

## Mastürbasyon Yararlı Mı, Zararlı Mı?

Cinsellikle ilgili konularda günümüzde farkındalık ve bilgi düzeyi nispeten artış olmakla birlikte, geçmişten bugüne taşınan kulaktan dolma yalan yanlış söylentiler gerçek ve bilimsel bilgilerin yerine geçmiş ve böylece sayısız hurafe ve safsata ortaya çıkmıştır. İnsanları yanlış yönlendiren cinsel hurafelerin en fazla olduğu konulardan biri mastürbasyondur. Örneğin; "Mastürbasyon sağır eder, kör eder, sivilce yapar, cinsel gücü azaltır, kısırlık yapar, iktidarsızlığa neden olur" bunlardan bazılarıdır ve bunların hiçbirinin bilimsel gerçekliği yoktur.

### MASTÜRBASYONA DEĞİL, MASTÜRBASYON BAĞIMLILIĞINA HAYIR...

Mastürbasyon, çoğu erkek ve kadının yaşadığı ilk cinsel eylemdir. Küçük çocuklarda mastürbasyon, çocuğun vücudunun keşfinin normal bir parçasıdır. Çoğu insan yetişkinlikte mastürbasyon yapmaya devam eder. Ancak mastürbasyon yalnızca ülkemizde değil, dünyada da tartışmalı bir konudur. Mastürbasyon tartışması çeşitli forumlar ve gruplar tarafından sosyal medya üzerinden devam etmektedir. Ancak pek çok konuda olduğu gibi bu konuda da bilgi kirliliğinin neden olduğu yanlış yönlendirmeler söz konusudur. Örneğin, son günlerde sosyal medyada en çok yankı bulan NoFap, porno ve mastürbasyon gibi zorlayıcı cinsel davranışlardan kurtulmak isteyenlerin katılımıyla hızla büyüyen bir topluluk olmuştur. Topluluğun adı "No" ve "Fap" sözcüklerinden oluşmaktadır. İngilizcede mastürbasyon sırasında çıkan sesi anlatmak için kullanılan "Fap" sözcüğünün "No" ile birleşmesiyle oluşan NoFap "Mastürbasyona Hayır" anlamında yanlış yorumlandığı için bu topluluk pek çokları tarafından mastürbasyon karşıtı olarak görülmüştür. Oysa bu topluluk, mastürbasyonun aşırı şekilde yapılarak bağımlılığa dönüşmesi sonucunda zorlayıcı bir cinsel aktivite olmasını önlemeye ve bu durumdaki kişileri bu bağımlılıktan kurtarmaya yardımcı olmayı amaçlamaktadır. Benzer şekilde porno bağımlılığını da ele alan NoFap, aşırı porno izlemenin, beyinin nöral işleyişinde bağımlılık, hormonal değişiklikler ve bunlardan kaynaklı cinsel işlev bozukluklarına yol açabilecek değişiklikler oluşturduğu iddiasıyla "yeniden başlatma" adını verdikleri bir süreçte porno bağımlılığından kurtulmayı tavsiye etmektedir. Yeniden başlatma, herkes için farklılık gösteren ve standart olmayan kişisel bir süreç olarak tanımlanmaktadır. Bu süreçte kişinin öncelikle pornografi, mastürbasyon ve cinsel ilişkiden belirli bir süre (yaklaşık 90 gün) kaçınarak "beyni yeniden başlatmak", böylece mastürbasyon ve porno bağımlılığı ile bundan kaynaklı cinsel işlev bozukluklarından kurtulması amaçlanmaktadır. Bu amaçla üyelerin birbirleriyle görüşlerini ve kendi deneyimlerini paylaşabildiği, uzmanlarına sorular sorabildiği ve birbirleriyle tanışarak takımlar oluşturabildiği bir web sitesi ( nofap.com ) üzerinden videolar, podcast'ler ve blog yayınları, forumlar ve yarışmalarla yeniden başlatma süreci teşvik edilerek, üyelere bilgi ve motivasyon sağlanmaktadır. Ayrıca akıllı telefon uygulamalarıyla üyelerin yeniden başlatma sürecinde kullanacakları kişisel uygulamalar, forumlar, chat odaları gibi birçok olanak sunulmaktadır. NoFap topluluğu, üyelerine bilgi ve destek sağlama amacının ötesinde, kamuoyu araştırmalarında anketler yaparak, yeni bilimsel bulgular yayınlamak ve medyayla ilişki kurarak pornografinin cinsel sağlık, ilişkiler ve toplum üzerindeki zararlı etkileri konusunda farkındalık yaratmayı hedeflemektedir.

### MASTÜRBASYON YAPMAK DOĞAL VE NORMALDİR

İnsanlar cinsel gerginliği rahatlatmak, bedenini daha iyi tanımak gibi farklı nedenlerle mastürbasyon yapar. Nedeni ne olursa olsun mastürbasyon iyi hissettirdiği için yapılır. Mastürbasyon hem zihinsel hem de fiziksel olarak sağlığa yararlıdır. Hamile kalma veya cinsel yolla bulaşan hastalıklar açısından riski açısından güvenlidir. Mastürbasyonun en önemli yararlarından biri kişinin kendini cinsel olarak kendini tanımasına, bedenini, cinsel organını, nasıl zevk aldığını keşfetmesine yardımcı olmasıdır. Kişi mastürbasyon yoluyla kendi bedenini keşfederek, kendine erotik olarak neyin iyi geldiğini belirleyebilir ve bunu partneriyle paylaşabilir. Çiftler daha tatmin edici bir cinsel ilişki için teknikleri keşfetmek ve yakınlıklarına katkıda bulunmak için karşılıklı mastürbasyon, yani benim deyimimle "partnerbasyon" yapabilirler. Mastürbasyonun sadece seks partneri olmadığında yapıldığı düşünülür. Oysa mastürbasyon partneri olan kişilerin tek başına ya da partnerle birlikte yaptığı ya da partnerler birbirlerine yaptıkları bir cinsel etkinliktir. Ancak biz sadece partneri olan erkeklerin porno

eşliğinde mastürbasyon yapmamasını tavsiye ediyoruz, bunun yerine partnerbasyon öneriyoruz. Çünkü insan en az çaba ile en fazla haz duyduğu cinsel davranışları pekiştirir, bu nedenle hiçbir kadın porno ve mastürbasyon ile uzun süreçte mücadele edemez. Mastürbasyon doğru bir şekilde ve makul sıklıkta yapıldığında kişinin cinsel olarak rahatlmasına ve haz almasına yardımcı olan, stresi azaltan sağlıklı bir eylemdir. Ne var ki bazı ahlaki inançların mastürbasyonu onaylamaması, hatta yasak olarak nitelendirmesi, mastürbasyon yapan kişide suçluluk, günahkarlık veya utanç duygusu yaratır. Oysa mastürbasyon, yalnızca bir partnerle cinsel aktiviteyi engellediğinde, bir partnere tercih edildiğinde, halka açık olduğunda veya zorunlu olarak yapıldığında veya günlük yaşam ve aktiviteleri engelleyerek kişide önemli sıkıntıya neden olduğunda bir sorun olarak kabul edilir.

---

Yayınlanma tarihi: 28.05.2018

Makale adresi: <http://www.cemkece.com.tr/m-masturbasyon-yararli-mi-zararli-mi.html>

---

Web : <http://www.cemkece.com.tr>

Facebook: <http://facebook.com/drcemkece>

Twitter: <http://twitter.com/drcemkece>

Google+: <https://plus.google.com/114707731481596974039>

Instagram: <http://instagram.com/drcemkece>

Youtube: <http://youtube.com/user/cisedorgtr>

RSS: <http://feeds.feedburner.com/drcemkece>