmanına, sertifikalı cinsel terapisteye ya da cinsellik eğitmenine danışabilirsiniz. Aynı zamanda, cinsel değerlerine ve davranışlarına hayran olduğunuz güvendiğiniz bir arkadaşınızla sağlıklı cinsellik hakkında konuşmak ya da cinsellikle ilgili endişelerinizi, cinsellik hakkında olumlu tutumları olan inancınızdaki ya da ruhani grubunuzdaki liderlerle konuşmak isteyebilirsiniz. Bunlar sağlıklı cinsel yaşantılar ve olumlu duygusal yakınlık için olması gereken koşullara aşina olmaya da yardımcı olabilir. “Maltz Cinsel Etkileşim Hiyerarşisi” makalesi, bunu başarmanıza yardımcı olabilir. Porno odaklı

cinsellik ve sağlıklı cinsellik arasındaki farklar hakkında iyi bir fikriniz olduğunda, pornodan daha hızlı ve kapsamlı bir şekilde kurtulabileceksiniz.

Aşağıdaki tablo, pornonun teşvik ettiği cinsel tutumlar ve davranışlar ile sağlıklı cinsel yakınlıkta bulunanlar arasındaki temel farklılıkları vurgulamaktadır. Sizi şaşırtan ya da daha iyi anlamak istediğiniz tüm kavramlara dikkat ediniz.

ARADAKI FARKI BİLİYOR MUSUNUZ?

Pornoyla Cinsellik

Cinsellik birini kullanmaktır
Cinsellik birini "becermektir"
Cinsellik başkaları için performanstır
Cinsellik kompulsiftir
Cinsellik kamusal bir metadır
Cinsellik başkalarını izlemektir
Cinsellik aşktan ayırır
Cinsellik acı verici olabilir
Cinsellik duygusal olarak uzaktır
Cinsellik her an olabilir
Cinsellik güvenli değildir
Cinsellik aşağılayıcı olabilir
Cinsellik sorumsuz olabilir
Cinsellik ahlaktan yoksundur
Cinsellik sağlıklı iletişimden yoksundur
Cinsellik aldatma içerir
Cinsellik görsel imgelere dayanır
Cinselliğin etik sınırları yoktur
Cinsellik çifte yaşam gerektirir
Cinsellik, değerlerinizden ödün verir
Cinsellik utanç verici hissettirir
Cinsellik, dürtü tatminidir

Sağlıklı Cinsellik

Cinsellik birini önemsemektir
Cinsellik bir partnerle paylaşmaktır
Cinsellik özel bir deneyimdir
Cinsellik doğal bir dürtüdür
Cinsellik kişisel bir hazinedir
Cinsellik, içten bir bağ ile ilgilidir
Cinsellik aşkın ifadesidir
Cinsellik besleyicidir
Cinsellik duygusal olarak yakındır
Cinsellik belirli koşullar gerektirir
Cinsellik güvenlidir
Cinsellik her zaman saygılıdır
Cinsellik sorumlu bir şekilde yaklaşımdır
Cinsellik ahlak ve değerler gerektirir
Cinsellik sağlıklı iletişim gerektirir
Cinsellik dürüstlük gerektirir
Cinsellik tüm duyuları içerir
Cinselliğin etik sınırları vardır
Cinsellik, aslında kimliğinizi pekiştirir
Cinsellik değerlerinizi yansıtır
Cinsellik özgüveni artırır
Cinsellik kalıcı bir tatmindir

Cinselliği kavramsallaştırmanın daha sağlıklı bir yolunu geliştirmekle beraber, bu son eylem adımı aynı zamanda porno kullanımını sürdüren cinsel davranışları durdurmayı da içerir. Porno bağımlıları çoğu kez şunu soruyor: *Mastürbasyon yapmayı bırakmalı mıyım? Bir partnerle seks yapmayı bırakmalı mıyım?* Belli cinsel faaliyetlerde bulunmanın, onları geçmiş pornoyla ilgili cinsellik yaklaşımlarını pekiştirerek tekrardan porno kullanmaya iteceğinden endişe ediyorlar. Ayrıca doğal cinsel dürtülerini olumlu yollarla nasıl ve ne zaman ifade etmeye başlamaları gerektiğini bilmek isterler. Bunu şansa bırakmaktansa, iyileşmedeki başarılarının önceden cinsel duygularına ve dürtülerine nasıl yanıt vereceklerini bilmelerine bağlı olabileceğini anımsarlar.

Cinsel ifade ile ilgili kararlar kişiden kişiye değişir. Bir kişi için uygun olan bir başkası için olmayabilir. Pornonun güçlü çekimi ve kompulsif cinsel davranışla olan güçlü bağlantısı göz önüne alındığında, sizin için en iyi olanı bulmak için eğitilmiş bir psikolojik danışmandan tavsiye almanızı öneririz. Eğitilmiş bir psikolojik danışman, porno sorununuzun doğasını ve kapsamını, kişisel yaşam tarzınızı, dini ve manevi inançlarınızı ve tedavi geçmişinizi göz önünde bulundurabilir ve ardından cinsel duygularınızla başa çıkmak için güvenli ve üretken bir stratejiye karar vermenize yardımcı olabilir.

Cinselliğiniz porno kullanımınızla ciddi ölçüde iç içe geçtiyse, bir süre sekse ya da belirli cinsel ifade türlerine ara vermeyi düşünebilirsiniz. Özellikle cinsel açıdan kompulsif davranışları olan ya da riskli, yasa dışı ve tehlikeli cinsel aktiviteyle ilgilenen kişiler için, genellikle bir tür seksten kopma önerilir. On iki adımlı, inanca dayalı ve cinsel bağımlılık tedavisi programlarının çoğu, “cinsellik tatili” olarak adlandırdığımız ilk cinsel perhiz dönemini kuvvetle savunur. Birkaç haftadan birkaç aya kadar ya da daha uzun süren bu seksten kopma, porno bağımlılığının üstesinden gelmek için savaşıyor biri için son derece yararlı olabilir. Seksin herhangi bir biçimde bir süreliğine yasak olduğunu bilmek, bir kişinin net ve sağlam bir sınır oluşturmaya yardımcı olabilir. Ed bize “Cinselliğe üç aylık mola vermek cankurtaranım olmuş-

tu” demişti. “Eyleme dökmeyeceğimi bildiğim için cinsellik ve porno hakkındaki düşüncelerimden rahatsız olmamıştım.”

Cinsellikten bir süre uzak durmak, porno tarafından kirletilen ve porno merkezli olan olumsuz cinsel ifade örüntülerini hızla durdurabilir. Porno destekli cinsellik olmadan hayatta kalabileceğinizi ve cinsel bir kişi olarak kendinize dair duygunuzun pornoyla olan eski ilişkinizin çok ötesine geçtiğini fark etmeniz için size bir şans verebilir. Cinselliğe ara verdikten sonra, pornonun yıkıcı etkisinden uzak şekilde dokunma ve cinselliğe yaklaşmanın yeni yöntemlerini öğrenebilirsiniz.

Bazı geçmiş pornografik materyal kullanıcıları, iyileşmelerine zarar vermeden pornoyu bırakırken cinsel yaşantılarına devam edebiliyorlar. Bu bireyler çoğunlukla, pornoyla hiçbir ilgisi olmayan son derece haz verici cinsel davranış örüntüleri oluşturmuş kişilerdir. Cinsel ilgileri kompulsif değildir ve bu ilgiler fantezileri ya da porno düşüncelerini içermez. Örneğin, otuz beş yaşındaki bir otobüs şoförü olan Derek, evliliğinin gergin olduğu son birkaç yılda geliştirdiği ara sıra gerçekleşen bir porno sorunundan kurtuluyordu. “Mastürbasyon yaptığımda ve seviştiğimizde eşim hakkında hayal kurmayı tercih ederim” demişti. “Şimdi seks yapmayı bırakırsam, tam da ilişkimizi iyileştirirken, bu aptalca ve gereksiz görünüyor.”

Porno ile ilgili eski kavramları ve cinsel davranışları geri almak ve bunların yerine daha sağlıklı cinsel yaklaşımları koymak zaman alır. Bu cinsellik odaklı eylem adımı, başlamanıza ve olumlu yönde ilerlemenize yardımcı olur. Bu adımı atmak, ele alınmadan bırakıldığında iyileşme çabalarınızı baltalayabilecek cinsel sorunları önlemenize yardımcı olur. “Cinselliğe Yeni Bir Yaklaşım” başlıklı on birinci bölümde daha fazla tartışacağımız üzere, pornodan derin ve kalıcı bir iyileşme, pornoya olan ilginizi azaltan ve cinsel zevki yeni yollarla deneyimleme yeteneğinizi artıran yeni cinsel alışkanlıklar geliştirmeyi içerir. Sabır ve pratikle, benlik saygınızı ve bir partnerle cinsel olarak yakın ve sevgi dolu olma becerinizi artıran cinsel uyarılmaya yeni bir yaklaşım geliştirebilirsiniz.

Bu bölümde sunulan altı temel eylem adımı, porno dünyasından uzaklaşabilmeniz için güçlü bir köprü kurmanıza yardımcı olur. Bu adımları atmaya başladığınızda, yaygın iyileşme engellerinden kaçınabilecek ve pornoyu bırakma konusunda başarı şansınızı artıran yeni tutum ve davranışlar geliştirebileceksiniz. Ancak bu altı adımın tüm iyileşme süreci olmadığını kabul etmek önemlidir. İlerleyen bölümlerde göreceğimiz gibi, pornodan iyileşme aynı zamanda aksaklıklarla nasıl başa çıkılacağını, pornonun neden olduğu temel sorunların nasıl çözüleceğini, yaralı bir ilişkiyi iyileştirmeyi ve yeni cinsellik ve yakınlık becerileri geliştirmeyi de içerir.

Nüks Değerlendirme ve Önleme



*Aynı eski alışkanlıktan daima yalnızca bir gün ya da
bir saat uzaktayım.*

-Ed

Otuz beş yaşındaki bir baba olan Drew, pornoyu bıraktığını düşündükten çok sonra, beklenmedik bir aksilik yaşamış ve tekrar porno kullanmaya başlamıştı. Yaşantı rahatsız ediciydi ve onu şaşırtmıştı. “Porno kullanmak için hiçbir gerçek arzu ya da güçlü istek olmadan üç yıl boyunca iyileştim,” demişti. “Bir gece eşim şehir dışındaydı ve ben de bilgisayardan bakmaya porno izlemeye başlamıştım. Bütün gece pornoyla mastürbasyon yaptım. Eskisinden daha kolaydı çünkü internet bağlantım çok hızlıydı ve bilgisayarımda herhangi bir porno engelleme yazılımı yoktu. Tuzağa hemen düşmüştüm.”

Corey, iyileşmesinin ilk yılında kademeli olarak nüks ettiğinde son derece perişan haldeydi. “İnternette sörf yapıyordum ve iç çamaşır reklamlarına bakmıştım” demişti. “Bunlardan birkaçına baktıktan sonra, *Bu yalnızca bir iç çamaşırı*, demiştim. Tabii ki, beni tahrik ettiği gerçeğini görmezden gelmişim. Sonra bir mayo web sitesine gittim ve düşündüm ki, *Hey, onlar yalnızca mayo*. Uyarılmış hissederek, mastürbasyon yapabileceğimi düşünmeye başladım çünkü bu teknik olarak porno değildi. Önü-

müzdeki beş ila altı gün içinde yavaşça pornoya tekrar bakma yolunu açmıştım.”

Hem Drew hem de Corey, durum nüks ettiğinde sarsıldılar ve hayal kırıklığına uğradılar. İyileşen diğer pornografik materyal kullanıcılarıyla konuştuklarından nüksün genellikle iyileşmenin normal bir parçası olduğunu bilseler de, onların başına gelmesini beklemiyorlardı. Her biri nüksetmesinin ne anlama geldiği konusunda utanmış ve endişeliydi. Geçici bir hata mıydı? Tekrar pornoya mı dönmüştüler?

Neyse ki, ikisinin de iyi destek sistemleri vardı ve hemen yardım alabildiler ve iyileşme sürecinde ilerlemeye devam ettiler. Psikolojik danışmanlarının ve gruplarındaki diğer iyileşmekte olan pornografik materyal kullanıcılarının rehberliğinde, nükslerinin nasıl ve neden gerçekleştiğini değerlendirip tartışabildiler ve iyileşme çabalarını daha da güçlendiren stratejiler geliştirdiler.

Bu bölümde nüks olgusunun ne olduğu, neden olduğu ve bununla nasıl başa çıkabileceğinizi araştırıyoruz. Amacımız, porno tuzağına tekrar düşmekten kaçınırken sizi güçlendirmek için ihtiyaç duyduğunuz bilgi ve yöntemleri size sunmaktır. Pornoya olan arzunuzu tetikleyen etmenleri belirlemenize, tekrarlama riskinizi azaltmanın yeni yollarını bulmanıza yardımcı olacağız ve ilk etapta nüksetmeyi önlemek için pornodan nasıl zamanında uzaklaşacağınızı göstereceğiz.

Ayrıca, bir nüks etme durumunda başa çıkmanız için yapıcı yöntemler de sağlayacağız. Gerçek şu ki pornodan kurtulma süreci genellikle düz bir ilerleme çizgisini takip etmez, bunun yerine genellikle bir dizi başarı ve başarısızlık içerir. Bunu akılda tutmak, öz şefkat, affetme ve merakın bir aradalığı ve nüksün gerçekliğiyle yüzleşmenize yardımcı olabilir ve bu da sizi iyileşme hedeflerinize daha fazla bağlı kılacaktır. Kendinize karşı şefkatli ve meraklı olduğunuzda, porno ile ilişkinizden vazgeçme konusunda önemli şeyler öğrenebilirsiniz. Ve proaktif hale gelerek, bir nüks meydana geldiğinde hızla toparlanabilecek ve iyileşme yolculuğunuzda yolunuza geri dönebileceksiniz.

Pornoyu bırakmada başarılı olmak için, nöksleri etkili bir şekilde ele almak ve nihayetinde bunlardan nasıl kaçınılacağını öğrenmek konusunda uzman olmanız gerekir. Doğru tutum ve yaklaşımla, potansiyel olarak yıkıcı bir nöks etme yaşantısını, kişisel bütünlüğünüzü güçlendirmek ve pornodan sonsuza kadar uzak durabilmek için bir fırsata dönüştürebilirsiniz.

PORNO NÜKSÜ NEDİR?

Porno nöksünü, *eski sorunlu porno kullanımı davranışına geri dönmek* olarak tanımlıyoruz. Pornoyla ilgili sorunlar yaşadktan sonra ve porno kullanmayı bırakma taahhüdünde bulunduktan sonra pornoyla yeniden ilgilenmeye başladıysanız, o zaman pornoyla ilişkili davranışınız nöks etmiş demektir.

Bir porno dergisi kapmak ve birkaç dakikalığına ona bakmak gibi küçük hatalardan, düzenli olarak cinsel rahatlatma için porno arama ve kullanmayı içeren tam ölçekli aksaklıklara kadar pek çok tür nöks söz konusudur. Çoğu kişi için nöks etme ne denli kısa, seyrek ve az cinsel içerikli olursa, iyileşme için o denli az tehlike oluşturacaktır. Hızlı ve etkili bir şekilde yanıt verildiğinde, küçük bir hata, iyileşmekte olan bir porno kullanıcısının davranışına daha fazla dikkat etmesi ve yaşam tarzındaki savunmasız alanları desteklemesi için bir uyanış çağrısı işlevi görebilir.

Haftalarca ya da aylarca süregelen, cinsel uyarılma ve orgazm içeren ve temelde normal porno kullanımına geri dönüş olan nöksleri durdurmak oldukça zor olabilir. Pornodan uzakta zaman geçirdikten sonra, ona duygusal ve cinsel bağıllığı yeniden kurmak aslında porno bağımlılığını güçlendirebilir. Zamanla süregelen bir nöks, porno arzusunu yeniden canlandırabilir ve sorunlu davranışların her zamankinden daha yoğun, zaman alıcı ve zarar verici olmasına neden olabilir. Brad'ın paylaştığı gibi, "Aylarca aradan sonra porno alışkanlığına geri döndüğümde ve onu düzenli olarak tekrar kullanmaya başladığımda, sanki kaybedilen zamanı telafi etmeye çalışıyormuşum gibi hissetmişim."

KİŞİLER NEDEN NÜKS EDİYORLAR?

Kişiler duygusal acı ve stresle başa çıkmak ve cinsel haz için pornoyu kullanma geçmişine sahip olduklarında, bırakmak için ne denli motive olurlarsa olsunlar pornoyu tekrar kullanmaya özellikle yatkın olurlar. Porno bağımlılığı, birisinin pornoyu kullanmayı bırakması nedeniyle otomatik olarak ortadan kalkmayan kronik bir durumdur. Dördüncü bölümde tartıştığımız gibi, uzun süreli porno kullanımı, alkolizm ve diğer uyuşturucu bağımlılıkları gibi, beyin kimyasını değiştirir ve bu değişikliklerin iyileşmesi ise zaman alacaktır.

Geçmiş pornografik materyal kullanıcıları genellikle, porno kullanmayı bıraktıktan sonra aylarca hatta yıllarca sürebilen güçlü, altta yatan bir porno açlığı ile yaşayabilirler. Daha önce pornoyla ilişkilendirdikleri duygulara, düşüncelere ve durumlara özellikle duyarlıdır. Geçmiş cinsel heyecanın güçlü anıları pornoyu tekrar hayata döndürme arzusunu tetikleyebilir. Brad şöyle açıklıyor, “Alkolikler ömür boyu alkolik olduklarını biliyorlar. İçki var olduğu sürece onu içmek istiyorlar. Sigarayı bırakanlar, ömür boyu sigara tiryakisi olduklarını ilk kabul edenlerdir. Aynı şey biz porno bağımlıları için de geçerli. Pornoyla cinsel bir ilişkiniz olduğunda, onun çekimine kapılmayı asla tamamen bırakmazsınız.”

Pornografik materyal kullanıcıları, nüks etmeye karşı özellikle savunmasızdır çünkü içinde yaşadığımız kültürel ortam cinsel açıdan uyarıcı mesajlar ve resimlerle doludur. Dergilerdeki bira reklamlarından, televizyondaki az giyimli gösterimlere, ortaya çıkan müstehcen bağlantılarda porno arzusunu uyandırabilecek kışkırtıcı görüntülerin her yerde olduğu bir ortamda uzun süre pornodan uzak durmak zordur. Ancak cinsel içerikli görüntülerin çoğalması gerçek dünyada olmasa bile, geçmiş porno kullanıcısının zihninde her zaman var olabilir. Alex’in pornoyu kullanmasının üzerinden on yıldan fazla zaman geçmişti ve bize “Pornodan uzak durmak hala zor. Zihnim hala görüntülerle dolu. Favori öykülerimi ve porno resimlerimi istediğim zaman zihnime çağırabilirim. Görüntüler zihnime yerleşmiş gibi geliyor.”

Aynı zamanda porno bağımlılığından kurtulan uyuşturucu bağımlıları ve alkolikler, bize pornonun kompulsif doğası, çevredeki yaygınlığı ve sunduğu cinsel haz nedeniyle, porno filmlerin nüksetmesine uyuşturucu ya da alkol nüksüne oranla daha yakın hissettiklerini söylediler. Otuz altı yaşında, iyileşmiş bir alkolik olan Ralph, porno isteğinin alkol isteğinden çok daha güçlü olduğunu söylemişti. Porno kullanma anıları, alkolle ilgili anıları gibi caydırıcı değildir. “İçki günlerimi düşündüğümde,” demişti, “sarhoşken kusmalarımı, araba kullanamadığımı ve akşamdan kalmalarımı hatırlıyorum. Ancak pornoda durum farklı. Hiç haz verici bulmadığım pornografik materyallerle orgazmım olmadı. Kendimi durdurmak için daha fazla düşünmem gerekiyor.”

Eski bir esrar ve porno kullanıcısı olan Kirk, porno ile nüksten kaçınmakta esrar kullanmaktan daha çok zorlandığını paylaşmıştı. “Esrarı bırakmakta tek yapmam gereken onu satın almak ve kullanan insanlardan uzak durmaktır” demişti. “Bir partide ya da arkadaşımın evinde bir esrar kokusu almam nüks için tek gereken şeydi. Şimdi bu insanlarla takılmıyorum. Porno ile o kadar kolay değil. Cinsel görüntüler her yerde. İstedğim zaman pornoya bakabilirim. Bundan uzak durmak için çok daha fazla çalışmam gerekiyor.”

Pek çok kişi, iyileşme sürecinde diğer insanları rahatsız eden dürtülerden kaçınabileceklerine ya da bunlara direnebileceklerine inanarak porno ile olan bağlarını hafife alıyor. Ancak yenilmez olduğunuza inanmak, nüksten kaçınma becerinize karşı koyabilir.

Papaz Jim Thomas, pornodan iyileşme gruplarına yeni katılanları uyarıyor: “Bu odadaki herkes bir şekilde nüks yaşadı. Kendinizi beğenmiş olmayın ve nüksün sizin de başınıza gelmeyeceğine inanmayınız, çünkü bundan kaçınabileceğinizi düşündüğünüz an, muhtemelen sizi kör edeceği zamandır.”

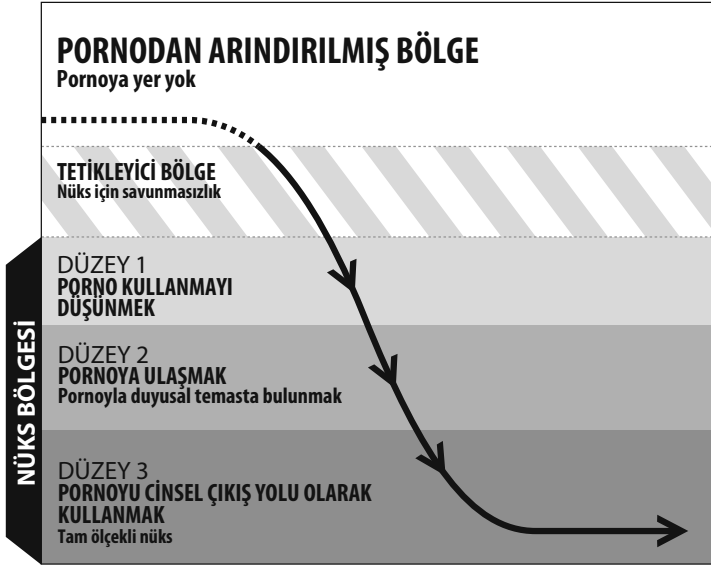
Motivasyonları gerçek olsa ve yetkin bakım ve destek alsalar bile, pornografik materyal kullanıcılarının iyileşmesi, iyileşme sürecinin herhangi bir yerinde nüks edebilir. Bazı geçmiş pornografik materyal kullanıcıları, erken dönemde pornoya geri dönme ola-

sılıklarının daha yüksek olduğunu, çünkü pornoğu bırakma kararları konusunda kararsız olduklarını ya da pornoğu bırakmanın gerçekte olduğundan daha kolay olacağını düşündüklerini söylemişti. Daha sağlıklı pornosuz örüntülerle stresle uğraşıyorlar ve yine de pornoğa sırtlarını dönmeyi son derece zorlaştıran cinsel tutumlar sergiliyorlardı.

Diğer geçmiş pornografik materyal kullanıcıları, sorunu kontrol altına aldıklarını düşündüklerinde iyileşmenin sonraki aşamalarında nüksün kendileri için ciddi bir sorun haline geldiğini söylediler. Pornoya ne denli duygusal ve cinsel olarak bağlandıklarını, porno kullanımının onlar için hangi sorunlara yol açtığını ve onunla küçük bir temasın bile ne denli ciddi ve riskli olabileceğini unuttular. Pornodan uzakta başarılı bir şekilde geçirdikleri zaman, gardlarını düşürmelerine neden olmuştı. Corey, “Üstesinden gelebileceğimi düşünmüştüm,” demişti. “Hala hangi cinsel görüntülerden haz alabileceğimi görmek için kendimi test ediyordum.” Corey ve diğerlerinin keşfettiği gibi, bu “testler” tetikleyicilere maruz kalma ve savunmasızlığı artırır ve geçmiş porno kullanıcısı daha ne olduğunu anlamadan ciddi bir nüks içine girebilir.

NÜKSÜN İLERLEMESİ NEDİR?

Nüks etme, kazara yerdeki bir çukura adım atmak gibi değildir. İyileşen bir porno kullanıcısı, sebepsiz yere birdenbire porno kullanımına cinsel olarak yeniden geri dönmez. Hayattaki diğer olaylar gibi, nüks etme aşamalar halinde gerçekleşir ve gerçekten tek bir olay değil, zamanla gerçekleşen ve birçok farklı yaşantı düzeyine sahip bir süreçtir. “Pornodan Arındırılmış Bölge” olarak adlandırdığımız, pornoyla ilgisiz olma durumundan, “Tetikleyici Bölge”de nüks etmeye karşı savunmasız olmaya geçiş yaparsınız. Oradan, tekrar pornoğa giderek daha fazla zaman ayırabileceğiniz “Nüks Bölgesi”ne girebilirsiniz. Şekil 1’de “Nüks Etmeye Başlamak”ta gösterildiği gibi, porno nüksleri aslında bir kişi pornografik materyallerle olan ilişkisini bedensel olarak yenilemeden çok önce başlar.



Şekil 1: Nüks Etmeye Başlamak

Pornodan iyileşmenin nihai hedefi Pornodan Arındırılmış Bölge'de olmak ve orada kalmaktır. Burası, pornoyla zihinsel ya da bedensel olarak kesinlikle hiçbir bağlantınızın olmadığı ve pornodan hiçbir şekilde rahatsız olmadığınız yerdir. Son bölümde açıklanan temel eylem adımlarını özenle çalışmak, Pornodan Arındırılmış Bölge'de daha fazla zaman geçirmenizi sağlayacaktır.

Pornodan Arındırılmış Bölge'deyken, çevrenizdeki dışsal, duygusal ya da bedensel olarak hissettiğiniz içsel bir şey sizi aniden Tetikleyici Bölge'ye gönderebilir. Bu, kullanmaya yönelik somut adımlar atmamış olsanız bile, pornoyu tekrar kullanmaya karşı daha savunmasız olduğunuz düzeydir.

Dış tetikleyiciler, cinsel içerikli materyal ve fikirlere kazara maruz kalmayı, cinsel açıdan provokatif kişilerin etrafında olmayı ve internet ve kablo TV gibi porno dağıtım sistemleriyle iletişim kurmayı içerir. Yaygın içsel tetikleyiciler arasında stresli hissetme, huzursuzluk, yalnızlık, kızgınlık, depresif hissetme, kaygılı

hissetme, bitkinlik, cinsel açıdan hayal kırıklığı ya da alkol ya da uyuşturucu etkisi altında olma yer alır. Richard, “MTV izlemek ya da gazetede kişisel yazıları okurken Tetikleyici Bölge’de olduğumu ve Nüks Bölgesi’ne girme tehlikesiyle karşı karşıya olduğumu biliyorum ve kendi kendime şunu söyleyerek mantıklı bulmaya başlıyorum: *porno izlemek o kadar kötü değil*.”

Tetikleyiciler kişiden kişiye farklılık gösterir. Örneğin, yoğun bir seks sahnesine sahip +18 bir film görmek, bazı eski kullanıcıları pornoya erişme düşüncelerine tetikleyebilirken, aynı cinsellik sahnesinin diğer geçmiş pornografik materyal kullanıcıları üzerinde kesinlikle hiçbir tetikleyici etkisi olmayabilir.

Pornoyla olan ilişkisinden kurtulmaya çalışan birçok insanın, farkında olmadan Tetikleyici Bölge’ye girmesi oldukça yaygındır. Birçok tetikleyici bilinçli farkındalığımızın dışında meydana gelir. Porno izlemeyi düşünmüyor bile olabilirsiniz, ama aslında bir nüksetmeye günler, hatta birkaç dakika öncesine göre çok daha duyarlı olduğun bir ruh hali içinde olabilirsiniz. “Nüks için hazırlandığımı anlayamadım,” demişti Brad. “Kendimi belli bir şekilde hissederdim ve sonra bir şey beni tetikledi. Farkında bile olmadan, yalnızca pornoyla boşalma arzusuyla sersemlemiştim. Sonra ya gerilim dolu bir şekilde, canımı dışıma takıyor ve bunu yapmamaya çalışıyordum, başımı öne eğiyor, yüzümü kapatıyordum. Tetikleyici, araba kullanırken üzerinde iri memeli kadınların bulunduğu bir reklam panosundaki bir bira reklamıyla karşılaşmak gibi basit bir şey olabilir.”

Tetikleyici Bölge nüksü önlemenin kilididir. Sizi nelerin tetiklediğini biliyorsanız, ortaya çıktıklarında onları devre dışı bırakmak için adımlar atabilir ve böylece kendinizi Nüks Bölgesi’ne girmekten koruyabilirsiniz. Böylelikle, Nüks Bölgesi’ne doğru aşağı kaydığınızda Pornodan Arınmış Bölgeye geri dönmeye çalışmaktan çok daha kolay olacaktır.

Nüks Bölgesi’nin birinci düzeyi olan Düzey Bir, porno kullanmayı düşünmeyi içerir. Geçmişteki porno kullanımının hatıraları su yüzüne çıkabilir. Porno kullanmanın ne denli haz verici olacağını düşünmeye başlayabilir ya da onu tekrar nasıl kullanabileceğini

zi planlamaya başlayabilirsiniz. Geçmiş nüksleriyle ilgili “Cinsel bir düşünce aklıma gelirdi ve onunla eğlenir ve oyalanmaya başlardım,” demişti Nick. “Bunu bir mikrosaniye için bile yaptığım zaman, hapı yutmuştum. Porno fantezileri çok zevkliydi ve bu düşünceden kurtulmak için bir mekanizmam yoktu. Bir nüksün ortasındaiken, porno kullanmanın zararlı sonuçları uzak bir gelecekte olur. Haz verici porno düşünceleriyle oyalanabileceğimi düşünürdüm, ama bu tehlikeliydi. İki elektrik teline dokunmak gibiydi. Kıvılcım çıkarmalarını engelleyecek kadar hızlı davranmamıştım. O kıvılcım bir kez tutuştuğunda, pornoyu tekrar aramaya ve kullanmaya istekli hissetmişim.”

Porno kullanma düşünceleri kontrol altına alınmadığında ve pornografik materyal için cinsel istek yeniden alevlendiğinde, kişinin Nüks Bölgesi’nin bir sonraki düzeyi olan Düzey İki’ye geçmesi ve pornoyla gerçek temas kurması genellikle an meselesidir. Daha sonra, ister bir dergiyi karıştırın, ister DVD kiralayın, ister çevrimiçi bir porno sitesine giriş yapın, iyileşen çoğu kullanıcı için pornoya erişime bu geri dönüş, onları genellikle pornoyu cinsel olarak kullandıkları Üçüncü Düzey Nüks Bölgesi’ne ulaştırır. Kişi Düzey Üç’e ulaştığında, cinsel uyarılma, mastürbasyon ya da orgazm yaşamak için pornoyu kullanır. Pornoyla bu yoğun yeniden ilişki son derece tehlikelidir, çünkü pornonun kolaylaştırdığı cinsel uyarılma ve rahatlamayla gelen haz verici duygular, kişinin gelecekte tekrar porno ile temas kurma arzusunu güçlendirir. Bu düzeyde tekrarlanan nüksler, kişinin pornodan kurtulmak için uzun vadeli çabalarını kolayca engelleyebilir.

Kişi, Nüks Bölgesi’nde ne kadar aşağı kayarsa, geri dönüp dışarı çıkması o kadar zorlaşır. Bataklığa saplanmak gibi, sizi aşağı çeken güçler, kaydıkcı yoğunlaşır. Pornoya dönme dürtüsü sürekli olarak artar, çünkü pornoyla seks yapma fikriyle önce zihinsel olarak meşgul olunur, sonra beklenir, düşünce takip edilir ve nihayet gerçekleştirilir.

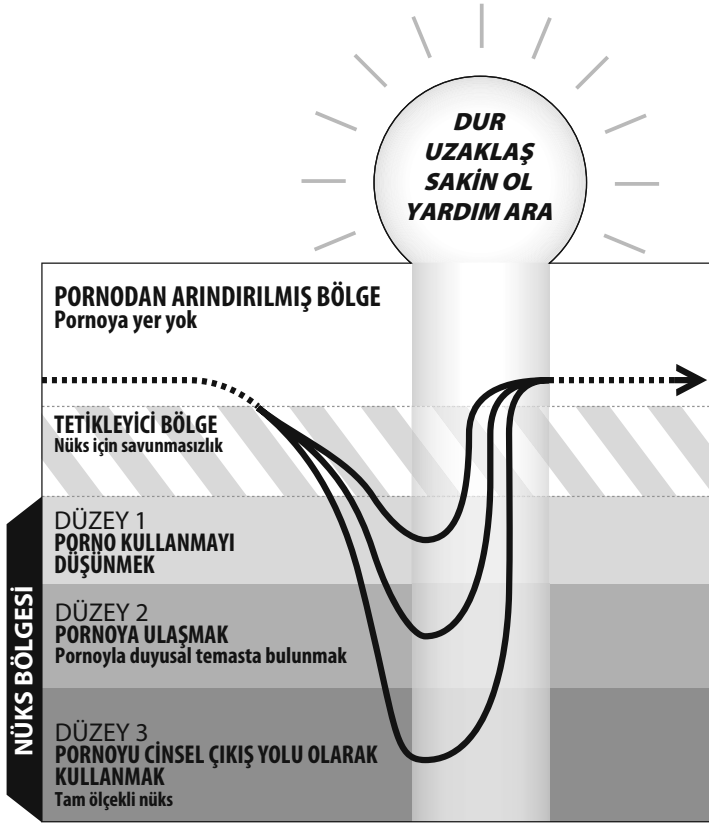
NÜKS ETME NASIL TERSİNE ÇEVİRİLİR?

Ne yazık ki, Nüks Bölgesi'ne ne zaman gireceğinizi size bildirmek için harici uyarılar ve alarmlar (sirenler ya da kırmızı ışıklar) yoktur. Sonuç olarak, pornoyu kullanmayı düşünene, onunla duygusal temas kurana ya da onunla aktif olarak ilgilenene kadar nüks ettiğinizin farkına varamayabilirsiniz. Nüks sürecinin neresinde olursanız olun, en iyi stratejiniz, kendinizi muhtemel en kısa sürede Pornosuz Bölgeye geri dönmek için uygun adımları atmaktır.

Aşağıdaki maddeleri uygulayarak nüks etmeyi etkili bir şekilde tersine çevirebilirsiniz:

1. Yaptığınız işi bırakınız ve bir tehlike bölgesine girdiğinizi kabul ediniz.
2. Porno düşüncelerinden ve materyallerinden uzak durunuz.
3. Kendinizi fizyolojik ve duygusal olarak sakinleştiriniz.
4. Destekleyici yardım için olabildiğince çabuk iletişime geçiniz.
5. İyileşme konusundaki kararlılığınızı yeniden teyit ediniz.

Aşağıdaki şema maddeleri herhangi bir zamanda uygulayabileceğinizi, kendinizi tekrar nüks etmekten alıkoymak ve Pornodan Arınmış Bölge'ye geri dönmek için uygulayabileceğinizi göstermektedir.



Şekil 2: Nüksü Tersine Çevirmek

Nüksü tersine çevirme maddelerinin her birini ayrıntılı olarak inceleyelim.

1. Yaptığınız işi bırakınız ve tehlike bölgesinde olduğunuzu kabul ediniz. Sizi yeniden pornoya aktif olarak katılmaya yatkın hale getirebilecek bir şey yaptığınız düşüncesi aklınızdan geçmez, durmanız gerekir. Tehlike uyarı işaretlerini yok sayarsanız ya da makul hale getirirseniz, kendinizi Nüks Bölgesi'ne daha da dalmaya hazırlamış olursunuz. Öte yandan, savunmasız bir bölgede olduğunuzu doğrulamak ve porno odaklı düşüncenizden ve davranışınızdan hemen uzaklaşmayı seçmek, genellikle

nükse eşlik eden trans benzeri durumdan çıkmanıza yardımcı olur. Durmak, kendinize yaptığınız şeyin tehlikeli olduğunu ve sorunlara yol açacağını kabul etme fırsatı vermenin bir yoludur. “Pornoya benzer bir şeye baktığımı fark ettiğimde,” demişti Corey, “Duruyorum ve kendime şöyle söylüyorum, *Bu porno ve durmam gerekiyor!* Bunu yüksek sesle söylediğimi duymak beni tekrar gerçekliğe döndürüyor. Beni kendime yalan söylemekten alıkoyuyor. Belli ki, porno izlerken bunda oldukça başarılı olmuştum.”

Davranışınızı bırakma ve ne olduğunu dürüstçe kabul etme becerisi, herhangi bir düzeyde nüks ile başarılı bir şekilde başa çıkabilmek için hayati önem taşır. Kendinizi porno kullanmayı düşünürken bulursanız, DURUN! Kendinizi porno satın alırken ya da pornoya bakarken bulursanız, DURUN! Pornoyla mastürbasyon yapmanın ortasında olsanız bile, yalnızca DURUN! Geçmiş porno kullanım örüntülerini kesintiye uğratmak, düşüncelerinizi ve davranışlarınızı kontrol etmeye devam etmenizi ve bundan sonra ne yapacağınız konusunda iyi kararlar vermenizi sağlayacaktır.

2. Porno düşüncelerinden ve materyallerinden uzak durunuz.

Nüks Bölgesi’nde olduğunuzun farkına vardığınızda, kendinizle porno arasında olabildiğince fazla mesafe yaratmak için hemen harekete geçiniz. Porno kullanmayı düşünüyorsanız, düşüncenizi başka bir şeye odaklayınız. Porno kaynaklarından uzak durunuz.

Bilgisayar başındaysanız, bilgisayarı kapatınız ve ondan uzaklaşınız. Televizyon izliyorsanız, kanalları değiştiriniz, kapatınız ya da kalkıp odadan çıkınız. Yürüyüşe çıkınız, bir arkadaşınızı arayınız, müzik dinleyiniz, doğada vakit geçiriniz... bilincinizi pornodan uzaklaştırmak için ne gerekiyorsa yapınız. (“Dikkatinizi Çevirmek” adlı egzersize bakınız.)

Herhangi bir zamanda nerede olursanız olun ya da cinsel olarak ne denli uyarılmış hissederseniz hissedin, düşündüğünüz, izlediğiniz ve yaptığınız şeyi değiştirmek için birçok seçeneğiniz olacaktır.

Dikkatinizi Çevirmek

Basit bir duyuşal farkındalık egzersizi, dikkatinizi düşündüğünüz şeyden uzaklaştırıp çevrenizdeki başka bir şeye çevirmenize yardımcı olabilir. Şu ifadeyi söyleyerek başlayınız, “Artık farkındayım...” ve ardından çevrenizde gördüğünüz bir şeyi belirterek tamamlayınız. Örneğin, “Artık pencereden giren güneşin farkındayım.” “Şimdi farkındayım...” ifadesini tekrarlayınız ve çevrenizde gördüğünüz beş farklı şeyi tanımlayarak bu ifadeyi tamamlayınız. Duyup fark ettiğiniz beş farklı şeyi, ardından bedeninizde dokunduğunuz ya da hissettiğiniz beş farklı şeyi belirterek egzersize devam ediniz. Bu egzersiz, duyuşal olarak mevcut ortamınızın gerçekliğine odaklanmanıza yardımcı olabilir ve sizi pornografinin fantezi dünyasından uzaklaştırabilir.

Düşüncesini ve davranışını değiştirmesi, Marie’nin nüksün ortasında kendini durdurmasına yardımcı olmuştu. “Bir gün bu büyük planla şehrin dört bir yanına gitmiştim, porno dergi satın alacak, onları eve götürüp baştan sona okuyacaktım. Eskiden porno aldığım farklı mağazalardan geçtim ve alışveriş yapmak için bir yerde durdum. Ödeme için kasaya geldiğimde, birdenbire düşündüm, *Bu gerçekten aptalca*. Küçük bir ritüele yakalandığımı fark etmiştim. Dergileri tezgaha bıraktım ve mağazadan çıktım.”

3. Kendinizi fizyolojik ve duyuşal olarak sakinleştiriniz. Dikkatinizi pornodan uzaklaştırmak çok önemliyken, düşünceleriniz ya da eylemleriniz tarafından zaten uyarılmış olabileceğiniz gerçeğiyle de ilgilenmeniz gerekir. Yalnızca porno kullanmayı düşünmek, kalp atış hızı, kan basıncı, genital kan akışı ve göz bebeğinin genişlemesi gibi bazı fizyolojik reaksiyonları tetikleyebilir ve bu da sizi tam bir nüksetmeye hazırlayacaktır. Ek olarak, porno kullanmayı düşünmek beyindeki dopamin ve diğer hazla ilgili kimyasalların salınmasını tetikleyebilir ve bu da sizi pornoyla temas kurmak istemeye sevk edebilir. Bu fizyolojik ve beyin kimyası değişiklikleri azalmaya başlar ve pornoyu kullanmayı düşünmeyi bıraktığınızda ya da onunla iletişiminizi kestiğinizde

bedeniniz normale dönmeye başlayabilir. Bu arada, bedeniniz pornodan kaynaklanan uyarım eksikliğine yeniden uyum sağlarken biraz rahatsızlık hissedebilirsiniz. Bu nedenle, cinsel enerjiniz harekete geçtiğinde hem fizyolojik hem de duygusal olarak kendinizi nasıl sakinleştireceğinizi bulmak çok önemlidir.

Porno kullanımını düşünmeye başladıktan sonra kendinizi sakinleştirmenin birkaç yolu var. Dinlenme pozisyonunda oturmak ya da uzanmak, yavaş nefes almak ve bir eli kalbinizin üzerinde dinlendirmek, kalp atış hızınızı düşürmenize ve sizi daha sakin bir duruma sokmanıza yardımcı olabilir. Sol burun deliğinizden yaklaşık beş dakika yavaş ve derin nefes alırken sağ burun deliğinizi kapatarak gevşemeyi kolaylaştırabilirsiniz. Bir başka yararlı yaklaşım da, gevşemeye ve sakinleşmeye neden olabilecek bir nokta olan kulaklarınızın dış bölgesine masaj yapmaktır. Ayaklarınıza masaj yapmak, dikkatinizi ve enerjinizi cinsel uyarılmadan uzaklaştırmaya ve cinsel olmayan bir şekilde iyi hissetmeye doğru hareket ettirerek heyecanlı zihninizi ve bedeninizi sakinleştirebilir. Bazı danışanlar sessiz dua ya da meditasyonun sakinlik ve rahatlama duyguları yaratmaya yardımcı olduğunu keşfederken, bazıları ise koşu, ağırlık kaldırma ya da bisiklete binme gibi egzersizlerle aşırı kaygılı enerjiyi yakmayı tercih ediyor.

4. Mümkün olduğunca çabuk destekleyici yardım için iletişime geçiniz. Nüks etme ile başa çıkmanın en etkili yollarından biri, destek için biriyle iletişime geçmektir. İyileşme hedeflerinizin ve çabalarınızın farkında olan bir psikolojik danışmanı, hesap verebilirlik partnerini, arkadaşı, kilise liderini ya da yakın partneri aramak pornodan uzaklaşmanıza yardımcı olabilir. Papaz Jim Thomas şöyle açıklıyor: “Nüks ettiğinizi fark ettiğinizde, bu bir telefon görüşmesi yapmak, uzanmak, bağlantı kurmak ve nüks sürecini durdurmak için iyi bir zamandır. Daha fazla içine çekilmemek için hızlı bir şekilde iletişim kurunuz.”

Mitch, papazına danışarak, kendisini Düzey İki bir nüksden kurtarmayı başarmıştı. “Bir gün internete girdim ve eski sitelere gitmeye başladım” demişti. “Hemen ilgilenmezsem onu gömeceğimi, kimsenin bilmeyeceğini ve iyiymişim gibi davranacağımı biliyordum. Hemen papazımı aradım ve dedim, ‘En kısa zaman-

da seni görmek istiyorum ve benim için dua etmeni istiyorum. İtiraf etmek, vazgeçmek ve kınamak istiyorum.’ Papazım, ayağı-
mın kaymasına rağmen ilerleme kaydettiğimi fark etmeme yar-
dım etmişti. Önceden orada olma konusunda endişelenmezdim,
ama şimdi çok endişeliyim.”

Nüks sırasında ya da sonrasında destek aramak, zorlukları da
beraberinde getirir. Brad saklanma alışkanlığının üstesinden gel-
mek zorunda kalmıştı. “Nüks ettiğimde, içgüdüsel olarak başka-
larından saklanıp gizlice kış uykusuna geri dönmek istedim,” de-
mişti. “Başarısız olduğuma inanamamıştım. İyileşme grubumda
sorumlu olduğum, taahhütte bulunduğum ve başarısız olduğum
kişiler vardı. Merak ediyordum. *Onlarla nasıl yüzleşebilirim?*”
Brad grubuna döndüğünde ve nüksetmesini açıkladığında, tüm
erkeklerin şefkatli ve anlayışlı olduklarını, nüks sürecine aşına
olduklarını ve gelecekteki nüks etmeleri nasıl önleyeceğine dair
çok yararlı fikirleri olduğunu keşfetti.

Alex, kendini nüksün kaygan yamacında bulunca eşine dönerdi.
“Benim için cinsel olarak uyarıcı bir şey görürsem ona söyler-
dim. Ona dönmemi seviyordu. Bunda benimle ortak olduğunu
ve iyileşmemin bir parçası olduğunu bilmek kesinlikle yardım-
cı oluyordu.” Sekizinci bölümde belirttiğimiz gibi, bir partnerin
destek için güvenilip güvenilemeyeceğini hatırlamak önemlidir
ve hesap verebilirlik çiftler arasında farklılık gösterecek bir şey-
dir.

Bir nüks ile başa çıkmada destek almak için kime ulaşırsanız ula-
şın, bu kişi zorluklarınızı anlayacağını, eylemlerinizi sizi so-
rumlu tutacağını ve pornoyu bırakma arayışınızda olumlu öne-
riler ve sürekli cesaret vereceğini düşündüğünüz biri olmalıdır.

5. İyileşme taahhüdünüzü yeniden onaylayınız. Porno arama
davranışınızı durdurduktan, dikkatinizi pornodan uzaklaştırdık-
tan, kendinizi sakinleştirdikten ve yardım aradıktan sonra, nüks
etmeyi tersine çevirmenin son adımı pornosuz olma taahhüdü-
nüzü sağlam bir şekilde yeniden oluşturmaktır. Bu önemli strate-
ji, ilk başta pornodan neden kurtulmak istediğinizi ve hayatınız-
da artık porno olmadan neyi başarmaya çalıştığınızı hatırlamayı

içerir. İyileşme hedeflerinize yeniden odaklanıp yeniden karar verdiğinizde, kendinizi tekrar Pornodan Arınmış Bölge'ye doğru bir yörüngede bulacaksınız.

Pornoyu bırakma taahhüdünüzü yeniden onaylamanın iyi bir yolu, pornoyu bırakma motivasyonunuzu güçlendirmek için yedinci bölümdeki egzersizlere verdiğiniz yanıtları gözden geçirmektir. Porno kullanımının getirdiği sorunları, sizi başkalarından ayırıp kendinizi kötü hissetmenizi, sizi tehlikeye atıp cinsel eğitiminizi nasıl sınırlandırabileceğini kendinize hatırlatınız. Sizin için gerçekten önemli olan şeylere ve olmak istediğiniz kişiye kendinizi yeniden alıştırmak için değerlerinizi ve hedeflerinizi gözden geçiriniz.

Tıpkı iyileşme sürecine başlarken yaptığınız gibi, kendi davranışınızın sorumluluğunu tekrar üstlenmek ve artık pornoya zaman ayırmamak için somut adımlar atmak önemlidir. İyileşme sürecinize geri dönmenizi sağlayacak fikirler ve rota için, önceki bölümde sunduğumuz altı temel eylem adımına bakınız. Göz ardı etmiş olabileceğiniz ya da yeterince takip etmediğiniz adımları tanımlayınız. Şimdi bu adımları atarak nasıl daha başarılı bir şekilde ilerleyebileceğiniz konusunda beyin fırtınası yapınız.

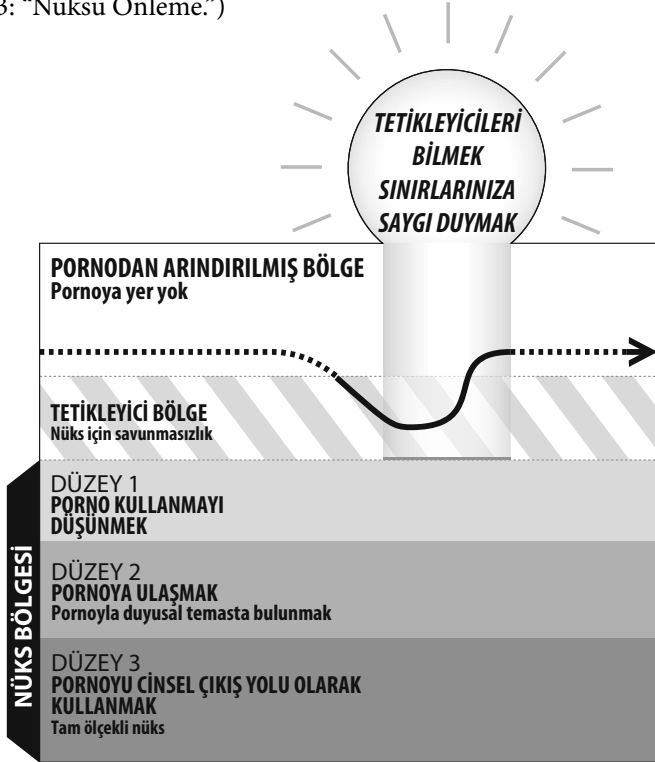
İyileşen bazı pornografik materyal kullanıcıları, kendilerini nüskün içinde ya da yakınında bulduklarında iyileşmelerini yeniden onaylamalarına yardımcı olacak bir ritüel ya da alışkanlık yaratmanın yararlı olduğunu düşünüyor. Kırk yaşındaki evli olan Ken, belirli düzeyde çekici bir kadın gördüğünde otomatik olarak pornoya dönmek için tetiklenmesinden hoşlanmıyordu. Psikolojik danışmanının yardımıyla, iyileşmesine çabucak geri dönmek için bir ritüel geliştirdi. Ritüel, alyansına hemen dokunmak ve ona bakmaktan ibaretti. Yüzüğüne dokunmak, ona eşine olan sevgisini ve bağlılığını ve pornoyu hayatının tamamen dışında tutmaya olan ilgisini hatırlatıyordu. Bu yeniden onaylama ritüelini birkaç ay kullandıktan sonra Ken, pornoyu tekrar kullanma düşüncelerinden nadiren rahatsız olmuştu.

Durmak, uzaklaşmak, sakın olmak, uzanmak ve yeniden onaylamaktan oluşan bu beş strateji size nüskden kurtulmanın pro-

aktif ve etkili bir yolunu sunacaktır. Daha sonra, daha fazla öz farkındalık ve ek beceriler geliştirerek kendinizi nasıl güvenli bir şekilde Nüks Bölgesi dışında tutacağınızı göreceğiz.

GELECEKTEKİ NÜKSLERİ ÖNLEME

Geçmişte nüks yaşamış olmanıza bağlı olmaksızın, gelecekteki nüksleri önlemek için çeşitli stratejiler geliştirmek önemlidir. Nüks etmeye yaklaştığınızı ya da Tetikleyici Bölge'ye yeni girdiğinizi belirlediğinizde iyileşmeniz çok daha büyük bir başarı şansına sahip olacak ve Nüks Bölgesi'ne ulaşmadan önce kendinizi hızlı ve güvenli bir şekilde Pornodan Arınmış Bölge'ye geri döndürmek için güvenilir yöntemlere sahip olacaksınız. (Bkz. Şema 3: "Nüksü Önleme.")



Şekil 3: Nüksü Önleme

Gelecekteki nükslerin meydana gelmesini önlemek için kullanabileceğiniz iki ana yöntem söz konusudur: tetikleyicilerinizi bilmek ve sınırlarınıza saygı duymak. Şimdi bunların her birine bakalım.

Tetikleyicilerinizi bilmek. Pornoya dönme arzunuzu neyin tetiklediğini anlamamanın en iyi yollarından biri geçmiş nükslere bakmak ve onlardan bir şeyler öğrenmektir. Bu zor olabilir çünkü geçmiş nükslerin hatıraları suçluluk, utanç ve pişmanlık duygularını ortaya çıkarabilir. Bununla birlikte, pornodan iyileşme sürecinizin bir parçası olarak herhangi bir geçmiş nükse bakabilirsiniz, kendinizle ilgili kötü hissetme deneyiminizi, iyileşmenizde proaktif ve umutlu olmaya dönüştürebilirsiniz.

Tekrar pornoya dönmesinin ardından, Corey terapistiyle bunun nasıl ve neden olduğunu anlamaya çalışmak için bir görüşme planlamıştı. Porno yüzünden çektiği mutsuz evliliği, işlediği cinsel suç, hapishanede geçirdiği süre ve onca acıdan sonra onu tekrar kullanmaya başlayacağına inanamıyordu. “Oraya nasıl gittiğimi çözemezsem, oraya tekrar gideceğimi biliyordum,” demişti. Terapistinin yardımıyla Corey, nüks edişinden kısa bir süre önce bitene dek geçen dönemi kapsayan bir zaman çizelgesi oluşturdu. Zaman çizelgesinde nasıl hissettiğini, ne düşündüğünü ve zamanın her noktasında ne yaptığını belirledi. Onu nükse karşı savunmasız kılan şeyi belirlemek istiyordu ve bu gelecekte Tetikleyici Bölge’ye girdiğini ve Nüks Bölgesi’ne kaydığını gösterebilirdi.

Corey, yalnız ve cinsel açıdan engellenmiş hissettiğinde ve kendisiyle akıl oyunları oynamaya başladığında nüksün başladığını anlamıştı. “Önce kendimi yalnızca mayo reklamlarına baktığıma ikna ettim” demişti. Sonra iç çamaşırı içeren kataloqlara bakmaya başlamıştı. Her şeyin güvenli ve makul olduğuna inanmak için kendini kandırıyordum. Porno sitelerine girdiğimde, cinsel heyecanım başlamıştı ve çoktan kapılmıştım, ne yaptığım benim için önemli değildi.” Corey, iç çamaşırı ve mayo reklamlarının teknik olarak porno olmamasına rağmen, ona pornodan aldığı heyecanın aynısını verdiklerini öğrenmişti. Mastürbasyon yapması ya da orgazm olması bile gerekmiyordu, yalnızca o resimleri aramak ve aramayı düşünmek coşku duygusu uyandırıyor.

Neye baktığı değil, nüksetmesini tetiklemesi açısından önemli olan şeyin *neden* ve *nasil* olduğu anlaşılmıştı.

Marie, gelecekteki olayları önlemek için en son nükslerini analiz ederek, tekrar pornografik materyal kullanmaya başlamasını tetikleyen şeyin duygusal olarak incinebilir hissetmek ve duygularını yatıştırmak için bir şeyler aramak olduğunu keşfetti. “Gerçekten strese girdiğimde ve yaşamda bir başarısızlık gibi hissettiğimde, beynimdeki küçük bir film projektörü çalışmaya başlıyor ve daha önce gördüğüm pornoyu daha iyi hissettirmek için oynatmaya başlıyordu. Sonra gidip daha fazla porno izlemeye başlamıştım. Stres altında olduğum zamanlara dikkat etmeyi öğrendim ve hemen stresi azaltmaya ve daha iyi hissetmek için duygusal olarak kendime bakmaya başladım.”

Drew, yenilerinin olmasını nasıl önleyebileceğine dair ipuçları için önceki iki nüks deneyimini incelemişti. “İlk nüksümü yaşadığımda, psikolojik danışmanım bunun soyutlandığım ve iyileşmeme yeterince bağlı olmadığım için gerçekleştiğini düşünmüştü. Bir erkek iyileşme grubuna katılmamı önerdi ama ilgilenmedim. Birkaç ay sonra porno ile başka bir nüks yaşadım. Danışmanımın tavsiyesini daha ciddiye alarak bir gruba dahil olmuştum. Son dört yıldır haftalık olarak terapiye gidiyordum ve çok yardımcı olmuştu. Başka bir nüks daha yaşamamıştım.”

Kendi geçmiş nükslerinizden bir şeyler öğrenmeye başlamak için Corey’nin, Marie’nin ve Drew’un örneklerinden yararlanabilirsiniz. Geçmişte yaşamış olabileceğiniz bir nüksü daha yakından inceleyiniz ve nüksle ilgili olayların kendi zaman çizelgesini oluşturunuz. Nasıl hissettiğinizi, ne düşündüğünüzü ve nüks sürecinizin çeşitli noktalarında ne yaptığınızı tanımlayınız. Sizi Nüks Bölgesi’ne geçmek için ne tetiklemişti? Gelecekte tetiklenmenizi önlemek için neyi farklı yapabilirsiniz?

Tetikleyicilerinizi bilmenin bir başka iyi yolu, ne tür bir durumun nüksetmeye yol açabileceğini ayrıntılı olarak hayal etmektir. Bu öngörme süreci, porno hakkında düşünme, porno edinme ya da seks için kullanma konusunda tetiklenmenize katkıda bulunabilecek çok çeşitli etmenleri belirlemenize olanak tanıyacak-

tır. Daha önce nüks etmiş olmanıza bağlı olmaksızın bu iyileşme stratejisinden yararlanabilirsiniz.

Aşağıdaki “Eğer Yeniden Başlayacak Olsaydım” egzersizi, nüks etmeye karşı savunmasızlığınızı artıran çok çeşitli deneyimlerden haberdar olmanıza yardımcı olmak için tasarlanmıştır. Bu egzersiz, tekrarlayan davranış üzerinde denetim sahibi olmanıza yardımcı olacak güçlü bir araçtır. Ancak bu egzersizde düşünme ve soruları yanıtlama süreci bazı beklenmedik düşünceleri ve duygusal tepkileri harekete geçirebilir. Bu nedenle, bu egzersizi bir psikolojik danışman ya da başka destekleyici bir görevlinin yardımıyla yapmak isteyebilirsiniz.

Eğer Yeniden Başlayacak Olsaydım

Bu egzersiz, varsayımsal bir nüks deneyimi hayal etme sürecinde size rehberlik eder. Sizi nüks etmeye hazırlayabilecek farklı etmenleri düşünmenize yardımcı olur.

Pornoya tekrar başlamak üzere olduğunuzu hayal ediniz. Aşağıdaki soruların her birini hayal ettiğiniz şeye göre yanıtlayınız. Yanıtlarınızda size rehberlik etmesi için pornoyu kullanma dürtüsünü hissettiğinizde geçmiş deneyimlerinize atıfta bulunmak yararlı olabilir. Her soru için geçerli olabilecek kadar çok faktör belirleyiniz.

Muhtemelen nerede olursunuz (ev, iş, araba, otel, okul gibi)?

Hangi porno erişim sistemi sizin için hazır olurdu (bilgisayar, televizyon, porno dergiler, cep telefonu gibi)?

Günün hangi saati olurdu (sabah, öğlen, öğleden sonra, akşam ya da gece geç saatlerde)?

Kiminle birlikte olurdunuz (yalnız, arkadaş, yakın partner, yabancı, bir grup gibi)?

Hangi aktiviteleri yapardınız (çalışmak, ders çalışmak, yemek, seyahat etmek, dinlenmek, rahatlamak, eğlenmek, egzersiz yapmak, okumak, sosyalleşmek gibi)?

Bedensel olarak nasıl hissederdiniz (yorgun, aç, kaygılı, cinsel olarak heyecanlı, acı içinde, bitkin, hasta, soğuk, aşırı ısınmış, darmadağınık, formsuz, formda gibi)?

Varsa, başka bağımlılık yapan ya da sorunlu davranışlar (sigara içmek, alkol almak, uyuşturucu kullanmak, kumar oynamak, alışveriş yapmak, geç yatmak, aşırı yemek, fazla çalışmak gibi) neler yapıyor olurdunuz?

Hemen öncesinde ne olurdu (hayal kırıklığı, reddedilme, başarı, ödöl ya da ödeme, tartışma, kaçırılmış bir fırsat, birden bedensel olarak ayrılma gibi)?

Duygusal olarak nasıl hissederdiniz (yalnız, depresif, öfkeli, endişeli, sinirli, üzgün, mutlu, sıkılmış, hayal kırıklığına uğramış, güçlü gibi)?

Hangi karşılanmamış ihtiyaçlarınızı hissederdiniz (arkadaşlık, heyecan, yenilik, rekabet, dostluk, tanınma, sevgi, onaylanma, rahatlama, konfor gibi)?

Hangi temel duygusal yaralar etkinleşirdi (terk edilmiş, ihanete uğramış, reddedilmiş, yeteneksiz, çekici olmayan, aşağılanmış, güçsüz, yetersiz hissetmek gibi)?

Ne tür müstehcen içeriğe istemeden maruz kalırdınız (televizyondaki cinsel görüntü, bir filmdeki seks sahnesi, internette açılır reklam, reklam, reklam panosu, dergi kapağı, yazılı cinsel açıklama gibi)?

Kendinizi pornografik materyal kullanmaya benzer ya da size porno kullanmayı hatırlatan etkinliklere (etrafta kimse yokken çevrimiçi olmak, cinsel görüntüler için kanalda gezinmek, normal dergilerde cinsel görüntüler aramak, +18 filmler izlemek, izleme başına ödemeli porno kanalları olan otellerde kalmak, sohbet odası etkinliklerine katılmak, diğer davranışlar hakkında gizli kalmak, boş zamanlarında yalnız kalmak gibi) dahil ederek hangi şekillerde sınırları zorlardınız?

Nüksün ortasında olsaydınız, bunu tersine çevirmek için hangi stratejileri uygulayamazdınız (yaptığınız şeyi durdurmak ve tehlikeli bir bölgede olduğunuzu kabul etmek, porno düşüncelerinden ve materyallerinden uzaklaşmak, kendini fizyolojik ve duygusal olarak sakinleştirmek, destekleyici yardım için hızlı bir şekilde davranmak, iyileşmenize olan kararlılığınızı yeniden onaylamak)?

Bu egzersizde tanımladığınız öğelerden herhangi biri, sizi bir nükse tetikleme potansiyeline sahiptir. Yanıtlarınızı gözden geçirin ve pornodan uzak kalma yeteneğinizi güçlendirecek değişiklikleri düşününüz. Kendinize bedensel olarak daha iyi bakmanız mı gerekiyor? Duygularınızla daha iyi başa çıkmayı öğrenmeniz mi gerekiyor? Diğer insanlarla ilişkilerinizi geliştirmeniz mi gerekiyor?

Birden fazla tetikleyicinin birbirine bağlanması ve etkinleştirildiğinde birbirini güçlendirmesi nadir değildir. Örneğin, gece geç saatlerde yalnız, bitkin, sıkılmış hissetmek ve bilgisayar karşısında olmak bir araya gelerek yüksek riskli bir durum oluşturabilir. Gelecekte bir porno nüksünü önlemek için dikkat etmeniz gereken, birbirine bağlanan tetikleyicileri yazmak için aşağıdaki alanı kullanınız:

Son olarak, bu egzersizi yaparak öğrendiklerinize dayanarak, pornografik materyal kullanmaya açık olduğunuzda ihtiyaçlarınızı karşılamak için kullanabileceğiniz bir dizi sağlıklı, yapıcı alternatifi listelemek için aşağıdaki alanı kullanınız:

Daha önce tam kapsamlı bir nüks yaşamamış yirmi beş yaşında evli ve iyileşmekte olan bir porno kullanıcısı olan Jesse, bunun nasıl olabileceğini düşündüğünde, karısı eve gelmeden önce kendini garajında park etmiş arabasında tek başına olduğunu hayal etmişti. İşile ilgili gergin ve güvensiz hissettiğini düşünmüştü. Eve dönerken, soğuk bir içecek alma niyetiyle bir markette bulunduğunu ve ardından gazoz dağıtıcısından yazar kasaya geçerken ani bir şekilde bir porno dergisi kapıldığını hayal etmişti. Jesse, karşılanmamış ihtiyaçlarını bedensel olarak rahatlama ve iş yerinde işlerin iyi gittiğine ve takdir edildiğine dair duygusal güvence alma ihtiyacı olarak tanımlamıştı.

Jesse, nüksü önlemek için bir plan yapmak amacıyla kendisiyle ilgili bu açıklamaları kullanmıştı. Her gün işten çıktığında cep telefonundan eşi Megan'ı aramaya başlamıştı. Bu uygulamanın, Megan'ı geceleri ona karşı daha şehvetli hale getirmek gibi beklenmedik bir faydası oldu. İşten sonra soğuk bir içecek ya da şekerleme isterse, yalnızca porno dergi taşımayan mağazalardan alışveriş yapardı. Daha az gergin ve tedirgin hissetmesi için gün içinde kafein alımını azaltmaya karar vermişti. Sakinleşmesine yardımcı olmak için geceleri Megan'dan boyun ve omuz masajı istemişti. Bu değişiklikleri yapmak, duygularıyla baş etmesine ve onu dürtüsel olarak pornoya özlem duymasına yol açmayacak şekilde yönetmesine yardımcı olmuştu.

Oturup kendinizi nüks etmeye yatkın hale geldiğinizi hayal etmeye çalışmak zor olabilir. Hiç kimse, bunun nasıl gerçekleşeceği hakkında ayrıntılı olarak pornografik materyal kullanmaya geri dönme olasılığını kabul etmekten hoşlanmaz. Bununla birlikte, bu egzersizi yapan pornografik materyal kullanıcılarını iyileştirmek bize bunun koruyucu bir önlem olduğunu söylüyor çünkü bu kullanıcılar egzersizi tamamladıktan sonra pornoyu tekrar kullanmaya karşı savunmasız olduklarını daha iyi anlayabiliyorlar ve gerçek bir nüksün ortaya çıkmasını önlemek için hangi adımları atacaklarını biliyorlar.

Sınırlarınıza saygı duymak. Nüksü önlemede bir diğer önemli beceri, kendi sınırlarınızı bilmek ve kendinizi bu sınırları aşıp tekrar pornografik materyal kullanmaya başlayabileceğiniz du-

rumlara sokmaktan kaçınmaktır. Tetikleyicilerinizi daha iyi anladıktan sonra, eylemlerinizi ve seçimleriniz söz konusu olduğunda çizgiyi nereye çekmeniz gerektiğine dair bir fikriniz olur. Kirk, “Düşmeden ona ne kadar yaklaşabileceğimi görmek yerine uçurumun kenarından uzak durmayı öğreniyorum,” diye açıklıyor. “Bazısı cinsel olan, bazısı cinsel olmayan şeyler var ve artık bunları yapmıyorum çünkü beni nüks etmeye hazırladıklarını biliyorum. Kendimi güvende hissetmek için nerede olduğuma ve ne yaptığıma dikkat ediyorum. Durumumu sürekli güncelleyen hava durumu kanalı gibiyim.”

İyileşen diğer pornografik materyal kullanıcılarının kişisel sınırlarını korumak ve nüks riskini azaltmak için yaptıkları değişikliklere bazı örnekler:

- Tom ağırlık kaldırmayı ve bununla ilgili makaleler okumayı severdi. Ancak beden geliştirme dergilerinde mastürbasyon yaptığı yarı çıplak kadınların resimleri de olduğundan, artık bu tür dergileri satın almıyor ya da bakmıyordu.
- Justin, eskiden içtiği için artık bira içmiyor çünkü ne zaman porno izlese bira içerdi.
- Laura kendini PG 13 filmlerle sınırlıyor çünkü +18 filmler seks sahneleri, kaba şakalar ve şiddet gibi onu tekrar porno izlemeye hazırlayabilecek her tür tetikleyici içeriyordu.

Nüks tetikleyicilerinizi ve sınırlarınızı bilmek ve bunlara saygı duymak, gelecekteki nüksleri önlemek için hayati unsurlardır. Pornoyu kullanma isteğinizi azaltmak ya da ortadan kaldırmak amacıyla davranışınızı değiştirmek için neler yapabileceğinizi düşününüz. Bu değişiklikleri bir süre deneyiniz ve daha tutarlı bir şekilde pornosuz yaşama hedefinizde size daha fazla yardımcı olup olmadıklarını kendiniz keşfediniz.

NÜKSÜ ÖNLEMELİK İÇİN İYİLEŞME SÜRECİNDE DAHA DERİNE İLERLEMELİK

Kronik, uzun vadeli porno sorunlarının üstesinden gelmek için çalışan bazı danışanlar için, açıkça görülen nüks tetikleyicilerinin farkına varmak ve bunlardan kaçınmak yeterli değildir. Tekrar porno kullanmaya başlamalarını önlemek için daha güçlü bir stratejiye gereksinimleri var. İkinci bölümde tartıştığımız gibi, çok sayıda porno kullanıcısı için pornoya tanışmaları, duygusal olarak stresli durumlarda çocukluk ya da ergenlik döneminde başlamıştı. Yetişkinler olarak pornoya olan bağılılıkları, gençken hissettikleri kafa karışıklığı ve stresten kaynaklanıyor olabilir.

Durum bu olduğunda, kronik pornografik materyal kullanıcıları, çözülmemiş çocukluk sorunları ile tekrarlayan porno kullanma istekleri arasındaki bağlantıları ele alarak gelecekteki nüksleri önlemeye yönelebilirler. Nick, pornodan kurtulmasının ilk birkaç yılında kronik nüks ile savaşmıştı. “İlk başta tek görebildiğim sorununun dışa dönük tezahürü, cinsel çekicilikti. Uğraşmam gerektiğini düşündüğüm tek şey buydu. Ama sonra pornoya olan ilgimin daha önemli olan başka bir şeyden kaynaklandığını anlamıştım.”

Nick, papazının ve iyileşme grubunun yardımıyla, tekrarlayan porno kullanımının arkasındaki itici gücün, başkaları tarafından yeterli ve kabul edilmiş hissetme gereksinimi olduğunu fark etmişti. “Üçüncü sınıfta çocuklar acımasızca benimle dalga geçmeye başladılar. Kendimi değersiz, çok aşağılık hissetmişim ve kendimden utanıyordum. Heyecan uyandıran kitapları okurken ve porno dergilere bakarken rahatlıyordum. Porno, içimde eksik olan bir şeyi doldurma girişimimdi. Ne zaman kendimi yetersiz ve diğerlerinden farklı hissetsem, pornoya geri dönüyordum ve bu hayatım boyunca köklü bir örüntü haline gelmişti. Şimdi, mutsuz çocukluğumla bu bağlantıyı kurduğumdan beri pornoya çok daha az ilgileniyorum.”

Nick gibi, Laura da daha derin psikolojik sorunlarını anlayarak pornoya karşı incinebilirliğini azaltabildi. “Şimdi terapide pornoya olan eğilimin kökenini araştırıyorum,” demişti. “Bir ka-

dının zayıf ve bedensel olarak tehdit altında olduğu riskli seks hakkında daha çok pornoya ilgi duyuyorum. Bu senaryoya olan ilgimin, ben genç bir kızken erkek kardeşlerimin bana tacizde bulunduğunda ne denli güçsüz hissettiğimle bir ilgisi olduğu çok açıktı.”

En çok ilgilendiğiniz porno fantezilerinin türlerini analiz etmek, porno ilişkinizi besleyebilecek daha derin konular hakkında daha fazla bilgi edinmenin yararlı bir yoludur. Özellikle eğitimli bir ruh sağlığı uzmanının yardımıyla aşağıdaki soruları yanıtlamayı faydalı bulabilirsiniz:

- Pornoda öncelikli olarak ne tür öykü ve olay örgüsünü çeken buluyorsunuz?
- Karakterler nasıldır ve bu şekilde birbirleriyle nasıl ve neden ilişki kurarlar?
- Geçmişte yaşadığınız karşılanmamış ihtiyaçlar ya da acı verici olaylarla ilgili ideal porno fanteziniz hakkında herhangi bir şey var mı?

Ethan bize, “Sekiz yaşından beri değer verdiğim porno fantezilerini yakından inceledikten sonra porno arzum büyük ölçüde azalmıştı. Hepsi bir erkek tarafından aşağılanan, küçümsenen ve kabaca davranılan bir kadın hakkındaydı. Kadına ne yapsa yapsın, adamın harika olduğunu ve ondan ayrılmak istemediğini düşünüyordu. Fantezilere gerçekten baktığımda, bunların cinsellikle ilgili olmadığını keşfetmiştim. Annem yokken bir çocuk olarak ne denli öfkeli, güçsüz ve güvensiz hissettiğimle ilgiliydi.”

Ethan geçmiş porno fantezilerindeki ilişki dinamiklerini araştırırken, onların sağduyuya meydan okuduklarını ve yakın bir partnerde gerçekten istedikleriyle çeliştiğini görmüştü. “Çocukken istediğim türden bir kadın yok,” demişti. “Bu tür bir muameleye takılıp kalacak hiçbir kadın gerçekten birlikte olmak istediğim bir kişi değildi. Bu tür bir fanteziyi yaşamaya çalışmak artık gerçek hayatta gitmek istediğim bir yön değildi ve ilgimi kaybetmiştim. Bu günlerde gerçeklerle ve sağlıklı ve yakın bir ilişki sürdürmekle daha çok ilgileniyorum.”

Nüks ortaya çıktığında, hayal kırıklığı, engellenme, kafa karışıklığı, başarısızlık ve utanç duyguları yaratabilir. Ancak, kendiniz ve pornoyla ilişkinizin altında yatan ve tetikleyiciler hakkında daha fazla bilgi edinmek için nüks deneyimini kullandığınızda, bu durum pornodan arınmış bir yaşam arayışınızda ilerlemenize yardımcı olacaktır. Corey akıllıca bize, “Nüks, yalnızca olmasına izin verirsiniz başarısızlıktır. Nüks etmenin yalnızca geçici bir geri adım olarak görülebileceğini öğrendim. O sırada ne denli hayal kırıklığına uğramış olursanız olun, her zaman size öğretecek önemli bir şeyler söz konusudur.”

Çift Olarak İyileşmek



*Porno bağımlılığımдан iyileşmek, nihayet bizi
evliliğimizin altında yatan sorunlarla başa çıkmaya
ve her zaman olmak istediğimiz çift olmaya motive
etmişti.*

—Logan

Debbie'nin eşi Roger ciddi bir porno sorunu yüzünden işini kaybettiğinde, Debbie onu boşamayı düşünmüştü. “Çok kızgındım,” demişti. Ona “Anlaşma bu. Benimle evli kalmak istiyorsan, profesyonel yardım almalı ve pornoğu sonsuza dek bırakmalısın. Artık sana güvenmiyorum.” Debbie'yi kaybetmemeye ve yirmi yıllık evliliğinin sona erdiğini görmemeye kararlı olan Roger, bunu kabul etti ve haftalık bir cinsel bağımlılık tedavi grubuna katılmaya başlamıştı. Ayrıca bireysel bir terapistle görüşmeye başlamıştı.

Aylarca Roger ve Debbie, aynı evde yaşarken birbirlerinden uzaklaştılar, hem kendilerini güvensiz hissediyor hem de ilişkilerinde daha sonra ne olacağını görmek için bekliyorlardı. “Kendimi çok incinmiş ve öfkeli hissetmişim,” demişti Debbie. “Tek olumlu şey, onun bir iyileşme programında olduğunu bilmemdi.”

Roger için de zor bir zamandı. Pornodan vazgeçmekle savaştı ve Debbie'ye yakın hissetmeyi, birlikte yaşadıkları eğlenceyi özledi. “Sonunda Debbie'yle oturdum,” demişti. “Gözlerinin içine baktım ve dedim ki, ‘Artık ne yapacağımı bilmiyorum. Benden yapmamı istediğin her şeyi yaptım ve ilerleme kaydediyorum. Görü-

nüşe göre bana her zaman kızgınsın ve yaptığım hiçbir şey seni mutlu etmeyecek. Başlangıçta tepkilerini anladım çünkü sana ihanet ettim, ama şimdi beni cezalandırdığını ve aramızdaki her şeyin daha iyi olmadığını hissediyorum.”

Debbie o geceyi açıkça hatırlıyordu. “Roger’ı dinledim ve söylediklerindeki gerçeği gördüm. Bir gün sağlıklı bir evlilik yapacak-sak, öfkemi bırakıp onu affetmeye istekli olmalıyım.” Debbie, konuşmalarından esinlenerek kendi iyileşmesine başlamıştı. Cinsel bağımlılık, bağımlılık ve sağlıklı ilişkiler üzerine kitaplar okudu ve kendisi için psikolojik danışmanlık aldı. Debbie, “İkimiz de bütün ve sağlıklı olmak için çalıştığımızda, bu büyük bir fark yarattı” demişti. “Birbirimizi daha iyi anlamaya ve gerçekten nasıl hissettiğimiz hakkında daha çok konuşmaya başladık. Bu büyük bir geri dönüş olmuştu ve ilişkimizi yeniden kurmak için ihtiyaç duyduğumuz yardımı almamızı sağlamıştı.”

Roger ve Debbie’nin yaşantısı, porno sorununun bir ilişkide ne kadar derin sonuçlarının olabileceğini gösteriyor. İyileşen kullanıcı kurtulmak için samimi bir çaba sarf ettiğinde bile, genellikle partnerler arasındaki yakınlığa verilen zararı tamamen iyileştirmek için ele alınması gereken birçok başka sorun söz konusudur. Gerçek iyileşme ancak her iki taraf da ilişkide dürüstlüğü, güveni, iletişimi ve sevgiyi yeniden tesis etmek için adımlar attığında gerçekleşecektir.

Bu bölümde, çiftlerin pornodan sonra nasıl iyileştiğini keşfedeceğiz. Pornonun olumsuz yansımaları üzerinde başarılı bir şekilde çalışan ve nihayetinde yakın ilişkilerini geliştiren çiftlerin öykülerini sunacağız. Kendi sorunlarınızı, daha derin yaraları iyileştirmeye başlamak için fırsatlara dönüştürmek ve nihayetinde her zamankinden daha besleyici, karşılıklı olarak ve derinden tatmin edici bir ilişki yaratmak için sizin ve partnerinizin atabileceği belirli adımları paylaşıyoruz.

Çiftlerin pornonun ilişkilerine verdiği zararı gidermek için atmaları gereken dört önemli adım var:

1. Güveni geri kazanmak
2. Partnerinizin deneyimini anlamak

3. Öfkeden bağışlamaya geçmek
4. Yakınlık oluşturmak için iletişimi geliştirmek

Bu adımları mantıksal bir sıraya göre düzenledik ancak bu adımlar çoğu zaman birbiriyle örtüşür ve birbirini tamamlarlar. Şimdi bu adımların her birini ayrıntılı olarak inceleyelim.

1. GÜVEN TAZELEMELİK

Güven tazelemek, çift olarak iyileşmenin temelidir. Porno sorunu olduğunda neredeyse her zaman söz konusu olan sahtekarlık, çiftin ilişkisinin özünü etkiler. Yakın partnerin, iyileşmekte olan porno kullanıcısının bırakma sözü de dahil olmak üzere söylediği ya da yaptığı her şeye inanma yeteneğini yok eder. Eğer ona inanırsa, kendini daha fazla incinmeye ve hayal kırıklığına uğratmaktan korkuyor olabilir. Aynı zamanda, pornoyu bırakma arzusunda ve çabalarında samimi olan iyileşme sürecindeki porno kullanıcısı, partnerinin kendisine olan inancını ve saygısını yitirmesi karşısında bunalmış olabilir. Ayrıca, süregelen öfkesinin ve güvensizliğinin birlikte ilerleme yeteneklerine zarar verdiğini de hissedebilir.

Bir ilişkiye olan güvenin bozulması, porno kullanıcısının tercihleri ve davranışlarından kaynaklandığından, güveni geri kazanmak öncelikle ona bağlıdır. Roger'ın bize söylediği gibi, "Yıllardır güvensizliğin temelini attım, onu yeniden inşa etmenin bana bağlı olduğunu biliyorum. Debbie'nin bana güvenmesini istediğim ya da yapması gerektiğini düşündüğüm için tekrar güvenmesini bekleyemem. Güvenine layık biri olduğumu uzun bir süre boyunca ona büyük ve küçük yollarla göstermeliyim."

Güvenle ilgili zor gerçek şu ki, yakın bir partner internet pornosu ile dolu bir dosyayı bulduğunda birkaç dakika içinde kaybedilebilirken, tamamen yeniden kazanılabilmesi genellikle aylar, hatta bazen yıllar alabilir. Bu, iyileşme sürecindeki porno kullanıcısının yalnızca güveni yeniden inşa etmenin yolları üzerinde çalışması gerektiği anlamına gelmez, aynı zamanda bunu sabır ve sebatla yapmalıdır. Yakın bir partnerin, pornografik materyal

kullanmayarak “iyi” davrandığı için partnerine otomatik olarak tekrar güvenmesini beklemesi gerçekçi değildir. Yaptığı her şeyde güvenilirliğini ve inanılrlığını da ispatlaması gerekecektir.

Eyleme dökünüz. Güveni yeniden inşa etmek söz konusu olduğunda, eylemler kelimelerden daha yüksek sesle ve daha doğru konuşur. Papaz Jim Thomas şöyle açıklıyor: “Güven ihanetinden iyileşen bir kadın şöyle düşünüyor: *İstedigini söyleyebilirsiniz, ama burada ‘sözünü tut’ daha iyi. Davranışlarındaki değişimi görebilmem gerekiyor. Sözlerin benim için hiçbir şey ifade etmiyor.*”

Güvenilirliği gösteren eylemler şunları içerebilir: bir tedavi programına katılmak, porno ya da porno benzeri materyallere kazara maruz kalma gibi porno tetikleyicilerinden kaçınmak için adımlar atmak, iyi bir öz bakım uygulamak, bir destek sistemi oluşturmak ve iyileşme süreciyle ilgili dürüst iletişim kurmak. Nancy eşi Logan’ı internet pornosu kullanarak yakaladığında aşırı derecede rahatsız olsa da, keşfinden sonraki üç hafta içinde bireysel psikolojik danışmanlığa başlaması, cinsel bağımlılar için bir erkek grubuna katılması ve çiftler için psikolojik danışmanlık almayı kabul etmesi onun için çok şey ifade ediyordu. “Logan’ın hemen yardım araması ve tüm seanslara ve grup toplantılarına gitmesi bana pornoyu bırakma konusunda ciddi olduğunu gösterdi. Porno sorununun altında yatan sorunları anlamak ve bu sorunları çözmek için sıkı çalıştığını görmek beni rahatlatmıştı. Sözleri ve eylemleri tutarlıydı. İyileşme sürecine dahil olduktan yaklaşık altı ay sonra, ona tekrar güvenmeye başladığımı fark ettim.”

İlişkinin gergin olduğu ya da başka engellerin ortaya çıktığı zamanlarda bile, anlaşmaları ve telafi etkinliklerini takip eden pornografik materyal kullanıcılarının kurtarılması, sonunda partnerlerinin güvenliğini yeniden kazanma şansına sahiptir.

Doğruyu söyleyiniz. Dürüstlük ve açıklık, güveni geri kazanmak için çok önemlidir, çünkü en başta güveni sarsan şey porno kullanıcısının sahtekarlığı ve porno kullanma konusundaki aldatmacasıydı. Partnerinizin, size sorular sorduğunda yalnızca doğruyu söyleyeceğinizi değil, aynı zamanda iyileşme süreciniz hakkında gönüllü olarak önemli bilgiler vereceğinizi de bilme-

si gerekir. Yakın partnerinizin size güvenilebileceğine inanması için porno ile ilgili sorunlar ve kişisel davranış konusunda kesinlikle açık olmak gereklidir.

Bununla birlikte, iyileşmekte olan bir porno kullanıcısı, partnerine karşı tamamen dürüst ve apaçık olma konusunda endişeli olabilir. Davranışıyla ilgili herhangi bir kötü haberin partnerinin sinirlenmesine, duygusal olarak geri çekilmesine ya da onu uzaklaştırmasına neden olacağından korkabilir. Bu endişeler anlaşılabilir olsa da, iyileşme sürecindeki porno kullanıcısı yarı doğruları söylerse ya da iyileşme sürecinde ne düşündüğünü, ne hissettiğini ve ne yaptığını tam olarak açıklamazsa, bu tepkilerin olasılığı daha da artacaktır. İyileşmekte olan bir porno kullanıcısı dürüst olduğunda ve kendini iyileştirmeye adanmış olduğunda, partnerinin aksiliklerin üstesinden gelme ve ilişkiyi onarmak için birlikte çalışmaya devam etme olasılığı çok daha yüksek olacaktır.

Anlaşmazlıkları ve haksız sahtekarlık suçlamalarını önlemek için, özellikle bir terapist ya da rahip tarafından desteklendiğinde, bir çiftin iyileşmenin aşağıdaki önemli yönleri hakkında karşılıklı bir anlayışa ulaşması yararlı olabilir:

- İyileşen porno kullanıcısının pornoyu bırakmak için atacağı adımlar;
- İyileşen porno kullanıcısı herhangi bir tedavi programına ne kadar süreyle ve ne sıklıkla katılacak;
- Kaçınılacak belirli cinsel davranışlar;
- Partnere porno ile ilgili hangi ayrıntılı düşünceler ve /ya da mevcut teması açıklanacak; Bir nüks oluşturacak eylemler; ve
- Bir nüksü takiben partnere açılmadan önce geçen süre.

Birçok yakın partner bilgilendirilmek istediklerini söylese de, iyileşme sırasında ortaya çıkan aksaklıkları ve hayal kırıklıklarını dinlemek onlar için genellikle zordur. Yakın bir partner pornoyu bırakmanın zorlukları hakkında gerçekçi bir anlayışa sahip olduğunda bu iyileşme süreci açısından yardımcı olacaktır. Nancy, "Logan'dan porno düşünceleriyle çok fazla boğuştuğunda bana

haber vermesini istedim,” demişti. “Ondan benimle savunmasız olmasını isterken, ne paylaşacağını duymanın zarar verebileceğini kabul etmeliyim. Bana söylediklerini ona karşı bir güç olarak kullanamam, onu incitmek için kullanamam, çünkü bu yalnızca sahip olmamızı istediğim sağlıklı iletişim türünü ortadan kaldırır. Partnerinizin size karşı dürüst olmasını istemek, güveni yeniden tesis etmenin en iyi yoludur, ancak bu her zaman kolay ya da hoş değildir.” Paula da aynı fikirde: “Hoşuma gitmese de, bir miktar nüksün iyileşmenin normal bir parçası olduğunu anlıyorum. Benim için en önemli şey, eşimin dürüst olup olmadığı, hatayı tekrar etmemek için adımlar atıp atmadığı ve zaman geçtikçe daha iyi hale gelip gelmediğiydi.”

Pornodan iyileşme sürecinde çift olarak bilinçli iletişim kurmanız, ilişkinizi iyileştirme başarısını etkileyebilir. İyileşen birçok çift yirmi dört saat kuralı uygular, yani iyileşme sürecindeki porno kullanıcısının eşine nüksü anlatmak için yirmi dört saati vardır. Kısa bir bekleme süresi, diğerlerinden fikir ve geri bildirim için biraz zaman sağlayabilir, böylece iyileşmekte olan porno kullanıcısı, nüks durumunu sakın ve üretken bir şekilde partneriyle daha iyi tartışabilir.

Brad, eşiyile konuşmalara yaklaşma şeklinin verimsiz olduğunu fark ettiğinde, nükslerini tartışırken yöntem değiştirmişti. “Eşime nüks ettiğimi itiraf ettiğimde çok duygusallaşıyordum,” demişti. “Sanki ona duygularımı ‘kusuyormuşum’ gibiydi ve yükümü hafifletmek için ona anlatıyordum. Daha iyi hissediyordum. Dürüst oluyordum. Ama yaptığım Paula’yı kesinlikle mahvediyordu. Tüm bu drama onu çok kötü hissettiriyordu. Şimdi onunla konuşmadan önce psikolojik danışmanımla, papazımla ve iyileşme grubumdaki erkeklerle bunun hakkında konuşuyordum. Bana ne olduğunu inceleme, düzeltme ve ‘empati’ şansı veriyordu. Nüksün tekrarlamasını önlemek için beyin fırtınası yapma yardımcı oluyorlardı. Sonra Paula ile oturuyor ve entelektüel bir konuşma yapıyorduk. Nüksetmeden ne yaptığımı ve bundan ne öğrendiğimi açıklıyordum. Hâlâ incinmiş hissediyor ama en azından benim paylaştığım yaşantı onu mahvetmiyordu. Hata etmememden nefret ediyor ama kendim için nasıl yardım alabi-

leceğime, onu nasıl bilgilendirebileceğime ve zaman içinde nasıl geliştiğime saygı duyduğunu söylüyordu.”

İş yükünü paylaşınız. Güveni yeniden inşa etmek, iyileşme sürecindeki porno kullanıcısına bağlı olsa da, yakın partnerin kendi iyileşme sürecine katılması gerekir. Bireysel psikolojik danışmanlığa gitmek ve COSA (Cinsel Bağımlıların Eş Bağımlıları) ya da S-Anon (cinsel bağımlıların yakınları için kurulan bir grup) gibi on iki aşamalı bir programa katılmak son derece yardımcı olacaktır. Beşinci bölümde tartıştığımız gibi, birçok yakın partner, porno sorununun keşfine, durumu kendi başlarına kontrol etmeye ve düzeltmeye çalışarak yanıt verir ve davranışı takip ederek, gizliliği ihlal ederek bir “porno polisi” haline gelir. Bu davranış, anlaşılabilir olsa da, güveni yeniden inşa etmek için ciddi engeller yaratabilir.

Çiftin her iki üyesi de yetişkin olarak daima saygı görmeye gereksinim duyar. Yakın partner, porno kullanımının bir daha asla olmayacağından emin olmak için zamanını gözetlemek, casusluk yapmak ve aşırı kontrol etmekle geçirdiğinde, karşılıklı saygı gelişemez. Yakın partner, porno sorununa kendisinin neden olmadığını, onu kontrol etmediğini ve onu tedavi etmenin kendisine bağlı olmadığını hatırlamalıdır. Partnerin odak noktası, iyileşme sürecindeki porno kullanıcısını değiştirmeye çalışmaktan çok kendini iyileştirmek, duygularını ve ihtiyaçlarını ifade etmek, uygun sınırları belirlemek için birlikte çalışmak, kendiyile ilgilenmek ve öfkesini çözmek olmalıdır. “Kocam Logan’ın porno kullandığını öğrendikten sonra konuştuğum ilk kadınlardan biri kilisemde bir papazdı,” diye açıkladı Nancy.

“Porno dedektifliği oynamayı bırakmamı söylemişti, çünkü bu bana zarar veriyordu ve Logan’a olan güveni geri getirmeyecekti. Kontrol edilemeyen bir şeyi kontrol etmeye çalışıyordum. Papaz, kendi sorunlarım üzerinde çalışmamı önermişti. Bu rolden vazgeçmek benim için zordu ve aslında birçok kadının bu durumu düzeltmeye çalışmaktan vazgeçmemi söylemesi gerekti. Kendime Logan’ın kendisi için bir değişiklik yapmaya çalıştığını hatırlatmam işe yaramıştı. Logan’ın iyileşme yolundan çekilmek benim için özgürleştiriciydi.”

Yakın partner ilişkiden ciddi şekilde hoşnut değilse, kendi sınırlarına değer göstermesi ve kendini güvende hissetmek için ayrılık dahil gerekli her türlü eylemi yapmaya hazırlıklı olması gerekir. Debbie bize, iyileşmeye ancak “Anne, Danışman, Polis, Günah çıkarma rolü” adını verdiği rolden çıktığında başladığını söylemişti ve iyileşmenin temel koşullarına uymazsa kocasından ayrılacağını açıkça belirtmişti. “Roger’a şunu söylemiştim: ‘İyileşme sürecinde artık seninle ilgilenmek istemiyorum. Nerede olduğunu ya da toplantılarına gidip gitmediğini kontrol etmeyeceğim. Bana karşı dürüst olmanı bekliyorum. Geri adım atabilirim, çünkü iyileşmesinde sorumlu olduğu başka kişiler olduğunu biliyordum. Ayrıca, Roger yükümlülüğünü yerine getirmezse, ondan boşanacağımı açıkça belirtmiştim.” Bu tür bir iyileştirme stratejisi kulağa sert gelse de, bazen ilişkide güvenin ve yakınlığın yeniden kurulmasını kolaylaştırmak için gereklidir.

Uygun eylem, kararlı dürüstlük ve iyileşmeye karşılıklı bağlılık ile bir çift, güveni yeniden kazanabilir ve porno tarafından parçalanmış ilişkiyi iyileştirmek için ilk yapı taşını yerleştirebilir.

2. PARTNERİNİZİN DENEYİMİNİ ANLAMAK

Güven temelini yeniden oluşturmaya başladığınızda, iyileşmenin bir sonraki adımı, partnerinizin porno sorununun bir sonucu olarak kişisel olarak neler yaşadığını daha iyi anlamaktır. Bu adım, iyileşme sürecindeki porno kullanıcısının pornoya olan ilgisinin yanı sıra iyileşme çabaları hakkında önemli ayrıntıları paylaşmasını ve yakın partnerin porno kullanımından etkilendiği çeşitli yolları ortaya çıkarmasını içerir. Birbirinizin deneyimlerini paylaşarak anlamaya çalıştığınızda, ikinizin de iyileşmesine yardımcı olacak daha derin içgörü ve empati geliştirebilirsiniz. Deneyimlerinizi paylaşma konusunda ne denli açık ve dürüst olursanız ve partnerinizin söyleyeceklerini sabırla dinlerseniz, porno sorununun ilişkinizde yabancılaşmaya ve diğer zorluklara nasıl yol açtığını o kadar net bir şekilde anlayabilirsiniz.

Porno sorunu hakkında daha fazla bilgi veriniz. Bir porno sorununun kabul edildiği ya da keşfedildiği an, genellikle hem por-

no kullanıcısı hem de partneri için oldukça yüklü ve streslidir. Porno kullanıcısı genellikle korktuğunu ve utandığını hissettiği için, özellikle belirli ayrıntıların açığa çıkarılmasının kendisini daha da fazla sıkıntıya sokacağını düşünüyorsa, açılmaktan çekinebilir. Aynı zamanda, partneri o kadar şok geçirmiş ve üzüntülü olabilir ki, soru sormak ya da objektif bir şekilde dinlemek için doğru bir dönemde olmayabilir. Sonuç olarak, keşif ya da açılma anı, yakın bir partnerin porno sorununun nereden geldiği, ne-ri içerdiği ve porno kullanıcısı için rahatsız edicilik düzeyi gibi önemli yönlerini anlaması için en iyi zaman değildir.

İyileşmenizde ilerleme kaydetmeye başladığınızda ve yakın part-neriniz ilk sıkıntısının üstesinden geldiğinde, derinlemesine paylaşım daha olası hale gelecektir. İyileşmesine birkaç ay kala Logan, porno sorununu daha ayrıntılı olarak açıklamak için eşi Nancy ile oturup konuşmuştu. “Nancy’ye on bir yaşımdan beri pornonun hayatımın gizli bir parçası olduğunu, o zamandan beri stresi azaltmak için nasıl mastürbasyon yaptığımı ve lezbiyen pornosundan hoşlandığımı anlatmıştım. Bana sorular sordu ve elimden geldiğince yanıtladım. Hayatım boyunca yaptığım gibi yalan söyleyebileceğimi biliyordum, ama bunu başarma şansımız olacaksa, geri çekilemeyeceğimi ve ona gerçeği söylemek zorun-da kalacağımı da biliyordum.”

Logan’ı dinlemek Nancy için çok zor olsa da, deneyiminin ona yardımcı olduğunu söylemişti. “Dürüst, açık sözlü olması ve evliliğimiz boyunca yaptıklarını küçümsememesi hoşuma gitti. Eğer tavrı farklı olsaydı, mesela bahane uydurmaya ya da beni suçlamaya çalışsaydı, onunla evli kalacağımı düşünmüyordum. Pornoya ihtiyacı olduğundan endişelenmiştim çünkü beni cinsel olarak çekici bulmamıştı. Logan beni seksi bulduğu konusunda güvence vermişti ve pornoya olan ilgisinin benimle ilgili olmadığını söylüyordu. Adeta uyuşturucu bağımlılığı gibiydi.”

Logan’ın sorunuyla ilgili ayrıntıları anlatmasını dinlemek, Nan-cy’nin porno kullanımının kendisinde bir sorun olduğu için ge-lişmediğini anlamasına yardımcı olmuştu. Pornoya olan ilgisinin ve güveninin, yakınlıkları başlamadan çok önce başladığını ve bu nedenle kişisel bir ret olmaktan çok daha az olduğunu keşfetti-

ğinde rahatlamıştı. Nancy, “Logan’ın porno fantezileriyle rekabet edemeyeceğimi fark etmiştim,” demişti. “Biz tanışmadan yıllar önce onları sürekli kullanıyordum!”

Porno sorunu hakkında daha fazla şey öğrenmek, nihayetinde yakın partnerin iyileşmekte olan porno kullanıcısına karşı çözümlenmemiş öfke, aşağılama ve tiksinti duygularını ortadan kaldırmaya da yardımcı olabilir. Partner porno davranışını hala kabul edilemez olarak görse de, bu sağlıklı davranışa partnerinin neden hapis olduğunu bilmek onun empati ve şefkat hissetmesine yardımcı olabilir.

Bununla birlikte, porno sorununun tarihini ve ayrıntılarını paylaşmak, stres ya da riskten yoksun değildir. Bazı partnerler pek çok bilgiyi duygusal olarak yönetebilirken, bazıları görsel detaylardan rahatsız olur ve geçmişteki porno kullanımının tamamını öğrenirken bunalırlar. Bununla birlikte, araştırmalar, bir ilişkide cinsel bağımlılık davranışını açıklarken, her şeyi tam olarak açıklamamanın, başlangıçtaki zorluğuna bakılmaksızın, zaman içinde “sızdır ve sürükley” şeklinde ek bilgilerle açılmaktan daha iyi olduğunu göstermektedir. Porno sorununu kısmen açmak, diğerlerini kasten saklamak ya da yalan söylemek, ilişkiye daha da zarar verebilir, çünkü bu davranış partnerin şüphelerini yeniden alevlendirebilir ve kolayca ihanet ve güvensizlik duygularını yoğunlaştırabilir.

Uzmanların çoğu, yakın bir eşin ilişkiden şu anda neye ihtiyacı olduğu konusunda bilinçli kararlar verebilecek kadar bilgi sahibi olması ve iyileşme sürecinden beklentilerinde gerçekçi olabilmesi gerektiği konusunda hemfikirdir. Bireysel koşullardaki farklılıklar nedeniyle, sizin ve partnerinizin, porno sorunuyla ilgili ayrıntıları paylaşmadan önce ikinizin de ne derece ayrıntıyı tercih ettiğinizi tartışmanızı öneririz. Yakın partner, önceden bilmek istediği şeyleri tam olarak söyleyerek bir soru listesi hazırlamak isteyebilir. Birçok çift, bu adımı atarken porno sorunlarından etkilenen ilişkileri iyileştirmeye yardımcı olmaya aşina eğitilmiş bir terapistin yardımını aramayı yararlı bulmaktadır.

En önemli şeyse ne söylediğiniz değil, nasıl söylediğiniz olabilir. Bir ilişkiyi iyileştirmek, iyileşme sürecindeki bir porno kullanıcısı yalnızca dürüst ve açık sözlü olduğunda değil, aynı zamanda eylemleri ve pornoyla olan ilişkisi için de tam sorumluluğu kabul ettiğinde daha olasıdır. Aynı zamanda, yakın partner, iyileşmekte olan porno kullanıcısının ona açık olması için gereken cesareti tanımaya ve ona saygı duymaya çalışmalı ve paylaştıkları için onu cezalandırmaktan kaçınmalıdır.

Yakın partner üzerindeki etkisi hakkında daha fazla bilgi edininiz. Tıpkı iyileşme sürecindeki porno kullanıcısının açık ve dürüst olması gerektiği gibi, yakın partnerin porno sorunu ve iyileşme süreciyle ilgili duygularını ve endişelerini paylaşması ve partnerinin kendisine ve ona karşı şefkatli ve ilgili olduğunu hissetmesi de önemlidir.

Sözlü iletişim ya da mektup yazma yoluyla, partner genel olarak ve hayatında porno hakkında nasıl hissettiğini, pornografik materyali ve cinsel nesneleştirmeye ilişkin kişisel geçmişini, porno sorunu yüzünden duygusal olarak ne ölçüde incindiğini ve ilişkilerinin geleceği hakkındaki korkularını ve endişelerini paylaşabilir.

Daha önce tartıştığımız gibi, birçok yakın partner, porno sorununun varlığından dolayı duygusal olarak travmatize oluyor ve inançsızlık, reddedilme, hayal kırıklığı ve uzun süre korku duyguları yaşıyor. Mutsuzluğunun ve endişelerinin derinliğini ifade edebilmek ve partnerinin gerçekten anladığını ve umursadığını görmek, partnerin sıkıntısını ve yabancılaşma duygularını azaltmada uzun bir yol kat edebilir ve ona önemli olduğuna ve sevildiğine dair güvence verebilir.

Bununla birlikte, porno sorunuyla ilgili duygularını ve endişelerini tam olarak ortaya çıkarma fikri ürkütücü olabilir. Tıpkı partneri gibi, “her şeyi anlatmanın” ilişkide daha da fazla soruna neden olabileceğinden korkabilir. Ancak partner, iyileşmekte olan porno kullanıcısına saldırmaktan ve suçlamaktan kaçınırken, *kendi* duygularını ve *kendi* deneyimlerini ifade etmeye odaklınırsa, başarılı paylaşım şansı çok daha yüksek olacaktır. İyileşen

porno kullanıcısı, partnerinin deneyimini gerçekten anlamaya çalışmasına ve ilişkide kendisi olmanın nasıl bir şey olacağına odaklanarak sürece yardımcı olabilir. Artık geçmiş eylemleri savunma, davranışları haklı çıkarma, talepte bulunma ya da herhangi bir şekilde eleştirme zamanı değildir.

Çiftin bu tür bir paylaşım hakkında sahip olabileceği endişeler göz önüne alındığında, bu sürece bir rota dahilinde yaklaşmak iyi bir fikirdir. Yakın partnerin deneyimleri hakkında daha fazla bilgi edinmeye odaklanan özel çift danışmanlığı seansları iyi bir fikir olabilir. Ek olarak, bazı terapistler, yakın partnerin porno sorununun hayatını nasıl etkilediğini anlatmak için mektup yazmanın da bir yöntem olabileceğini öne sürüyor.

İyileşen porno kullanıcısına mektup yazmak, yakın partnerin ne söylemek istediğini ve bunu nasıl söyleyeceğini düşünmesini sağlar. Partner, psikolojik danışmanlık alıyorsa, terapistinin yardımıyla mektup üzerinde çalışabilir ve paylaşılmaya hazır olduğunu hissedene kadar mektubu gözden geçirebilir. Bazı yakın partnerler mektuplarını yüksek sesle okumayı seçerken, bazıları iyileşmekte olan porno kullanıcısının okumasını tercih eder.

Porno sorununun etkisini mektup biçiminde ortaya çıkarmanın yararı, iyileşme sürecindeki porno kullanıcısının mektuba zaman zaman, davranışının yakın partneri üzerindeki ciddi sonuçlarının ve pornodan uzak durmaya devam etme gereksiniminin somut bir hatırlatıcısı olarak başvurabilmesidir.

İyileşen porno kullanıcısı, partnerinin bakış açısını ve duygusal mutsuzluğunun nedenlerini anlamaya kendini tamamen adanmış durumda, genellikle çiftin iyileşmesi ileriye yönelik büyük bir sıçrama kaydeder.. George, “Eşim/karım Iris’in pornodan hoşlanmadığını her zaman biliyordum, ama nedenini arka verandada o akşam tüm detayları ile konuşana kadar gerçekten anlamamıştım,” demişti. “Büyürken babasının çok sayıda pornosu vardı. Yarı çıplak kadınları içeren takvimler, başucunun yanında kitap ve dergi yığınları ve Iris ile annesinin onları kaldırması için yalvardığı oturma odasındaki sehpanın önünde tam görüş açısıyla duran porno dergileri vardı. Iris, babasının kadın bedenlerini de-

recelendirmesinden ve aşığlayıcı, cinsel yorumlar yapmasından nefret ederdi. Pornodaki kadınların resimleri, kendisini güçsüz, hatta bazen bedensel olarak hasta hissetmesine neden oluyordu. Iris'in çocukluğundaki porno deneyimlerinden anlattıklarını duyduktan sonra, porno içinde olmamın neden onu yaraladığını anlayabiliyordum.”

Ed, karısı deneyimlerini paylaştığında da benzer bir empatik tepki göstermişti. “Porno kullanmanın önemli olmadığını, özel cinsel fantezilerle aynı şey olduğunu düşünürdüm. Eşimin porno kullanımının ona nasıl hissettirdiği hakkında yazdığı mektubu okuduktan sonra, ona ve evliliğimize verdiği zarar açısından gerçek hayatta bir ilişkim olmuş gibi ya da bir fahişeyle birlikte olmuşum gibi temelde aynı olduğunu anlıyorum.”

Drew, eşi Emma, porno sorununu ilk öğrendiğinde içinde ne kadar hayal kırıklığına uğradığını söylediğinde onu dinlemeyi zor bulmuştu. “Ne yaptığının hatırlatılması zordu ama önemliydi” demişti. “Porno kullandığımı öğrenene kadar, Emma iki çocuk, güzel işler ve iyi bir cinsel hayat ile harika bir evliliğimiz olduğunu düşünüyordu. Yıllardır süregelen gizli bir hayatım olduğunu öğrenmek bu imajı mahvetmişti. Harika bir eş ve baba olmaktan ailem için bir tehdit olmaya dönüşmüştüm. porno sorunumun ortaya çıkması durumunda Emma, uzun bir süre boyunca bu durumun çocukların hayatını mahvedeceğinden ve bizi şehir hayatından uzaklaştıracığından korkarak yaşamıştı. Endişelerinin tamamen anlaşılır olduğunu fark etmiştim.”

Bu tür derinlemesine paylaşımın nihai amacı yalnızca karşılıklı anlayış ve empatiyi artırmak değil, aynı zamanda çift olarak yeniden bağlantı kurmaya başlamaktır. Nancy, “Logan’ın porno bağımlılığını ilk öğrendiğimde, sağlıklı bir şekilde bir araya gelip bunu bir çift olarak nasıl halledeceğimizi hayal etmekte zorlanmıştım,” demişti. “Ama şimdi bir ekip olarak çalıştığımızı hissediyorum. Birbirimizi daha çok anlıyoruz. Uzun zaman aldı, ama sonunda pornoya olan ilgisinin benimle ilgili olmadığını anlamıştım ve o da sonunda yaptığı şey yüzünden neden bu kadar incindiğimi anlamıştı.”

Kendi duygusal tepkilerinizin ötesini görmeyi öğrendikçe ve partnerinizin deneyimine dair daha derin bir anlayış geliştirdikçe, bir eşin “kötü” ve diğerinin “aldatılmış” hissetmesinin ötesine geçebilirsiniz. Pornonun ikinize de zarar verdiğini ve birlikte çalışarak birbirinizin iyileşmesine yardımcı olabileceğinizi fark etmeye başlayabilirsiniz.

3. ÖFKEDEN BAĞIŞLAMAYA GEÇMEK

Çiftin iyileşmesindeki bir diğer önemli adım, öfke duygularını çözmek ve affetme koşullarını yaratmaktır. Birçok yakın partner, ciddi bir porno sorununun ardından son derece öfkeli hissediyor. Öfkeleri yalnızca hissettikleri duygusal acı ve öfkenin derecesini yansıtmakla kalmaz, aynı zamanda iyileşmekte olan porno kullanıcısını, güveni ihlal ettiği için cezalandırmaya yönelik bir güç aracı olarak kullanılabilir.

Yakın partnerin öfkesinin yüzeye çıkma ve ifade edilme biçimi her çift için farklılık gösterir. Debbie, eşi Roger’ın ciddi iyileşme çalışmalarına başladıktan sonra bir yıldan fazla bir süre öfkeli kaldığını söylemişti. “Ona çok kızgındım,” demişti. “İlk başta, yaptığı şey yüzünden incinmek ve kızmak için zamana ihtiyacım vardı. Bana yalan söylediğini ve yıllarca porno kullandığını öğrenmek ölüm gibiydi. Evliliğimizde gördüğüm her rüyanın ve umudun ölümü için acı çektim. Bu kayıptan nefret etmiş ve onu suçlamıştım. Cinsel hayatımızın çöküşü ve işini kaybetmesi nedeniyle çok acı çektiğim için de kızgındım ve onu suçlamıştım. İlk başta öfkemi içimde tutmuştum. Ama bir süre aynı çatı altında ayrı ayrı yaşadıktan sonra artık bunu maskeleyemeye karar verdim. Bilinçli olarak kindar ya da yaralayıcı değildim, ama sanırım bunu onu cezalandırmak için kullandım. İçimden geleni söylemeye başlamıştım. Durum çirkinleşti. Bazı günler içeri girdi ve şöyle derdim: ‘Yanıma gelme. Bugün seni görmeye dayanamıyorum.’ Ve odayı terk ederdim.”

Debbie, öfkesinin ve bunu Roger’ı cezalandırmak için kullanma eğiliminin farkındayken, birçok partner için öfke yalnızca eşleyle duygusal olarak yüklü etkileşimleri sırasında yüzeye çıkıyor.

Karen, her zaman öfkeli hissetmese de, eşi Johnny ile her kavga ettiğinde, derinden bir kırgınlık hissettiğini fark etmişti. “Eğer bir şey hakkında normal bir anlaşmazlığımız varsa ve eşim benim haksız olduğumu düşünüyorsa, bu nezaketsiz yanıma için ayağa kalkıp şunu söylemek gerçekten kolaydı: ‘Haksız olduğumu düşünenecek kadar cesaretin var mı?’ Benim açımdan gerçekten faydalı bir tepki değildi ve hayatımızın geri kalanında böyle hissetmek istemedim.”

Bazı partnerler bilinçsizce öfkelerini uzunca bir süre gizlerler ve nihayet öfke açığa çıktığında, başa çıkmak zor olabilir. Emma, “Aylarca duygusal olarak uyuşmuştum” demişti. “Öfkem nihayet açığa çıktığında, birden patladı. Kocam Drew’un iyileşme sürecinde olması önemli değildi. Onun yokluğunda geçirdiğim onca yılın acısını, inandığım tüm yalanları, çocukları kendi başıma öylesine yorgun yetiştirdiğimi ve ilişkide çok yalnız olduğumu hissetmeye başlamıştım. Uzun bir süre, ona öfkemin gücüyle geldim, onu kınadım ve suçladım, çünkü kendimi nasıl ifade edeceğimi bildiğim tek yol buydu.”

Anlaşılabilir ve meşru olsa da, yakın bir eşin öfkesi, özellikle incitici şekillerde ifade edilirse ya da uzun süre devam ederse, ilişkiyi yeniden inşa etmede ilerlemeyi engelleyebilir. Çözümlememiş öfke, yakın partnerin iyileşme sürecindeki porno kullanıcısının yaptığı olumlu değişiklikleri kabul etmesine ve desteklemesine engel olabilir. İlişkide güven ve karşılıklı anlayışı yeniden tesis etmenin önünde bir engeldir. Ve her iki partnerin de sevilmediklerine inanmalarına ve birbirlerine yabancılaşmış hissetmelerine yol açabilir.

Öfkeyi çözümlemek için birlikte çalışmak. Hem yakın partnerin hem de iyileşme sürecindeki porno kullanıcısının öfkeyi çözümlemek ve affetmeye doğru ilerlemek için birlikte çalışması gerekir. Yakın partner, öfkeli olduğunu kabul ederek, duygularını daha üretken yollarla ifade etme tekniklerini öğrenerek, ihanetle uğraşmayı bırakarak, partnerinin özür dilemesi için fırsatlar yaratarak öfke duygularını çözmeye başlayabilir ve genel iyileşme sürecinde partnerini destekleyebilir.

Debbie, öfkесinin evliliğindeki yakınlığın yeniden kurulmasını engellediğini anlayınca, kocasından yardım istemişti. “Öfkeli ya da yaklaşılabilir görüldüğümde bunu bana söylemesini istemiş ve oturup neler hissettiğim hakkında konuşmamızı ve sorunlarla o anda başa çıkamamızı önermesi için onu teşvik etmiştim. Yeniden arkadaş olmamızı istemiştim.” Karen, eşi Johnny ile bir anlaşmazlık yaşarken, geçmişte porno kullanımını tartışmanın dışında bırakıp “kafasına takmamak” için özel bir çaba sarf ediyordu.

Öfke uzadığında, içerisinde genellikle büyük bir kayıp yaşadığımızda ortaya çıkan hayal kırıklığı ve hüzün gibi duyguları gizler. Öfkeyi bırakmanın anahtarı, daha kırılgan duygularımızla nasıl temasa geçeceğimizi öğrenmektir. Emma, öfkесini yenmek için bu yolu seçmişti. “Öfkemin altında ne olduğunu bulmalı, onu parçalamalı ve oradaki diğer duygulara ulaşmalıydım. Öfkenin, hüzün, hayal kırıklığı ve korku için bir kılıf olduğunu fark etmiştim. Çift terapisinde açılıp Drew’a çok incindiğimi daha doğrudan ve dürüstçe anlatmanın yollarını bulmuştum. İlk başta bu diğer duyguları açığa vurmaktan nefret ediyordum çünkü kendimi çok savunmasız hissetmiştim. Öfkemi bırakmak, savunmamı düşürmek ve ona zayıf yanıımı göstermek anlamına geliyordu. Öfke güçlü bir duyguydu ve diğer duygular bana güçlü gelmiyordu.”

Emma’nın kendini ifade etmek için geliştirdiği yeni beceriler, evliliğini anında olumlu yönde etkiledi. Drew, “Emma bana kızdığı anda geri çekilirdim, çünkü bu tüm utanç ve korkumu tetiklerdi ve yalnızca işleri daha da kötüleştirdi” demişti. “Ama Emma ne kadar korktuğunu ve yalnız olduğunu paylaşmaya başladığında, onun nasıl hissettiğini anlamak ve yanında olmak benim için daha kolaydı. Bu bizim için çok büyük bir değişimdi ve daha önce birbirimize davrandığımız her şeyden çok daha iyi hissettirmişti.”

Açık bir şekilde dürüst olmanın ve iyileşme sürecine tamamen bağlı olmanın yanı sıra, pornografik materyal kullanıcıları, kendi duygusal acılarını anlayıp kabul ederek ve partnerlerine zarar verdikleri için gerçek pişmanlıklarını ifade ederek partnerlerinin

öfkeyle başa çıkmalarına yardımcı olabilirler. Etkili olabilmesi için, bu tür bir empatik tepkinin yalnızca bir kez değil, yakın bir partnerin duygusal olarak iyileşmiş hissetmesi için gereken sıklıkta ifade edilmesi gerekir.

İyileşme sürecindeki porno kullanıcısı, mektup yazmayı duygularını iletme için bir araç olarak da kullanabilir. Mektupta, eşinin ifade ettiği ailenin refahını riske atma, cinsel enerjiyi başka bir yere yönlendirme ya da ilişkileri boyunca yalan söyleme gibi endişelere yanıt verebilir. Kırk beş yaşındaki iyileşmekte olan porno bağımlısı Jon, eşi Kay'e çok üzgün olduğunu bildirmek için aşağıdaki mektubu yazmıştı.

Sevgili Eşim,

Porno kullanımım ve dürüst olmayışımla sana ihanet ettiğim için çok üzgünüm. Sana yıllarca yalnızca cinsel faaliyetlerim ve porno kullanımım hakkında değil, aynı zamanda finansal durumum, alkol kullanımım ve yasal sorunlarım hakkında da yalan söylediğimin farkındayım.

Sana verdiğim acının derinliğini gerçekten anlayabileceğimden şüpheliyim. Beni sevdiğini ve hak ettiğin sevgi dolu, dürüst ve sadık adam olmamı çok istediğini biliyorum. Benim için önemli olduğuna dair inancımı paramparça ettiğimi biliyorum ve kendine ve kendi gerçeklik yargına güvenmen konusunda senin için ciddi sorunlar yarattım. Öz güvenine ve benlik saygına verdiğim zarar keşke giderebilseydim.

Davranışından dolayı hissettiğin utancın farkındayım, çünkü benimle olan ilişkini bitirmedin ve özel arkadaşlarına bizimle olan biteni anlatırken hissettiğin utancın, yalnızca benim tekrar tekrar porno, mastürbasyon ve pornografik materyaller satan mağazalar hakkında yalanlarımı yakalaman yüzünden hissettiğin utancın farkındayım. Destekleyici arkadaşlarından çekildiğini ve bu davranışım devam ederken gitgide daha fazla yalnızlaştığını gördüm.

Eminim kaçırdığım şeyler vardır. Yalnızca seni nasıl incittiğime dair yazmak istedim. Bu mektubu yazdıktan beri neredeyse her zaman ya üzerimde ya da çok yakınımda tuttum ve neden olduğum acıyı sürekli olarak kendime hatırlattım. Sana karşı cinsel olarak ayık ve dürüst kalmayı umuyorum ve her gün dua ediyorum. Nihayetinde birbirimiz için çok iyi olduğumuza ve Tanrı'nın birlikte olmamızı istediğine inanıyorum. Hak ettiğin sevgi dolu, dürüst ve sadık adam olmayı tüm kalbimle istiyorum. Yanımda olduğun için sana olan minnettarlığımı asla yeterince ifade edemem.

Sevgi Dolu Eşin

Jon'un mektubu, eşi için öfkesini geride bırakıp kocasını bağışlayabilmesinde bir dönüm noktası olmuştu. Jon'un mektubunun, içten samimiyetine ek olarak, Kay'e bu kadar çok yardımcı olmasının nedeni, ona duyması gereken şeyi, onun için pornodan daha önemli olduğunu, Jon'un eylemlerinin sorumluluğunu üstlendiğini ve onu tekrar incitmemek için kararlı olduğunu söylemesiydi. Bunu okumak Kay'in kalbini tekrar Jon'a açmaya başlamasını sağlamıştı.

Tıpkı güven duygusunda olduğu gibi, bağışlama talep edilemez, beklenemez, üretilemez ya da zorlanamaz. Bağışlama yeni anlayışların ve iyileştirici faaliyetlerin bir sonucu olarak zamanla doğal olarak ortaya çıkmalıdır.

Yakın bir partnerseniz, iyileşmekte olan porno kullanıcısına karşı olumsuz duygu ve yargılarınızın üstesinden gelerek, onu geçmişte yaptığı zararlı şeylerin sorumluluğundan kurtararak değil, insanlığını, geçmişini, sınırlılıklarını ve kusurlarını kabul ederek affedersiniz. Ayrıca, yol açtığı incinmeyi ve hasarı düzeltmek için attığı ve atacağı adımları kabul etmek de yararlı olabilir. İyileşmekte olan bir porno kullanıcısıysanız, tutarlı bir şekilde dürüst davranarak, verdiğiniz zararın sorumluluğunu üstlenerek, iyileşme çalışmanızı yaparak, partnerinizin acısına empati göstererek ve içten pişmanlığınızı ifade ederek affedilmeye değer hale gelirsiniz. Bağışlamaya doğru ilerlemek için ne gerekiyorsa yaptığınızda, yalnızca ilişkinizin değil, kişisel olarak da iyileşmeye başladığınızı göreceksiniz.

4. YAKINLIK OLUŞTURMAK İÇİN İLETİŞİMİ İYİLEŞTİRMEK

Bir çift olarak iyileşmenin dördüncü adımı, yakınlık ve mahrem duygularınızı yeniden kazanmanıza yardımcı olacak şekillerde birbirinizle iletişim kurmayı öğrenmektir. Bir partner porno sorunundan kurtulurken ilişkilerini yeniden kurmakta başarılı olan çiftler, ilerlemelerini çoğu zaman bilgi paylaşımı ve birbirleriyle duygu ve ihtiyaçlarını tartışmak için rutinler oluşturmuş olmalarına bağlarlar.

İyileşmelerinin bir parçası olarak, Logan ve Nancy iletişim üzerine kitaplar okudular ve kendilerini ifade etmenin etkili yolları konusunda terapistlerinin çoğu kez koçluk yaptığı çift terapisi seanslarına katıldılar. Nancy, “En içindeki duygularımızı nasıl tanıyacağımızı ve kırmadan incitmeden bunları açık bir şekilde nasıl ileteceğimizi öğrenmemiz gerekiyordu” demişti. “Terapiyle beRaBer, her gün birbirimizle ilgilenmenin bir yolu olarak, akşam yemeğinden sonra birlikte zaman geçirme alışkanlığı geliştirmiştik. Yürüyüşe çıkar ya da kanepede oturur ve yalnızca ne hissettiğimizden, neyle uğraştığımızdan ve ele almak istediğimiz ihtiyaçlardan bahsederdik. Logan’a her gün neler olduğunu biliyordum ve artık ayrı dünyalarda yaşamıyorduk.”

Logan da aynı fikirde. “Eskiden çatışmalardan kaçınırdık, ancak şimdi aslında fikir ayrılıkları yaşayabilir, oldukça iyi tartışmalara girebilir ve bunlar üzerinde çalışabiliriz. Birbirimizle nasıl iletişim kuracağımızı öğrenmek bize daha önce sahip olmadığımız bir yakınlık ve samimiyeti sağlamıştı ve ikimiz de birbirimize daha çok güveniyorduk.”

Jon ve Kay, her Cumartesi kahvaltıda birlikte oturur ve birbirlerine nasıl oldukları neler yaptıkları ve iyileşme ile ilgili endişelerini anlatırlardı. Bu derece açıklık, hayatın erken dönemlerinde bir şeyleri içeride tutmayı öğrenen Jon için bir meydan okuma olmuştu. “İçsel düşüncelerimi ve duygularımı paylaşma konusunda yavaş yavaş biraz daha geliyorum,” demişti. “Gerçek duygularımı saklamak bana her zaman kolay gelmişti. Görüşmelerimiz, bu duygular hakkında yorulmak yerine, ortaya çıkan kızgınlıklarla başa çıkmama yardımcı oluyordu. Bu, iyileşmem için kritik önem taşıyor çünkü öfkeme tutunmak ve ilişkide kurban olmak beni bir nükse hazırlayabilirdi.” Jon’un Kay ile daha fazla paylaşımında bulunması ona da yardımcı olmuştu. Kay, “Artık kendimi ilişkiden kopmuş hissetmiyorum,” demişti. “Jon bana nasıl olduğunu anlattığında, onun için önemli olduğumu biliyordum.”

Birbirinizle düzenli bir iletişim alışkanlığı oluşturmanızın en iyi yolu, tartışmalarınızda partnerinizin söylediklerine katıldığınız ya da hayal kırıklığına uğradığınızı hissettiğinizde durumlarda bile odak noktanızın birbirinizi daha iyi anlamak ve

desteklemek üzerine olması her ve duygusal yakınlığı yeniden kazanmakta yolunuza çıkan sorunlara çözümler bulmaktır. Tartışma için iyi konular şunları içerebilir:

- Hayatınızdaki var olan zorluklar
- Duygularınız ve endişeleriniz
- Kendinizle ilgili edindiğiniz yeni fikirler ve içgörüler
- Yaptığınız ilerleme
- Yaşadığınız sorunlar
- Partnerinizden almak istediğiniz destek türü
- Partnerinizin yaptıkları ve yapacakları için övgü ve takdirde bulunmak
- Çift olarak yaptığınız olumlu değişiklikler

Düzenli toplantılar planlamak, her iki partnerin de ilişkiye genel olarak fayda sağlayabilecek daha olumlu iletişim becerileri öğrenmesine ve uygulamasına yardımcı olabilir. Roger, “Debbie duygularını paylaştığında artık onu dinleyebiliyordum ve geri çekilmiyordum,” demişti. “Duygusal olsa ve bir konuda aynı fikirde olmasak bile şimdi sakın kalabilirim. Porno düşünceleriyle boğuşurken ona dürüstçe söylüyorum. Bu iletişim hattını açık tutmak, iyileşmeye çok büyük bir yardımcı oluyor. İkimiz de duygusal durumlarımız ve gereksinimlerimizi nasıl ileteceğimiz hakkında çok şey öğrenmiştik.”

Ve Debbie, “Beni ilgilendiren konularda ve gerçekten bilmek istediklerim konusunda daha doğrudan konuşabiliyorum. Roger’ın sorularımı ciddi bir şekilde dinlediğini ve kaçmadığını söyleyebilirim. İyileşmesi hakkında nasıl daha etkili olabileceğim konusunda sorular sormada bana koçluk yapmıştı, bu yüzden konunun etrafında dolaşmasının cezbetmesinin imkanı yok. Roger daha çok konuşuyor ve daha çok göz teması kuruyor. Böyle paylaştığımızda gerçekten değiştiğinden eminim.”

Birbirinizin hayatında olup bitenlere aktif bir şekilde ilgi duyarak ve destekleyici aynı zamanda sevgi dolu yollarla iletişim kurarak, ilişkinizde pornonun bir sorun haline geldiğinden beri eksik

kalmış olabilecek bağları yeniden kurarsınız. Bu bağlantılar, özel, yakın ve güvende hissetme duygusu yaratabilir, bu da sevgiyi ve bedensel ve duygusal olarak birbirine yakın olma arzusunu geliştirecektir.

İyileşme sırasında bir ilişkiyi iyileştirmenin dört adımı, güveni geri kazanmak, anlayış kazanmak, öfkeyi çözümlemek ve iletişimi geliştirmek birbirinize geri dönmenize yardımcı olmak için bir arada işlev gösterirler. İyileşmekte olan kullanıcı için, partnerinizin pornoyu bırakma, bağlılık ve verdiğiniz zararı iyileştirme taahhüdü verdiğinizi bilmesini sağlayan tutarlı ve güvenilir eylemler hayati önem taşımaktadır. Partner için, porno davranışının arkasındaki nedenleri anlamak, öfkeyi bırakmak ve iletişimi yeniden kurmak için birlikte çalışmak, ilişkide porno nedeniyle kaybolan ya da zarar gören yanları onarmaya yardımcı olacaktır.

Bu dört adım üzerinde çalışan çiftler genellikle birçok olumlu değişim bildirirler. Karen, “Benim için en büyük değişim bu umut duygusu,” demişti. “Uzun bir süre, seçeneklerimin boşanma ya da hayatımın geri kalanında perişan olma olduğunu düşündüm. Aslında Johnny ve benim en başından beri istediğimiz türden bir evlilik yapmak, gerçek bir hediye idi.” Benzer şekilde, beş yıllık iyileşmenin ardından Emma, “Drew ile evliliğim şimdi her zamankinden daha iyi. Birbirimizi daha iyi anlıyoruz ve bir çatışmamız olduğunda işleri halledebiliriz. Bunu bir çift olarak başaraçağımızdan şüphem yok. Drew’a hiç olmadığım kadar aşışım. Birbirimize derin bir saygı duyuyoruz ve ortak bir amaç duyumuz var.”

Ve Debbie ve Roger için, iyileşme onları çok daha yakınlaştırmıştı. “Roger ve ben artık bir ekibiz,” demişti Debbie. “Porno meseleleriyle uğraşırken, ikimiz bizi bölmek yerine bu ortak düşmana karşı birlikteyiz. Roger, beni pornoyla olan ilişkisine bir tehdit olarak görürdü. Şimdi pornoyu benimle olan ilişkisine bir tehdit olarak görüyor.” Roger da aynı fikirde. “Dört yıllık iyileşmeden sonra çok farklı bir ilişkimiz var. Artık çok daha derin ve daha sağlıklı. Aldığımız onca yardım ve yaptığımız işle, sanki evliliğimizdeki hatalı bir temeli yıkıp çok daha güçlü bir şeyle yeniden

inşa ettik. Debbie'nin benimle kaldığı ve hala beraber olduğumuz için çok müteşekkirim.”

DÖRT ADIM YETERLİ OLMADIĞINDA

Dört adım çoğu çift için etkili olduğu kadar, geçmiş yalanların ve aldatmacaların içeriği nedeniyle güven, affetme ve daha derin yakınlaşmayı elde etmenin imkansız görüldüğü çiftler de vardır. Wes ve Marge böyle bir çiftti. Terapistlerinin tavsiyesi üzerine, güveni geri kazanmalarına, çıkmazı aşmalarına ve evliliklerini kurtarmalarına yardımcı olmak için terapi cihazı olarak yalan makinesi (yalan makinesi testi de denir) kullanmaya karar verdiler. Yakın bir partnere, iyileşmekte olan porno kullanıcısının doğruyu söylediğini objektif ve güvenilir bir şekilde doğrulamanın bir yolunu sağladığından, bu teknik, çiftlerin danışmanlığına ek olarak popülerlik kazanıyor. Dürüstlük sağlam bir şekilde kurulduğunda, bir çift daha önce tartışılan dört iyileştirme adımının hepsine devam edebilir ve bunlardan yararlanabilir.

Yalan Makinesi Testi Bir Evliliği Nasıl Kurtarabilir?:

Wes ve Marge'ın Öyküsü

Her ikisi de ellili yaşlarının ortasında olan Wes ve Marge, pornodan sonra ilişkilerini iyileştirmenin zor öyküsünü paylaşıırken birbirlerine kenetlendiler. Üç yetişkin çocuğu olan çift, yirmi beş yıldır birlikteydi. Wes evliliklerinin çoğunda porno kullanmıştı ve ilişki süresi boyunca bu konuda yalan söylemişti. Marge'a pornoyu bıraktığı ve nüksler hakkında yalan söylerdi. Pornoyu söz verdiği gibi kullanmayı asla bırakmadığını keşfettikten sonra Marge yıkılmıştı ve ona olan tüm güvenini kaybetmişti. Onu evden kovmuştu. İkisi de en küçük çocuğunun üniversiteye gitmek için evden ayrılmasıyla boşanmanın yakın olduğunu biliyordu.

WES: “İki yıldır ayrı kalmıştık. Marge'ın evliliğimiz boyunca ona porno hakkında yalan söylediğim için bana çok öfkeli olduğunu ve bir araya gelmemizin söz konusu olmadığını düşünüyordum. Bir öğleden sonra uykudan uyandım ve asıl istediğimin hayatımın geri kalanında Marge ile birlikte olmak olduğunu anladım.

Porno ve diğer cinsel eylemler artık anlamlı ya da önemli değildi. Marge'ı geri kazanmak için vazgeçilecek şeyler oldular. O farkındalık anını açıklamak zor. Bir aydınlanma gibi hissettirdi, yalnızca ani bir 'aydınlanma' ve çok farklıydı. Onun güvenini ve sevgisini geri kazanmak için elimden gelen her şeyi yapmaya hazır hissetmiştim."

MARGE: "Wes bana pornoyu bir daha olmamak üzere bıraktığını söylemişti ve onunla tekrar bir araya gelmeyi düşünüp düşünmediğimi merak etmişti. Aslında çok fazla potansiyele sahip harika bir kişi olduğumu biliyordum. Ne yapacağımdan emin değildim. Yıllardır Wes'in ikna edici yalanlarına kanmışım. Ayrılmanızı yıkıcı olmuştu. Ona tekrar güvenmeyi nasıl haklı çıkarabilirim?"

WES: "İşte sonunda pornodan uzak durmaya ve tamamen güvenilir olmaya kararlıydım. Terapistim Marge'a dürüstlüğüme kanıtlamak için yalan makinesi testini önerdiğinde, *Vay canına, bu harika bir fikir diye düşündüm!* Ona yalan söylemeyeceğime zaten karar vermişim ve yalan makinesi testi bunu doğrulamanın harika bir yolu gibi geliyordu ve güvenini geri kazanmak on beş yıl sürmeyecekti."

MARGE: "Wes bana bunu yapmak istediğini söylediğinde etkilenemişim. Söylediği şeyi kastettiğini tekrar onaylamıştı. Partnerinizin bir porno sorunu olduğunda ve bu konuda yalan söylediğinde, ona yalnızca güvenmemekle kalmaz, doğru olduğuna düşündüğünüz şeye de güvenemezsiniz. Bir şeylerin döndüğünü hissediyorsunuz ve bunun hakkında soruyorsunuz, ancak aldığınız tek yanıt inkar ya da kaçış. Artık gerçeğin yükünün ona ait olması benim için rahatlatıcıydı. Artık ona körü körüne güvenmem beklenmiyordu. Bana güvenilebileceğini kanıtlamaya karar vermişti."

WES: "Bunu yapacağımı ve sonra onunla devam edeceğimi söylemek az çok keyif vericiydi. Yalancı negatiflik hakkında biraz endişeliydim, ancak yalancı negatiflik nadirdir, bu yüzden yoluma çıkmasına izin vermedim. Terapistim, testi porno bağımlıları ve cinsel bağımlılar için evlilik içi güven oluşturma amacıyla uygulama konusunda deneyimli bir yalan makinesi uygulayıcısını

önermişti. Tüm süreç yaklaşık üç saat sürdü. İlk önce testin uygulayıcısı Marge ve benimle konuştu, ardından Marge ile hangi spesifik soruların sorulması gerektiği ve bunları nasıl ifade edeceği hakkında konuştu. Sonra bana yaklaşık yarım saat süren bir test verdi. Ben testi alırken Marge yürüyüşe çıkmıştı.”

MARGE: “Yalan makinesi uygulayıcısı gerçekten benim tarafımda olduğunu açıkça ortaya koymuş ve şöyle demişti: ‘Burada olmamızın tek sebebi size yalan söylenmiş ve incinmiş olmanız. Bilmeniz gerekenleri cevaplayacak sorular bulmanızı istiyorum.’ Çok onaylayıcıydı, ama aynı zamanda inanılmaz bir duygu dalgası yaratmıştı. Sanki, Tanrım, buradayız çünkü bana on beş yıldır yalan söyleniyordu. Bunu, Wes’in benimle dürüst, güvenilir, cinsel ve güvenli bir partner olup olamayacağını öğrenebilmek için yapıyorduk. Gerçekten güçlü bir duyguydu.”

WES: “Tüm ‘vızıltı patlamalarıyla’ sandalyeye bağlandığımda, ilk başta biraz gergindim. Tüm alet ve prosedürler bana açıklanmıştı ve ben doğruyu söylerken yalan söylediğimi bildirme şansının çok ender olduğunu biliyordum, ama yine de ilk seferinde endişelenmekten kendinizi alamıyorsunuz. Önceden test sorularının ne olduğunu biliyordum, bu yüzden rahatlamıştım. Uygulayıcı, ‘Son altı ayda cinsel haz için cinsel imgelere baktınız mı ya da sahip oldunuz mu?’ sorusuna geldiğinde, yalnızca gerçeği söylemiş ve ‘Hayır’ demiştim.”

MARGE: “Yürüyüşten döndüğümde, kendimi gerçekten gergin hissediyordum. Uygulayıcı beni yüzünde büyük bir gülümsemeyle karşıladı ve ‘Wes gerçekten işin ciddiyetinde ve sınavı geçti’ demişti. Birinin doğruyu söyleyip söylemediğini belirleme konusunda uzman olduğu için tepkisi bana Wese güvenmem için güven vermişti. Bu büyük bir rahatlama duygusuhissetmişim. Mutluydum ve kendimden geçmişim.”

WES: “Ben de rahatlamış hissetmişim. Yalnızca testi geçtiğim için değil, doğruyu söylediğimi bildiğim, Marge mutlu olduğu ve bana inanabildiği için de rahatlamıştım. Birlikte bir gelecek için temelimiz vardı. Yeniden test için her altı ayda bir gelmek için görüşmeler ayarladık ve Marge’in herhangi bir zamanda bir

test talep etme seçeneği vardı. Testin ardından onunla aynı eve taşınmıştım. Bu ilk testin üzerinden birkaç yıl geçti ve altı aylık takiplerimin tamamını geçmiştim. Bir şeyleri gizlememek, söylediklerimi izlemek zorunda kalmamak çok iyi hissettiriyor. Bir şeyler hakkında yalan söylediğinizde, ne hakkında yalan söylediğinizi hatırlamanız gerekiyor. Yalan söylemediğiniz zaman, tek yapmanız gereken ne olduğunu hatırlamak.”

MARGE: “İkimiz de testlerden dolayı özgür hissetmiştik. Ne yaptığı konusunda onu sorgulama gereği ya da bana söylediklerinden kuşku duymuyordum. Porno kullanıp kullanmaması evliliğimizde bir sorun haline gelmişti. Wes’i bunu yapmaya kararlı olduğu için gerçekten çok seviyor ve saygı duyuyorum. Yalan makinesi testi olmasaydı bugün birlikte olacağımızı sanmıyorum.”

WES: “Altı ayda bir test edileceğimi bilmek, porno açısından düşünme ve yanıt verme biçimimi değiştirdi. Emniyet kemeri takmak ya da can yeleği takmak gibi. Aklım pornoya bakma olasılığına zaman harcamıyor çünkü oraya gitmeyeceğimi biliyorum. Yorgun olsam ya da gergin hissetsem bile, arkama yaslanıp bu tür şeyler hakkında hayal kurmaya başlamayacağım. Aklıma girerse, bir saniye içinde kaybolur. Bir saniyede bir kenara itiyorum. Yalan makinesinin harika olduğunu düşünüyorum. Partnerinin gerçeği bilmesini isteyen herkese tavsiye ederim.”

Wes ve Marge’in öyküsü, bazı insanların iyileşme arayışlarında ne kadar kararlı ve cesur olduklarının ve pornonun yıkıcı etkisiyle olan ilişkilerinin güzel bir örneğidir. Aynı zamanda, en zorlu koşullarda bile üstün gelen sevgi ve bağlılığın gücünün bir kanıtıdır. Bu bölümdeki tüm öykülerde gördüğümüz gibi, birlikte çalışmanızda ve azimli olduğunuzda, porno bağımlılığından kurtulmak, tazelenmiş güvene, daha iyi iletişime ve artan ilgi ve şefkate yol açabilir.

Cinselliğe Yeni Bir Yaklaşım



*Porno sorunumun ciddiyeti beni cinsellikten
soğutmuştu ve eski kötü alışkanlıklara geri
dönmeden bir daha seks yapıp yapamayacağımı
merak etmeme neden olmuştu. Ama yeni cinsel ifade
yolları öğrenmezsem, eski yıkıcı yöntemlerimin daha
da güçleneceğini biliyordum.*

—Marie

Marie gibi pornoyu bırakan birçok kişi cinsel aktiviteye geri dönme konusunda endişelidir. Çoğu kez kendilerine porno hatırlatılmadan ya da tekrar kullanmak istemeye neden olmadan seks yapmalarının mümkün olup olmayacağını sorarlar. Tek başına iyileşme sürecinde olan pornografik materyal kullanıcıları, sıfırdan sağlıklı ve tatmin edici bir cinsel ilişki geliştirme becerilerine sahip olmadıklarından endişelenebilirler ve kararlı ilişkileri olan eski kullanıcılar, geçmişlerinde porno kullanımından zarar görmüş yakın bir partnerle cinsel olarak nasıl yeniden bağlantı kurabileceklerini merak edebilirler. Ancak bu endişeler karşısında bile, pornoyu bırakan çoğu insan, pornodan uzak, ödüllendirici bir cinsel yaşama sahip olmanın yollarını bulmak isteyecektir.

Sizin de cinselliğinizi yeni yollarla nasıl yönlendireceğiniz ve ifade edeceğiniz konusunda sorularınız olabilir. İyi haber şu ki, cinselliğe yaklaşımınızı değiştirerek ve bazı yeni beceriler geliştirerek, pornosuz tatmin edici ve heyecan verici cinsel yaşantılar yaratmayı öğrenebilirsiniz. Örneğin yirmi beş yıldır porno ba-

ğımlısı olan Justin, hayatından pornoyu çıkardığından beri cinsel bir kişi olarak kendinden memnundu. “Pornoyu bıraktıktan bir yıl sonra özel bir kadınla tanıştım” demişti. “Son dört yıldır birlikteyiz. Bu süre zarfında cinsel ilişkimiz harika bir şeye dönüştü. Kız arkadaşım inanılmaz bir sevgili olduğumu söylüyor. Çok sevindim çünkü daha önce evlendiğimde ve pornoya girdiğimde, eşim cinsel ilişki sırasında robot gibi davrandığından ve kendini kullanılmış gibi hissettiğinden şikayet ederdi. Şimdi, şu anki partnerimle seviştiğimizde suçluluk hissetmiyor ve yalnızca bu inanılmaz ruhsal bağlantıyı hissediyorum.

Cinsel iyileşme, porno tuzağından çıktıktan sonra atabileceğiniz en ödüllendirici adımlardan biridir. Bir kişi bütünlüğünü ve öz-değerini yeniden kazandığında, güçlü bir destek sistemi geliştirdiğinde ve var olan ilişkilerde güven ve dürüstlüğü yeniden inşa etmeye başladığında genellikle bunu doğal olarak cinsel iyileşme izler. Cinselliğinizi yaşamınızda olumlu bir güç olarak geri kazanmanın bir sonraki adımına geçerek, derin bir şekilde iyileşmeye devam edebilir, kendinizi daha iyi hissedebilir ve cinsel ilişki kurmanın keyfini ve hazzını deneyimleyebilirsiniz.

Birçok geçmiş porno kullanıcısı, pornodan uzak kalmak için cinselliğe karşı yeni bir yaklaşım öğrenmek zorundadır. Hepimiz cinsel varlıklarız ve cinselliğe duyduğumuz temel arzu, doğamızın hayati ve yadsınamaz bir parçasıdır. Cinsel isteğinizi ve arzunuzu değerlerinizle uyumlu şekillerde ifade edebildiğinizde, tekrar porno kullanımına geri çekilme olasılığınız azalır. Birkaç tekrardan sonra Ethan şu sonuca vardı: “Gelecekteki mutluluğum pornoya tatmin edici bir alternatif bulma yeteneğime bağlı. Cinsel dürtülerim gitmeyecek. Aşırı kontrol ve kontrol dışı cinsel davranış modelinde sıkışıp kalmamak için porno ile rekabet edebilecek bir şeye gereksinimim var.”

CİNSELLİĞE YAKINLIK ODAKLI BİR YAKLAŞIM

Ne tür cinsellik porno ile rekabet edebilir ki? Porno sorunlarının üstesinden gelen insanlarla yaptığımız çalışmalarda, şu anda yakın bir ilişki içinde olup olmamanıza bağlı olmaksızın, pornoyla

rekabet edecek ve pornodan üstün kılacak kadar güçlü bir yaklaşımın, birincil amacı gerçek bir partnerle yakınlık olması olduğunu gördük. Porno seks tamamen fantezi ile ilgili olduğu için, başka bir kişiyle cinsel yakınlaşmanın gerçekliği, geçmiş pornografik materyal kullanıcılarının çoğu için yeni ve çekici yaşantılar yaratır. Yakınlık odaklı cinsellik, kendinizle ve şu anki (ya da gelecekteki) partnerinizle ilgili olumlu duygularınızı cinsel istek, uyarılma ve orgazmla bütünleştirmenin bir yolunu sağlar. Gerçek bir insan ilişkisinde bulunmaya odaklanmanızı ve gerçek duyguları ifade etmenizi mümkün kılar. Sorumluluk, eşitlik, saygı ve ilgi gibi sağlıklı cinsellik koşullarını onurlandırır. Hiç kimse sömürülmez ya da yaralanmaz. Cinsellik utanç uyandırmaz çünkü hayattaki genel inançlarınız, değerleriniz ve hedeflerinizle tutarlıdır.

Yakınlık odaklı cinsellik, tüm beden duygusallığı, kendine saygı, güven, sıcaklık, şakacılık, kahkaha, besleyici dokunuş, derin aşk ve ruhsal bağlantı gibi porno ile mümkün olmayan cinsel deneyimin boyutlarını keşfetmenize olanak tanır.

Bir partneri tanımak ve sevmek için zaman ayırırken, cinsel deneyimde gerçek şefkat ve takdir duygularından gelir. Her iki partner de birbirleriyle rahat olur ve cinsellikle ilgili arzularını, gereksinimlerini, sınırlarını ve duygularını içtenlikle paylaşabilir. Cinsel yakınlıklar karşılıklı olarak tatmin edicidir. Sevmenin ve sevilmenin sevincini hissedersiniz. Ayrıca pek çok farklı düzeyde tatmin olduğunuz için, yakınlık yönelimli cinsellik, erotik hayal gücünüzü yeniden şekillendirmenize yardımcı olabilir ve cinsel düşüncelerinizle daha rahat hissetmenizi sağlar.

Bu bölümde, cinselliğe yakınlık odaklı bir yaklaşım geliştirmek için gerekli olan önemli becerileri öğrenmenize yardımcı olabilecek bir dizi fikir ve egzersiz* bulacaksınız. Bazı egzersizleri

* Bu bölümde sunulan egzersizlerin birçoğu, Wendy Maltz tarafından geliştirilen ve *The Sexual Healing Journey: A Guide for Survivors of Sexual Abuse* adlı kitabında anlatılan egzersizlerden uyarlanmıştır. Egzersizlerin hassas gösterimleri, Wendy'nin "*Dokunmayı Yeniden Öğrenme: Çiftler için İyileştirme Teknikleri*" başlıklı videosunda sunulmuştur. Kitap ve video hakkında daha fazla bilgi için Kaynaklar bölümüne bakınız ya da www.HealthySex.com web sitemizi ziyaret ediniz.

kendiniz yapabilirsiniz, bazılarında ise partnerin katılımı gerekir. Yakın bir ilişki içinde değilseniz, partnerle gelecekteki bir cinsel ilişkiye temel oluşturmak için bu bölümdeki egzersizleri okuyabilir ve uygulayabilirsiniz. Şu anda ciddi bir ilişki içindeyseniz, partnerinizle birlikte pornonun neden olduğu cinsel yaşamınıza verilen zararı iyileştirme ve daha tatmin edici bir cinsel ilişki deneyimleme becerilerini öğrenebilirsiniz.

Cinselliğe yakınlık odaklı bir yaklaşımın başarısı, cinsel enerjiniz için pornodan uyarım içermeyen yeni bir yol açabilmenize bağlıdır. Bu amaçla, egzersizler size porno ve cinsel uyarılma arasındaki bağlantıyı koparmak için farklı fırsatlar sunar. Zamanla, bu egzersizleri uygulayarak zihninizde ve bedeninizde cinsel enerjiyi deneyimlemenin yeni bir yolunu keşfedeceksiniz. Egzersizlerin çoğu öz farkındalık ve yakınlık becerileri geliştirir ve açık cinsel aktivite içermese de, sonuçta porno olmadan yoğun tatmin edici cinsel haz alabilmeniz için güçlü bir temel oluştururlar.

Cinselliğe yakınlık odaklı bir yaklaşımı başarmanıza yardımcı olabilecek yedi beceri belirledik. Bunlar:

1. Kur Yapınız
2. Partnerinizle Cinsellik Hakkında Konuşunuz
3. Duyusal Farkındalığınızı Genişletiniz
4. Partnerinizi Yeni Gözlerle Görünüz
5. Dokunma Sözcük Dağarcığınızı Geliştiriniz
6. Duyumsal Haz Alanını Keşfediniz
7. Kalbinizi Cinselliğe Dahil Ediniz

Bu beceriler, belirli duygusal ve cinsel aktiviteleri içeren becerilerden cinsel bir ilişki için güçlü ve sağlıklı bir temel oluşturmanıza yardımcı olan becerilere değin aşamalı olarak düzenlenir. Her beceri, cinsellikte önemli bir yakınlık unsuruna katkıda bulunur. Bazı egzersizler genital dokunma ve uyarım içerdiğinden, yalnızca kendinizi güvende hissettiren ve şu anda porno iyileşmenizle bulduğunuz yerle tutarlı olanları yapmanızı öneririz. Örneğin, iyileşme planınızın bir parçası olarak cinsel olarak yoksun kaldıysanız, belirli bir beceriyi uygulamak ve belirli bir egzersiz yap-

mak için uygun zamanı belirlemenize yardımcı olması için bir psikolojik danışmana ya da terapistle danışmanızı öneririz.

Yedi beceriyi ayrıntılı olarak inceleyelim.

Beceri 1: Kur Yapınız

Mavi balinalar yüzgeçleriyle birbirlerini ovalar, erkek babunlar ileri geri sallanır, şempanzeler el ele tutuşur ve öpüşür, dişi oposumlar taliplerine döner, çenelerini kaldırır ve doğrudan gözlerinin içine bakarlar. Tüm memelilerin yanı sıra birçok sürüngen ve kuş türünün de kendilerine özgü, birbirleriyle kur yapma yöntemleri söz konusudur. Kur yapmak, bir eşin ilgisini çeken ve sonunda sekse giden bir dizi hareket ve dokunuşla dans gibidir. Kur yapma fikri özellikle de porno tarafından betimlenenler açısından seksi düşünürseniz tuhaf ve modası geçmiş gibi görünse de, insan ilişkileri ve çiftleşmeyle ilgili tüm araştırmalar, flört etmenin kişiler arasında kalıcı yakın cinsel bağlar kurmada hayati önem taşıdığını göstermektedir.

İnsanlarda kur yapma genellikle şu davranışları içerir: birbirine gülümsemek; flört; başlangıçta tanışmayı amaçlayan konuşma; randevulara çıkmak; birlikte dans etmek; yemek paylaşmak; genişletilmiş görüşmeler; el ele tutuşmak; birbirlerinin gözlerine bakmak; omuz, diz ve belde birbirine dokunmak; öpüşmek; ve sarılmak. Bu davranışlar, her iki partneri de daha yakın bedensel paylaşımı düşünmek için yeterince rahat hissetmeye hazırlar. Göğüsler ve cinsel organlar gibi bedenın son derece hassas ve cinsel olarak uyandıran bölgelerine dokunmak, insanın çiftleşme kur yapma sürecinin son adımlarıdır.

İster bir partnerle cinsel ilişkiye başlıyor olun ister onu onarıyor olun, bir dizi kur yapma davranışında bulunmanız önemlidir. Adımları atlamak ya da kur yapma sürecinde acele etmek, bir ilişkide gerçek cinsel yakınlaşmanın gelişmesini engelleyebilir. Kur yaparken, partnerinizin özellikle belirli aktivitelerden hoşlandığını fark ederseniz, bunları çoğu kez tekrarlamak isteyebilirsiniz.

Kur yapma davranışlarının yakınlık kurmada bu kadar kritik olmasının nedeni, açık bir şekilde cinsel ilişkiye girmeden önce bir partnerle bedensel ve duygusal düzeyde aşinalık ve güven duygusu geliştirmenize olanak sağlamasıdır. Cinsel partner olmadan önce arkadaş olursunuz, böylece tüm yakın ilişkinizi destekleyen güçlü bir arkadaşlık temeli atarsınız.

Kur yapma, birbirinizin yüz ifadelerini, ses tonunu, jestlerini, kahkahalarını, günlük dokunuşlarını ve diğer sözsüz iletişim biçimlerini doğru bir şekilde yorumlamayı öğrenmeniz için size zaman kazandıracaktır. Partnerinizin bu ipuçlarıyla ne ilettiğini belirleme yeteneğiniz, cinsel ilişkinizin kalitesini artıracaktır. Partnerinin yüz ifadelerinin, seslerinin ve jestlerinin gerçekten neye işaret ettiğini söyleyemeyen birinin iyi bir sevgili olması çok zordur. Bir kişinin erotik coşku ifadesi, diğerinin yüzünü buruşturabilir.

Kur yapma etkinlikleri, bedensel olarak birbirinize uyum sağlamanıza yardımcı olacaktır. Çoğunlukla bilinçli olarak farkına varmadan, birbirinizin hareketlerini taklit etmeye, zaman zaman birlikte hareket etmeye, görünüşünüzle senkronize olmaya, gülümsemeye ve birbirinizle konuşmaya başlıyorsunuz. Kur yaparken birlikte vakit geçirmek aynı zamanda her birinizin hareket etme, hissetme, koku alma ve ses verme biçimleriyle olumlu çağrışımlar yaratır. Bu güçlü olumlu duyguları geliştirdikçe, doğal olarak cinsel ilgi ve arzu ortaya çıkar. Ve sonuç olarak, sonunda cinsel ilişki kurduğunuzda, birden çok boyutta birbirinize uyum sağlama yeteneğiniz daha rahat ve tatmin edici bir cinsellik sağlayacaktır.

Cinsel ilişkiye odaklanmayan şekillerde birbirinizi tanıyarak kur yapma becerilerinizi geliştirebilirsiniz. Örneğin, yürüyüş sırasında el ele tutuşarak zaman geçirebilir ya da akşam yemeğinden önce birkaç dakika partnerinizin sırtına masaj yapabilirsiniz. Bir konuşma sırasında nazikçe gülümseyebilir ve partnerinizin gözlerinin içine bakabilirsiniz. Ya da biraz müzik çalın ve birlikte dans edin. Kur yaparken yavaş ilerlemek, yakın ilişkilerde bir sonraki adıma geçmeden önce partnerinizle gerçekten bağlantı kurmanızı sağlayacaktır. En büyük önceliğiniz, hem bedensel

hem de duygusal olarak birbirinizle güven ve rahatlık duygusu geliştirmektedir.

Aşağıdaki “Yakınlığı Yansıtmak” egzersizi, size bedensel hareketlerinizi bir partnerinizle koordine etmenin, cinsel yakınlık için temel yapı taşları olan birlik ve bağılantı duygularını nasıl canlandırabileceğini deneyimleme fırsatı verir. Sırayla başlamak ve birlikte hareket etmek, ikinizin de birbirinize odaklanmanıza ve ortak bir ilişki yolu ile daha rahat olmanıza yardımcı olabilir.

Yakınlığı Yansıtmak

Amaç: Duygusal bağı güçlendirmek ve bedensel hareketlerinizi partnerinizin hareketleriyle senkronize ederek kur sürecini hızlı bir şekilde başlatmak.

Önerilen Süre: 5-10 dakika

Birbirinize bakacak şekilde, ellerinizin avuçlarını partnerinizinkilerle birlikte rahatça bastırabileceğiniz kadar yakın oturunuz. Partnerinizin kendinizin ayna görüntüsü olduğunu hayal ediniz. Ellerinizi beş ila yedi santimetre aralıklı tutun ve yukarı, aşağı, yanlara ya da dairesel hareketler gibi seçtiğiniz herhangi bir düzende yavaşça hareket ettiriniz. Partnerinizin amacı sizi takip etmektir. Partnerinizin hareketlerinizi takip edebilmesi için yeterince yavaş davranınız. Kendinizi hazır hissettiğinizde rol değiştiriniz. Şimdi partneriniz liderlik ediyor ve amacınız partnerinizin hareketlerini takip etmektir.

Varyasyonlar:

1. Egzersizi ellerinizi birbirine bastırarak yapınız.
2. Birbirinizin yüz ifadelerini ve jestlerini sırayla yansıtınız.
3. Ayağı kalkınız ve sırayla birbirinizin tüm beden hareketlerini yansıtınız.

Hiçbir cinsel ilişki, kur yapma ihtiyacını asla aşamaz. Kaç yaşında olursanız olun ya da bir partnerle ne kadar süredir birlikte olursanız olun bu süregelen bir süreçtir. Kur yapma yakınlaşmayı hem geliştirir hem de sürekli yeniler. Hem sizin hem de partnerinizin haz aldığı çeşitli kur yapma etkinliklerine ne kadar sık baş vurursanız, dinamik ve canlı bir cinsel yaşam için o kadar güçlü bir temeliniz olacaktır.

Beceri 2: Partnerinizle Cinsellik Hakkında Konuşunuz

İyi bir sözlü iletişim, yakın cinselliğin önemli bir bileşenidir. Cinsellik hakkında açıkça konuşmak, sizin ve partnerinizin birbirinizin cinsel beğenilerini ve hoşlanmadıklarını öğrenmenize, tercihler ve ihtiyaçlardaki farklılıkları etkili bir şekilde ele almanıza, yeni cinsel aktiviteleri keşfetmenize ve ortaya çıkabilecek sorunları çözmenize olanak tanıyacaktır. İletişim, cinsel ilişkinin karşılıklı olarak haz verici olmasını sağlamanın en etkili yoludur ve olumsuz bir sonuca ya da hor görülmeye neden olmaz. Cinsellik hakkında rahatça konuşabilen çiftlerin cinsel yaşamlarından en yüksek düzeyde memnuniyet bildirmeleri şaşırtıcı değildir.

Ancak cinsellik hakkında konuşmak, özellikle porno, cinsel ilişki kurmak için bir model sağladığında kolay değildir. Pornoda kişiler cinsellik hakkında açık bir şekilde iletişim kurmazlar. Pornoda kimse “Yavaşla, havaya girmek için daha fazla zamana ihtiyacım var” ya da “Bu rahatsız edici. Bana farklı bir şekilde dokunsan daha iyi olur.” Kimse “Gebelikten korunuyor musun?” ya da “Bunu denemeye açık mısın?” diye sormaz. Ve hiç kimse çocukken cinsel tacize maruz kalmak gibi önemli cinsel gerçeklere asla değinmez. Porno, cinsellik hakkında ciddi konuşmanın gerekli olmadığı gibi yanlış bir izlenim yaratabilir.

Cinsellik hakkında rahatça iletişim kurmak bilinçli çaba ve pratik gerektirir. Daha etkili cinsel iletişim becerileri öğrenmenize yardımcı olabilecek birçok kaynak var ve bu kitabın sonundaki Kaynaklar bölümünde favorilerimizden bazılarını listeledik. Genel olarak, siz ve partneriniz, cinsel ihtiyaçlar ve endişeler hakkında konuşmaya teşvik edildiğiniz, saygı duyulduğunu ve güvende olduğunuzu hissettiğiniz cinsel tartışmalar için bir ortam

oluşturmakta fayda göreceksiniz. Karşılıklı olarak ödüllendirici bir yakınlık yaratmak ve sürdürmek için yakın partnerlerin tartışacağı birçok önemli cinsel konu söz konusudur. Sonraki sayfada listelenen sorular, tartışmalarınıza başlamanıza yardımcı olacaktır. Bu konuları derinlemesine tartışmak en iyisi olduğu için, her seferinde odaklanılacak bir ya da iki soru seçmenizi öneririz.

Yakın Cinsellik Yaratmak İçin Konular

- Cinsellik hakkında en çok neyi seviyorsunuz? Cinsel davranışlarınızda hangi duyguları yaşamayı umuyorsunuz? Hayatınızda seksin amacı ve anlamı olarak neyi tanımlıyorsunuz?
- Cinsel bir kişi olarak kendiniz hakkında ne hissediyorsunuz? Porno cinselliğinizi nasıl etkiledi?
- Geçmişteki hangi yaşantılar şu anda cinsellik hakkında nasıl hissettiğinizi etkiliyor olabilir? Örneğin: Hiç cinsel yolla bulaşan bir hastalığınız oldu mu? Kronik cinsel işlev sorunlarınız var mı? Cinsel istismar geçmişiniz var mı?
- En çok ne zaman, nerede ve nasıl seks yapmak istersiniz?
- Partnerinizin seksi nasıl başlatmasını istersiniz? Sizi havaya sokan şeyler nelerdir? Seks yapmakla ilgilendiğinizi nasıl gösterirsiniz?
- Beden bölgelerini ve cinsel aktiviteleri tartışırken ne tür bir dil tercih edersiniz? Örneğin, argo terimler konusunda rahat mısınız yoksa tıbbi terminolojiyi mi tercih edersiniz yoksa ikisinin arasında bir şeyi mi?
- İstenmeyen gebeliğe ve cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlara karşı nasıl korunmak istiyorsunuz?
- Cinsel bağ kurduğunuzda bedensel olarak güvende ve rahat hissetmeniz için neye gereksiniminiz var? Örneğin: temizlik, tırnak bakımı, mahremiyet, yastıklar ya da kayganlaştırıcılar.
- Cinsel bir deneyimden sonra olumlu ve yakın hissetmeye devam etmek için sırayla ne yapmaktan hoşlanırsınız?
- Gizlilik, sadakat ve cinsel ilişkinizin geleceği ile ilgili beklentileriniz nelerdir?

Partnerinizle cinsellik hakkında konuşurken doğru ya da yanlış soru ya da yanıtlar olmadığını unutmayınız. İkinizin de muhtemelen farklı ihtiyaçları ve arzuları olacaktır. Çift olarak amacınız, birbirinizi daha iyi *anlamak* ve sahip olabileceğiniz farklılıkları, değerlerinizi, güvenliğinizi, kişisel rahatınızı ya da benlik saygınızdan ödün vermeden *tartışmaktır*. Partnerinize belirli bir cinsel gündemi dayatmaya çalışmayınız. Partnerinize ve ilişkinize gerçekçi olmayan ya da potansiyel olarak zarar verebilecek porno ile ilgili belirli cinsel beklentileri bırakmanız gerekebileceğini unutmayınız. Cinsel kaygılar ve farklılıklar ortaya çıktığında, bunları bir ekip olarak yaratıcı bir şekilde nasıl ele alacağınızı belirleyiniz. Dikkatli, saygılı olunuz, kendi ihtiyaçlarınızı ve arzularınızı partnerinizinkilerle bütünleştirmenin yollarını bulunuz.

Önemli cinsel konuları tartışmanın yanı sıra, cinsel ilişki için belirli kurallar için beyin fırtınası yapmak yararlıdır. Neyin kabul edilebilir ve kabul edilemez davranış olduğu konusunda önceden anlaşmak, gereksiz varsayımları azaltır ve olumlu cinsel deneyimlere zemin hazırlar. İyileşme sürecindeki birçok çiftin saygı duymaya karar verdiği aşağıdaki kurallar dizisini göz önünde bulundurmak isteyebilirsiniz:

- Her birimizin ne istediğini sormakta sorun yoktur.
- Şakalaşma kisvesi altında dahi alay etmek söz konusu olmaz.
- Herhangi birimiz için belirli bir dokunuşa ya da herhangi bir zamanda sekse hayır demek sorun yoktur.
- Herhangi bir zamanda cinsel etkileşimimize ara verip vermemizde bir sakınca yoktur.
- Konfor ve güvenlik ihtiyaçlarımız bir önceliktir ve gerektiğinde ele alınacaktır.
- Duygusal yakınlığa ve bedensel hazza eşit derecede değer veririz.

Cinsellik hakkında dürüst iletişim harika sürprizlere yol açabilir. Brad bize, “Eşim ve ben sonunda seksten en çok ne istediğimizi biliyoruz. Pornoyu bırakmadan önce cinsel hayatımız hayal

ettiğimden daha fazla çeşitliliğe sahipti. Paula'nın yeni şeyler denemeye, daha yakın olmaya, çeşitli cinsel faaliyetlere dalma-ya istekli olması on kat artmıştı. Bu kadar açık olabileceğini hiç bilmiyordum. Benimle cinsellik hakkında konuşmanın kendisini duygusal olarak yakın hissettirdiğini ve kabuğundan çıkardığını söylüyordu.”

Logan için, cinsel performansı hakkındaki endişelerini eşiyle paylaşabilmek, onunla cinsel ilişkiye girerken çok daha rahat olmasını sağlamıştı. “Eskiden seksten kaçınırdım, çünkü ereksiyonumu kaybedeceğimden ve deneyimi tamamlayamayacağımdan korkuyordum” demişti. “Şimdi, sevişmek istediğimi hissettiğimde, Nancy’ye seksi arzuladığımı ama aynı zamanda bu konuda endişelendiğimi de söylüyorum. Konuşmak korkularımı yatıştırıyor. Şimdi seviştiğimizde çok daha iyi yaşantılar yaşıyoruz ve bu çok güçlendirici.”

Beceri 3: Duyusal Farkındalığınızı Genişletiniz

Görme, ses, koku, tat ve dokunma olarak tüm duyularınızın farkına vardığınızda ve onlardan haz aldığınızda, cinsellikle yakın olma beceriniz artacaktır. Çok çeşitli duyusal yaşantılar, cinsel zevki artırmak için kullanabileceğiniz dinamik bir kaynaktır. Ve herhangi bir zamanda beş duyunuzdan herhangi birine uyum sağlama kapasitesine sahip olduğunuzda, daha eksiksiz ve duygusal olarak ulaşılabilir bir sevgili olabilirsiniz.

Porno, insanları cinsel uyarılma için öncelikle görme duyularına güvenmeleri için eğitir. Görsel görüntülere bakarlar ve genital uyarılma ile yanıt verirler. Bu yüzden iyileşmekte olan birçok porno kullanıcısının zihinleri cinsel ilişki sırasında otomatik olarak porno görüntülere geçtiği ve onlar olmadan uyarılmakta zorlandıkları için bir partnerle birlikte bulunmayı zor bulabilirler. Görme duyunuz porno görüntüleriyle meşgul olduğunda, daha çeşitli duyusal deneyimlerden haz alma yeteneğiniz tehlikeye girer. Neyse ki, bu değiştirilebilecek bir örüntüdür.

Bilinçli çabayla, görsel duyunuzu ve diğer duyularınızı yeni yollarla uyarmanıza ve uyandırmanıza olanak tanıyan beceriler

geliştirebilirsiniz. Aşağıdaki “Duyusal Keşif” egzersizi, duyularınızın her birinin ve sundukları benzersiz hazların daha fazla farkına varmak için kullanabileceğiniz bir tekniktir. Bu egzersiz, cinsel uyarılma ile dikkatinizin dağılmaması için cinsel olmayan bir ortamda yapılmalıdır. Cinsel ilişki söz konusu olmadan yaşılayabilir, daha fazla dikkatinizi verebilir ve her bir duyunuza nasıl bağlanacağınızı ve onları daha iyi nasıl değerlendireceğinizi öğrenebilirsiniz. Geliştirdiğiniz beceriler, her anlamda cinsel istek ve uyarılma üretebilmeniz, ifade edebilmeniz ve alabilmeniz için bir temel sağlayacaktır. Bu, şu anda bekar ya da süregelen bir ilişki içinde olsanız da yapabileceğiniz kolay bir egzersizdir.

“Duyusal Keşif” egzersizi, bir şekilde duyusal düzeyde etkileşimde bulunurken bir merak, değerlendirme ve haz tutumu geliştirmeye yardımcı olur. Bu tutum daha sonra bir sevgiliyle ilişki kurarken uygulanabilir ve partnerinizle duyusal olarak bağlantı kurmanın neşesini ve hazzını birden çok düzeyde daha bilinçli bir şekilde keşfetmenize ve takdir etmenize olanak tanır. Ve sevgililer güçlü bir duyusal bağ paylaştıklarında, duygusal, cinsel ve ruhsal olarak birbirlerine daha yakın hissederek.

Duyusal Keşif

Amaç: Duyularınızın farkındalığını artırmak, duyusal uyarım ile deneyler yapmak, ne tür duyusal deneyimlerden hoşlandığınızı keşfetmek ve duyusal uyarılma sırasında rahat ve orada olabilmek.

Önerilen Süre: 10 ila 20 dakika

Taşlar, deniz kabukları, baharatlar, farklı dokularda kumalar, çam kozalakları, taze çiçekler ve meyveler gibi çeşitli küçük, tercihen doğal nesneler toplayınız. Bakması, dokunması, koklaması, dinlemesi ya da tadılması ilginç ya da haz verici bulduğunuz nesneleri seçiniz. Nesneleri bir kaseye ya da yakınızdaki bir masaya yerleştiriniz.

Rahatça oturup gevşeyiniz ve yavaş nefes alınız. Birkaç dakika nefesinize odaklanınız. Dikkatiniz dağılırsa, onu usulca şim-

diki zamana ve nefesinize geri getiriniz. Hazır olduğunuzda, bir nesneye ulaşınız ve onu keşfetmek için birkaç dakikanızı ayırınız. Önce desenleri, renkleri ve dokuları fark ederek onlara yakından bakınız. Sonra gözlerinizi kapatınız ve kulağınıza doğru tutunuz, ovalayınız ya da sallayınız. Hangi sesi çıkarıyorlar? Ses haz verici mi? Sonra nesneyi burnunuzun altına koyunuz ve koklayınız. Misk kokulu mu yoksa tatlı mı ve koku herhangi bir anıyı çağrıştırıyor mu? (Koku bellekle son derece bağlantılıdır.) Şimdi onu kolunuzun içine ya da yanağınıza sürmeyi deneyiniz. Yumuşak mı sert mi, pürüzsüz mü yoksa dokulu mu? Tüyleriniz diken oluyor mu ya da gıdıklanıyor mu? Sonra dilerseniz dilinizi nesneye dokundurun (bunu yapmak güvenli olduğu sürece), tadı olup olmadığını keşfediniz. Eğleniniz ve deneyiminizi yargılamayınız. İlk nesneyle işiniz bittiğinde, geri kalan öğeleri keşfediniz; süreç boyunca gevşemiş ve odaklanmış kalarak her birini yavaşça inceleyiniz. Her bir nesneyi keşfettikten sonra, deneyiminiz üzerine düşününüz. Hangi nesneler ilginizi çekti? En çok hangi duyularınıza güveniyordunuz? Hangi nesne ve anlam kombinasyonu yeni ve eğlenceli bir yaşantı sağladı?

Varyasyonlar:

1. Bu egzersizi tamamen farklı bir nesne setiyle ya da gün boyunca yumuşak bir tişört, bir bitkinin üzerindeki bir yaprak ya da yediğiniz yemek gibi şeylerle karşılaştığınızda tekrarlayınız.
2. Eliniz ya da ayağınız gibi bedeninizin bir bölümünü aynı rahatlıkla ve meraklı şekilde keşfediniz. Dokunmanın nasıl bir his olduğunun farkında olarak, bilincinizi dokunduğunuz elin ya da ayağın içine kaydırduğınızda deneyimlediğiniz hislerin yanı sıra parmak uçlarınızla deneyimlediğiniz hislere de dikkat ediniz. Nesnelere dokunmanın aksine, insan dokunuşu haz için dokunmanın yanı sıra dokunulma yaşantısı olarak iki yol sunar.

Beceri 4: Partnerinizi Yeni Gözlerle Görünüz

Gözler, romantizmin ilk organı olarak adlandırılır. Bir sevgiliye bakmak, ilgiyle gülümsemeyi tetikleyebilir ve flört dansını harekete geçirebilir. Görsel duyunuz da cinsel arzuyu harekete geçirmede ve sürdürmede anahtar bir rol oynar. Geçmiş pornografik materyal kullanıcıları, bu doğal ve olumlu görme işlevlerini yakın bir ilişkide rahatça kullanma becerilerinde çoğu kez zorluk yaşarlar. Geçmişteki porno kullanımı sizi, bir kişiye yabancılaşan ve açılıp size yaklaşmak yerine bir partnerin geri çekilmesine neden olacak şekillerde bakmanız için eğitmiş olabilir. Cinsel uyarılma için pornoya güvenmek, cinsel istek ve çekicilik için partneriniz tarafından cinsel olarak açılma ya da cinsel olarak açık kalma yeteneğinizi engelleyebilecek gerçekçi olmayan bir standart oluşturmuş olabilir. Cinsel iyileşmenin bir parçası olarak, bunları ele almanız ve cinsel yakınlaşmayı artıracak şekillerde gözlerinizle “görmeye” başlamanız gerekebilir.

Sevgiyle bakınız. Partnerinizin bedenine nasıl bakıyorsunuz? Pornodaki insanların görüntülerini taradığınız gibi mi bakıp inceliyorsunuz, yoksa aynı zamanda kişisel olan ve ilgi ve saygı taşıyan cinsel bir şekilde mi bakıyorsunuz? Porno imgesinin aksine, partneriniz ona bakma şeklinize kişisel bir tepki verir, ister beğenir ister beğenmez. Partneriniz seks öncesinde, sırasında ve sonrasında bakışlarınız hakkında iyi hissediyorsa, muhtemelen sizinle cinsel ilişkide daha rahat olacaktır.

Partnerinize nasıl baktığının bilinçli olarak farkında olmak her zaman kolay değildir. Porno kullanımında, cinsel uyarılma için birine duyarsız bir şekilde bakmak standart bir uygulamadır. Pornonun koşullanması derinleşebilir ve o denli otomatik olabilir ki partnerinize görsel olarak porno gibi davrandığınız zamanların farkına bile varamazsınız.

Gözlerinizi cinsel yakınlığı geliştirecek şekillerde kullanmaya başlamak için, şu anda yaptığınız şeyin nasıl algılandığını öğrenmek ve gözleriniz partnerinize odaklandığında hangi duygularla iletişim kurduğunuza daha fazla dikkat etmeyi öğrenmek iyi bir fikirdir. Partnerinize farklı durumlarda ona baktığınızda nasıl

hissettiğini sorunuz. Partnerinizi ona nasıl baktığınızdan rahatsızlık duyuyorsa konuşmaya ve değişiklik talep etmeye teşvik edin. Unutmayın ki sözleriniz ve dokunuşunuz gibi, gözleriniz de partnerinize farklı şeyler anlatır.

“Sevgiyle Bakmak”, partnerinize sevgi duygularını iletme için gözlerinizi nasıl kullanacağınızı öğreten basit bir tekniktir. Bu, sahip olunması gereken harika bir beceridir çünkü onu porno- dan öğrenilen bakış şekillerinin dışına çıkmak için kullanabilir ve partnerinizin bakışlarınızla daha güvenilir ve rahat hissetmesini öğrenmesine yardımcı olabilirsiniz. Sevgiyle bakmak, cinsel istek duygularıyla iç içe geçebilir, bu da partnerinizin siz sevgi dolu ruh halindeyken cinsel olarak nesneleşmiş hissetmemesine yardımcı olabilir.

Sevgiyle Bakmak

Amaç: Gözleriniz aracılığıyla sevgi duygularını iletme pratiği yapmak.

Önerilen Süre: Birkaç dakika

Gözlerinizin kalbinize açılan pencereler olduğunu hayal ediniz. Sevgi ve takdir duygularınıza odaklanırken partnerinize bakınız. Bırakınız bu hisler kalbinizden yukarı çıkıp gözlerinizle dışarı açılsın. Arada sırada gülümseyiniz ve göz teması kurunuz, partnerinizin gözlerindeki mutluluğu görmesine izin veriniz. Bakarken partnerinize deneyimlediğiniz şefkat ve takdir duygularını dile getirmekten çekinmeyiniz. Partnerinizle birlikte bulunduğunuz farklı koşullarda ve ortamlarda bu egzersizi çoğu kez tekrarlayınız.

Çekici bulduğunuz şeyleri genişletiniz. Çekici göründüklerini hisseden partnerler cinsel olarak daha açık olurlar. Bu, geçmiş porno kullanıcısı hala dar ve sınırlı bir yelpazede cinsel olarak uyandırıcı ve çekici bulduğu şeylere bağlıyken bir ilişkide gerçek-

leşemez. Birçok partner, porno ile karşılaştırıldıklarını hissedebilir ve sonuç olarak, ilişkideki yakınlığı engelleyen olumsuz bir duygusal tepkiye neden olabilir. Geçmiş porno kullanıcısıysanız, partnerinizin doğal ve benzersiz niteliklerine değer vermeyi ve onlara daha fazla ilgi duymayı öğrenmeniz, daha güçlü bir duygusal bağ kurmanızı sağlayabilir ve ikiniz için de cinsel hazı artırabilir.

Siz de dahil olmak üzere hiç kimse yüzde yüz seksi olmadığından, partnerinizin varlığında size en çok hitap eden şeylere odaklanmak için gözlerinizi yeniden eğiterek partnerinizin cinsel arzusunu kabul etmeye ve takdir etmeye başlayabilirsiniz. Partnerinizin sahip olduğu ve en çekici bulduğunuz özellikleri kendinize bilinçli olarak kabul ettirin. Örneğin, gözlerindeki ışıltı, gülümsemesinin genişliği, saçlarının düşme şekli ya da boynunun kıvrımı olabilir. Bakarken, sesi, kokusu, hareketleri ya da teninin hissi gibi takdir ettiğiniz diğer görsel olmayan yönlerin de farkında olunuz. Çekici olana odaklanmakla, tipik olarak cinsel arzuyu yok ettiğini düşündüğünüz özellikler arka planda kaybolmaya başlayacaktır. Partnerinize onun niteliklerinden ne kadar hoşlandığınızı ve değer verdiğinizi söyleyebilirsiniz.

Partnerinize bakışınızı değiştirmek, cinsel ilişkinizi daha eğlenceli ve maceralı bir ilişkiye dönüştürebilir. Örneğin, Debbie bize şunları söylemişti: “Roger ve ben artık çok daha doğalız. Daha çok baştan çıkarıcı davranıyoruz. Artık eğlenceli şeyler yapıyoruz. Mesela, çıplak yürüyeceğim ve ‘Pijamamı gördün mü? Görünüşe göre onları kaybetmişim,’ diyeceğim. Bana göz kırpıp gülümseyecek ve ‘Hayır, ama bence o seti giymelisin. Gerçekten güzel görünüyor,’ diyecek. Günlük hayatımızda ondan onur duyduğumu ve ona saygı duyduğumu hissettiğim için bana baktığında rahatım.”

Siz ve partneriniz, kendinize değer verildiğini ve olduğunuz gibi kabul edildiğinizi hissettiğinizde, cinsel etkileşimlerinizde daha güvenli ve dışavurumcu olacaksınız.

Beceri 5: Dokunma Sözcük Dağarcığınızı Geliştiriniz

Dokunmaya gerçek cinsellik dili denir. Dokunmak, parmak uçlarının ilk nazikçe dokunuşlarından cinsel ilişkiye kadar, bir partnerle nasıl yakın bir bağ kurduğumuz ve çok çeşitli bedensel hazları nasıl deneyimlediğimizdir. Dokunarak farklı olumlu ruh hallerini ve mesajları iletme beceriniz, cinsel deneyimlerinizi büyük ölçüde artırabilir.

Tıpkı cinsellik hakkında konuşma yeteneğinizi ve partnerinizi bedensel olarak “görme” şeklinizi geliştirmeye yardımcı olduğu gibi, dokunma dilinde yetkin olmak da önemlidir. Dokunma şekliniz, nereye dokunduğunuz ve ne zaman dokunduğunuz partnerinize nasıl hissettiğinizi ve ne istediğinizi iletir.

Dokunarak iletişim her zaman kolay anlaşılmaz. Partneriniz bunu başka bir şey olarak yorumladığında ellerinizle ya da parmaklarınızla bir şey söylediğinizi düşünebilirsiniz. Birbirinizi anlamak için zaman ayırmadığınız sürece, neyin iletildiğini yanlış anlamak ve partnerinizin cinsel olarak ne yapmak istediği ya da yapmaya istekli olduğu konusunda yanlış bir sonuca ulaşmak kolaydır. Çiftlerin cinsellikle ilgili karşılaştıkları zorlukların çoğunun, dokunma ve onun niyeti hakkındaki yanlış anlamaların neden olduğu sorunlardan kaynaklanmasına şaşmamak gerek.

Aşağıdaki dokunma egzersizi, dokunma sözcük dağarcığınızı genişletmenize ve duyuşsal ve cinsel dokunuşla daha net iletişim kurmanıza yardımcı olacaktır.

Bu Ne Tür Bir Dokunuş?

Amaç: Dokunarak iletişim kurma becerinizi geliştirmek ve partnerinizden ne tür bir dokunuş aldığınızı yorumlamak.

Malzemeler: İki kalem ve iki yaprak kağıt

Önerilen Süre: 20 ila 30 dakika

Partnerinizin yüzüne bakacak şekilde oturunuz ve aşağıdaki dört dokunuş türünü seçtiğiniz sırayla yazınız: “Oyuncu”, “Terapötik”, “Sevgi dolu” ve “Tutkulu”. Listenizi tamamladı-

ğınızda, önce yazdığınız dokunuş türünü aktaracak şekilde partnerinizin sırtına dokunmak için bir ya da iki elinizi kullanınız. Örneğin, “Oyuncu” yazdıysanız, parmaklarınızla hafif ve gıcıklayıcı bir şekilde partnerinizin sırtına dokunabilir ya da piyano çalıyormuş gibi yapabilir ya da parmaklarınızla komik çizimler yapabilirsiniz. İşiniz bittiğinde elinizi partnerinizin sırtına doğru kaydırınız. Partnerinizden ne tür bir dokunuş yaptığınızı sessizce tahmin etmesini ve ardından bunu bir kağıda yazmasını isteyiniz. Partnerinizin daha fazla zamana gereksinimi varsa dokunuşu tekrarlayınız. Ardından listenizdeki bir sonraki dokunuş türünü bildiriniz. Partnerinizin dört tür dokunuşu da tahmin etme ve yazma fırsatı olana kadar devam ediniz.

İşiniz bittiğinde, listeleri karşılaştıracak için karşılıklı oturunuz. Partneriniz herhangi bir dokunuşu yanlış tahmin ettiyse, o tür dokunuşu daha doğru bir şekilde iletmek için farklı dokunabileceğiniz yöntemler gösterilmesini isteyiniz. Bu yeni bilgiyi kullanarak partnerinizin sırtına dokunma egzersizi yapınız. Ardından, dokunarak iletişiminizi başarıyla geliştirip geliştirmediğiniz konusunda geri bildirim alınız.

Ardından, yer değiştiriniz ve partnerinizin seçtiği sırayla dört tür dokunuşu iletmek için partnerinizin sırtınıza dokunmasına izin veriniz. Unutmayınız, her dokunuş türüne karşılık gelen doğru ya da yanlış dokunma yolu yoktur. Amacınız, bir çift olarak dokunma sözcük dağarcığınızı genişletmek, birbirinizin dokunuşunun anlamını daha iyi anlamak ve iletişim tarzlarınızdaki tüm farklılıkları kapatmaktır.

Varyasyonlar:

1. “Cilveli”, “Besleyici”, “Seksi” ve “Maceracı” gibi daha fazla dokunuş türünü deneyiniz.
2. Farklı dokunuş türleriyle baş, yüz, eller, bacaklar, ayaklar, göğüs, karın ve genital bölge gibi bedenin diğer bölümlerine dokununuz.
3. Egzersizi giysileriniz olmaksızın uygulayınız.

Siz ve partneriniz ister yatakta ister yatak dışında yakın ve duyumsal bir şekilde ilişki kurmak istediğinizde daha zengin bir dokunuşla ilgili sözcük dağarcığı işe yarayacaktır. Ve seviştiğinizde, hem açıkça anladığınız hem de haz verici bulduğunuz dokunma türlerini deneyebilirsiniz.

Beceri 6: Duyumsal Haz Alanını Keşfediniz

Her yetişkinin, özellikle de porno ile uğraşanların, amacı en kısa zamanda genital uyarılma ve orgazm olmayacak şekilde bir partnerle duyumsal haz vermeyi ve almayı öğrenmeleri çok önemlidir. Bir partnerden duyumsal haz almak, bedensel doygunluğu artırabilir, partnerinizin kendisi olduğu için takdir edilmesine izin verebilir ve ikinizi de birlikte olmanın yeni yollarını denemeye daha meraklı ve açık olmaya teşvik edebilir.

Bu bölümde anlattığımız “Duyumsal Haz” egzersizi, başka bir kişiyle haz almak için yeni yöntemler bulmak ve bunlardan haz almak için adım adım bir yaklaşım sağlar. Yavaş ilerleyerek ve cinsel etkileşimi başlatma niyetiyle dokunmayarak, ikinizin de gerçekten sevdiğiniz şeylere uyum sağlamak için zamanınız olacak ve birbiriniz hakkında bildiğinizden daha fazla şey öğreneceksiniz.

Çiftler, önerdiğimiz bu egzersizi çok seviyorlar. Birbirlerine dürüst geri bildirim ve yararlı yön vermek, dokunulmayı sevdikleri şekilde değişiklik istemek ve birbirlerine sevgiyle rahat ve kaygısız bir şekilde bakmak gibi daha önce uyguladıkları yakınlık becerilerini bütünleştirme şansına sahip olurlar. Gerçek cinsel etkileşim bu egzersizin bir parçası olmadığı için, siz ve partneriniz doğal meraklarınızı kendiliğinden takip edebilirsiniz, belirli bir şekilde hareket etmeniz ya da davranmanız gerektiği hissinden kurtulabilirsiniz. Duyumsal haz, sekse yönelik katı ve belki sıkıcı ya da pornodan etkilenmiş yaklaşımlardan uzaklaşmanıza ve birbirinizi harekete geçirmenin yeni yöntemlerini bulmanıza yardımcı olacaktır.

“Duyumsal Haz” konusunda geliştirdiğiniz beceriler cinsel aktivitenizi önemli ölçüde zenginleştirebilir ve geliştirebilir, ancak

en azından başlangıçta bu becerileri cinsellikten ayrı olarak uygulamak önemlidir. Siz ve partneriniz, net bir anlaşma ile egzersiz sırasında cinsel ilişki başlatmaktan kaçınacağınız konusunda anlaşarak işe koyulmak isteyebilirsiniz.

Duyumsal Haz

Amaç: Birbirinizin bedenini hassas bir şekilde keşfetmek, dokunma tercihlerini öğrenmek ve zevkli deneyimler yelpazesini genişletmek.

Önerilen Süre: 30 dakika ya da daha uzun

Bol giysiler, iç çamaşırlar ya da hiç kıyafet olmasın, rahat olan giysiyi giyiniz. Çıplak olmak, birbirinizin dokunuşunu hissetmeyi kolaylaştırır, ancak istenmeyen cinsel uyarılma olasılığından endişe ediyorsanız, giyinik kalmak isteyebilirsiniz. Egzersizden önce banyo yapmak, odanın ikinize de yetecek kadar sıcak olmasını sağlamak, tırnaklarınızı kesmek, losyon sürmek ve dikkatinizin dağılmayacağından emin olmak gibi başka şekillerde de konforu artırmak isteyebilirsiniz.

Partnerinizi sırt üstü ya da karın üstü bir şekilde rahat bir yüzeye uzanmaya davet ediniz. Amacınız partnerinize baştan ayağa sevgiyle dokunmaktır. Partnerinizin bedeninin seks ile otomatik olarak ilişkilendirmediğiniz bölümlerini keşfederek başlayınız. Şimdilik göğüsleri ve cinsel organları hariç tutunuz. Partnerinizin bedeninin bir bölgesinden diğerine geçmeden önce duyumsal olarak farkına varmak için zaman ayırarak, size haz verecek şekillerde dokununuz. Partnerinizin bedeninin kıllı, pürüzsüz, sert ve yumuşak farklı dokularına dikkat ediniz. En çok hangi yerlere dokunmaktan haz alırsınız?

Partnerinize şakacılık, tutku ve şefkat gibi farklı duyguları ileten şekillerde dokununuz. Gözlerinizi kapattığınızda, onları açtığınız zamana oranla deneyiminizin nasıl değiştiğine dikkat ediniz. Dokunurken ellerinizdeki hislere ve duyduğunuz, gördüğünüz, tattığınız ya da kokladığınız diğer duyularınıza gelen uyarıya odaklanınız. Partnerinizi size en çok

ve en az neyi sevdiğini söylemesi için cesaretlendiriniz. Dokunuşunuzu nasıl daha rahat hale getireceğiniz konusunda belirli talimatlar isteyiniz, ardından dokunma şeklinizi ve basıncınızı buna göre değiştiriniz.

Bitirdiğinizde, partnerinizden bedeninin diğer tarafını keşfedebilmeniz için dönmesini isteyiniz. Siz ve partneriniz durmaya hazır olduğunuzda, bir süre birbirinize sarılmak ya da oturup konuşmak isteyebilirsiniz, hem haz aldığınız hem de deneyimden öğrendiklerinizi paylaşabilirsiniz.

Rolleri değiştiriniz, böylece partneriniz bedeninizi duyumsal olarak keşfeden kişi olacaktır. Dokunulduğunuzda, rahatlamayı sağlayacak bir nefes alma düzeni bulunuz. Göğüs ve karın kaslarınızı bilinçli olarak yumuşatarak nefes alma ve duyumsal deneyiminizi derinleştirebilirsiniz. Bedeninizin farklı bölgelerine dokunulurken deneyimlediğiniz farklı hislerin farkında olunuz.

En çok hangi tür dokunuşlardan haz aldığınızı fark ederek, bedeninizin dokunulan bölümüne bilincinizi yönlendiriniz. Partnerinizin sizin için daha rahat ve keyifli olması için nasıl dokunuşu değiştirebileceğine dair konuşunuz ve isteklerinizi paylaşınız. Partneriniz tarafından dokunma yoluyla iletilen farklı olumlu duyguların farkında olunuz. Bir partnerin dokunuşu, rastgele ve öngörülemez olduğu için heyecan verici olabilir. Beklentinin ve şaşırma hissinin tadını çıkarınız. Egzersiz sırasında herhangi bir anda porno düşünceleri ya da fantezileri tetiklenir ve araya girerse, partnerinize ne yaşadığınızı bildiriniz. Ardından, tetikleme potansiyelini azaltmak için gerekli düzenlemeleri yapınız ve gevşemiş ve tekrar dokunmaya alışabildiğinizi hissettiğinizde egzersize katılmaya devam ediniz.

Varyasyonlar:

1. Siz ve partneriniz aynı zamanda birbirinizin bedenlerine dokunarak birbirinizi duyumsal olarak keşfetmek isteyebilirsiniz. Kucaklaşarak ya da yan yana uzanarak başlayabilirsi-

niz. Bir kişinin diğerkinin bedenine belirli bir yerde ve şekilde dokunduğı, diğerk kişinin de aynı yerde ve şekilde tekrar temas ettiğı bir oyun oynamak isteyebilirsiniz. Rahat nefes alınız ve partnerinizin nefes almasına da dikkat ediniz. Sevgiyle birbirinizin gözlerine bakınız ve gülümseyiniz. Hareketlerinizi partnerinizin hareketlerine göre ayarlayınız. Bu karşılıklı olarak tatmin edici ve senkronize haz, sizin ve partnerinizin bağlantı hissinizi derinleştirebilmeniz bir yöntemidir.

2. Duyumsal hazlara göğüsleri ve cinsel organları dahil ediniz. Bunu yaptığınızda, sizin ve partnerinizin bu daha cinsel olarak ilişkili beden bölgelerine, bedenin diğerk “cinsel olmayan” bölümlerini yaptığınız gibi aynı amaçları göz önünde bulundurarak davrandığınızdan emin olunuz. Yine, rahatlayınız, yavaş ve derin nefes alınız ve bedeninize yayılan dokunmanın ve dokunulmanın duyumsal zevkine odaklanınız. Göğüsler, meme uçları, cinsel organlar ve kasık bölgesi gibi beden bölgelerini dahil ederken, bedenin bu bölgelerindeki cilt dokularının hassas olduğunu ve daha nazik bir dokunuştan fayda görebileceğini unutmayınız.

Egzersiz sırasında cinsel olarak uyarılmak doğal olabilir, ancak bu olursa, açık cinsel aktiviteye girmeniz gerektiğı sonucuna varmayınız. Ereksiyonlar ve diğerk doku dolgunluğu türleri gibi tepkiler, genel duyumsal deneyimin bir parçası olarak takdir etmeyi öğrenebileceğiniz yakın dokunuşlara verilen normal tepkilerdir.

Değer verme ve bu konuda ustalaşma yeteneğiniz, tam beden duyumsal paylaşımının geliştirilmesi zaman alır. “Duyumsal Haz” egzersizini birkaç hafta düzenli olarak uygulamak iyi bir fikir olabilir. Bu egzersizle geliştirdiğiniz dokunma ve iletişim becerileri, sonuçta cinsel deneyimlerinizi zenginleştirecektir. Bir partnerle duyumsal dokunuşu keşfetmek, size daha yaratıcı ve kişisel olarak dokunma yeteneğini öğretecektir. Partnerinizle kendinizi daha fazla ifade etmeyi öğrenir ve partnerinizin dokunuşunun benzersizliğinin ve ilgisinin tadını çıkarırsınız.

İyileşmenize uyduğunda, bu yeni beceriler cinsel enerjinizi uyardırmak ve cinsel deneyiminizi geliştirmek için kullanılabilir. Bu duyumsal haz tekniklerini ön sevişme ve seksin bir parçası olarak kullanabilirsiniz. Bu, cinsel aktiviteyi orada olan ve rahat bir zihinle deneyimlemenizi sağlar. Justin, dokunma ve cinsellik konusundaki yaklaşımını değiştirmenin faydalarını görmüştü. “Pornoyla ilgilenirken cinsellik mekanikti. Ne yaptığıma ve farklı şeylerin nasıl hissettirdiğine hiç dikkat etmezdim. Şimdi her zaman hangi duyguların iyi ve haz verici olduğunu ve hangilerinin olmadığını araştırıyorum.”

Beceri 7: Kalbinizi Sekse Dahil Ediniz

Aşk, cinsel ilişkiye güçlü bir boyut katabilir. İki kişi, cinsel istek ve uyarılma ile birlikte birbirlerine karşı gerçek sevgi duyguları yaşadıklarında, benzersiz cinsel haz ve doyum düzeylerine ulaşabilirler. Ne yazık ki pornodan öğrenilen eski çağrışımlar, geçmiş porno kullanıcısının cinsel organları uyandırıldığında aşk duygularını kolayca ayarlamasını zorlaştırabilir. Porno kullanımı, porno zihinsel imgeleme (uyaran) ile genital his (tepki) arasında kalbi tamamen dışarıda bırakan doğrudan bir uyarıcı-tepki ilişkisini koşullandırır. Bir danışanımızın paylaştığı gibi, “Porno bir penisi bir gözetleme deliği ile birleştiriyor. Aşkın bununla hiçbir ilgisi yok.”

Sevgi ve şefkat duygularıyla cinsel organlarınızda deneyimlediğiniz pozitif duygular arasında bağlantı kurmayı öğrenmek iki aşamalı bir süreçtir. Öncelikle, sevme deneyiminiz ile cinsel organlarınız hakkındaki farkındalığınız arasında bir bağlantı kurmalısınız. O zaman kendinize bu bağı hatırlatmanın ve bir partnerle birlikteyken bunu hissetmenin bir yolunu bulmanız gerekir.

Aşağıdaki egzersiz, “Eli Kalbin Üzerinde Sabitleme”, bu adımların her ikisini de gerçekleştirmenize yardımcı olabilir. Gerçek şefkat duyguları (kalbinizde yaşadığınızı hayal etmenizi tavsiye ediyoruz) ile genital bölgenizdeki hisler arasında pozitif bir zihinsel ilişki oluşturmak ve pekiştirmek için görece kolay bir tekniktir.

“Eli Kalbin Üzerinde Sabitleme” egzersizine rahat bir ortamda, kendi başınıza ya da bir partnerin huzurunda başlayabilirsiniz. Genital bölgeye bir miktar dokunma olsa da aktif cinsel uyarım ve orgazm söz konusu değildir. Daha sonra, bir partnerle cinsel ilişki kurarken, cinsel ilişki sırasında sevgi duygularını uyandırmak ve güçlendirmek için “Eli Kalbin Üzerinde Sabitleme” tekniğinin bir çeşidini kullanabilirsiniz.

Eli Kalbin Üzerinde Sabitleme

Amaç: Genital bölgenizde sevgi dolu duygular ve hisler arasında bir bağlantı geliştirmek ve deneyimlemek.

Önerilen Süre: 5 ila 10 dakika

Yumuşak, bol giysiler giyiniz. Yatak odanız gibi özel bir alanda arkanıza yaslanınız ya da uzanınız. Bir elinizi kalbinizin üzerine koyunuz. Derin nefes alınız, gevşeyiniz ve her nefeste elinizin yükselip alçaldığını hissediniz. Tam nefes alırken bilinçli olarak göğsünüzdeki ve karnınızdaki kasları yumuşatınız. Sürekli atışı ve hayat veren enerjisi için minnettarlıkla kalbinize gülümseyiniz. Kendinizi daha rahat hissetmenize neyin yardımcı olduğuna bağlı olarak gözlerinizi açınız ya da kapatınız.

Eliniz kalbinizin üzerindeyken, sevdiğiniz ve kendiniz hakkında takdir ettiğiniz şeylere odaklanınız. Geçmişte iyi hissettiğiniz şeyleri ve kendinizde hayran olduğunuz özellikleri hatırlayınız. Yakın bir ilişki içindeyseniz, partnerinizi, onun ve ilişkiniz hakkında sevdiğiniz ve hayran olduğunuz şeyleri düşününüz.

Bir elinizi kalbinizin üzerinde tutarak, diğer elinizi size rahat hissettirecek bir pozisyonda genital bölgenizin üzerine ya da yakınına koyunuz. Nefes almaya ve gevşemeye devam ediniz. Kalbiniz ve cinsel organlarınız arasında iki elinizle oluşturduğunuz bağlantıya dikkat ediniz. Aynı anda hem kalbinize hem de cinsel organınıza dokunmanın nasıl bir şey olduğunun farkına varınız ve aynı anda her iki bölgeden gelen duy-

guları hissediniz. Cinsel organlarınızın hayatınıza getirdiği olumlu şeylere odaklanınız.

Nefes alırken, bilincinizi kalbinizin ve cinsel organlarınızın farkındalığı arasında ileri geri kaydırınız ve ellerinizin enerji bağlantısı onların oluşmasına yardımcı olunuz. Zihniniz yavaşça dolaşmaya başlarsa, onu nefesinize geri getiriniz. Bu pozisyonu birkaç dakika ya da rahat hissettiğiniz sürece koruyunuz. Durmaya hazır hissettiğinizde, her iki elinizi de kaldırınız ve birkaç dakika daha derin nefes alarak deneyimi derin düşüncelere dalınız.

Varyasyonlar:

1. Egzersizi giysisiz uygulayınız.
2. Bir ilişkiniz varsa ve partneriniz istekliyse, birbirinizin huzurunda aynı anda egzersizi uygulayınız. Zaman zaman birbirine bakmayı ve gülümsemeyi dahil ediniz. İkiniz de kendinizi hazır hissettiğinizde, kendi cinsel organlarınızda duran eli, partnerinizin genital bölgesi üzerinde nazikçe duracak şekilde değiştiriniz. Nefes almaya ve gevşemeye devam ediniz. Kendinize ve partnerinize olan sevgi duygularına bağlı kalmak için zaman zaman kalbinizin üzerindeki elinizle hafifçe vurunuz ya da ovunuz.
3. Herhangi bir cinsel deneyimden önce bu kalbi sabitleme egzersizini uygulayınız.
4. Cinsel aktiviteyle meşgul olduğunuzda, şefkat ve sevgi duygularını harekete geçirmek ya da bunlara bağlı kalmak için kalbinize ya da partnerinizin kalbine dokunmak için bir dakikanızı ayırınız.

Cinsel ilişki sırasında sevgi dolu duyguları ifade etmenin birçok yolu vardır. Bu bölümde daha önce tartışılan becerileri uygulayan aşağıdaki tekniklerden bazılarını kullanmayı deneyebilirsiniz, örneğin:

- Gülümsemek ve partnerinizle sevgi dolu göz teması kurmak için zaman ayırınız.
- Farkındalığınızı geçici olarak genital uyarılmanızdan, partneriniz hakkında en çok hayran olduğunuz ve takdir ettiğiniz özelliklere kaydırınız.
- Partnerinize olan sevgi duygularınızı sözlü olarak ifade etmek için zaman ayırınız.
- Partneriniz tarafından değer verileceğini öğrendiğiniz sevgi ve şefkatle dokununuz.

Sevginizi cinsellikle ifade etmek kadar önemli olan, sevişmenin iki yönlü pozitif duygu alışverişi olduğunu unutmayınız. Ayrıca partnerinizin size karşı ifade ettiği hayranlığı, ilgiyi ve sevgiyi de kabul etmeniz gerekecektir. Partnerinizin hassas sözlerine, dokunuşlarına, hareketlerine ve yüz ifadelerine dikkat ediniz ve onların kalbinize girdiğini hayal ediniz. Sizi seven ve sizinle birlikte olmaktan gerçekten haz alan biriyle olmanın ne denli tatmin edici olduğunu kendinize hissettiriniz. Hatta partnerinizden sevgiyi ifade etmenin sözlü olmayan bir yöntemi olarak ve onu kabul etmenizi hatırlatmak için cinsel ilişki sırasında zaman zaman kalbinize dokunmasını bile isteyebilirsiniz.

Cinsel ilişkiden sonra partnerinizle geçirdiğiniz zaman, samimi bir paylaşım için başka bir değerli fırsatlar sunar. Cinsel sıcaklık azaldığında, birbirinizi tutarak, sevgiyle konuşarak, sırayla birbirinizin kalp atışlarını dinleyerek, birlikte duş alarak, hatta birbirinizin kollarında uyuyarak sevgi dolu yöntemlerle ilişki kurmaya devam etmek iyi bir fikirdir. Cinsel ilişkiyi takiben dokunarak, konuşarak ve birlikte kaliteli zaman geçirerek aktif olarak yakın olmak, yeni bir kur döngüsünü başlatabilir ve sizi bir sonraki cinsel karşılaşma için hazırlayabilir.

Ayrıca, yaşadığınız yakınlık eylemini derinliğine düşünmek ve minnettar olmak için seksten sonra zaman ayırabilirsiniz. Partnerinizle yakınlaşmadan duyduğunuz zevki bilinçli olarak düşünerek, erotik hayal gücünüzü yeniden programlayabilirsiniz. Partnerinizle gerçek hayattaki cinsellik hakkındaki anılar ve fanteziler, cinsel istek ve uyarılma için birincil yakıtınız olarak porno görüntülerin yerini alabilir.

Yakınlık odaklı cinsellik, partnerinize bedeninizle, duyularınızla, zihninizle ve en önemlisi kalbinizle bağlantı kurmayı içerir. Bu bölümde anlattığımız yedi beceri, bir partnerle daha güçlü, daha kalıcı ve daha tatmin edici bir cinsel ilişki kurmanıza yardımcı olmak için birlikte çalışırlar. Cinselliğe yönelik bu yaklaşım, yalnızca geçmiş pornografik materyal kullanıcıları için değil, aynı zamanda yakın partnerleri için de derin bir iyileşme sağlayabilir.

Eşi Johnny'nin porno bağımlılığı nedeniyle cinselliği hüznü ve bağlantısızlık ile dolu olan Karen, yalnızca porno kullanmayı bırakıp "porno izlemekten" "sevişmek" eylemine geçtiğinde üzerinden büyük bir yükün kalktığını hissetmişti. Bize, "Artık pornoyu bıraktığına ve cinselliğe farklı yaklaştığımızı göre, Johnny'ye güveniyorum ve onunla cinsel ilişkide olduğumda kendimi daha özgür hissediyorum. Koruyucu önlem olarak geri çekilmeme gerek yok. Ona karşı açık ve anlayışlıyım ve doğal olarak onu hoşnut etmek istiyorum."

Başka bir kişiyle derin bağlar kurarak ve duygusal ve bedensel olarak ödüllendirici bir şekilde nasıl cinsel bir varlık olunacağını yeniden öğrenmek, size daha önce hiç bilmediğiniz derin tatmin duyguları sağlayabilir. Porno alışkanlığı yirmili yaşlarında başlayan George, bunu en iyi şekilde söylemişti: "Hedefim eskiden ateşli, sıcak, yakıcı seksti. Bu, temelde pornonun tek amacıdır. Ama seksin bunun ötesinde, cilveli, şakacı, sevgi dolu, nazik ve ilgili olmak gibi çok daha fazlası olduğunu keşfetmiştim. Burada elli altı yaşındayım ve daha önce hiç olmadığı kadar zengin ve daha keyifli cinsel yaşantılar yaşıyorum. Eskiden gerçekten yoğun bir cinselliğin partnerimle gerçek bir yakınlığı sağlayacağını düşünürdüm. Ama bunu tamamen ters yönde anlamıştım. Bedensel yoğunluk, duygusal yakınlığı garanti etmiyordu. Tam

tersi. Gerçekten iyi bir cinsel deneyimin temeli, kesinlikle sevgi dolu bir ilişki.”

Gerçek Özgürlük ve Bunu Gerçekleştirmek



Evet, iyileşmemde çok şey yaşadım. Ama sonunda düzgün bir kişi gibi kendimi normal hissediyorum. Bahar gelmiş gibi hissediyorum. Bahar çıkıp geldi, ben dışarı çıktım ve hava tertemiz ve güzeldi.

- Bill.

Sonunda ulaşmak zor olsa da, porno tuzağının dışındaki hayat gerçekten güzel. Pornoyla ilişkisini kesen görüşme yaptığımız hemen hemen herkes, şimdi kendileri, ilişkileri, cinsellikleri ve gelecekleri hakkında çok daha iyi hissediyorlar. Tutku ve iyimserlik, bize yeni keşfettikleri mutluluk ve kişisel tatmin duygusunu anlatırken başarı öykülerinde parlıyor.

Pornoyu bırakma yelpazesinde neresinde olursanız olun, bırakma hakkında düşünmek, ilk adımları atmak, nüks etme ile karşılaşmak veya pornodan kurtulma yolunda olmak, bu bölümde geçmiş pornografik materyal kullanıcılarının öykülerini ilham verici ve yararlı bulacağınızı umuyoruz. Diğer bölümlerdeki isimlerin birçoğunu hatırlayacaksınız ve şimdi bu insanların pornoyla mücadelelerinin ötesine nasıl geçtiklerini kişisel özgürlük ve tatminlere nasıl ulaştıklarını okuyacaksınız.

Herkesin yolu farklı olsa da, çoğu geçmiş porno kullanıcısının, pornoyu sonsuza dek bıraktıktan sonra yaşam hakkında daha

olumlu, rahat ve genellikle duygusal olarak daha dengeli hissettiğini göreceksiniz. Karşılıklı saygı, ilgi ve özenle ilişki kurabildikleri için artık başkalarının yanında daha rahatlar. Bu durum, özellikle yeniden kurulan iletişim ve güvenin insanları bir arada tutan bağların güçlenmesine yol açtığı samimi ilişkilerde geçerlidir.

Açıkça görülüyor ki, ister bedensel, ister cinsel, duygusal ya da kişiler arası olsun, porno tuzağından başarıyla çıktıktan sonra hayatınızın her bölümü gelişebilir.

Elbette, pornoyu bırakmaktan elde edilen somut, olumlu sonuçlara rağmen, eski kullanıcıların vazgeçtikleri için biraz üzgün hissedebilecekleri zamanlar olabilir. Bu anlaşılabilir. Pornoyu bırakmak, kendilerini iyi hissetmek için güvendikleri bir şeye veda etmeyi içerir. Ancak görüşme yaptığımız geçmiş pornografik materyal kullanıcılarından bazıları kayıp duyguları hakkında konuşurken, porno olmadan hayatlarının artık çok daha iyi olduğunu vurguladılar. Örneğin Laura, pornonun “arkadaşlığını” özlediğini söylemişti. Bize, “Bırakmadan önce otuz yıldan fazla bir süredir porno ile uğraşıyordum. Fanteziler bir arkadaş gibiydi, stres zamanlarında bana rahatlık veriyordu. Ama aynı porno fantezileri beni öldürebilecek tehlikeli cinsel deneyimlere de götürdü. Şimdi bunun için endişelenmeme gerek yok. Bu büyük bir rahatlama!” Ethan, “Esrarla kafayı bulmanın doruklarını özlediğim gibi pornoyu özlüyorum. Ama şimdi destekleyici ve dürüst olan harika bir kadınla birlikteyim. Değer verdiğim şey bu. Pornoyu kullanmayı bırakma seçimini yapmasaydım, buna asla sahip olamazdım.”

Bu bölümde, bu kitapta ana hatlarıyla belirttiğimiz pornodan iyileşme sürecini taahhüt etmenizin (bağlı kalmanızın) bir sonucu olarak nelerle karşılaşabileceğinizi gösteren öyküler sunuyoruz. Porno tuzağından çıktıktan sonra, başarılarınızın üzerine inşa etmek ve iyileşmenizde yeni zirvelere ulaşmak için hayatınızı yeni rotalara nasıl yöneltebileceğinizi öğreneceksiniz. Bu, özgürlük ve kutlama öyküsüdür. Bunu diğer geçmiş pornografik materyal kullanıcıları gerçekleştirmişti. Siz de gerçekleştirebilirsiniz.

İYİLEŞME ZAMANLA KOLAYLAŞIR

Porno bağımlılığından iyileşirken dört gözle bekleyebileceğiniz bir şey, yolculuğun sonunda daha kolay hale gelmesidir. Bill bize, birkaç yıl boyunca toplantılara katıldıktan ve bir psikolojik danışmanla konuştuktan sonra, pornodan sonsuza kadar uzak durma becerisine artık daha fazla güvendiğini söylemişti. “İyileşmemin ilk altı ayı en zoruydu. Düşüncelerimin tamamen yanlış olduğu gerçeğiyle yüzleşmek zorunda kalmıştım. Porno hakkında yaptığım önemli bir şey değildi, kimsenin incinmediği, aslında zararsız bir eğlence olduğu gibi tüm varsayımlar yanlıştı. Artık bunları bildiğime göre, iyileşmemde daha rahatım. Pornodan uzak durmak daimi bir savaş değil.”

Benzer şekilde, son beş yılını iyileşme çabalarıyla geçiren Marie, “Şimdiye kadar başardıklarım konusunda kendimi iyi hissediyorum. Gençlik papazının bilgisayarımda pornoya rastladığı gün bulunduğum yerden uzun bir yol kat ettim. Grup çalışması ve psikolojik danışmanlık, sorunlarımla yüzleşmeme ve stres altındayken duygularımla başa çıkabilmeme yardımcı olmuştu. Bu aşamada, pornodan uzak kalmayı seçme yeteneğime güveniyorum.”

Zaman geçtikçe, birçok geçmiş porno kullanıcısı pornoyu hayatlarından uzak tutabilmek konusunda uzmanlık geliştirirler. Porno beklenmedik bir şekilde ortaya çıktığında, bundan kaçınma taahhütlerinin bilincinde olurlar ve kullanmamak için önlemler alırlar. Porno artık onları yoldan çıkarmaz ve değerlerine ve hedeflerine sadık kalabilirler. Corey gururla bize son zamanlarda olası bir nüks durumunu sorunsuz ve etkili bir şekilde yönetebileceğini belirtmişti. “İnternette birlikte çalıştığım bir işletim sistemi için bir yardımcı program arıyordum ve bu beni bazı porno haber grupları için bir arşiv haline gelen bu web sitesine yönlendirmişti. Kafamdan küçük bir düşünce geçti: Hey, fareye tıkla, tam orada, ama ben öyle yapmadım. Yalnızca gülümsedim ve sakince oradan çıktım. Artık pornonun anlık çekiciliğinden bağımsız olarak tatmin sağlamadığını bilmek için yeterince hayat tecrübem var.”

Pornonun size zararlı olduğu ve artık bir seçenek olarak kabul edilemeyeceği gerçeğini pekiştiren yeni bilgiler edindikçe, iyileşme de zamanla daha kolay hale gelecektir. “Yakın zamanda pornonun bana göre olmayan bir şey olduğunu kabul ettim,” demişti Logan. Bazı kişiler sıradan içicilerdir. Bir kişinin sıradan bir porno kullanıcısı olup olmadığını bilmiyorum. Yapamayacağımı biliyorum. Tıpkı insanların ‘Bir kez alkolik, her zaman alkolik’ dediği gibi, ben de porno bağımlısı olmak konusunda böyle hissediyorum. Ben de öyleyim. Sağlıklı kalmak istiyorsam pornoya yaklaşamam.” Geçmiş pornografik materyal kullanıcıları nihayet hayatlarının geri kalanı boyunca pornodan kaçınmaları gerektiği gerçeğini kabul ettiklerinde, porno için isteklerin sıklığında ve yoğunluğuunda bir azalma yaşarlar. Logan’ın eklediği gibi, “Pornoyu tekrar kullanmanın basitçe söz konusu olmadığını nihayet kendime itiraf ettiğimde, zorunlu olarak porno kullanmayı düşünmeyi bırakmıştım.”

ÖZGÜRLÜK, HER GÜN SEÇİMLER YAPMAKTIR

Daha önce de bahsettiğimiz gibi, dünya porno ve porno benzeri görsellerle dolu ve bunlardan tamamen kaçınmak imkansız. Yani her geçmiş porno kullanıcısı, pornodan uzak durma kararlılığını tekrar sürdürmek için çoğu kez tercihler yapmak zorunda kalacaktır.

Bu ömür boyu sürecek bir süreçtir, ancak pornoyu hayatınızdan uzak tutabilmekten elde edebileceğiniz başarı hissi inanılmaz derecede güçlü bir deneyim olabilir. Randy, pornoyu ömür boyu bırakmanın süregelen zorluğuuna karşı artık daha güçlü hissediyordu. “Porno endüstrisi tarafından kandırıldım ve bir gezintiye çıktım. Artık gerçek cinselliğin ve gerçek tutkunun ne olduğunu bildiğime göre, bunca zaman yatırım yaptığım ve bana hiçbir yararı olmayan ve beni neredeyse ömür boyu ona bağımlı hale getiren bir ürünle meşgul olarak yıllarımı harcadığım için kendimi kötü hissediyorum. Ama şimdi hayatımı geri aldım ve kontrol bende. Seçimleri ben yapıyorum, porno değil. Bu iyi hissettiriyor. Porno güçlü bir düşman ama onu hemen her gün yeniyorum.”

Alex de günlük seçimler yapmaktan ve pornodan uzak durmaya kararlı olmaktan ne kadar gurur duyduğundan bahsetmişti. Bize, “Porno kullanırken, sürekli saklamak zorunda olduğum kirli küçük bir sırrım vardı. Bundan sürekli utanç duyuyordum ve başkalarından uzak duruyordum. Köleleştirilmişim. Şimdi ne zaman porno kullanmamayı seçsem, gerçek bir özgürlük ve paydaşlık duygusu hissediyorum. Kararlar veriyorum ve onlar hakkında açık ve dürüst oluyorum. Tabii her zaman pornoyu reddetmek zor olabilir, ama bunu yaptığım zaman yaşadığım duygu beni hoşnut ediyor.”

KİŞİSEL ÖDÜLLER TATMİN EDİCİDİR

Pornodan uzak durmak için ömür boyu sürecek bir söz verdiğinizde hayatınızın birçok alanı gelişebilir. Hank bize, “Porno kompulsif olarak kullanmaya başladığım dönemden kırklı yaşlarımın ortalarında onunla dibe vurana kadar otuz yıl boyunca, bir birey olarak tamamen tatminsiz, gelişmemiş ve mutsuz biriydim. Üç yıl önce pornoyu bıraktığımdan itibaren tüm hayatım değişti. Şimdi sonunda bir yetişkin olduğumu hissediyorum. Hayatım heyecan verici, harika ve uyarıcı. Gerçek benliğimi ifade edebiliyorum. Bu gerçekten benim.”

Pornoyu bırakma süreci, daha sorumlu hissetmenize ve hayatınızdan daha fazla sorumlu olmanıza katkıda bulunabilecek becerileri geliştirir ve güçlendirir. İyileşme size duyguları gerçekleştirmede tanımayı, duygusal sıkıntıya tolerans göstermeyi ve hazzı ertelemeyi öğretir. Kendinizi daha iyi tanımaya başlarsınız, sizin için neyin gerçekten önemli olduğunu ve nedenlerini bilirsiniz. Dürtülerinize yenik düşmek yerine, yaşamı onaylayan şekillerde kendinizle ilgilenerek onlarla başa çıkabilirsiniz.

Bill, “Artık zamanımı ve enerjimi odaklayabiliyorum ve benim için önemli olan işleri yapabiliyorum,” demişti. “Daha uyanığım ve istenmeyen fanteziler ve geçmiş ergenlik dönemi öfke, korku ve savunmacı duyguları tarafından dikkatimi dağıtmadan şu anda yaptığım şeyden haz alabiliyorum. Porno büyük bir oyalamaydı. Daha üretken olmayı seviyorum.”

Pornodan vazgeçmenin en büyük ödülllerinden biri, diğer insanlarla ilişkileri geliştirmektir. Porno kullanımı çoğu zaman kişinin soyutlanmış, sosyal olarak iletişimsiz kalmasına ve aldatıcı davranmasına neden olur. Aksine, iyileşme adımlarını izlediğinizde, desteğe ulaşma, başkalarıyla empati kurma ve yakın partneriniz, aileniz, arkadaşlarınız ve iş arkadaşlarınız gibi hayatınızdaki önemli kişilere daha duyarlı olma becerisini geliştirirsiniz. George bize istekli bir şekilde, “Artık kim olduğum ve başkalarıyla nasıl ilişki kurduğum konusunda gerçekten iyi hissediyorum” demişti. “Tanıdığım bir kadına tüm kalbimle şefkat ve destekle bakabilir, kalbini ve eşsiz varlığını takdir edebilirim. Artık pornoyu bıraktığım için, her zaman olmak istediğim güvenilir bir erkek oluyorum.”

Önemli değişiklikler yapması uzun yıllar almış olsa da Rob, pornodan iyileşme sürecini sürdürdüğü için minnettar çünkü bu sonunda kendisine ve başkalarına karşı dürüst olmasını sağlamıştı. “İnternet pornosuna olan bağımlılığım benim tutuklanmama, evliliğime, çocuklarıma ve işime mal olmuştu” demişti. “Her ne kadar zor olsa da pornoyu bırakmak bana hayatımı geri vermişti. İlk defa diğer insanlarla gerçekten bağ kuruyorum. Artık ikili bir hayat yaşamamanın, bir yalanı yaşamamanın acısını yaşamıyorum. Artık daha eksiksiz, bütün bir insanım. Pornodan elde etmeye çalıştığım her şey, bugün hayatımda yaşadıklarımın faydalarına ve değerine yaklaştı bile.”

Diğer insanlarla dürüst ilişkiler geliştirmek, benlik saygısını ve bütünlüğü artırmak gibi ek bir avantaja da sahiptir. Mitch, “Ruhsal olarak yenilenmiş hissediyorum. Hayatım artık bir çelişki değil. Ahlaki değerlerim ve manevi inançlarımla uyumlu. Gerçekte kim olduğum konusunda dürüstüm. İnsanlara şimdi doğruyu söylüyorum, oysa daha önce doğruyu ölçerdim. Evliliğim şimdi daha iyi. Bedensel ilişkimiz ödüllendirici ve tatmin edici ve her zamankinden daha fazla derinliğe sahip. İlkeli bir dürüstlük hayatı yaşıyorum ve özgür olmanın bu ödülü, pornonun sığ dünyasından çok daha büyük.”

Diğer birçok geçmiş porno kullanıcısı gibi, Nick de cinsel hayatını şimdi çok daha iyi tanımlıyordu. “Artık ben ve eşim ve onun

yerine koyduğum bir fantezi figürü yerine yalnızca ben ve eşim yataktayız. Cinsel ilişkimiz sahte değil ve bunda suçluluk yok. Yedi gün yirmi dört saat, kendimi iyi hissetmemi sağlayan uzun vadeli bir yükseliş bu. Hayatımda ilk kez kendimi eksiksiz ve cinsel olarak sağlıklı hissediyorum.”

Hank, pornodan arınmış yaşamanın birçok avantajını şu şekilde özetliyordu: “Porno kullandığım zaman olduğundan daha çok insanım. Ben varım ve diğer insanlardan daha az kopuğum. Kendimi eksiksiz bir yetişkin hissediyorum ve artık insanları cinsel olarak nesneleştirmiyorum. Şu anki partnerimle, bir kadınla yakın ilişki içindeyken daha önce hiç yaşamadığım bir şekilde yaşıyorum. Şimdi, pornodan bağımsız olarak, yalnızca kendi bilincim için değil, kendi insanlığım için de bana harika bir armağan verilmiş gibi hissediyorum.”

BAŞARINIZI BAŞKALARINA YARDIM İÇİN KULLANMAK

Porno kullanımının, genellikle erken yaşlardan itibaren hayatlarına ne kadar ciddi zarar verdiğinin farkına varmak, birçok geçmiş porno kullanıcısının, karşılaştıkları porno ile aynı sorunları yaşamalarına yardımcı olmak ve başkalarını korumak için bir şeyler yapmak istemelerine yol açar. Kendi iyileşmelerini güvende hissettiklerinde, genellikle başkalarını pornonun tehlikeleri hakkında eğitmeye ve iyileşme yolculuklarının ilk aşamalarında ki insanlara doğrudan destek sağlamaya çalışırlar.

Adsız Cinsel Bağımlılar’da kendi iyileştirme çalışmasının beş yılını tamamladıktan sonra Victor, iyileşmekte olan erkek gruplarına ilham verici sunumlar yapmaya başlamıştı. “İlk adımda hamimle çalışmanın ve bağımlılığım karşısında ne denli güçsüz olduğumu ve bunun hayatımı nasıl yönetilemez hale getirdiğini çok özel bir şekilde belirlemenin benim için ne denli yararlı olduğunu hatırlıyorum. Şimdi, aktif hayal gücümü ve enerjimi yalnızca ruhumu yeniden canlandırmakla kalmayıp aynı zamanda dünyada zahmete değer ve diğer insanların hayatları için yararlı bir şeyler üreten projelere odaklamak ödüllendirici.”

Nick pornoyu kullanmayı bırakalı yedi yıldan ve nüksetmesinin üzerinden altı yıldan fazla zaman geçmiş olmasına rağmen, kilisesi aracılığıyla inanç temelli iyileşme grubu toplantılarına katılmaya aktif olarak devam ediyor. “Grubumuzdaki porno filmlerin pençesine yakalanan erkeklere şefkat duyuyorum. Artık daha sağlıklı olduğuma göre, onlara bununla nasıl savaşılabileceğine dair fikirler ve bilgiler sunabiliyorum. Onlara pornonun çekimine nasıl karşı koyduğum ve artık cinsel davranışımın nasıl utanmadığım gibi deneyimlerimi paylaşarak yardım ediyorum. Bu şekilde katılmak bana ihtiyaç duyduğum, yararlı olduğum, kabul edildiğim ve tamamlandığım duygusunu veriyor.”

Tom, porno bağımlılığına hapsedildiğinde ne kadar yalnız ve güçsüz hissettiğini unutmamıştı. Şimdi, başka birinin de benzer şekilde acı çekiyor olabileceğine dair işaretlere karşı bilinçli bir çaba sarf ediyor ve onlara ulaşıyor. “Genel olarak arkadaşlarımla cinsel konular hakkında konuşmaktan çekinmiyorum” demişti. “Bir arkadaşım depresyondaysa ya da kendisini soyutladiysa, porno ve kompulsif mastürbasyonla savaşıp savaşımadığını ona sorarım. Bu soruna yakalandığım zaman gereksinimim olan yardımı birine vermek ve cinsel utanç ve bağımlılık döngüsünü kırmaya çalışmak için ne gerekiyorsa yapıyorum.”

Bazı geçmiş pornografik materyal kullanıcıları, cinsel bağımlılığı ve pornoyla ilgili diğer sorunları olan kişilere hizmet sağlayan organizasyonlara aktif olarak katılarak başkalarına yardım etme arzularını kanallere ediyorlar. Ücretsiz yardım hatları, bilgilendirici web siteleri, ulusal tedavi sağlayıcı dernekleri, inanç temelli hizmetler ve yerel on iki adımlı iyileşme programları gibi kaynakların idaresine ve iletilmesine yardımcı olmak için para bağışları ya da zamanlarını gönüllü olarak kullanırlar (bkz. “Organizasyonlar, Programlar ve Web Kaynaklar bölümünde Siteler”). Sahne arkası katkıları, pornonun neden olduğu sorunların üstesinden gelmek isteyen kadın ve erkekler için kritik derecede önemli bir hizmet ağı oluşturuyor.

Geçmiş pornografik materyal kullanıcılarının başkalarına yardım etmek için başvurdukları bir başka yol da, porno sorunlarını önlemeye yardımcı olan çalışmalara katılmaktır. Eski atasözünü

ciddiye alıyorlar: “Tedbir tedaviye yeğdir.” Örneğin Corey, medyada ve web sitelerinde insanları porno kullanımının tehlikeleri hakkında bilgilendiren kamu hizmeti duyuruları için diğer insanlarla birlikte çalışmaya motive olduğunu söylemişti. “Sigara paketleri ve ilaçlar gibi tüm porno sitelerinin porno kullanmanın olası olumsuz yan etkileri hakkında uyarı etiketleri yayınlamak zorunda kalmasının ne kadar yararlı olacağını düşününüz. Porno sorunu yalnızca bireysel bir sorun değildir. Bu sosyal ve kültürel bir sorundur. Etkisi hakkında daha fazla farkındalığa ve açık sosyal tartışmaya gereksinimimiz var. Utançtan kurtulmalı ve internet pornosunda neyin yanlış olduğu ve hayatınızdan nasıl bir enkaz yaratabileceği hakkında konuşmaya başlamalıyız. Hayatım boyunca pornoya on dolardan az harcadım ve hapse girdim. Başkalarını bu tür acılardan kurtarmak istiyorum.”

Ed, pornoya bağımlı olmanın tehlikeleri hakkında kendi topluluğundaki yerel hizmet grupları ve sınıflarla konuşuyordu. “Pornoyla ilişkim kendime ve başkalarına zarar vermişti. Halkı eğitmek konusunda aktifim çünkü toplumumuzun pornoyu yadsımasının üstesinden gelmeye yardımcı oluyor ve kendimi iyi hissetmemi sağlıyor. Başkalarıyla konuşmak, pornodan uzak durma sözümde devam etmemi hatırlatıyor ve geçmişte porno kullanımımın bir sonucu olarak incittiklerimi telafi etmemin bir yolu olarak hizmet ediyor.”

Laura, kadınların porno ile karşılaştıkları ciddi sorunlarla ilgili var olan sessizliği kırmak için güçlü bir şekilde motive olduğunu hissediyor. “Artık pornonun hayatıma verdiği zararlardan iyileştigiime göre, diğer kadınlara ulaşıyor ve onları eğitiyorum” demişti. “Pornoyla ilgilenen genç kadınlara tavsiyem güçlü bir YAPMAYINIZ! olacaktır. Pornografik materyal kullanmak ilerleyicidir. Bağımlı olmak kolaydır. Yalnızca onunla deney yaptığınızı düşünebilir ve sonra kendinizi aniden bedensel, ruhsal ve duygusal sağlığınıza tehlikeye atan davranışlara doğru kayarken bulabilirsiniz.”

ÇOCUKLARI KORUMAYA DUYULAN İLGİ

Birçok geçmiş porno kullanıcısı, çocukları pornoya bulaşmaktan koruma konusunda derinden endişe duyuyor. Erken yaşta pornoya maruz kalmanın ne denli kolay olduğunu biliyorlar ve çocuklar uygun bilgi ve rehberliğin yokluğunda ciddi sorun yaşayabilirler. Porno tuzağından çıkıp enerjinizi çocukları pornonun olumsuz sonuçlarını yaşamak zorunda kalmaktan korumaya yönlendirmek iyileştirici olabilir.

Laura, çocukları pornodan korumakla tutkulu bir şekilde ilgileniyordu. Bize, “Şu anda masum küçük bir kız ya da erkek çocuğunun pornoya maruz kaldığını düşünmek çok üzücü. Kültürümüzün, çocukları cinselliği sağlıklı yollarla öğrenme ve kendi cinsel hayallerini geliştirme fırsatından mahrum bırakan kirletici bir etkisi olduğu gerçeğine uyanmasını diliyorum. Bir şeyleri hızlı bir şekilde değiştirmesek, bugünün çocuklarının pornoya karşı bir şansı olmayacak. Çocuklarımızı pornodan korumalıyız. Onlara insan bedeninin güzel ve kutsal olduğunu, herkesin saygıyı hak ettiğini ve harika cinselliğin derinden yakınlığın bir ürünü olduğunu öğretmemiz gerekiyor. Çocukların, tıpkı uyuşturucu gibi pornonun heyecan verici görünebileceğini bilmeleri gerekir, ancak bu bir çıkmazdır ve gerçek cinsel tatmine yol açmaz.”

Birçok geçmiş porno kullanıcısı, pornonun kültürümüzde ne denli yaygın olduğunun ve sonuç olarak çocukların bu konuyla ilgilenmek için ne kadar savunmasız olduğunun farkındadır. Jack, anne babaların çocuklarını pornonun tehlikeleri hakkında eğitmeyi göz ardı etmelerinin sorumsuzluk olacağına inanıyor. Jack, “Bugün çocuklar için zor,” demişti. “Porno kullanımını hem teşvik eden hem de kınayan bir toplumda yaşıyorlar. Çocuklarım olduğunda onlarla porno hakkında bir diyalog başlatmayı planlıyorum. Buna maruz kalmayacaklarını varsaymak gerçekçi olmaz. Anne babam en azından kadınların nasıl görüldüğü, kadın düşmanlığı ve yanlış bilgilendirme gibi pornoyla ilgili bazı sorunları bana anlatmış olsaydı; bunun gerçek hayat olmadığını, seksin nasıl işlediğini ve anlamlı biriyle nasıl uygun bir ilişki kurulacağını bilmek rahatlatıcı olurdu.”

Anne baba iseniz, kendi iyileşmenizle bağlantılı olarak yapabileceğiniz en önemli ve güçlendirici şeylerden biri, çocuklarınızı pornoya maruz kalmaktan ve dahil olmaktan korumaktır. Porno ile temaslarını sınırlandırmak için elinizden geleni yapmanın yanı sıra, çocuklarınızla duygusal olarak yakın ve sağlıklı bir ilişki sürdürmek, porno kullanımının neden olabileceği ciddi sorunları tartışmak ve sağlıklı cinsel davranış ve yakın ilişkiler hakkında kaynaklar sağlamak da akıllıca olacaktır. Kapsamlı bir yaklaşımla, pornoyla ilgili bir sorunun bir nesilden diğerine aktarılmasına yardımcı olabilirsiniz.

Şans eseri, çocuğunuz yanlışlıkla pornoya maruz kalırsa ya da kasıtlı olarak pornoyu ararsa, pornoyla ilgili bir sorun geliştirmesini önlemeye yardımcı olabilirsiniz. Bir baba, genç oğlunu gecenin ortasında internette seksi resimlere bakarken bulduğunda ne yaptığını anlattı. “Ona bağırıp yatağa geri dönmekense, bu anı öğretilabilir bir an olarak kullandım” demişti. “Oturdum ve oğlumla pornonun nereden geldiği, oraya kimin neyi neden koyduğu hakkında konuştum. Pornonun insanları tahrik etmek, insanları bağımlı yapmak ve paralarını almak için nasıl tasarlandığını açıkladım. Hayal ile gerçeklik arasındaki farkı anlayabilmesi için gördüklerini anlamasını ve eleştirel düşünmesini istedim. Bir noktada ona tanıdığı kaç kişinin gerçek hayatta bu şekilde göründüğünü ya da davrandığını sordum. Pornoyla cinsel ilişkiye girmenin uyuşturucu kullanmak gibi bağımlılık yapabileceğini ve benlik saygısını nasıl düşürdüğünü tartıştık. Yarın okulda genç bir kızla konuşurken pornonun ona nasıl yardım etmeyeceğini görmesini sağlamıştım. Genç bir kadınla ilişki kurmak için hangi becerilere ihtiyaç duyduğundan bahsetmiş ve bunun bilgisayarda fareyi tıklatmaktan ne denli farklı olduğuna birlikte gülmüştük!”

Çocuğunuzun Porno Sorunu Geliştirme Olasılığını Nasıl Azaltırsınız?

Aşağıdaki liste, çocuğunuzun pornonun olumsuz etkilerinden korumaya yardımcı olmak için yapabileceklerinizi tanımlar. Yaklaşımınızın karmaşıklığını ve ayrıntı düzeyini çocuğunuz-

zun yaşına uygun olacak şekilde değiştirerek, çocuğunuzun yaşamı boyunca bu tavsiyelere uymanızı öneririz.

- Porno içermeyen bir ev ortamı sağlayınız.
- Çocuğunuzla duygusal olarak duyarlı, özenli ve şefkatli bir ilişki geliştiriniz.
- Çocuğunuzun endişeleri, zorlukları ve sorunları hakkında düzenli, destekleyici konuşmalar yapınız.
- Ailede sağlıklı cinsel tutumları ve sınırları teşvik ediniz.
- Çocuğunuzun cinsellikle ilgili merakını ve bilgi isteğini doğrulayınız.
- Çocuğunuz, karşılaştığı cinsel içerikli materyaller hakkında sizinle konuşması için cesaretlendiriniz.
- Çocuğunuzun cinsel konulardaki sorularına, endişelerine ve açıklamalarına sakın, üretken ve utandırıcı olmayan bir şekilde yanıt veriniz.
- Çocuğunuzun pornodaki yanlış, yanıltıcı ve zararlı mesajlar konusunda eğitiniz.
- Çocuğunuzun porno bağımlılığının gerçekliği ve porno kullanımının diğer olumsuz yansımaları hakkında eğitiniz.
- Cinsel istismar, cinsel bağımlılık, cinsel yolla bulaşan hastalıklar ve istenmeyen gebelik gibi toplumumuzda var olan cinsel kaygıları açıkça tartışınız.
- Çocuğunuzun, gerektiğinde cinsel eğitim ve psikolojik danışmanlık için toplumsal kaynaklara erişmesine yardımcı olunuz.

Bir çocuğun porno kullanımını keşfetmek ne denli tuhaf ve duygusal olsa da, anlayışla ve bilgiyle karşılık vermenin bir yolunu bulmak önemlidir. Bir anne babanın cinsellikle ilgili sağlıklı ve sorumlu tutumları teşvik etme yeteneği, çocuğun günümüzün pornoyla doymuş dünyasında güvenli bir şekilde gezinmesine yardımcı olmada uzun bir yol kat edebilir.

GERÇEK ÖZGÜRLÜK VE BUNU GERÇEKLEŞTİRMEYİ KUTLAMAK

Bu kitabın ağırlıkla, porno ile tüketilen bir hayatın yaratabileceği zorluklara ve acılara odaklandı. Pek çok kişi için heyecan verici ve cinsel açıdan son derece uyarıcı bir alışkanlık olarak başlayan şey, öz saygıyı, cinselliği, yakın ilişkileri, aileyi, arkadaşlıkları, geçimi, özgürlüğü, en nihayetinde her şeyi tehlikeye atabiliyor. Pornodan ve tuzaktan çıkma yolculuğu yadsıma, mantığa bürüme ve nüksetmelerle dolu uzun ve çalkantılı olabilir.

Ancak bu savaşı atlatan geçmiş pornografik materyal kullanıcılarının öykülerinde de gördüğümüz gibi pornoyu geride bırakmak, pornonun sahte vaatlerinden çok daha iyi bir şeye yol açar: Özgürlük. Ergenlerin ne zaman, her ne olursa olsun yapabilme tanımındaki özgürlüğü kastetmiyoruz. Gerçek özgürlük, en sağlıklı ve en mutlu hayatınızı yaşamanızı sağlayacak davranışlarınızla ilgili seçimler yapabilmektir. Bu, ancak porno gibi güçlü bir madenin denetimi altında olmanın nasıl bir şey olduğunu tamamen bilen birinin tam olarak anlayabileceği türden bir özgürlüktür.

Gerçek özgürlük, yaşadığınız yaşam hakkında açık ve dürüst olmanızı sağlar. Size yaşam hedeflerinizle, misyonunuzla, değerlerinizle ve hayallerinizle tutarlı bir şekilde yaşama fırsatı verir. Gerçek özgürlük, başkalarıyla anlamlı ilişkiler kurma, sevgi, saygı ve onur duygusunu deneyimleme özgürlüğüdür. Ve cinselliğinizi iyileştirme ve cinsel bir varlık olarak ihtiyaç duyulma, kabul edilme ve onaylanma özgürlüğüdür.

Geçmiş porno kullanıcısı Brad gerçek özgürlüğü anlıyor. Bize şunları söylemişti, “Daha önce başka seçeneğim yoktu. Bağımlılığımın kölesiydim. O kadar köleydim ki, özgürlüğün var olduğunu bile anlamadım. Şimdi pornoya hayır diyebildiğim için hayatımın gidişatını seçmekte özgürüm.” Mitch de hem köleliğin hem de özgürlüğün nasıl bir his olduğunu biliyor. “Kendimi çok daha iyi hissediyorum. Gece ve gündüz. Tanrının sevdiği kuluyum. Ben çok daha iyiyim. Porno kullanırken esaret altındaydım. Şimdi pornodan etkilensem bile, bir seçim yapmak için özgür

iradem var. Özgürüm ve ruhumun derinliklerinde kim olduğumu rahatlıkla ifade edebiliyorum.”

Porno tuzağından bir çıkış yolu bulmak hiç kolay değildir. Ancak, bugün pek çok erkek ve kadının, pornografik materyal kullanıcıları ya da onların sevenleri olarak, karşılaştığı bu büyük sorunu çevreleyen suskunluğu bozarak hayati konuları ele almaya ve değişimin mümkün olduğunu görmeye başladığınızı umuyoruz. Bu kitapta sunduğumuz yöntemlerle cinselliğinizi, duygusal yaralarınızı, ilişkilerinizi ve yaşamınızı başarılı bir şekilde iyileştirme yolunda ilerleyebileceğinizden eminiz. Ve iyileşme yolunda yeterince ilerledikten sonra, ödüllerin son derece tatmin edici olduğunu ve gerçekten çabaya değer olduğunu fark edeceksiniz.

Porno tuzağından çıkış yolculuğu, cehaletten bilgiye, kaçınmadan eyleme geçmeye, aldatmadan dürüstlüğe, utançtan bütünlüğe, benmerkezcilikten sevmeye ve başkaları tarafından sevilmeye giden bir yolculuktur. Bu kitap boyunca öykülerini anlattığımız insanların bize gösterdiği gibi, eğer pornodan zarar görmüşseniz, hayatınızı yeniden kazanabilir, yaralarınızı iyileştirebilir ve kendinizi pornonun etkisinden sonsuza dek kurtarabilirsiniz.

Kaynaklar



Kitaplar

Cinsel Bağımlılık ve Porno Bağımlılığından İyileşme

- Black, Claudia. *Deceived: Facing Sexual Betrayal, Lies, and Secrets*. City Center, MN: Hazelden, 2009.
- Carnes, Patrick. *Don't Call It Love: Recovery from Sexual Addiction*. New York: Bantam Books, 1992.
- Carnes, Patrick. *Facing the Shadow: Starting Sexual and Relationship Recovery*. 2nd edition. Carefree, AZ: Gentle Path Press, 2005.
- Carnes, Patrick. *Out of the Shadows: Understanding Sexual Addiction*. 3rd edition. Center City, MN: Hazelden, 2001.
- Carnes, Patrick, et al. *In the Shadows of the Net: Breaking Free of Compulsive Online Sexual Behavior*. 2nd edition. Center City, MN: Hazelden, 2007.
- Carnes, Stephanie. *Mending a Broken Heart: A Guide for Partners of Sex Addicts*. Care-free, AZ: Gentle Path Press, 2008.
- Corley, M. Deborah, and Jennifer P. Schneider. *Disclosing Secrets: What, to Whom, and How Much to Reveal*. Carefree, AZ: Gentle Path Press, 2002.
- Grundner, T. M. *The Skinner Box Effect: Sexual Addiction and Online Pornography*. Lincoln, NE: Writers Club Press, 2000.
- Hunter, Mic. *Hope and Recovery: A Twelve-Step Guide for Healing from Compulsive Sexual Behavior*. Center City, MN: Hazelden, 1989.
- Kasl, Charlotte Davis. *Women, Sex, and Addiction: A Search for Love and Power*. New York: HarperCollins, 1990.
- Reid, Rory C., and Dan Gray. *Confronting Your Spouse's Pornography Problem*. Sandy, UT: Silverleaf Press, 2006.
- Roberts, Ted. *Pure Desire: Helping People Break Free from Sexual Struggles*. Ventura, CA: Regal Books, 1999.
- Sbraga, Tamara Penix, and William T. O'Donohue. *The Sex Addiction Workbook: Proven Strategies to Help You Regain Control of Your Life*. Oakland, CA: New Harbinger, 2003.
- Schneider, Jennifer. *Back from Betrayal: Recovering from His Affairs*. 3rd edition. Tucson, AZ: Recovery Resources Press, 2005.

- Schneider, Jennifer, and Burt Schneider. *Sex, Lies, and Forgiveness: Couples Speak on Healing from Sex Addiction*. 3rd edition. Tucson, AZ: Recovery Kaynaklar Press, 2004.
- Weiss, Robert. *Cruise Control: Understanding Sexual Addiction in Gay Men*. Los Angeles: Alyson Books, 2005.
- Weiss, Robert, and Jennifer Schneider. *Untangling the Web: Sex, Porn, and Fantasy Obsession in the Internet Age*. New York: Alyson Books, 2006.

Cinsel Eğitim ve Cinsel Eğitimi Zenginleştirme

- Anand, Margo. *The Art of Sexual Ecstasy: The Path of Sacred Sexuality for Western Lovers*. Los Angeles: Jeremy Tarcher, 1991.
- Carnes, Patrick, with Joseph M. Moriarity. *Sexual Anorexia: Overcoming Sexual Self- Hatred*. Center City, MN: Hazelden, 1997.
- Castleman, Michael. *Sexual Solutions: A Guide for Men and the Women Who Love Them*. Revised edition. New York: Simon & Schuster, 1989.
- Chia, Mantak, et al. *The Multi-Orgasmic Couple: Sexual Secrets Every Couple Should Know*. San Francisco: Harper San Francisco, 2000.
- Chia, Mantak, and Douglas Abrams Arava. *The Multi-Orgasmic Man: Sexual Secrets that Every Man Should Know*. San Francisco: Harper San Francisco, 1996.
- Crooks, Robert, and Karla Baur. *Our Sexuality*. 10th edition. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole, 2007.
- Heiman, Julia, and Joseph Lo Piccolo. *Becoming Orgasmic: A Sexual and Personal Growth Program for Women*. New York: Simon & Schuster, 1988.
- Henderson, Julie. *The Lover Within: Opening to Energy in Sexual Practice*. Revised edition. Barrytown, NY: Barrytown Limited, 1999.
- Kaplan, Helen Singer. *How to Overcome Premature Ejaculation*. Florence, KY: Taylor & Francis, 1989.
- Kerner, Ian. *She Comes First: The Thinking Man's Guide to Pleasuring a Woman*. New York: HarperCollins, 2004.
- Love, Patricia, and Jo Robinson. *Hot Monogamy: Essential Steps to More Passionate, Intimate Lovemaking*. New York: Plume, 1995.
- Maltz, Wendy. *Intimate Kisses: The Poetry of Sexual Pleasure*. Novato, CA: New World Library, 2001.
- Maltz, Wendy. *Passionate Hearts: The Poetry of Sexual Love*. 2nd edition. Novato, CA: New World Library, 2007.
- Maltz, Wendy, and Suzie Boss. *Private Thoughts: Exploring the Power of Women's Sexual Fantasies*. Charleston, SC: Book Surge, 2008.

- McCarthy, Barry, and Emily McCarthy. *Rekindling Desire: A Step by Step Program to Help Low-Sex and No-Sex Marriages*. New York: Brunner-Routledge, 2003.
- McCarthy, Barry, and Emily McCarthy. *Sexual Awareness: Couple Sexuality for the Twenty-First Century*. Revised edition. New York: Carroll & Graf, 2002.
- Metz, Michael E., and Barry W. McCarthy. *Coping With Premature Ejaculation: Over- come PE, Please Your Partner & Have Great Sex*. Oakland, CA: New Harbinger, 2003.
- Moore, Thomas. *The Soul of Sex: Cultivating Life as an Act of Love*. New York: Harper- Collins, 1998.
- Ogden, Gina. *The Heart & Soul of Sex: Making the ISIS Connection*. Boston: Trumpeter, 2006.
- Ogden, Gina. *The Return of Desire: A Guide to Rediscovering Your Sexual Passion*. Boston: Shambhala, 2008.
- Zilbergeld, Bernie. *The New Male Sexuality*. Revised edition. New York: Bantam Books, 1999.,

Yakınlık ve Çiftlerin Eğitimi

- Chapman, Gary. *The Five Love Languages: How to Express Heart-Felt Commitment to Your Mate (Men's Edition)*. Chicago: Northfield, 2004.
- Doherty, William. *Take Back Your Marriage: Sticking Together in a World That Pulls Us Apart*. New York: Guilford Press, 2003.
- Gorski, Terence T. *Getting Love Right: Learning the Choices of Healthy Intimacy*. New York: Fireside, 1993.
- Gottman, John. M., and Nan Silver. *The Seven Principles for Making Marriage Work: A Practical Guide from the Country's Foremost Relationship Expert*. New York: Three Rivers Press, 2000.
- Grayson, Henry. *Mindful Loving: 10 Practices for Creating Deeper Connections*. New York: Gotham Books, 2003.
- Hendrix, Harville. *Getting the Love You Want: A Guide for Couples*. New York: Owl Books, 2001.
- Markman, Howard, et al. Revised edition. *Fighting for Your Marriage: Positive Steps for Preventing Divorce and Preserving a Lasting Love*. San Francisco: Jossey-Bass, 2001.
- Real, Terrence. *How Can I Get Through to You? Closing the Intimacy Gap Between Men and Women*. New York: Simon & Schuster, 2002.
- Lerner, Harriet. *The Dance of Intimacy: A Woman's Guide to Courageous Acts of Change in Key Relationships*. New York: HarperCollins, 1990.

Schnarch, David. *Passionate Marriage: Keeping Love and Intimacy Alive in Committed Relationships*. New York: Owl Books, 1998.

Cinsel İstismardan İyileşmek

Bass, Ellen, and Laura Davis. *Beginning to Heal: A First Book for Men and Women Who Were Sexually Abused as Children*. Revised edition. New York: Collins, 2003.

Bass, Ellen, and Laura Davis. *The Courage to Heal: A Guide for Women Survivors of Child Sexual Abuse*. 20th anniversary edition. New York: HarperCollins, 2008.

Davis, Laura. *Allies in Healing: When the Person You Love Was Sexually Abused as a Child*. New York: HarperCollins, 1991.

Dolan, Yvonne. *One Small Step: Moving Beyond Trauma and Therapy to a Life of Joy*. Lincoln, NE: Authors Choice Press, 2000.

Lew, Mike. *Victims No Longer: The Classic Guide for Men Recovering from Sexual Child Abuse*. 2nd edition. New York: HarperCollins, 2004.

Maltz, Wendy. *The Sexual Healing Journey: A Guide for Survivors of Sexual Abuse*. Revised edition. New York: HarperCollins, 2001.

Genel İlgî

Beattie, Melody. *Codependent No More: How to Stop Controlling Others and Start Caring for Yourself*. 20th anniversary edition. Center City, MN: Hazelden, 2006.

Bradshaw, John. *Healing the Shame That Binds You*. Revised edition. Deerfield Beach, FL: Health Communications, 2005.

Brooks, Gary R. *The Centerfold Syndrome: How Men Can Overcome Objectification and Achieve Intimacy with Women*. San Francisco: Jossey-Bass, 1995.

Burns, David D. *The Feeling Good Handbook*. Revised edition. New York: Plume, 1999.

Carnes, Patrick. *The Betrayal Bond: Breaking Free of Exploitive Relationships*. Deerfield Beach, FL: Health Communications, 1997.

Davis, Martha, et al. *The Relaxation and Stress Reduction Workbook*. 5th edition. Oakland, CA: New Harbinger, 2000.

Fisher, Helen. *Why We Love: The Nature and Chemistry of Romantic Love*. New York: Owl Books, 2004.

Forward, Susan, and Donna Frazier. *When Your Lover Is a Liar: Healing the Wounds of Deception and Betrayal*. New York: Harper Perennial, 2000.

- Jeffers, Susan. *Feel the Fear . . . and Do It Anyway: Dynamic Techniques for Turning Fear, Indecision, and Anger into Power, Action, and Love*. 20th anniversary edition. New York: Ballantine Books, 2007.
- Lerner, Harriet. *The Dance of Anger: A Woman's Guide to Changing the Patterns of Intimate Relationships*. 20th anniversary edition. New York: HarperCollins, 2005.
- McKay, Matthew, and Patrick Fanning. *Self-Esteem: A Proven Program of Cognitive Techniques for Assessing, Improving and Maintaining Your Self-Esteem*. 3rd edition. Oakland, CA: New Harbinger, 2000.
- Norwood, Robin. *Women Who Love Too Much: When You Keep Wishing and Hoping He'll Change*. New York: Pocket Books, 1990.
- Paul, Pamela. *Pornified: How Pornography Is Transforming Our Lives, Our Relationships, and Our Families*. New York: Times Books, 2005.
- Peck, M. Scott. *The Road Less Traveled, 25th Anniversary Edition: A New Psychology of Love, Traditional Values, and Spiritual Growth*. New York: Touchstone, 2003.
- Potter-Efron, Ronald, and Patricia Potter-Efron. *Letting Go of Shame: Understanding How Shame Affects Your Life*. Center City, MN: Hazelden, 1989.
- Real, Terrence. *I Don't Want to Talk About It: Overcoming the Secret Legacy of Male Depression*. New York: Fireside, 1998.
- Schaeffer, Brenda. *Is It Love or Is It Addiction?* 2nd edition. Center City, MN: Hazelden, 1997.
- Schiraldi, Glenn R., and Melissa Hallmark Kerr. *The Anger Management Sourcebook*. New York: McGraw Hill, 2002.
- Spring, Janis Abraham. *After the Affair: Healing the Pain and Rebuilding Trust When a Partner Has Been Unfaithful*. New York: Harper Perennial, 1997.

Profesyonel Kitap ve Makaleler

- Bergner, Raymond M., and Ana J. Bridges. "The Significance of Heavy Pornography Involvement for Romantic Partners: Research and Clinical Implications." *Journal of Sex & Marital Therapy* 28 (2002): 193–206.
- Bridges, Ana J., et al. "Romantic Partners' Use of Pornography: Its Significance for Women." *Journal of Sex & Marital Therapy* 29 (2003): 1–14.
- Brosius, Hans-Bernd, et al. "Exploring the Social and Sexual 'Reality' of Contemporary Pornography." *The Journal of Sex Research* 30, no. 2 (May 1993): 161–170.
- Carnes, Patrick, and Kenneth M. Adams, editors. *Clinical Management of Sex Addiction*. New York: Routledge, 2002.

- Cooper, Al, and David Marcus. "Men Who Are Not in Control of Their Sexual Behavior." In Stephen B. Levine, editor, *Handbook of Clinical Sexuality for Mental Health Professionals*. New York: Routledge, 2003.
- Cooper, Al, et al. "Online Sexual Compulsivity: Getting Tangled in the Net." *Sexual Addiction & Compulsivity* 6, no. 2 (1999): 79–104.
- Cooper, Al, editor. *Sex and the Internet: A Guidebook for Clinicians*. New York: Routledge, 2002.
- Corley, M. Deborah, and Jennifer P. Schneider. "Disclosing Secrets: Guidelines for Therapists Working with Sex Addicts and Co-addicts." *Sexual Addiction & Compulsivity* 9, no. 1 (2002): 43–67.
- Doidge, Norman. *The Brain that Changes Itself: Stories of Personal Triumph from the Frontiers of Brain Science*. New York: Penguin, 2007.
- Earle, Ralph, and Marcus Earle. *Sex Addiction: Case Studies and Management*. New York: Brunner/Mazel, 1995.
- Ferree, Marnie C. "Sexual Addiction and Co-Addiction: Experiences Among Women of Faith." *Sexual Addiction & Compulsivity* 9, no. 4 (2002): 285–292.
- Fisher, Helen. *Anatomy of Love: A Natural History of Mating, Marriage, and Why We Stray*. New York: Ballantine Books, 1994.
- Goodman, Aviel. *Sexual Addiction: An Integrated Approach*. Madison, CT: International Universities Press, 1998.
- Hamann, Stephan, et al. "Men and Women Differ in Amygdala Response to Visual Sexual Stimuli." *Nature Neuroscience* 7 no. 4 (April 2004): 411–416.
- Heider, Don, and Dustin Harp. "New Hope or Old Power: Democracy, Pornography and the Internet." *The Howard Journal of Communications* 13 (2002): 285–299.
- Jensen, Robert. "A Cruel Edge: The Painful Truth About Today's Pornography And What Men Can Do About It." *Ms.* (Spring 2004): 54–58.
- Jensen, Robert. *Getting Off: Pornography and the End of Masculinity*. Cambridge, MA: South End Press, 2007.
- Kimmel, Michael S., editor. *Men Confront Pornography*. New York: Meridan, 1991.
- Kort, Joe. "The Men in the Mirror: Understanding Gay Men and Their Porn." *In The Family* 8, no. 1 (Summer 2002): 8–12. Also available at Web site: www.joekort.com/news5.htm.
- Maltz, Wendy. "The Maltz Hierarchy of Sexual Interaction." *Sexual Addiction & Compulsivity* 2, no. 1 (1995): 5–18. Also available at Web site: www.HealthySex.com.
- Manning, Jill C. "The Impact of Internet Pornography on Marriage and the Family: A Review of the Research." *Sexual Addiction & Compulsivity* 13, No. 2 (2006): 131–165.

- Mitchell, Kimberly J., et al. "The Exposure of Youth to Unwanted Sexual Material on the Internet: A National Survey of Risk, Impact, and Prevention." *Youth & Society* 34, No. 3 (March 2003): 330–358.
- Morris, Desmond. *Intimate Behavior: A Zoologist's Classic Study of Human Intimacy*. New York: Kodansha Globe, 1997.
- Schneider, Jennifer P. "The Impact of Compulsive Cybersex Behaviors on the Family." *Sexual and Relationship Therapy* 18, No. 3 (August 2003): 330–354.
- Slade, Joseph W. *Pornography and Sexual Representation: A Reference Guide (Volume I and Volume III)*. Westport, CT: Greenwood Press, 2001.
- Steffens, Barbara A., and Robyn L. Rennie. "The Traumatic Nature of Disclosure for Wives of Sexual Addicts." *Sexual Addiction & Compulsivity* 13 No. 2/3 (2006): 247–267.
- Yoder, Vincent Cyrus, et al. "Internet Pornography and Loneliness: An Association?" *Sexual Addiction & Compulsivity* 12, no. 1 (2005): 19–44.
- Zillmann, Dolf, and Jennings Bryant, editors. *Pornography: Research Advances and Policy Considerations*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 1989.
- Zitzman, Spencer T. and Mark H. Butler. "Attachment, Addiction, and Recovery: Conjoint Marital Therapy for Recovery from a Sexual Addiction." *Sexual Addiction & Compulsivity* 12, No. 4 (2005): 311–337.

Videokasetler, DVDler, Ses Kayıtları ve CDler

- Relearning Touch: Healing Techniques for Couples (Dokunuşu Yeniden Öğrenme: Çiftler için İyileşme Teknikleri)*. Wendy Maltz, Steve Christiansen ve Gerald Joffe tarafından geliştirilmiştir. Wendy Maltz tarafından yönetilen kırk beş dakikalık bir video kaset (DVD olarak da mevcuttur), cinsel istismardan iyileşenler için orijinal olarak geliştirilen yeniden öğrenme dokunma tekniklerini hassas bir şekilde gösterir. İletişimi geliştirmek, duygusal yakınlığı derinleştirmek ve olumlu cinsel deneyimler yaratmak için teknikleri kullanan üç çiftle yapılan röportajları içerir. InterVision Media, 261 E. 12th Avenue, Suite 100, Eugene, OR 97401, (541) 343-7993, www.intervisionmedia.com tarafından dağıtılmaktadır.
- Contrary to Love: Helping the Sexual Addict (Aşka Karşı: Cinsel Bağımlıya Yardım Etmek)*. Ünlü bağımlılık psikoloğu Dr. Patrick Carnes'in kompulsif/bağımlılık yapan davranış ve iyileşme tedavisi yelpazesini tartıştığı on iki bölümlük bir PBS video dizisidir. Komple set olarak ya da tek, video kaset veya DVD olarak mevcuttur. Gentle Path Press, P.O. Kutu 3172, Carefree, AZ 85377, (800) 708-1796, www.gentlepath.com.
- Relaxation/Affirmation Techniques and Relax-Quick (Gevşeme/Olumlama Teknikleri ve Hızlı Rahatlama)*. Nancy Hopps tarafından geliştirilmiş-

tir. Bu iki yardımcı ses kaseti (CD olarak da mevcuttur) gevşemeyi kolaylaştırmak ve beden/zihin bağlantısını güçlendirmek için çeşitli basit yollar sunar. Synergistic Systems, P.O. Box 5224, Eugene, OR 97405, (541) 683-9088, www.Relaxintohealing.com.tr

Letting Go of Stress: Four Effective Techniques for Relaxation and Stress Reduction (Stresi Bırakmak: Gevşeme ve Stres Azaltma için Dört Etkili Teknik). Emmett E. Miller, M.D. ve Steven Halpern, Ph.D. tarafından geliştirilmiştir. Popüler bir klasik. Ses bandı ve CD olarak mevcuttur. Fulfillment Center, P.O. Box 6028, Auburn, CA 95604, (800) 52-BANTLAR, www.drmler.com/products.

Enhancing Intimacy (Yakınlığı Pekiştirmek). Steven Halpern tarafından geliştirilmiştir. Bilinçdışı mesajlar içeren müzik, dokunmaya ve duygusal hazlara daha açık olmanıza yardımcı olacaktır. Ses kaydı ve CD olarak mevcuttur. Steven Halpern's Inner Peace Music, P.O.Box 2644, San Anselmo, CA 94979, (800) 909-0707, www.innerpeacemusic.com.

Organizasyonlar, Programlar ve Web Siteleri

Burada listelenen kuruluşların çoğu, iyileşmede profesyonel ve diğer destekleyici yardım almak için sevk hizmetleri sağlar. Bir terapist, destek grubu ya da tedavi programı düşünürken bölgenizdeki hizmetler hakkında daha fazla bilgi için doktorlara ve ruh sağlığı sevk kurumlarına danışmak isteyebilirsiniz. Seçiminizi yapmadan önce terapistlerle görüşünüz ve program felsefeleri, beklentileri ve operasyonları hakkında ayrıntıları öğreniniz.

Bu listeye dahil edilmek, yazarlar tarafından bir öneri ya da onay anlamına gelmez. Bu kuruluşlardan ya da Web sitelerinden herhangi biriyle iletişim kurarken kendi kararınızı kullanınız.

Gençlik Savunucuları

www.advocatesforyouth.org. (202) 419-3420

Gençlerin cinsel sağlıkları hakkında bilinçli ve sorumlu kararlar vermeleri için kapsamlı bilgiler ve ayrıca ebeveynlerin çocuklarıyla cinsellik hakkında konuşmaları konusunda çok sayıda makale ve yönerge sağlar.

Amerikan Evlilik ve Aile Terapisi Derneği (AAMFT)

www.aamft.org. (703) 838-9808

Topluluğunuzdaki lisanslı evlilik ve aile danışmanları için iyi bir tavsiye kaynağıdır. Evlilikleri ve aileleri etkileyen önemli konularda bilgileri içerir.

Amerikan Cinsellik Eğitimcileri, Danışmanları ve Terapistleri Derneği (AASECT)

www.aasect.org. (804) 752-0026

Bölgenizdeki vasıflı cinsel terapistleri ve danışmanları bulmanıza yardımcı olan ve aynı zamanda insan cinselliği ve cinsel sağlıkla ilgili kaynaklara bağlantılar sağlayan ulusal bir kuruluştur.

Amerikan Yalan Makinesi Derneği

www.polygraph.org/associations.cfm. (800) APA-8037

Topluluğunuzda bulunan yalan makinesi denetçileri için sevk bağlantılarının yanı sıra yalan makinesi testi hakkında gerçekleri ve verileri sağlar.

Cinsel Bağımlıların Eş Bağımlıları (COSA)

www.cosa-recovery.org. (763) 537-6904

Hayatları başka birinin kompulsif cinsel davranışından etkilenmiş kadın ve erkekler için on iki aşamalı bir iyileşme programıdır. Toplantılar ve kaynaklar hakkında bilgi verir.

Dr. Carnes'in Cinsel Bağımlılık ve İyileşme Kaynakları

www.sexhelp.com.

Bu web sitesi cinsel bağımlılık hakkında bilgiler içerir, bir kişinin cinsel bağımlılık sorunu olup olmadığını değerlendirmeye yardımcı olmak için bir Cinsel Bağımlılık Tarama Testi sunar ve cinsel bağımlılıktan kurtulma kaynaklarına bağlantılar içerir.

Enough Is Enough (Yeter Yeter)

www.protectkids.com. (888) 744-0004

Çocukların ve gençlerin İnternet pornografisine maruz kalmaktan nasıl korunacağına dair bilgiler sağlayarak interneti çocuklar ve aileler için daha güvenli hale getirmeye adanmış bir kuruluştur.

GetnetWise

www.getnetwise.org.

İnternet endüstrisi şirketleri ve çocukları çevrimiçi ortamda güvende tutma ve istenmeyen pornografik e-postaların nasıl engellenebileceği konusunda bilgi sağlayan kamu yararına çalışan kuruluşlardan oluşan bir koalisyonudur.

Healthysex.com

www.HealthySex.com.

Wendy Maltz tarafından geliştirilen bu site, sağlıklı cinsellik hakkında bilgi vermektedir. Bireylerin ve çiftlerin sağlıklı cinsel yakınlığı anlamalarına ve geliştirmelerine yardımcı olacak makaleler, kontrol listeleri, karşılaştırma çizelgeleri ve kaynakları içerir. Ayrıca site, Wendy Maltz'ın kitapları, videoları, ücretsiz posterleri, DVD'leri, atölye çalışmaları ve konuşma sunumları hakkında bilgiler sunmaktadır.

Internetfilterreview

www.internet-filter-review.toptenreviews.com.

Bu web sitesi, ev ya da iş bilgisayarınız için satın alabileceğiniz internet filtre yazılım programlarının değerlendirilmesine yardımcı olur. Ayrıca çocuklar için internet güvenliği ipuçları ve kapsamlı internet pornosu istatistikleri hakkında bilgiler içerir.

MaleSurvivor

www.malesurvivor.org.

Çocuk, ergen ya da yetişkin olarak cinsel mağduriyet yaşayan erkekler için bilgi, kaynak ve destek sağlar.

Mental Help Net (Ruh Sağlığı Yardım Ağı)

www.mentalhelp.net.

Yararlı, çevrimiçi bir ruh sağlığı kaynağı kılavuzu ve rehberidir. Çok çeşitli ruh sağlığı sorunları ve cinsellik kaygıları için makaleler, bilgiler ve bağlantılar içerir.

Çocukların ve Ailelerin Korunması İçin Ulusal Koalisyon

www.nationalcoalition.org. (800) 583-2964 (HelpLine)

Bu Hristiyan örgütü, pornodan zarar görenlere Yardım Hatları aracılığıyla yardım sağlar. Kompulsif cinsellik konusunda profesyonellere ve papazlara danışmanlık hizmeti sunmanın yanı sıra, İnternet engelleme ya da izleme sistemlerinin seçilmesine yardımcı olacak sitelere bağlantılar sunarlar.

Pornaddicthubby.com

www.pornaddicthubby.com.

İnternet pornosu bağımlılarının eşleri ve kız arkadaşları için kişisel bakım ve ilişki tavsiyeleri sağlar.

Tecavüz, İstismar ve Ensest Ulusal Ağı (RAINN)

www.rainn.org. (800) 656-HOPE (Hotline)

Ülkenin en büyük cinsel saldırı karşıtı örgütüdür. Yirmi dört saat Ulusal Cinsel Saldırı Yardım Hattı sağlar ve cinsel istismarı önlemeye yönelik programlar yürütür.

Adsız İyileşen Çiftler (RCA)

www.recovering-couples.org. (510) 663-2312

Çiftlerin, bağımlılığın (özellikle cinsel bağımlılığın) evlilikleri üzerindeki etkisinden kurtulmak için destek bulduğu on iki adımlık bir programdır. Site, topluluğunuzdaki toplantıları, telefon toplantıları ve e-toplantılar, çiftler için günlük düşünceler ve çiftler için on iki aşamalı iyileşme ve diğer kaynaklar hakkında tavsiye bilgileri sağlar.

S-ANON

www.sanon.org. (800) 210-8141

Cinsel bağımlıların ortak sorunlarını çözmek için deneyimlerini paylaşan yakınlar ve arkadaşları için on iki adımlık bir gruptur. Topluluğunuzdaki uygun bir S-Anon grubuna yönlendirmeler sağlar.

Safekids.com

www.safekids.com.

Ebeveynlere, çocuklarının internet kullanımında güvenli ve sorumlu olmalarına yardımcı olacak ipuçları ve yönergeler sunar.

Adsız Cinsel Bağımlılar (ACB)

www.sexaa.org. (800) 477-8191

Bu grup, on iki adımlık bir program aracılığıyla kadın ve erkeklerin cinsel bağımlılığın üstesinden gelmelerine yardımcı olur. Bölgenizde bir ACB toplantısı bulmak için kapsamlı öneriler sağlarlar. Ayrıca İnternet sohbeti ve telefon konferans görüşmeleri yoluyla SAA toplantıları düzenler.

Adsız Cinsel ve Aşk Bağımlıları (ACAB)

www.slaafws.org. (210) 828-7900

Katılımcıların cinsel ve aşk bağımlılığının yıkıcı sonuçlarına karşı koymalarına yardımcı olan on iki aşamalı bir programdır. Ayrıca yerel toplantılara, çevrimiçi toplantılara ve bölgesel telekonferans aramalarına yönlendirme sağlar.

Adsız Sekskolikler (AS)

www.sa.org. (866) 424-8777

Bu grup, on iki aşamalı bir program aracılığıyla kadın ve erkeklerin cinsel açıdan ayık kalmasına yardımcı olur. Ayrıca, topluluğunuzdaki AS grupları hakkında bilgi sağlar.

Adsız Cinsel Kompulsifler (ACK)

www.sca-recovery.org. (800) 977-HEAL

Üyeleri cinsel bağımlılıktan arınmaya ve kompulsif cinsellikten kurtulmaya çalışan on iki aşamalı bir programdır. Yalnızca eşcinsel ve biseksüel erkek ve kadınlardan oluşur, ancak bunlarla sınırlı değildir. Çeşitli topluluklardaki toplantılara yönlendirme bilgileri ve çevrimiçi toplantılar sağlar.

Sexual Health Network (Cinsel Sağlık Ağı)

www.sexualhealth.com.

Bu site, erkekler, kadınlar ve çiftler için cinsel sağlık konuları ve kaynakları hakkında zengin bilgiler sağlar. Kendi uzman ağlarından cinsellik konularında sorular ve yanıtlar sağlar.

Amerika Birleşik Devletleri Cinsellik Bilgi ve Eğitim Konseyi (SEICUS)

www.siecus.com. (212) 819-9770

Cinsellik eğitimi, cinsel sağlık ve cinsel haklar hakkında kapsamlı bilgiler içerir. Cinsel sağlık programlarına ve kuruluşlarına çok sayıda bağlantı sağlar.

Smart Recovery (Akıllı İyileşme)

www.smartrecovery.org. (866) 951-5357

On iki aşamalı programlara alternatif, dünya çapında ücretsiz yüz yüze toplantılara ve ayrıca cinsel bağımlılık da dahil olmak üzere her türlü bağımlılık davranışından kurtulan kişiler için çevrimiçi karşılıklı yardım gruplarına yönlendirme sağlar.

Cinsel Sağlığı Geliştirme Derneği (SASH)

www.sash.net. (770) 541-9912

Bölgenizde porno ve cinsel bağımlılık sorunları olan bireylere ve ailelerine yardımcı olabilecek terapist bulmak için profesyonel rehberlik sağlar. Ayrıca cinsel sağlık ve cinsel bağımlılıktan kurtulma ile ilgili makaleler içerir.

Web Wise Kids (Web Bilge Çocuklar)

www.webwisekids.org. (866) WEB-WISE

Ebeveynlere, çocuklarını internetin tehlikelerinden korumaları için ipuçları sağlar ve bir internet güvenlik planı geliştirmede gençlere rehberlik eder.

YATAKLI VE AYAKTAN TEDAVİ MERKEZLERİ

Amerika Birleşik Devletleri'nin her yerinde, ciddi pornografi sorunları olan kişilere yardımcı olan yatılı ve yoğun ayaktan tedavi programları bulunmaktadır. Bu programların odak noktası değişebilir, ancak cinsel bağımlılık, kompulsif cinsellik, uyuşturucu ve alkol sorunları ve geçmişteki çocukluk travmalarının tedavisini içerebilir. Programlar yaklaşım, kalış süresi ve maliyet açısından farklılık gösterir. Bölgenizdeki mevcut programlar hakkında bilgi için yerel hekiminiz, psikolojik danışmanınız, din adamınız ya da ruh sağlığı merkezinizle iletişime geçiniz. Aşağıdakiler, ulusal olarak tanınan birkaç merkezdır.

Bethesda Atölyeleri

Nashville, TN (866) 464-4325; www.BethesdaWorkshops.org.

Porno ve diğer cinsel bağımlılık biçimlerinin neden olduğu ruhsal, duygusal ve ilişki sorunlarını iyileştirmeye yardımcı olmak için konut atölyeleri sağlayan, herhangi bir mezhebe bağlı olmayan Hristiyan örgütüdür. Kadınlar, erkekler, eşler ve çiftler için ayrı atölyeler mevcuttur.

Center for Healthy Sexuality (Sağlıklı Cinsellik Merkezi)

Houston, TX (713) 785-7111; www.centerforhealthysexuality.com.

Bu ayakta tedavi merkezi, cinsel bağımlılık ve ilişki sorunlarının tedavisi için devam eden bireysel ve çift danışmanlığının yanı sıra üç ila dört günlük yoğun bakım hizmetleri sunmaktadır. Hizmetler ayrıca kapsamlı psikoseksüel değerlendirmeleri de içerir.

Del Amo Hospital (Del Amo Hastanesi)

Torrance, CA (800) 533-5266; www.delamotreatment.com.

Cinsel bağımlılık tedavisi de dahil olmak üzere çok çeşitli davranışsal sağlık sorunları için tanı ve tedavi sağlar. Yoğun, kısa süreli ve kısmi hastanede yatış programları sunar.

Faithful and True Ministries (Sadık ve Gerçek Papazlık Hizmetleri)

Eden Prairie, MN (952) 746-3885; www.faithfulandtrueministries.com.

Erkeklerle yönelik psikolojik danışma grupları, erkeklerle yönelik iyileştirme atölyeleri ve çift yoğun bakımları dahil olmak üzere cinsel bağımlılığı iyileştirmeye yönelik hizmetler sunan bir Hristiyan iyileştirme servisi.

Keystone Center Extended Care Unit (Keystone Merkezi Genişletilmiş Bakım Ünitesi)

Chester, PA (800) 733-6840; www.keystonecenterecu.net.

Kompulsif cinsellik ve cinsel bağımlılığın tedavisine multidisipliner bir yaklaşım sunan bir yatarak tedavi programıdır. Tedavi bileşenleri, iyileşmenin bilişsel, davranışsal, ruhsal, duygusal ve psikolojik yönlerini ele alır.

Life Healing Center (Yaşam Şifa Merkezi)

Santa Fe, NM (866) 806-7214; www.life-healing.com.

Travma sonrası stres, duygudurum bozuklukları ve cinsel bağımlılık da dahil olmak üzere bağımlılıklar için bir yatılı tedavi programıdır. Travma yaralarının iyileştirmenin cinsel iyileşmenin hayati bir parçası olduğunu vurgular.

The Meadows

Wickenburg, AZ (800) MEADOWS; www.themeadows.org.

Cinsel bağımlılık da dahil olmak üzere çok çeşitli bağımlılıkların tedavisinde uzmanlaşmış bir yataklı kurumdur. Çocukluk ve yetişkin travmasının etkisi de dahil olmak üzere, bağımlılıkla ilgili daha derin sorunları ele alan, cinsel iyileşme için genişletilmiş bakım sunar.

Pine Grove Gentle Path Program (Pine Grove Hassas Yol Programı)

Hattiesburg, MS (888) 574-4673; www.pinegrovetreatment.com.

Cinsel bağımlılık, ilişki bağımlılığı, cinsel anoreksi ya da cinsel travmadan mustarip olanlar için kapsamlı bir tanısallık değerlendirme ve yatarak tedavi programıdır. Duygudurum bozukluğu, anksiyete ya da kimyasal bağımlılık gibi diğer bağımlılıklar için eşzamanlı tedavi mevcuttur.

Pride Institute (Pride Enstitü)

Eden Prairie, MN (800) 54-PRIDE; www.pride-institute.com

Yalnızca eşcinsel, lezbiyen, biseksüel ve transseksüel topluluğun ihtiyaçlarının tedavisine yönelik yataklı ve ayaktan tedavi hizmeti veren ruh sağlığı, cinsel bağımlılığı ve kimyasal bağımlılık merkezidir. Ülkenin birçok bölgesinde hizmet sunmaktadır.

Psychological Counseling Services (Psikolojik Danışmanlık Hizmetleri)

Scottsdale, AZ (480) 947-5739; www.pcsearle.com.

Cinsel bağımlılıkların, kompulsiyonların, çözülmemiş geçmiş travmaların ve yakınlık sorunlarının üstesinden gelmek için yardım isteyen bireyler ve çiftler için bireyselleştirilmiş ayaktan tedavi sağlar. Bir ila beş haftalık cinsel bağımlılığı iyileştirme yoğun ayakta tedavi programları mevcuttur.

Sante Center for Healing (Sante Şifa Merkezi)

Argyle, TX (800) 258-4250; www.santecenter.com.

Hem geleneksel hem de yenilikçi yaklaşımlardan yararlanan entegre bir tedavi modeli ile bağımlılık yapan davranışları ve ilişkili koşulları ele alan bir yataklı tedavi merkezidir.

Sexual Recovery Institute (Cinsel İyileşme Enstitüsü)

Los Angeles, CA (310) 360-0130; www.sexualrecovery.com.

Cinsel eyleme dökme davranışlarından kurtulmayı hedefleyen iki haftalık yoğun bir ayaktan tedavi programı sunar. Yoğun psiko-eğitim ve psikoterapi de dahil olmak üzere kapsamlı bir değerlendirme ve tedavi süreci sağlar.

Sierra Tucson

Tucson, AZ (800) 842-4487; www.sierratucson.com.

Bağımlılıkların ve davranış bozukluklarının tedavisi için bir yataklı tedavi programıdır.

Cinsel bağımlılık/kompulsif cinsellik, eş cinsel bağımlılık, cinsel ve aşk bağımlılığı sorunları olan bireyler için bireysel ve grup terapisini içeren bir kompulsif cinsellik tedavi programı sunar.

Porno Tuzağı Kitabı İçin Övgüler



“İçgörü kazandıran, iyi yazılmış ve pratik bir kitap. *Porno Tuzağı* pornonun benlik, cinsel yakınlık ve diğer konular üzerindeki olumsuz etkilerini kavramak ve üstesinden gelmek için güvenilir bir eser.”

—David Delmonico, Ph.D., and Elizabeth Griffin, M.A.,

In the Shadows of the Net ve *Cybersex Unhooked*’un yazarları

“*Porno Tuzağı* kitabı fantezi, cinsellik ve bağımlılık açısından kaçmaya çalışan kadın ve erkeklere en çok gereksinim duydukları içgörüyü, rotayı ve umudu sağlıyor.”

—Robert Weiss, L.C.S.W., C.S.A.T.,

Cruise Control ve *Untangling the Web* kitabının yazarı

“Gereksiz politikalar, başkasını suçlamalar ya da ahlaki yargılama olmaksızın makul ve anlaşılır bir eser olan *Porno Tuzağı* birçok erkek ve kadına yardım ve rehberlik sağlayacaktır.”

—Pamela Paul, *Pornified* kitabının yazarı

“Porno abur cubur yemek gibidir ve cinsel sağlığınıza için gerçek beslenme yolunda çok az şey sağlar. Siz ya da partneriniz bu boş kalorileri tüketmeniz bir sonucu olarak acı çekiyorsanız, bu önemli ve vaktinde yazılmış kitap size pornodan nasıl uzaklaşacağınızı ve gerçek sevginin sahici besleyiciliğini nasıl deneyimlemeye başlayacağınızı gösteriyor.”

—Ian Kerner, Ph.D., *Sex Detox* kitabının yazarı

“*Porno Tuzağı*, porno kullanımını anlamak ve porno bağımlılığından kurtulmak için önemli bir katkı. Bu kitabı hararetle öneriyorum.”

—Jennifer Schneider, M.D.,

Untangling the Web and Back from Betrayal kitabının yazarı

“Bilgilendirici ve şefkat dolu bir kitap olan, *Porno Tuzağı*, siz daha ne olduğunu anlamadan önce porno sorunlarının sizi nasıl kompulsif cinsel davranışa soktuğunu ve sizi nasıl tuzağa düşürdüğünü gösterecektir. Ortalama bir okuyucu da, deneyimli bir terapist de, şu anda milyonlarca insanı etkileyen bu sorunun nasıl ele alınacağını açık bir şekilde kavrayacaktır.”

—Barbara Levinson, Ph.D., R.N., L.M.F.T., Center for Healthy Sexuality

İndeks



- ABD 25
- adrenalin 29, 115, 118
- Adsız Cinsel Bağımlılar (SAA) 210, 212, 213, 224, 321, 339
- Adsız Sekskolikler (SA) 212, 214, 339
- ajitasyon 30
- alışveriş 118, 245, 253, 256
- alkol 7, 15, 21, 29, 30, 55, 92, 115, 117, 160, 226, 237, 240, 253, 277, 340
- alma 29, 43, 69, 122, 256, 292, 297, 307
- altı temel eylem adımı 200, 232
- A Male Grief: Notes on Pornography and Addiction 81
- Amerikan Evlilik Avukatları 9
- anal seks 26, 107
- anlatmak 43, 46, 191, 266, 272
- Anon 267, 339
- aralıklı ödül sistemi 32
- aşırı yemek 253
- bağımlılık 13, 15, 30, 32, 35, 92, 108, 111, 118, 172, 188, 200, 203, 209, 210, 215, 220, 228, 230, 253, 261, 262, 270, 322, 325, 326, 335, 336, 337, 340, 341, 342, 345
- bağışlama 278
- belirleme 184, 284, 292
- benlik saygısı 12, 112, 114, 141, 192
- Bethesda Atölyeleri 340
- bilgisayarlar 46
- bireysel 2, 13, 172, 211, 212, 215, 261, 264, 323, 340, 342
- bireysel psikolojik danışmanlık 211, 215
- boşalma 26, 240
- boşanma 21, 281
- cinsel eğitim 23, 46, 47, 74, 77, 106, 109, 227, 228, 326
- cinsel ilişki 33, 40, 62, 65, 68, 69, 88, 106, 107, 108, 109, 111, 126, 137, 144, 145, 153, 287, 288, 290, 292, 294, 296, 297, 306, 310, 312, 313
- cinsel istismar 140
- cinsel iyileşme 288, 341
- cinsel kaygı 144
- cinsellik 22, 23, 26, 27, 28, 30, 32, 35, 44, 47, 48, 52, 64, 68, 69, 72, 74, 77, 82, 83, 99, 106, 108, 111, 112, 115, 128, 149, 155, 159, 203, 227, 228, 229, 230, 231, 232, 240, 288, 289, 292, 294, 295, 296, 297, 303, 309, 313, 336, 337, 338, 339, 340, 341, 342, 345
- cinsellik hakkında konuşmak 228, 294
- cinsel sorunlar 92, 121
- cinsel tatmin 59
- cinsel yolla bulaşan hastalıklar 326
- core 26, 49, 50, 62, 113, 116, 122, 155, 157, 160, 168, 199
- core porno 113, 122, 157, 160
- COSA 267, 337
- Cosmopolitan 220
- çiftler 2, 7, 212, 247, 264, 278, 281, 282, 338, 339, 340, 342

- çocuk pornosu 8, 104, 116, 117, 153, 202
 danışmanlık 9, 12, 84, 114, 172, 190, 203, 208, 209, 210, 211, 212, 215, 262, 264, 272, 317, 326, 338
 David 51, 81, 140, 142, 144, 146, 147, 332, 334, 345
 değerler 64, 184, 185, 189, 229
 dengesizlik 226
 depresyon 30, 96, 97, 121, 225, 226
 derinlemesine paylaşım 269
 destek 62, 69, 126, 150, 194, 199, 200, 203, 205, 207, 208, 209, 211, 213, 215, 217, 222, 223, 224, 234, 237, 246, 247, 264, 280, 288, 321, 336, 338
 dikkat 40, 55, 59, 82, 168, 192, 221, 229, 235, 251, 255, 257, 299, 300, 306, 308, 309, 310, 312
 dikkat eksikliği bozukluğu 82
 din 43, 222, 340
 dokunma 97, 109, 231, 290, 297, 303, 304, 305, 306, 307, 308, 309, 310, 335
 dopamin 29, 30, 33, 115, 118, 245
 dur 2
 duygusal yakınlık 111, 142, 228
 duygusal yaralar 141, 254
 duygusal 242, 245, 297, 298, 336
 duygusal farkındalık 245
 dürüstlük 39, 44, 70, 111, 126, 142, 148, 215, 229, 268, 320
 düşük 46, 66, 69, 83, 84, 85, 107, 112, 159, 212, 218, 221
 düşük benlik saygısı 112
 ebeveyn 166
 ebeveynlerin 336
 egzersiz 102, 115, 225, 226, 227, 245, 252, 253, 289, 290, 298, 306, 309
 eksikliği 82, 83, 97, 111, 131, 134, 144
 elden çıkarma 217
 empati 99, 102, 207, 208, 266, 268, 270, 278, 320
 endorfinler 29
 engelleyici etmenler 61, 63, 71
 ensest 115
 epilasyon 48
 ergen 39, 338
 ergenlik 39, 52, 62, 69, 119, 163, 258, 319
 erkek pornografik materyal kullanıcıları 193
 esrar 180, 237
 estetik cerrahi 48
 evlilik 8, 21, 43, 81, 82, 129, 135, 209, 211, 262, 281, 283, 336
 evlilik dışı ilişkiler 8
 FHM 220
 gebelik 326
 gizli gücü 27
 grup 13, 49, 51, 65, 121, 165, 208, 209, 210, 212, 213, 214, 215, 253, 264, 267, 339, 342
 güç 22, 25, 30, 99, 266, 274, 288
 güvenlik 24, 141, 148, 168, 217, 296, 340
 hard 26, 49, 50, 62, 113, 116, 122, 199
 hayvanlarla seks 114
 hedonik otoyol 29
 hesap verebilirlik 199, 200, 222, 246, 247
 hızlandırıcı etmenler 61
 hızlandırıcılar 61, 86
 Hustler 43
 ihanet 138, 141, 147, 262, 270, 277
 ilaçlar 118, 323
 iletişimi geliştirmek 263, 281

- ilişkiler 8, 16, 22, 57, 60, 66, 84, 98, 99,
108, 139, 144, 162, 262, 320,
325, 327
- İncil 165
- İnternet pornosu 75, 80, 119, 338
- intihar 97
- istismar 140, 295, 326
- iyileşme 2, 12, 14, 15, 105, 150, 167,
168, 171, 172, 178, 183, 190,
193, 194, 197, 199, 200, 201,
208, 209, 210, 211, 212, 213,
215, 216, 217, 222, 223, 224,
225, 228, 231, 232, 234, 235,
237, 248, 250, 251, 252, 258,
261, 262, 263, 264, 265, 266,
267, 268, 270, 271, 272, 274,
275, 276, 278, 279, 281, 285,
287, 288, 290, 313, 316, 317,
318, 320, 321, 322, 328, 336,
337, 338, 341
- iyileşme grupları 210, 212
- iyileşme programları 212, 322
- iyileştirme 14, 172, 226, 266, 268, 281,
282, 290, 321, 327, 328, 341,
342
- izin 25, 31, 50, 53, 125, 132, 133, 148,
151, 162, 194, 205, 220, 260,
283, 301, 304, 305
- izolasyon 123, 200
- Jennifer 111, 329, 330, 334, 335, 346
- Jim 80, 83, 84, 237, 246, 264
- John 108, 331, 332
- kararsızlık 177, 178
- kardeş 172
- kayıp 276, 316
- kaynaklar 71, 325, 337, 338
- keşfetme 116
- kısırlık 83
- kokain 29, 30, 79, 115, 118, 224
- kompulsif bozukluk 82, 226
- korkular 192, 193
- korkuları 190, 192, 207
- korunmasız seks 114
- kumar 32, 138, 253
- kurtulmak 8, 13, 82, 194, 200, 201, 224,
241, 247, 262, 285, 338, 345
- kuruluşlar 210
- kur yapma 291, 292, 294
- Maltz 1, 2, 4, 228, 289, 330, 332, 334,
335, 337
- mastürbasyon 19, 33, 38, 39, 53, 54,
56, 62, 63, 66, 68, 75, 76, 78,
86, 93, 99, 104, 105, 107, 109,
110, 115, 116, 119, 120, 121,
131, 133, 137, 141, 158, 159,
160, 162, 164, 165, 167, 169,
170, 172, 181, 182, 186, 191,
213, 214, 233, 241, 244, 257,
269, 277
- mastürbasyon (devam) ergen 19, 33,
38, 39, 53, 54, 56, 62, 63, 66,
68, 75, 76, 78, 86, 93, 99, 104,
105, 107, 109, 110, 115, 116,
119, 120, 121, 131, 133, 137,
141, 158, 159, 160, 162, 164,
165, 167, 169, 170, 172, 181,
182, 186, 191, 213, 214, 233,
241, 244, 257, 269, 277
- Maxim 220
- mektup yazma 271
- Men's Health dergisi 48
- metamfetamin 29, 115
- motivasyon 28, 177, 178
- nesneleştirme 100
- nüksler 241, 282
- obsesif 82, 226
- oksitosin 33, 118
- olarak porno 10, 12, 23, 46, 50, 52, 82,
83, 100, 107, 155, 233, 250,
297, 300, 313, 318
- orgazm 31, 33, 73, 83, 85, 107, 109,
149, 235, 241, 250, 305, 310
- öfke 2, 55, 82, 95, 96, 97, 112, 134, 138,
140, 208, 216, 225, 270, 274,
275, 319

- özel programlar 215
- Penthouse 38, 40, 43, 49, 50, 61, 64, 121, 168, 186
- Playboy 38, 41, 43, 48, 50, 52, 66, 121, 131, 133, 158, 160, 168
- Playgirl 53
- polis 182
- porno bağımlılığı 130, 313
- Porno Benim İçin Nasıl Bir Sorun 180
- pornodan uzak durmak 213, 214, 217, 227, 236
- porno dergileri 41, 56, 91, 272
- Pornography 69, 81, 329, 333, 334, 335
- porno ile ilişki 71, 78
- porno ile ilişki (devamı) 71, 78
- porno ile rekabet 149, 288
- porno kullanma 87, 157, 180, 222, 226, 258, 264
- porno olarak 23
- porno polisliği 148
- porno sorunu hakkında 150, 208
- pornoya maruz kalma 67, 78, 104, 227
- pornoyu bırakma 146, 175, 177, 178, 181, 184, 186, 190, 192, 196, 197, 199, 209, 210, 232, 238, 247, 248, 263, 264, 281
- pornoyu bırakmak 14, 177, 183, 194, 196, 197, 204, 216, 265, 320
- Potter 23, 333
- programlar 210, 215, 338, 340
- Promise Keepers 113
- sağlıklı cinsellik 22, 228, 229, 289, 337
- saygı 34, 70, 101, 126, 142, 144, 145, 146, 155, 175, 185, 186, 188, 204, 206, 207, 214, 250, 256, 257, 267, 271, 281, 285, 289, 294, 296, 300, 302, 316, 327
- saygı duymak 250, 256, 257
- Schneider 111, 329, 330, 334, 335, 346
- seks 8, 19, 21, 25, 26, 27, 30, 33, 46, 48, 49, 50, 54, 62, 75, 76, 79, 80, 83, 85, 87, 99, 101, 107, 108, 109, 111, 112, 114, 117, 119, 123, 125, 128, 129, 137, 139, 144, 145, 149, 155, 158, 159, 160, 163, 169, 172, 181, 186, 214, 220, 230, 231, 240, 241, 251, 254, 257, 259, 287, 289, 295, 300, 306
- serotonin 29
- Sevgiyle Bakmak 301
- sınırlar 100, 169, 172
- sigara 21, 29, 49, 122, 216, 236, 253
- sinirlilik 134, 224
- Smart Girl's Guide to Porn 48
- spor 37, 38, 61, 67, 100, 102, 168, 226
- Steinberg 51
- Stewart 23
- Stoltenberg 108
- stres 55, 56, 83, 95, 96, 133, 200, 226, 270, 316, 317, 341
- suç 23, 114, 123, 172, 250
- suçluluk 44, 75, 114, 130, 166, 202, 250, 288, 321
- tecavüz 114, 115
- tedavi programı 336, 342
- Tennessee 215
- testosteron 28, 33
- Tetikleyici Bölge 238, 239, 240, 249, 250
- tetikleyiciler 239, 260
- ulaşmak 81, 109, 116, 177, 178, 185, 303, 315, 316
- utanç 13, 20, 43, 44, 52, 96, 105, 112, 113, 114, 116, 161, 165, 166, 167, 170, 176, 202, 209, 214, 229, 250, 260, 276, 289, 319, 322
- uyarılma 24, 27, 28, 31, 33, 66, 68, 82, 108, 109, 115, 117, 134, 235,

241, 289, 290, 297, 298, 300,
305, 306, 309, 313

uyku 102, 122, 133, 225

uyuşturucular 29

uzaklaşma 61, 71

Viagra 27, 108

videolar 10, 25, 39, 74, 132

Web siteleri 219

yadsıma 15, 33, 179, 201, 327

yakınlık 2, 7, 8, 12, 25, 33, 44, 56, 63,
70, 86, 99, 101, 110, 111, 126,
134, 142, 144, 228, 232, 278,
279, 289, 290, 292, 293, 295,
305, 313, 342, 345

yakın partner 126, 133, 138, 141, 143,
147, 162, 223, 253, 265, 267,
271, 274

yakın partnerler 138, 272

yalan makinesi testi 282, 283, 337

yalnızlık 239

yaratmak 244, 262, 295, 335

yardım hatları 322

yataklı 341, 342

yeniden onaylama 248

yeni yaklaşımlar 228

yoksunluk 224

Yüksek Mahkeme 23