**# Giriş**

Mastürbasyon biyolojik açıdan hiçbir zararının olmadığını bildiğimiz halde günümüzde onun zararlı bir eylem olduğu konusunda ısrar eden insanlarla karşılamışızdır.

İşte bu endişelerin kökeni beyinlerimize 1700'lü yıllarda onanizm düşüncesi ile kazınmıştır.

Hristiyan teologların bir araya gelerek Eski Ahit'teki Onania isimli hikayeyle mastürbasyonu bağdaştırmaları, onun ahlaksız bir eylem olduğu ve hatta bu eylemi uygulayanların suçlu oldukları düşüncelerini yaymıştır.

Daha sonra bir sofu hekimin ortaya çıkıp mastürbasyonun hastalıklara yol açacaığından bahsetmesi ona uydurma ilaçlar hazırlaması ile ortalık karışmıştır.

Aslında buradaki temel kaygı, kişinin kendi kendine bu denli haz vermesini fark etmesi durumunda sosyal düzende oluşabilecek aksaklıklardan korkulmasıdır.

yani birçok safsatada olduğu gibi bu durum da eylemin belirsizliğinden kaynaklanmaktadır.

Mastürbasyon hakkında, insanlık tarihinde benlik algısı bazındaki öneminden tutun da tıp alanındaki yenilikler için bir dönüm noktası olmasına kadar geniş bir bilgi birikimi vardır.

Bu bilgilerin yansımalarını günümüz çağında görebilir ve insanların tutumlarının tarihsel süreçteki kökenlerine hakim olabilirsiniz.

**# Başlangıç**

Modern mastürbasyonun ortaya çıkışı, insanlık tarihi için aydınlanma yaşatmıştır.

Kişinin sadece kendisiyle bu derece yüksek potansiyele sahip cinsel haz yaşayabilmesi, ortaya çıktığı dönemde sosyal açıdan tedirginlik yaratmıştır.

Tam da bu tedirginlik sebebiyle insanlara mastürbasyonun zararlı bir aktivite olduğu aşılanmaya çalışılmıştır.

Tarihte uzunca bir süre bu eylemin ona tevessül edenleri yorgun bırakacağı, kötürüm, deli ya da kör edeceği varsayılmıştır.

Günümüz dünyasından bakıldığında bu cahilce gelebilir.

Aslında birçok cehaletin altında yatan sebeple benzer şekilde bu da eylemdeki gizlilikten kaynaklanmaktadır.

Diğer tüm "ahlaksız" davranışlar bir tanık gerektirirken mastürbasyon için kimseye gerek yoktur.

Ayrıca bu davranış, insanı cinsel açıdan sosyal geleneklerin sınırlamalarından ve utancından kurtarır.

Bir kadına yaklaşma konusunda çok fazla çekingen bir erkek kendini bu yolla gönlünce tatmin edebilir.

Aynı şekilde kadınlar zaaflarını kimseye göstermek durumunda kalmadan güçlü arzularını bastırabilir.

(Freud abimizin dediğine göre bastırılan her arzu ve istek, kişinin ilerleyen dönemlerinde çok daha güçlü ve kontrolsüz şekilde ortaya çıkacaktır.)

En önemlisi de bu edimin cezadan muaf olduğunun farz edilmesidir.

Benliğe ve cinselliğe yönelik modern Batı anlayışında çok önemli bir role sahip olan mastürbasyon davranışı, çok uzun bir süre görmezden gelinmiştir.

Fakat daha sonra bu edimin bir kısıtlamaya ihtiyacı olduğu düşünülmüştür.

Tanrının türün devamlılığı için iki cinsiyetin bedensel bağlantılılığı ile düzenlediği bu cinsel heyecan hissini kendi kendine sağlamaya ve taklit etmeye çabalamanın insanların bedenlerini kirlettiği ile ilgili yazılar ve söylentiler de tam bu kısıtlama ihtiyacından doğmuştur.

**# Potansiyel Suçlular**

Mastürbasyonun bedenleri kirlettiği ve ahlaki bir suç olduğu ile ilgili haberlerin yayıldığı dönemde "potansiyel suçlular" aleminin geniş olduğunu söylemek mümkündür.

Çünkü kişi, hangi cinsiyete mensup olduğuna bakılmaksızın bu suçu işleyebilir.

Söz konusu bu suç; sodomi, rüyalanmak ve diğer birçok benzeri cinsel aktiviteden bağımsız olarak hem kadının hem de erkeğin ahlaki olarak eşit derecede sorumlu oldukları bir suçtur.

Ayrıca sözde suçluların tek ihtiyaç duydukları, cinsel ilişki heyecanını taklit etmek ve kendi kendine sağlamak için hayallere teslim olmalarından ibarettir.

Bu nedenle ahlaki suçların en demokratiği ve en bolca yapılanıdır.

**# Mastürbasyonun Tarihçesi**

Hristiyan teologlar, mastürbasyonun yasak olduğunu vurgulamak için kutsal kitapta yer alan Onan'a dair Yaratılış öyküsüyle zekice bir bağlantı kurmuşlardır.

Antik hayatta bir kocanın, çocuğu doğmadan ölmesi durumunda erkek kardeşinin yengesinden çocuk sahibi olmaya çalışması yaygın bir gelenekti.

Yaratılış öyküsünde yer alan Onan ise ölen erkek kardeşinin eşinden çocuk yapmayı reddederek spermlerini toprağa akıttığı için cezalandırılmıştı.

Teologların meniyi israf etmenin ve mastürbasyon yapmanın yasak olduğunu vurgulamak için bu hikayeye başvurmuşlardır.

Öyle ki bir süre sonra mastürbasyonu ifade etmek için "onanizm" tabiri kullanılmaya başlandı.

Onlara göre bu yeni günah, ölüm de dahil olmak üzere en korkunç sorunları beraberinde getirecektir.

Fakat buradaki fark şudur: bu günahın cezasını Tanrı değil, yaralanmış doğa verecektir.

Bu düşünceler ve yazılar 1712 yılında cinsellik ve benlik tarihine yerleştirilirken aynı zamanda bir tıp tarihi alıştırması olduğu da anlaşılmıştır.

Onania hikayesinin yazarları başlangıçta yalnızca dinsel çareler önermek için bu bağlantıyı ortaya atsa da sonradan durumlar karmaşık hale gelmiştir.

**# Onanizm ve Aydınlanma Tıbbı**

Mastürbasyonun ahlaki açıdan zararlı olduğuna işaret etmek için kullanılan Onania hikayesinin sofu bir hekimle karşılaşması, tarihin akışını değiştirmiştir.

Bu dindar hekim, mastürbasyondan kurtulmak için çeşitli ilaçlar olduğunu, özellikle bunun iki türü olduğunu bildirmiştir.

İlaçlardan birinin adı "kuvvet tentürü" iken diğerinin adı "bereket tozu"dur.

Bu aşamada tıp, ahlakı ele geçirmiş gibi görülmüştür.

Bu yeni Onania tedavisi pazarlama işi, dikkate değer biçimde yeni hastalık uydurup tedavisini yüksek fiyata satma girişimini hatırlatmaktadır.

Bu girişim ayrıca Aydınlanma tıbbının temel taşlarını oluşturan bir geleneğin kurucu metni haline gelmiştir.

Bu sebeple bu konudaki çok sayıda tez, makale, öğretici broşürler ve çok sayıda kitabın kökleri 1712'ye kadar dayanmaktadır.

Ancak tıp tarihi, mastürbasyon tarihinin yalnızca bir kısmını aydınlatmaktadır.

Bedenin kötü davranışlarının cezasını çektiği düşüncesi bu tarihin çok öncesinde ve sonrasında da varlığını sürdürmektedir.

Ahlak normlarının kiliseden çıkıp hekimlerin, okulların ve doğanın içine yerleştirilmesi 18. yüzyılda dramatik bir şekilde artmıştır.

Bu sebeple kültürel bunalımların veya ahlaki normlara uygun olduğu düşünülmeyen davranışların bir hastalığa dönüştürülüp halka sunulması pek de şaşırtıcı değildir.

Aydınlanma döneminin büyük doktorlarından birisi mastürbasyonun çiçek hastalığından daha kötü olduğuna inanıyordu.

Tek başına sekste öyle korkutucu bir yan vardı ki 18. yüzyıl tıbbının çökmesinden uzunca bir süre sonra bile başka konularda çok daha uygun görüşlere sahip kişiler konu mastürbasyona geldiğinde, onu bütün kötülükler içinde en ölümcülü ve en kaçınılmazı olarak görebiliyordu.

Bu şekilde düşünülmesine sebep olan şey mastürbasyonun doğaya aykırı hale getirdiği düşünülen üç temel madde vardır: ilki otoerotizmi harekete geçirenin gerçek bir nesne değil, fantezi olmasıdır.

Mastürbasyon, zihnin en önemli yeteneklerinden biri olan hayal gücünü etkisi altına alarak onu uçuruma sürüklemektedir.

İkincisi, tüm seks biçimlerinin sosyallik gerektirirken mastürbasyonun tek başına yapılmasıdır.

Tek başına yapılmadığında ise içerdiği tüm sosyallik yanlış hal alır.

Büyük yaştaki kötü niyetli oğlanlar onu küçük çocuklara öğretirken, okullardaki kız ve erkek öğrenciler yetişkin denetiminden uzak birbirlerine öğretirken aslında uygun olmayan bir sosyalleşme halindedirler.

Yani seks için doğal olarak başka birisine ihtiyaç duyulurken, mastürbasyon için bu söz konusu değildir.

Onu doğala aykırı yapan üçüncü şey ise diğer arzulardan farkıdır.

Her arzu doyurucu veya yatıştırıcı etki yaparken mastürbasyon, ne doyurucu ne de yatıştırıcıdır.

Zihnin kendi ürettiklerine dayanan ve tek başına yapılan bu eylem; ilkel, baştan çıkarıcı ve hatta alışkanlık yapan bir biçimde kolay olan bir suç ve günah olaraka görülmektedir.

Sonuç olarak o, arzuya zevke ve mahremiyete değer verilen fakat toplumun onları nasıl kullanacağı konusunda sorun yaşadığı bir dönemin derin edişesidir.

Şaşırtıcı olan ise 1712 yıllarında mastürbasyonun tıbbi bir sorun olarak sunulması veya 1920 civarlarında bu düşüncenin sona ermesi değildir.

Asıl şaşırtıcı olan şey, tam da hayatın daha seküler onay kazandığı bir dönemde tek başına seksin neden böylesine rahatsız edici bir ahlaki sorun haline geldiğidir.

**# Benlik Tarihi**

Mastürbasyon, herhangi bir fiziksel rahatsızlığın nedeni olarak görülmekten kurtulduğunda bile insan cinselliğinin ahlakla ilişkisinde yoğun bir etkiye sahip olmaya devam etmiştir.

Günümüzde de bu etki devam etmektedir.

Freud ve psikanalizin kurucularının tümü, mastürbasyonun benlik tarihi ve onun sosyal düzen içerisindeki yerini kavramada çok önemli bir rol oynadığı konusunda bir fikir birliğine sahipti.

Birkaç on yıl içerisinde arzulayan modern benlik konusunun ortaya çıktığı her yerde, kendi kendine seks önemli bir konu haline gelmiştir.

Sabit kutupların olmadığı bir dünyada bireyin kendisiyle olan bu hazzının ötekilerle arasındaki ilişkiyi nasıl etkileyeceği ve ilişkinin nasıl düzenleneceği, mastürbasyonun benlik tarihinde bu kadar merkezi bir konuma gelmesine neden olmuştur.

**# Onania'dan Web'e Mastürbasyonun Yayılması**

Freud'dan önce mastürbasyona karşı açılmış savaş dur durak bilmeyen acınası bir durumdaydı.

Onun tanımladığı cinsel ontogenesis modeli ile birlikte, mastürbasyonun her zaman rahatlanan ve belirli sınırlar içerisinde kaldığında felaket olmayan bir olgu olduğu düşüncesi yayılmaya başladı.

Fakat kant'a göre mastürbasyon yapmak, açıkça hayvanlığı kabul eden bir tür ahlaki cinnetti.

O kendi kendine haz eğilimini şehvet düşkünlüğü, mastürbasyonu iffetsizlik ve bundan kaçınmayı içeren erdemi ise iffet olarak adlandırıyordu.

Yani artık iffet temelde başkalarıyla olan bağlantı olarak değil, kişinin kendisine karşı sorumluluğu olarak ortaya çıkmaktaydı.

İlerleyen yıllarla birlikte antropoloji, hayvan davranışı, seksoloji ve psikoloji alanındaki gelişmeler sadece mastürbasyonun insanlar arasında neredeyse evrensel bir eylem olduğu keşfiyle kalmadı, aynı zamanda hemen hemen bütün hayvanlar tarafından da uygulandığını ortaya koydu.

Atlar, ayılar, kediler, köpekler, geyikler ve daha birçoğu bunu yapıyordu.

Uzun zamandır tehlikesinden bahsedilen mastürbasyon şimdi sade bir cinselliğin evrensel bir alt biçimi olarak görülmektedir.

Ayrıca bedenin, toplumun, zamanın, mekanın ve toplumsal normların sorumluluğu altında ezilmeden sınırlardan azade ruhsal bir faaliyet olduğu da düşünülmektedir.

Örneğin, Betty Dodson'ın Liberating Mastürbation: A Meditation on Self Love (Özgürleştirici Mastürbasyon: Kendi Kendine Aşk Üzerine Bir Değerlendirme) adlı eserinde otoerotizmin sadece siyasi açıdan değil, kişisel açıdan da özgürleştirici bir hareket olduğu anlatılmaktadır.

Hatta kitapta mastürbasyonun bizim birincil cinsel hayatımız olduğunu ve onun ötesinde yaptığımız her şeyin cinsel yaşamımızı nasıl sosyalleştireceğimiz konusundaki seçimlerimizden ibaret olduğunu belirten iddialı cümleler de bulunmaktadır. (Yok ebesinin...)

Bu yeni düşüncelerle birlikte kendi kendine hazzın yaygınlaşması, eskiden Onania'da olduğu gibi ticaretle olmuştur.

Seks dükkanları, aletler, uyarıcılar ve dev porno sektörü ihtiyaç duyulan her türlü malzemeyi sağlamaktadır.

Cinsel fantezi ve mastürbasyonu beslemek için ortaya çıkan bu porno sektörü, web ekonomisinde de çok büyük rol almaktadır.

**# Yirminci Yüzyılda Tek Kişilik Seks**

Yeni yüzyılda mastürbasyonun artık kaba bir sınırlılıkla delilik ve ölüm gibi organik hastalıklara sebep olmadığı bilinmektedir.

1880'lerin başında mikrop kuramının başarıya ulaşması, sosyal ve kültürel rahatsızlıkların yerini özel virüslerin almasına yol açmıştır.

Bu sayede mastürbasyona yönelik korkuların birçoğunun şarlatanlar tarafından düzmece ilaçlarını ve güvenilmez tavsiyelerini satmak için abartılmış olduğu ortaya çıkmıştır.

Kısacası, gelişen tıpla birlikte mastürbasyona dair korkuların birçoğu ortadan kalkmıştır.

Yine de cinselliğin sağlıklı yetişkinliğe kanalize edilmesine önem veren modern toplumda tek başına seks, suçluluk duygusu ve onun ruhsal bedellerini beraberinde getirebilir düşüncesi hakimdir.

Cinsellik ve benlik üzerine düşünmede can alıcı bir nokta olan mastürbasyonun bu yeni etkileri de neredeyse organik sebepler kadar zihni meşgul edici görünmektedir.

Mastürbasyonun geride bırakılmış olması gereken ve yoğun suçluluk duygusu üreten bir haz olarak görülmesinin etkisi uzun sürmüştür.

Freud da içinde olmak üzere bir kuşağın seksologlarının, nörologlarının ve psikiyatrlarının teorik bakış açısı getirmeye çalıştıkları nokta, bu temel suçluluk duygusuydu.

Mastürbasyona bir tıbbi sorun olarak bakış ise ancak tam olarak gelişmiş yeni bir psikolojik anlayış kabul gördüğünde ortadan kayboldu.

1890'ların başında Freud, mastürbasyonun kötü etkileri ile ilgili geleneksel ve klişe düşüncelere sahipti.

O, oyun biçimindeki saf hazdan nesneye yönelik bir hazza geçişi anlatırken kısaca kısıtlanmamış otoerotizmin cinsel içgüdüyü kontrolsüz ve yararsız hale getireceğine dair bir anlayıştan bahsetmektedir.

Dahası ona göre uygarlık, otoerotizmüzerinde hakimiyet kurmaya bağlıdır.

Çünkü cinsel heyacanın sapık unsurlar olarak bilinen yönlerinin bastırılması Freud'a göre kültürel faaliyetler için devreye sokulacak enerjiyi sağlar.

Onun bu yaklaşımının katkılarının önemli bir noktası onudestekleyenlerden değil desteklemeyenlerden kaynaklanır.

Katılmayanlar için Freud'un bu anlayışı, onun düşündüğünden nasıl farklı bir şey olabileceğimizle ilgili yeni bir teoriye dönüşmüştür.

Bu teoride kritik öneme sahip olan mastürbasyonun yüceltilmesi, insanın kendini yaratma sürecinin alternatif bir izahı olarak da öneme sahipti.

Mastürbasyonu bastırmamız gerektiğinde onu histerinin de takip etmesi gerekmiyordu.

Yani Freud ve takipçileri; otoerotizmi, yüceltme ve uygarlaşmanın nasıl başladığına dair yaklaşımlarının kilit noktası yapmışlardır.

Günümüze geldindiğinde ise otoerotik tek başına hazzın hala anlaşılmaz bir şekilde modern insanlığın iç dünyasına dokunduğu görülmektedir.

Tek başına seks, başka hiçbir cinsel eylemde görülmeyen şekilde benlikle, kendine aşırı yönelimle, arzuyla, aşırılıkla, mahremiyetle, yalnızlıkla, masumiyetle ve suçlulukla bağdaştırılmakta ve bunların arasında salınıp durmaktadır.

**# Okurun Yorumu**

\*\*\*Mastürbasyon zararlıdır :)

İşin şakası bir yana, bunun zevk verdiği ve insanı hazza ulaştırdığı ortadadır. Beyindeki dopamin ve serotonini köküne kadar salgılatan bir eylem.

(Kendi cinsim için konuşacak olursam) "şimdi gidip bir kadın ile tanışıp onunla zaman geçirip sonra onunla yatmayı beklemek falan bunlar uğraştırıcı ve maliyetli işler.

Bak ne güzel elim var ben varım o halde kısa sürede bedavaya mutlu olabilirim".

Dijitalleşen dünyada herkesin bireyselleşmesinin bir sonucudur.

Mastürbasyonun yararından çok zararının olduğunu kabul etmeliyiz.

İçine kapanık insanlar, adım atmaktan korkan erkekler...

İşin tüm ahlaki ve dini boyutunu bir kenara koyarak tamamen biyolojik açıdan da yorumlamak istiyorum.

Erkeğin dinamik ve enerjik olmasını sağlayan içimizdeki bu testosteron miktarıdır.

Mastürbasyon'dan sonra erkekte salgılanan endorfin ve oksitosin hormonları rahatlama, gevşeme ve uykuyu getirme halleri yaratır.

Bu dakikadan sonra artık erkek amaçsız bir canlıya dönüşmüş gibi beyinsiz şekilde nefes alıp verir.

Ayrıca enerjisi de ciddi oranda düşer.\*\*\*

\*\*\*Uzun süre mastürbasyon yapmayınca vücutta yüksek miktarda enerji birikir.

Bu enerjiyi de spor yaparak ve günlük işlerimize odaklanarak rahatça boşaltabiliriz.

Düşünce gücümüzü geliştirir ve odaklanma katsayımızı arttırır.

Kas gelişimini ciddi miktarda arttırır ve yağ yakımını hızlandırır.

Karar alırken daha sağlam adımlar atmanızı ve analiz etmenizi sağlar.

Salgıladığınız koku bile değişir.

Yapılan araştırmalara göre nadir mastürbasyon yapan (ya da hiç yapmayan) erkeklere kadınların daha çok ilgi gösterdikleri görülmüştür.

Bunun nedeni ise erkeğin vücudundaki testosteron ve enerjinin (ikisi birbirini tetikler) davranışlara ve kelimelere olan olumlu etkileridir.

Ayrıca dediğim gibi, erkeğin salgıladığı ve çevreye yaydığı koku bile değişir, bu da kadının ilgisini çeken bir kokudur.\*\*\*

\*\*\*Tüm bunların neticesinde, yapınca bana olan zararı faydasından fazla olan bir şeyi neden yapayım?

Bu resmen sigara içmek gibi bir şey, bana zararı olduğunu bile bile neden para vererek sağlığımı heba edeyim?

Aptal mıyım?

Zaten vücut mekanizmamız öyle güzel yaratılmış ki, kendisi uygun görünce rüyalanarak onu dışarı atıyorken ben neden enerjimi bunun için harcayayım ki?

Onun yerine enerjimi içimde tutar ve spora yöneltirim, işime yöneltirim, kendimi geliştirmeye adarım, vaktimi doldurarak sürekli aktif olurum.

Bu işler boş adam işleridir.

Boş duranı Allah sevmez.\*\*\*