

Evlilik Rehberi

(Dinibilgiler.org'dan alınmıştır)

Evlilik bilgileri her gence lazım olacak bilgilerdir. Bu bilgiler, müslümanların yazdığı yazılardan değil de piyasadaki dinsizlerin yazdığı kitaplardan öğrenilirse, bunlar dinî ölçülere göre hazırlanmadığı için hatta dinî yıkmak hayayı yok etmek gayesiyle yazıldığı için insan yanlış yola sapıklıklara girmiş olur.

Sorup öğrenmeyen de Cima' (ilişki) konusunda bilgisizlikten bunalımlara düşmektedir. Bunun için önce cimânın ne olduğunu iyi bilmek gerekir. İyi bilinmez ve yanlış yapılırsa huzursuzluk zamanla artarak ailenin yıkılmasına sebep olur. Bunun için bu mahrem bilgileri ehlinden öğrenip tatbik etmek gerekir. Dünyada Cenab-ı Hakkın yarattığı en zevkli şey cimadır. Çünkü insanlık bu yolla devam etmektedir. Bu arzu olmazsa nesiller devam etmez. Bu zevk içindir ki, nice cinayetler işlenmekte, nice ocaklar sönmektedir. Bu zevki dinimiz yasaklamadığına hatta emrettiğine göre bunu meşru yolla yani dinimizin bildirdiği ölçüler dahilinde elde etmeye çalışmamız şarttır. Bunun için de bu bilgileri bilmemiz gerekir.

Bu arada önce kısaca flörtten de bahsedelim. Flörtten kaçmalıdır! Flört; kız ve erkeğin arkadaşlık kurmasıdır. Gerçekte evlenecek gençlerin böyle bir arkadaşlığa asla ihtiyaçları yoktur. Dinen de câiz olmayan bu arkadaşlığın, birçok mahzurları vardır. Flörtte bir tuzak vardır. Flörtte çok defa, kız, erkek tarafından kandırıldıktan sonra terkedilir. Flört, gençlerde gafilce tecrübelerle yol açar. Bu tecrübelerin çoğu, kötü bir mâcerayla sonuçlanır. Ateşe atılanın yanacağını bilmesi başka, tecrübe için kendini ateşe atması başkadır. Yılan acaba nasıl sokar diye yılanla oynanmaz. Ateşle barut bir arada durmaz.

Flört, akıl-mantık hislerini altüst eder. Flörtün en mühim özelliği de, sık sık arkadaş değiştirmektir. Kızı kandırıp terkeden erkek hâin, kandırılan kız da maskara durumuna düşer.

Flörtte çok defa, iffet elden gider. Namuslu müslüman bir kız için bundan büyük felâket olmaz. Flörtle meydana gelen tahrik, gençleri huzursuz, rahatsız ve saldırgan hâle getirir. Flört, birçok gençleri serseri, müsrif ve perişan hâle sokar. Flört, gençler arasında aşağılık kompleksi, kıskançlık, kin, nefret, karamsarlık, düşmanlık, anarşi ve çeşitli rûhî bunalımlar doğurur. Hattâ intiharlara sebep olur. Flört arzusu, tenhada buluşmaya dâvet eder. Sonunda, birçok gencin başı belâya girer.

Flörtte iş eğlenceye dökülünce, genç erkeğin güveni sarsılır. Önce kızı zorlar, arzusuna kavuşunca da kızı ayıplar, düşük karakterli diye ona hakaret eder. Genelde bu hissî eğlencelerden sonra hep soğukluk olur. Genç erkek, kokladığı çiçekten hemen doyar, sonra başka bir renk, başka bir çiçek arar. Artık bu sahne onu avutmaz, ondaki esrar, onu çeken câzibe, bağ ve düğümler çözülmüştür. O artık başka bir câzibe, daha esrarlı bir düğüm ister, başka bir eğlenceleri kovalar. Onun için bu hususta kız ve kadın, çok hassas olmalıdır.

Bunları yazdık ama, gençlere bunlar manasız gelir. Çünkü birisine gönlünü kaptıran gence verilecek nasihat, deli saçması kasul edilir. Ounun için Peygamber efendimiz, **(Sevgi insanı sağır ve kör eder)** buyurmuştur. Sağıra ne anlatsanız duymaz. Ne bâriz olayları gösterseniz görmez.

Gençlere tavsiyemiz, sâlih ana-babanın tavsiyelerine mutlaka uymalıdır! Ana-baba, oğlunun veya kızının evleneceği kişiye, evlatlarının gözü ile bakmaz. Acı tecrübelerin verdiği firâsetle bakar.

İlk Gece:

İlk ilişki konusunda çok kimse bilgisizlikten bunalımlara düşmektedir. Bunun için önce cimânın ne olduğunu iyi bilmek gerekir. İyi bilinmez ve yanlış yapılırsa huzursuzluk zamanla artarak ailenin yıkılmasına sebep olur. Bunun için bu mahrem bilgileri ehlinden öğrenip tatbik etmek gerekir.

Nikâhtan sonra, zifaf (gerdek) gecesi, evlilik hayatının en mühim bir devresidir. Eşler mümkün mertebe temizliğe riâyet etmelidir. Temiz ve güzel kıyâfet, ilk gecede tesirli olur. Zifaf odası تنها, emniyetli bir yerde olmalıdır. Dâmadın, evlilik tecrübesi olan, güvenilir bir sağdıçın tavsiyelerinden istifâde etmesinde mahzur yoktur. Fakat, sağdıç olmasa da olur.

Bu gecede eşler birbirine çok samimî, nazik ve yumuşak davranmalı, sevgi ve şefkatle yakınlaşmalıdır. Erkek, eşini gerdeğe psikolojik yönden iyice hazırlamalıdır. Ona cesaret vermeli; endişelerinin yersiz olduğunu, onu da rahat bir atmosferde konuşturarak izah etmelidir. Eşini incitecek küçük davranış, hattâ imâdan sakınmalıdır. Eşinin, özellikle bu gecede sevgi ve şefkat görmeye, iltifat işitmeye çok ihtiyacı olduğu bilinmelidir.

Erkek aceleci ve kaba olmamalıdır. "Artık evlendik, ona istediğim gibi sahip olurum" gibi bir düşünce son derece yanlıştır. Cima', aşk oyunları sırasında meydana gelen bir hâdisedir. Temasa

her iki tarafın da aktif şekilde katılması gerekir. Nitekim Peygamber aleyhisselam da bu hususa dikkat çekerek, erkeğin, eşinin haklarına da riayet etmesini istemiştir. Cinsî tatmin, kadının da hakkıdır.

Genç kız da eşinin heyecan ve sevgisini paylaşmalı, kendisini ona tabî ve fitrî bir şekilde, isteyerek teslim etmelidir. Cima'nın bir yaratılış vazifesi olduğunu düşünmeli, mânâ ve hikmetlerini hatırlamalı, sevgisine ve yaratılış özelliklerine güvenip, yersiz korku ve endişelerden sıyrılmalıdır.

Düğünün stresli ve gergin ortamından sonra eşler, uykusuz, yorgun düşebilir. Bu bakımdan cima'ya çoğu zaman hazır olmazlar. Bu durumda, ilk cima' te'hir edilebilir. Bunun hiç mahzuru yoktur; aksine çok faydası olabilir. Bilhassa dâmad düğünden önceki gün iyi bir uyku çekmeli, düğün günü de gıdasına ve bilhassa tatlı şeyler yemeye dikkat etmelidir.

İlk gece, eşler için en meraklı heyecanların yaşandığı andır. Yıllar yılı beklenen, hasretle gözetlenen, genç kız ve delikanlının rüyalarını süsleyen, sevinçli, tatlı ve heyecanlı bir zaman. Daha önce gayrı meşrû hayat yaşayan bu duygudan mahrum kalır.

Dâmad, tebessüm ve nezâketle içeriye girmeli, geline selâm vermeli ve onu tebrik etmelidir. Moral verici sözlerle gelinin gönlü alınmalı, heyecanını yatıştırmaya çalışmalıdır. Gelin de ona güler yüzle karşılık vermeli, lüzümsüz somurtkanlık ve çekingenlik göstermemelidir.

Bu gece, iki rek'at nâfile namaz kılıp duâ edilir. Ayrıca ilk gece kılınacak iki rek'at namazdan sonra **"Allahümme bârik lî fi ehli ve bârik li-ehli fiyye. Allahümme'rzuknî minha ve'rzukha minnî. Allahümme'cma' beynena ma cema'te fi hayrin ve ferrak beynena izâ ferrakte fihayrin."** duasını okumalıdır.

Gelinin ayağı bir leğende yıkanır, odanın köşelerine serpilir. Bugünlerde kavuşmanın şükrü ve gelecek günlerin saâdeti için, Allahü teâlâya duâ edilir. Bu gece yapılan dualar makbul olduğu için fırsatı iyi değerlendirmelidir. Evliliğin hayırlı olması için Allaha yalvarılmalıdır.

Bu arada, oturup, bir müddet sohbet etmelidir. Böylece, fazla heyecan atılmaya çalışılır. Her kız, bu ilk gecede, az-çok ürkeklik ve çekingenlik gösterir, utanır, sıkılır. İlk defa bir erkekle başbaşa buluşmanın, ona açılmanın utancını hisseder. Bu hâli, gayet tabiidir, hoş karşılanmalıdır.

Erkek kızı hiç sıkmadan ve zorlamadan, samimî bir yakınlık göstermeli, ürkekliğini gidermeye çalışmalıdır. Kız konuşmaktan, ona açılmaktan çekinse bile, erkek samimi sohbet ve yakınlığı sabırla sürdürmeli, onun gönlüne yavaş yavaş girmelidir. Kızın sessizce dinlemesi ve arasına hafif karşılık vermesi de kâfidir.

Dâmad, güler yüzle yaklaşmalı, gönül alıcı sözler söylemeli, iltifat etmeli, eşini kutlamalıdır. Bu tavır genç kızın heyecanının teskininde çok faydalı olur. Bütün mesele, öpüp okşayarak kızı cima'ya hazır vaziyete getirmektir! Acele etmemelidir. İlk gecenin değişmez bir ölçü olmadığı unutulmamalıdır. İlk gece yalnızca bir başlangıçtır. İlk deneme başarısız olabilir, bu normal kabul edilmelidir.

İnancı gereği kadından uzak kalan erkek, çoğu zaman kadını yakından gördüğünde, veya dokunmasıyla hemen boşalabilir. Ümitsizliğe kapılmayıp, bir müddet sonra ön hazırlıktan sonra, tekrar harekete geçilir.

İkinci halde ilk heyecan geçip hemen boşalma olmayacağı için ön hazırlık daha rahat şekilde yapılabilir. Bu durum çok önemlidir. Bu durumu bilip kendilerini buna göre ayarlayan eşler rahat eder. Olduysa olmadıysa endişesine kapılmaz. Çünkü bu normal bir olaydır. Birkaç saat dinlenebilir veya ertesi güne tehir edilebilir. Böyle bir durumda genç kız da durumu kabul etmeli, anlayışla karşılamalıdır.

Temas başarıyla neticelenince, erkek mutluluk hislerini eşiyile paylaşmalı, ona teşekkürlerini sunmalı ve bütün bir hayat boyunca saadetlerinin devamı için duâ etmelidir.

Zifaf gecesinde kızda ürkeklik ve çekingenlik görüldüğü zaman, erkek, ilk karşılaşmanın normal bir neticesi olan bu hâli hoş karşılamalı, lüzumsuz telâş ve sabırsızlık göstermemelidir. İlk geceki kabalıktan doğacak ürkeklik, incinme ve tatsızlık, daha sonra uzun müddet silinmeyen tesirini gösterir. Bunun gibi, o gecenin sabır ve nezâketinin mükâfatı da sonradan görülür.

İlk olarak bir erkekle buluşmak, yıllarca barındığı âilesinden ayrılıp, yeni bir âile hayatına girmek, bir kız için elbette çok mühim bir olaydır. O anda, erkeğin geniş şefkat ve sevgi kanatlarına ihtiyacı vardır. Bir kadın, kendisiyle buluştuğu ilk erkeği asla unutmaz. Eğer kadın ilk zifaf gecesinde tatlı heyecanlar yaşamışsa, sevgi, sabır, nezâket ve geniş bir anlayışla karşılaşmışsa, o erkeğe ömür boyu minnettar kalır. Bu ilk hâdise, kadın için unutulmaz bir hâtıradır. Hattâ o adam o kadını sonradan terketse, hayâl kırıklığına uğratsa bile, kalbindeki o esrarlı hâtıra dâima yaşar.

Gerdek gecesini, erkeklik gösterisi sanılan, "kedinin bacağını ayırmak" gibi kabalık uygun değildir. Bilhassa bu gece, erkek de çok nazik olmalıdır! Kadını yaralayacak, "zayıfsın, şişmansın, uzunsun, kısasın, yaşlısın" gibi sözlerden uzak durmalıdır! Beklediğimden daha güzelmisin gibi sözlerle iltifat etmelidir.

Gerçekten de cinsî temasa her iki tarafın da ruhen ve bedenen çok iyi hazırlanmış olmaları,

erkeğin eşini başarılı bir şekilde uyarması ve her ikisinin de cinsî heyecan bakımından tatminkâr bir seviyeye çıkmaları hâlinde neredeyse hiç acı duyulmaz. Aşırı heyecan, aşırı zevk ağrı hissini ortadan kaldırır. Savaşta ve kavgada yaralanma, neden sonra kan görülmesi ile anlaşılır. Bu arada, eşlerin birbirine yardımcı olması, bilhassa erkeğin çok sabırlı, anlayışlı ve şefkatli olması gerekir.

Bir kadın, sevmediği bir erkekle evlenmişti. Çocukluğundan beri aldığı terbiye, cinsî ilişkinin utanılacak ve korkulacak bir iş olduğunu telkîn etmişti. Hoşlanmadığı kocasıyla zifaf gecesinde ilk defa yalnız kalınca, ruhunda büyük bir sarsıntı duymuştu. Kocası, kendisine hodbince bir ihtirasla sarılmış, hiçbir okşama ve sevme hareketi göstermeden, cinsî temasa başlamak istemişti. Bu zâlim ve sert harekete karşı koymuş, fakat biraz sonra mukavemeti kırılarak, kendisini onun hayvanca arzularına terketmişti. Kocası vahşi bir istekle ve kadının inlemeleri, kıvrınmaları ve gözyaşları arasında, cinsî teması te'mîn etmişti. Kadın bu temastan müthiş bir acı duymuştu. Evlilik müddetince birkaç defa daha vukua gelen cinsî temas esnâsında ve temastan sonra da saatlerce devam eden ağrılar çekmiş, hiçbir defasında en ufak bir zevk duymamıştı. Gerek ilk gecenin te'siriyle, gerek sonraki temasların verdiği acı dolayısıyla, genç kadının ruhunda cinsî temasa karşı müthiş bir korku ve nefret hissi yerleşmişti. Bu yüzden hayatları tahammülsüz bir hâle gelerek, evlendiklerinden altı ay sonra ayrılmışlardı.

Zifaf gecesinde acı duymak korkusu, yabancı bir erkekle en mahrem buluşmanın verdiği utanma hissi ve kızlıktan kadınlığa geçiş gibi, çok mühim bir dönüm noktasında bulunuşu dolayısıyla, kadının göstereceği çekingenliği anlayışla karşılamalıdır.

Onu samimiyetle kendisine alıştırdıktan ve ürkeklik hislerini teskîn ettikten sonra, nâzik ve yumuşak bir sûrette birleşmelerini te'mîn etmek, erkeğin vazîfesidir. Netice olarak; zifaf gecesinin ilk teması ve sonrasında, dikkatli, sabırlı ve ihtiyatlı olmalıdır. Bu hususlara dikkat edilmezse, cinsî temastan kadın, zevk yerine acı ve ızdırab duyabilir.

Ön Hazırlık:

Gerdek gecesinde diğer mühim husus da, ön hazırlığın gelini ürkütecek ve gönlünü soğutacak bir vaziyette olmamasıdır. Bunun için bir de, soyunma sırasında dikkatli olmak gerekir. Bir kere dâmâd, gelini kendi eliyle soymaya kalkması doğru değildir. Kız isterse soyabilir. Gelin ve dâmâd, kendi kendine soyunmalıdır. Gelinin karşısında çıplak soyunmak da uygun değildir. Ekseriya gelin, erkeğin karşısında ilk defa çıplak olarak görünmekten ve erkeği çıplak olarak görmekten dehşet ve sıkıntıya düşebilir.

Soyunma sırasında, utanma hislerinin muhafazası için, bu işin de perdelenmesi gerekir. Bunun için ya lâmba söndürülmeli veya az ışıklı gece lâmbası bulundurulmalıdır. Çıplak vücutla ortada görünmenin vereceği sıkıntıyı hesaba katmalıdır. Bu durum edebe de aykırıdır.

Ba'zı erkekler, zifaf gecesinde hem kendi vücutlarını teşhir eder, hem de kadını tamâmen soyarak, kaba ve hoyratça davranışlarıyla, gelini sıkıntı içinde bırakırlar. Bundan dikkatle sakınmalıdır. Soyunma olayında, ayakta büsbütün soyunmaya kalkışmamalı, yalnız üstteki kaba elbiseler çıkartılmalıdır. İç çamaşırları, yorgan altına girdikten sonra çıkarılmalıdır.

Cinsî temasa başlamadan evvel euzü besmele söylemeli ve **"Allahümme cennibna's şeytane ve cennibiş-şeytane ma razektene"** duasını söylemelidir. Bu duayı ezberlemeli ve her zaman temasdan evvel okumalıdır. Ve yine bu geceye mahsus olmak üzere temasdan evvel **"Allahümme bismike estehlaltü ferceha ve bi-emânetike ehaztüha. Allahümme fema kadayte şey'en min rahmiha fec'alhü bârren takıyyen, vec'alhü müslimen seviyyen ve la tec'alhü müfsiden şerîken li's şeytan"** şeklinde dua etmelidir. Bu dua başka zamanlarda da temasdan evvel yapılabilir.

İlk Temas:

Zifaf gecesinde aşk oyunu önemlidir. Aşk oyunu nâzikâne, erkeğin gelini heyecana getirme tekniği mükemmel olduğu zaman, kadın ne kadar utangaç olursa olsun, yavaş yavaş eşine itimadı çoğalmaya ve rahatlamaya başlar. Ondan sonra teslimiyet duygusu artar, çekingenlik yerine arzu doğmaya başlar. Birçok gelini inciten ve ürküten şey, eşlerinin bu gece kaba ve anlayışsız davranışlarıdır. Henüz mahcûbiyet içinde bulunan bir gelini, evlilik hayatına yavaş yavaş alıştırmalıdır.

Dâmâd, gelinde arzu uyandırma yollarını aramalı, utangaçlık hislerinden kurtulmasına yardımcı olmalıdır. Normal bir kadın, belki kocasının arzusunu tahrik etmek için önce çekingen davranır. Aslında o, fethedilmekten hoşlanır. Fakat mukavemetin kaba bir şekilde kırılma teşebbüsünü asla hoş görmez. Bunun için güvey, nezâket, sabır ve incelik hususlarını asla gözden uzak tutmalıdır.

Gelin de, hayatının belki en heyecanlı anlarını yaşayan eşinin başarısını baltalayacak davranışlardan, mümkün olduğu kadar kaçınmalıdır.

Bekâretin İzâlesi:

Normal vasıfları taşıyan kız ve erkek için, bunun bir zorluğu olmaz. Yapılacak iş; aşk

oyunlarıyla temas ortamı hazırlanır, gelin o safhaya geldikten sonra, ya'nî münasebeti kolaylaştırıcı kaygan sıvı gelince, üstten aşağı hafif kuvvette bir tazyikle zifaf münasebeti tamamlanır. Böyle kaygan sıvı gelmese de, bu iş rahatça gerçekleşir. Cinsiyet organlarına bir miktar vazelin sürmek bu işi kolaylaştırır. Zaman ilerledikçe kadının aletinde kaygan sıvılar ifrazı artacağından münasebet daha kolay olacak, kadın da gittikçe daha az acı hissedecek, acı zevke dönüşecektir.

Kızlık zarının yırtılmasında, kanama ve acının hafifletilmesi için eşlerin yatakta alacakları pozisyon önemlidir. Bunun için, genç kız bacakları ayırık ve dizleri bükülmüş vaziyette sırt üstü yatmalı; erkek diz ve dirseklerinin desteğini kullanarak, cinsiyet uzvunu eşinin döl yoluna üst taraftan ve üst kenarı boyunca, aşağı doğru kaydırarak sokmalıdır. Burada cinsiyet organının hazneye girişinde, eşinin hazne ağzının tabii açıklığı yardımcı olur. Bu esnada zar gerilir ve yapılan basınçla, umumiyetle iki yerden ve arkaya doğru yırtılır. İşte, sözü geçen çok hafif ağrı bu anda, zarın direnci ile erkeğin cinsî uzvunun yapacağı güçlü tazyik karşı karşıya geldiğinde duyulur. Böyle bir durumda genç kızın kalçalarını küçük bir hareketle kasarak eşine yardımcı olması iyi olur. Aslında temas öncesinde, genç kızın cinsî bakımından başarılı bir şekilde uyarılması, temasın her iki taraf için de kolayca tahakkukuna yeterlidir. Cinsî tatmine erişen genç kızın ve erkeğin cinsî organlarından gelen kaygan sıvılar işi kolaylaştırır

Böylece erkeğin cinsî organı, eşininkine kolayca girer. Ama asıl çözüm, temas öncesi hazırlığın ideal şekilde yapılmasıdır. Kadın, okşama ve sevişme ile hazır vaziyete gelmiş değildir! Bu olursa, başka bir tedbire ihtiyaç duyulmaz.

Çoğu zaman ilk birleşmede kadının heyecanlanarak veya acemilikten dolayı kendisini kasma, penisin içeri girişine mani olur. Bu durumlarda kadının erkeğin üzerine oturması, penisin kadının cinsî organına daha rahat girmesini ve böylece ilk birleşmenin daha kolay başarılmasını temin edebilir. Penisin girişinden sonra umumiyetle bir çorba kaşığı dolusu kan gelir. Bu kanın gelmesiyle kadın kendisini çeker, çoğu zaman birleşme burada biter. Erkeğin eğer inzal vâki olmamışsa, burada kendi kendini rahatlatarak işi bitirmesi uygun olur.

Zarın yırtılmasıyla gelen kan durmazsa telâşa mahal yoktur. Genç kız sırt üstü vaziyette dizlerini kaldırıp bacaklarını kasarak bitirirse, kanama çoğu zaman kendiliğinden durur. Nadiren de olsa durmayıp aktığı görülür. Bu takdirde derhal bir doktora müracaat edilmelidir.

Tahrişten dolayı aşırı acıma olursa, kadın ızdırap duyuyorsa sonraki temaslar için bir-iki gün ara vermek iyi olur. Ama bu da şart değildir. Karşılıklı istek varsa, ertesi gün veya birkaç saat sonra temas yapılabilir. Aşırı istek acıyı hissettirmez. Hatta bu acı tatlı gelir. Kadınlarda evliliğin başlarında her temasda hafif acılar hissedilir, bu acılar giderek kısa bir müddet, bazen de bir ay kadar sonra kaybolur.

Gerçekten de cinsî temasa her iki tarafın da ruhen ve bedenen çok iyi hazırlanmış olmaları, erkeğin eşini başarılı bir şekilde uyarması ve her ikisinin de cinsî heyecan bakımından tatminkâr bir seviyeye çıkmaları hâlinde neredeyse hiç acı duyulmaz. Aşırı heyecan, aşırı zevk ağrı hissini ortadan kaldırır. Savaşta ve kavgada yaralanma, neden sonra kan görülmesi ile anlaşılır. Bu arada, eşlerin birbirine yardımcı olması, bilhassa erkeğin çok sabırlı, anlayışlı ve şefkatli olması gerekir.

Zifaf gecesinde acı duymak korkusu, yabancı bir erkekle en mahrem buluşmanın verdiği utanma hissi ve kızlıktan kadınlığa geçiş gibi, çok mühim bir dönüm noktasında bulunuşu dolayısıyla, kadının göstereceği çekingenliği anlayışla karşılamalıdır. Onu samimiyetle kendisine alıştırdıktan ve ürkeklik hislerini teskîn ettikten sonra, nâzik ve yumuşak bir sûrette birleşmelerini te'mîn etmek, erkeğin vazîfesidir.

Netice olarak; zifaf gecesinin ilk teması ve sonrasında, dikkatli, sabırlı ve ihtiyatlı olmalıdır. Bu hususlara dikkat edilmezse, cinsî temastan kadın, zevk yerine acı ve ızdırab duyabilir. Şunu da belirtelim ki, ilk zifaf ilişkisinde, arzulanan cinsî zevkin bulunamaması olağandır. Yeter ki daha sonrasında, noksanlar tamamlansın!

Zifaf Engelleri:

Zifaf gecesi, ciddî bir engelle karşılaşıldığı zaman, ilişkinin daha sonraki gecelere te'hîr edilmesi gerekir. Meselâ kızın hayız hâli devam ediyorsa, beklemeyi tercih zarureti vardır. Esâsen gerdek gecesinin, kızın hayızdan temizlendiği zamana getirilmesi gerekir. Zifaf ilişkisinin de, illâ ilk gecede tamamlanmış olması gerekmez. Sabır ve anlayışla hareket edilirse, sonraki gecelerde güçlük ve engeller ortadan kalkar.

Ba'zı erkekler, bu gece kapıldıkları aşırı heyecan sebebiyle, geçici iktidarsızlığa düşebilirler. İlk öpmeye, sarılmaya boşalabilirler. Kız da bunu normayla karşılamalıdır. Gerdek gecesi böyle bir olayla karşılaşırsa, teşebbüsü birkaç saat geciktirmek veya sonraki gecelere bırakmak gerekir. Çünkü bu durum geçici bir başarısızlıktır; bir müddet sonra heyecan geçer. Vaziyete göre birkaç saat veya birkaç gece sürebilir.

Zifaf engellerinin başlıcaları:

Kızın aşırı ürkekliği: Bu durum, birçok kızların öteden beri sâhib olduğu zifafın çok sıkıntılı

geçeceği gibi ba'zı yanlış kanâatten dolayı olabileceği gibi, o gece erkeğin kaba bir "erkeklik" gösterisiyle, sabırsız, nezâketsiz ve hoyrat davranışlarından da ileri gelebilir.

Erkeğin endişesi: Ba'zı erkeklerin, zifafta başarısız kalma endişesinin içlerinde yer etmesi, bu hisler içinde telâş ve heyecan göstermesi; ayrıca temas esnâsında "erken boşalma" hâliyle karşılaşmaları, geçici bir başarısızlık sebebi olabilir.

Çeşitli tesirler: Birçok yerlerde görülen zifaf neticesini bekleme âdetlerinin, erkek üzerindeki psikolojik baskısı, zifaf mekânının elverişsiz, gürültülü ve görüntülü bir yerde oluşu, o anda kadında beklenmedik tatsız bir hâlin görülmesi, o kadına karşı duyulan sevgi, şefkat ve hürmet hislerinin aşırı dereceye varması, geçici iktidarsızlık sebeplerine dâhildir.

İşte bu gibi hallerle gerdekte cinsî başarısızlığa uğrayan, bunun geçici olduğunu idrâk edip, ilişkisini daha sonraki gecelere ertelemelidir.

Bekâret Hususiyetleri:

Bâkire kızın zifaf gecesinde, yanlışlıkla haksız bir muâmeleye uğramamasına dikkat etmelidir. Ba'zı kızların zifafında - kızlık zarının özelliğinden dolayı- zedelenme ya'nî yırtılma olmaz, bekâret işâreti açıkça görülmez. Bu incelik bilinmezse, yanlışlıkla töhmet ve hataya düşülebilir. Böyle bir duruma meydan verilmemelidir. Bekâret hususunda kuvvetli şüphe hâsıl olup da, iffetsizlikle itham durumu ortaya çıkarsa, kadın doktoruna başvurulabilir.

Sayıları, % 5 gibi az da olsa, ba'zı kızların ilk cinsî temasında, bekâretlerinde bir değişiklik olmadığı bilinmektedir. Bunlar daha çok "halkalı, hilâlli" kızlık hâllerinde olur. Bunlardan bir kısmı, ilk doğuma kadar bâkire kalabilir. Tabî ki bu özelliklere sâhip olup da zifaf hâlinde zedelenme olmıyan kızlıklardan, genelde beklenen kan işâreti de görülmez.

İşte böyle bir durumda, bu işin inceliğini bilmeyen ve "bâkire" bir kızla evlendiği inancıyla zifafa giren bir erkek, burada beklediği işâreti göremeyince, telâş ve endişeye kapılabilir. Ortada kesin deliller olmadan, nâmusli bir kadını "fâhişe" olarak itham etmek de, büyük günahdır. Bütün bunlar hesaba katılınca, mutlak bir işâret görülmedi diye ortalığı karıştırmak da, gerçekten lüzumsuz ve mes'uiyetli bir durumdur.

Ne var ki, zifafta eşini bâkire olarak bekleyen bir adam da, aradığını bulamayınca, en azından vcdânen şüpheli ve huzursuz olacaktır. Bunun sıkıntısından kurtulmak için:

Ya yukarıdaki ihtimâlleri düşünerek hüsn-i zanla davranmak ve bir mes'ele çıkartmamak; yahut şüphe ve sıkıntıyı atmak için, gelin-dâmad arasında, özel bir kontrol ve anlaşmayla, mâkul ölçülerde neticeyi tatlıya bağlamak; veya lüzum görülürse, uzman bir hekime gösterip işin mâhiyetini öğrenip gereğini yapmak gerekir.

Bir zifaf olayı: Muâyene odamın kapısı açıldı. İçeriye, etrafına ürkek bakışlarla giren ve bana doğru yaklaşan bu delikanlı, kısa boylu, kravatsız, esnaftan olması muhtemel. Rengi, asabî insanlara has soluklukta. Yüzünde, büyük ruhî bir sıkıntının iztirabları okunuyor. Selâm vererek gösterilen sandalyeye oturdu; hayır oturmadı, kendini âdeta bir et yığını gibi bıraktı. İsim ve hüviyeti müşâhede defterine kaydedildikten sonra, şikâyeti sorulduğu zaman:

- Karım olacak kız, namuslu bir âilenin kızı. Epey zamandır mahallemizdeler. Her türlü hâlini inceledikten sonra, evlendik. Nihâyet zifaf gecesi geldi çattı. İşte felâket burada başlıyor doktor bey! Bir de ne göreyim? Bekareti yok. Sanki bu anda ânî bir yıldırım çarpmışcasına deli gibi fırladım: "Sen kız değilsin, sen bir yalancısın! Söyle niçin bana bu oyunu oynadın?" diye bağırmağa başladım. Şuurumu kaybetmiştim. Onun boğazına sarılmak, sımak sıkmak, cansız yataktan atmak istiyordum. Ne oldu bilmiyorum. Bizde âdet olduğu üzere, zifaf kapısı arkasında bekleyen yenge ve akrabalar bulunur. Onlar odaya girip elimden kızı kurtarmışlar. Kızı geceyarısı, anasına teslim ederek kovdum. Sabahı zor ettim. İşte felâketim bu!..

Büyük bir sükûnetle dinlediğim bu gence, çok acıdım. Mutlaka kızı bana getirmesini, belki de müjdeli bir haber verebileceğimi söyledim. Söyledim ama, o çok ümitsizdi. Ayrıldı, gitti.

İki saat geçmeden, sekiz kadın geldi. İçlerinde orta yaşlısı da var, ihtiyarı da. Bunlardan bir kısmı oğlan tarafı, diğerleri kız. Muâyene bekleme odasında, birbirine gazez gibi öyle haşın bakıyorlardı ki... İki kişi ağlıyor; kız ve annesi. Genç güvey heyecanlı ve asabî. Kız ve erkek tarafından üçer kadını muâyene odasına aldım. Kızı muâyene edince, çocuk gibi seviniyordum. Bu mâsum çehreli kız bâkire idi .Bekâreti halka hâlinde idi.

İki tarafın şâhidlerini çağırıp dedim ki: Kızlık zarı sizin zannettiğiniz gibi, tam kapalı bir perde hâlinde değildir. Bunun üzerined âdet kanının akması için, Cenâb-ı Hak tarafından açılmış, her şahsa göre şekil değiştiren açıklıklar vardır. Bütün insanlardaki bu çeşitler, 6-7 şekilde toplanabilir. İşte sizin kızınızda da halka şekli vardır. Ancak bu kız doğumda bu yırtılır. Ne kadar haksız muâmele ettiğinizi anladınız mı? Birbirlerini bir kaşık suda boğacak kadar kinli olan bu çehreler, değişivermişti; gözlerinin içi gülüyordu. Biraz sonra, bekleme salonunun kapısını açtım. Bu sahneyi hayatımda hiç unutamıyacağım. Muhteşem bir sahneydi bu... Olayı, ortada bir kere daha izah ettim. Kız, hiçkırıklar içersinde, koridorda insanlardan kaçır gibi bir hâli olan, zavallı bir annenin

boynuna atılmış; anne onu bütün şefkatiyle kolları arasında sıkıyor: "Benim kızım, yavrum, çok şükür Cenâb-ı Hakk'a. Ben zâten başka bir ihtimâl vermemiştım. Ben seni çok iyi biliyordum." Diğer taraftan dâmadın annesi, oğlunun boynuna atıldı; onlar da bir âlem. Dâmadın elleri sıkılıyor, "Büyük geçmiş olsun" deniliyor. Bu esnâda, artık benim müdâhalem lâzımdı.

Dâmada: Artık herşeyi öğrendin değil mi? Bu temiz kızla iftihar et, kızdan af dile. Ben bunu işitmeliyim, haydi dedim. Dâmad kıza koştu, ellerine sarıldı ve gözleri yaşlı, ondan af diledi. Kız onun boynuna atıldı, barıştılar. Bir bayram havası, bu tablonun azameti yanında hiç kalırdı.

Zifaf Adetleri:

Her memleketin, çeşitli ve farklı özelliklerde evlenme ve zifaf âdetleri vardır. Bunların kimi normal ve zararsız, kimi anormal ve lüzumsuzdur.

Yerleşmiş örf ve âdetlerin yanlış ve zararlı da olsa, tamâmen silinip atılmasının kolay olmaz. Ne var ki, akıllı insan da, kendisini bir takım bozuk ve çarpık âdetlerin esiri gibi kabûl etmeye, hayatını edeb dışı ve kaba-saba âdetlere uydurmaya mecbur değildir. Kendisini menfî ve mahzurlu âdetlerin yaşadığı bir çevrede bulanlar, imkân nisbetinde bunlardan uzak kalabilmenin veya en az zararla çıkabilmenin çâresini aramalıdır.

Zifaf gecesinde, gelin ve güveyin yakınları tarafından dışarıda nöbet tutulması veya sabahleyin çarşaf kontrolü gibi tuhaf ve kaba bir âdettir. Bu bekleyişten asıl maksad, gerdek sonrası bekâret kanını müşâhede etmektir. Ba'zılarında ise, neticeyi ilân cinsinden silâh atma, belli bir işâret ve alâmet gösterme gibi farklı usûller vardır. Bunun doğuracağı zararlar:

1- Gerdeğe giren eşler, o akşam heyecanlı olur. Erkek, bir kontrol durumuyla karşılaştığı zaman daha da endişe duyacak, belki bu sebeble o gece iktidarsızlık görecektir.

2- O gece kapı bekleyenler, ilişkinin vâki olmadığını anladıkları zaman, hem dâmadın mâneviyatını kıracaklar, hem de yanlış bir kanâatin dedikodusunu yapacaklardır. Halbuki herşeyin illâ ilk gecede bitmesini beklemek, lüzumsuz bir gayrettir, fenâ netice verebilir.

3- Böyle bir baskı ve kontrol altındaki ilişkiden, beklenen netice alınamayınca, gelin-dâmad ve diğer akrabalar arasında, üzücü ve kırıcı olaylar ve kavgalar meydana gelebilir.

4- Zifafta kızlığı yırtılmıyan ve bekâret işâreti açıkça görülmiyen ba'zı kızlar da vardır. Kızlık için mutlaka böyle bir işâret bekleyenler, bunu göremedikleri zaman yanlış hüküm verebilirler. Böylece evliliğin başında, günahsız bir kızın, "iffetsiz" olarak ilân edilmesine sebep olurlar. Bu da nâmuslu bir kız için, gerçekten çok çirkin bir ithâmıdır.

5- Eşler arasındaki mahrem sırların, çevreye yayılması çok mahzurludur. Bu âdetler ise, yeni evlilik ve bekâret mahremiyetinin, halk arasında yanlış ve haksız bir şekilde ifşâ edilmesine sebebiyet verir.

Bunun çâresi: Zifaf gecesinin mahremiyeti, Gelin-güvey arasında kalmalıdır. Şâyet gerdek sonrası, nâmus üzerinde ciddî şüpheler hâsıl olup da, erkek müşkül durumda kalırsa, ifşaatta bulunmaksızın, bu mes'eleden anlıyan kadınlara veya gerekirse doktora gidip, mahrem çerçevede hakikati öğrenebilir. Aslında gerdekdeki eşlerin, bekâret mahremiyetini müşâhede maksadıyla bir kontrole tâbi tutulması cidden ayıp ve çirkindir. İslâmî edeb ve nezâkete aykırıdır.

İffet ve Bekâret:

Evlilik hayatına bekâretini kaybetmiş olarak giren genç kızları, üç gruba ayırmak gerekir. Bir takımları vardır ki, iyi bir âile terbiyesi almamış oldukları, ruhî-uzvî yapılarında bir anormallik bulunduğu için, şehevî tahrikler karşısında kolayca baştan çıkar ve bir kere baştan çıktıktan sonra, zinaya devam ederler. Bu zina ne kadar tekerrür ederse, içlerindeki ahlâk duygusu o kadar zayıflar ve nihâyet mânevî hayatları tamâmen kurur. Bu gibi kadınları, yüzlerine bakarak teşhis etmek de kabildir. Zira insanın yüzü, iç dünyasını çok sâdıkkane bir şekilde aksettirir. Bunların kalbi, sevgi ve sadâkat gibi ahlâkî ve mânevî duygulara karşı tamâmen kördür. Yüzleri kızarmak nedir bilmez. Evliliği ciddi bir müessese olarak kabûl eden ve kadının herşeyden önce ahlâkî şahsiyetine değer veren müslüman bir erkek için, böyle bir kadınla evlenmek, cidden bir bedbahtlık ve tahammül edilmez bir felâkettir.

Bir de ikinci grup vardır. Genç bir kızken tamâmen saf duygularla, bir erkeğe karşı sevgi ile bağlanmıştı. Bu yaklaşma esnâsında, vicdanî mes'uliyet duygusundan mahrum bir erkek, tecrübesiz genç kızın hislerini istismâr ve zaafından istifâde ederek, hâince bir teşebbüste bulunur, onu iğfal etmeye muvaffak olur ve ekseriya bir daha görünmez. Fakat genç kız, o bir anlık zaafının ve tecrübesinin vücudunda bıraktığı izi, ebediyyen saklamaya mahkûmdur.

Bir üçüncüleri de vardır ki, bir kaza neticesi bekâretleri bozulmuştur. Bisiklete binmek v.s. gibi. Elbette bunlar birbirinden çok farklıdır.

Cinsî temas günleri:

Cinsî temas prensip itibariyle her zaman caizdir, ancak kameri ayların ilk, orta ve sonuncu gecelerinde temas mekruhdur. Ancak şehvetlenip mesela yabancı kadınlara bakması, hatta zinaya düşmesi tehlikesi varsa mekruh da olmaz. Bu gecelerin sabahında yapılırsa hiç bir mahzur kalmaz.

Kadının istediği zaman temas etmek çok iyidir, kadının arzusunu geri çevirmemelidir. Bunun haricinde âdab kitaplarında yazan günlere riâyet edilmese mahzuru olmaz, edilse iyi olur. Perşembe gününü cuma gününe bağlayan gece, yani cuma gecesi, ayrıca pazarertesi, salı, perşembe geceleri ve cuma günün öğleden evvel temas çok iyidir, müstehabdır. Cumaertesiyi pazara bağlayan gece ve salıyı çarşambaya bağlayan gecelerde, ayrıca ramazan ve kurban bayramının ilk geceleri (yani arefe gününü bayrama bağlayan gece), berat gecesi (Şaban'ın onbeşinci gecesi), yola çıkılacak gece, gündüz öğleden sonra temasda bulunmak tavsiye edilmemiştir. Öte yandan hanımının rızası olmadan zorla temasda bulunmak, başka bir insan, çocuk veya hayvanın önünde, abdest bozma sıkıntısı varken, fazla tokluk, hastalık veya yorgunluk hallerinde, çok sıcak veya çok soğuk hallerde de cinsî temas tavsiye olunmamıştır.

Temas Zamanı:

Aşk oyunları bir neş'e, karşılıklı bir zevk ve istekle olunca, bunların verimi, zevk mahsûlleri de şen, sevimli, güzel olur. Bu zevk ânında olun çocuk, kadın-erkeğin her türlü his ve husûsiyetlerini kapar... Maddî-manevî her türlü yorgunluk, bu aşk üzerinde menfî bir te'sîr yapar. Bu sebeble kadın-erkek, yorgun, hasta, üzgün iken bu zevk oyunlarından uzak kalmalıdır.

Temas için en zevkli zaman gecenin ilerleyen vakitleridir. Ardından uzunca bir müddet uyuyup dinlenme imkânı vardır. Ancak çoğu zaman uykusuz kalmak ertesi gün işe yetişmek zorunda olanlar için menfi bir durum olduğu gibi, uyuyup kalarak sabah namazı vaktini geçirmek tehlikesi de vardır. Bunun için kitaplarda gecenin geç vaktinde temas tavsiye edilmemiştir. İmkan varsa sabah namazının kıldıktan sonra temasda bulunup, biraz dinlendikten sonra yıkanıp işine gitmektir. Fakat hangi mevsimde olursa olsun yıkanıp dışarı çıkmanın da sıhhi mahzurları gözden ırak tutulmamalıdır. Öte yandan temas için zaman tahsis etmek de zevkli bir durum değildir, bu bir gönül ve arzui işi olduğundan, imkan varsa canı istediği zaman yapmalıdır.

Ay (hayız) hâllerinde, erkekle bir araya gelmemelidir. Büyük günahlardandır. Erkek hanımına hayızını sormalı, utanmamalıdır. Hatta bunu muntazaman bir yere yazmalıdır, kadın bunu ihmal ederse erkek dikkat etmelidir. Kan kaybeden, büyük bir sarsıntı geçirmekte olan kadın, bu zaman az çok rahatsız bilinmeli ve bilhassa cinsî temaslardan uzak kalmalıdır. Ay hâlinde, kadının tenâsül yolları kanla dolgun, rahmin damarlarının ağzı açık, az çok bereli bir hâldedir. En titiz ve temiz olanlarda bile, bu yollarda uyuşuk, sinsî bekleyen milyonlarca mikroplar vardır. Ay (hayız) hâllerinde bunlar hemen sür'atle ürer, çoğalır, kuvvetlenir; fırsat kolar ve en ufak bir sebeble hemen bereli bulunan tenâsül uzuvlarına, rahim ve yumurtalıklara sarar. Bu ara vuku bulan cinsî yakınlık, mikropların her yana yayılmasına sebep olur. Bu hâl kadını örseler, hasta eder. Devamlı olursa fazla kan boşanmalarına, bel ve kasık ağrılarına, ciddî birçok kadın rahatsızlıklarının uyanmasına sebep olur. Sonra, âdet kanının kendine mahsus ağır bir kokusu vardır. Bu koku, pek temiz kadınların bile ter ve tenini kaplar. Bu kokudan kadın kendisi bile tiksindir. Bu sırada vuku bulan cinsî temasda, bu ağır koku erkeği de tiksindirir. Kadın bunları bilerek, temizliğe bu zamanda daha çok dikkat etmeli ve eş oynaşından hep uzak kalmalı, yakınlıkta bulunmamalıdır.

Lohusa iken de, yakınlıkta bulunmaktan sakınmalıdır. Bu da haramdır. Zira doğum esnâsında tenâsül uzuvları, bilhassa rahim, hazne berelenir, çok defa yırtıklar husûle gelir. bu sırada kadınla yakınlıkta bulunmak, kadını pek fena örseler. Mikropların hemen faaliyete geçmesi birçok önemli kadın hastalıklarının tekevvününe (meydana gelmesine) sebep olur. Onun için rahim ufalmadan, kadının tenâsül uzuvları tabiî hâlini almadan, kat'iyen kadına yanaşmamalıdır...

Gebelik sırasındaki cinsî yakınlıkta da ihtiyatlı olmalıdır. Son bir ay içinde, bilhassa gebeliğin son üç haftasında ilişki kadın için zararlı olabilir, bundan sakınmalıdır. Çoğu kadınlarda bilhassa ilk gebelikde çocuğun rahimde sağlam kalabilmesi için gebeliğin ilk bir-iki ayında münasebete dikkat etmek ve kadının ağır işlerden kaçınması yerinde olur. Bir defa düşük oldu mu sonraki hamilelikler zorlaşmaktadır.

Kadın hayızlı iken fazla sirke yememelidir, hayız zahmetli olur ve temizlenmesi uzar. Ekşi elma yemek hayız kanını keserse de başka hastalıklara sebep olabilir.

Kadın hayızlı iken beraber aynı yatakta yatmak ve aynı sofrada yemek yemek müstehabdır, çünkü Mecusiler bundan kaçınırlar, böylece onlara muhalefet edilmiş olur.

Ayrıca kadın hayızlı iken erkek kadının vücudunun sadece avret yeri, bir kavilde de göbekte diz arası hariç her tarafından faydalanabilir, yani öpüp okşayabilir. Avret yeri veya diğer kavle göre göbük ile diz arası ise örtülü olmalıdır, örtünün üzerinden faydalanılabilir. Kadının bu devrelerinde erkek hanımının eliyle istimna yapabilir, yani kadın kocasının penisini okşayarak onun boşalmasını ve böylece rahatlamasını sağlayabilir. Hayız bittikten sonra kadın gusletmeden cinsî temas Hanefilerde caizdir, ancak Şâfiilerde caiz değildir, guslettikten sonra yapabilirler.

Pozisyonlar:

Evlilik hayatı boyunca cinsî münâsebetlerin, şeklen değişmeyen bir vaziyette devam etmesi bıkkınlığa sebep olabilir. Bunun içindir ki, zaman zaman farklı şekil ve vaziyetleri kullanmaya ihtiyaç

görülür. Yirmi-otuz civarında ilişki vaziyetleri sayılabilirse de, burada izahına hâcet yoktur. Zamanla değişen lüzum ve ihtiyaca göre, kadına zahmet vermeden daha uygun vaziyetler seçmek, (sırtüstü, yanüstü, dizüstü çeşitli haller) eşlerin tercihine kalmıştır. Genel tercihler kadın altta yüzyüze ve malûm vaziyette olmakla beraber -iki çıkış arasındaki döl yolundan(vajinadan) olmak şartıyla- çeşitli şekiller mümkün ve meşrûdur. Kur'ân-ı Kerîm, bu vaziyetlerdeki serbestliği belirtir: "**Kadınlarınız sizin tarlarınızdır; tarlarınıza meşru yoldan dilediğiniz gibi geliniz**" (Bekara 223)

Cinsî temasta çeşitli pozisyon ve usuller tatbik edilebilir. Ama genellikle tatbik edilen pozisyonlar iki çeşittir. Birincisinde kadın sırt üstü yatar, erkek kadına yüzü dönük olarak üstten yaklaşır. İkinci pozisyonda ise, kadın üstte olur ve serbestçe hareket ederek cinsî temasta motor rol oynayabilir. Bu pozisyon bilhassa ilk gecede kullanılan olabilir, ayrıca bundan sonra her temasa bu pozisyonun kısa bir müddet tatbik edilerek başlanması da kadının daha kolay orgazm olmasına yardım eder, çünkü burada erkeğin aleti daha derine girerek kadını iyice uyarmaktadır.

Orgazma (boşalmaya) yakın pozisyon değiştirmek iyi olur. Boşalma anında kadının üste olması her ikisine de sıkıntı verir. Boşalma esnasında kadının altta erkeğin üste olup, boşalmadan sonra bir müddet o halde kalmaları eşleri rahatlatır. Fakat bütün ağırlık kadının üzerine verilirse, rahat, huzurlu olması gereken hassas bir zamanda kadına sıkıntı verilmiş olur. Bunun için erkeğin diz ve dirsekler ile yataktan destek alıp yükünü hafifletmesi gerekir. Her ikisi de ayakta iken yapmak da pek uygun değildir, bu şekilde birleşilirse doğacak çocuğun idrarını tutamayacağı bildirilmiştir.

Bir müslüman için bırakın teşebbüsü aklından bile geçirmeyeceği için, sapık kimselerin yaptığı kadına makattan yaklaşma mevzuu üzerinde durmaya aslında hiç gerek yoktur. Çünkü, bu büyük günahdır, böyle kimse lanetlenmiştir. Bu iş zinadan daha kötüdür.

Temasa Başlangıç:

Daha evvel de zikredildiği üzere temasa başlamadan eüzü besmele söylenmeli ve yukarıda geçen "**Allahümme cennibna's şeytane ve cennibi's şeytane ma razaktena**" duası okunmalıdır.

Temasa başlamadan erkek ve hanımın bez bulundurarak yaşlıkları kurulamaları iyi olur. Kaldı ki zaten çarşafın üzerine temasdan evvel geçici bir örtü sermek de uygundur.

Münasebetlerde, başlangıç safhasının iyi hazırlanması gerekir. Bu hazırlığı terketmek erkek için kabalık, kadın için eziyettir. Bunun için "beş duyu"dan gerektiği kadar istifade etmek gerekir.

Görme ve duyma: İlişki öncesinde gözler malûm hisleri kamçılayıcı meşrû şeyler görmeli, duygulara kötü te'sir edecek görüntülere takılmamalıdır. Meselâ bu vakit gece ise, o andaki mekânın fazla ışıklı olmaması, ışığın söndürülmüş veya -gece lâmbası gibi - azaltılmış olması uygun olur. En önemlisi, kadında veya erkekte ister giyinik ister çıplak, gözleri rahatsız edecek, az-çok bir soğukluk yapacak görüntülere yer vermemeli, görme hissini okşayıcı bir kıyâfetle görünmelidir. Kadının -dışarıya değil- kendi erkeğine karşı süslenmesi gerekir. Çiftler yukarıda da geçtiği üzere çırılçıplak soyunmuş iseler temas sırasında üstlerini muhakkak örtmelidir. Ayrıca çiftlerin ayaklarını kibleye karşı uzatmamaları da lazımdır. Temas öncesinde can sıkıcı sözler duyulmamış olmalı, münâkaşaya veya üzücü lâflara yer verilmemelidir. O anda gönül alıcı fisılâşmalar, başbaşa tatlı bir sohbet, sevgi dolu birkaç söz faydalıdır. Tam temas halindeyken konuşmak ve öpüşmek -eğer çocuk için tedbir alınmamışsa- pek uygun değildir, doğacak çocuğun ahlakına menfi tesir edebilir. Yine tam cima' anında avret yerine bakmak da hoş değildir. Cima' yaparken bakmaya mübah, ancak inzal anında bakmak uygun değildir de denilmiştir. Devamlı meniye de bakılmaz.

Koklama ve tatma: Temas başlangıcında - misk ve lāvanta gibi - güzel kokular, zevk alan erkekler için genelde etkileyicidir. Bu inceliği bilen kadın, o anda güzel kokularla kokulanmayı da ihmâl etmez. Bedenin temizliği ve çirkin kokudan arınmış olması da kâfidir. Çünkü eşlerin temiz vücutlarından birbirine verdiği fitrî ve tabii koku, başlıbaşına te'sirli bir güce sâhibdir. En çok rahatsız edici kokular, ağız kokusu ile ağır ter kokusudur. Öyleyse, vücutta fazla ter toplayan koltukaltı ve kasık bölgeleri, haftada bir tıraş edilmeli ve yıkanmalıdır. Dişler sık sık fırçalanmalı ve daha iyisi misvâklanmalıdır. Ağızda soğan sarmısak veya sigara kokusu rahatsız edici olduğundan, böyle pis kokulu bir havada temasa girmekten sakınmalıdır. Cinsî münasebetin başında ağız bölgesinin, dil ve dudaklar çevresinde yaptığı gerekli temaslara da, tatma hissinden lüzumlu hazzı almaya kâfidir.

Dokunma ve okşama: Cima'ya hazırlanmada "aşk oyunları" denilen en te'sirli oyunlar, vücudun muhtelif yerlerine tatbik edilen dokunma ve okşama işidir. Bunun için önce yeteri kadar soyunmuş olmalıdır. Üst vücutta bir iç elbisesinden başkasını bırakmamak, hattâ vaziyete göre, yatak içinde soyunmuş olmak, temas zevkinin ziyâdesiyle yaşanmasını sağlar. Diğer hususlarda olduğu gibi, dokunma ve okşama vazifesi, kadından çok erkeğe düşer. Kadında omuz ve dizlerden mahrem yerlere kadar birçok bölge, okşanmaya karşı hassastır. Temas ve taramalar, çevreden merkeze doğru kayarak, kadında asıl temâs için kuvvetli bir arzu belirinceye kadar devam etmelidir.

Hassas bölgeler: Öpüşme; hem cinsî beraberliği başlatır, hem de orgazma varmada mühim

bir rol oynar. Dudaklar ve dil, en hassas bölgelerdendir. Özellikle alt dudakların ve dilin emilmesi, kadınlar için cinî hazzı artırıcı etki uyandırır. Kadının saçlarını okşamayı da ihmal etmemelidir. Ayrıca göğüs ve göğüs uçları da çok hassas olup öpülmesi, emilmesi ve okşanması faydalıdır. Bu bakımdan, eşler sevişme ve birleşme sırasında yapacakları hareketlere çok dikkat etmeli, münasebeti bir işkenceye çevirmemelidir.

Esas itibarıyla, kadın vücudu hassas ve cinsî uyarılmaya açıktır, bu açıdan, kadın vücudunun hemen her noktası, aynı zamanda bir haz noktasıdır. Ancak, cinsî zevk açısından bazı bölgeler daha gelişmiştir. Bunların başında "klitoris" gelir. Bu, kadınlık organının üst tarafında bulunan bir çıkıntıdır. Bu organ, erkeğin penisi gibi bir yapıya sahiptir ve cinsî uyarma sonucu kabarır. Kadın vücudunun en hassas noktası olduğu için, klitorisi sürekli uyarmak, üzerine baskı tatbik etmek yanlıştır ve bu zevkten çok acı verebilir. Klitorisi, hafifçe okşamalısınız! Bunun için erkek aleti sertleştikten sonra kadının üzerine çıkar ve aletini içeri sokmadan kısa bir müddet bu mahalle dışarıdan hafifçe sürterse kadın çok zevk alır. Erken boşalmadan korkulursa erkek bu tahriki eliyle hafifçe yapabilir.

Cinsî organ dışındaki haz ve uyarı bölgelerinin başında, göğüsler gelir. Kadınların meme uçları adeta birer klitoris görevi görür ve okşayarak uyarılmaları kadına büyük haz verir. Aynı şekilde, memelerin koltuk altlarına doğru uzanan yan kısımları ile iki memenin ortası, bir de altlarındaki yuvarlıklar, hassas ve uyarıya açık bölgelerdir.

Kadın vücudunun geri kalan hemen tüm kısımları da, kadından kadına değişen bir biçimde, yüksek hassasiyete sahip olabilir. Bunlar, bacak araları, göbek yuvarlağı, kulaklar, boyun, ense, sırttır.

Cinsî temasdan evvel, hassas bölgelerin hafif okşamalarla tahrik edilmesi gerekir. Ama bu okşamaya da, belirtilen en hassas bölgelerden başlanmaz. Daha az hassas bölgelerden başlayarak, en hassas bölgelere, merkeze doğru kaydırılan yumuşak bir okşama idealdir.

Son zamanlarda, sapık kimseler arasından yaygınlaşan **oral seks** denilen, erkeklik uzvunu kadının ağızına alması, erkeğin kadının uzvunu yalaması gibi çirkin şeyler, sağlık açısından da tehlikelidir. Yapılan araştırmalarda, **aids** hastalığının bu yolla da bulaştığı tespit edilmiştir.

Temas Safhası:

Eşlerin ihtiyacına göre uzunca veya kısaca icra edilen başlangıç oyunlarından sonra, şehvet hislerinin iyice uyanmasıyla, kadının mahrem bölgesinde birleşmeyi kolaylaştırıcı mezi denilen sıvı çıkar. Kadın o anda cinsî his bakımından zayıf olur veya yeterince tahrik edilmemiş bulunursa, böyle bir sıvı görülmez. Bu safhada eşler, arzu ettikleri temas şeklini tercih ederler. Her cinsî münasebetde değişik şekiller seçmek mümkün olduğu gibi, bir cinsî münasebet sırasında da farklı vaziyetler kullanılabilir. Eşler bu konuda gayet serbest kalmalı, birbirine anlayış göstermelidir.

Temas safhasında en mühim mes'ele, erkeğin acele etmemesidir. Sabırla idâre etmesini bilmek, erkeğe önemli bir vazifedir. Eğer erkek, kadının hâlini düşünmeden sadece kendi zevki için davranırsa, bir-iki dakika içinde zevkin sonuna geliverir. Bu durum ise, henüz uyanmış olan kadının yarı yolda terkedip, sıkıntı içinde bırakır. O halde erkek, zaman zaman duraklamalar ve ihtiyatlı tavırlarıyla, sondaki "orgazm" haline gelmeyi geciktirmeli, bu noktada kadınla beraberliği sağlamaya çalışmalıdır. Zevkin heyecanlı zirvesi olan orgazm seviyesine varıncaya kadar devam eden temas hâli de, sâkin ve ferah bir zevk hâlinde sürüp gider.

Esas itibarıyla birleşmenin sorumluluğu da erkeğe düşer. Erkek, birleşmeye doğru yönelirken, kadının bu anlayacağını sağlayacak hareketler yaparak onu hazırlamalı, aynı zamanda da, yavaş hareketlerde bulunarak "birleşme" durumuna geçmelidir. Aşk oyunları sonucu uyarılmış bir durumda olan kadın, zevk içinde olduğu kadar, "şefkat" ihtiyacı da içindedir. Bu bakımdan, erkek hangi pozisyona geçecekse, bu arada kadının dudaklarından öpmeyi ve vücudunun çeşitli yerlerini, bilhassa göğüsleri okşamayı ihmal etmemelidir. Birleşme sırasında da, kararlı ama yumuşak olmaya çalışmalı, tedricen yaklaşmalı, başlangıçtaki yavaş hareketlerin temposunu yavaş yavaş artırmalıdır.

Yeterli ön hazırlık ve aşk oyunları izlenince, uygun bir birleşme, birleşmenin en önemli noktası olan "birleşmede orgazm" veya "aynı anda orgazm" denen sonucu sağlar.

Orgazmın verdiği yorgunluk ve "uyuşukluk" içinde, çok yavaş hareketlerle öpüşme ve okşamaları sürdürmek, bu arada da hafif ve müşfik bazı sözler söylemek, eşler için hem tam ma'nasıyla orgazma vardırıcı, hem de onları rahatlatıcı olur.

İnzal (Boşalma):

Temas zevkinin zirvesine çıkıldığı zaman, erkekte ve kadında cinsî boşalma olayı yaşanır. Buna inzâl (orgazm) denir. Orgazm ânında; kadının malûm bölgelerde saniyelik aralıklarla ve yüksek bir zevk dalgasıyla, beş-on ritmik kasılma hâlinde, tazyikli bir cereyanla şehvet sıvıları boşanır. Tarifi mümkün olmayan bir zevk hasıl olur; bunu ancak tadan bilir tarifile mümkün değildir. Hemen peşinden heyecan düşmesi ve çözülme başlar, vücudu tatlı bir yorgunluk ve tatlı bir rahatlık

kaplar. Bu en yüksek zevk heyecanı (vuslat) ise, on-onbeş sâniye gibi kısa bir zaman devam eder. İnzal anında zihninde güzel ve sağlıklı bir çocuk düşünülürse, bunun böyle bir çocuğa sahip olmakta fayda sağladığı söylenmiştir. Ayrıca erkeğin bu anda annesi, kızkardeşi, teyzesi, halası, kızı ve gelinleri gibi mahrem akrabasını düşünmesi, zihninden geçirmesi de iyi değildir.

Kadının orgazm hâline gelmesi, erkeğe nisbetle daha geç ve yavaş olduğundan, başlangıçta gerekli tahrik oyunlarıyla bu zamanı hızlandırmak ve kısaltmak gerekir. Erkekle beraber kadının da tatmini (doyum) için, orgazm devresinin hemen hemen aynı anda -veya erkekten önce- olması gerekir. Bu da hazırlanış safhasının iyi tanzimine, devamının sabırla idâre edilmesine bağlıdır. Cinsî temasın baştan sona normal bir bütün hâlinde, onbeş-yirmi dakika sürmesine ihtiyaç vardır. Bu müddet, duruma göre uzayıp kısalabilir. Hatta erkek temas öncesinde uygun şekilde aşk oyunlarında bulunursa kadın çoğu zaman orgazmı daha erkeğin aleti içeri girmeden, bir başka tabirle münasebete girişmeden tadar. Zaten kadınların bir münasebetin tamamında birkaç kere orgazm olmaları mümkün, hatta yaygındır.

İnzâl olayından sonra erkek, hemen çekilmemeli, bir müddet daha kadınla berâber beklemede kalmalıdır. Hatta kadın orgazm olduktan sonra bile kadının üzerinde kısa bir müddet hareketsiz yatmağa devam etmelidir. Ba'zı erkekler birinci inzâlin hemen peşinden, bir gevşeme görmeden ikinciye de teşebbüs edebilirler. Ba'zıları on-onbeş dakika sonra, kimisi yarım saat veya birkaç saat -hattâ birkaç gün- sonra tekrarlamaya geçebilir. Kişiyeye göre, bunların hepsi normaldir. Ancak makul bir müddet verilmeden ikinci ve üçüncüye teşebbüs etmek, sabahleyin kasıklarda veya husyelerde hafif ağrılar yapabilir. Orgazm sonrası zaman içinde, umumiyetle tekrarına hâcet kalmadığı gibi, arzuya göre tekrarlamada bulunmak da mümkündür.

Orgazmdan sonra genel olarak erkekler, başlangıçtakine benzer bir sevgi ve ilgi göstermeyi ihmâl ederler. Kadın ise bu ândan sonra da, sevgi kucağında bir miktar daha eğlenmeyi arzular. Bu kısa bekleşmenin ihmâli, kadının canını sıkır.

Onun cinsî yakınlıktaki hissesinin mühim bir kısmı da, sonundaki muâmelenin güzelce neticelenmesine bağlıdır. Öyleyse erkek, eşinin bu ândaki haklı arzusunu da ondan esirgememelidir. Son safhaki bu tabii arzuya cevap vermek için, yerine göre bir kendine çekiş, kucaklayış, bir bûse ve okşayış da kâfi gelebilir. Mühim olan, boşalmadan sonra hemen çekilmeyip, az da olsa bir sevgi ve ilgi gösterilmelidir!

Cinsî temas bittikten sonra eşlerin tercihen sağ taraflarına yatıp imkan varsa bir miktar uyumaları iyi olur. Bu işi el ve cinsî organın yıkanmasından sonra yapması daha iyidir.

Cünüp, bir namaz vaktini geçirmeden yıkanması şarttır. Fakat bir vakit dâhilinde birkaç defa temasta bulunan kimsenin, herbiri için ayrı ayrı yıkanması gerekmez; sonunda yıkanması kâfidir. Cinsî temasdan sonra küçük abdest bozmalı, el ve avret yerini yıkamalıdır, bir şey yenilip içilecekse ağız da yıkanır. İhtilam olduktan sonra da cinsî temas yapılacaksa böyle davranmalıdır. Temasdan sonra uyumak isteyen de böyle yapar. Temasdan sonra gusletmeden uyumak câizdir, gusletmek ise en güzelidir. Yine, cünüpkten tırnak kesilmesi, vücuddaki tüylerin ve sakalların giderilmesi de uygun değildir.

Eşlerin Tatmini:

Cinsî yakınlıkta erkeğin tatmîn olmasında fazla zorluk yoktur. Birçok kadınlar, evlilik münasebetlerinde tatmîn edilmemiş vaziyette kalırlar.

Hakikatte erkeğin cinsî başarısı ve eşini tatmîn için, fazla kudret ve uzvî ölçülere ihtiyacı yoktur. Biraz cinsî teknik ve normal erkeklik vasfını taşıyan, ilişkilerde gerekli faaliyet gücünü kendinde bulan her erkek, bu yolda başarı imkânına sâhibdir. Kadının zevk bölgesi yüzeye çok yakın olduğu için erkeklik organı normalden küçük bile olsa cinsî tatmine mâni' değildir.

Evlilik hayatında pek az tatmîn olabilen, hattâ hiç olmayan kadınlar da vardır. Kadının bu hâlden mahrumiyeti, ara-sıra ve bilhassa kadın daha uyanmadan oluyorsa, pek zarar vermez. Esâsen orgazma ulaşmadan da acele edilmedikçe kadının kâfi derecede zevk ve rahatlığa kavuşması mümkündür.

Fakat sık sık tatmînsiz bırakılırsa ve bilhassa iyice duygulanma safhasında temas kesilirse, kadının huzurunu kaçıır. Bu da, evlilik saâdetine zarar verir. Cinsî tatmînsizliğe mâruz kalan kadın, sinir gerginliğinin verdiği ızdırabla, çok zaman uykusuz kalır.

Gittikçe erkeğiyle münasebete çekinmeye başlar; ona olan sevgi ve itimâdı sarsılır. Neticede sıkıntı, sinir bozukluğu ve ba'zı sabırsız kadınlarda ihânete yol açar. Bu durum devam ederse, evlilik hayatı tadını kaybeder.

Erkeklerin pek çoğu, bu noktada gaflete düşüyorlar. Yapılan tesbîtlere göre, evli erkeklerin ancak yüzde yirmisi, bu hususta gereken şartlara riâyet etmektedir. Erkekleriyle geçinemeyen kadınların yüzde doksanı da, cinsî tatmîni bulamayan kadınlardır. Tabii ki, çeşitli anlaşmazlıklar da bu tatmînsizliğe sebep teşkil eder.

Temasda kadının boşalması ve tatmîni: Sık nefes, mahrem bölgede hafiften kasılmalar ve

gevşeyip rahatlama gibi hâllerden belli olur. Bunlar sezilmiyorsa, onun tatmîn olmadığı bilinmelidir. Kadındaki bu hâlin birkaç sebebi olmakla beraber, en mühim sebep, erkeğin sabırsızlık ve dikkatsizliğidir. En önemli çâresi de, erkeğin cinsî temas tekniğini gerektiği kadar bilmesi ve dikkat etmesidir.

Bu teknik için verdiğimiz izahat kâfidir. Ancak bu iş, evlilik hayatında zamanla kazanılan tecrübelerle gelişir. İlk safhada mükemmellik beklenmez.

Orgazm:

Orgazm beraberliğin en mühim hadisesidir. En başta gelen problem de budur. Bunu beceremiyen neticeye varamaz. Bunun için, damdan düşer gibi yapılan bir temas, kadın için büyük hayal kırıklığı ve tatminsizlik demektir. Birleşmede orgazma ulaşan kadın sayısı oranı hayli düşüktür. Ömründe orgazm olmamış kadın sayısı az değildir. Orgazma ulaşamamanın sebebi, ekseriyetle, psikolojik gerginliktir.

Cinsî temasın başarısında psikolojik yakınlık ve hazırlığın yanı sıra, uygun yer ve zamanın da büyük önemi vardır. Kaba ve sert olmadan, tatlı bir şekilde yapılan tenbihler (uyarmalar) mutlaka tesirli olur. Sabır, güven, anlayış, sevgi, şefkat, zaman. Bunlar uzun ömürlü ve mutlu bir evliliğin önde gelen şartlarıdır.

Bu arada sık sık boşalma noktasına gelebilir. Böyle durumlarda, kendisi hareketi durdurur, eşinin de durmasını, hareket etmemesini söyler ve eşi de ona yardımcı olursa, erken boşalmayı önlemek mümkün olabilir. Sakinleştikten sonra, tekrar devam ederler. Sakinleşmenin, boşalmaya geciktirmenin başka bir yolu da zihni başka yönlere kaydırmaktır. Sanki o anda hanımı ile beraber değil de başka yerde, başka işlerle ilgileniyormuşcasına zihnini dağıtır. Meselâ, yarın yapacağı işleri düşünür. Geçmişteki hoşlanmadığı olayları düşünür.

Önce uyarma, sonra gerilimi sona erdirmeye safhalarından meydana gelen bu metotta, birbirini takip eden tenbih ve durma seansları sırasında, erkek boşalmaksızın, yani orgazma ulaşmaksızın cinsî heyecanın en üst mertebesine çıkmayı öğrenebilir. Bunu geciktirmek, tecrübeyle zamanla öğrenilir. Bu süre ne kadar uzun sürerse, o kadar iyi netice alınmış olur, o kadar faydalı olur. Bu esnada erkek boşalsa bile bu geciktirmeden dolayı organının sertliği hemen kaybolmaz. Dolayısıyla kadın orgazm olamamış ise bu sırada o da orgazm olmuş, rahatlamış olur. Kısacası erkek kendine her ne metolla olursa olsun hâkim olup, boşalmayı istediği zaman, kadının durumuna göre gerçekleştirilmesi gerekir..

Erkek sabırlı davranıp, eşinin hassas bölgelerini tahrik ederek, onun da cinsî tatmine erişmesi için gayret gösterirse, zamanla kendi orgazmını geciktirmeyi öğrenebilir. İradesine hâkim olarak, gerekli ayarlamayı yapabilir. Genellikle penisin hazneye girmesi ile iki-üç dakikayı bulmadan boşalma mümkündür.

Buna meydan vermemek için, erkeğin iradesine hakim olarak penisi dışarı çekmesi veya hareketsiz durması gerekir. Bu esnada 10-30 saniye kadar derin derin nefes almalıdır. Yarım dakikalık bir duraklama, genellikle boşalma isteğini geriletir. Bu hususta bir başka tavsiye, sıkma metodudur. "Tehlikeli" an gelmeden önce, penisin dibi, yani torbaların altı ile makat arasındaki perine bölgesi sıkılır. İşaret ve orta parmak kullanılarak yapılacak bu tazyik, boşalmayı geciktirici bir tesir yapar.

Şu da unutulmamalıdır ki, kadının mutlaka orgazm olmasını beklemek de yanlıştır. Belirtilen şartlarda yapılan bir birleşmede kadın rahatlar. Zaten her defasında kadının orgazm olması da çok zordur. Her defasında orgazm olması kadını yıpratır. Bunun için kadın zaten her beraberlikte bunu beklemeyi. Psikologlar "mutlaka orgazm" demenin yanlış olduğu belirtmektedirler. Orgazm önemli olmakla beraber dikkatin devamlı orgazm üzerine çekmek de yanlış olur. Bu konudaki zorlama cinsî beraberliğe menfi tesir edebilir. Kısacası "cinsî birleşme eşittir orgazm" demek değildir. Orgazmda mühim olan bunun ehemmiyetini bilip kadını bundan tamamen mahrum etmemektir.

Tekerrür Zamanı:

Cinsî yakınlığın tekerrür zamanı ve mikdârı hususunda kesin rakam söylemek mümkün değildir; ahvâl ve şartlara göre değişir olur. Ancak bundaki umumî ölçü şudur: Kendiliğinden uyanan ve sonunda yorgunluk vermeyen, insana ferahlık ve zindelik kazandıran münasebetler, tabii ölçüde demektir.

Hâli ve yaşı müsâid kimseler için bunun muayyen bir sınırı olmamakla beraber, aradan dört-beş gün geçmeden tekrar edilmemesi yerinde olur. Çünkü erkek, boşalttığı cinsî enerjiyi, ancak bu müddet zarfında kâfi mikdâr doldurur. Cinsî temasların, evli eşler için kırk yaşına kadar, ortalama haftada iki defa normal sayılırken, kırkıncıdan sonra haftada bir, ellisinden sonra iki haftada bir, altmıştan sonra ayda bir olması tabii ölçüde sayılmaktadır. Ancak bunlar kesin ölçüler değildir; her insanın hâl ve şartlarına göre değişiklik gösterir. Kadın haklı olarak, câzib hâleriyle erkeğine karşı cinsî arzusunu hissettirince, erkeğin onu ihmâl etmeden, yakınlıkta bulunması gerekir.

Cinsî münasebetlerin fazla olması, erkeği sıkıntıya sokar. Yorgunluk, hâlsizlik ve dermansızlık yapar. Hele pek genç yaşlardan itibâren bu yoldaki aşırı faaliyetlerle yıllarca israfta bulunanlar, zamanla cinsî kudretlerini kaybedebilirler. Fazlası iyi olmadığı gibi, lüzumsuz cinsî perhiz de iyi değildir. Kullanılmayan kuyunun suyu çekilir, derler. Ayrıca aynı gece peşpeşe cinsî temasta bulunmak bazılarında hâmile kalmaya da engel olabilmektedir.

Ayrıca sağda solda çok cima' etmekle öğünmek, ayrıca hanımıyla arasında geçen bu kabil mahrem hadiseleri herkese anlatmak uygun değildir.

Yeni evliler ilk gün ve sonraki aylarda çok sık temasta bulunmak gerektiği yolundaki söylentilere kulak asmamalıdır. Bu tür söylentiler hep abartmalarla doludur. Kendi istek, kapasite ve güçlerine göre durumlarını ayarlamalıdır. Kendilerini olduklarından fazla "verimli ve randımanlı" göstermek için zorlamaları son derece yanlıştır. Bu bakımdan, rakamlarla uğraşmakta hiçbir fayda yoktur, aksine zararlıdır.

Cinsî hayatın sağlıklı bir şekilde devamında beslenmenin büyük önemi vardır. Kötü beslenen şahıslarda cinsî istek azalır. İyi beslenenler ise çok ileri yaşlarda bile cinsî iktidarlarını korurlar. Keza yetersiz beslenmenin kadında yumurtlamayı ortadan kaldırarak kısırlığa yol açabildiği de bilinmektedir.

Münasebet hamile kadınlarda biraz sınırlı olmalıdır. Hâmile kadın her türlü stresten uzak durmalı ve fazla heyecanlanmamalıdır. Aşırı heyecan ve hareket, zararlı olabilir. Temas sırasında yan pozisyon tercih edilmelidir. Hazneye çok girmemelidir. Ağır, yorucu pozisyonlardan kaçınmalıdır. Kadın yan yatmalı, erkek karşısından yine yan yatarak girmelidir, kadın yine yan yatarak bu defa arkasını dönse, erkek de yine yan olarak girse alet çok derine girmeyeceği için çok uygun olur. Karın büyüdükçe pozisyonun şekli daha da önem kazanır.

Hamileliğin ilk haftalarında bilhassa günümüzdeki hanımlar çok narin yapılı olduğu için temasdan kaçınmak uygun olabilir, çünkü ilk haftalarda düşük yapma ihtimali fazla ve çevrede de yaygındır. Kadın bir kere düşük yaptı mı tekrar sağlıklı bir şekilde hamile kalması zorlaşmaktadır, rahim arızalandığından çocuk rahimde tutunamamakta ve sık sık düşük olmaktadır.

Son haftalarda, bilhassa doğuma altı hafta kaldığında doktorlar temasta bulunulmamasını tavsiye ederler. Bu, özellikle enfeksiyon tehlikesine karşı bir tedbirdir. Çocuğun sağlığı ve emniyeti için önem taşır. Gerçi çocuk kuvvetli bir zar ve amnion sıvısı içinde emin bir vasattadır, ama yine de iltihap ihtimaline karşı dikkatli davranılmalıdır. Eşlerden birinin ciddî şekilde hastalanması, ameliyat olması halinde, diğeri anlayışlı olmalı, dikkatli davranmalıdır. Böyle durumlarda doktor tavsiyelerine mutlaka uyulmalıdır. Bu hallerde erkek, kadının göğüslerinden, bacak aralarından istifade ederek boşalıp rahatlayabilir. Şehvetini bu şekilde gidermelidir. Bu halde de olsa kadında aşırı istek varsa, dikkat ederek ilişkiye girmeli onu da rahatlatmalıdır. Bunlar bir tavsiyedir mutlaka uyulacak, ilişki kurulmayacak demek değildir. Cinsel yönden rahat olmayan kadın veya erkek huzursuz olur, stereze girer. Ruh dengeler bozulur. Ruhun beden en güzel rahatlatma cimada meydana gelir.

Erken Boşalma Meselesi:

Erken erken boşalma, ilişkilerde gerçekten bir sıkıntı kaynağıdır. Erkeklerin yarısından çoğu, erken boşalmadan şikâyetçidir. Bu hâlin devam edip gitmesi -bilhassa kadın hakkında- tatminsizlik ve huzursuzluk doğurur. Erken boşalmanın başlıca sebepleri; acelecilik, yanlış teknik ve fazla heyecan olarak özetlenebilir. .

a) Acelecilik: Normal olarak erkeklerde cinsî boşalma, kadından daha hızlıdır ve birkaç dakikada gerçekleşebilir. Bazı kadınların orgazmı da kısa zamanda gerçekleşmekle beraber, çoğunda beş-on dakikalık zamanı alır. Eğer erkek bu noktada acele davranırsa, bir-iki dakika içinde orgazm olup münasebeti bitirir. Halbuki kadın, henüz arzulan zevk seviyesine yaklaşmamıştır... Bu vaziyetten kurtulmak için, erkeğin ağır davranması zarurîdir. İlk temas başladığı an, bir müddet bekleyip nefes alınır. Sonraki kısımda ise, ihtiyatlı hareketler ve yer yer duraklamalarla kendini emniyete alarak, boşalmanın geciktirilmesine çalışılır.

b) Yanlış teknik: Münasebetin başında gerekli olan heyecanlandırma oyunları ihmâl edilirse, normal olarak kadının orgazmı gecikeceğinden, erkek elbette ki ondan önce inzâl durumuna gelecektir. Bunun için başlangıç oyunlarını gerektiği ölçüde yerine getirmek sûretiyle, aradaki mesâfeyi kapatmak mümkündür.

Ayrıca erkekte idrar sıkıntısı varken temasa geçmek de, erken inzâle sebep olur. O hâlde temasdan evvel abdest bozmak ve avret yerlerini soğuk suyla yıkamak da, inzâlin geciktirilmesinde yardımcı olur. Bir de kendinî arada bir sıkırmak sûretiyle, orgazmın hızlanması önlenir. Yukarıda da geçtiği üzere, bu sırada başka bir şey, yarın yapacağı iş, geçmişte hoşlanmadığı şeyler, mesela yeni aldığı elbiseyi, okuduğu kitabı, gittiği şehri vs... düşünmek de fayda eder.

c) Fazla heyecan: Lüzumsuz telâş ve heyecan, erken inzâli kamçılar. Bu hâl, daha ziyâde zıf gecesinde ve ilk temaslarda görülür. Merak ve heyecandan itidâlini koruyamayan erkek, erken boşalmayla o anda bir başarısızlığa düşebilir. Fakat bundan telâşlanmaya hâcet yoktur. Zıf

bahsinde belirtildiği gibi, bu olay o an için normaldir ve daha sonra normal dengesini bulacaktır... Cinsel temasdan uzunca bir zaman uzak kalan eşler de, erken boşalmaya daha müsâid duruma gelirler. Bu yüzden erken inzâl engeline takılan erkek, bir müddet sonra ikinci bir teşebbüsle de noksanını tamamlayabilir...İnzâlden sonra bedenleri ayırmadan, bir süre daha tahrîk hâlinde beklemek de kâfi gelebilir.

Bu ölçüler içinde sabır alışkanlığına devam edilirse, ilişkileri 20-30 dakikaya kadar uzatmak ve birkaç ay içinde erken boşalma sıkıntısından kurtulmak mümkündür.

Erken Boşalma Sorunundan Nasıl Kurtuluruz?

Prof. Dr. Sabahattin Aydın

Bu soruya cevap verebilmek için önce kısa bir şekilde erken boşalmaya yol açan veya zemin hazırlayan etmenlere bir göz atmakta yarar görüyorum. Erkeğin boşalmasını hızlandıracak çeşitli etmenler söz konusudur. Ne kadar genç olursa, o derecede erken boşalması beklenir. Yine heyecan düzeyine bağlı olarak ve bununla ilişkili bir şekilde eşinin daha istekli, uyarıcı olması ve heyecan uyandırması ile boşalma süresi kısalır. Önceki boşalmadan sonra aradan geçen süre uzunsa, erkeğin boşalmasını kontrol etmesi zorlaşır ve daha çabuk orgazma ulaşır. Birleşme esnasındaki gidip gelmeler hızlandıkça boşalma ihtimali de artar. Kaygılı, sinirli ruh hali erken boşalma nedenleri arasındadır.

Sonuçta yeni evlenmiş, uzun süredir veya hiç cinsel ilişkide bulunmamış, genç, cinsel heyecanı yüksek, istekli bir adam, biraz heyecanlı, biraz tedirgin bir şekilde hızlı bir cinsel birleşmeye meylederse erken boşalma riski altındadır. Evliliklerin çoğunda böyle anlar olması hiç de şaşırtıcı olmamalıdır.

Peki karşılıklı memnuniyet içinde bir cinsel hayat sürdürürken birden ortaya çıkan erken boşalma sorunu neden oluyor? Cinsel ilişkide rol alan tüm fizyolojik olayların zihinsel fonksiyonların ve duyguların kontrolü altında olduğunu unutmamak gerekir. İnsan cinsel işlevi yerine getiren bir robot değildir ki, programlandığı şekilde devam etsin.

Her şey normal seyirinde giderken bir akşam eve günün stresinden bunalmış, yorgun ve sıkıntılı bir halde gelmiş bir erkek düşünün. Eşiyle cinsel ilişki içine girdiği zaman dahi bir yığın sorun zihnini kurcalamaya devam ediyor. Kısa süren bir sevişme erken boşalma ile sonlanıyor. Daha sonraki gecelerden birinde eşiyle tekrar yatağa girdiğinde aynı stresi yaşamıyor, ama bu sefer acaba yine başarısız mı olacağım, boşalmamı kontrol edebilecek miyim? gibi sorular aklına geliyor. Bu kaygı söz konusu şahsın öncekinden daha erken boşalmasına yol açacaktır. Böylece bir kısır döngü içine girer: başarısızlık korkusunu takip eden performans anksiyetesi ve onun sonucunda yine başarısızlık olan bir kısır döngü.

Boşalmayı geciktirmek amacı ile çeşitli ilaçlar denenmiştir. Lokal uyuşturucu kremler veya spreyler bunların başında gelmektedir. Ancak sadece penisin üzerindeki sinir uçlarını uyuşturmak fazla yarar sağlamaz. Ereksiyon ve ejakülasyonun tüm otonom sinir sistemini ilgilendirdiğini unutmamalıyım. Esas büyük cinsel organın iki bacak arasında değil, iki kulak arasında olduğunu söyleyenlerin iddiasını hafife almamak gerekir. Ayrıca bu tür ilaçlar, lokal uyuşturucu etkisi ile boşalmayı geciktirmekten çok penisin duyarlılığını azalttığı için, temastan duyulan cinsel zevki azaltmaktadır. Bu lokal uyuşturucu maddeler cinsel birleşme esnasında vajen duvarından emilerek bu dokuların hassasiyetini azalttıklarından, kadının orgazm olmasında gecikmeye yol açmakta ve sorunu adeta pekiştirmektedir. Bu yüzden bu tür sprey ve kremler tıbbi pratikte çok yaygın kullanım alanı bulmamaktadır. Ancak, bütün bunlara rağmen evliliğin ilk günlerinde bunları, organlara vazelin sürerek (vazelin, kayanlığı sağladığı için birleşme kolay olur) geçici olarak prezervatif ile kullanmakta fayda vardır. Prezervatif kullanılmasının boşalmayı geciktirmede yararlı olduğunu bilinmektedir. Bal, pekmez, fındık, ceviz gibi kuvvetli gıdalar ile de takviye yapılmalıdır. Uyku tam ve düzenli olmalıdır.

Son zamanlarda depresyon tedavisinde kullanılan bazı ilaçların yan etki olarak boşalmayı geciktirdiği fark edilmiş ve bu ilaçlar tedavide kullanılmaya başlanmıştır. Bu ilaçlardan hastalar yarar görmektedir. Ancak boşalma kontrolünde sırf ilaca dayalı bir tedavi yararlı olsa da, ömür boyu ilaç kullanmanın zorluğu nedeniyle cazip görülmemektedir. Aslında boşalmayı kontrol edebilme bir öğrenme sorunudur. Hastanın bu öğrenimine yardımcı olmak amacıyla ilaçla tedavi edilmesi, veya daha doğru bir ifade ile, tedaviye ilaç eklenmesi doğru bir yaklaşımdır. Yani esas olan, erkeğin kendini ve eşini memnun edecek şekilde boşalmasını kontrol edebilmeyi öğrenmesidir.

Asıl problem, erken boşalmanın bir hastalık olarak kabul edilmesindedir. Erken boşalma tanısına yol açan boşalma zamanı ile ilgili erken ve geç kavramları göreceli olduğuna göre, erkeğin orgazm olarak boşalabilmesi, ister geç kabul edilsin ister erken, cinsel işlevin doğal olduğunu gösterir. Genç ve yeni evli olanlar başta olmak üzere erkeklerde çok sık görülen erken boşalma yakınması,

yanlış bir şekilde, cinsel işlev bozukluğu olarak kabul görmektedir. Bu yaklaşım doğal bir olayı bir hastalığa dönüştürmektedir. Olay bir bozukluk, bir hastalık kabul edilince, bu yakınmayla doktora başvuran erkekler, verilecek bir ilaçla tedavi edilecekleri beklentisi içine girerler.

Her erkeğin aynı duyarlılıkta olmadığı, aynı cinsel tepkiyi vermediği bir gerçektir. Yukarıda belirtildiği gibi, fazla cinsel heyecan duyan ve psikolojik anksiyete içindeki erkekler daha erken boşalır. Öyleyse, boşalmayı kontrol etmek öğrenimi içinde öncelikle cinsel heyecanı yatıştırma ve sakinleşmek gelir. Hem zihnen hem bedenen gevşemek, sakinleşmek önemli oranda yardımcıdır. Sık cinsel birleşmede bulunmak boşalma aralarını ve dolayısı ile duyarlılığı azaltacaktır. Cinsel birleşme anında erkeğin pozisyonunun boşalma üzerine etkisi vardır. Bu yüzden bazı pozisyonlarda boşalma daha hızlı olmaktadır. Erkeğin üstte olduğu klasik cinsel birleşme pozisyonu (misyoner pozisyonu) boşalmanın geciktirilmesi için elverişli bir pozisyon değildir. Daha rahat olduğu, kolay gevşeyebildiği ve efor harcamadığı bir pozisyonda erkek boşalmasını daha rahat kontrol edebilir.

Tedavi için önerilen en basit yöntem, sevişme esnasında erkeğin boşalma anına yaklaştığını hissettiği zaman, penisin ucunu (glans) iki parmağı arasında sıkarak vücuttaki cinsel heyecanın azalmasını bir süre beklemesi ve yeteri kadar gevşedikten sonra tekrar sevişmeye başlamasıdır. Bu yöntem uygulanırken bekleme anında derin derin nefes alınmasının da yararı olmaktadır. Bu amaçla telkin edilen egzersizlerin başında 'başla-dur' (start-stop) metodu gelmektedir. Bu metodda erkek kendi durumunu, beden fonksiyonunu gözleyip, dönülmez yola giriş anını iyi belirlemeli ve bu ana odaklanmalıdır. Kendi iç değişikliklerini iyi tanınması ve vücudunun kontrolden çıkarak üstünden atlayıp orgazma ulaşacağı eşiğe yaklaşmakta olduğunu fark etmelidir. Bunun için gevşemek ve kendi bedenine konsantre olmak gerekir. Eşinin cinsel tepkilerini, kendine karşılık verişini düşünmeden, adete kendini bedenine hapsedip, cinsel uyarılarla kendinin çözülüşünü seyretmelidir. Bu şekilde boşalma olmadan önce sevişmeyi, cinsel uyarılmayı durdurur. Zirveye varıp hızlı bir inişe geçmek üzere dağın dik yamacından gittikçe yükselirken, tam zirve öncesi yeniden geriye doğru kayarcasına orgazmdan uzaklaşır. Biraz durup geri kayışını iyice gördükten sonra yeniden sevişmeye, uyarılmaya başlar. Her sevişmede bu şekilde dört, beş denemeden sonra boşalacak şekilde kendini gevşek bırakır. Uyumlu bir eşin yardımıyla uygulanan başla-dur tekniği iyi sonuç vermektedir.

Bu yöntemlerle sonuç alınmazsa, bir terapistin kontrolünde eşlerin birlikte yerine getirebileceği uygulamalar vardır. Bu uygulamalar eşlere tarif edilerek 'ev ödevi' şeklinde yapmaları istenir. Öncelikle cinsel birleşme yasaklanıp erkeğin boşalma refleksini kontrol etmeyi öğrenmesini sağlayacak egzersizler yaptırılır. Herhangi bir kaydırıcı kullanmaksızın kuru olarak eşinin elle penisi uyarılması istenir. Birkaç denemeden sonra bu uyarımda kaydırıcı kremler kullanılması önerilir; ancak uyarı yine elle yapılır. Tüm bu uyarılarda yukarıda anlatıldığı şekilde dönüştürsüz orgazm eşiğine varmadan uyarı kesilip duyarlılığın azalması beklenir. Burada erkek yeteri kadar sakinleştiğini eşine belirterek yeniden uyarıya başlamasını sağlar. Dolayısı ile bu egzersizlerde ne zaman başlanacağı ve ne zaman durulacağını bilmek için eşlerin iyi iletişim içinde olmaları gerekir. Görüldüğü gibi bu egzersizler esnasında cinsel ilişkiye devam edilmekte ama cinsel birleşme (duhul) yasaklanmaktadır. Eşler cinsel ilişkilerini cinsel birleşmeye hedefli bir eylem olarak ele almaktan uzak duracaklardır.

Erkek dönüştürsüz ana yaklaştığını iyi fark etmeyi öğrenip, heyecanını daha iyi kontrol altına aldığı ve gevşemeyi öğrendiği zaman ikinci basamak ödevi geçerli. Hareketsiz ve tamamen gevşemiş bir şekilde sırt üstü yatar vaziyette iken eşi eliyle bir iki kez başla-dur egzersizini uyguladıktan sonra, kadın üste çıkar ve oturur vaziyette penisin vajen içine girişi sağlanır. Bu esnada eşlerin her ikisi de heyecana kapılarak hareket etmekten kaçınırlar. Bu sükunet erkeğin kendisini tamamen gevşemiş ve boşalmanın kontrol altında olduğunu hissetmesine kadar devam eder. Sonra kadın, erkeğin orgazma giden seyahatte bulunduğu yeri kontrol ederek vücut hareketleri ile uyarılmaya başlar. Bu esnada erkek sakin olmalı ve kendi durumu ve bulunduğu düzeyle ilgili olarak gerekirse kadını yönlendirmelidir. Kalçalarından eli ile tutarak kadının hareketlerini kolaylıkla kontrol edebilir. Bu tür egzersizler yardımı ile öğrenme haftalarca sürebilmektedir. Bu konuda eşlerin istekli ve sabırlı olmaları gerekir. Erken boşalma yakınmasıyla doktorunuza başvurduğunuzda, bu egzersizlerle ilgili çok daha detaylı ve kapsamlı bilgiler edineceğinizi umarız.

Bu egzersizler sonucunda boşalmada yeteri kadar geciktirme sağlanınca, 'iyileştirm' ön yargısı ile hareket etmek doğru değildir. Israrla vurguladığımız gibi erken boşalma bir hastalık olmadığına göre, boşalmanın geciktirilmesi, bir hastalıktan kurtuluş değildir. Böyle bir yargı, ardından gelen cinsel ilişkilerde öğrenilenlerin ihmal edilmesiyle heyecanın artmasına ve sorunun tekrarlamasına yol açabilir. Aslında en doğru olanı, erkeklerin boşalma kontrolü sağlamayı öğrenmesi ve bu tecrübelerini her cinsel ilişkide kullanmaya çalışmasıdır.

İktidarsızlık:

Esas itibariyle, yaşı geçkin olmayan erkeklerin "ereksiyon", yani cinsî organın sertleşmesinde zorluk çekmeleridir. Bunun bir şekli de, ereksiyona geçme, ancak cinsî temasın ortasında penisin "yumuşama"sıdır. Bu bozukluğun bazen penise kan iletimini düzenleyen prostat bezinden kaynaklanan fizyolojik bir temeli vardır. Ancak çoğunlukla nedeni fizyolojik değil, psikolojiktir. Bunun ölçüsü de, erkeğin, her sağlıklı erkekte görülen "sabah erken" ereksiyonunda bulunup bulunmadığıdır. Yani sabahleyin kalktığı anda aletini sertleşmiş bulup bulmadığıdır. Bulunabiliyorsa, iktidarsızlığın nedeni fizyolojik değil psikolojiktir.

Başta kendine itimadsızlık, suçluluk hissi, eşinden bıkmaya gibi sebeplerle gelir, ancak çok çeşitli etmenlerin yol açabileceği iktidarsızlığın önemli bir kaynağı da alkol ve sigaradır. Öte yandan, yaş ilerledikçe, erkeklerin penislerini hem dikeme açısı hem de ereksiyonda bulunabilme süresi, penisini sertleştiren damarların deformasyonu sonucu, azalır.

Erken boşalma aslında fizyolojik bir bozukluk değildir ve birçok durumda, erkek ile kadın arasındaki orgazm müddetinin farkından kaynaklanan bir hususdur. Erken boşalan erkek, umumiyetle çok çabuk uyarılabilen ve çok hızlı bir ereksiyona sahiptir. Aşırı heyecan neticesi, daha soyunmaya bile fırsat bulamadan boşalan erkekler görülmüştür. Ancak, sahici bir bozukluk olmadığından, eşlerinin de anlayış göstermesiyle erken boşalan erkekler kendi kendilerini terbiye edebilirler. Burada mühim olan, aşırı uyarıcı durumlardan kaçınmak, sakin olmaya çalışmak ve cinsî teması mümkün olduğu kadar yavaş yavaş hareketlerle gerçekleştirmektir.

Cinsî istekte tutukluk, penisin sertleşmemesi veya sertleşmenin kısa sürmesi, normal bir cinsî temas devam ederken isteğin âniden kaybolması gibi iktidarsızlık hallerinin çoğu, psikolojik sebeplere dayanır. Bunun altında çoğunlukla başaramama korkusu ve yanlış saplantılar yatar. Sağlıklı ve kâfi bir cinsî terbiye alınamayışından da kaynaklanan bu korku, genç yaştaki erkeklerde geçici iktidarsızlıklara meydan verebilir. Nitekim sinirli, heyecanlı, hassas ve evhamlı şahıslarda iktidarsızlık çok görülür. Bu gibi erkekler bir defa başarısız olduktan sonra, korkuları ve heyecanları iyice artar. Hattâ aşağılık kompleksine bile kapılabilirler. Çünkü her münasebette hormonlar yeniden faaliyete geçirildiğinden, evlilik hayatında belirli ve düzenli aralıklarla devam ettiren cinsî hayat, cinsî iktidarın da uzun ömürlü olmasını sağlar.

Yeni evli erkek ilk gecenin psikolojisiyle böyle bir problem yaşayabilir, cinsî arzu duyduğu halde î arzu duyduğu halde âleti sertleşmeyebilir. Bu husus bir müddet de devam edebilir. Bunun sebebi de psikolojiktir. Ayrıca büyü ve nazarın da rolü olabilir. Bu durumda bir doktora gidip ilaç almak faydalı olur. Cinsî gücü arttırmaya dönük ilâçların tesiri bir yere kadardır. Ve bu gibi ilâçlar da rast gele kullanılmamalı, mümkün mertebeye tabî ve fitrî tedbirlere müracaat edilmelidir.

İktidarsızlığın sebepleri topluca şöyledir:

- 1- Uzun müddet, aşırı derecede münasebette bulunmanın sebep olduğu fazla israf;
- 2- Sinir yollarını tahrib eden ve vücudu eriten ba'zı yıpratıcı hastalıklar;
- 3- İlmî ve fikri mes'eleler üzerinde, fazla çalışma neticesinde hâsıl olan yorgunluğa bağlı geçici ârıza;
- 4- Gebeliğe mâni olmak için, ba'zı erkekler tarafından kullanılan prezervatif. Çocuk olmasını istemiyen eşlerin o esnada ya hamile kalırsa endişesi de soğukluk meydana getirir. Bunun için önceden eşler anlaşır tetbir alıp almayacaklarına karar vermelidirler.
- 5- Yaşlanmaktan dolayı ortaya çıkan tabîi iktidarsızlık .
- 6- Çeşitli sebeplerle ortaya çıkan şiddetli korku ve endişeler;
- 7- Fazla duygulanma ve sinirlenmelere bağlı heyecan ve asabiyet;
- 8- Tiksinmekten doğan nefret, hissi veya aşırı sevgi ve şefkat hâlinde beliren hürmet hissi..

İktidarsızlık sebepleri sâdece bunlar değildir. Ruhî ve bedenî daha başka sebepler de bahis konusudur. Meselâ gıdasızlık, vücut yorgunluğu, alkollü içkiler, sigara düşkünlüğü, keyif verici ve uyuşturucu maddeler, ba'zı tatsız hâtıralar, hattâ sihir de iktidarsızlık sebebi olabilir. Kendine mahsus tedâvisi vardır.

İktidarsızlık ârizaları -ihtiyarlık hâriç- ekseriyetle geçicidir ve hemen hemen hepsinin de çâresi vardır. Doğru teşhis konduktan sonra, yarı yarıya tedâvisi sağlanmış demektir.

a) Bedenî tedâvi: Bedenî ârizalar içindir. Kuvvetli gıda, muntazam uyku ve istirahat, bir müddet cinsî yakınlıktan uzak kalmak, temiz hava seyahatleri, ılık su, deniz ve kaplıca banyolaları... Ayrıca cinsî arzuyu arttıran kuvvet macunları ve faydalı ilâçlar da vardır. Fakat ilâçlar son çâredir; mecbur kalmadıkça başvurmamalı, daha ziyâde tabîi maddelerle gidalanmalıdır.

b) Ruhî tedâvi: Ruhî hâdiselerden dolayı zuhûr eden iktidarsızlığın tedâvisinde en iyi hekim, yine o şahsın kendisi sayılır. İktidarsız olduğuna iyice inanan, hakikaten öyle oluverir. Böyle bir kanâatten sıyrıldığı zaman da, bu deritten kurtulabilir. Bir de adamın anlayışlı hanımı, bu derdin devâsında yardımcı olabilir.

c) İlaç ve besin takviyesi Beslenme ve vitamin takviyesi yararlıdır. B6 ile birlikte diğer B vitaminleri, A vitamini, F vitamini, demir ihtiva eden gıda ve ilâçlar, proteince zengin gıdalar faydalıdır. Padişah macunu diye bilinen gıda ve ilâçlar genel olarak kalori bakımından zengin ve beslenme yetersizliğinden doğan ciddi problemleri bertaraf edebilecek vasıftadır. Aynı şekilde bal, pekmez, helva gibi besinler de faydalı olur.

Burada dikkat edilmesi gereken bazı hususlar şunlardır: Beslenmeye ve vitamin eksikliklerine dikkat edilmelidir. Psikolojik faktörlerin rolünü düşünerek, asabî gerginlik, endişe ve korkulardan uzak durulmalıdır. Aşırı ve ihtiraslı çocuk isteğinin dahi geçici kısırlık sebebi olabileceği bilinmelidir.

Bilhassa genç kızlar ve kadınlar taş ve rutubetli zeminlerde çalışmamalı, oturmamalı, ayaklar başta olmak üzere vücutlarını soğuktan korumalıdır.

Banyo, deniz, kaplıca sonrasında ıslak dolaşmamalı, hemen kurulanmalıdır.

Âdet zamanlarında denize, havuza, kaplıcaya girmemeli, bugünlerde temizliğe âzamî dikkat etmelidir. İçi su dolu küvette banyo yapmamalıdır.

Yağmurlu, karlı ve soğuk havalarda ayaklar sıcak tutulmalı, tercihen yün çorap ve çizme giyilmelidir. Naylon veya sentetik iç çamaşırlarından sakınmalı, yünlü ve sıcak tutan iç giyimler tercih edilmelidir. Âdet günlerinde kullanılan bez, pamuk ve petler sık sık değiştirilmelidir.

Muayyen günlerde aşırı yorucu beden faaliyetlerinden kaçınmalı, istirahat etmelidir.

Ba'zı kadınlar, cinsiyet hissi bakımından soğuk olurlar, münasebetlerinden bir zevk almazlar. Bu durum: Kadında üreme uzuvlarının olgunlaşmaması, erkeğin, cinsî temasda kabalık gösterip kadını hırpalaması, onun cinsî hayatta devamlı tatmînsiz bırakılması... gibi çeşitli sebeplerden ileri gelebilir. Bilhassa erkeğin zevcesine karşı samimî sevgi ve alâkasının, bu menfî soğukluğu gidermekte mühim te'sîri vardır.

Bir iktidarsızlık olayı: Bir genç endişeli ve kederli hâlet-i ruhiye içinde sordu:

- Doktor bey, hiç ümit yok mu? Eski kudretimi tekrar elde etmek için bir çâre bulunamaz mı?

Bana cinsî iktidarını kaybettiğini söyleyerek mürâcaat eden erkek, sağlam yapılı, atletik vücutlu, 35 yaşında entellektüel gençti. Evleneli 2 yıl olmuş, ilk yıl, hiçbir iktidarsızlık alâmeti görülmemiş.

- Altı aydanberi kendimi iktidarsız hissetmeye başladım. Bütün tenbihlere rağmen, hafif derecede bir uyanmayı müteakip hemen inzâl oluyorum. Bu hâl, karımın âsabını bozduğu gibi, beni de son derece üzüyor. Geceleri uyuyamıyorum! Gündüzleri istekle işime devam edemiyorum. Bütün hayat neş'emî kaybettim. Bu yüzden bozulan sinirlerim beni perişan ediyor. Cinsî temas hususundaki cesaretim o kadar kırıldı ki, karımla yüz yüze gelmekten çekiniyorum. Bir yatakta yatmaktan korkuyorum. Mürâcaat ettiğim doktorlar, ba'zı iğneler verdiler. Onları yaptırдыm. Ağzıdan daha birtakım ilâçlar aldım. Hiçbiri fayda vermedi.

Hasta, esaslı bir muâyeneye tâbi tutuldu. Uzvî bir bozukluk bulunamadı.

- İktidarsızlığa sebep olan organik sebeplerden hiçbirisi sizde mevcut değil. Hiçbir uzvî kusur müşâhede edilmediğine göre, bu iktidarsızlığın sebebi ruhîdir.

Hastamızla böyle konuşurken, çocuğu olup olmadığını sordum. Benim bu suâlîm cevapsız kaldı. Aynı suali tekrar ettiğim zaman, uzunca bir sükûtta sonra tereddütle, olmadığını söyledi. Bu sükût ve tereddüt beni düşündürdü. Niçin olmadı suâlîmi de cevapsız kalınca, mühim bir nokta üzerinde bulunduğumu anladım.

- Siz mi çocuk yapmak istemediniz, yoksa istediniz de olmadı mı?

- Bunun hastalığımla bir irtibatı yok, diyerek sözümü başka mecraya dökmek istedi.

Bence bu sükût, tereddüt ve bahsi değiştirmek isteği, mühim bir ipucu olabilirdi. Bunun için hastayı incitmeden zorladım. Şöyle anlattı:

- Evliliğimizi takibeden bir buçuk sene zarfında, çocuk yapmamak için ilişkilerde tedbir aldık. Evliliğimizin bu ilk senelerinde çocuk yapmak istemiyordum. Bu müdet içinde her ikimiz de tam bir tatmîn duyuyorduk. Bir akşam bir dostumuz bize ziyârete geldi. Bunların sevimli bir çocukları vardı. Her ikimiz de çocukla alâkadar olduk. Bilhassa karım, ona kaşı aşırı derecede bir sevgi gösterdi. Misafirimiz gittikten sonra, "Bizim de bir çocuğumuz olsa, ne kadar iyi olur. Artık bir çocuk yapmak zamanımız geldi" dedi. O gece ilk defa olarak kendimde bir acz hissettim. Bütün arzuma rağmen, zorla cinsî teması te'mîn edebildim. Müteakip gecelerde, bâriz bir iktidarsızlık içine girdim. Bu hâl, son derece asâbımı bozdu. Ve işte artık mahvolmuş bir insanım.

Bu iktidarsızlığın, karısının çocuk yapma arzusunun şiddetle tezahür ettiği gece birdenbire başlamış olması, üzerinde durulacak önemli bir nokta idi.

- Anlattığınıza göre, karınızın çocuk yapma isteği sizde mühim bir ruhî sarsıntı yaparak bir iktidarsızlık tevli'd etmiş. Acaba hayatınızda sizi çocuktan nefret ettiren bir sebep mi var?

- Hayır, bilâkis çocukları çok severim. Ve benim de bir çocuğum olmasını çok isterim.

- O halde neden karınızın bu isteği, sizde böyle bir iktidarsızlık şeklinde tecelli etmiştir?

Hastamız yine bir sükût vakfesi geçirdi. Sözüme devam ettim:

- Bu hususta ne düşünüyorsunuz?

Gözleri, uzaklardaki bir noktaya takılmış olarak, yine uzunca bir sükûttan sonra konuştu:

- Ben evlenmeden on sene önce, belsoğukluğu hastalığına yakalanmışım. Hemen tedâvi ettirdim. Tedâvi bittikten sonra doktor, benim çocuğumun olmayacağını söyledi. Bu söz, bende büyük bir te'sîr yaptı. Başka bir doktora gittim. Bu da muâyene yaptıktan sonra, meninin içindeki hayvancıkların büyük bir kısmının cansız olduğunu ve çocuk yapma kabiliyetimin, hemen hemen kaybolduğunu söyledi. Bu teşhîs beni son derece üzdüyse de, bir müddet sonra buna alıştım. Gençtim. Belki bir gün benim çocuk yapma kabiliyetini kazanabileceğini düşünerek, bu olayı unuttum. Başka bir kusurum yoktu. İktidarım yerindeydi. Fakat kısırlık kusuru dolayısıyla, emsâlim arasında daha dün bir mevkide bulunduğum düşüncesi, zaman zaman beni rahatsız ediyordu. Kendimi küçük ve âciz görmeye başladım. Bu his, evlenmek hususunda beni dâima tereddüte sevk ediyordu. Evlenmeye cesâret edemiyordum. Şimdiki karımla evlendim. Evlendikten sonra, bir müddet çocuk yapmamak için karımı ikna ettim. O da uygun buldu. Lâkin bir gün, biraz önce anlattığım olay vuku buldu. Ve beni bugün gördüğünüz perişan duruma sürükledi.

Mes'ele anlaşılıyordu. Hastaya bir meni muâyenesi yapılması lüzumu bildirilerek, selâhiyetli bir arkadaşla birlikte misroskopik muâyene yapıldı. Mikroskop altında spermilerin canlı ve hareketli şekilleri görülüyordu. Hastaya da bu hareketli mahlûklar gösterildi. Bunun, hiçbir zaman kısır bir insanda mevcut olamayacağı söylendiği zaman yüzünde büyük bir sevinç ifâdesi belirdi.

- Gözlerinizle gördünüz ki sizde canlı spermeler mevcut. Önceki muâyene belki acele ile yapıldığından, bu hareketli şekiller görülmemiştir. O zaman çocuğunuz olmayacağı düşüncesi, ruhunuzda bir sarsıntı yapmış ve bu, zamanla şuur altınızda baskıya uğrayarak, siz de bir kompleks (aşağılık duygusu) oluşturmuş. Diğer erkekler gibi olmadığınız, kusurlu olduğunuz fikri zihninizde sâbit bir kanâat hâlinde yerleşmiş. Ve bu yüzden evlenmeyi geciktirdiğiniz gibi, karınızın çocuk yapma arzusunu söndürmeye çalışmışsınız. Nihâyet bu kompleks, o gece karınızın çocuk yapma isteği karşısında, şuurunuza bir cinsî iktidarsızlık hâlinde çıkmıştır. İktidarsızlığa sebep olan, böyle bir şeyin sizde mevcut olmadığı anlaşıldı. Siz iktidarsız bir erkek değilsiniz.

Kendisine hiçbir ilâç tavsiye etmedim. Hastayı tekrar gördüğümüzde, iktidarsızlıktan eser kalmadığını, büyük bir şükran hissiyle söyledi.

Doğum Kontrolü:

Doğum kontrolüne izin verecek olan kadındır, nitekim kaynaklarda bir kadın râzı olmadan bu yola gitmenin dinen uygun olmadığı bildirilmektedir.

Burada ta'kib edilen yolların en eskisi azl yani meniye tam inzal anında dışarı akıtmaktır. Bu, usul çoğu zaman müsbet netice vermemektedir. Birkaç damla meninin içeri gitmesi hamilelik için yetebilir. Öte yandan bu husus temas anında sıkıntı, stres doğurmakta, tam manasıyla lezzet almayı çoğu zaman engellemektedir.

Prezervatif kullanmak hem kolay, hem ucuz ve hem de emin olup kadına fazla eziyet vermeyen bir usuldür. Ancak ilk zamanlar temas zevkini azaltıcı tesiri vardır. Bu takdirde erkek oturup kadını kucağına alarak temasta bulunursa penis kadının organında daha sıkı bir sürtünmeye maruz kalacağı ve boşalma yukarıya doğru olacağı için alınacak zevk de kadın altta erkek üstte yatarak yapılan temasdakinden daha fazla olacaktır. Burada kaliteli ve ince olanlarının kullanılması tavsiye edilir, böyle olmayanları hem kadın ve erkekde tahriş, yanma ve allerjiye sebebiyet verebilmekte, hem de temas zevkini azaltmaktadır.

Bunun haricinde kalan **doğum kontrol hapi**, spiral, fitil gibi korunma metodları hem prezervatif kadar avantajlı değildir, hem de kadına az da olsun sıkıntı verir. **Spiralin** haplara nazaran koruma oranı daha yüksektir. Senelerce de kullanılabilirdiği için çoğu kadın kimse bunu kullanmaktadır. Fakat bazılarında bu zararlı olmaktadır. Beden kabul etmemektedir. Böyle durumda diğer metodlar kullanılır. Ayrıca lavaj denilen kadının temas sonrası aletinin içini su ile yıkaması da emniyetli olmadığı gibi soğuk almakdan mütevellid bir takım hastalıklara sebebiyet vermektedir.

Takvim metodu yani döllemenin olmadığı tarihleri tesbit edip bu tarihlerde temasta bulunmak ise her zaman müsbet netice vermemektedir, çünkü çoğu kadının âdet ve dölleme takvimi çoğu zaman değişken bir hususiyet taşımaktadır.

Çocuğunu emziren kadının da çoğu zaman hâmile kalmadığı inancı halk arasında hâkimdir, ancak buna itimad etmemelidir, böyle kadınların da hâmile kaldığı çok olmuştur.

Yeni evlilere yapılacak tavsiye ilk başlarda doğum kontrolü yapmamalarıdır. Aksi takdirde ileride çocuk olma ihtimali düşmektedir. Başta doğum kontrolü yapan çoğu çiftin çocuk istediklerinde buna muvaffak olamadıkları görülmüştür. Evliliğin ilk zamanlarında çocuk sahibi olmak, hem kadın için bir meşgale, hem de çiftler arasında uyumu sağlayan bir vesile teşkil etmektedir.

Ayrıca kadının turşu, yoğurt, ayran gibi şeyleri çokça yemesi rahimde çocuk teşekkülüne mâni olabilmektedir.

Evlilik ve Cinsiyet:

Amerika Birleşik Devletleri'nde halkın cinsî bilgiler bakımından en çok aydınlanmış olduğu bu devirde, boşanma nisbetinin görülmemiş bir seviyeye yükselmiş olması çok garip görünebilir. İlk bakışta, bunun tamâmen aksi olması lâzım gelir gibi görülüyor. Hemen dâima boşanmanın, cinsî anlaşmazlıktan ileri geldiğine inanılmıştır. Fakat, cinsî bakımdan mesud bir şekilde anlaşmak için, halkın pek çok samimi ve açık bilgiler edinmiş olduğu bu devirde, boşanma nisbetinin birdenbire düşmüş olması icâb etmez miydi? Bu sorunun cevabı şudur: Cinsiyetin evlilikteki rolü, çok mübâlağa edilmiştir. Bilhassa bekârlar tabii olarak evliliği sadece cinsiyetten ibaret zannederler. "Ölümler zanneder ki diriler hep helva yiyor" sözü meşhurdur. Halbuki evlendikten sonra da görüleceği gibi yalnız başına cinsiyet, evliliği meydana getirmez ve getiremeyecektir. Sırf arkadaşlık için evlenen yaşlı çiftler müstesnâ, eşler arasında mes'ud cinsî münâsabetlerin yokluğunun, evlilik hayatını başarısızlığa veya huzursuzluğa mahkûm ettiği doğrudur. Fakat cinsiyetin, aşkın yerini alamayacağı da aynı derecede doğrudur. Halbuki sevgi, evlilikte saâdetin daha zarurî unsurudur. Son yıllarda, mütehasısların, birleşme tekniği bahsine çok ehemmiyet vermeleri, evli çiftleri, evlilikte cinsî ihtisâsın, bütün mes'eleleri haledecek sihirli formül olduğu kanaatine sevk etmiştir.

Cinsî bakımdan soğuk zevceler, beceriksiz kocalar, rûhî baskıların ve tutuklukların tehlikeleri, lüzûmsuz utangaçlık gibi şeylerin pek çok bahsedildiği işitilmektedir. İşitilen herşey, evlilik saâdetinin yatak odasında kazanıldığı veya kaybedildiği kanâatini uyandırmaktadır.

Cinsiyete verilen bu mübâlağalı önem, önceleri mâkul bir şekilde mes'ud olan birçok çiftler arasında soğukluk aşılmıştır. New York'un seçkin kadın hastalıkları mütehasıslarından, **Dr. Abraham Stone** şöyle der:

Bir kadının çok kuvvetli ve derin bir heyecan duymaması, temasdan çok zevk almadığına ve tatmin olmadığına delâlet etmez. Gerçekten ba'zı kadınlar, bir tanıdıktan işitinceye veya bir kitaptan okuyuncaya kadar, bir orgazm mes'elesinin varlığından haberdar değildir. Fakat bir kere bu mes'eleden haberdar olunca, kendi temaslarından tam bir tatmîn elde etmediklerine inandıkları için, telâş ve üzüntüye kapılırlar. Aynı şey, kocalar için de doğrudur. Kadınların temaslar esnâsında nasıl kendilerinden geçtiklerine dâir hayâlî veya gerçek, fakat mübâlağalı veya ballandırılmış yazılar okuyarak, kendi karılarının heyecanlı tarzına karşı memnuniyetsizlik gösterirler. Aldatıldıklarını hisseder ve karılarının yeter derecede ihtiraslı olmadığından şübhe ederler. İşte bu şübhe ve kederle ba'zı kocalar, karılarında bulamadıkları bu ihtiraslılığı, başka kadınlarda aramaya kalkışır.

Evlilikte cinsiyete verilen bu yeni ehemmiyet, evli çiftleri aynı zamanda, vasıf yerine mikdâr üzerinde durmak hatasına sevk etmiştir. Birçok kocalar, karılarının cinsî arzularındaki normal iniş ve çıkış devrelerine hiç aldırılmadan, her gece cinsî temasda bulunmayı talep ederek, onlara azâb vermektedirler. Bu erkeklerin çoğu, içlerinden gelen hakikî arzularla değil, fakat sırf erkeklik kudretlerini isbat etme gayesiyle, böyle sık sık talebde bulunmaktadırlar.

Cinsî temas tekniklerini inkişaf ettirmeye çalışan ve saâdetini ancak bu yoldan koruyabileceklerine inanan ba'zı çiftlerin, tatmîn edici ve saâdet verici cinsî temasların, herşeyden önce eşlerin ruhî münâsabetlerine dayandığını bilmemeleri de tuhaftır.

Meselâ kadın, hiç durmadan kocasına dır-dır eder, sonra da onun neden gittikçe iktidarsız kaldığına şaşar. Erkek, akşamları eve geldiği zaman geceyi gazete okumakla geçirir, karısının suallerine mırıldanarak cevap verir, sonra da onun yatakta kendisine karşı soğuk davranmasını acayib karşılar.

Hiç şübhe yok ki, cinsiyet mes'eleleri hakkındaki batıdaki eski müteassıb görüş zararlı ve hatalı idi. Fakat birçok ıslahatlarda olduğu gibi, bu sahada da bir uçdan öbür uca sıçranmıştır. Bunun neticesi olarak, evlilikteki saâdeti sâdece cinsiyette aramak yoluna gidilmiş, bu yüzden de evliliğin asıl temeli ve kaynağı olan aşk ve sevgi unutulmuştur. Öbür taraftan, evlilikteki "ideal" cinsî hayatla, yaşanan gerçek cinsî hayatın mukayesesi de, birçok çiftleri memnuniyetsizlik ve tatminsizliğe sevk etmektedir.

Cinsiyet mes'elesi etrafında koparılan bu gürültü, evlilik mâcerasına yeni atılan birçok gençlere de yanlış bir fikir aşılmalıdır. Bütün dikkatlerini, kendilerine birbirine yaklaştıran ve evliliklerini bütün fırtınalara karşı koruyacak olan sevgiye, aşklarının kuvvetlendirilmesine hasredek yerde, zamanlarının ve enerjilerinin çoğunu, cinsiyet mütehasısları olmak için sarfetmektedirler. Kadın şuna inanıyor: **"Eğer cinsî temaslarda ona iyi bir eş olursam, kocam başka kadınlara bakmayacak."** Erkek ise şöyle düşünmektedir: **"Eğer karımı her zaman tatmîn edersem, ben yanında olmadığım zaman kendisine güvenebilirim."** Bu düşüncelere ne tamamen doğru ne de tamamen yanlış denilemez.

Yapılan araştırmalar, sadâkatsizliğin başlıca sebebinin her halükârda cinsî değil, ruhî tatminsizliğin de büyük ehemmiyeti olduğu ortaya çıkmıştır. Öyleyse, ızdırabın kökü buradadır. İnanç zayıflığı varsa erkek sevilmemiş veya takdir edilmediğini hissettiği anda, başka bir kadın

arama arzusuna kapılır. Kadın için de aynı şey doğrudur. Cinsî âmil, hemen dâima ikinci derecede rol oynamaktadır.

Yalnızca cinsiyet yoluyla evlilikte devamlı ve derin bir tatmîn bulma gayreti, boşuna gidecektir. Cinsiyet haftada bir veya iki, nihâyet üç günümüzün yarım, nihâyet bir saatini işgal edebilir. Fakat her hafta uyanık geçirdiğimiz yüz oniki saatin yüz onunu, daha sağlam bir evlilik cevheriyle doldurmak mecburiyetindediniz: İş, proje, dostluk vs. gibi. İşte bu sahadadır ki, izdivâclar saâdet içinde gelişir veya sefâlet içinde dağılır.

Eğer günlük hayatınızda siz kocanıza sevgi gösterir, kocanız da size sevgi ile mukabele ederse, cinsî temaslarınız da bu sevgiyi aksettirecek ve zenginleşecektir. Şimdiye kadar keşfedilmiş olan en iyi temas tekniği, evlendiğiniz insana karşı sıcak, derin bir sevgi ve bağlılık göstermektir.

Zinanın başlıca sebebi, ruhî tatminsizliğin büyük önemi olduğu ortaya çıkmıştır. Öyleyse, ızdırabın kökü buradadır. İnanç zayıflığı varsa erkek sevilmediğini veya takdir edilmediğini hissettiği anda, başka bir kadın arama arzusuna kapılır. Kadın için de aynı şey doğrudur. Cinsî âmil, hemen dâima ikinci derecede rol oynar.

Eğer günlük hayatında karı koca birbirine sevgi ile mukabele ederse, cinsî ilişkiler de bu sevgiyi aksettirecek ve zenginleşecektir. Şimdiye kadar keşfedilmiş olan en iyi ilişki tekniği, evlendiği insana karşı sıcak, derin bir sevgi ve bağlılık göstermektir.

İlişki adabı: Her şehvetin neticesi, kalbi kararttığı ve bunalttığı hâlde, meşrû olarak yapılan cimâ [ilişki], kalbde ferahlık, ruh ve bedende sükûnet ve rahatlık temin eder. Cimâdan asıl maksad, nesil üretme gayesidir ve bundaki zevk de, böyle bir maksada binâen lütf-i İllâhî olarak verilmiştir. Âdâbına riâyet ederek cimâda bulunan eşler, bununla ibâdet sevâbı da kazanır. Nikâhlı olarak yapılan ilişkiye "cimâ" denir; nikâhsız olana "zinâ" denir.

Kadının meşru mazeretsiz olarak ilişkiyi kabul etmemesi büyük günahdır. Peygamberimiz, devenin üzerinde bile istese kadının hayır dememesini bildirdi. Dinimize göre kadının birinci vazifesi, daha doğrusu esas görevi budur. Kadın bu görevi gereği gibi yapmaz, erkek zinaya düşerse bu günaha kadın da ortak olur. Bunun için kadın bu görevi eksiksiz yapabilmek için elinden gelen gayreti göstermesi lazımdır. Bu maksatla kadının süslenmesi, kendini cezip hale getirmesi sevaptır. İtici değil çekici olması gerekir. Kılık kıyafetine, temizliğine dikkat etmesi, bunlara dikkat eden yabancı kadınlara kocasının imrenmesine mani olmalıdır.

İhtiyaç olduğunda, kadın hayz halinde iken de diz ile göbük arası dışındaki yerlerinden istifade ederek boşalmak câizdir. Bir kavle göre de, vajinaya değdirmeden buralardan da istifade edebilir. Bütün bunlardan maksat, haram işlemeyen şehvetin giderilmesidir. Zinaya veya göz zinasına sebep olacak kapıları kapatmaktır.

Cimâda müstehab olanlar:

1- Cimâyâ Eûzü-Besmele'yle başlamalıdır. Niyeti kendini ve hanımını zinâdan korumak ve hayırlı evlat yetiştirmek olmalıdır!

2- Cimâ başlamadan önce, kadınla kâfi mikdâr oynaşmak ve kadında kuvvetli bir arzu belirdikten sonra başlamak gerekir. Böyle bir başlangıç olmadan cimâda bulunmanın, kadın için cefa olacağı hadîs-i şerifte belirtilmiştir.

3- Cimâ ânında acele etmemeli, kadının tatmin olmasını da beklemelidir!

4- Cimâ bitince hemen çekilmemeli, biraz daha birlikte kalmalı; kadının zevkinin ifâsı için bir miktâr daha eğlenmelidir.

5- Cimâdan sonra tekrar ilişkiye bulunmak veya uyumak için, hemen avret yerlerini yıkamalıdır. Ayrıca abdest almak veya gusletmek lâzım değilse de iyi olur.

Cimânın pazartesi ve cum'a geceleri olması iyidir. Diğer geceler de câizdir.

Cimâda mekruh olanlar:

1- Cimâ esnasında kibleye ayak dönmek mekruhtur.

2- Yorgan ve benzeri bir örtü olmadan, açıkta çırılçıplak cimâ etmek mekruhtur.

3- Tam cimâ hâlindeyken konuşmak, gülmek, sesi yükseltmek mekruhtur. Bu hâlin çocuk için konuşma aksaklığına sebep olacağı söylenmiştir. Bu konuşmalar, cimâ zevkini kısar ve tatsızlık doğurur. Konuşma ve fısıldaşmalar, başlangıç sırasında olmalıdır.

4- Eşinin ve kendinin avret uzvuna ihtiyaçsız, luzumsuz bakmak mekruhtur. İhtiyaç hâlinde karı koca birbirine tepeden tırnağa bakabilir, okşayabilir.

5- Kamerî ayların ilk, orta ve son gecelerinde cimâ etmemelidir! Şehvetlenip haram işlemek mesela yabancı kadında şehvetle bakma tehlikesi varsa cimâ edilir. Eşler arasında geçen cinsî ilişkilerle ilgili mahrem sırların başkalarına ifşâ edilip yayılması haramdır.

Cimâ âdâbı: Ba'zı âdâb kitaplarında, cimâ vakitleriyle ilgili zamanlardan ve bu vakitlerin doğacak çocuklar üzerindeki te'sirlerinden bahsedilmiştir. Bunlar dinî bakımdan uyulması gereken bağlayıcı hükümlerden değildir. Fakat bahsedilen vakitlerin gözetilmesi zararlı olmaz, faydalı olur.

Cimâ için tavsiye edilen vakitler:

Pazartesi, salı, perşembe, cum'a geceleri ve gündüz öğleden önce.

Tavsiye edilmeyen vakitler: 1- Hafta içinde pazar gecesi ve çarşamba gecesidir. 2- Kameri aylarının birinci, onbeşinci ve sonuncu geceleri. 3- Ramazan bayramı ve Kurban bayramı geceleri, 4- Berât gecesi; 5- Yola çıkılacak gece; 6- Gündüz öğleden sonra.

Bunlar da bir tavsiyedir. Şehvetlenip haram işlemek mesela yabancı kadında şehvetle bakma tehlikesi varsa mekruh olmaz. Bilakis beraber olmak lazım olur. Güne, zamana bakılmaz.

Cimâ için yasak olmamakla beraber uygun görülmeyen hâller: 1- Zevcenin rızâsı yoksa. 3- Abdesti sıkışıksa. 4- Fazla tok, hasta ve yorgun ise. 5- Çok soğuk ve çok sıcaksa. Tehir etmek iyi olur.

Cimada diğer edebleri: Kendini haramdan korumayı, halâl ile yetinmeye niyyet etmeli, cima ederken şeytandan Allahü teâlâ'ya sığınıp, **(Bismillâhi Allahümme cennibnâ-ş-şeytâne ve cennibi-ş-şeytâne mâ razaktenâ)** demelidir. Bu durumda hâmile kalırsa, şeytan ona zarar vermez.

Resûlullah efendimiz, **(Cima' da Besmele söyle. Cünüblükten temizleninceye kadar sana sevab yazılır. Bu cima'da çocuğun olursa sana, bu çocuğun nefesleri sayısınca ve onun neslinin nefesleri sayısınca sevâb yazılır)** buyurdu.

Hanımda şehvet, istek belirinciye kadar onunla oynaşmalı. Bunda bedeninin rahatlığı ve doğacak çocuğun kusursuz olması faydaları vardır. Acele etmemelidir. Hadîs-i şerîfte, **(Erkek hanımı ile cima' ederken, horoz gibi, atlayıp inmesin. Kendisi rahatladığı gibi, hanımı da rahatlayıncaya kadar, karnı üzerinde kalsın)** ve **(Kadın rahatlamadan, sen rahatlırsan, o günün kalan kısmı, kadın için uyusuk ve tenbellikle geçer)** buyuruldu. Hayz hâlinde olan kadın, kocasının rağbetini azaltmak için, eski elbiseler giymeli.

Hanıma arkadan ya'ni dübüründün yaklaşmak büyük günahdır. Hadîs-i şerîfde **(Hanımına, arkadan yaklaşan mel'undur)** buyuruldu. Cima'dan sonra bir parça uyumalıdır.

Resûlullah efendimiz Hz. Alîye, Hz. Fâtımâ ile evlendiklerinde şu tavsiyelerde bulunmuştur:

-Yâ Ali! Gelin eve gelince onun ayaklarını yıka, suyunu evin her köşesine saç. Böylece Allahü teâlâ bu evden 70 türlü fakirliği çıkarır ve 70 türlü bereketi eve sokar, 70 rahmet indirir. Gelinin bereketi evin köşelerine kadar girer. Gelin cüzzâm, delilik ve diğer hastalıklardan emîn olur. Geline ilk hafta yoğurt, ayran, sirke, turşu ve ekşi yemek verme! Bunlar çocuk olmasına engel olur. Sirke yiyen kadının hayz görmesi zahmetli olur ve temizliğe uzar. Ekşi elma yemek hayz kanını keser. Bu da başka bir hastalık meydana getirir.

- Başka bir kadın şehvetiyle ehline yaklaşma! Perşembe günü öğleden önce hanımına yanaşırsan, hâsıl olan çocuğa şeytan, ölünceye kadar yaşanamaz. Dünyâda ve âhiretde selâmetde olur. Cum'a gecesi ve günü hanımına yaklaşırınsan meydana gelecek çocuk hâfız-ı Kur'ân veyâ hatîb veya vâiz olur. Alim olup, dindarlığı ile tanınıp, meşhûr olur.

BOŞANMAK

Boşamak için kullanılan kelimeleri erkeğin hanımına karşı söylemesi ile talâk yani boşama hâsıl olur. Boşamak için kullanılan sözler iki çeşittir: Açık sözler ve kinayeli sözler.

"Sen benden boş ol", "Ben seni boşadım", gibi sözler açık sözdür. Bu sözler, şaka olarak veya şaşırarak da söylediği anda, manasını bilmeseyse bile, boşamış olur. "Seni bıraktım, seni terk ettim" kelimeleri açık söz kabul edilir

Evlilikte üç bağ vardır. Yani, boşama sözleri üç defa takrarlanırsa, "seni boşadım, boşadım, boşadım" derse, veya "seni üç defa boşadım" derse üç bağı birden koparmış, geri dönüşü olmayacak şekilde boşamış olur. Bu sözlerden herhangi biri bir defa söylendiğinde, pişman olunmuş ise, eski nikaha dönmek niyetiyle hanımının elini tutar veya öperse, tekrar nikah yapmadan iki bağ ile evliliğe devam eder.

"Babanın evine git!", "Defol git!", "Cehenneme git!", "Senin kocan değilim artık", gibi, başka manalarda da kullanılan sözler kinayeli, kapalı sözlerdir. Bu sözler, boşamak niyeti ile söyleyince boşamış olur. Buna bain talak yani iddet müddeti içinde geri dönüşü olmayan boşama denir.

Bu şekilde boşamada, iddet müddeti geçip yeniden nikah yapılmadıkça bir araya gelinemez..

Kayın pederine "Ben senin kızını istemem, kime ister ise varsın" demek ve hanımı gezmek için izin istediğinde, "Ben seni ip ile bağlamadım git" "İstediyin yere gidersin. Bana hanım olmazsın" veyâ "Artık ben seni istemem. "Seni boşamak istiyorum" gibi şeyler söylese, boşamak niyet etmedikçe, boşamış olmaz.

"Şart olsun", "Dilediğini yap!" sözleri, boşamak manasına kullanılan yerlerde, hanımına böyle söyleyince, niyet etmeseyse bile, bir bâin talâk olur. Hanımına, anam, kızım, kardeşim demekle boşama olmaz. Fakat şimden sonra kardeşim ol derse boşama olur.

Kinayeli sözle boşamada, bâin talâk iddetinde, hanımının odasına giremez. Kadın süslenemez. İddet sonunda yeniden nikâh lâzımdır. Boşamada, sayı bildirilmezse bir boşama olur.

Üç veya fazla sayı söylerse, üç talâk ile boşamış olur. "Bedenimdeki kıllar adedince" veyâ "Denizdeki balıklar adedince" yâhud "Gökdeki yıldızlar kadar" veya "üçten dokuza" deyince, yine üç boşama olur.

Hanımını boşayan erkeğin akıllı ve uyanık olması lâzımdır. Serhoşun, hastanın ve tehdid edilen kimsenin sözü ile veyâ mektûbu ile boşama geçerli olur.. Mektûb kadının eline vardığı anda, boş olur.

Delinin, bunağın, baygının, uyuyanın ve hastalıkla ve kızarak dalgın olanın söylemesi ile boşama olmaz. Kızarak dalgın olmak, söylediğini bilmemek demektir. Bu da iki türlü olur: Manâsını bilmeden, kast ve arzû etmeden söyleyince, boşama olmaz. Manâsını bilerek ve isteyerek söyleyip, sonra söylediğini bilmemek, hâtırlamamaktır. Bu sözünü iki şâhid işitip, sonra söylerlerse, boşama olur.

Hiç ilişki olmamış veya bir odada veya تنها bir yerde hiç beraber kalınmamış ise, bir kere boşayınca, kadın iddet beklemeden aynı gün bile, başkası ile evlenebilir. Kocasına veya başkalarına dili ile, hareketleri ile sıkıntı veren, herhangi bir farzı yapmayan, meselâ farz namazları kılmıyan, fuhuş şüphe olunan kadını boşamak şart değildir müstehabdır, boşamak iyi olur.

Farzı yapmayan mesela namazın farz olduğuna inandığı halde kılmıyan kadını boşamamak günâh değildir. Evlilik vazifesini yapamıyan, meselâ sihir yapılmış, ilişkidен âciz olan erkeğin hanımı ayrılmak isterse, bunu boşaması vâcib olur.

Hanımına başka başka üç zamânda birer kerre boşarsa veya bir defa, "Üç kerre boşadım" derse, geri dönüşü olmayacak şekilde nikah bozulmuş olur.

Bu kadını tekrâr alabilmek için, hulle lâzım olur. **(Hulle)** demek, kadın başka erkekle nikâhlanıp, düğün olup, ilişki olup, o erkek de boşayıp ve bundan sonra, tekrâr iddet zamânı geçmek demektir. Ancak bundan sonra, birinci kocası ve ancak yeni bir nikâh ile tekrâr alabilir. Bu ise, bir erkek için zillettir, aşağılıktır. Allahü teâlâ, erkeklere boşamak hakkını verdi ise de, bu hakkı gelişi güzel kullanmamaları ve kadınlar, erkeklerin elinde oyuncak olmamaları için, erkeklere bu hulle zilletini yüklemiştir. Hulle korkusundan müslümân bir erkek, boşama lâfını ağzına bile alamaz. Âile arasında boşanmak lâfi, şakası olamaz.

Korkutmak için şaka için de olsa boşama sözlerini hiç kullanmamalıdır. Hatta ayrılmaya karar verilse bile yine bu kelimeleri kullanmamalıdır. Daha sonra ayrılmaktan vazgeçilebilir. Yakınları ile dostları ile istişare edip ayrılmaya kesin karar verildikten sonra bir talak vermelidir. Hiçbir zaman üç talak birden vermemelidir. Zaten üç talak birden vermek günâhtır. Hayat şartları insanı birçok şeye katlanmayı gerektirebilir. Olmaz denilen şey olabilir. Bir talakla boşama yapılırsa kapı tamamen kapatılmamış olur. Boşamamak bir risk getirmez; ancak boşamak hele üç talak vermek çok büyük risktir. Telefisi mümkün olmayabilir.

İddet, boşanmadan sonra, kadının yeniden evlenmesi harâm olan zamandır. İlk temizlik başından, üçüncü hayzın sonuna kadar olan zamandır. Hayz görmiyorsa, talâk için üç ay, ölüm için dört ay on gündür.

Şu kısa nasihatla konuyu bitirelim: Hanıma karşı iyi huylu, güler yüzlü olmalı. Onun yanlış hareketlerine, akla uymıyan sözlerine ve işlerine sabr etmelidir. Onunla tatlı konuşmalı. Onun seviyesine ve aklına uymalıdır. Onunla şakalaşmalı, oynamalıdır. Yimede, giyinmede, gücü yettiği kadar eli açık olmalıdır. Dinde, müslimânlıkda, kadınların bilmesi farz olan şeyleri, elbette öğretmelidir.

Hanımının giyinmesinde, evden dışarı çıkmasında, çok sıkı davranmamalı ve başı boş da bırakmamalıdır. Kendini ve zevcesini şübheye, iftirâya düşürecek hâllerden sakınmağa çok önem vermelidir. Hanımını, yabancı erkeklerin bulunduğu yerlere göndermemeli, yabancıları görmesine onlarla içli dışlı olmasına mâni' olmalıdır. Ev işleri ile vakit geçirmesi, onun zevki olmalıdır. Ona sert davranmamalıdır. Şaka olarak da, kızgın olunca da, hiçbir zemân boşamak, ayrılmak lâfını ağza almamalı, bir defa daha evlenmek lâfi etmemelidir.