

## Mastürbasyon ve Porno Bağımlılığı

Cinsellik ve cinsellikle ilgili konularda günümüzde farkındalık ve bilgi düzeyi nispeten artış olmakla birlikte, geçmişten bugüne taşınan kulaktan dolma yalan yanlış söylentilerin 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 porno ve mastürbasyon gibi zorlayıcı cinsel davranışlardan kurtulmak isteyenlerin katılımıyla hızla büyüyen topluluklar oluştu. Bu topluluklar, 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 topluluklar 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 siteleri 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. Bu topluluklar üyelerine bilgi ve destek sağlama amacının ötesinde, kamuoyu araştırmalarında anketler yaparak, yeni bilimsel bulgular yayınlamaya 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 rahatlamasına 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.

## PORNO BAĞIMLILIĞINDAN NASIL KURTULUNUR?

Porno bağımlılığı, kişinin kendine engel olamadan, zorlayıcı (kompulsif) bir şekilde ve sürekli olarak pornografik içerik veya materyali izlemesi olarak tanımlanabilir. Porno bağımlılığına genellikle mastürbasyon bağımlılığı da eşlik eder. Günümüzde porno bağımlılığı, her türlü açıklık seviyesinde sınırsız pornografiye anonim erişime izin veren teknolojiler sayesinde evrim geçirerek yaygınlaştı. İnternete ek olarak, akıllı telefonlar ve sosyal medya pornografiyi her yerde ve her zaman ulaşılabilir hale getirerek porno bağımlılığındaki artışa katkı sağladı. Son araştırmalara göre uluslararası porno izleme oranlarının erkeklerin yüzde 90'ını ve kadınların da yüzde 30'nu kapsadığı tahmin ediliyor.

## PORNO BAĞIMLILIĞI NEDİR?

Porno bağımlılığında da alkol ve madde bağımlılığına benzer bir süreç söz konusudur. Bir bağımlılığı tanımlamanın en önemli kriterlerinden biri, kişide bağımlılık yapan şeye alışkanlığın gelişmesidir. Alışkanlıklar da belirli uyaranlara belirli davranışsal tepkilerin verilmesini sağlayan beynin ödül sisteminin sonucu olarak gelişir. Bazı uyaranlarla karşılaştığımızda, beyinde üretilen kimyasallar olan dopamin, endorfin gibi nörotransmitterler serbest bırakılarak olumlu ve keyifli duygular hissetmemizi sağlar. Zaman içinde bu uyaranların neden olduğu duyguları daha fazla hissetmek için bu uyaranların artmasına ihtiyaç duyarız. Porno bağımlılığında da zamanla izlenen pornografik içerik yetersiz gelmeye başlar ve kişi daha sık, daha açık ve yoğun görüntülere ihtiyaç duyar. Böylece bir bağımlılık döngüsü ortaya çıkar. Bu nedenle pornografi bağımlılığı, beynin ödül sistemiyle, dopamin salınımıyla ve utanç duygusuyla gerçekleşen öğrenme davranışının sürekli pornografi istemek şeklinde çarpıtıldığı bir tür patolojik öğrenmeyle gelişen bir fenomendir. Pornografik uyaranlar seksten aldığımız zevk duygularını hissetmemize neden olarak cinsel uyarılma sağlar. Bu nedenle porno izleme sırasında ya da sonrasında kişi mastürbasyon yaparak cinsel gerilimini rahatlatmak ister. Ancak uyaranların giderek yetersiz hale gelmesi sonucunda kişi normal cinsel uyaranlardan sapkın pornografiye doğru yayılan bir spektrumda daha fazla uyarana ihtiyaç duyar.

## PORNO BAĞIMLILIĞININ AŞAMALARI

Pornografiye uzun süreli veya yoğun olarak maruz kalmak, kişinin cinsel, duygusal ve sosyal yaşamında olumsuz etkiler yaratacak şekilde bağlanmasına neden olur. Porno bağımlılığı 4 aşamada gelişir:

1. Maruz kalma. Pornografik içeriklerle ilk kez tanışıldığı aşamadır. Pornoya bağımlı olanların çoğu porno izlemeye erken yaşlarda başlar.
2. Vazgeçememe. Bağımlılığın başladığı aşamadır. Porno geri dönülmez şekilde yaşamın düzenli bir parçası olur. Kişi ne kadar istese de porno izlemekten kendini alıkoyamaz.
3. Tırmanma. Bağımlılık olarak yerleşen porno izleme davranışı bir süre sonra tırmanmaya başlar. Yani artık başlangıçta yeterli olan süre ve içerikteki porno yetersiz gelir. Kişi heyecan ve haz alabilmek için daha sık, daha uzun süre ve daha şiddetli pornografik içerik izler.
4. Duyarsızlaşma. Sonunda sapkın pornografi dışında bir şey izleyemez olan kişi duyarsızlaşmaya başlar ve izlediği en yoğun pornodan bile tatmin olmaz. Yine aynı heyecanı hissetmek ister ama bunu başaramadığı için çaresiz kalır.

## PORNO BAĞIMLILIĞININ BELİRTİLERİ

Porno bağımlılığının belirtileri, uyuşturucu ve alkol bağımlılığının belirtilerine benzerlik gösterir. Belirtiler, kişinin pornografik içeriğe ulaşım olanaklarına ve ne kadar süredir zorlayıcı bir şekilde

porno izlediğine, yani bağımlılığın ciddiyetine bağlı olarak değişir. Porno bağımlılığı için tedavi arayan birçok kişide yaygın olarak bulunan belirtiler şunlardır:

1. Tekrarlanan denemelere rağmen porno izlemeyi veya porno ile ilişkili davranışlarda bulunmayı bırakamamak ve pornografik içerik görme isteğine engel olamamak.
2. İşte, evde, okulda, dışarıda zamanının çoğunu ve her fırsatı porno hakkında düşünmek, porno izlemek ya da pornoya erişime olanak sağlayacak aktivitelerde bulunmak için kullanmak.
3. Porno izleyemediğinde endişeli, stresli, kızgın ve huzursuz olmak.
4. Porno izlemek için partner, aile, iş, okul yaşamında sorumluluklarını ihmal etmek ve bunun tüm olumsuz sonuçlarına rağmen porno izlemeye devam etmek.
5. Zamanla porno izlemekten duyulan tatminin azalmasıyla daha fazla izleme ihtiyacı duymak.
6. Porno izlemekten dolayı utanç ve suçluluk duymak.

## PORNO BAĞIMLILIĞINA YOL AÇAN FAKTÖRLER

Porno izleyen herkes mutlaka porno bağımlısı olmayacaktır, çünkü bağımlılığın gelişmesi için tek başına pornografik içeriğin izlenmesi yeterli değildir. Bağımlılığın kök salmasına olanak veren dopamin gibi biyolojik, utanç duygusu gibi psikolojik ve sosyal izolasyon gibi sosyal bir açılımı vardır. Biyolojik olarak bakıldığında dürtüsellik, duygu bozukluğu veya bağımlılıkla ilgili genetik bir yatkınlık ve testosteron veya östrojen gibi yüksek düzeydeki seks hormonlarının libidoya etkileri porno bağımlılığını tetikleyebilir. Anksiyete, depresyon, kişilik bozuklukları, dürtü kontrolü bozukluğu, cinsel performans kaygısı da porno bağımlılığına neden olan psikolojik faktörlerdir. Ayrıca çocukluk döneminde cinsel içeriğe ya da cinsel tacize maruz kalma gibi olumsuz olaylar da dahil olmak üzere çevresel faktörler porno bağımlılığında rol oynayabilir. Partner ilişkisi kuramama ya da ilişkiyi sürdürmemeye ve sosyal ilişkiler içinde bulunamama porno bağımlılığının gelişmesinde etkilidir. Sosyal izolasyon ve utanç duygusu, cinsel olarak tatmin edilmenin uygunsuz yollarını arama olasılığını arttırmakla kalmaz, aynı zamanda sağlıklı cinsel davranışlara katkıda bulunabilecek, depresyon ve fiziksel hastalıklar gibi başka sorunlara da yol açabilir. Akran etkisi de porno bağımlılığının nedenleri arasındadır.

## PORNO BAĞIMLILIĞININ CİNSEL VE RUHSAL YAŞAMDA YOL AÇTIĞI SORUNLAR

Genellikle erkelerde görülen porno bağımlılığı cinsel, ruhsal ve sosyal yaşamda birçok olumsuzluğa ve ciddi sorunlara yol açabilir. Porno bağımlılığının cinsel yaşamdaki olumsuz etkilerinin başında partnere yönelik cinsel isteksizlik ve sertleşme sorunları gelir. Cinsel uyarılma için artan uyarıcı partnerle cinsel ilişkide de ortaya çıkarak sertleşme sorunlarına yol açabilir. Bu durum, özellikle cinsel yaşamlarının ve cinsel kimliklerinin boyutlarını keşfetmeye başlayan gençler için trajik bir deneyimdir. Araştırmalar, internet pornografisinin yaygınlaşmasından sonra sertleşme sorunları yaşayan genç erkeklerin sayısında çok belirgin bir artış olduğunu göstermektedir. Porno bağımlılığının cinselliğe olumsuz etkileri arasında norm dışı veya sapkın cinsellik arayışı, genital duyarsızlaşma ve geç boşalma yaygın olarak görülür. Genital duyarsızlaştırma, mastürbasyon sırasında cinsel organların sinirlerinin aşırı uyarılmasının neden olduğu geçici bir uyuşma veya nöropati durumudur ve bu durum genellikle geç boşalma, anorgazmi (partnerli seks sırasında orgazm olamama), cinsel isteksizlik gibi cinsel işlev bozukluklarına yol açar. Ayrıca, uyarılmaya karşı duyarsızlık, libido kaybına katkıda bulunan bir faktördür. İmkansız partnerler ya da abartılı seks eylemlerinin pornografik videolarına ve görüntülerine alışan kişi için gerçek yaşamdaki normal cinsel uyarıcılar yetersiz olur. Porno bağımlılığının düşük benlik saygısı, utanç duygusu, libidoda azalma, bilinç karmaşası ve depresyon gibi psikolojik etkileri olduğu bilinmektedir. Porno bağımlılığı kişinin sosyal yaşamını ve ilişkilerini de olumsuz etkileyebilmektedir. Porno bağımlısı olan kişi gününün uzun sürelerini porno izleyerek geçirdiği için iş ve okul hayatında sorunlar yaşayabilir. Sorumluluklarını yerine getirmediği ya da porno izlerken görüldüğü için disiplin cezası alma, işten ya da okuldan atılma riski altında kalabilir. Porno bağımlılığı eş/partner ilişkisini de olumsuz etkiler. Porno görüntülerindeki kadın figürleri ve cinsel fanteziler eşe olan cinsel ilginin azalmasına neden olabilir. Ayrıca evde de uzun süreler ve gizli olarak porno izlemesi ilişkisel sorunlar yaratabilir. Öncelik haline gelen porno izleme davranışı nedeniyle zaman ayıramadığı aile üyeleriyle ilişkisini bozabilir.

## PORNO VE MASTÜRBASYON BAĞIMLILIĞINDAN KURTULMAK

Porno ve mastürbasyon bağımlılığından kurtularak partnerinizle cinsel etkileşimlerinizin olduğu sağlıklı cinselliği yeniden keşfedebilirsiniz. Öncelikle porno bağımlılığından kurtulmak için belirli bir süre porno izlememek, mastürbasyon yapmamak ve partnerinizle cinsel ilişkiye girmemek konusunda kendinize meydan okumanız gerekir. Bunun zorlu bir mücadele olacağını bilerek kararlılıkla harekete geçip sabırlı olmalısınız. Porno ve mastürbasyon alışkanlıkları bir gecede cinsel işlev bozukluğuna neden olmaz ve bunlar bir gecede iyileşmezler. Beyin ve vücudun yıllarca süren bir alışkanlıktan kurtulmak için zamana ihtiyacı vardır. Bunun için de en az 3 aylık bir süre gereklidir. Porno bağımlılığı ve genellikle buna eşlik eden mastürbasyon bağımlılığından kurtulmak için üç aşamalı bir yol izleyebilirsiniz. Her aşamanın süresi bir aydır ve süre sonuna kadar yapılması gerekenlere sadık kalmanız önemlidir.

1. Aşama: Bu aşamada bir ay süreyle porno izlemekten kaçınmanız gerekir ama partnerle seks ve mastürbasyon yapmaya devam edebilirsiniz. Pornografinin aşırı uyarımlarından kaçınmak, beynin bağımlılığı tetikleyen ödül sisteminin desteğini devre dışı bırakacaktır.

2. Aşama: aşamada olduğu gibi bir ay sürecek bu aşamada da porno izlememeye devam ederken mastürbasyon yapmayı da bırakmanız gerekir ama partnerle seks yapmanızda bir sakınca yoktur Aşırı mastürbasyon yapanların ortak belirtisi, cinsel organların duyarsızlaşmasıdır. Bu durum, özellikle uzun mastürbasyon seansları sırasında eller veya oyuncaklarla aşırı uyarılma sonucunda sinirlerin hassasiyetini kaybetmesi veya genital dokuların kalınlaşmasından kaynaklanabilir. Sert veya yoğun mastürbasyondan kaynaklanan bu belirti, kısa süreli bir yoksunluktan sonra genellikle ortadan kalkar. Bu nedenle mastürbasyon sırasında daha yavaş ve yumuşak dokunuşlar ve doğal bir his veren oyuncaklar kullanılmalıdır.

3. Aşama: Sonuncu aşama diğerlerine göre çok daha zordur. Bu aşamada bir ay süreyle porno izleme, mastürbasyon ve partnerle cinsel ilişki yasağı vardır. Aynı anda çok fazla değişiklik yapmak zor olsa da bağımlılıktan kurtularak hayatınızı daha iyi hale getirmek için altın bir fırsattır. Bu zorlu süreçte olumsuz düşünceler ve duygular porno ve mastürbasyon isteğini tetikleyebilir. Bunun önüne geçmek için kişisel gelişimi teşvik eden hobiler edinebilir, spor, yoga ya da meditasyon yapabilir, bir müzik enstrümanı çalmayı öğrenebilirsiniz. Bağımlılığın yerine geçecek olumlu alışkanlıklar kazanarak ve uzun vadeli hedeflere doğru yavaş yavaş ilerleyerek özgüveninizi artırabilir, porno ve mastürbasyon bağımlılığından kurtulduktan sonra sahip olacağınız artı zaman ve enerjiyi yapıcı bir şekilde kullanabilirsiniz.

## SÜREYİ SIFIRLAMAK

Porno izleme, mastürbasyon yapma ya da cinsel davranışlardan kaçınma yasağını bir kez bile ihlal ettiğinizde süreyi sıfırlayarak o andan itibaren yeniden başlatmanız gerekir. Sıfırlamak zorunda kalmanız durumunda cesaretinizi kırmayın. Süreyi sıfırlamanıza karşın ilerlemenizin tamamen sıfırlanmadığını unutmayın. Pes etmeden ve eski alışkanlıklarınıza geri dönmemeye karar vererek devam edin. Süreyi sıfırlamak bir başarısızlık değildir. Aslında, sıfırladığınızda pekiştirilen birkaç önemli erdem vardır. Bunlardan biri dürüstlüktür. Kendinizi kandırmayıp yapmanız gerekeni yaparak övgüye değer bir dürüstlük sergilemiş olursunuz. Başka bir erdem bilgeliktir. Sıfırlama, kendinizi tanımak, güçlü ve zayıf noktalarınızı görmek için bir fırsattır. Ayrıca vazgeçmeden, pes etmeden devam ederek sergilediğiniz kararlılık başka bir erdemdir. Belki de sıfırlamadan öğrenebileceğiniz en büyük ders dayanıklılıktır. Her sıfırladığınızda yeniden başlama gücünü göstermeniz dayanıklılığınızın göstergesidir. Başarıyı, yere düşünce tekrar nasıl kalkacağını öğrenen insanlar kazanır.

## CİNSEL TERAPİ İLE TEDAVİ

Porno ve mastürbasyon bağımlılığından kurtulmak için kendi kendinize yapabileceğinizi yaptıktan sonra sorunun devam etmesi ve sizi rahatsız eden fiziksel veya psikolojik belirtilerin ortadan kalkmaması durumunda profesyonel destek almanız iyi olacaktır. Çünkü porno bağımlılığı tedavi

edilmediği sürece, bireyler ve dolayısıyla toplum için yıkıcı olan yadsınamaz bir soruna dönüşebilir. Porno bağımlılığı, utanç ve suçluluk duygularının giderek artmasına, cinsel işlev bozukluklarına, partner ilişkisinde bozulmaya, hatta boşanmaya, iř ya da okulla ilgili sorunlara, iř kaybına, mali sıkıntılara yol açabilir. Porno bağımlılığının tedavisi için cinsel terapi, bireysel psikoterapi, grup terapisi gibi yöntemler kullanılır. Sıklıkla porno bağımlılığı ve ilgili cinsel işlev bozuklukları, depresyon ve anksiyete gibi ruhsal bozukluklarla birlikte ortaya çıktığı için bu ruhsal sağlık sorunların tedavisinde kullanılan antidepresanlar destek olarak kullanılır.

---

Yayınlanma tarihi: 25.10.2018

Makale adresi: <http://www.cemkece.com.tr/m-masturbasyon-ve-porno-bagimlilik.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>